

النموذج البنائي للعلاقات السببية بين إدمان الألعاب الإلكترونية (IGD) والعزلة الاجتماعية وجودة النوم لدى طلاب التعليم الفني

د. عزة حسن محمد رزق

أستاذ مساعد الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة العريش

مستخلص البحث:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية وكل من العزلة الاجتماعية وجودة النوم لدى طلاب التعليم الفني بمدينة العريش محافظة شمال سيناء، وتفسير الفروق بين طلاب التعليم الفني في كل من إدمان الألعاب الإلكترونية، العزلة الاجتماعية، وجودة النوم وفقاً للنوع والتخصص (صناعي/ تجاري/ زراعي)، والتنبؤ بإدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب التعليم الفني من خلال أبعاد كل من العزلة الاجتماعية وجودة النوم، وكذلك الكشف عن النموذج السببي للعلاقات بين إدمان الألعاب الإلكترونية وكل من العزلة الاجتماعية وجودة النوم لدى طلاب التعليم الفني، وتكونت عينة البحث من (٤٦٦) طالباً وطالبة من طلاب مدارس التعليم الفني بمدينة العريش، بواقع (٢٩٩) ذكوراً، و (٢٣٧) إناثاً، واستخدمت الباحثة الأدوات الآتية: مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية، ومقياس العزلة الاجتماعية، ومقياس جودة النوم؛ وجميعها من (إعداد الباحثة)، واعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي، وتولت النتائج إلى: عدم وجود تأثير دال إحصائياً للنوع (ذكور/ إناث) والتخصص (صناعي/ تجاري/ زراعي)، والتفاعل بينهم في تأثيرهم على متغيرات البحث، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الألعاب الإلكترونية ترجع لمستوى العزلة الاجتماعية "مرتفع/ منخفض" لدى الطلاب عينة البحث لصالح الطلاب مرتفعي العزلة الاجتماعية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الألعاب الإلكترونية ترجع لمستوى جودة النوم "مرتفع/ منخفض" لدى الطلاب عينة البحث لصالح الطلاب منخفضي جودة النوم، توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدمان الألعاب الإلكترونية وكل من: العزلة الاجتماعية، جودة النوم لدى الطلاب عينة البحث، واتضح من النتائج أنه يمكن التنبؤ بإدمان الألعاب الإلكترونية للطلاب عينة البحث من خلال متغيري العزلة الاجتماعية وجودة النوم، كما

د. عزة حسن محمد رزق

أوضحت النتائج التطابق التام للنموذج البنائي المقترح مع مصفوفة الارتباط البسيط كما كشف عنه التأثير السببي الموجب المباشر وغير المباشر لمتغيري العزلة الاجتماعية وجودة النوم على إدمان الألعاب الإلكترونية. كما قدمت الباحثة في ضوء نتائج البحث عددًا من التوصيات والمقترحات البحثية.

الكلمات المفتاحية: إدمان الألعاب الإلكترونية- العزلة الاجتماعية- جودة النوم- العلاقات السببية- طلاب التعليم الفني.

أولاً- مقدمة البحث:

يُعد طلاب التعليم الفني شريحة مميزة داخل المنظومة التعليمية، حيث يتلقون تدريباً خاصاً يجمع بين الجوانب النظرية والتطبيقية بدراستهم؛ مما يؤهلهم للالتحاق المباشر بسوق العمل. ويقابل مرحلة التعليم هذه مرحلة المراهقة والتي هي من أشد مراحل العمر خطورة؛ إذ يمكننا أن نطلق عليها سن الأزمات أو المشكلات،؛ فهي تشهد ظهور تقلبات مزاجية وسلوكية متعددة، كما يتعرض المراهق خلالها لمجموعة من التغيرات التي تلعب دوراً مهماً في زيادة ظهور المشكلات النفسية والسلوكية في حياة المراهق؛ إلا أن هذه الطبيعة العملية للتعليم الفني قد تُلقي بظلالها على حياة هؤلاء الطلاب النفسية والاجتماعية، نتيجة لضغوط الدراسة والمستوى الثقافي المحدود في بعض الحالات. وغالباً ما يُعاني طلاب هذا القطاع من ضعف الرعاية النفسية، وقلة التفاعل الاجتماعي المدرسي، مما يجعلهم أكثر عرضة للاضطرابات السلوكية، كالانخراط المفرط في الوسائط التكنولوجية. وقد أظهرت دراسات متعددة أن فئة طلاب التعليم الفني أكثر هشاشة تجاه التأثيرات النفسية المعاصرة، بما في ذلك إدمان الألعاب الإلكترونية، واضطرابات النوم، والعزلة الاجتماعية. ومن ثم فإن دراسة هذه الفئة تكتسب أهمية خاصة لفهم ديناميات التفاعل السلوكي والانفعالي في البيئات التعليمية غير الأكاديمية التقليدية.

كما يعاني عديد من المراهقين ولا سيما طلاب التعليم الفني من مشكلات متكررة في جودة النوم كطول مدة الاستيقاظ ليلاً "السهر"، وصعوبة الاستغراق في النوم؛ نتيجة للضغوط الدراسية والاستخدام المكثف للهواتف الذكية. ويدورها تؤثر هذه الاضطرابات سلبيًا على التوازن النفسي والانفعالي لديهم، وتُضعف من قدرتهم على التكيف والتوافق مع متطلبات الحياة اليومية.

وقد أصبحت اضطرابات النوم وجودته من المشكلات المتزايدة بين فئة المراهقين، لا سيما في ظل تصاعد ظاهرة الانغماس المفرط في الألعاب الإلكترونية؛ فقد أظهرت الدراسات الحديثة أن إدمان الألعاب الإلكترونية لا يؤثر فقط على التوازن النفسي والسلوكي لدى المراهقين والشباب، إلا أنه يمتد أثره ليشمل نمط النوم وجودته، كما تشير دراسة (Tuncay 2022) & Göger.، إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الألعاب الإلكترونية وضعف جودة النوم؛ حيث يعاني هؤلاء المدمنون من صعوبة الاستغراق في النوم

د. عزة حسن محمد رزق

والاستيقاظ المتكرر خلال أوقات النوم ليلاً. كما بينت دراسة (Mutlu et al., 2023) أن المراهقين المصابين باضطراب إدمان الألعاب الإلكترونية أظهروا معدلات أعلى من اضطرابات النوم مقارنة بأقرانهم العاديين؛ وهو ما يدعم التأثير المباشر لإدمان الألعاب الإلكترونية على النوم وجودته.

كما توصلت دراسة (Abdallat et al., 2024) إلى أن نسبة اضطرابات النوم بين طلاب الجامعة مدمني الألعاب الإلكترونية بلغت ٦٤,٦%، مع وجود علاقة ارتباط قوية دالة إحصائياً، مما يدل على خطورة هذه الظاهرة صحياً ونفسياً، وفي دراسة تشو وآخرين (٢٠٢٤) أكدت أن ضعف التنظيم الذاتي وتأجيل النوم المتكرر يمثلان عوامل وبسيطة تسهم في تعميق العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية وتدهور جودة النوم لدى المراهقين.

وتشير هذه الأدلة البحثية على أن إدمان الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين لا يمكن فصله عن أنماط النوم غير الصحية وأن العلاقة بينهما تفاعلية معقدة، مما يستدعي التركيز على جودة النوم كمؤشر نفسي وجسدي رئيس عند دراسة السلوك الإدماني الإلكتروني.

وتعد العزلة الاجتماعية من الظواهر النفسية الشائعة بين فئة المراهقين، وتمثل مؤشراً دالاً على ضعف التكيف الاجتماعي والانفعالي، خاصة في المراحل التعليمية الحساسة مثل التعليم الفني. ويشير مفهوم العزلة إلى انسحاب الفرد من التفاعل الاجتماعي والشعور بالانفصال أو الرفض من الآخرين بما في ذلك الأسرة والأقران. وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن العزلة لا تنشأ فقط نتيجة لصعوبات التكيف المدرسي أو الأسري، بل قد تنشأ أيضاً من خلال الانخراط المفرط في الوسائط التكنولوجية وعلى رأسها الألعاب الإلكترونية التي تقدم بدائل افتراضية للعلاقات الحقيقية الواقعية.

كما تُعد جودة النوم أحد المتطلبات ذات الأهمية القصوى لدى الفرد مثلها مثل الماء والهواء والطعام؛ فالنوم الجيد ضروري للغاية من أجل المحافظة على الصحة النفسية والجسمية للفرد والحرمان منه أو الحصول عليه بقدر غير كافٍ يؤدي إلى الكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية كالقلق، الاكتئاب، والتعرض للضغط، واضطرابات النوم.

وتؤكد دراسة (Parlak et al., 2021) ذلك حيث أثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين العزلة الاجتماعية وإدمان الألعاب الإلكترونية موضحة أن الطلاب الذين يعانون من ضعف في العلاقات الواقعية يلجأون إلى العالم الافتراضي لتلبية احتياجاتهم النفس اجتماعية.

كما أظهرت دراسة (Ciccarelli et al., 2022) أن اللعب القهري يترافق مع تراجع في المهارات الاجتماعية وميل متزايد إلى العزلة الاجتماعية والانطواء؛ كما أشارت دراسة (Li et al., 2024) إلى أن العزلة تُعد متغيرًا تنبؤيًا واضحًا في تشكيل مسارات الإدمان الإلكتروني كما أنها تتعمق بمرور الوقت كلما زاد اعتماد الفرد على البيئة الإلكترونية كملجأ بديل. ومن ثم فإن هذه الدراسات تكشف أن العزلة الاجتماعية لا تُعد مجرد نتيجة للإدمان الإلكتروني، بل هي في كثير من الأحيان أحد مسبباته المباشرة؛ مما يدعو إلى التركيز عليها في نماذج التنبؤ بالسلوك الإدماني، وفي تصميم البرامج الإرشادية والوقائية للمراهقين. كما تُعد العزلة الاجتماعية من الظواهر المنتشرة بين طلاب هذه الفئة؛ حيث تؤدي قلة التفاعل المدرسي والأسري إلى الشعور بالوحدة والانعزال عن الواقع. ويُساهم كل من اضطراب النوم والعزلة الاجتماعية في تشكيل بيئة نفسية هشة، قد تُمهّد الطريق لاندماج هؤلاء الطلاب في أنماط سلوكية غير صحية، مثل إدمان الألعاب الإلكترونية وغيرها؛ لذا فإن فهم هذه الأبعاد يُعد خطوة مهمة نحو الوقاية والتدخل المبكر.

ومن ناحية أخرى يُعد إدمان الألعاب الإلكترونية من أبرز الاضطرابات السلوكية الحديثة التي يعاني منها فئة المراهقين، وقد أُدرجت كحالة مرضية محتملة في DSM-5 ضمن الدراسات المستقبلية (American Psychiatric Association, 2013). وتشير دراسة (Aygün et al., 2023) إلى أن المراهقين الذين يقضون وقتًا مبالغ فيه مع الألعاب الإلكترونية يُظهرون تدهورًا ملحوظًا في جودة النوم والسلوك الاجتماعي، مما ينعكس سلبيًا على أدائهم الأكاديمي والنفسي. كما أكدت دراسة (Tuncay & Göger, 2022) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين إدمان الألعاب الإلكترونية واضطرابات النوم، مشيرة إلى أن الإفراط في اللعب ليلاً يُعد أحد أبرز العوامل المؤدية إلى ضعف جودة النوم المتواصل لدى المراهقين. وفي السياق ذاته أوضحت دراسة (Parlak & Yılmaz, 2021) أن المراهقين الذين يعانون من مشاعر العزلة الاجتماعية والوحدة النفسية يكونون أكثر عرضة للانخراط في استخدام الألعاب الإلكترونية كوسيلة للهروب من التفاعل الاجتماعي الواقعي؛ مما يعزز بدوره السلوك الإدماني لديهم.

كما وجدت دراسة (Abdallat et al., 2024) أن ما يزيد عن 64,6% من الطلاب الجامعيين المدمنين للألعاب الإلكترونية يعانون من اضطرابات متواصلة في النوم، وأن هناك

د. عزة حسن محمد رزق

ارتباطاً دالاً بين الاستخدام المفرط للألعاب وانخفاض الأداء الأكاديمي. كما توصلت دراسة (Chew et al., 2024) إلى أن تأجيل النوم المتكرر وسوء التنظيم الانفعالي يلعبان دور الوسيط في العلاقة بين إدمان الألعاب وضعف جودة النوم لدى المراهقين. ومن جهةٍ أخرى أظهرت دراسة (Li et al., 2024) أن العزلة الاجتماعية تُعد متغيراً وسيطاً مهماً في العلاقة بين استخدام الألعاب الإلكترونية وانخفاض الصحة النفسية، حيث تؤدي العزلة الاجتماعية إلى تعزيز التعلق القهري بالألعاب الإلكترونية.

ثانياً- مشكلة البحث:

يُعد طلاب التعليم الفني شريحة عمرية حرجة يجمعون بين خصائص المرحلة المراهقة ومتطلبات التدريب المهني؛ مما يجعلهم أكثر عرضة للضغوط النفسية والاجتماعية مقارنة بأقرانهم في التعليم العام. غالباً ما يعاني المراهقون في التعليم الفني من ضعف الشعور بالانتماء المدرسي؛ نتيجة لطبيعة البرامج الدراسية العملية وكثافة الجهد البدني، مما يسهم في توليد مشاعر الاغتراب النفسي والعزلة الاجتماعية. ومن ناحيةٍ أخرى أظهرت دراسات متعددة أن طلاب التعليم الفني يُواجهون صعوبات في التكيف النفسي، والقلق الأكاديمي، وانخفاض الدافعية، واضطرابات المزاج، والتي قد ترتبط بسوء تنظيم الوقت أو قلة الدعم الأسري. ومن بين المشكلات النفسية الشائعة لدى هؤلاء الطلاب (العزلة الاجتماعية، اضطرابات النوم، تشتت الانتباه، والاستخدام المفرط للتكنولوجيا)، وهي أعراض ترتبط بسياق تعليمي غير تقليدي يتطلب التوازن بين الدراسة النظرية والممارسة العملية.

كما تشير نتائج دراسة (Al-Momani et al., 2023) إلى أن طلاب التعليم الفني في سن المراهقة يظهرون معدلات أعلى من الاكتئاب والقلق الاجتماعي مقارنة بنظرائهم في التعليم الأكاديمي، خاصةً في البيئات التي تقتصر على برامج الدعم النفسي والإرشادي.

ومن ناحيةٍ أخرى فإن خصوصية البيئة التعليمية الفنية، بما تحمله من أعباءٍ مهنية وتوقعات اجتماعية منخفضة، قد تجعل الطلاب المراهقين أكثر انجذاباً إلى عالم افتراضي بديل مثل الألعاب الإلكترونية كوسيلة للهروب من الضغوط أو لملء الفراغ النفسي والاجتماعي. وقد شهد العقد الأخير تزايداً ملحوظاً في معدلات استخدام الألعاب الإلكترونية بين المراهقين، حتى تحولت من وسيلة ترفيهية إلى سلوك إدماني له أبعاده النفسية والاجتماعية والصحية المدمرة. وتبرز خطورة هذا النمط السلوكي بشكل خاص لدى طلاب التعليم الفني، الذين يمثلون فئة

تعليمية لها خصوصية من حيث البناء الأكاديمي والظروف الاجتماعية والاقتصادية، مما يجعلهم أكثر عرضة للتأثر بمثل هذه الأنماط التكنولوجية.

وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن إدمان الألعاب الإلكترونية يرتبط بعدد من المتغيرات النفسية والسلوكية المهمة من أبرزها: (اضطرابات النوم بما فيها صعوبة بداية الدخول في النوم، والنوم المتقطع، والنُعاس النهاري)، بالإضافة إلى العزلة الاجتماعية الناتجة عن تراجع التفاعل الواقعي وإحلال التفاعل مع العالم الافتراضي. كما تشير الدراسات الحديثة إلى أن إدمان الألعاب الإلكترونية لم يُعد سلوكًا ترفيهيًا مُفرطًا فحسب؛ بل تحول إلى ظاهرة إدمانية مقلقة، تتجلى أعراضها بوضوح بين فئة المراهقين، خاصةً من طلاب التعليم الفني. فقد أظهرت الدراسات أن هؤلاء الطلاب غالبًا ما يُظهرون انشغالا ذهنيًا مستمرًا بالألعاب على الهاتف الذكي، وشعورًا بالضيق أو الانفعال عند الانقطاع عنها، بالإضافة إلى تراجع الاهتمام بالأنشطة الحياتية: كالدراسة أو التفاعل الأسري والاجتماعي (Guo et al., 2023). ومن ضمن الأعراض الشائعة أيضًا: الانسحاب الاجتماعي، والسلوك القهري (أي الحاجة إلى اللعب لفترات أطول)، وتأجيل وقت النوم، وانخفاض مستوى التنظيم الذاتي، وهي سمات ترتبط بانخفاض السيطرة المعرفية وارتفاع مستويات الاندفاعية. كما بينت نتائج بحوث حديثة أن بعض الطلاب مدمني الألعاب الإلكترونية يستمرون في اللعب رغم إدراكهم للأضرار المترتبة على ذلك على صعيد الأداء الأكاديمي أو الصحة النفسية؛ مما يشير إلى تداخل إدمان الألعاب الإلكترونية مع اضطرابات أخرى كالقلق والاكتئاب. وتُظهر هذه السمات جميعها نمطًا متكررًا من التكرار القهري، وضعف القدرة على التوقف الإرادي، وهي الخصائص الجوهرية لاضطراب إدمان الألعاب بحسب التصنيف الإكلينيكي الحديث (APA, 2013). كما أُجريت دراسة (Guo et al., 2023) على عينة من المراهقين الصينيين وكانت نتائجها تشير إلى أن أعراض إدمان الألعاب الإلكترونية (IGD) غالبًا ما تتضمن الانشغال الذهني المستمر بالألعاب الإلكترونية، الشعور بالحرمان عند التوقف عنها، وتراجع الاهتمام بالأنشطة الأخرى المهمة، وتلك الأعراض ارتبطت بارتفاع ملحوظ في مستويات القلق والانفعال.

وعن نسبة انتشار إدمان الألعاب الإلكترونية ففي دراسة (Satapathy et al., 2024) والتي شملت (١٧٦٣) مراهقًا، وُجد أن نسبة انتشار إدمان الألعاب الإلكترونية بين المراهقين عالميًا بلغت (٨,٦%)، مع أعلى نسبة مسجلة في الصين (١١,٧%). وفي دراسة كل من

د. عزة حسن محمد رزق

(Abolfotouh & Barnawi, 2024) والتي أُجريت على (١٣٣٢) مرافقًا في ثلاث دول عربية؛ وجدوا أن نسبة انتشار إدمان الألعاب الإلكترونية بين المراهقين بلغت ٦,١%. وفي دراسة (Alrahili et al., 2023) في المملكة العربية السعودية والتي أُجريت على مرافقين تتراوح أعمارهم بين (١٦-١٢) عامًا وُجد ارتباطًا بين إدمان الألعاب الإلكترونية وزيادة معدلات القلق والعزلة والاكتئاب واضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD).

والعزلة الاجتماعية الناتجة عن إدمان الألعاب الإلكترونية تُشير إلى حالة من الانفصال التدرجي أو المفاجئ عن العلاقات والأنشطة الاجتماعية الحياتية الواقعية نتيجة الانغماس المفرط في بيئة اللعب الإلكتروني. حيث يقضي المدمن ساعات طويلة أمام الشاشات؛ مما يؤدي إلى تراجع التفاعل الاجتماعي الواقعي مع الأهل والأصدقاء والزملاء. ووفقًا لما أشار إليه (King et al., 2022) فإن الإفراط في ممارسة الألعاب الإلكترونية قد يُسهم بدوره في تدهور المهارات الاجتماعية وفقدان الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية الواقعية؛ مما يعزز مشاعر العزلة. كما تشير دراسة (Alrahili et al., 2023) إلى أن ارتفاع معدلات استخدام الألعاب الإلكترونية بين المراهقين يؤدي إلى ضعف الاندماج الاجتماعي، وزيادة المشكلات المرتبطة بالوحدة والانفصال عن المجتمع المدرسي والأسري معًا. كما أشار (Griffiths, 2021) إلى أن العزلة الناتجة عن إدمان الألعاب الإلكترونية لا تكون فقط عَرَصًا بل تصبح نمطًا سلوكيًا دائمًا يعزز الانسحاب من المحيط الاجتماعي الحقيقي لصالح عالم اللعبة "التي يمارسها" الذي يوفر إحساسًا مؤقتًا بالإنجاز والانتماء.

وتشير نتائج الدراسات الحديثة إلى أن إدمان الألعاب الإلكترونية يُعد من أبرز العوامل التي تؤثر سلبًا على جودة النوم لدى المراهقين، ويُسهم بشكل مباشر في ظهور اضطرابات النوم المزمنة، بما فيها الأرق، تأخر بدء النوم، وتراجع الكفاءة العامة للنوم. فقد أوضحت دراسة (Kurt et al., 2024) أن هناك ارتباطًا إيجابيًا دالًا إحصائيًا بين درجات إدمان الألعاب ومستوى النعاس النهاري لدى المراهقين، حيث تبين أن الطلاب المصنّفين كمدمنين للألعاب الإلكترونية سجلوا مستويات أعلى من الشعور بالنعاس أثناء اليوم بنسبة بلغت ٥١% مقارنة بغيرهم.

كما توصلت دراسة (Alghamdi et al., 2024) والتي أُجريت على عينة من طلاب الطب، إلى أن نحو ٣٨,٨% من المشاركين أظهروا سلوكيات إدمانية للألعاب الإلكترونية، وقد

صاحب ذلك تدهورًا ملحوظًا في جودة النوم، حيث صرَّح المدمنون عن استخدام أدوية مساعدة على النوم، وتأخر ملحوظ في وقت النوم، ومعدلات استيقاظ ليلية متكررة. هذه النتائج تعزز الافتراض القائم بأن الاستخدام الليلي المكثف للألعاب الإلكترونية يؤدي إلى اضطراب في الإيقاع اليومي، وتقلب في نمط النوم الليلي. كما قدّمت دراسة (Peng et al., 2025) نتائج مفادها أن تراجع جودة النوم عمل كمتغير وسيط دال في العلاقة بين إدمان الألعاب ومظاهر السلوك غير التوافقي، كالاندفاع والعدوانية، وهو ما يوضح الدور الحاسم للنوم كحلقة وصل بين السلوك الإدماني والانحرافات النفسية. ومن ثم فإن إدمان الألعاب الإلكترونية لا يُضعف النوم من حيث الكم فقط، بل أيضًا يؤثر في نوعيته وجودته النفسية والفسولوجية، مما ينعكس سلبيًا على الصحة النفسية والقدرة على الاستيقاظ والنشاط في اليوم المدرسي.

ومن ثم تتضح الحاجة إلى دراسة هذه الظاهرة داخل بيئة التعليم الفني، والكشف عن العوامل النفسية المرتبطة بها، وعلى رأسها العزلة الاجتماعية وجودة النوم. إضافة إلى ما تشير إليه العديد من الدراسات إلى وجود علاقات معقدة ومتبادلة بين هذه المتغيرات، إلا أن الباحثة وجدت ندرة في الدراسات التي تناولت هذه العلاقة من منظور النمذجة البنائية (Structural Equation Modeling) التي تسمح بفهم المسارات السببية المباشرة وغير المباشرة بينها خاصةً في بيئة التعليم الفني. ولعل محاولة نمذجة العلاقات السببية بين متغيرات البحث الحالي قد تُشكل خطوة في سبيل إحداث نوعٍ من التكامل في الرؤية لكيفية تفاعل هذه المتغيرات مع بعضها بعضًا.

ويمكن تحديد مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية:

- ١- هل يوجد اختلافات في متغيرات الدراسة (إدمان الألعاب الإلكترونية- العزلة الاجتماعية- جودة النوم) تبعًا لاختلاف كل من النوع (ذكور- إناث)، والتخصص (صناعي- تجاري- زراعي) لدى طلاب التعليم الفني؟
- ٢- هل يوجد اختلاف في إدمان الألعاب الإلكترونية يرجع لمستوى العزلة الاجتماعية (مرتفع- منخفض) لدى طلاب التعليم الفني؟
- ٣- هل يوجد اختلاف في إدمان الألعاب الإلكترونية يرجع لمستوى جودة النوم (مرتفع- منخفض) لدى طلاب التعليم الفني؟

د. عزة حسن محمد رزق

- ٤- ما طبيعة العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية والعزلة الاجتماعية لدى طلاب التعليم الفني؟
- ٥- ما طبيعة العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية وجودة النوم لدى طلاب التعليم الفني؟
- ٦- هل تُسهم العزلة الاجتماعية إسهامًا دالًا إحصائيًا في التنبؤ بمتغير إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب التعليم الفني؟
- ٧- هل تُسهم جودة النوم إسهامًا دالًا إحصائيًا في التنبؤ بمتغير إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب التعليم الفني؟
- ٨- ما شكل النموذج البنائي الذي يفسر العلاقات الارتباطية السببية بين إدمان الألعاب الإلكترونية، وكل من العزلة الاجتماعية وجودة النوم لدى طلاب التعليم الفني؟

ثالثًا- أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي في عدة اعتبارات نظرية وتطبيقية، وذلك كما يأتي:

(أ) الأهمية النظرية:

١. إثراء المكتبة النفسية بأطر نظرية عن متغيرات البحث الحالي (إدمان الألعاب الإلكترونية- العزلة الاجتماعية- جودة النوم).
٢. أهمية الفئة التي تهتم بها الدراسة- وهم طلاب التعليم الفني- وهم فئة تستحق مزيدًا من الاهتمام والبحث؛ نظرًا لطبيعة المرحلة العمرية لهم والتي تقابل مرحلة المراهقة ولأهمية سماتهم وخصائصهم الشخصية لانعكاسها على مستقبلهم لاحقًا.
٣. تناول الدراسة لمتغير إدمان الألعاب الإلكترونية وهو من المتغيرات الحديثة؛ والذي يُعد أحد المؤثرات المهمة في سلوك وحياة الطلاب وأحد العوامل المؤثرة في حياة الأفراد وتوافقهم.
٤. دراسة متغيري العزلة الاجتماعية، وجودة النوم والتي تُعد من المتغيرات التي تساعد على تحسين حياة الفرد.
٥. تستمد الدراسة الحالية أهميتها من ندرة الدراسات- في حدود علم الباحثة- التي اهتمت بالكشف عن النموذج السببي لمتغيرات إدمان الألعاب الإلكترونية، العزلة الاجتماعية، وجودة النوم.

ثانياً- الأهمية التطبيقية:

١. إعداد مقاييس لكلٍ من: إدمان الألعاب الإلكترونية، العزلة الاجتماعية، وجودة النوم لطلاب التعليم الفني؛ والذي يمكن الاعتماد عليهم واستخدامهم في دراسات وبحوث أخرى مستقبلية.
٢. الاستفادة من نتائج الدراسة في الخروج بتوصيات تُفيد المرشدين النفسيين والآباء، المعلمين، التربويين، والقائمين على المؤسسات التربوية في إعداد برامج إرشادية لخفض العزلة الاجتماعية، وتنمية جودة النوم لدى الطلاب.
٣. الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في توجيه أنظار المسؤولين، والقائمين على رعاية المراهقين والشباب والتعليم الثانوي الفني إلى أهمية دراسة متغيرات البحث الحالي.

رابعاً- مصطلحات البحث:

أ- إدمان الألعاب الإلكترونية: **Electronic Gaming Addiction**

يُعرّف إدمان الألعاب الإلكترونية بأنه: نمط سلوكي قهري يتمثل في الاستخدام المفرط والمستمر للألعاب الإلكترونية؛ بحيث يُعطي الفرد أولوية للعب على حساب الأنشطة الحياتية الأخرى، ويستمر في اللعب رغم العواقب النفسية والاجتماعية والأكاديمية السلبية، ويُصنّف كاضطراب معترف به في التصنيف الدولي للأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية. ويُقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها طالب التعليم الفني على مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية المُستخدم في البحث الحالي (من إعداد الباحثة).

ب- العزلة الاجتماعية: **Social isolation**

تُعرف العزلة الاجتماعية بأنها: حالة نفسية وسلوكية يعاني فيها الفرد من ضعف أو انعدام التفاعل الاجتماعي الفعال، والشعور بالانفصال أو التهميش عن المحيط الأسري أو المجتمعي؛ مما يؤثر سلباً على التكيف النفسي والاجتماعي والأكاديمي، وتُعد من العوامل المساهمة في نشوء اضطرابات مثل الاكتئاب والقلق والسلوكيات الإدمانية. ويُقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها طالب التعليم الفني على مقياس العزلة الاجتماعية المُستخدم في البحث الحالي (من إعداد الباحثة).

ج- جودة النوم: Sleep Quality

تُعرف جودة النوم بأنها: التقييم الذاتي الشامل لتجربة النوم لدى الفرد، والذي يشمل مدى ارتياحه النفسي والجسدي، متضمنًا عدة مكونات أساسية مثل: كفاءة النوم (نسبة الوقت الفعلي للنوم إلى الوقت على السرير)، وسرعة الاستغراق في النوم، ومدة النوم الجيد، واستمرارية النوم دون تقطع، والشعور باليقظة والنشاط خلال اليوم؛ ويُعتبر هذا المتغير مؤشرًا حيويًا للصحة النفسية والوظيفية، وتُقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها طالب التعليم الفني على مقياس جودة النوم المُستخدم في البحث الحالي (من إعداد الباحثة).

خامسًا- محددات البحث:

تحدد البحث الحالي بموضوعه: الذي يتمثل في "بناء نموذج للعلاقات السببية بين إدمان الألعاب الإلكترونية والعزلة الاجتماعية وجودة النوم"، وبمكانته: في مدارس التعليم الفني (صناعي- تجاري- زراعي)- بمدينة العريش- محافظة شمال سيناء، وبزمانه: في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥م، وبأدواته: المتمثلة في مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية (إعداد الباحثة)، ومقياس العزلة الاجتماعية (إعداد الباحثة)، ومقياس جودة النوم (إعداد الباحثة)، كما يتحدد منهج البحث الحالي: في المنهج الوصفي الارتباطي.

الإطار النظري ودراسات سابقة:

المحور الأول- إدمان الألعاب الإلكترونية: Electronic Gaming Addiction

١- تعريف إدمان الألعاب الإلكترونية:

يُعد إدمان الألعاب الإلكترونية ظاهرة نفسية وسلوكية حديثة تتسم بالاعتماد القهري والمفرط على ممارسة الألعاب الإلكترونية، إلى الحد الذي يؤدي إلى اضطراب واضح في مجالات الحياة الشخصية والاجتماعية والأكاديمية.

وإدمان الألعاب الإلكترونية وفقًا لمنظمة الصحة العالمية World Health Organization (2018) يُعد اضطرابًا سلوكيًا يتسم بالانشغال المفرط بالألعاب الإلكترونية إلى درجة أن ممارسة اللعب يصبح الأولوية الرئيسة في حياة الفرد، هذا السلوك يستمر لفترة طويلة (على الأقل ١٢ شهرًا) ويتسبب في تأثيرات سلبية واضحة على جوانب حياتية عدة مثل: العمل، العلاقات الاجتماعية، والصحة العامة؛ وذلك عندما يتفوق اللعب على الأنشطة الأخرى في

الحياة اليومية، ويبدأ الشخص في تجاهل مسؤولياته الاجتماعية أو المهنية أو التعليمية لصالح ممارسة الألعاب الإلكترونية، يُصنف ذلك كإدمان.

كما عرف (O'Brien & Petry (2023) إدمان الألعاب الإلكترونية بأنه يتمثل في نمط متكرر من سلوكيات اللعب الإلكتروني الذي يسبب ضعفاً شديداً في الأداء اليومي مع استمرار الممارسة رغم الأضرار الظاهرة.

كما أوضح (Müller et al (2022) أن هذا النوع من الإدمان يشبه إلى حد كبير الإدمان السلوكي للمواد المخدرة، حيث يؤدي إلى انسحاب اجتماعي وأعراض نفسية مزمنة.

كما عرف (Király et al (2022) إدمان الألعاب الإلكترونية بأنه اضطراباً سلوكياً مزمناً يتمثل في فقدان السيطرة وإعطاء الأولوية للعب على حساب الالتزامات الحياتية.

كما عرفت سارة عبد الرحمن (٢٠٢٣) إدمان الألعاب بأنه ارتباط مرضي بالألعاب الإلكترونية يؤدي إلى تدهور في الصحة النفسية والاجتماعية.

وأضاف محمد الرفاعي (٢٠٢٤) أن الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية يؤدي إلى انسحاب تدريجي للفرد من العالم الواقعي، مع تزايد أعراض القلق والاكتئاب.

كما يُعرّف (Mohammad et al. (2023) إدمان الألعاب الإلكترونية بأنه: "استخدام مفرط ومتكرر للألعاب الإلكترونية عبر الإنترنت، يؤدي إلى تغييرات في الدماغ مشابهة لتلك التي تحدث في حالات الإدمان على المواد المخدرة، مما يؤثر سلباً على الصحة النفسية والاجتماعية."

وتُعرّف (Verywell Mind (2009) إدمان الألعاب الإلكترونية بأنه: "استخدام قهري وغير منضبط للألعاب الإلكترونية، مما يؤدي إلى تعطيل مجالات الحياة الشخصية للفرد، ويتضمن مجموعة واسعة من الألعاب المختلفة ما بين حاسوبية وأجهزة محمولة .

كما يُعرّف (Porcher (2024) إدمان الألعاب الإلكترونية بأنه: "اضطراب سلوكي يتمثل في الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية؛ مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الأداء اليومي كضعف التحكم في السلوك، وتفضيل ممارسة الألعاب على الأنشطة الأخرى، واستمرار اللعب رغم العواقب السلبية."

د. عزة حسن محمد رزق

ومن ثم فإن إدمان الألعاب الإلكترونية لا يُعد مجرد استخدام زائد للتقنيات الترفيهية؛ بل هو اضطراب نفسي واجتماعي متكامل ينعكس سلبيًا على الصحة النفسية والبدنية والعلاقات الاجتماعية للفرد.

٢- معدلات انتشار إدمان الألعاب الإلكترونية:

إن إدمان الألعاب الإلكترونية أصبح قضية صحية وعقلية عالمية؛ تزداد تعقيدًا في ظل التوسع الكبير في استخدام التكنولوجيا. وتشير الدراسات إلى أن معدلات انتشار إدمان الألعاب الإلكترونية تتراوح بين ١,٩٦% و ٣,٠٥% في العديد من الدول، وتختلف هذه النسب حسب الفئات العمرية والمناطق الجغرافية؛ حيث ترتفع بشكل ملحوظ في بعض الدول مثل الصين وسريلانكا، حيث تُقدر نسبة المدمنين في الصين تتراوح بين ٣,٥% و ١٧%. في دراسة نشرت مؤخرًا قُدِّر أن حوالي ٦٠ مليون شخص حول العالم يعانون من هذا الاضطراب، حسب تقرير صادر في عام ٢٠٢٤ (Wikipedia, 2024; Rosewood Recovery, 2024).

أما في مصر فقد أظهرت دراسة نشرت في عام ٢٠٢٤ أن حوالي ٢٤,٧% من طلاب كليات الطب يعانون من إدمان الألعاب الإلكترونية. وهذا الاضطراب ليس فقط يؤثر على الصحة النفسية ولكن يمتد تأثيره إلى التحصيل الأكاديمي؛ حيث كشفت دراسة أخرى شملت ٤٠٠ طالب في المرحلة الثانوية بمحافظة سوهاج أن إدمان الألعاب الإلكترونية يتسبب في تراجع أداء الطلاب الدراسي وتدهور علاقاتهم الاجتماعية (ScienceDirect, 2024; Egyptian Knowledge Bank, 2024).

٣- تصنيف الألعاب الإلكترونية:

تُصنَّف الألعاب الإلكترونية بناءً على مجموعة من المعايير، مثل نوع المحتوى، أسلوب اللعب، والتقنيات المستخدمة. ويمكن تقسيم الألعاب الإلكترونية إلى عدة أنواع رئيسية كما يلي:

أ- التصنيف التقليدي للألعاب الإلكترونية:

• ألعاب الأكشن (Action Games):

تعد ألعاب الأكشن من الأنواع الأكثر شيوعًا في الألعاب الإلكترونية، حيث تركز على تقديم تحديات متتالية تتطلب سرعة استجابة اللاعب وتنظيم التنسيق بين اليد والعين، وغالبًا ما تتميز هذه الألعاب بمحتوى ديناميكي ومشاهد مليئة بالإثارة، مثل ألعاب "Street Fighter" و "Call of Duty" (Alrahili et al., 2023).

• ألعاب المغامرات (Adventure Games):

تعتمد ألعاب المغامرات على تقديم قصص غنية وعوالم مفتوحة يتنقل فيها اللاعب لحل الألغاز واستكشاف بيئات مختلفة. من أبرز الأمثلة على هذه الألعاب "The Legend of Zelda" و "Tomb Raider"، التي تشجع على التفكير النقدي وحل المشكلات (Liu et al., 2020).

• ألعاب الرياضة (Sports Games):

تستهدف هذه الألعاب محاكاة الرياضات الواقعية، مثل كرة القدم وكرة السلة والتنس، وتتيح للاعبين فرصة المنافسة على مستوى افتراضي. تشمل أمثلة هذه الألعاب "FIFA" و "NBA 2K"، التي تعكس التنافس الرياضي في بيئات محاكاة (Griffiths, 2021).

• ألعاب المحاكاة (Simulation Games):

تركز هذه الألعاب على تقديم محاكاة للأنشطة الحياتية اليومية أو لعمليات معينة، مثل الطيران أو إدارة الأعمال، ومن الأمثلة الشهيرة "The Sims" و "Microsoft Flight Simulator" (Bavelier et al., 2019).

• ألعاب الأدوار (Role-Playing Games - RPGs):

في ألعاب الأدوار يتبنى اللاعبون شخصيات خيالية ضمن عوالم خيالية حيث يتعين عليهم إتمام مهام متعددة وتطوير مهاراتهم الشخصية، ومن أشهر الألعاب في هذا التصنيف "World of Warcraft" و "Final Fantasy" (King et al., 2022).

• ألعاب الإستراتيجية (Strategy Games):

تتطلب هذه الألعاب من اللاعبين اتخاذ قرارات استراتيجية معقدة للفوز، تشمل أنواعها "StarCraft" و "Age of Empires"، حيث يعتمد النجاح على التخطيط الدقيق وإدارة الموارد (Van Rooij, 2021).

ب- التصنيف بناءً على محتوى اللعبة:

• الألعاب التعليمية (Educational Games):

تم تصميم هذه الألعاب بهدف تعزيز تعلم المهارات والمعرفة من خلال اللعب، وتشمل ألعاب مثل "Osmo" و "Kahoot" التي تستهدف المراحل التعليمية المختلفة وتساعد في تعزيز التعلم من خلال التفاعل المرح (González et al., 2020).

• الألعاب الجادة (Serious Games):

تُستخدم هذه الألعاب لأغراض غير ترفيهية، مثل التدريب المهني أو العلاج النفسي. على سبيل المثال، تُستخدم ألعاب الواقع الافتراضي لعلاج اضطرابات القلق (Rizzo et al., 2021).

• الألعاب العنيفة (Violent Games):

تُركز هذه الألعاب على استخدام العنف كعنصر رئيسي في أسلوب اللعب، مما قد يؤثر على سلوك اللاعبين. وتشمل ألعاباً مثل "Grand Theft Auto" و "Mortal Kombat"، والتي تُشير جدلاً حول تأثيراتها النفسية على الأطفال والمراهقين (Anderson & Dill, 2021).

• الألعاب الرياضية (Sports Games):

هذه الألعاب تحاكي الأنشطة الرياضية الحقيقية، مثل كرة القدم، كرة السلة، وسباق السيارات. تُعد ألعاب "FIFA" و "Madden NFL" أمثلة على هذا النوع من الألعاب، وتستهدف محاكاة بيئات رياضية واقعية (Griffiths, 2021).

ج- التصنيف باستخدام الذكاء الاصطناعي:

في السنوات الأخيرة تم استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي لتعزيز تصنيف الألعاب الإلكترونية بناءً على الأوصاف النصية والصور، وقد أظهرت الدراسات أن تقنيات التعلم العميق قادرة على تصنيف الألعاب بدقة استناداً إلى الصور والتصنيفات الموضوعية للعبة، مما يسهل فهم أنواع الألعاب وعلاقتها بجماهيرها المستهدفة (Li & Wu, 2023).

٣- أسباب ممارسة الألعاب الإلكترونية:

تعددت الأسباب التي تدفع الأفراد خاصة المراهقين والشباب إلى الانخراط في الألعاب الإلكترونية بصورة مكثفة. وقد تناولت العديد من الدراسات هذه العوامل من جوانب نفسية، اجتماعية، تكنولوجية، وبيولوجية، وهذه الأسباب فيما يأتي:

• البحث عن المتعة والإشباع الفوري:

يُعد تحقيق المتعة والإشباع العاطفي السريع من أبرز دوافع ممارسة الألعاب الإلكترونية. توفر الألعاب بيئات ترفيهية محفزة مليئة بالتحديات والجوائز السريعة التي تمنح اللاعبين إحساساً فورياً بالإنجاز والانتصار (King & Delfabbro, 2019). وهذا النمط من الإشباع السريع يرتبط بإفراز الدوبامين في مراكز المكافأة بالدماغ، مما يعزز رغبة اللاعب في تكرار التجربة.

• الهروب من المشكلات النفسية والاجتماعية:

تلعب الألعاب دورًا كآلية هروب (escape mechanism) من ضغوط الحياة الواقعية مثل: التوتر، القلق، الاكتئاب، أو مشكلات أسرية أو مدرسية (Kardefelt-Winther, 2019). وهي توفر بيئة بديلة يشعر فيها اللاعبون بالتحكم والقوة، مما يعوضهم عن مشاعر العجز أو الإحباط في حياتهم اليومية.

• الرغبة في التقدير وتحقيق الذات:

توفر الألعاب الإلكترونية فرصًا للاعبين لبناء هويات بديلة وتحقيق مستويات من النجاح قد يصعب تحقيقها في الحياة الواقعية. من خلال تحقيق إنجازات داخل اللعبة (مثل الفوز بالمرحل أو الحصول على أوسمة)، كما يحصل اللاعبون على الإحساس بالجدارة والتميز (Chung et al., 2022).

• التواصل الاجتماعي والانتماء للمجتمع:

خلافاً للاعتقاد السائد بأن الألعاب تعزز العزلة، تشير الأبحاث إلى أن بعض الألعاب الجماعية (مثل ألعاب الإنترنت متعددة اللاعبين) تُستخدم كوسيلة للتواصل الاجتماعي وبناء علاقات مع آخرين يشاركون نفس الاهتمامات (Lemmens et al., 2020). كما يسمح اللعب الجماعي بخلق شعور بالانتماء لمجتمع معين ودعم متبادل بين اللاعبين.

• التحدي والمنافسة:

تلبى الألعاب الإلكترونية حاجة الأفراد إلى الشعور بالتحدي وإثبات الذات عبر التنافس مع الآخرين أو مع الذات؛ وذلك لتحقيق أعلى الدرجات أو تجاوز مستويات صعبة (Pontes et al., 2021). وهذا التحدي يعزز الشعور بالكفاءة والسيطرة، وهي احتياجات نفسية أساسية وفقاً لنظرية تقرير المصير (Self-Determination Theory).

• سهولة الوصول والإتاحة المستمرة:

ساهم التقدم التكنولوجي في جعل الألعاب متاحة على مدار الساعة عبر الهواتف الذكية، الحواسيب، وأجهزة الألعاب المنزلية. هذا التوافر المستمر جعل من السهل ممارسة الألعاب في أي وقت ومن أي مكان مما ساعد على زيادة الانخراط فيها (Montag et al., 2021).

• الخصائص الجذابة لتصميم الألعاب:

تعتمد شركات تطوير الألعاب إلى استخدام عناصر تصميم جذابة ومؤثرة نفسيًا، مثل الرسومات البصرية عالية الجودة، القصص المشوقة، ميكانيكيات المكافأة المتدرجة، والمكافآت العشوائية، مما يزيد من دافعية اللعب ويشجع على التعلق طويل الأمد بالألعاب (King & Delfabbro, 2019).

• تحقيق السيطرة والتحكم:

في كثير من الحالات يلجأ بعض الأفراد إلى الألعاب الإلكترونية بحثًا عن الإحساس بالسيطرة خصوصًا عندما يفقدون هذا الشعور في حياتهم اليومية. إذ تتيح الألعاب للاعبين اتخاذ قرارات تؤثر على نتائج القصة أو مصير الشخصية الافتراضية؛ مما يعزز الشعور بالتمكين (Chung et al., 2022).

ومن ثم يمكن القول إن ممارسة الألعاب الإلكترونية مدفوعة بتفاعل معقد بين رغبات نفسية داخلية، وضغوط اجتماعية خارجية، وعوامل تكنولوجية حديثة. وهذه الممارسة لا ترتبط دائمًا بأسباب مرضية؛ فقد تكون أحيانًا وسيلة عادية لتحقيق الإشباع، التواصل، والإنجاز، لكنها قد تتحول إلى ممارسة قهرية عند غياب الضبط الذاتي والدعم الاجتماعي الكافي.

٤- أعراض إدمان الألعاب الإلكترونية:

أ- الأعراض النفسية:

تتعدد أعراض إدمان الألعاب الإلكترونية النفسية وذلك كما يأتي (King & Delfabbro, 2019)، (Pontes et al., 2021)، (Király et al., 2019)، (Kardefelt-Winther, 2019)، (Montag et al., 2021):

- الانشغال المفرط بألعاب الفيديو، بحيث تصبح محور التفكير اليومي حتى أثناء أداء أنشطة أخرى.
- فقدان السيطرة على الرغبة في اللعب، مع تكرار محاولات غير ناجحة للحد من الوقت المخصص للألعاب.
- أعراض انسحابية نفسية مثل الشعور بالقلق، الغضب، الاكتئاب أو الضيق عند الانقطاع عن اللعب.
- استخدام الألعاب كآلية للهروب من مشاعر الفشل، الإحباط أو الضغط النفسي، مما يزيد من الاعتمادية النفسية عليها.

- الاندفاعية والتهور في السلوك نتيجة تكرار التجارب التحفيزية السريعة في الألعاب، مما يضعف آليات التحكم الذاتي.
- اضطراب في تنظيم المشاعر، مما يؤدي إلى نوبات غضب أو حزن مفرطة عند الفشل داخل اللعبة أو خسارة النقاط.

ب- الأعراض الجسدية:

يرتبط الإدمان على الألعاب الإلكترونية بعدد من الأعراض الجسدية الناتجة عن السلوكيات النمطية المرتبطة باللعب المفرط وذلك كما يأتي (Chung et al., 2022)، (Chung et al., 2022)، (al., 2022)، (Király et al., 2019)، (Montag et al., 2021):

- الإرهاق البدني العام نتيجة السهر الطويل وقلة الراحة.
- اضطرابات النوم مثل الأرق، وتغيير نمط الساعة البيولوجية بسبب اللعب الليلي المتأخر.
- مشكلات عضلية هيكلية مثل: آلام الرقبة، الظهر، والمعصم الناتجة عن الوضعيات الخاطئة أثناء اللعب الطويل.
- إجهاد العينين وجفافهما بسبب التحديق المستمر في الشاشات لفترات مطولة.
- اضطرابات في الشهية (زيادة أو فقدان الشهية) نتيجة لانشغال الشخص باللعب وإهماله للاحتياجات الجسدية الأساسية.

ج- الأعراض المرتبطة بالعوامل البيولوجية:

تشير الدراسات العصبية الحديثة إلى أن الإدمان على الألعاب الإلكترونية يؤدي إلى (Pontes et al., 2021)، (Montag et al., 2021)، (King & Delfabbro, 2019):

- تحفيز مفرط لمراكز المكافأة في الدماغ عبر إطلاق كميات كبيرة من الدوبامين؛ مما يعزز السلوك الإدماني ويشبه في آليته إدمان المواد المخدرة.
- ضعف في التحكم التنفيذي، خاصةً في مناطق الفص الجبهي، المسؤولة عن التخطيط، التنظيم، وضبط السلوكيات الاندفاعية.
- تغيرات في نشاط مناطق الدماغ المرتبطة بالعاطفة والانتباه، مثل اللوزة الدماغية والقشرة الحزامية الأمامية، مما يؤثر في القدرة على إدارة المشاعر والاستجابات الانفعالية.
- زيادة مستويات التوتر البيولوجي وارتفاع الكورتيزول بسبب الاستثارة المستمرة خلال فترات اللعب الطويلة.

د- الأعراض المرتبطة بالعوامل الشخصية:

تؤثر الألعاب الإلكترونية المفرطة على التكوين الشخصي والسلوك الاجتماعي للفرد، ومن أبرز هذه الأعراض ما يأتي (Chung et al., 2022)، (Lemmens et al., 2020)، (Kardefelt-Winther, 2019)، (Király et al., 2019):

- الميل إلى العزلة والانطواء الاجتماعي نتيجة قضاء ساعات طويلة في بيئة افتراضية بدلاً من العلاقات الواقعية.
- ضعف في مهارات التواصل الاجتماعي، مما يجعل من الصعب بناء صداقات حقيقية أو التعامل مع مواقف اجتماعية معقدة.
- تدني تقدير الذات والشعور بالدونية، خاصةً عندما تصبح النجاحات الافتراضية بديلاً عن الإنجازات الواقعية.
- البحث عن المكافأة الفورية مع ضعف القدرة على تأجيل الإشباع، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى التحمل للإحباط وفقدان الصبر في الحياة الواقعية.
- زيادة مستويات السلوكيات العدوانية أو السلبية خاصةً عند ممارسة الألعاب العنيفة أو التنافسية بشكل مفرط.

٥- معايير تشخيص إدمان الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين:

أدرجت منظمة الصحة العالمية (WHO, 2019) اضطراب الألعاب الإلكترونية ضمن التصنيف الدولي للأمراض (ICD-11)، موضحة أن التشخيص يتطلب ظهور نمط من السلوك المرتبط بالألعاب يستمر لمدة لا تقل عن ١٢ شهرًا. ويتضمن هذا النمط ثلاثة معايير رئيسية: (١) ضعف السيطرة على سلوك اللعب من حيث البدء أو التكرار أو الإنهاء، (٢) إعطاء الألعاب أولوية متزايدة على حساب الأنشطة والاهتمامات اليومية الأخرى، (٣) الاستمرار في ممارسة الألعاب رغم التسبب في آثار سلبية واضحة على المجالات الشخصية أو الأسرية أو الاجتماعية أو الأكاديمية أو المهنية.

وفي ذات السياق تناولت الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA, 2013) اضطراب الألعاب الإلكترونية (Internet Gaming Disorder) ضمن القسم الثالث من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-5) مشيرة إلى أن التشخيص يتطلب توافر (خمس أو أكثر) من تسعة معايير خلال فترة لا تقل عن ١٢ شهرًا. تشمل هذه المعايير: الانشغال

المستمر بالألعاب وأعراض الانسحاب عند الحرمان منها: وتطور حالة "التسامح" بالحاجة لقضاء وقت أطول لتحقيق الرضا الذاتي، إضافةً إلى محاولات فاشلة للتحكم بسلوك اللعب، وفقدان الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية والهوايات، والاستمرار في اللعب رغم معرفة العواقب، وخداع الآخرين بشأن مدة اللعب، واستخدام الألعاب كآلية للهروب من المشكلات النفسية، وأخيراً التأثير السلبي على العلاقات أو الإنجازات الأكاديمية والمهنية. كما تجدر الإشارة إلى أن عملية التشخيص تتطلب تطبيق أدوات تقييم معتمدة مثل: مقياس اضطراب الألعاب للمراهقين (GADIS-A) أو اختبار اضطراب الألعاب (GDT) والتي تم تطويرها بما يتماشى مع معايير التصنيف الدولي للأمراض (WHO, 2019). فضلاً عن ذلك ينبغي أن يتم التشخيص من قبل متخصصين مؤهلين في الصحة النفسية، مع الأخذ في الاعتبار الخلفية الثقافية والاجتماعية للمراهق.

٦- أضرار الألعاب الإلكترونية والوقاية منها لدى المراهقين:

▪ أضرار الألعاب الإلكترونية:

تشير الأدبيات الحديثة إلى أن الإفراط في ممارسة الألعاب الإلكترونية يرتبط بعدة آثار سلبية على الصحة النفسية والجسدية والاجتماعية للمراهقين. فقد أوضحت دراسة أجراها (Alrahili et al., 2023) أن الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية يرتبط بزيادة معدلات القلق والاكتئاب وأعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة (ADHD) بين الأطفال والمراهقين في السعودية. كما أكد (Alrobai et al., 2021) أن السلوك الإدماني للألعاب يؤدي إلى مجموعة من المشكلات الصحية الجسدية منها: (السمنة، آلام المفاصل، اضطرابات البصر، النوم نتيجة الجلوس الطويل أمام الشاشات).

ومن الناحية الاجتماعية أظهرت دراسة عباس سبتي (٢٠١٦) أن إدمان الألعاب الإلكترونية يسهم في زيادة العزلة الاجتماعية وضعف التواصل الأسري، حيث يعزل المراهق تدريجياً عن أسرته وأقرانه مفضلاً قضاء وقت أطول في العالم الافتراضي. كما أظهرت نتائج دراسات أخرى أن الاستخدام المفرط للألعاب يُضعف التحصيل الأكاديمي نتيجة لانشغال الطالب بالألعاب على حساب الالتزام بالواجبات المدرسية، مما يؤدي إلى تدني المستوى الدراسي وتزايد الحاجة إلى الدعم الأكاديمي الخارجي.

د. عزة حسن محمد رزق

وفي ضوء تنامي أضرار الألعاب الإلكترونية على المراهقين أصبح من الضروري اعتماد استراتيجيات وقائية فعالة للحد من تداعيات هذا السلوك الإدماني. فقد بينت الدراسات أن المشكلات النفسية كالاكتئاب والقلق واضطراب نقص الانتباه المصاحب للإفراط في ممارسة الألعاب الإلكترونية (Alrahili et al., 2023) إضافة إلى المشكلات الصحية مثل: السمنة واضطرابات النوم (Alrobai et al., 2021) تتطلب تدخلات وقائية متعددة الأبعاد. وتشير الأبحاث إلى أن تعزيز الكفاءة الإلكترونية لدى المراهقين يُعد أحد المحاور الأساسية للوقاية، إذ يرفع مستوى وعيهم بالحدود الصحية لاستخدام التكنولوجيا (Alzahrani & Alqahtani, 2022). كما تُبرز الأدلة أهمية تطبيق برامج مدرسية توعوية لتعزيز التفكير النقدي، وزيادة الوعي بمخاطر الإفراط في الألعاب (King et al., 2019). إضافة لذلك تظهر فعالية التدخلات المعتمدة على الواقع المعزز في خفض معدلات الإدمان، من خلال دمج الأنشطة الواقعية بالافتراضية بطريقة محفزة (محمد الحلفاوي وآخرون، ٢٠٢٢). كما تؤكد البحوث أهمية دور الأسرة في تنظيم استخدام الأبناء للألعاب الإلكترونية وتوفير بدائل صحية؛ بما يساهم في وقاية المراهقين من مخاطر العزلة الاجتماعية والتراجع الأكاديمي المرتبط بإدمان الألعاب الإلكترونية (عباس سبتي، ٢٠١٦).

٧- الوقاية من أضرار الألعاب الإلكترونية:

في ضوء الآثار السلبية المتعددة، توصي الدراسات بتطبيق عدد من الاستراتيجيات الوقائية. فقد أشارت (Alzahrani & Alqahtani, 2022) إلى أن تعزيز الكفاءة الإلكترونية لدى المراهقين يُعد من العوامل الحامية ضد خطر الإدمان على الألعاب الإلكترونية، إذ يساهم في تطوير وعي نقدي تجاه الاستخدام المفرط للتقنية. كما أوضح (King et al., 2019) أهمية تبني برامج وقائية قائمة على المدارس تستهدف توعية الطلاب بمخاطر الألعاب الإلكترونية وتدريبهم على استراتيجيات التنظيم الذاتي للاستخدام. وعلى صعيد التدخلات العلاجية كما أثبتت دراسة محمد الحلفاوي وآخرون (٢٠٢٢) فعالية البرامج المعتمدة على الواقع المعزز في خفض مستويات إدمان الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين من خلال تقديم أنشطة أخرى بديلة محفزة وجاذبة.

٨- أبعاد إدمان الألعاب الإلكترونية:

تتعدد أبعاد إدمان الألعاب الإلكترونية وذلك كما يأتي (Griffiths, 2022)، (Van Rooij et al., 2023)، (Pontes et al., 2022):

• البعد السلوكي:

- الوقت المفرط: يُعد الوقت الذي يقضيه الفرد في اللعب من أهم الأبعاد السلوكية في إدمان الألعاب الإلكترونية. وتشير الأبحاث إلى أن الأفراد المدمنين يقضون وقتًا كبيرًا في الألعاب الإلكترونية، وهو وقت يتجاوز الحد الطبيعي مما يؤثر على حياتهم اليومية.
- الانغماس في الألعاب: يشير إلى مدى انغماس الشخص في اللعبة إلى درجة أن النشاطات اليومية الأخرى تصبح أقل أهمية أو تُهمل.
- التكرار والعادة: تكرار سلوك اللعب والاعتماد عليه بشكل قسري يمثل مؤشرًا آخر على الإدمان.

• البعد النفسي والعاطفي:

- الحوافز النفسية: الألعاب الإلكترونية غالبًا ما توفر مكافآت نفسية، مثل التسلية والتفريغ العاطفي؛ مما يعزز من رغبة الشخص في الاستمرار في اللعب (King & Delfabbro, 2024).
- الانسحاب النفسي: قد تظهر أعراض مثل القلق أو التهيج عند محاولة تقليل أو وقف اللعب، وهي أعراض مشابهة لتلك التي تحدث في حالات الإدمان على المواد المخدرة (Kuss et al., 2023).
- الإجهاد العاطفي: حيث يواجهون مستوى عاليًا من التوتر والضغط العاطفي، سواء كان بسبب عدم القدرة على اللعب أو الضغط الناتج عن التزامات الحياة الأخرى (Porcher, 2024).

• البعد الاجتماعي:

- الانعزال الاجتماعي: أظهرت الدراسات أن الإدمان على الألعاب الإلكترونية يمكن أن يؤدي إلى تراجع العلاقات الاجتماعية الواقعية، حيث يفضل المدمنون قضاء وقتهم في اللعب بدلاً من التواصل مع الأصدقاء والعائلة (Shaw, 2023).

د. عزة حسن محمد رزق

- العلاقات الاجتماعية عبر الإنترنت: في المقابل، قد ينشئ اللاعبون علاقات اجتماعية جديدة عبر الإنترنت، لكن هذه العلاقات غالبًا ما تقتصر إلى العمق والتواصل الحقيقي الواقعي (Lemmens et al., 2022).

التفاعلات الاجتماعية: هذه التفاعلات تتم في بيئات اللعب الجماعي عبر الإنترنت التي قد تعزز من شعور الانتماء، لكنها قد تُساهم في تفاقم الانعزال الاجتماعي في العالم الواقعي (Van Rooij et al., 2023).

• البعد المعرفي:

- التركيز والانتباه: إدمان الألعاب يمكن أن يضعف القدرة على التركيز في المهام الحياتية الأخرى مثل العمل أو الدراسة، مما يؤثر على الأداء المعرفي (Anderson & Dill, 2022).
- التعلم والتفاعل المعرفي: الألعاب قد تعزز من بعض المهارات المعرفية مثل اتخاذ القرارات السريعة، ولكن قد تؤدي إلى نقص في التركيز والانتباه في الأنشطة الأخرى (Ferguson, 2024).

- العواقب المعرفية: هناك تأثيرات سلبية على الأداء الأكاديمي والمهني نتيجة للإدمان على الألعاب، حيث يعاني العديد من المدمنين من انخفاض في التحصيل الأكاديمي (Anderson & Dill, 2022).

• البعد الجسدي:

- آلام جسدية: قد يسبب اللعب لفترات طويلة مشاكل جسدية، مثل آلام في الظهر أو ضعف في الرؤية، نتيجة للجلوس لفترات طويلة أمام الشاشات (Li et al., 2023).
- قلة النشاط البدني: إدمان الألعاب يمكن أن يؤدي إلى انخفاض مستويات النشاط البدني، وهو ما قد يساهم في مشاكل صحية أخرى مثل زيادة الوزن أو مشاكل في القلب (Anderson et al., 2023).

- اضطرابات النوم: تتأثر جودة النوم أيضًا بسبب الساعات المتأخرة التي يقضيها اللاعبون في الألعاب الإلكترونية، مما يؤدي إلى الأرق أو النوم المفرط (Li et al., 2023).

• البعد البيولوجي:

- التغيرات في الدماغ: أظهرت الدراسات الحديثة وجود تغيرات في الدماغ تتعلق بمراكز المكافأة، مثل القشرة الجبهية الأمامية والعقد القاعدية لدى المدمنين على الألعاب الإلكترونية (Young, 2024).

- الاعتماد الكيميائي: الإدمان على الألعاب الإلكترونية قد يسبب تغيرات في مستويات المواد الكيميائية في الدماغ، مثل الدوبامين؛ مما يعزز من السلوك القهري في اللعب (Rehbein et al., 2023).

- التأثيرات البيولوجية: تشمل التأثيرات الجسدية الناتجة عن اللعب المفرط مثل اضطرابات النوم أو التغيرات في الحالة الصحية العامة نتيجة الجلوس الطويل أمام الشاشات (Young, 2024).

٩- النظريات النفسية المفسرة لإدمان الألعاب الإلكترونية:

إن إدمان الألعاب الإلكترونية يُعد من الظواهر التي تثير اهتمام العلماء والباحثين. هناك عدة نظريات نفسية تفسر هذا الإدمان بشكل مفصل وتُظهر كيف أن الألعاب الإلكترونية تؤثر على الأفراد من حيث السلوكيات والعوامل النفسية المختلفة. وفيما يأتي بعض النظريات النفسية الرئيسية التي تُستخدم لفهم إدمان الألعاب الإلكترونية:

• نظرية التعلم الاجتماعي (Social Learning Theory):

تُعد نظرية التعلم الاجتماعي من أبرز النظريات النفسية التي تفسر كيفية تعلم الأفراد للسلوكيات من خلال الملاحظة والمحاكاة. وفقاً لهذه النظرية، يتعلم الأفراد السلوكيات من خلال مراقبة الآخرين وتقليدهم، خاصةً عندما تكون هذه السلوكيات مصحوبة بمكافآت أو تعزيزات إيجابية. وفي سياق إدمان الألعاب الإلكترونية يمكن أن يتعلم الأفراد سلوك اللعب المفرط من خلال مراقبة الأقران أو الشخصيات العامة التي تُسهم في ترويج هذه الألعاب. كما تُظهر الدراسات الحديثة أن التعلم بالملاحظة والتعزيز الإيجابي داخل الألعاب الإلكترونية يُسهم بشكل كبير في تعزيز سلوكيات اللعب المفرط؛ مما يؤدي إلى إدمان الألعاب الإلكترونية (Gong, et al., 2020).

• نظرية التحفيز (Motivation Theory):

وتؤكد هذه النظرية على دور التحفيز الداخلي والخارجي في السلوك البشري؛ إذ أن التحفيز الداخلي يحدث عندما يكون النشاط ذاته ممتعاً أو مجزياً، بينما التحفيز الخارجي يتضمن المكافآت الخارجية مثل الجوائز أو التقدير، وتُعد الألعاب الإلكترونية بيئة مليئة بالتحديات التي تُحفز اللاعبين من خلال مكافآت فورية مثل: النقاط والشارات، مما يُشعر اللاعبين بالإنجاز. كما أن المنافسة والتحفيز الخارجي مثل: الجوائز أو التقدير يمكن أن يدفع اللاعبين إلى العودة للعب بشكل مستمر مما يعزز من احتمالية وقوعهم في الإدمان (Ryan et al., 2000).

• نظرية الدافع القائم على المكافأة (Reward-based Motivation Theory):

تركز هذه النظرية على تأثير المكافآت في تحفيز السلوكيات، فقد أظهرت الدراسات أن الدماغ يستجيب بشكل قوي للمكافآت ويؤدي ذلك إلى تقوية السلوكيات المرتبطة بها. كما أن العديد من الألعاب الإلكترونية تُوفر مكافآت مادية وفورية تُحفز الدماغ على إطلاق الدوبامين؛ مما يُعزز من الشعور بالمتعة ويجعل الشخص يشعر بالحاجة للاستمرار في اللعب للحصول على المزيد من المكافآت؛ هذه الديناميكية تُساهم بشكل كبير في تعزيز إدمان الألعاب الإلكترونية (Griffiths, 2022).

• نظرية السيطرة المعرفية (Cognitive Control Theory):

تعتمد هذه النظرية على فكرة أن الأفراد الذين يعانون من ضعف في التحكم المعرفي يواجهون صعوبة في ضبط أنفسهم وتنظيم سلوكياتهم، مما يؤدي إلى اتخاذ قرارات غير مدروسة مثل الإفراط في اللعب. ووفقاً لهذه النظرية يعاني الأفراد المدمنون على ممارسة الألعاب الإلكترونية من ضعف في التحكم الذاتي؛ ما يجعلهم غير قادرين على التوقف عن اللعب. فالألعاب الإلكترونية تقدم بيئة مليئة بالتحفيز التي تجعل التحكم في الرغبات صعباً؛ مما يؤدي إلى استمرارية السلوك الإدماني (Kuss et al., 2023).

• نظرية الإدمان البيولوجي (Biological Addiction Theory):

تركز هذه النظرية على التأثيرات البيولوجية للتعرض المفرط للألعاب الإلكترونية، حيث تُحفز هذه الألعاب مراكز المكافأة في الدماغ، مما يؤدي إلى تغييرات فسيولوجية تزيد من احتمالية الإدمان. كما تؤدي الألعاب الإلكترونية إلى زيادة إفراز الدوبامين في الدماغ وهي المادة

الكيميائية المرتبطة بالشعور بالمتعة والمكافأة. وهذا التفاعل الكيميائي يمكن أن يجعل الشخص المدمن يشعر بالحاجة المستمرة للعب للحصول على المزيد من المكافآت؛ مما يسهم في تكرار السلوك الإدماني (Young, 2024).

المحور الثاني - العزلة الاجتماعية: Social isolation

١ - مفهوم العزلة الاجتماعية:

تُعرف (World Health Organization (2021) العزلة الاجتماعية بأنها "انفصال الفرد عن الشبكات الاجتماعية التي توفر الدعم العاطفي، والمساعدة العملية، والشعور بالانتماء"، وغالبًا ما ترتبط بمخاطر صحية وعقلية على المدى الطويل.

كما تُعرف (Cacioppo & Cacioppo (2020) بأنها "حالة موضوعية ناتجة عن قلة أو ندرة التفاعل الاجتماعي الحقيقي، بغض النظر عن الرضا أو الشعور بالوحدة"، وهي تختلف عن الشعور بالوحدة لكنها ترتبط به ارتباطاً وثيقاً".

كما يُعرف أحمد العلي (٢٠٢٢) العزلة الاجتماعية بأنها "حالة نفسية وسلوكية يعيشها الفرد تتمثل في الابتعاد عن الآخرين، وتقليل العلاقات الاجتماعية إلى أدنى حد، وقد ترتبط بمشاعر سلبية كالاكتئاب أو القلق".

كما يُعرف (Ravi Shankar (2023) العزلة الاجتماعية بأنها "النقص الموضوعي في العلاقات الاجتماعية والمعاملات الدائمة مع الآخرين مثل: ندرة الشبكات الاجتماعية، قلة التواصل الاجتماعي، أو العزلة المكانية، وهي حالة مستقلة عن الشعور بالوحدة أو الانفصال الشخصي".

ويعرفها محمد الزيد (٢٠٢١) بأنها "حالة من الانسحاب أو الانفصال الجزئي أو الكلي عن التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وتتمثل في ضعف العلاقات الاجتماعية أو انعدامها؛ مما يؤثر سلبًا على الصحة النفسية وجودة الحياة للفرد".

كما عرفها (Smith et al. (2022 بأنها "حالة يعيشها الفرد عند غياب المشاركة المنتظمة في الأنشطة الاجتماعية؛ مما يؤثر على الصحة النفسية والبدنية بشكل سلبي". كما يعرفها (Mecheel (2016 بأنها "إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين الآخرين وتصل به إلى درجة شعوره بافتقاد التقبل والحب والانسجام من قبل الآخرين".

٢- مظاهر العزلة الاجتماعية لدى المراهقين :

▪ الانسحاب من المواقف الاجتماعية:

يُعد العزوف المتكرر عن المشاركة في الأنشطة الاجتماعية سواءً العائلية أو المدرسية أحد أبرز المؤشرات على العزلة الاجتماعية في مرحلة المراهقة؛ حيث يفضل المراهق البقاء في عزلة على التفاعل مع الآخرين. وقد أكدت (Matthews, et al., 2024) أن هذا السلوك غالبًا ما يُمثل استجابة لمشاعر الوحدة أو رفض جماعة الأقران، مما يعزز حلقة الانعزال الذاتي.

▪ القصور في المهارات الاجتماعية:

يتجلى لدى المراهقين ذوي العزلة الاجتماعية ضعفًا في مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي، إضافة إلى صعوبة في التفاعل الفعال مع المحيطين وهو ما ينعكس في سلوكيات مثل: الصمت المفرط أو تجنب النظرات، كما أضاف (Cacioppo & Hawkley, 2023) أن العزلة الاجتماعية ترتبط بانخفاض الكفاءة الاجتماعية؛ مما يؤدي إلى تفاقم صعوبات التفاعل.

▪ تضائل العلاقات الشخصية:

يُلاحظ على المراهق الذي يعاني من العزلة الاجتماعية محدودية في شبكة العلاقات الاجتماعية، سواءً من حيث الكم أو الجودة، حيث تقتصر علاقاته إلى العمق والدعم المتبادل، وهو ما يتسق مع ما ذكرته (Holt-Lunstad, 2023) بأن محدودية الروابط الاجتماعية تُشكل عاملاً خطرًا لتعزيز مشاعر العزلة والانفصال النفسي.

▪ الاعتماد على الوسائط الإلكترونية كبديل للعلاقات الواقعية:

أدى الانخراط المفرط في البيئات الإلكترونية مثل: الألعاب الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي إلى تراجع التفاعلات الحقيقية الواقعية لصالح التفاعلات الافتراضية؛ مما أسهم في تعميق الانسحاب الاجتماعي. ووفقًا لدراسة (Yilmaz, Aydin, & Celik, 2024)، فإن الإفراط في استخدام التكنولوجيا قد يُسهم في تعزيز العزلة عبر تقليص فرص التواصل المباشر والدعم العاطفي الوجداني.

▪ الانغلاق العاطفي والنفسي:

تتسم شخصية المراهق الذي يعاني من العزلة الاجتماعية بميول واضحة إلى الانكفاء على الذات، وتجنب الإفصاح عن المشاعر أو التفاعل العاطفي مع المحيط، وهو ما يرتبط بانخفاض تقدير الذات والخوف من الرفض كما أشار (Matthews et al., 2024).

▪ ارتباط العزلة بأعراض نفسية مصاحبة:

أظهرت العديد من الدراسات أن العزلة الاجتماعية تترافق مع ارتفاع مؤشرات القلق الاجتماعي والاكتئاب لدى المراهقين مما يزيد من احتمالية الانسحاب الذاتي المزمّن. وأوضح Cacioppo & Hawkley, 2023) أن العزلة لا تُعد مجرد غياب للعلاقات الاجتماعية، بل تمثل حالة انفعالية تُقاوم من التدهور النفسي والمعرفي.

▪ تأثير سلبي على الأداء الدراسي:

غالبًا ما يترتب على العزلة الاجتماعية تراجع في التحصيل الدراسي وانخفاض في مستوى المشاركة الصفية، نتيجة تدنّي في الحافز الذاتي وتجنّب المواقف الجماعية. وقد ذكرت (Holt & Lunstad, 2023) أن الدعم الاجتماعي يُعد من المحددات الأساسية للنجاح الأكاديمي وأن غيابهُ يُسهم في تعميق الانفصال المدرسي.

٣- أسباب العزلة الاجتماعية:

أ- الأسباب النفسية:

تعاني فئة المراهقين من عدد من الاضطرابات النفسية التي تُعد من أبرز العوامل المؤدية إلى العزلة الاجتماعية، أبرزها الرهاب الاجتماعي الذي يتمثل في الخوف المفرط من الحكم أو التقييم السلبي من الآخرين، ما يدفعهم لتجنب التفاعل الاجتماعي (Cacioppo & Hawkley, 2023). كما يلعب الاكتئاب دورًا محوريًا في تعزيز ميول الانعزال إذ يؤدي إلى ضعف الرغبة في التواصل وفقدان الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية (Matthews et al., 2024).

ب- الأسباب التكنولوجية:

أدى التطور التكنولوجي السريع إلى بروز أنماط سلوكية تدعو للعزلة بين المراهقين خاصة نتيجة الانغماس في الألعاب الإلكترونية؛ حيث يقضي العديد منهم ساعات طويلة في بيئات افتراضية؛ مما يؤدي إلى الانسحاب من التفاعلات الواقعية (Yilmaz et al., 2024). كذلك

د. عزة حسن محمد رزق

فإن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي يُضعف جودة العلاقات الواقعية ويعزز الشعور بالعزلة خاصة في ظل المقارنة المستمرة مع الآخرين والشعور بعدم الكفاية (Holt-Lunstad, 2023).

ج- الأسباب الأسرية والاجتماعية:

تلعب البيئة الاجتماعية دورًا محوريًا في تشكيل الميل إلى العزلة؛ حيث يُعد ضعف الروابط الأسرية مثل: غياب التواصل والدعم العاطفي داخل الأسرة من العوامل المساهمة في انسحاب المراهقين من محيطهم الاجتماعي (Holt-Lunstad, 2023). كما أن التتمر أو النبذ داخل البيئة المدرسية يؤدي إلى مشاعر النقص والرفض؛ مما يدفع المراهقين إلى تجنب المواقف الاجتماعية خشية الإيذاء أو الإحراج (Matthews et al., 2024).

د- أبعاد العزلة الاجتماعية لدى المراهقين:

تُعد العزلة الاجتماعية لدى المراهقين ظاهرة متعددة الأبعاد تعكس تفاعلًا معقدًا بين خصائص الفرد والسياق الاجتماعي الذي ينتمي إليه، وقد صنّف الباحثون هذه الأبعاد إلى أربعة أنماط رئيسية ترتبط بطبيعة العزلة ودوافعها وتأثيراتها النفسية والاجتماعية.

أ- البعد الذاتي مقابل البعد المفروض:

يشير البعد الذاتي إلى العزلة التي يختارها المراهق بإرادته نتيجة مشاعر الخجل أو القلق الاجتماعي أو ضعف الثقة بالنفس وغالبًا ما ترتبط بعدم الارتياح في المواقف الاجتماعية (Rubin et al., 2021). أما البعد المفروض فيتمثل في العزلة الناتجة عن الإقصاء أو الرفض الاجتماعي من الأقران كما في حالات التتمر؛ مما يُسهم في زيادة الشعور بالنبذ والوحدة (Platt et al., 2022).

ب- البعد الجزئي مقابل الكلي:

يُمثل البعد الجزئي ميل المراهق إلى تجنب بعض الأنشطة أو التفاعلات الاجتماعية دون انسحاب كامل، ويُعد سلوكًا شائعًا نسبيًا، وقد يكون عابرًا (Buhs & Ladd, 2020). في المقابل، فإن البعد الكلي يتجلى في انسحاب تام من المحيط الاجتماعي، سواء المدرسي أو الأسري أو المجتمعي، ويرتبط غالبًا بمؤشرات اضطراب نفسي واضح (American Psychiatric Association, 2022).

ج- البعد السلبي مقابل الإيجابي:

يتعلق البعد السلبي بالعزلة المصاحبة بمشاعر سلبية كالحزن والوحدة والرفض والتي قد تؤدي إلى تدهور في الصحة النفسية (Cacioppo & Cacioppo, 2019). بينما يظهر البعد الإيجابي في بعض الحالات التي يلجأ فيها المراهق إلى العزلة بغرض الاسترخاء أو التأمل أو تنظيم الذات إلا أن استمرارها قد يكون مؤشراً على انغلاق نفسي (Larson, 2020).

د- البعد الوظيفي (الاجتماعي - العاطفي - المعرفي):

يشمل البعد الاجتماعي نقص التفاعل والعلاقات الواقعية مع الآخرين. في حين يعكس البعد العاطفي شعوراً بعدم الارتباط الوجداني رغم وجود أشخاصاً في المحيط أما البعد المعرفي فيرتبط بالإحساس بالاختلاف الفكري أو القيمي عن الجماعة؛ مما يؤدي إلى الانسحاب (Weiss, 2021).

هـ- علاج العزلة الاجتماعية لدى المراهقين:

يُعد علاج العزلة الاجتماعية الناتجة عن إدمان الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين أحد التحديات النفسية والاجتماعية المعاصرة التي تتطلب تدخلات متعددة المحاور تأخذ في الاعتبار الجوانب الفردية والأسرية والاجتماعية للمراهق. وقد أكدت الأدبيات الحديثة أن فعالية العلاج تعتمد على دمج التدخلات المعرفية والسلوكية مع البرامج التربوية والداعمة للمهارات الحياتية والاجتماعية (Young & Brand, 2022).

• التدخلات النفسية المعرفية والسلوكية (CBT):

أظهرت الدراسات فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تعديل الأفكار المشوهة والمعتقدات السلبية المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية، كما يعمل على تدريب المراهق على بدائل سلوكية أكثر تكيفاً، تقلل من التعلق المرضي بالألعاب الإلكترونية وتعيد توجيه اهتمامه نحو تفاعلات واقعية بنّاءة (King et al., 2020).

• تنمية المهارات الاجتماعية والانفعالية:

تسهم برامج الإرشاد النفسي التي تركز على تنمية المهارات الاجتماعية في تعزيز قدرة المراهق على التفاعل الإيجابي مع أقرانه، والتعبير عن ذاته، واتخاذ المبادرات الاجتماعية. ويُعد ذلك أحد المفاتيح الأساسية لفك الارتباط بالعالم الافتراضي وتخفيف مشاعر الانعزال (van den Eijnden et al., 2021).

د. عزة حسن محمد رزق

• التدخلات الأسرية والعلاقات الوالدية:

تُظهر الدراسات الحديثة أن تعديل نمط العلاقة الوالدية، من خلال إشراك الأسرة في برامج التوعية والتدريب، يعزز من قدرتها على دعم المراهق، ووضع حدود مناسبة للاستخدام الرقمي، وتهيئة بيئة تفاعلية صحية تحد من الشعور بالوحدة وتدعم التوازن النفسي (Dresler et al., 2023).

• دعم الأنشطة الواقعية البديلة:

إشراك المراهقين في أنشطة: رياضية، ثقافية، وفنية يساعد في إشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية من خلال بيئات تفاعلية واقعية تعزز شعورهم بالكفاءة والانتماء، وتقلل تدريجيًا من الاعتماد على الألعاب الإلكترونية كوسيلة وحيدة للهروب أو الترفيه (Griffiths et al., 2021).

• التدخلات المدرسية والدعم الجماعي:

توفر المدارس بيئة مناسبة لتطبيق برامج وقائية وعلاجية موجهة للمراهقين، من خلال جلسات الدعم الجماعي والتوجيه النفسي، التي تهدف إلى بناء شبكات اجتماعية آمنة، وتعزيز التفاعل الإيجابي بين الطلاب، مما يحد من الشعور بالانعزال ويعزز الصحة النفسية العامة (Király et al., 2019).

٦- النظريات النفسية المفسرة للعزلة الاجتماعية لدى المراهقين:

أ- نظرية التعلق (Attachment Theory):

تُعد نظرية التعلق من أبرز الأطر النظرية في تفسير العزلة الاجتماعية حيث ترى أن أنماط التعلق التي تتكون في مرحلة الطفولة نتيجة التفاعلات مع مقدمي الرعاية تؤثر في كيفية بناء العلاقات الاجتماعية في مراحل لاحقة ومنها المراهقة؛ فالمرهقون ذوو أنماط التعلق غير الآمن كالقلق أو الانعزال يظهرون مستويات أعلى من الانسحاب الاجتماعي؛ نتيجة مشاعر عدم الأمان والخوف من الرفض أو الهجر. وقد أشار (Mikulincer & Shaver, 2023) إلى أن هذه الأنماط تؤدي إلى ضعف في المبادرة الاجتماعية وصعوبة الحفاظ على علاقات صحية؛ مما يعزز من احتمالية الوقوع في العزلة الاجتماعية.

ب- النظرية المعرفية الاجتماعية (Social Cognitive Theory):

تؤكد هذه النظرية التي طوّرها باندورا أن التفاعل بين العوامل المعرفية والبيئية والسلوكية يسهم في تشكيل السلوك الإنساني ومنه السلوك الاجتماعي. ويؤدي ضعف الشعور بالكفاءة الذاتية الاجتماعية - أي اعتقاد الفرد بعدم قدرته على التواصل الفعال - إلى تجنب المواقف الاجتماعية وبالتالي العزلة. وقد أكد (Bandura, 2021) أن المراهق الذي يفتقر إلى نماذج إيجابية للتفاعل الاجتماعي أو يعاني من تجارب رفض سابقة قد يُطور سلوكًا انعزاليًا مدفوعًا بالخوف من الفشل أو الإحراج.

ج- نظرية المقارنة الاجتماعية (Social Comparison Theory):

توضح هذه النظرية أن الأفراد يقومون بتقييم ذاتهم من خلال مقارنة أنفسهم بالآخرين، وهو ما قد يؤدي، لدى المراهقين، إلى مشاعر النقص أو عدم الكفاءة، خاصة في ظل التعرض المستمر للصور المثالية على وسائل التواصل الاجتماعي. وتشير (Vannucci & Ohannessian, 2023) إلى أن الانخراط المفرط في المقارنات الاجتماعية قد يُنتج حالة من الاستياء الذاتي تدفع المراهق إلى الانسحاب من العلاقات الواقعية خوفًا من المقارنة أو التقييم السلبي.

د- نظرية الحاجات النفسية الأساسية (Self-Determination Theory):

تُركز هذه النظرية على ثلاثة احتياجات أساسية تمثل جوهر الصحة النفسية: الحاجة إلى الانتماء، والكفاءة، والاستقلالية. وعندما يُحرم المراهق من تلبية حاجته إلى الانتماء سواء بسبب الرفض الاجتماعي أو غياب الدعم الأسري؛ فإن احتمالية تطوره نحو العزلة الاجتماعية تزداد. وقد أكد (Deci & Ryan, 2022) على أن إشباع هذه الحاجات يعد ضروريًا لتطور اجتماعي صحي وأن أي خلل في توازنها يؤدي إلى انسحاب اجتماعي وتدهور في التفاعل الإنساني.

هـ- نظرية العبء الاجتماعي (Social Burden Theory):

تقدم هذه النظرية تفسيرًا قائمًا على إدراك المراهق لذاته بوصفه عبئًا على الآخرين ما يدفعه إلى الانسحاب الاجتماعي طوعًا لتجنب الشعور بالإحراج أو التسبب في إزعاج لمن حوله. وتوضح (Van Orden et al., 2021) أن هذا النمط من التفكير يرتبط بضعف في تقدير

الذات والشعور بعدم الأهمية وهو ما يؤدي إلى تجنب العلاقات الاجتماعية كآلية دفاعية نفسية.

المحور الثالث- جودة النوم: Sleep quality

١- تعريف جودة النوم:

تُعرف منظمة الصحة العالمية (World Health Organization) (2022) جودة النوم بأنها ترتبط ارتباطاً مباشراً بالصحة العامة والأداء اليومي للفرد.

كما تُشير الجمعية الأمريكية لطب النوم American Academy of Sleep Medicine (2021) إلى أن جودة النوم تشمل عوامل متعددة مثل: عمق النوم وكفاءته وارتباطه بالنشاط الصباحي.

كما أوضح Grandner et al. (2022) أن جودة النوم تتمثل في سهولة الدخول في النوم، واستمراريته، والاستيقاظ دون شعور بالإرهاق.

كما يُعرف Yuan et al. (2021) جودة النوم بأنها مستوى الرضا عن أربعة عناصر للنوم: كفاءة النوم، زمن استجابة النوم، ومدة النوم، والشعور باليقظة بعد النوم.

في حين تؤكد هدى سليمان وآخرون (٢٠٢١) على أن جودة النوم تُعد مؤشراً على الصحة النفسية والجسدية، وتعكس نمطاً من النوم المنتظم الخالي من الاضطرابات.

كما تعرف دعاء عبد العال (٢٠٢٢) جودة النوم بأنها ترتبط بحالة من التوازن النفسي، وتظهر في غياب الأرق أو الاستيقاظ المتكرر.

كما يعرف Harvey (2008) أن جودة النوم هي تقرير ذاتي لعدد من المؤشرات مثل: سهولة بدء النوم، الاستمرار في النوم، عدد ساعات النوم، الاستيقاظ مبكراً، إدراك عمق النوم، ولا يوجد ارتباط مباشر بين جودة النوم وعدد ساعات النوم.

٢- وظائف النوم:

إن النوم لا يُعد مرحلةً من الركود أو الخمول بل أنه مرحلة حيوية يقوم فيها الجسم بعمليات صيانة واستعادة لما فقدته من عناصر ضرورية حيث يحصل خلالها على ما يحتاجه من مواد ضرورية لمواصلة النشاط في فترات اليقظة التالية. وتتمثل الوظيفة الأساسية للنوم في إعطاء الجسم فرصة لاستعادة قواه وقد أشارت الأدلة إلى أن الأفراد الذين ينامون نومًا كافيًا وعميقًا يتمتعون بنشاط أفضل خلال النهار. كما تشير الدراسات إلى أن النوم لمدة تتراوح بين ٧ إلى

٩ ساعات يومياً يرتبط بعمر أطول مقارنة بمن يعملون ليلاً أو ينامون نومًا متقطعاً، إذ يكونون أكثر عرضة للإصابة ببعض الأمراض (جمعة يوسف، ٢٠٢٠).

٤- مظاهر جودة النوم:

تُعد جودة النوم من المتغيرات النفسية والصحية المركبة التي تتداخل فيها الأبعاد الكمية والكيفية لتعكس فعالية النوم وقدرته على دعم الأداء البدني والنفسي والمعرفي للفرد. ويمكن تصنيف مظاهر جودة النوم إلى بُعدين أساسيين هما كما يأتي:

• البُعد الكمي لجودة النوم:

يتعلق هذا البُعد بالمؤشرات الزمنية والعددية التي يمكن قياسها وتقييمها بشكل موضوعي، وتشمل:

إجمالي عدد ساعات النوم (Total Sleep Time): يُعد النوم الكافي شرطاً أساسياً لصحة الجسم والعقل، وقد أوصت مؤسسة النوم الوطنية بأن يتراوح عدد ساعات النوم المثلى للبالغين ما بين ٧ إلى ٩ ساعات يومياً (Hirshkowitz et al., 2015).

– مدة الاستغراق في النوم (Sleep Latency): وهي الفترة الزمنية بين الذهاب إلى الفراش والخلود إلى النوم ويُعتبر زمن الاستغراق الأمثل أقل من ٣٠ دقيقة حيث يرتبط تجاوز هذه المدة باضطرابات النوم كالقلق والأرق (Ohayon & Reynolds, 2009).

– عدد مرات الاستيقاظ أثناء الليل (Night Awakenings): يشير إلى مدى تقطع النوم خلال الليل، ويُعد النوم ذا جودة جيدة إذا كان خالياً من الاستيقاظ المتكرر أو تضمن عدداً محدوداً من البقعات التي لا تتجاوز ١-٢ مرة (Buysse, 2014).

– مدة الاستيقاظ بعد بدء النوم (Wake After Sleep Onset – WASO): وهي مؤشر دقيق على مدى استمرارية النوم ويُفضل أن تكون أقل من ٢٠-٣٠ دقيقة خلال الليلة الواحدة لُتعتبر مؤشراً إيجابياً على جودة النوم (Ohayon & Reynolds, 2009).

– كفاءة النوم (Sleep Efficiency): وتُقاس بنسبة الوقت الذي يقضيه الفرد نائماً بالفعل من إجمالي الوقت الذي قضاه في الفراش وتُعد الكفاءة الجيدة إذا تجاوزت ٨٥%، وهي مؤشر موثوق عليه في الدراسات السريرية للنوم (Buysse, 2014).

• البُعد الكيفي لجودة النوم:

يرتبط البُعد الكيفي بالنواحي الذاتية والمعرفية والانفعالية المرتبطة بتجربة النوم، ويتضمن:

د. عزة حسن محمد رزق

- الرضا الذاتي عن النوم (Subjective Sleep Satisfaction): ويُقصد به إدراك الفرد بأن نومه كان مريحًا ومُجددًا للنشاط وهو أحد المؤشرات الأساسية المعتمدة في تقييم جودة النوم النفسية (Buysse, 2014).

- عمق النوم وهدوئه (Sleep Depth and Tranquility): يشير إلى مدى خلو النوم من الاضطرابات الحركية أو الانفعالية ويُعتبر النوم العميق والمنتظم من العوامل الضرورية لاستعادة التوازن العصبي (Hirshkowitz et al., 2015).

- الشعور بالانتعاش عند الاستيقاظ (Feeling Refreshed Upon Awakening): وهو أحد المظاهر الذاتية التي تُعبر عن فعالية النوم الكيفية حيث يُظهر الفرد طاقة وانتباهًا ووضوحًا ذهنيًا عند بداية اليوم (Buysse, 2014).

- انتظام إيقاع النوم/الاستيقاظ (Circadian Rhythm Regularity): يُعد الانتظام الزمني في مواعيد النوم والاستيقاظ من العوامل الأساسية التي تؤثر على جودة النوم وتشير الأبحاث إلى أن اضطراب الإيقاع اليومي يؤدي إلى تراجع في الأداء العقلي والحالة المزاجية (Ohayon & Reynolds, 2009).

- خلو النوم من الاضطرابات (Sleep Disorders): مثل الأرق، الكوابيس، اضطرابات التنفس أثناء النوم أو الفزع الليلي والتي تضعف من جودة النوم وتزيد من معدلات القلق والانهاك النفسي والجسدي (Buysse, 2014).

٥- العوامل المؤثرة في جودة النوم:

تشير الأدبيات النفسية والصحية إلى أن جودة النوم لا تتأثر بعوامل بيولوجية فحسب بل تتداخل فيها أيضًا مجموعة من العوامل الاجتماعية والنفسية والبيئية. ومن أبرز هذه العوامل:

- العوامل الاجتماعية: يعد الأمان الاجتماعي من العوامل الحاسمة في تعزيز جودة النوم حيث أظهرت الدراسات أن الأفراد الذين يعيشون في بيئات آمنة ومستقرة اجتماعيًا يتمتعون بنوم أطول وأكثر استقرارًا مقارنةً بمن يعانون من اضطرابات أو تهديدات في بيئتهم الاجتماعية (Kajeepeta et al., 2015). فالأمن الأسري والدعم الاجتماعي والاندماج المجتمعي تقلل من مستويات القلق وتدعم انتظام النوم.

- العقاقير والمنشطات: يمكن لبعض الأدوية أن تؤثر سلبًا أو إيجابيًا على النوم فالعقاقير المنومة قد تُستخدم لتحسين النوم في حالات الأرق المزمن بينما تؤدي المنشطات مثل الكافيين

أو بعض الأدوية النفسية إلى تقليل عدد ساعات النوم وزيادة اليقظة وهو ما يستدعي استخدامها تحت إشراف طبي (Kripke, 2016؛ Roehrs & Roth, 2018).

• الضغوط الناتجة عن الحروب أو الكوارث: أكدت الدراسات أن البيئات التي تتعرض للصرعات المسلحة أو الكوارث الإنسانية تعاني من تدهور كبير في جودة النوم بسبب تصاعد معدلات القلق والتوتر والاضطرابات النفسية مثل القلق المزمن واضطراب ما بعد الصدمة (Gupta et al., 2020). وتُعد هذه الضغوط من أكثر المسببات الشائعة لاضطرابات النوم في البيئات غير المستقرة.

٦- مؤشرات جودة النوم:

تُعد جودة النوم مفهوماً متعدد الأبعاد، تحدده عدة مؤشرات نفسية وبيولوجية تُستخدم لتقييم مدى فعالية النوم في استعادة النشاط الجسدي والعقلي. ومن أبرز هذه المؤشرات:

- الزمن الكلي للنوم (Total Sleep Time): يتراوح متوسط عدد ساعات النوم للبالغين بين ٧ و ٩ ساعات يومياً، وهو ما أوصت به الجمعية الأمريكية لطب النوم (AASM) ومؤسسة النوم الوطنية (National Sleep Foundation). ويُعد النوم أقل من ٦ ساعات أو أكثر من ٩ ساعات مرتبطاً بزيادة مخاطر الاضطرابات الصحية والنفسية (Hirshkowitz et al., 2015).

- استمرارية النوم (Sleep Continuity): تعني مدى خلو النوم من الانقطاعات أو الاستيقاظ المتكرر خلال الليل. وتُعد كفاءة النوم (Sleep Efficiency) - أي النسبة بين الوقت الفعلي للنوم والوقت الكلي على السرير - مؤشراً أساسياً لاستمرارية النوم. كما يرتبط انخفاض كفاءة النوم بزيادة الإجهاد وانخفاض الأداء المعرفي واضطراب الحالة المزاجية (Ohayon et al., 2017).

- بناء النوم أو تركيبه (Sleep Architecture): ويُشير إلى توزيع مراحل النوم المختلفة (REM و NREM) وفق الإيقاع البيولوجي الطبيعي، والذي يتم قياسه باستخدام تخطيط كهربية الدماغ (EEG). كما أن التغيرات في بنية النوم مثل: نقص نوم وحركة العين السريعة (REM)، ترتبط باضطرابات نفسية مثل: الاكتئاب (Sateia, 2014).

- خلو النوم من اضطرابات النوم (Absence of Primary Sleep Disorders):
حدد الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس DSM-5 اضطرابات النوم الأساسية ضمن فئتين رئيسيتين:

أ- الاضطرابات الأولية مثل:

- الأرق المزمن (Chronic Insomnia Disorder).
- اضطراب فرط النوم (Hypersomnolence Disorder).
- اضطراب نوم حركة العين السريعة (REM Sleep Behavior Disorder).
- اضطرابات التنفس أثناء النوم (مثل انقطاع النفس النومي Obstructive Sleep Apnea).

ب- الاضطرابات الثانوية أو المرتبطة مثل:

- اضطرابات الكوابيس (Nightmare Disorder).
- نوبات الفزع الليلي (Sleep Terrors).
- المشي أثناء النوم (Sleepwalking).

٧- مخاطر تدني جودة النوم:

يُعد النوم من الحاجات البيولوجية والنفسية الأساسية للإنسان، حيث يلعب دورًا جوهريًا في دعم الصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية. وتشير الأدبيات الحديثة إلى أن انتظام النوم وجودته يرتبطان ارتباطًا وثيقًا بتحسين مستوى الرفاهة العامة، والأداء المعرفي، والانفعالي، والصحة النفسية (Hirshkowitz et al., 2015). كما أن النوم الجيد يسهم في تعزيز الوظائف المعرفية والانفعالية ويدعم التوازن النفسي للأفراد، بينما يؤدي انخفاض جودة النوم إلى اضطرابات معرفية ومزاجية خاصة خلال مرحلة المراهقة التي تُعد من أكثر المراحل العمرية حساسية من حيث احتياجات النوم.

وقد أوضحت الدراسات أن المراهقين يحتاجون إلى فترة نوم يومية تتراوح بين ٨,٥ و ٩ ساعات، وهي أعلى من احتياجات البالغين، ويُعزى ذلك إلى التغيرات النمائية والهرمونية التي تطرأ خلال هذه المرحلة (Paruthi et al., 2016). كما يلعب النوم دورًا محوريًا في تعزيز الأداء الأكاديمي والجسدي، بينما ترتبط قلة النوم بضعف التركيز، وزيادة التوتر، والانفعال الزائد، وهي عوامل تُعد من أبرز معوقات الصحة النفسية لدى المراهقين.

كما أظهرت البحوث أن تحقيق نوم صحي يتطلب توافر بيئة داعمة تتميز بالهدوء، وانخفاض مستويات التوتر والقلق، في حين أن المواقف الضاغطة أو الصادمة تُعد من أبرز المهددات لجودة النوم (Beattie et al., 2015).

٨- التوجهات النظرية الحديثة المفسرة لجودة النوم:

• **الاتجاه الدينامي النفسي الحديث (Neo-psychoanalytic):**

يرى هذا الاتجاه أن النوم ليس فقط ضرورة بيولوجية، بل له وظيفة نفسية تتمثل في معالجة الصراعات اللاواعية والتوترات الانفعالية. فاضطرابات النوم قد تكون انعكاسًا لصراعات نفسية لم تُحل أو لم تُعبر عن نفسها خلال اليقظة، وتظهر في شكل أرق أو كوابيس أو نوم منقطع. وقد أظهرت دراسات حديثة أن اضطرابات النوم ترتبط بنشاط مفرط في الجهاز الحوفي (limbic system) وخاصة اللوزة الدماغية (amygdala) المسؤولة عن معالجة المشاعر السلبية كالخوف والقلق (Palagini et al., 2019). كما تشير الأبحاث إلى أن قلة النوم تزيد من شدة الاستجابات الانفعالية ما يخلق حلقة مفرغة بين الاضطراب النفسي وضعف جودة النوم (Goldstein & Walker, 2014).

• **الاتجاه السلوكي المعرفي (Cognitive Behavioral Perspective):**

يفسر هذا الاتجاه الأرق واضطرابات النوم على أنها نتاج أفكارًا سلبية ومعتقدات خاطئة حول النوم، إلى جانب عادات سلوكية غير صحية مثل: استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم مدة أطول أو تأخير وقت النوم. وتقوم برامج العلاج المعرفي السلوكي للأرق على إعادة هيكلة المعتقدات السلبية وتعديل العادات المرتبطة بالنوم. وقد أثبت هذا النوع من العلاج فعاليته في تحسين جودة النوم وتقليل أعراض الأرق لدى البالغين والمراهقين على حدٍ سواء (Trauer et al., 2015؛ Edinger & Means, 2017).

• **نظرية التعلم الاجتماعي (Social Learning Theory):**

تؤكد هذه النظرية أن الأفراد وخاصة الأطفال يكتسبون عادات النوم من خلال ملاحظة وتكرار سلوكيات النوم لدى الوالدين أو النماذج المحيطة. وقد أوضحت الدراسات أن الأطفال الذين يعيشون في بيئة أسرية غير منظمة من حيث الروتين الزمني والهدوء الليلي أكثر عرضة لاضطرابات النوم. كما أن الضغوط العائلية والتوترات داخل الأسرة تؤثر بشكل مباشر على

نوعية النوم لدى الأبناء (El-Sheikh et al., 2017؛ Mindell & Williamson, 2018).

• النظرية البيولوجية الحديثة (نظرية التنظيم الذاتي والأيض):

تشير هذه النظرية إلى أن النوم يؤدي وظيفة بيولوجية مركزية في إزالة السموم من الدماغ وإعادة توازن النشاط العصبي والهرموني. فقد كشفت دراسات حديثة عن دور الجهاز الجليمفاوي (glymphatic system) في التخلص من الفضلات الأيضية مثل بروتين بيتا-أميلويد المرتبط بمرض الزهايمر أثناء النوم العميق (Xie et al., 2013؛ Liff et al., 2014). كما أظهرت أبحاث أخرى أن النوم الجيد يساعد في تنظيم هرمونات الجوع والشبع مثل "اللبتين" و"الغريلين"، ويقلل من هرمون الكورتيزول المسؤول عن التوتر؛ مما يربط بين النوم الجيد والصحة العامة (Benedict et al., 2012).

تعقيب عام على الإطار النظري:

وبذلك يمكن القول بعد تناول وعرض وتحليل ما ورد من مفاهيم ونظريات متعلقة بمتغيرات البحث الحالي: (إدمان الألعاب الإلكترونية، والعزلة الاجتماعية، وجودة النوم) يتضح أن هذه المتغيرات قد أخذت أبعادًا متشابهة تجمع بين الجوانب النفسية والاجتماعية والسلوكية. وقد أسهم التطور التكنولوجي وانتشار الإنترنت والهواتف المحمولة في تعزيز انتشار ظاهرة إدمان الألعاب الإلكترونية بين مختلف الفئات العمرية لا سيما فئة المراهقين. كما تشير الدراسات إلى أن هناك جهودًا علمية كبيرة في توصيف المشكلة وبيان آثارها السلبية؛ إلا أن الباحثة تشير إلى أن هناك فجوات بحثية ما زالت قائمة أبرزها ضعف الدراسات التي تتناول العلاقة التفاعلية بين إدمان الألعاب والعزلة الاجتماعية وجودة النوم في - البيئة العربية تحديدًا - فضلًا عن قلة الأبحاث التي تعتمد على مناهج مختلطة تجمع بين الأسلوبين الكمي والكيفي لفهم أعمق للأبعاد النفسية والاجتماعية للظاهرة. كما أن هذا الإطار النظري قد وفر للباحثة أساسًا علميًا راسخًا لفهم الظاهرة المقصود تناولها بالبحث الحالي، كما أتاح لها تحديد المؤشرات والمفاهيم التي ستشكل أدوات البحث ومحاورة الرئيسة. وتشير الباحثة إلى أن هذه الخلفية العلمية ضرورية ليس فقط لتفسير النتائج الميدانية اللاحقة وإنما أيضًا لتقديم توصياتٍ عمليةٍ يمكن أن تُسهم في صياغة استراتيجيات وقائية وعلاجية تراعي خصوصية السياق الثقافي والاجتماعي المصري العربي.

وانطلاقاً من ذلك؛ فإن الدراسة الحالية تستجيب لحاجة ملحة لمعالجة هذه الفجوات البحثية، وتقديم إضافة علمية تُسهم في إثراء المعرفة حول ظاهرة "إدمان الألعاب الإلكترونية"؛ بما يحقق التوازن بين الإطار النظري لهذا البحث وخصوصية الواقع المُعاش.

دراسات سابقة:

في محاولة لمسح الدراسات السابقة في موضوع البحث الراهن؛ يمكن تصنيفها إلى المحاور الآتية:

المحور الأول- دراسات تناولت إدمان الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين:

هدفت دراسة أسماء سيد أحمد (٢٠٢٤) إلى معرفة العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية وكل من الرضا عن الحياة والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين، والتعرف على الفروق في إدمان الألعاب الإلكترونية وفقاً لمتغيري (النوع، والصف الدراسي)، والكشف عن إسهام كل من الرضا عن الحياة والقلق الاجتماعي في التنبؤ بإدمان الألعاب الإلكترونية. تكونت عينة الدراسة من (١٥٠) من طلاب المرحلة الثانوية العامة منهم (٧٢) من الذكور، (٧٨) من الإناث تتراوح أعمارهم بين ١٤-١٩ عام، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس القلق الاجتماعي وجميعها من (إعداد الباحثة)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين إدمان الألعاب الإلكترونية والرضا عن الحياة لدى المراهقين عند مستوى دلالة (٠,١,٠)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدمان الألعاب الإلكترونية والقلق الاجتماعي لدى المراهقين عند مستوى دلالة (٠,١,٠)، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير النوع بين متوسطات درجات الذكور والإناث في مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية لصالح الذكور بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً وفقاً لاختلاف للصف الدراسي في إدمان الألعاب الإلكترونية، وعدم إسهام الرضا عن الحياة في التنبؤ بإدمان الألعاب الإلكترونية، وإسهام القلق الاجتماعي في التنبؤ بإدمان الألعاب الإلكترونية.

بينما هدفت دراسة وفاء حسين (٢٠٢١) إلى معرفة مدى امكانية تنبؤ إدمان الألعاب الإلكترونية بكل من السلوك العدواني والوحدة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة السويس واستخدمت المنهج الوصفي وتكونت العينة من ٣٨٠ طالبا وطالبة في المرحلة الإعدادية، وتم استخدام مقياس مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية أبو وزنه ٢٠١٤ ومقياس السلوك العدواني

د. عزة حسن محمد رزق

أباضه، ٢٠١٣ ومقياس الوحدة النفسية راسيل ١٩٨٠ Russeil وتعريب البحيري، ١٩٨٥، وقد أسفرت النتائج عن ارتفاع مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية والسلوك العدواني والوحدة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية وإمكانية التنبؤ بكل من السلوك العدواني والوحدة النفسية من مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية والسلوك العدواني والوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية تُعزى لمتغير الجنس-الصف-نوع المدرسة لدى طلاب المرحلة الإعدادية. كما سعت دراسة راكان الحربي، وصالح الغامدي (٢٠٢١) إلى استقصاء العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية وفقدان الإحساس بالوقت لدى طلاب المرحلة الثانوية في منطقة المدينة المنورة، في ظل التنامي المتزايد لاستخدام هذه الألعاب بين فئة المراهقين. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت على عينة قوامها (٢٩٧) طالباً. وقد استُخدمت أداتان لقياس كل من مستوى الإدمان وفقدان الإحساس بالوقت. كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين المتغيرين، حيث تبين أن ارتفاع مستوى الإدمان يرتبط بتزايد فقدان الإحساس بالوقت. كما أظهرت النتائج فروقاً دالة في كل من الإدمان والإحساس بالوقت تعزى إلى متغيري الصف الدراسي وعدد ساعات اللعب. وأوصت الدراسة بضرورة تنفيذ برامج توعوية تستهدف الحد من الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية، وتعزيز الوعي الزمني لدى المراهقين وأسراهم.

في حين أُجريت دراسة عبد الرحمن الضالع (٢٠٢٤) للتعرف على مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية، بالإضافة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات الضبط الذاتي في تخفيف إدمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة من الطلاب. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، والمنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع الاختبار القبلي والبعدي والتتبعي، بالإضافة لمقياس للألعاب الإلكترونية من إعداد الباحث، بالإضافة إلى مقياس السمات النفسية للأطفال من إعداد صبحي عبد المجيد. وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٦٦٠) طالباً تراوحت أعمارهم بين (١٥ - ١٩) سنة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين الإفراط في استخدام الألعاب الإلكترونية وبين عدد من السمات النفسية، مثل: القلق، والعدوانية،

والانعزالية، وتدني تحمل المسؤولية، وقلة الثقة بالنفس. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في معدل استخدام الألعاب الإلكترونية لصالح الذكور. وفي نفس السياق هدفت دراسة ميلود مراح، ومصطفى قديري (٢٠٢٢) إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية والسلوكيات الانحرافية لدى المراهقين المتمدرسين، وتم اختيار لعبة فري فاير free fire كأنموذجًا للدراسة على عينة قوامها ١٤٦ تلميذ وتلميذة من الطورين المتوسط والثانوي. وتم استخدام المنهج الوصفي، أما أداة الدراسة فتمثلت في استبيان من إعداد الباحث. وتوصلت النتائج إلى أن مستوى الإدمان على الألعاب الإلكترونية مرتفعًا لدى التلاميذ المراهقين المتمدرسين، وأن إدمان التلاميذ المراهقين المتمدرسين على ممارسة لعبة فري فاير أدى إلى بروز سلوكيات انحرافية عدوانية لديهم، وأن تلاميذ السنة الرابعة من التعليم المتوسط أكثر استخدامًا للألعاب الإلكترونية من تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

وفي نفس الصدد استهدفت دراسة (Akgül & Ergin (2023) فحص العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية والقلق الاجتماعي واتجاهات الوالدين كما يُدركها الأبناء، وتكونت العينة من (١٣٧٩) مراهقًا تتراوح أعمارهم بين ١٤ و١٧ عامًا، وقد أظهرت النتائج أن معدل انتشار إدمان الألعاب الإلكترونية بلغ ١٢,٩%، وكان الذكور أكثر عرضة للإدمان من الإناث. كما لوحظ ارتباط إيجابي بين إدراك النمط التسلطي في أسلوب الوالدين وارتفاع مستويات القلق الاجتماعي لدى المراهقين.

كما هدفت دراسة (Király et al (2023) إلى تقديم مراجعة منهجية وتحليلية للأدبيات المتعلقة بإدمان الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين خلال الفترة من ٢٠١٧ إلى ٢٠٢٢، وشملت ٢٧ دراسة. توصلت النتائج إلى أن معدل انتشار الإدمان بلغ ٥%، كما وُجدت علاقة قوية بين إدمان الألعاب ومجموعة من المؤشرات النفسية والسلوكية السلبية مثل الاكتئاب، انخفاض الأداء الدراسي، اضطرابات النوم، والانعزال الاجتماعي.

في حين هدفت دراسة (Li et al (2022) من خلال تتبع مجموعة من المراهقين لمدة ١٨ شهرًا تحليل التأثيرات المعرفية والانفعالية لإدمان الألعاب الإلكترونية. وقد أظهرت النتائج ارتباطًا واضحًا بين الإدمان وضعف التنظيم الانفعالي، وتراجع في الأداء التنفيذي والانتباه، فضلًا عن ارتفاع مستويات التوتر والانخراط المحدود في الأنشطة التعليمية.

د. عزة حسن محمد رزق

كما استهدفت دراسة Schneider et al (2021) تحليل العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية وجودة التفاعل الأسري لدى المراهقين، باستخدام نمذجة المعادلات الهيكلية. وكفت النتائج أن إدمان الألعاب يرتبط سلبًا بمستوى التفاعل الأسري والدعم العاطفي من الوالدين، كما ينعكس سلبًا على مستوى التكيف الاجتماعي والانفعالي للمراهقين.

في حين هدفت دراسة Kim et al (2024) إلى تحديد مؤشرات رقمية يمكن استخدامها للكشف المبكر عن اضطراب إدمان الألعاب الإلكترونية (IGD) بين المراهقين في البيئات التعليمية. شملت العينة ١٦٨ طالبًا تتراوح أعمارهم بين ١٣ و ١٤ عامًا، منهم ٨٥ يعانون من IGD و ٨٣ لا يعانون منه. تم جمع بيانات الاستشعار من الأجهزة اللوحية الشخصية للطلاب أثناء دروس الأدب الكوري والرياضيات. أظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي بين درجات مقياس IGD والأداء التعليمي، حيث ارتبطت درجات IGD الأعلى بأداء تعليمي أقل. كما تم تحديد خمسة مؤشرات رقمية مرتبطة بـ IGD، بما في ذلك تسارع ضربات، والفواصل الزمني بين المفاتيح، وتباعد الكلمات، وعدد عمليات الحذف، وطول الضربات الأفقية.

كما استكشفت دراسة Johansson & Svensson (2023) العلاقة بين الوقت الذي يقضيه المراهقون أمام الشاشات، والاستخدام الإدماني للألعاب الإلكترونية، وتأثير ذلك على الصحة النفسية. شملت العينة ٢٢٥٠ مشاركًا، منهم ١٠٠٠ مراهق تتراوح أعمارهم بين ١٣ و ١٧ عامًا. وقد أشارت النتائج إلى أن ٢٠,٠% من المراهقين استوفوا معايير اضطراب إدمان الألعاب الإلكترونية (IGD)، وأن الوقت الذي يقضيه المراهقون في الألعاب كان مرتبطًا بشكل قوي بكل من التورط الشديد والنتائج السلبية. كما تبين أن أعراض IGD كانت مرتبطة بشكل أقوى بالوقت الذي يقضيه المراهقون في الألعاب مقارنة بوسائل التواصل الاجتماعي.

هدفت دراسة Li et al (2023) فحص العلاقة بين اضطراب إدمان الألعاب الإلكترونية (IGD) والسلوك العدواني بين المراهقين والشباب. شملت الدراسة ١٧ دراسة سابقة، ووجدت أن هناك ارتباطًا إيجابيًا متوسطًا بين اضطراب إدمان الألعاب الإلكترونية والعدوانية، مما يشير إلى أن الأفراد الذين يعانون من اضطراب إدمان الألعاب الإلكترونية قد يكونون أكثر عرضة للسلوك العدواني.

كما هدفت دراسة Johansson & Götestam (2022) إلى تحليل الفروق بين الجنسين في إدمان الألعاب الإلكترونية باستخدام مقياس إدمان الألعاب للمراهقين (GASA). وقد

أظهرت الدراسة أن الذكور يميلون إلى الإفراط في ممارسة الألعاب بشكل أكبر من الإناث، مما يؤدي إلى عواقب اجتماعية سلبية أكثر وضوحًا، بينما كانت العواقب العاطفية أكثر شيوعًا لدى الإناث. كما أشارت النتائج أيضًا إلى أن الإفراط في ممارسة الألعاب يؤدي إلى عواقب مختلفة بين الجنسين، حيث يتأثر الذكور اجتماعيًا والإناث عاطفيًا.

وفي ذات السياق هدفت دراسة محمود زكي (٢٠٢٤) إلى بناء نموذج تفسيري للعوامل المُنبئة باضطراب إدمان الألعاب الإلكترونية لدى فئة المراهقين من خلال تحليل البنية العلائقية بين عدد من المتغيرات النفسية والاجتماعية والديموغرافية، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت استبيانًا مقننًا لجمع البيانات من عينة قوامها (٤٥٠) مراهقًا ومراهقة، تراوحت أعمارهم بين (١٣-١٩) عامًا. أسفرت نتائج تحليل المسار عن تحديد أربعة أنواع رئيسية من العوامل المُفسرة للظاهرة تمثلت في: العوامل المتعلقة بطبيعة الألعاب الإلكترونية (مثل: مدة الاستخدام، دافعية اللعب، التماهي مع الصورة الرمزية). العوامل الاجتماعية (مثل: ضعف التواصل الأسري، الشعور بالاستبعاد الاجتماعي). العوامل النفسية (مثل: تدني تقدير الذات، الشعور بالوحدة النفسية). العوامل الديموغرافية (خاصة النوع الاجتماعي). كما أظهرت النتائج أن أفراد العينة سجلوا معدلات مرتفعة في أبعاد الإدمان السبعة المعتمدة، وهي: الأهمية، فقدان السيطرة، تعديل المزاج، أعراض الانسحاب، الانتكاس، الصراع، والمشكلات الناتجة.

كما قامت دراسة (Nisha & Eljo (2024 بتحليل سلوكيات (٤٦٠) مراهقًا تتراوح أعمارهم بين (١٤ : ١٦) عامًا باستخدام مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية. ولم تُظهر نتائج الدراسة فروقًا ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستويات إدمان الألعاب الإلكترونية. إلا أن الفروق بين الجنسين كانت تتعلق بنوع الألعاب المفضلة ومدة اللعب، حيث يُفضل الذكور الألعاب التنافسية والاستراتيجية، بينما تميل الإناث إلى الألعاب الاجتماعية والتفاعلية.

المحور الثاني- دراسات تناولت العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية والعزلة الاجتماعية:

هدفت دراسة (Parlak et al (2023 إلى استقصاء العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية وكلٍّ من الشعور بالوحدة النفسية وعدم الرضا الاجتماعي لدى فئة المراهقين في مدينة أديامان بتركيا، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت مقياسي "إدمان الألعاب الإلكترونية للمراهقين" و"الوحدة وعدم الرضا الاجتماعي" على عينة مكونة من ٦٣٤ طالبًا من المرحلتين المتوسطة والثانوية. كشفت النتائج عن وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين

مستويات إدمان الألعاب الإلكترونية ومستوى الشعور بالوحدة وعدم الرضا الاجتماعي، وقد تبين أن الذكور وطلبة المرحلة الثانوية أظهروا معدلات أعلى في هذه الارتباطات. في حين تناولت دراسة (Li et al (2019) العلاقة بين الإفراط في استخدام الألعاب الإلكترونية ومجموعة من الاضطرابات النفسية، شملت الاكتئاب، والقلق الاجتماعي، والشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين. اعتمدت الدراسة على تحليل بيانات مجموعة من المراهقين باستخدام مقاييس نفسية مقننة، وخلصت إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين إدمان ألعاب الهاتف المحمول وكل من الاكتئاب والوحدة والقلق الاجتماعي. كما كشفت النتائج عن فروق دالة بين الجنسين، حيث كانت مستويات القلق الاجتماعي المرتبطة باستخدام الألعاب أعلى لدى الذكور مقارنة بالإناث.

في حين هدفت دراسة (Zhang et al (2022) إلى اختبار دور بعض العوامل النفسية والاجتماعية، مثل الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي، في تعديل العلاقة بين مدة اللعب اليومي واحتمالية الإصابة باضطراب إدمان الألعاب الإلكترونية (IGD) لدى عينة من المراهقين الصينيين. وتوصلت نتائج تحليل الارتباط وتحليل التفاعل إلى أن الشعور بالوحدة والقلق الاجتماعي يسهمان في تعزيز التأثير السلبي لطول فترة اللعب على ظهور أعراض اضطراب إدمان الألعاب الإلكترونية.

وفي نفس السياق هدفت دراسة (Bajwa & Kaur (2024) إلى استكشاف العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية والعزلة الاجتماعية لدى المراهقين. وقد أظهرت النتائج أن ٨١,٧% من المشاركين يعانون من مستويات متوسطة من إدمان الألعاب الإلكترونية، بينما ٩٣,٧% أظهروا مستويات مرتفعة من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي. كما أظهرت التحليلات الإحصائية وجود علاقة إيجابية بين إدمان الألعاب الإلكترونية والشعور بالعزلة الاجتماعية، مما يعكس تأثير إدمان الألعاب الإلكترونية على الانسحاب الاجتماعي لدى المراهقين.

كما ركزت دراسة (Gao et al (2024) على فحص العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية والعزلة الاجتماعية لدى المراهقين. أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي دال إحصائيًا بين الإدمان على الألعاب الإلكترونية وزيادة الشعور بالعزلة الاجتماعية. كما تم ملاحظة أن المراهقين الذين يميلون إلى قضاء وقت أطول في ممارسة الألعاب الإلكترونية يعانون من

تراجع في تفاعلاتهم الاجتماعية، مما يشير إلى أن الإدمان على الألعاب قد يؤدي إلى فقدان الاتصال بالمجتمع والابتعاد عن الأنشطة الاجتماعية اليومية.

كما سعت دراسة (Li et al (2024) إلى تحليل العلاقة بين العزلة الاجتماعية، ضبط النفس، وإدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب الجامعات الصينية خلال فترة جائحة COVID-19. وقد كشفت النتائج عن وجود ارتباط إيجابي بين العزلة الاجتماعية وارتفاع معدلات إدمان الألعاب الإلكترونية، بينما أظهرت العلاقة عكسية مع ضبط النفس. أظهرت التحليلات أن الطلاب الذين يعانون من عزلة اجتماعية أعلى كانوا أكثر عرضة للإصابة باضطراب إدمان الألعاب الإلكترونية، كما أظهرت الدراسة أن انخفاض مستوى ضبط النفس يزيد من احتمالية التفاعل مع الألعاب الإلكترونية بشكل مفرط.

وفي نفس الصدد استهدفت دراسة ياسمين سالم (٢٠٢٢) تحديد العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية والرهاب الاجتماعي لطلاب الثانوية العامة، واختبار الفروق بين الذكور والإناث وطلاب المدارس الحكومية والخاصة على مقياسي إدمان الألعاب الإلكترونية والرهاب الاجتماعي، والتوصل لمؤشرات دور مقترح من منظور طريقة خدمة الفرد للتخفيف من حدة إدمان الطلاب بالمدارس الحكومية والخاصة للألعاب الإلكترونية، وهي دراسة وصفية تحليلية مقارنة تعتمد على منهج المسح الاجتماعي بالعينة العشوائية البسيطة، قدرها (٢٦٠) طالب بالمدارس المحددة لتطبيق الدراسة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين إدمان الألعاب الإلكترونية والرهاب الاجتماعي، وتوجد فروق بين طلاب المدارس الحكومية والخاصة على مقياس والرهاب الاجتماعي لصالح المدارس الخاصة بينما لا توجد فروق بين طلاب المدارس الحكومية والخاصة على مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية، وتوجد فروق بين الذكور والإناث على مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية لصالح الذكور، ومقياس والرهاب الاجتماعي لصالح الإناث.

وفي السياق ذاته أجرى (Anderson et al (2021) دراسة في إيطاليا هدفت إلى تحليل تأثير الألعاب الإلكترونية على الأطفال والمراهقين، وأظهرت النتائج أن الأفراد الذين يعانون من رهاب اجتماعي مع تعرض مفرط للألعاب الإلكترونية، يُبدون أعراضاً سلوكية واجتماعية سلبية مثل الانسحاب الاجتماعي وزيادة القلق.

د. عزة حسن محمد رزق

كما كشفت دراسة (El Tantawi et al (2023) والتي شملت عدة دول عربية عن أن زيادة وقت اللعب أثناء جائحة كوفيد-١٩ ارتبط بارتفاع معدلات الرهاب الاجتماعي خصوصاً لدى الذكور والمشاركين من مصر.

وأشارت دراسة تركية قام بها (Eren & Yalçin (2022) إلى أن إدمان الألعاب الإلكترونية مرتبط ارتباطاً دالاً بمستوى الرهاب الاجتماعي لدى المراهقين، خاصةً في ظل أنماط التربية السلطوية.

وتدعم هذا الاتجاه دراسة (Karakose et al (2023) والتي أظهرت أن الذكور الذين يقضون أكثر من ثلاث ساعات يوميًا في الألعاب الإلكترونية لديهم مستويات مرتفعة من الرهاب الاجتماعي وصعوبات في التعبير عن المشاعر (الإلكسيثيميا).

كما أشارت دراسة صينية قام بها (Zhou et al (2024) إلى أن الطلاب الذين عانوا من مستويات مرتفعة من العزلة الاجتماعية خلال فترة جائحة كوفيد-١٩ كانوا أكثر عرضة لتطور اضطراب الألعاب الإلكترونية، كما أظهرت النتائج أن ضبط النفس مثل متغيرًا وسيطًا في هذه العلاقة مع تفوق الذكور على الإناث في شدة التأثير.

كما توصلت دراسة (Sultana et al (2022) من خلال عينة إيطالية إلى أن العزلة الاجتماعية المرتبطة بالقيود الصحية خلال الجائحة قد أدت إلى زيادة استخدام الإنترنت والألعاب الإلكترونية بشكل مفرط؛ ما يعزز من فرضية أن العزلة الاجتماعية تلعب دورًا مباشرًا في تعزيز أنماط سلوكية إدمانية وخاصةً للألعاب الإلكترونية.

أما دراسة (Ng et al (2023) فقد أكدت على أن الطلاب الجامعيين الذين يعانون من عزلة اجتماعية مزمنة أظهروا ميولًا أكبر نحو استخدام الألعاب الإلكترونية كوسيلة للهروب والتعويض النفسي؛ مما يجعل العزلة مؤشرًا تنبؤيًا قويًا بإدمان الألعاب الإلكترونية.

كذلك كشفت دراسة قام بها (Chen et al (2023) أن هناك علاقة ارتباطية دالة بين العزلة الاجتماعية واضطراب الألعاب الإلكترونية، حيث لوحظ أن ضعف التفاعل الاجتماعي يدفع الأفراد للانخراط بشكل مكثف في بيئات الألعاب الافتراضية كبديل عن العلاقات الواقعية.

المحور الثالث- دراسات تناولت العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية وجودة النوم:

أشارت العديد من الدراسات الحديثة إلى وجود علاقة قوية بين الإفراط في استخدام الألعاب الإلكترونية وتدهور جودة النوم سواءً لدى المراهقين أو طلاب الجامعات وذلك من خلال ظهور

أعراض مثل: الأرق، والاستيقاظ المتكرر، واضطرابات الإيقاع اليومي، والحاجة المتزايدة لاستخدام أدوية النوم.

فقد كشفت دراسة (Alsaad et al (2024) في السعودية على طلاب كليات الطب عن أن ما يقارب ٣٩% من العينة يعانون من أنماط لعب غير طبيعية، ترتبط بشكل مباشر بانخفاض جودة النوم، من خلال زيادة صعوبة الاستغراق في النوم، واستخدام الأدوية المنومة، وقصر مدة النوم الليلية.

كما أظهرت دراسة (Kadam & Pise (2023) في الهند أن ٦٥% من طلاب كلية الطب الذين شاركوا في الدراسة يعانون من اضطرابات في النوم نتيجة إدمانهم على الألعاب الإلكترونية، وتمثلت الأعراض في النعاس النهاري، وصعوبة البقاء نائمين، والشعور بالتعب عند الاستيقاظ.

في حين أوضحت دراسة (Zhang et al (2024) أن هناك ارتباطًا دالًا إحصائيًا بين استخدام الألعاب الإلكترونية وتراجع جودة النوم لدى المراهقين مؤكدًا أن الاستخدام الليلي للأجهزة الذكية يضعف من فعالية النوم ويزيد من خطر الإصابة بالأرق.

أما دراسة (Kara & Demirbaş (2022) التي أجريت على طلاب المرحلة الثانوية في تركيا، فقد وجدت علاقة طردية بين درجات إدمان الألعاب الإلكترونية وانخفاض جودة النوم، حيث كان ازدياد الإدمان مؤشراً واضحاً على تدهور كفاءة النوم وظهور مشكلات في انتظام مواعيده.

كما هدفت دراسة عبير خياط (٢٠٢٥) إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية وجودة النوم والقلق النفسي لدى المراهقين، مع التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في هذه المتغيرات. وبلغ عدد العينة (٢٧٨) مراهقاً ومراهقة (١٣٩ ذكرًا و١٣٩ أنثى)، تراوحت أعمارهم بين ١٤ و١٧ عامًا، وتم اختيارهم عشوائيًا من مدينة جدة. استخدمت الدراسة: مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية، مقياس القلق النفسي، ومقياس جودة النوم. وأظهرت النتائج أن مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية كان مرتفعًا بين أفراد العينة، خاصة لدى الذكور، كما تبين وجود ارتباط دال إحصائيًا بين ارتفاع الإدمان وضعف جودة النوم وزيادة مستوى القلق. وأشارت النتائج أيضًا إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة لصالح الذكور في معدل الإدمان، ولصالح الإناث في مستوى القلق وانخفاض جودة النوم.

في حين هدفت دراسة (Pedraza-Aguirre et al (2024) إلى فحص العلاقة بين إدمان استخدام الهواتف المحمولة وجودة النوم لدى طلاب كليات الطب في ست دول بأمريكا اللاتينية. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي ، وطبقت استبيانًا إلكترونيًا تضمن مقياس إدمان الهاتف المحمول ومؤشر بيتسبرغ لجودة النوم، على عينة مكونة من (١٦٧٧). وأظهرت النتائج أن نسبة من الطلاب بلغت ٣٢,٥% يعانون من مستويات مرتفعة من الإدمان، مع تفاوت النسب بين الدول. كما أشار متوسط نتائج مؤشر جودة النوم (٧,٢٦) إلى انخفاض عام في جودة النوم بين العينة. وقد أوضحت تحليلات الانحدار وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين ارتفاع درجات الإدمان وتدهور جودة النوم، حتى بعد ضبط المتغيرات الديموغرافية.

كما هدفت دراسة (Musharaf et al (2022) إلى استكشاف مدى انتشار إدمان الألعاب الإلكترونية بين البالغين في المجتمع الباكستاني، وتحليل أثره على جودة النوم. إذ بلغت العينة (٦١٨) مشاركًا، استجابوا لاستبيان إلكتروني تضمن مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية (GAS) ومؤشر جودة النوم (PSQI). كشفت النتائج أن نسبة كبيرة من المشاركين (٥٧%) يمارسون الألعاب، وأن ١٢,٥% منهم مصنّفون ضمن فئة المدمنين. وقد تبين أن هؤلاء المدمنين يعانون من انخفاض ملحوظ في مؤشرات جودة النوم، مثل: قصر مدة النوم، اضطراب النوم، وضعف الأداء اليومي، مقارنة بغير المدمنين. وخلصت الدراسة إلى أن إدمان الألعاب الإلكترونية يُعد عاملاً خطراً يؤثر سلبيًا في جودة النوم، مما يستدعي تدخلات نفسية وتوعوية، خصوصًا في ظل الارتفاع المتزايد في معدلات استخدام الألعاب الإلكترونية.

وفي السياق ذاته هدفت دراسة (De Rosa et al (2024) إلى فحص العلاقة بين استخدام الألعاب الإلكترونية والنوم لدى البالغين. وقد تم تصنيف النتائج وفقًا لأساليب قياس النوم (الذاتية والموضوعية)، مع تحليل تأثير أنماط التعرض المختلفة ونوع اللعبة. وأظهرت النتائج أن الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية يرتبط بانخفاض جودة النوم وتأخر توقيت النوم، أما الأدلة التجريبية، فقد بينت أن اللعب بألعاب ذات طابع مثير قبل النوم يؤدي إلى زيادة زمن بدء النوم واضطراب في بنية النوم، بينما أسفر اللعب بألعاب غير مثيرة وذات متطلبات معرفية عن تحسينات في استمرارية واستقرار وتنظيم النوم. كما يُعتبر ممارسي الألعاب الإلكترونية فئة معرضة بشكل خاص لاضطرابات النوم بسبب فرط الاستخدام.

في حين هدفت دراسة هدى عبد العال (٢٠١٩) إلى استكشاف العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية واضطرابات النوم لدى المراهقين، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم توزيع استبانة على عينة مكونة من ٢٣١ من أولياء الأمور في مدينة أم الفحم بفلسطين . أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدمان المراهقين للألعاب الإلكترونية وظهور اضطرابات في النوم، تمثلت في تأخر النوم، الاستيقاظ الليلي، وقلة عدد ساعات النوم . كما كشفت الدراسة عن فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات مثل جنس المراهق ونوع الألعاب الإلكترونية المفضلة، حيث ارتبطت الألعاب القتالية بمستوى أعلى من اضطرابات النوم مقارنةً بالألعاب التعليمية أو الترفيهية .

أما دراسة (Kristensen 2021) فقد هدفت إلى تحليل العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية (أو ما يُعرف بالاستخدام الإشكالي للألعاب) واضطرابات النوم، وكانت العينة مكونة من ٥١ فردًا بما في ذلك المراهقون والبالغون. وأظهرت النتائج أن هناك ارتباطاً متوسط القوة بين الاستخدام الإشكالي للألعاب الإلكترونية واضطرابات النوم. فقد وُجد أن مدمني الألعاب يعانون من تقليل في مدة النوم، وانخفاض جودة النوم، وزيادة النعاس أثناء النهار، واحتمالية أعلى لظهور مشكلات نوم عامة. وقد أوضحت التحليلات الفرعية أن هذه العلاقة تكون أكثر وضوحاً في فئة المراهقين مقارنة بالبالغين، كما كانت تأثيرات الألعاب أكبر عندما تكون الألعاب عبر الإنترنت أو ألعاب تنافسية عالية الإثارة. كما خلُصت الدراسة إلى أن الاستخدام الإشكالي للألعاب الإلكترونية هو عامل خطر معتبر فيما يتعلق باضطرابات النوم.

في حين أُجريت دراسة (Hysing et al 2022) على عينة كبيرة من المراهقين والنرويجيين بلغ عددهم (3228) بهدف استكشاف العلاقة بين سلوكيات الألعاب الإلكترونية (الإدمانية، والمندمجة) ومؤشرات جودة النوم، مثل مدة النوم، والاضطرابات الإيقاعية (الساعة البيولوجية)، وصعوبات بدء النوم. كشفت النتائج أن المراهقين الذين يظهرون سلوكيات إدمانية في اللعب ينامون أقل في أيام الدراسة، ويواجهون اضطرابات واضحة في نمط النوم وصعوبة في الاستعراق في النوم، مقارنة بأقرانهم غير المدمنين. كما أظهرت النتائج أن التأثيرات السلبية لسلوك اللعب تزداد مع تقدم العمر، خاصة عند المراهقين الأكبر سنًا الذين يمتلكون استقلالية أكثر في تنظيم وقتهم.

د. عزة حسن محمد رزق

كما هدفت دراسة (Kaya & Gürbüz (2021) إلى تحليل العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية وجودة النوم لدى عينة مكونة من (٣١٢) مراهقًا في المدارس الثانوية بتركيا. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستويات إدمان الألعاب الإلكترونية وانخفاض جودة النوم وفقًا لمؤشر بيتسبرغ لجودة النوم (PSQI). كما تبين أن ما يزيد عن ثلث المشاركين يعانون من تدهور في نوعية النوم، في حين أظهرت النسبة الأعلى من المدمنين أعراضًا ملحوظة في صعوبة النوم والنعاس النهاري.

وفي ذات السياق هدفت دراسة (King et al (2013) فحص أثر ممارسة الألعاب الإلكترونية العنيفة لفترات طويلة (١٥٠ دقيقة) على جودة النوم لدى (١٧) مراهقًا من الذكور (متوسط العمر ١٦ عامًا). أشارت النتائج إلى أن التعرض المطول للألعاب الإلكترونية قبل النوم أدى إلى انخفاض في كفاءة النوم، وتقليل إجمالي وقت النوم، وزيادة الوقت اللازم للخلود للنوم، إضافة إلى انخفاض معتدل في التقييم الذاتي لجودة النوم. تدعم هذه النتائج الفرضية القائلة بأن اللعب المطول، خاصة بالألعاب العنيفة يضر بنمط النوم الطبيعي ويؤدي إلى اضطرابات قصيرة المدى في النوم لدى المراهقين.

كما أظهرت دراسة أجراها (Göger & Tuncay (2022) على عينة من المراهقين الأتراك وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين درجات إدمان الألعاب الإلكترونية ومؤشر جودة النوم، مما يشير إلى أن انخفاض جودة النوم قد يسهم في زيادة مستويات الإدمان. وفي دراسة أخرى أوضح (Chen et al (2021) أن الأفراد الذين يعانون من اضطرابات في النوم يظهرون تغيرات في الاتصال الوظيفي بين الحصين والنواة المذنبة في الدماغ، وهي مناطق مرتبطة بالتحفيز والمكافأة، مما قد يفسر العلاقة بين اضطرابات النوم وإدمان الألعاب الإلكترونية.

كما أظهرت دراسة أجراها (Mohamed et al (2019) أن هناك ارتباطًا عكسيًا بين جودة النوم وإدمان الإنترنت والألعاب الإلكترونية بين طلاب الجامعة، حيث كان الطلاب الذين يعانون من إدمان الألعاب أكثر عرضة لاضطرابات النوم.

التعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من العرض السابق لدراسات سابقة قد أُجريت في هذا السياق النقاط الآتية:

- اتفقت عديد من الدراسات السابقة على وجود علاقة ارتباطية بين إدمان الألعاب الإلكترونية والعديد من المتغيرات النفسية مثل: الرضا عن الحياة والقلق الاجتماعي، السلوك العدواني والوحدة النفسية، وفقدان الإحساس بالوقت، والسلوكيات الإنحرافية، والقلق الاجتماعي واتجاهات الوالدين كما يُدركها الأبناء، الاكتئاب، انخفاض الأداء الدراسي، اضطرابات النوم، والانعزال الاجتماعي، وضعف التنظيم الانفعالي، وتراجع في الأداء التنفيذي والانتباه، فضلاً عن ارتفاع مستويات التوتر والانخراط المحدود في الأنشطة التعليمية، وجودة التفاعل الأسري، كما في دراسات كل من: أسماء سيد أحمد (٢٠٢٤)، وفاء حسين (٢٠٢١)، راكان الحربي، وصالح الغامدي (٢٠٢١)، ميلود مراح، ومصطفى قديري (٢٠٢٢)، Akgül & Ergin (2023)، Li et al (2022)، Schneider et al (2021)، Li et al (2023).
- أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أهمية استخدام برامج إرشادية لخفض إدمان الألعاب الإلكترونية كدراسة: عبد الرحمن الضالع (٢٠٢٤).
- أبرزت معظم نتائج الدراسات قدرة العزلة الاجتماعية على التنبؤ بإدمان الألعاب الإلكترونية كدراسة: Zhou et al (2024)، ودراسة Sultana et al (2022)، Ng et al (2023)، Chen et al (2023).
- أبرزت معظم نتائج الدراسات قدرة جودة النوم على التنبؤ بإدمان الألعاب الإلكترونية كدراسة: Göger & Tuncay (2022)، Chen et al (2021)، Mohamed et al (2019).
- يتضح من العرض السابق عدم توافر بحوث عربية- في حدود ما اطلعت عليه الباحثة- تناولت العلاقات السببية بين متغير إدمان الألعاب الإلكترونية ومتغيرات البحث الحالي الأخرى، كما أن معظم البحوث الأجنبية اهتمت بدراسة العلاقة بين المتغيرات دون الالتفات إلى وضع نموذج بنائي للعلاقات السببية بين هذه المتغيرات، فضلاً عن أن الاهتمام بطلاب التعليم الفني كما عكسته الدراسات السابقة كان نادرًا.

د. عزة حسن محمد رزق

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

تمثلت في تحديد مشكلة البحث، واختيار العينة، حيث جاءت من طلاب التعليم الفني، كما ظهرت أوجه الاستفادة في صياغة المفاهيم الإجرائية، وإثراء الإطار النظري للبحث، وصياغة الفروض في ضوء ما أسفرت عنه الدراسات السابقة من نتائج، وإعداد أدوات البحث، فضلاً عما يمكن استخلاصه من تعزيزات للنتائج عند مناقشتها لاحقاً، وأيضاً في صياغة التوصيات والمقترحات.

أما عن الجديد الذي يضيفه البحث الحالي فيتمثل فيما يأتي:

- من حيث الموضوع: أظهرت الدراسات السابقة - وإن كانت قليلة- اهتماماً ملحوظاً بدراسة كل من إدمان الألعاب الإلكترونية والعزلة الاجتماعية وجودة النوم- كل على حدة- في علاقتهما ببعض المتغيرات الأخرى إلا أنه قد تبين ندرة الدراسات التي بحثت العلاقة السببية بين المتغيرات الثلاثة التي تناولها البحث الراهن.
- من حيث العينة: عدم وجود دراسة عربية - في حدود علم وإطلاع الباحثة- اهتمت ببناء نموذج للعلاقات السببية بين متغيرات البحث الراهن لدى طلاب التعليم الفني.
- من حيث الأدوات: تم إعداد مقاييس لتقدير كل من إدمان الألعاب الإلكترونية والعزلة الاجتماعية وجودة النوم؛ بما يتفق وخصائص عينة البحث من طلاب التعليم الفني.

فروض البحث:

- ١- لا يوجد تأثير دال لمتغير النوع (ذكور/ إناث)، ولتخصص (صناعي- تجاري- زراعي)، والتفاعل بينهم في تأثيرهم على متغيرات البحث (إدمان الألعاب الإلكترونية- العزلة الاجتماعية- جودة النوم) لدى طلاب التعليم الفني.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الألعاب الإلكترونية ترجع لمستوى العزلة الاجتماعية (مرتفعة- منخفضة) لدى طلاب التعليم الفني لصالح مرتفعي العزلة الاجتماعية.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الألعاب الإلكترونية ترجع لمستوى جودة النوم (مرتفعة- منخفضة) لدى طلاب التعليم الفني لصالح منخفضي جودة النوم.
- ٤- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدمان الألعاب الإلكترونية والعزلة الاجتماعية لدى طلاب التعليم الفني

٥. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين إدمان الألعاب الإلكترونية والعزلة الاجتماعية لدى طلاب التعليم الفني.
- ٦- يمكن التنبؤ بإدمان الألعاب الإلكترونية من خلال متغيري العزلة الاجتماعية وجودة النوم لدى طلاب التعليم الفني.
- ٧- تُكوّن متغيرات الدراسة فيما بينها نموذجًا يوضح علاقة التأثير والتأثر المتبادل بين كل من إدمان الألعاب الإلكترونية والعزلة الاجتماعية وجودة النوم.

إجراءات البحث وخطواته:

أولاً- منهج البحث:

تقوم البحوث الوصفية الارتباطية بدراسة العلاقة بين المتغيرات المختلفة أو تتنبأ بحدوث متغيرات من متغيرات أخرى، وتستخدم في ذلك أساليبًا إحصائية متقدمة؛ مثل التحليل العاملي، تحليل المسار، والانحدار المتعدد وغيرها. وبما أن هدف البحث الزاين الوصول إلى نموذج بنائي للعلاقات بين متغيرات إدمان الألعاب الإلكترونية والعزلة الاجتماعية وجودة النوم؛ فإن المنهج الوصفي الارتباطي هو الأكثر ملائمة لأهداف وفروض البحث الحالي.

ثانيًا- عينة البحث:

أ- العينة الاستطلاعية:

أختيرت العينة الاستطلاعية بطريقة عشوائية من طلاب وطالبات مدارس التعليم الثانوي الفني (الصناعي، الزراعي، التجاري) ذو نظام الثلاث سنوات، بمدينة العريش- محافظة شمال سيناء، وتكونت العينة من (٢٠٠) طالبًا وطالبة منهم (٣٨) طالبًا، و (١٦٢) طالبة، بمتوسط عمري قدره (١٦,٧١) عامًا، وانحراف معياري قدره (٠,٨٣)؛ وذلك بهدف تقنين أدوات البحث، والوقوف على بعض الصعوبات التي يمكن أن تظهر عند التطبيق النهائي، ومن ثم التغلب عليها.

ب- العينة الأساسية:

تم تطبيق أدوات البحث على عينة مكونة من (٤٦٦) طالبًا وطالبة من طلاب مدارس التعليم الفني، بواقع (٢٠٩) طالبًا وطالبة من طلاب التعليم الثانوي الصناعي، و (١٩٢) طالبًا وطالبة من طلاب التعليم الثانوي التجاري، و (١٨٨) طالبًا وطالبة من طلاب التعليم الثانوي الزراعي،

د. عزة حسن محمد رزق

بمتوسط عمري قدره (١٦,٩٥) عامًا، وانحراف معياري قدره (٠,٩٧)، والجدول الآتي يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية وفقًا للنوع والتخصص:

جدول (١) توزيع أفراد العينة الأساسية وفقًا للنوع والتخصص الدراسي

النوع / التخصص	ذكور	إناث	العينة ككل	النسبة المئوية
الثانوي الصناعي	٨٠	٧٢	١٥٢	٣٢,٦٢%
الثانوي التجاري	٦٧	٩٤	١٦١	٣٤,٥٥%
الثانوي الزراعي	٨٢	٧١	١٥٣	٣٢,٨٣%
العينة ككل	٢٩٩	٢٣٧	٤٦٦	١٠٠%

ثالثاً- أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث الحالي والتحقق من فروضه، قامت الباحثة بإعداد ما يأتي من أدوات:

- ١- مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب التعليم الفني "إعداد/ الباحثة"
- ٢- مقياس العزلة الاجتماعية لدى طلاب التعليم الفني "إعداد/ الباحثة"
- ٣- مقياس جودة النوم لدى طلاب التعليم الفني "إعداد/ الباحثة"

وفيما يأتي وصفاً للإجراءات التي قامت بها الباحثة لإعداد أدوات البحث، وحساب الخصائص السيكومترية لكل أداة من الأدوات:

١- مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب التعليم الفني (إعداد/ الباحثة)
تضمن إعداد المقياس الخطوات الآتية:

أ- الهدف من المقياس:

يهدف المقياس الحالي إلى قياس مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب التعليم الفني، وتوفير أداة سيكومترية مقننة ومناسبة للبيئة المصرية ولأهداف البحث وعينته.

ب- مصادر إعداد المقياس:

(أ) قامت الباحثة بمراجعة محتوى الدراسات والبحوث السابقة والأطر النظرية (عربياً وأجنبياً) والتي تناولت مفهوم إدمان الألعاب الإلكترونية ومنها دراسات: أسماء سيد أحمد (٢٠٢٤)، وفاء حسين (٢٠٢١)، عبد الرحمن الضالع (٢٠٢٤)، Akgül & Johansson (2023)، Ergin (2022)، Li et al (2021)، Schneider et al (2021)

Satapathy et al (2024)، (٢٠٢٤)، & Svensson (2023)،
Alrobai et al (2021).

(ب) تم الاطلاع على مجموعة من المقاييس والاختبارات التي تقيس إدمان الألعاب الإلكترونية ومنها: مقياس (Allen & Leary (2021)، ومقياس إدمان الألعاب الإلكترونية إعداد أسماء سيد أحمد (٢٠٢٤)، ومقياس إدمان الألعاب الإلكترونية إعداد عبد الرحمن الضالع (٢٠٢٤)، ومقياس إدمان الألعاب الإلكترونية إعداد ميلود مراح، ومصطفى قديري (٢٠٢٢)، ومقياس إدمان الألعاب الإلكترونية إعداد Luo & Cao (2024)، ومقياس إدمان الألعاب الإلكترونية إعداد Ilgaz (2023)، ومقياس إدمان الألعاب الإلكترونية إعداد Kaya, F., & Öztürk, A. (2023)، ومقياس إدمان الألعاب الإلكترونية إعداد Yildiz, M., & Kara, M. (2023).

ج- وصف المقياس:

وفي ضوء ذلك قامت الباحثة بتحديد أبعاد مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية في خمسة أبعاد هي: الانشغال الذهني بالألعاب الإلكترونية (١٤) عبارات، فقدان السيطرة على استخدام الألعاب (١٣) عبارة، التضحية بأنشطة مهمة من أجل اللعب (١١) عبارة، أعراض الانسحاب عند التوقف عن اللعب (١٤) عبارة، الاستمرار في اللعب رغم إدراك الضرر (١٥) عبارة. وبذلك تضمن المقياس في صورته الأولية (٦٧) عبارة.

د- الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب التعليم الفني:

قامت الباحثة بحساب صدق وثبات مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية وقوامها (٢٠٠) طالبًا وطالبة من طلاب مدارس التعليم الفني بمدينة العريش- محافظة شمال سيناء، وتم استبعاد هذه العينة من العينة الكلية التي أختيرت منها عينة البحث الأساسية وفيما يأتي عرض لنتائج تقنين الأدوات:

(١) صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بالطرق الآتية:

▪ صدق المحكمين وصدق المحتوى بمعادلة Lawshe Content Validity Ratio (CVR):

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية المكونة من (٦٧) عبارة على (٩) محكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس بالجامعات المصرية للحكم على المقياس، ومدى

د. عزة حسن محمد رزق

مناسبته لعينة البحث من طلاب التعليم الفني، ومدى صلاحية العبارات ودقة صياغتها، ومدى انتماء كل عبارة إلى البُعد الخاص بها، واقتراح التعديلات المناسبة، والملاحظات حول المقياس. وتم حساب نسب اتفاق المحكمين على كل مفردة من مفردات المقياس من حيث: مدى تمثيل مفردات المقياس لقياس إدمان الألعاب الإلكترونية. وقد تضمن المقياس التعريف الإجرائي لإدمان الألعاب الإلكترونية ولكل بعد من أبعاده على حدة. وكذلك قامت الباحثة بحساب صدق المحتوى باستخدام معادلة (Lawshe Content Validity Ratio (CVR) لكل مفردة من مفردات مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية. ويوضح الجدول الآتي نسب اتفاق السادة المحكمين ومعامل صدق لوش Lawshe لمفردات مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب التعليم الفني. جدول (٢) نسب اتفاق المحكمين ومعامل صدق لوش لمفردات مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية ن= (٢٠٠)

م	العدد الكلي للمحكمين	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات الاختلاف	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لوش CVR	القرار الخاص بالمفردة
١	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل
٢	٩	٨	١	٨٨,٨٦	٠,٨٩١	تُعدل وتُقبل
٣	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل
٤	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل
٥	٩	٨	١	٨٩,٨٥	٠,٨٨٢	تُعدل وتُقبل
٦	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل
٧	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل
٨	٩	٨	١	٨٧,٨١	٠,٨٩١	تُقبل
٩	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل
١٠	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل
١١	٩	٨	١	٨٨,٧٧	٠,٨٨٧	تُقبل
١٢	٩	٨	١	٨٦,٨١	٠,٨٩٠	تُعدل وتُقبل
١٣	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل
١٤	٩	٩	١	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل

النموذج البنائي للعلاقات السببية بين إدمان الألعاب الإلكترونية (IGD) والعزلة
الاجتماعية وجودة النوم لدى طلاب التعليم الفني

تُعدّل وتقبل	٠,٨٩٦	٨٨,٨٣	١	٨	٩	١٥
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	١٦
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	١٧
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	١٨
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	١٩
تُعدّل وتقبل	٠,٨٩١	٨٨,٨٢	١	٨	٩	٢٠
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٢١
تُعدّل وتقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٨٨	١	٨	٩	٢٢
تُعدّل وتقبل	٠,٨٩١	٨٧,٦٧	١	٨	٩	٢٣
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٢٤
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٢٥
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٢٦
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٢٧
تُعدّل وتقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٨٨	١	٨	٩	٢٨
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٢٩
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٣٠
تُعدّل وتقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٨٨	١	٨	٩	٣١
تُعدّل وتقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٦٥	١	٨	٩	٣٢
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٣٣
تُعدّل وتقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٧٧	١	٨	٩	٣٤
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٣٥
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٣٦
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٣٧
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٣٨
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٣٩
تُعدّل وتقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٨٦	١	٨	٩	٤٠
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٤١
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٤٢
تُعدّل وتقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٨٥	١	٨	٩	٤٣

د. عزة حسن محمد رزق

تُعدّل وتقبل	٠,٨٩٠	٨٨,٨٢	١	٨	٩	٤٤
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٤٥
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٤٦
تُقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٨٨	١	٨	٩	٤٧
تُعدّل وتقبل	٠,٨٨٠	٨٨,٧٢	١	٨	٩	٤٨
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٤٩
تُعدّل وتقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٨٤	١	٨	٩	٥٠
تُعدّل وتقبل	٠,٨٩٠	٨٨,٨١	١	٨	٩	٥١
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٥٢
تُعدّل وتقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٨٨	١	٨	٩	٥٣
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٥٤
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٥٥
تُعدّل وتقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٨٨	١	٨	٩	٥٦
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٥٧
تُعدّل وتقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٥٨	١	٨	٩	٥٨
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٥٩
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٦٠
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٦١
تُعدّل وتقبل	٠,٨٩١	٨٨,٨٦	١	٨	٩	٦٢
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٦٣
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٦٤
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٦٥
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٠	٩	٩	٦٦
تُقبل	١,٠٠٠	٨٨,٨٤	٠	٩	٩	٦٧
٩٥,٩٢%		متوسط النسبة الكلية للاتفاق على المقياس				
٠,٩٦٠		متوسط نسبة صدق المحتوى بمعادلة لوش ككل				

يُلاحظ من الجدول السابق أن نسب اتفاق السادة المحكمين على مفردات مقياس إيمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب التعليم الفني تراوحت بين (٨٨,٨٨ - ١٠٠%) . كما اتضح اتفاق

المحكمين على مفردات المقياس بنسبة اتفاق كلية بلغت (٩٥,٩٢%). وعن نسبة صدق المحتوى بمعادلة لوش (CVR) اتضح أن جميع مفردات المقياس تمتعت بقيمة صدق محتوى جيدة. كما بلغ أيضًا متوسط نسبة صدق المحتوى للمقياس ككل (٠,٩٦٠)؛ وهي بذلك تُعد نسبة صدق جيدة.

وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين؛ قامت الباحثة بإعادة صياغة بعض عبارات المقياس، ونقل بعض العبارات من بعدٍ لآخر أكثر مناسبةً لها. ثم رتبنا عبارات المقياس بعد إجراء جميع التعديلات، وكل عبارة لها اختيار من خمسة، وفقًا لتدرج ليكرت الخماسي وهي (دائمًا-غالبًا- أحيانًا- نادرًا- أبدًا)، لكل منها درجة معينة (١-٢-٣-٤-٥) وذلك بناءً على مفتاح التصحيح.

▪ الصدق العاملي:

استخدمت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory factor Analysis لحساب صدق المقياس؛ وذلك بوصفه أسلوبًا إحصائيًا؛ يهدف إلى رد الكثير من المتغيرات إلى عدد مُحدد من العوامل، واستُخدم هذا الأسلوب وفقًا لطريقة المكونات الأساسية Components Principal Method، التي وضعها (Hotelling)، وقد تم تدوير المحاور تدويرًا متعامدًا بطريقة الفاريماكس Varimax Rotation وفقًا لمحك كايزر (Kaiser)، وبما أنه الهدف يتمثل في استخراج عوامل عريضة تتسم بالاستقرار وعدم التغير؛ لذا فقد وُضعت معايير تحكومية وهي: العامل الجوهري ما كان له جذر كامن $< 0,01$ ومحك التشعب للبناء على العامل $< 0,3$ ، وأن يتشعب جوهريًا على العوامل (٣) بنود على الأقل.

إذ أنها تُعد بمثابة معيارٍ له استقرار وقد تم إجراء التحليل العاملي لعدد (٦٧) مفردة، وقد بلغت عينة التحليل كذلك (٢٠٠) من طلاب التعليم الفني، وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي لعبارات المقياس عن وجود (٥) عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح، وقد فسرت (٧٠,٢٤%) من التباين الكلي، والجدول الآتي يوضح مصفوفة العوامل الدالة إحصائيًا وتشبعاتها بعد تدوير المحاور تدويرًا متعامدًا، وأيضًا الجذر الكامن، ونسبة التباين لكل عامل ونسب الشبوع لعبارات المقياس.

د. عزة حسن محمد رزق

جدول (٣) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس إدمان الألعاب الالكترونية ن = (٢٠٠)

نسبة الشيوع	العوامل					المفردات	نسبة الشيوع	العوامل					المفردات
	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول			الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
٠,٦٥١	٠,٥٣٣				٠,٤٤٥	٣٥	٠,٣٩٠			٠,٥٣٣			١
٠,٦٦٧		٠,٦٩٥				٣٦	٠,٦١٩		٠,٧٦٥				٢
٠,٧٠٨				٠,٥٦١		٣٧	٠,٥٢٠	٠,٥٦١				٠,٦٠٩	٣
٠,٦٠١					٠,٦٠٩	٣٨	٠,٤١٥				٠,٧١٣		٤
٠,٤٣١						٣٩	٠,٥١٥						٥
٠,٤٧٥			٠,٦٣٤			٤٠	٠,٣٣٦					٠,٧١٢	٦
٠,٥٢١	٠,٤٠٤	٠,٧٤٠				٤١	٠,٥١٦		٠,٤٠٤				٧
٠,٥٢٤					٠,٧٢٤	٤٢	٠,٣٩٠		٠,٧٠١				٨
٠,٦٥١					٠,٥١٤	٤٣	٠,٤٩١				٠,٥٠٩		٩
٠,٨١٣						٤٥	٠,٤٨٦						١٠
٠,٣٣٦	٠,٤٦٥			٠,٧٧٦		٤٦	٠,٥٥٣	٠,٧٧٦		٠,٤٦٥			١١
٠,٤٧٣						٤٧	٠,٧٣٠					٠,٧٢٠	١٢
٠,٦٥٢		٠,٨١٩				٤٨	٠,٦٩١				٠,٦٢٤		١٣
٠,٧٣٠					٠,٦١٣	٤٩	٠,٧٩٩		٠,٦٦٥				١٤
٠,٥١١			٠,٦٤٠			٥٠	٠,٥٢٨					٠,٧٠٦	١٥
٠,٥٦٦						٥١	٠,٤٨٣						١٦
٠,٦٧٨	٠,٥٣٣			٠,٧٢٠		٥٢	٠,٦٤٠	٠,٧٢٠					١٧
٠,٤٧٣		٠,٨٢٣				٥٣	٠,٨٢٥		٠,٤٠٦				١٨
٠,٤٧٦			٠,٤٤٧			٥٤	٠,٣٣٦		٠,٤١٨				١٩
٠,٥٢٨				٠,٧٦٥		٥٥	٠,٤٧٢	٠,٧٦٥				٠,٤٤٦	٢٠
٠,٧٠٨						٥٦	٠,٤٤٤				٠,٦٩٧		٢١
٠,٦٠٧		٠,٧١٣		٠,٧٥١		٥٧	٠,٤٠٣		٠,٤٤٦				٢٢
٠,٣٩٠	٠,٤٠٤					٥٨	٠,٤٧٣	٠,٦٩٥					٢٣
٠,٤٩١						٥٩	٠,٤٧٦			٠,٤٤٦			٢٤
٠,٤٨٦				٠,٥٦١		٦٠	٠,٥٣٨						٢٥
٠,٥٥٣						٦١	٠,٧٠٨				٠,٧٨٥		٢٦
٠,٧٣٠	٠,٤٦٥		٠,٦٩٧		٠,٦٩١	٦٢	٠,٦٠٧		٠,٧٦٥				٢٧
٠,٦٩١		٠,٦٩٧		٠,٦٩١		٦٣	٠,٤٧٣	٠,٧٤٠					٢٨
٠,٣٩٠	٠,٤١٨					٦٤	٠,٨٢٥		٠,٤١٨		٠,٦٩١		٢٩
٠,٤٩١					٠,٦٩١	٦٥	٠,٣٣٦					٠,٤٤٦	٣٠
٠,٤٨٦		٠,٤٠٦				٦٦	٠,٤٧٢	٠,٦٤٥					٣١
٠,٥٥٣			٠,٦٤٠		٠,٦٩١	٦٧	٠,٤٤٤		٠,٤٤٦				٣٢
							٠,٤٠٣						٣٣
							٠,٨٢٥	٠,٨١٩					٣٤

جدول (٤) الجذور الكامنة ونسب التباين للعوامل المستخلصة من التحليل العاملي لعبارات
المقياس بعد التدوير

العوامل	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الجذور الكامنة	٤,٥٩	٣,٨٨	٤,٦٧	٥,٨١	٥,٣٨
نسبة التباين	%١٦,٥٤	%١٤,٢٨	%١٧,٤٤	%١٩,٦٧	%١٩,٤٩
النسبة المئوية للتباين الكلي للعوامل الأربعة المُستخلصة %٧٥,٧١					

ومن جدول (٤) يمكن استخلاص العوامل الآتية:

العامل الأول: تشبع بهذا العامل (١٤) مفردات، امتدت تشبعاتها من (٠,٤٤٦-٠,٧٢٤) ونسبة التباين المفسر (%١٦,٥٤) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والجذر الكامن لهذا العامل (٤,٥٩)، تقيس عبارات هذا البعد تكرر واستمرارية انشغال الفرد بالتفكير في الألعاب الإلكترونية، سواء أثناء اللعب أو خارجه، بما يشمل التخطيط للعب، تذكر المواقف داخل اللعبة، متابعة مستجداتها، والتفاعل العاطفي والمعرفي معها، وقد سُمي هذا العامل بـ"الانشغال الذهني بالألعاب الإلكترونية".

العامل الثاني: تشبع بهذا العامل (١٣) مفردة، امتدت تشبعاتها من (٠,٥٠٩-٠,٧٧٦) ونسبة التباين المفسر (%١٤,٢٨) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والجذر الكامن لهذا العامل (٣,٨٨)، وتقيس عبارات هذا البعد عدم قدرة الفرد على تنظيم أو تقنين مدة أو عدد مرات ممارسة الألعاب الإلكترونية، على الرغم من وجود رغبة أو محاولات سابقة للحد منها، ويشمل ذلك صعوبة التوقف بمجرد البدء باللعب وقد سُمي هذا العامل بـ"فقدان السيطرة على استخدام الألعاب الإلكترونية".

العامل الثالث: تشبع بهذا العامل (١١) مفردة، امتدت تشبعاتها من (٠,٤٠٤-٠,٦٩٧) ونسبة التباين المفسر (%١٧,٤٤) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والجذر الكامن لهذا العامل (٤,٦٧)، وتقيس عبارات هذا البعد تفضيل الفرد لممارسة الألعاب الإلكترونية على حساب القيام بأنشطة حياتية ضرورية، مثل الدراسة، النوم، التفاعل الاجتماعي، أو ممارسة الهوايات الأخرى، مما يؤدي إلى اختلال في التوازن الحياتي. وقد سُمي هذا العامل بـ"التضحية بأنشطة مهمة من أجل اللعب".

د. عزة حسن محمد رزق

العامل الرابع: تشبع بهذا العامل (١٤) مفردة، امتدت تشبعاتها من (٠,٤٠٦-٠,٨٢٣) ونسبة التباين المفسر (١٩,٦٧%) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والجذر الكامن لهذا العامل (٥,٨١)، وتقيس عبارات هذا البعد مجموعة من الاستجابات النفسية والانفعالية السلبية التي تظهر عندما يُمنع الفرد من ممارسة الألعاب، مثل التوتر، القلق، الشعور بالملل، أو الضيق، وهي سمات شبيهة بتلك المرتبطة بالإدمان السلوكي. وقد سُمي هذا العامل بـ " أعراض الانسحاب عند التوقف عن اللعب".

العامل الخامس: تشبع بهذا العامل (١٥) مفردة، امتدت تشبعاتها من (٠,٤٠٤-٠,٨١٩) ونسبة التباين المفسر (١٩,٤٩%) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والجذر الكامن لهذا العامل (٥,٣٨)، وتقيس عبارات هذا البعد مواصلة الفرد للعب بالرغم من إدراكه التام للآثار السلبية الناجمة عن ذلك، سواء كانت صحية، اجتماعية، نفسية، أو أكاديمية، دون اتخاذ خطوات حقيقية للتقليل أو التوقف عن هذا السلوك. وقد سُمي هذا العامل بـ " الاستمرار في اللعب رغم إدراك الضرر".

■ الاتساق الداخلي:

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس إدمان الألعاب الإلكترونية، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، وكانت معاملات الارتباط الخاصة بجميع مفردات المقياس دالة عند مستوى (٠,٠١)، باستثناء ثلاث مفردات كانت دلالتهم عند مستوى (٠,٠٥)؛ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الاتساق الداخلي، وبالتالي لم تُحذف أية مفردة من مفردات المقياس. وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط الناتجة بين (٠,٢٤٩ - ٠,٦٩١)؛ ويوضح الجدول الآتي ذلك:

النموذج البنائي للعلاقات السببية بين إدمان الألعاب الإلكترونية (IGD) والعزلة
الاجتماعية وجودة النوم لدى طلاب التعليم الفني

جدول (٥) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تندرج تحته على مقياس
إدمان الألعاب الإلكترونية

الانشغال الذهني		فقدان السيطرة		التضحية بأنشطة مهمة من أجل اللعب		أعراض الانسحاب		الاستمرار في اللعب رغم إدراك الخطر	
رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
٩	**٠,٤٧٩	١	*٠,٢٨٤	٥	**٠,٤٧٣	٢٧	**٠,٤١٤	٤٤	**٠,٦١١
١٠	**٠,٣٦٩	٢	**٠,٤٩٣	٦	**٠,٢٥٦	٢٨	**٠,٥٤٧	٤٦	**٠,٤٧٣
١١	**٠,٥١١	٣	**٠,٤٦٥	٧	**٠,٣٩٦	٢٩	**٠,٢٤٩	٤٧	**٠,٣٦٩
٢١	**٠,٣٩٨	٤	**٠,٥٢٢	٨	**٠,٦٢١	٣٤	**٠,٤٤٨	٤٨	**٠,٤٩٣
٢٢	**٠,٤١٣	١٢	**٠,٤٣٠	١٧	**٠,٥١٠	٣٥	**٠,٦٧١	٤٩	**٠,٥١٢
٢٣	**٠,٥٤٧	١٣	**٠,٦١١	١٨	**٠,٣٨٩	٤٠	**٠,٣٦٩	٥٠	**٠,٤٦٦
٣٦	**٠,٢٤٩	١٤	**٠,٤٧٣	١٩	**٠,٣٩٧	٤١	**٠,٥٨١	٥١	**٠,٦٩٥
٣٧	**٠,٤٤٨	١٥	**٠,٣٦٩	٢٠	**٠,٤٨٤	٤٢	**٠,٤٣٠	٥٢	**٠,٥٨١
٣٨	**٠,٦٧١	١٦	**٠,٥٨١	٢٤	**٠,٥١٣	٤٣	**٠,٤٧٣	٥٣	**٠,٤٤٨
٣٩	**٠,٣٦٥	٣٠	**٠,٤٣٠	٢٥	**٠,٥٨١	٤٥	*٠,٢٥٦	٥٤	**٠,٤٧٣
٥٨	**٠,٣٩٨	٣١	**٠,٦٠٠	٢٦	**٠,٦٢٤	٥٥	**٠,٣٩٦	٦٣	**٠,٦٩١
٥٩	**٠,٤١٣	٣٢	**٠,٤٩٣			٥٦	**٠,٤٧٩	٦٤	**٠,٤٨٥
٦٠	**٠,٥٤٧	٣٣	**٠,٤٦٥			٥٧	**٠,٣٦٩	٦٥	**٠,٦٢١
٦١	*٠,٢٤٩					٦٢	**٠,٥١١	٦٦	**٠,٥١٠
								٦٧	**٠,٣٨٩

* دال عند مستوى (٠,٠٥) ، ** دال عند مستوى (٠,٠١)

كما تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك معاملات الارتباط بين الأبعاد بعضها وبعض مع بيان مستوى الدلالة في كل حالة، وانحصرت قيم معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية بين (٠,٦٣٢ - ٠,٨٢٩) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)، وذلك كما هو موضَّح بالجدول الآتي:

د. عزة حسن محمد رزق

جدول (٦) معامل الارتباط بين درجة الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

م	الأبعاد	معاملات الارتباط
١	الانشغال الذهني بالألعاب الإلكترونية	**٠,٨٠٢
٢	فقدان السيطرة على استخدام الألعاب	**٠,٧٣٨
٣	التضحية بأنشطة مهمة من أجل اللعب	**٠,٦٣٢
٤	أعراض الانسحاب عند التوقف عن اللعب	**٠,٨٢٩
٥	الاستمرار في اللعب رغم إدراك الضرر	**٠,٨٢١

القيمة الحرجة لبيرسون الجدولية (٠,٠٥)، درجة الحرية (١٩٨، ١٩٤)، (٠,٠١)، درجة الحرية (١٩٨، ٢٥٤).

ومن الجدول (٦) نجد أن هناك علاقات ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس؛ مما يُعد مؤشراً على اتساق المقياس بأبعاده للسمة المُراد قياسها وهي "إدمان الألعاب الإلكترونية"؛ مما يدل على السلامة التركيبية للمقياس.

■ ثبات مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب التعليم الفني:

لحساب معاملات الثبات للمقياس استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية وقد خضعت جميع الاستمارات للتحليل وكان ذلك بقسمة مفردات المقياس إلى نصفين (زوجية وفردية)، وللتحقق من تجانس نصفي المقياس استخرجت نسبة (ف) لاختبار دلالة الفروق بين نصفي المقياس، واستخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين فبلغ (٠,٨٥٣). وباستخدام معادلة سبيرمان- براون التصحيحية بلغ معامل الثبات (٠,٧١٩)، وذلك على الدرجة الكلية للمقياس؛ وهي معاملات مرتفعة وعلى درجة مقبولة، كما تم استخدام طريقة إعادة تطبيق الاختبار على عينة الدراسة الاستطلاعية بفواصل زمني قدره أسبوعان بين التطبيق الأول والثاني، وبلغ معامل الارتباط للدرجة الكلية للمقياس (٠,٨٥٣)، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (٧) قيم معاملات الثبات بطريقتي التجزئة النصفية وإعادة الاختبار

م	الأبعاد	التجزئة النصفية	
		معامل الارتباط سبيرمان - براون	معامل الارتباط بيرسون
١	الانشغال الذهني بالألعاب الإلكترونية	٠,٧١٤	٠,٧٣٦
٢	فقدان السيطرة على استخدام الألعاب	٠,٨٢١	٠,٦٣٤
٣	التضحية بأنشطة مهمة من أجل اللعب	٠,٨١٢	٠,٧١٨
٤	أعراض الانسحاب عند التوقف عن اللعب	٠,٧٨٥	٠,٦٨٢
٥	الاستمرار في اللعب رغم إدراك الضرر	٠,٦٨٩	٠,٧٢٧
	المقياس ككل	٠,٧١٩	٠,٨٥٣

يتضح من جدول (٧) أن جميع معاملات ثبات التجزئة النصفية وإعادة تطبيق الاختبار هي قيم دالة إحصائيًا عن مستوى (٠,٠١)؛ مما يدل على درجة مقبولة من الثبات تفي بمتطلبات البحث.

▪ الصورة النهائية للمقياس وطريقة تصحيحه:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٦٧) مفردة، ووضِع أمام كل مفردة خمسة بدائل للإجابة يختار الطالب فيما بينها وهي: (دائمًا - غالبًا - أحيانًا - نادرًا - أبدًا)، وعند التصحيح تُعطى خمس درجات للإجابة بـ دائمًا، وأربع درجات للإجابة بـ غالبًا، وثلاث درجات للإجابة بـ أحيانًا، ودرجتان للإجابة بـ نادرًا، ودرجة واحدة للإجابة بـ أبدًا وذلك بالنسبة للمفردات الموجبة (التي تعكس ارتفاع مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية)، والمفردات السلبية (التي تعكس انخفاض مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية) تُعكس فيها طريقة التصحيح، ومن ثم تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٦٧ : ٣٣٥) درجة، ويمكن معرفة مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية الدنيا والعليا عن طريق جمع درجات المقياس لتعطي الدرجة الكلية لإدمان الألعاب الإلكترونية؛ فالدرجة العليا تعني ارتفاع مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية والدرجة الدنيا تعني انخفاض مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية. والجدول الآتي يوضح توزيع عبارات مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية وفقًا لأبعاده:

د. عزة حسن محمد رزق

جدول (٨) توزيع عبارات مقياس إيمان الألعاب الإلكترونية وفقًا لأبعاده

م	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات
١	الانشغال الذهني بالألعاب الإلكترونية	(١٢، ٣، ٤، ٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٦، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠، ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٤)	١٤
٢	فقدان السيطرة على استخدام الألعاب	(٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٦، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠، ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٤)	١٣
٣	التضحية بأنشطة مهمة من أجل اللعب	(١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٦، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠، ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٤)	١١
٤	أعراض الانسحاب عند التوقف عن اللعب	(١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٦، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠، ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٤)	١٤
٥	الاستمرار في اللعب رغم إدراك الضرر	(٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٦، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠، ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٤)	١٥
٦٧	إجمالي عدد عبارات المقياس		

٢- مقياس العزلة الاجتماعية لدى طلاب التعليم الفني (إعداد/ الباحثة)

تضمن إعداد المقياس الخطوات الآتية:

أ- الهدف من المقياس:

يهدف المقياس الحالي إلى قياس مستوى العزلة الاجتماعية لدى طلاب التعليم الفني، وتوفير أداة سيكومترية مقننة ومناسبة للبيئة المصرية ولأهداف البحث وعينته.

ب- مصادر إعداد المقياس:

(١) قامت الباحثة بمراجعة محتوى الدراسات والبحوث السابقة والأطر النظرية (عربيًا وأجنبيًا) والتي تناولت العزلة الاجتماعية ومنها دراسات: (Parlak et al (2023)، (Li et al (2019)، (Zhang et al (2022)، (Bajwa & Kaur (2024)، (Gao et al (2024)، (Li et al (2024)، (ياسمين سالم (٢٠٢٢)، أسماء سيد أحمد (٢٠٢٤)، (Anderson et al (2021)، (Eren & Yalçin (2022)، (Zhou et al (2024)، (٢) تم الاطلاع على مجموعة من المقاييس والاختبارات التي تقيس العزلة الاجتماعية والرهاب الاجتماعي ومنها مقاييس دراسات كل من: (Sultana et al (2022)، (Ng et al (2023)، (Chen et al (2023)، (Gülgün et al (2023)، (Durat et al (2023)، (Maxine et al (2024)، (Karine et al (2022)، (Marthe et al (2022)، (Simone et al (2024).

ج- وصف المقياس:

وفي ضوء ذلك قامت الباحثة بتحديد أبعاد مقياس العزلة الاجتماعية في خمسة أبعاد هي:
الانسحاب الاجتماعي (٩) عبارات، الانعزال الأسري (١٠) عبارات، ضعف المهارات
الاجتماعية (٩) عبارات، الشعور بالوحدة (٨) عبارات، الإدمان على العالم الافتراضي (٩)
عبارة. وبذلك تضمن المقياس في صورته الأولى (٤٥) عبارة.

د- الخصائص السيكومترية لمقياس العزلة الاجتماعية لدى طلاب التعليم الفني:

قامت الباحثة بحساب صدق وثبات مقياس العزلة الاجتماعية من خلال تطبيقه على عينة
التقنيين وقوامها (٢٠٠) طالبًا وطالبة من طلاب مدارس التعليم الفني بمدينة العريش- محافظة
شمال سيناء، وتم استبعاد هذه العينة من العينة الكلية التي أختيرت منها عينة البحث الأساسية
وفيما يأتي عرض لنتائج التقنيين:

صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بالطرق الآتية:

▪ صدق المحكمين وصدق المحتوى بمعادلة Lawshe Content Validity Ratio
(CVR):

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولى المكونة من (٤٥) عبارة على (٩) محكمين
من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس بالجامعات المصرية للحكم على المقياس، ومدى
مناسبته لعينة البحث من طلاب التعليم الفني، ومدى صلاحية العبارات ودقة صياغتها، ومدى
انتماء كل عبارة إلى البُعد الخاص بها، واقتراح التعديلات المناسبة، والملاحظات حول
المقياس. وتم حساب نسب اتفاق المحكمين على كل مفردة من مفردات المقياس من حيث:
مدى تمثيل مفردات المقياس لقياس العزلة الاجتماعية. وقد تضمن المقياس التعريف الإجرائي
للعزلة الاجتماعية ولكل بعد من أبعاده على حدة. وكذلك قامت الباحثة بحساب صدق المحتوى
باستخدام معادلة Lawshe Content Validity Ratio (CVR) لكل مفردة من مفردات
مقياس هوس السيلفي.

ويوضح الجدول الآتي نسب اتفاق السادة المحكمين ومعامل صدق لوش Lawshe لمفردات
مقياس العزلة الاجتماعية لدى طلاب التعليم الفني.

د. عزة حسن محمد رزق

جدول (٩) نسب اتفاق المحكمين ومعامل صدق لوش لمفردات مقياس العزلة الاجتماعية
ن = (٢٠٠)

م	العدد الكلي للمحكمين	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات الاختلاف	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لوش CVR	القرار الخاص بالمفردة
١	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تقبل
٢	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تقبل
٣	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تقبل
٤	٩	٨	١	٨٨,٨٨	٠,٨٩٣	تُعدل وتُقبل
٥	٩	٨	١	٨٨,٨٨	٠,٨٩٣	تُعدل وتُقبل
٦	٩	٨	١	٨٨,٨٨	٠,٨٩٣	تُعدل وتُقبل
٧	٩	٨	١	٨٨,٨٨	٠,٨٩٣	تُعدل وتُقبل
٨	٩	٨	١	٨٨,٨٨	٠,٨٩٣	تُعدل وتُقبل
٩	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل
١٠	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل
١١	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تقبل
١٢	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تقبل
١٣	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل
١٤	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل
١٥	٩	٨	١	٨٨,٨٨	٠,٨٩٣	تُعدل وتقبل
١٦	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل
١٧	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل
١٨	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل
١٩	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل
٢٠	٩	٨	١	٨٨,٨٨	٠,٨٩٣	تُعدل وتقبل
٢١	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل
٢٢	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تقبل
٢٣	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تقبل
٢٤	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل
٢٥	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل
٢٦	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل
٢٧	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تقبل

النموذج البنائي للعلاقات السببية بين إدمان الألعاب الإلكترونية (IGD) والعزلة الاجتماعية وجودة النوم لدى طلاب التعليم الفني

تقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٢٨
تُعدل وتُقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٨٨	١	٨	٩	٢٩
تقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٣٠
تقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٣١
تُعدل وتُقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٨٨	١	٨	٩	٣٢
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٣٣
تقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٣٤
تُعدل وتُقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٨٨	١	٨	٩	٣٥
تقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٣٦
تُعدل وتُقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٨٨	١	٨	٩	٣٧
تقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٣٨
تُعدل وتُقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٨٨	١	٨	٩	٣٩
تُعدل وتُقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٨٨	١	٨	٩	٤٠
تقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٤١
تقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٤٢
تقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٤٣
تقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٤٤
تقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٤٥
متوسط النسبة الكلية للاتفاق على المقياس		%٩٨,٢٧				
متوسط نسبة صدق المحتوى بمعادلة لوش ككل		٠,٩٨٣				

يُلاحظ من الجدول السابق أن نسب اتفاق السادة المحكمين على مفردات مقياس العزلة الاجتماعية لدى طلاب التعليم الفني تراوحت بين (٨٨,٨٨ - ١٠٠%) . كما اتضح اتفاق المحكمين على مفردات المقياس بنسبة اتفاق كلية بلغت (٩٨,٢٧%) . وعن نسبة صدق المحتوى بمعادلة لوش (CVR) اتضح أن جميع مفردات المقياس تمتعت بقيم صدق محتوى مقبولة. كما بلغ أيضاً متوسط نسبة صدق المحتوى للمقياس ككل (٠,٩٨٣)؛ وهي بذلك تُعد نسبة صدق جيدة.

وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين؛ قامت الباحثة بإعادة صياغة بعض عبارات المقياس، ونقل بعض العبارات من بعدٍ لآخر أكثر مناسبة لها. ثم رتبَت الباحثة عبارات المقياس بعد إجراء جميع التعديلات، وكل عبارة لها اختيار من خمسة، وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي وهي

د. عزة حسن محمد رزق

(دائمًا-غالبًا- أحيانًا- نادرًا- أبدًا)، لكل منها درجة معينة (١-٢-٣-٤-٥) وذلك بناءً على مفتاح التصحيح.

▪ الصدق العاملي:

استخدمت الباحثة لحساب صدق المقياس التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية (Principal-Component) لـ هوتلنج؛ لاستخلاص العوامل الأساسية، وقد أُسخدم محك الجذر الكامن كايزر (Kaiser) لاستخراج العوامل، واستخدام التدوير المتعامد لـ فاريماكس Varimax، وكان محك التشبع للبيد هو (٠,٣) أو أكثر. وقد أظهرت النتائج تشبع المكونات الفرعية على (٥) عوامل تفسر (٥٨,٦٦%) من التباين الكلي للكلية، والجدول الآتي يوضح نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس العزلة الاجتماعية:

جدول (١٠) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس العزلة الاجتماعية ن = (٢٠٠)

نسبة الشبوع	العوامل					نسبة الشبوع	العوامل					نسبة الشبوع
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	
٠,٥٢٤		٠,٦١٣				١٩	٠,٦٠٦			٠,٧١٣		١
٠,٧٣٠			٠,٦٤٧			٢٠	٠,٧٣٢				٠,٦٦٨	٢
٠,٨٦٣					٠,٧٥٢	٢١	٠,٦٤٤		٠,٦٧٨			٣
٠,٧٣٠		٠,٦٣١		٠,٧٦٩		٢٢	٠,٥٢٥			٠,٥٤٠		٤
٠,٦٥١			٠,٤١٨			٢٣	٠,٧٠٦				٠,٧١٩	٥
٠,٦٠٧				٠,٧١٩		٢٤	٠,٥٣١		٠,٧٢٤			٦
٠,٧٣١			٠,٤٧٤			٢٥	٠,٤٧١			٠,٧٠٧		٧
٠,٦٤٤	٠,٦٣٥					٢٦	٠,٥٨٦				٠,٦٣٥	٨
٠,٦٥٢		٠,٦٤٥				٢٧	٠,٧١٤			٠,٧٠٧		٩
٠,٦٦٧				٠,٤١٤		٢٨	٠,٥٩٦		٠,٦٤٥			١٠
٠,٥١١			٠,٦٤٧			٢٩	٠,٤٢٨				٠,٧٤٩	١١
٠,٧٦٣	٠,٦٨٧					٣٠	٠,٥٣٩	٠,٦٤٥				١٢
٠,٣٣٦	٠,٧٦٤					٣١	٠,٦٠٧			٠,٧٧١		١٣
٠,٧٣٢		٠,٤٤٨				٣٢	٠,٧٤١			٠,٧٦٩		١٤
٠,٥٤٧	٠,٦٥٥					٣٣	٠,٥٨٦				٠,٦٢٥	١٥
٠,٦٠٤				٠,٦٨٧		٣٤	٠,٧٨٤			٠,٧٧١		١٦
٠,٥٥٩		٠,٧٧٣				٣٥	٠,٦٦٣				٠,٦٥٧	١٧
٠,٣٣٨	٠,٧٨١					٣٦	٠,٧٥٩	٠,٤٤٨				١٨
٠,٦٠٧				٠,٧٣٣		٤٤	٠,٦٠٧	٠,٦٦٦				٣٧
٠,٧٣١				٠,٦٤٢		٤٥	٠,٨٢٣	٠,٧٦٨				٣٨
							٠,٧٤١			٠,٦١٥		٣٩

النموذج البنائي للعلاقات السببية بين إدمان الألعاب الإلكترونية (IGD) والعزلة الاجتماعية وجودة النوم لدى طلاب التعليم الفني

٤٠	٠,٦٦٧			٠,٦١٥		
٤١	٠,٥١١		٠,٧٣٣			
٤٢	٠,٦٠٧				٠,٦٤٩	
٤٣	٠,٧٣١			٠,٦٢٩		

جدول (١١) الجذور الكامنة ونسب التباين

لعبارة المقياس

العوامل	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الجذور الكامنة	٥,٩٣	٥,٦٨	٤,٨٧	٤,٥٤	٥,٣٨
نسبة التباين	%١٨,٤٩	%١٦,٧٤	%١٤,٥٣	%١٤,٥٣	%١٥,٠٢
النسبة المئوية للتباين الكلي للعوامل الخمسة المستخلصة %٧٩,٣١					

ومن جدول (١١) يمكن استخلاص العوامل الآتية:

العامل الأول: تشبع بهذا العامل (٩) مفردات، امتدت تشبعاتها من (٠,٦٢٥-٠,٧٤٩) ونسبة التباين المفسر (١٨,٤٩%) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والجذر الكامن لهذا العامل (٥,٩٣)، وتقيس عبارات هذا البعد الحالة النفسية والسلوكية التي يتجنب فيها الفرد التفاعل والتواصل مع المحيط الاجتماعي، سواء داخل الأسرة أو بين الأصدقاء أو ضمن المجتمع الأوسع، وقد يكون هذا الابتعاد ناتجاً عن إرادة شخصية أو ضغوط بيئية ونفسية، وقد سُمي هذا العامل بـ "الانسحاب الاجتماعي".

العامل الثاني: تشبع بهذا العامل (١٠) مفردات، امتدت تشبعاتها من (٠,٤١٤-٠,٧٦٩) ونسبة التباين المفسر (١٦,٧٤%) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والجذر الكامن لهذا العامل (٥,٦٨)، وتقيس عبارات هذا البعد حالة من الابتعاد النفسي والاجتماعي عن أفراد الأسرة، يظهر فيها انخفاض في التفاعل، والاهتمام، والمشاركة داخل البيت، وغالباً ما يُعزّزها الانغماس في أنشطة فردية مثل الألعاب الإلكترونية، مما يؤدي إلى ضعف الروابط الأسرية وشعور المراهق بأنه "غريب" داخل أسرته. وقد سُمي هذا العامل بـ "الانعزال الأسري".

العامل الثالث: تشبع بهذا العامل (٩) مفردات، امتدت تشبعاتها من (٠,٤١٨-٠,٧٦٩) ونسبة التباين المفسر (١٤,٥٣%) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والجذر الكامن لهذا العامل (٤,٨٧)، وتقيس عبارات هذا البعد ضعف المهارات الاجتماعية وإلى محدودية قدرة الشخص على التواصل الفعال مع من حوله، مما يجعله يجد صعوبة في الحديث، والتفاعل، وبناء

د. عزة حسن محمد رزق

علاقات مستقرة، وغالبًا ما يشعر بعدم الارتياح أو الارتباك في المواقف الاجتماعية، خاصة عندما يكون الاعتماد الأساسي على التواصل عبر الإنترنت بدلاً من التفاعل وجهاً لوجه. وقد سُمي هذا العامل بـ "ضعف المهارات الاجتماعية".

العامل الرابع: تشبع بهذا العامل (٨) مفردات، امتدت تشبعاتها من (٠,٤٤٨-٠,٧٧٣) ونسبة التباين المفسر (١٤,٥٣%) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والجذر الكامن لهذا العامل (٤,٥٤)، وتقيس عبارات هذا البعد حالة نفسية يشعر فيها الفرد بالفراغ العاطفي والاجتماعي، نتيجة غياب علاقات اجتماعية مرضية أو عدم كفايتها من حيث الجودة أو الكثافة، مما يؤدي إلى شعور دائم بعدم الانتماء أو القبول، حتى لو كان الفرد مُحاطًا بأخرين. وقد سُمي هذا العامل بـ "الشعور بالوحدة".

العامل الخامس: تشبع بهذا العامل (٩) مفردات، امتدت تشبعاتها من (٠,٤٤٨-٠,٧٦٨) ونسبة التباين المفسر (١٥,٠٢%) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والجذر الكامن لهذا العامل (٥,٣٨)، وتقيس عبارات هذا البعد نمط من السلوك القهري والدائم يتمثل في الانغماس المفرط في استخدام تقنيات العالم الرقمي، مثل الإنترنت أو الألعاب الإلكترونية أو وسائل التواصل الاجتماعي، لدرجة تؤثر سلبًا على الأداء الوظيفي والاجتماعي والنفسي للفرد، ويصاحبه شعور بالقلق أو الاكتئاب عند الانقطاع، وفقدان السيطرة على مدة أو طريقة الاستخدام. وقد سُمي هذا العامل بـ "الإدمان على العالم الافتراضي".

▪ الاتساق الداخلي:

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس العزلة الاجتماعية، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، وكانت معاملات الارتباط الخاصة بجميع مفردات المقياس دالة عند مستوى (٠,٠١)، باستثناء (٢) مفردة، كانت دلالتها عند مستوى (٠,٠٥)؛ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الاتساق الداخلي، وبالتالي لم تُحذف أية مفردة من مفردات المقياس. وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط الناتجة بين (٠,٢١٤ - ٠,٦٩٧)؛ ويوضح الجدول الآتي ذلك:

النموذج البنائي للعلاقات السببية بين إدمان الألعاب الإلكترونية (IGD) والعزلة الاجتماعية وجودة النوم لدى طلاب التعليم الفني

جدول (١٢) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تدرج تحته على مقياس العزلة الاجتماعية

الإدمان على العالم الافتراضي		الشعور بالوحدة		ضعف المهارات الاجتماعية		الانعزال الأسري		الانسحاب الاجتماعي	
معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
**٠,٤٨٤	٣٧	**٠,٦١١	١	**٠,٦٩٧	٢١	**٠,٥٢٨	٣٣	**٠,٣٦٩	١٥
**٠,٣٩٧	٣٨	**٠,٣٩٦	٢	**٠,٥١٣	٢٢	**٠,٤٦٦	٣٤	**٠,٤٩٣	١٦
**٠,٦٧١	٣٩	**٠,٣٨٥	٣	**٠,٣٦٩	٢٣	**٠,٦٧٢	٣٥	**٠,٤٧٩	١٧
**٠,٣٨٩	٤٠	**٠,٤١٣	٤	**٠,٤٤٨	٢٤	**٠,٤٨٣	٣٦	**٠,٤٦٧	١٨
**٠,٦٢١	٢٥	**٠,٤٧٩	١٠	*٠,٢٥٦	١٢	**٠,٣٩٨	١٩	**٠,٦٧١	١٤
**٠,٥١٠	٢٦	**٠,٤٩٣	١١	**٠,٥٥٣	١٣	*٠,٢٩٧	٢٠	**٠,٥١١	٥
**٠,٥٤٧	٧	**٠,٢١٤	٢٧	**٠,٥٨١	٤١	**٠,٤٧٣	١٢	**٠,٣٩٦	٦
**٠,٣٨٤	٨	**٠,٤٣٧	٢٨	**٠,٥٣٨	٤٢	**٠,٤٩٣	١٣	**٠,٥٥٣	٣١
**٠,٤٧٨	٩	**٠,٥١١	٢٩	**٠,٥٨١	٤٣	**٠,٥٥٧	١٤	**٠,٤٦٦	٣٢
					٣٠	**٠,٤٦٦	٤٤	**٠,٤٩١	٤٥

* دال عند مستوى (٠,٠٥) ، ** دال عند مستوى (٠,٠١)

كما تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك معاملات الارتباط بين الأبعاد بعضها وبعض مع بيان مستوى الدلالة في كل حالة، وانحصرت قيم معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية بين (٠,٦٢٧ - ٠,٨٤٢) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)، وذلك كما هو موضح بالجدول الآتي:

جدول (٦) معامل الارتباط بين درجة الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

م	الأبعاد	معاملات الارتباط
١	الانسحاب الاجتماعي	**٠,٧٧٠
٢	الانعزال الأسري	**٠,٨٤٢
٣	ضعف المهارات الاجتماعية	**٠,٨٢٣
٤	الشعور بالوحدة	**٠,٦٢٧
٥	الإدمان على العالم الافتراضي	**٠,٨٣٨

القيمة الحرجة لبيرسون الجدولية (٠,٠٥)، درجة الحرية (١٩٦، ١٩٢)، (٠,٠١)، درجة الحرية (١٩٤، ٢٦٩).

د. عزة حسن محمد رزق

ومن الجدول (١٢) نجد أن هناك علاقات ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس؛ مما يُعد مؤشراً على اتساق المقياس بأبعاده للسمة المُراد قياسها وهي "العزلة الاجتماعية"؛ مما يدل على السلامة التركيبية للمقياس.

(ب) ثبات مقياس العزلة الاجتماعية لدى طلاب التعليم الفني:

لحساب معاملات الثبات للمقياس استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية وقد خضعت جميع الاستمارات للتحليل وكان ذلك بقسمة مفردات المقياس إلى نصفين (زوجية وفردية)، وللتحقق من تجانس نصفي المقياس استخرجت نسبة (ف) لاختبار دلالة الفروق بين نصفي المقياس، واستخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين فبلغ (٠,٨٦٢). وباستخدام معادلة سبيرمان- براون التصحيحية بلغ معامل الثبات (٠,٧١٦)، وذلك على الدرجة الكلية للمقياس؛ وهي معاملات مرتفعة وعلى درجة مقبولة، كما تم استخدام طريقة إعادة تطبيق الاختبار على عينة الدراسة الاستطلاعية بفواصل زمني قدره أسبوعان بين التطبيق الأول والثاني، وبلغ معامل الارتباط للدرجة الكلية للمقياس (٠,٨٦٤)، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (١٣) قيم معاملات الثبات بطريقتي التجزئة النصفية وإعادة الاختبار

م	الأبعاد	التجزئة النصفية	
		معامل الارتباط بيرسون	معامل الارتباط سبيرمان- براون
١	الانسحاب الاجتماعي	٠,٧٤٦	٠,٨٥٥
٢	الانعزال الأسري	٠,٧٣٧	٠,٨٤٨
٣	ضعف المهارات الاجتماعية	٠,٧١٨	٠,٨٣٦
٤	الشعور بالوحدة	٠,٧٢٠	٠,٨٣٧
٥	الإدمان على العالم الافتراضي	٠,٦٢٨	٠,٧٧١
	المقياس ككل	٠,٨٥٣	٠,٩٢١

يتضح من جدول (١٣) أن جميع معاملات ثبات التجزئة النصفية وإعادة تطبيق الاختبار هي قيم دالة إحصائياً عن مستوى (٠,٠١)؛ مما يدل على درجة مقبولة من الثبات تفي بمتطلبات البحث.

■ الصورة النهائية للمقياس وطريقة تصحيحه:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٥) مفردة، وُضع أمام كل مفردة خمسة بدائل للإجابة يختار الطالب فيما بينها وهي: (دائمًا - غالبًا - أحيانًا - نادرًا - أبدًا)، وعند التصحيح تُعطى خمس درجات للإجابة ب دائمًا، وأربع درجات للإجابة ب غالبًا، وثلاث درجات للإجابة ب أحيانًا، ودرجتان للإجابة ب نادرًا، ودرجة واحدة للإجابة ب أبدًا وذلك بالنسبة للمفردات الموجبة (التي تعكس ارتفاع مستوى العزلة الاجتماعية)، والمفردات السلبية (التي تعكس انخفاض مستوى العزلة الاجتماعية) تُعكس فيها طريقة التصحيح، ومن ثم تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٤٥ : ٢٢٥) درجة، ويمكن معرفة مستويات العزلة الاجتماعية الدنيا والعليا عن طريق جمع درجات المقياس لتعطي الدرجة الكلية للعزلة الاجتماعية؛ فالدرجة العليا تعني ارتفاع مستوى العزلة الاجتماعية والدرجة الدنيا تعني انخفاض مستوى العزلة الاجتماعية. والجدول الآتي يوضح توزيع عبارات مقياس العزلة الاجتماعية وفقًا لأبعاده:

جدول (١٤) توزيع عبارات مقياس العزلة الاجتماعية وفقًا لأبعاده

م	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات
١	الانسحاب الاجتماعي	(٨، ٩، *١٠، ٢٤، ٢٥، *٢٦، ٣٧، ٣٨، *٣٩)	٩
٢	الانعزال الأسري	(١، *٢، ٣، *١٨، ١٩، ٢٠، ٢٧، *٢٨، ٢٩، ٣٠)	١٠
٣	ضعف المهارات الاجتماعية	(٤، *٥، *٦، *١١، ١٢، ١٣، ٢١، ٢٢، ٢٣)	٩
٤	الشعور بالوحدة	(١٤، *١٥، *١٦، ١٧، ٣١، ٣٢، *٣٣)	٨
٥	الإدمان على العالم الافتراضي	(٣٥، *٣٤، *٣٦، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤، *٤٥)	٩
٤٥	إجمالي عدد عبارات المقياس		

• الأرقام التي أعلاها علامة * هي العبارات العكسية.

د. عزة حسن محمد رزق

٣- مقياس جودة النوم لدى طلاب التعليم الفني (إعداد/ الباحثة)

تضمن إعداد المقياس الخطوات الآتية:

أ- الهدف من المقياس:

يهدف المقياس الحالي إلى قياس مستوى جودة النوم لدى طلاب التعليم الفني، وتوفير أداة سيكومترية مقننة ومناسبة للبيئة المصرية ولأهداف البحث وعينته.

ب- مصادر إعداد المقياس:

(١) قامت الباحثة بمراجعة محتوى الدراسات والبحوث السابقة والأطر النظرية (عربيًا وأجنبيًا) والتي تناولت مفهوم جودة النوم ومنها دراسات: (Alsaad et al (2024)، Kadam & (2023) Pise، Zhang et al (2024)، عيبير خياط (٢٠٢٥)، Kara & Demirbaş (2022)، Musharaf et al (2022)، Pedraza-Aguirre et al (2024)، هدى عبد العال (٢٠١٩)، De Rosa et al (2024)، Hysing et al (2022)، Kristensen، (2021).

(٢) الاطلاع على مجموعة من المقاييس والاختبارات التي تقيس جودة النوم ومنها مقاييس: (Göger & Tuncay (2022)، King et al (2013)، Kaya & Gürbüz (2021)، Chen et al (2021)، Mohamed et al (2019)، Yng Miin et al (2023)، Fatih et al (2022)، Muge & Turhan (2021)، Oluyemi et al (2022)، Adalberto & Carmen (2024).

ج- وصف المقياس:

وفي ضوء ذلك قامت الباحثة بتحديد أبعاد مقياس جودة النوم في أربعة أبعاد هي: كفاءة النوم (١٢) عبارات، النعاس النهاري والتعب (١٢) عبارات، اضطراب النوم المرتبط بالألعاب (١٠) عبارات، الرضا الذاتي عن جودة النوم (١٠) عبارة. وبذلك تضمن المقياس في صورته الأولية (٤٤) عبارة.

د- الخصائص السيكومترية لمقياس جودة النوم لدى طلاب التعليم الفني:

قامت الباحثة بحساب صدق وثبات مقياس جودة النوم من خلال تطبيقه على عينة التقنين وقوامها (٢٠٠) طالبًا وطالبة من طلاب مدارس التعليم الفني بمدينة العريش- محافظة شمال

**النموذج البنائي للعلاقات السببية بين إدمان الألعاب الإلكترونية (IGD) والعزلة
الاجتماعية وجودة النوم لدى طلاب التعليم الفني**

سيناء، وتم استبعاد هذه العينة من العينة الكلية التي أختيرت منها عينة البحث الأساسية وفيما يأتي عرض لنتائج التقنين:

(١) صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بالطرق الآتية:

▪ صدق المحكمين وصدق المحتوى بمعادلة Lawshe Content Validity Ratio (CVR):

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية المكونة من (٤٤) عبارة على (٩) محكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس بالجامعات المصرية للحكم على المقياس، ومدى مناسبته لعينة البحث من طلاب التعليم الفني، ومدى صلاحية العبارات ودقة صياغتها، ومدى انتماء كل عبارة إلى البُعد الخاص بها، واقتراح التعديلات المناسبة، والملاحظات حول المقياس. وتم حساب نسب اتفاق المحكمين على كل مفردة من مفردات المقياس من حيث: مدى تمثيل مفردات المقياس لقياس جودة النوم. وقد تضمن المقياس التعريف الإجرائي لجودة النوم ولكل بعد من أبعاده على حدة. وكذلك قامت الباحثة بحساب صدق المحتوى باستخدام معادلة Lawshe Content Validity Ratio (CVR) لكل مفردة من مفردات مقياس جودة النوم. ويوضح الجدول الآتي نسب اتفاق السادة المحكمين ومعامل صدق لوش Lawshe لمفردات مقياس جودة النوم لدى طلاب التعليم الفني.

جدول (١٥) نسب اتفاق المحكمين ومعامل صدق لوش لمفردات مقياس جودة النوم ن=

(٢٠٠)

م	العدد الكلي للمحكمين	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات الاختلاف	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لوش CVR	القرار الخاص بالمفردة
١	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل
٢	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل
٣	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل
٤	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل
٥	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل
٦	٩	٨	١	٨٨,٨٨	٠,٨٩٣	تُعدل وتُقبل
٧	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل
٨	٩	٩	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	تُقبل
٩	٩	٨	١	٨٨,٨٨	٠,٨٩٣	تُعدل وتُقبل

د. عزة حسن محمد رزق

تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	١٠
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	١١
تُعدل وتقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٨٨	١	٨	٩	١٢
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	١٣
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	١٤
تُعدل وتقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٨٨	١	٨	٩	١٥
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	١٦
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	١٧
تقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	١٨
تُعدل وتقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٨٨	١	٨	٩	١٩
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٢٠
تقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٢١
تقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٢٢
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٢٣
تُعدل وتقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٨٨	١	٨	٩	٢٤
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٢٥
تُعدل وتقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٨٨	١	٨	٩	٢٦
تُعدل وتقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٨٨	١	٨	٩	٢٧
تُعدل وتقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٨٨	١	٨	٩	٢٨
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٢٩
تقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٣٠
تقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٣١
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٣٢
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٣٣
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٣٤
تُعدل وتقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٨٨	١	٨	٩	٣٥
تقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٣٦
تقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٣٧
تُعدل وتقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٨٨	١	٨	٩	٣٨
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٣٩
تقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٤٠

النموذج البنائي للعلاقات السببية بين إدمان الألعاب الإلكترونية (IGD) والعزلة
الاجتماعية وجودة النوم لدى طلاب التعليم الفني

تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٤١
تُعدل وتقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٨٨	١	٨	٩	٤٢
تُعدل وتقبل	٠,٨٩٣	٨٨,٨٨	١	٨	٩	٤٣
تُقبل	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٠	٩	٩	٤٤
متوسط النسبة الكلية للاتفاق على المقياس		٩٥,٤٥%				
متوسط نسبة صدق المحتوى بمعادلة لوش ككل		٠,٩٥٦				

يُلاحظ من الجدول السابق أن نسب اتفاق السادة المحكمين على مفردات مقياس جودة النوم لدى طلاب التعليم الفني تراوحت بين (٨٨,٨٨ - ١٠٠%). كما اتضح اتفاق المحكمين على مفردات المقياس بنسبة اتفاق كلية بلغت (٩٥,٤٥%). وعن نسبة صدق المحتوى بمعادلة لوش (CVR) اتضح أن جميع مفردات المقياس تمتعت بقيمة صدق محتوى مقبولة. كما بلغ أيضًا متوسط نسبة صدق المحتوى للمقياس ككل (٠,٩٥٦)؛ وهي بذلك تُعد نسبة صدق مقبولة.

وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين؛ قامت الباحثة بإعادة صياغة بعض عبارات المقياس، ونقل بعض العبارات من بعدٍ لآخر أكثر مناسبةً لها. ثم رتبّت الباحثة عبارات المقياس بعد إجراء جميع التعديلات، وكل عبارة لها اختيار من خمسة، وفقًا لتدرج ليكرت الخماسي وهي (دائمًا-غالبًا- أحيانًا- نادرًا- أبدًا)، لكل منها درجة معينة (١-٢-٣-٤-٥) وذلك بناءً على مفتاح التصحيح.

▪ الصدق العاملي:

استخدمت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي لحساب صدق المقياس؛ وذلك بوصفه أسلوبًا إحصائيًا؛ يهدف إلى رد الكثير من المتغيرات إلى عدد مُحدد من العوامل، واستخدم هذا الأسلوب وفقًا لطريقة المكونات الأساسية، التي وضعها (Hotelling). وقد تم تدوير المحاور تدويرًا متعامدًا بطريقة الفارماكس Varimax Rotation وفقًا لمحك كايزر (Kaiser)، وبما أنه كان الهدف يتمثل في استخراج عوامل عريضة تتسم بالاستقرار وعدم التغير؛ لذا فقد وُضعت معايير تحكيمية وهي: العامل الجوهرية ما كان له جذر كامن $< 0,1$ ومحك التشعب للبند على العامل $< 0,3$ ، وأن يتشعب جوهريةً على العوامل (٣) بنود على الأقل.

إذ أنها تُعد بمثابة معيارٍ له استقرار، وقد تم إجراء التحليل العاملي لعدد (٤٤) مفردة، وقد بلغت عينة التحليل كذلك (٢٠٠) من طلاب التعليم الفني، وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي

د. عزة حسن محمد رزق

لعبارات المقياس عن وجود (٤) عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح، وقد فسرت (٧٨,٤٦%) من التباين الكلي، والجدول الآتي يوضح مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً، وأيضاً الجذر الكامن، ونسبة التباين لكل عامل ونسب الشيعوع لعبارات المقياس.

جدول (١٦) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس جودة النوم ن = (٢٠٠)

نسبة الشيعوع	العوامل				المفردات	نسبة الشيعوع	العوامل				العزلات
	الرابع	الثالث	الثاني	الأول			الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
٠,٧٧٣			٠,٦٩٧		٢٢	٠,٨٩٠	٠,٧٢٤				١
٠,٧٤٤				٠,٦٦٥	٢٢	٠,٧١٥	٠,٦٧٣			٠,٧٨٥	٢
٠,٦٥١		٠,٦١٣			٢٣	٠,٨٥٣	٠,٧٤٤		٠,٧٢٠		٣
٠,٨٢٤	٠,٨٢٣			٠,٤٧٩	٢٤	٠,٧٠٨	٠,٦٥١		٠,٧٦٥		٤
٠,٧٣٦			٠,٨١٩		٢٥	٠,٦٧٦	٠,٦٦٨				٥
٠,٨٠٧		٠,٦٩٨			٢٦	٠,٦٧٨	٠,٧٠٨	٠,٨٢٣			٦
٠,٧٣١			٠,٧٢٠		٢٧	٠,٧١١	٠,٥٢١			٠,٧٩٥	٧
٠,٦٨٥				٠,٤٤٧	٢٨	٠,٧٣٠	٠,٨٣١	٠,٦٩٨			٨
٠,٦٧٣			٠,٨٠٩		٢٩	٠,٨٦٣	٠,٦٦١				٩
٠,٧٤٤			٠,٧٩٨		٣٠	٠,٧٣٠	٠,٦٠٧			٠,٨٢٣	١٠
٠,٨٥١				٠,٧٢٠	٣١	٠,٧٠٨	٠,٧٣١			٠,٦٠٩	١١
٠,٧٢٤				٠,٧٦٥	٣٢	٠,٧٧٦	٠,٦٨٥		٠,٨١٩		١٢
٠,٧١٤		٠,٨٤١			٣٣	٠,٧٥١	٠,٧٠٧				١٣
٠,٨٩٦	٠,٧٣٣				٣٤	٠,٧٧٣				٠,٧٥١	١٤
٠,٧٢٨			٠,٧٧٦		٣٥	٠,٧١٩	٠,٧٠٧				١٥
٠,٦٩٠	٠,٧٥٥				٣٦	٠,٨٢٠	٠,٦٠٧				١٦
٠,٧١٥		٠,٦٩٨			٣٧	٠,٧١١		٠,٧٤٥			١٧
٠,٨٥٣			٠,٧٠٧		٣٨	٠,٦٥٢	٠,٧٣١				١٨
٠,٨٧٢			٠,٨٤٥		٣٩	٠,٨٤٠		٠,٧٩٨			١٩
٠,٧١١			٠,٧٠٧		٤٠	٠,٧٥٦				٠,٨٤٣	٢٠
٠,٦٥٢		٠,٧٠٧			٤١	٠,٨٦٣				٠,٧٣٤	٢١
٠,٧٤٠		٠,٨٩٨			٤٤	٠,٧٣٠		٠,٨٩٨			٤٢
						٠,٨٤٤			٠,٧٤٠		٤٣

جدول (١٧) الجذور الكامنة ونسب التباين للعوامل المستخلصة من التحليل العاملي لعبارات

المقياس بعد التدوير

العوامل	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الجذور الكامنة	٤,٨٣	٥,٩١	٦,٧٤	٦,٧٤
نسبة التباين	%١٧,٠٨	%١٥,٤٣	%١٩,٣١	%١٨,٤٧

النموذج البنائي للعلاقات السببية بين إدمان الألعاب الإلكترونية (IGD) والعزلة
الاجتماعية وجودة النوم لدى طلاب التعليم الفني

النسبة المئوية للتباين الكلي للعوامل الأربعة المستخلصة ٧٠,٢٨%

ومن جدول (١٧) يمكن استخلاص العوامل الآتية:

العامل الأول: تشبع بهذا العامل (١٢) مفردات، امتدت تشبعاتها من (٠,٤٤٧-٠,٨٤٣) ونسبة التباين المفسر (١٧,٠٨%) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والجذر الكامن لهذا العامل (٤,٨٣)، وتقيس عبارات هذا البعد النسبة بين الوقت الفعلي الذي يقضيه الفرد في النوم والوقت الكلي الذي يبقى فيه في الفراش، وتشير إلى مدى استمرارية النوم وجودته من حيث الكم. وتتأثر كفاءة النوم لدى مدمني الألعاب الإلكترونية بسبب التأخر في النوم والاستيقاظ المتكرر الناتج عن فرط التنبيه العقلي، وقد سُمي هذا العامل بـ "كفاءة النوم".

العامل الثاني: تشبع بهذا العامل (١٢) مفردات، امتدت تشبعاتها من (٠,٦٩٧-٠,٨٤٥) ونسبة التباين المفسر (١٧,٤٢%) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والجذر الكامن لهذا العامل (٥,٩١)، وتقيس عبارات هذا البعد الشعور الدائم بالنعاس أو الإرهاق خلال النهار نتيجة اضطرابات النوم في الليل، ويؤثر هذا البعد على الانتباه، والتركيز، والقدرة على أداء المهام اليومية. وهو شائع بشكل خاص لدى المراهقين الذين يقضون ساعات طويلة في اللعب ليلاً، وقد سُمي هذا العامل بـ "النعاس النهاري والتعب".

العامل الثالث: تشبع بهذا العامل (١٠) مفردات، امتدت تشبعاتها من (٠,٦١٣-٠,٨٩٨) ونسبة التباين المفسر (١٩,٣٠%) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والجذر الكامن لهذا العامل (٦,٧٤)، وتقيس عبارات هذا البعد إلى مدى تأثير سلوكيات اللعب المفرط على نمط النوم، ويشمل التأخير في النوم بسبب اللعب، التفكير المستمر في اللعبة، الاستيقاظ لتتقدم، أو الانخراط العقلي والانفعالي في اللعبة قبل النوم، مما يؤدي إلى اضطراب النوم. وقد سُمي هذا العامل بـ "اضطراب النوم المرتبط بالألعاب".

العامل الرابع: تشبع بهذا العامل (١٠) مفردات، امتدت تشبعاتها من (٠,٥٢١-٠,٨٩٦) ونسبة التباين المفسر (١٩,٣٠%) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والجذر الكامن لهذا العامل (٦,٧٤)، وتقيس عبارات هذا البعد تقييم الفرد الشخصي لجودة نومه، ومدى شعوره بالراحة والاستيقاظ منتعشاً، بصرف النظر عن عدد الساعات أو المؤشرات الموضوعية. ويتأثر هذا البعد بالحالة النفسية والانطباعات الذاتية بعد النوم، وهو حساس جداً لتقلبات نمط الحياة مثل إدمان الألعاب. وقد سُمي هذا العامل بـ "الرضا الذاتي عن جودة النوم".

د. عزة حسن محمد رزق

■ الاتساق الداخلي:

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس جودة النوم، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، وكانت معاملات الارتباط الخاصة بجميع مفردات المقياس دالة عند مستوى (٠,٠١)، باستثناء مفردة واحدة كانت دلالتها عند مستوى (٠,٠٥)؛ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الاتساق الداخلي، وبالتالي لم تُحذف أية مفردة من مفردات المقياس. وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط الناتجة بين (٠,٣٩٥ - ٠,٦٨٨)؛ ويوضح الجدول الآتي ذلك:

جدول (١٨) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والبعده الذي تتدرج تحته

على مقياس جودة النوم

الرضا الذاتي عن جودة النوم		اضطراب النوم المرتبط بالألعاب		النُعاس النهاري والتعب		كفاءة النوم	
معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
**٠,٤٣٦	٧	**٠,٦٦٢	٤	**٠,٦٧٠	١	**٠,٥٨٨	١٠
**٠,٥٨٢	٨	**٠,٤٨٥	٥	**٠,٤٣٧	٢	**٠,٦٧٢	١١
**٠,٤٩٧	٩	**٠,٥٠٩	٦	**٠,٥٥٤	٣	**٠,٦٧٦	١٢
**٠,٥١٧	١٩	**٠,٤٣١	١٦	**٠,٦٢٥	١٣	**٠,٥٤٧	٢٧
**٠,٥٢٢	٢٠	**٠,٥٧٤	١٧	**٠,٦٨١	١٤	**٠,٥٨١	٢٨
*٠,٦٦١	٣٠	**٠,٤٩١	١٨	**٠,٤٣٩	١٥	**٠,٤٣٨	٢٩
**٠,٥١١	٣١	**٠,٦٥٣	٢٤	**٠,٥٨٧	٢١	**٠,٤٨٦	٣٧
**٠,٤٩٣	٣٢	**٠,٣٩٥	٢٥	**٠,٤٧٦	٢٢	**٠,٥٣١	٣٨
**٠,٥٥٤	٣٣	**٠,٣٩٧	٢٦	**٠,٥٥٤	٢٣	**٠,٦٣١	٣٩
**٠,٦٢٥	٤١	**٠,٥١٧	٤٠	**٠,٦٨٥	٣٤	**٠,٥٧٨	٤٢
				**٠,٦٨٨	٣٥	**٠,٦٦٢	٤٣
				**٠,٤٧٢	٣٦	**٠,٤٨٨	٤٤

* دال عند مستوى (٠,٠٥) ، ** دال عند مستوى (٠,٠١)

كما تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك معاملات الارتباط بين الأبعاد بعضها وبعض مع بيان مستوى الدلالة في كل حالة، وانحصرت قيم

النموذج البنائي للعلاقات السببية بين إدمان الألعاب الإلكترونية (IGD) والعزلة
الاجتماعية وجودة النوم لدى طلاب التعليم الفني

معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية بين (٠,٧٥١ - ٠,٨٦٤) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)، وذلك كما هو موضَّح بالجدول الآتي:

جدول (١٩) معامل الارتباط بين درجة الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

م	الأبعاد	معاملات الارتباط
١	كفاءة النوم	**٠,٨٦٤
٢	النُعاس النهاري والتعب	**٠,٧٥١
٣	اضطراب النوم المرتبط بالألعاب	**٠,٨٤٧
٤	الرضا الذاتي عن جودة النوم	**٠,٧٨٨

القيمة الحرجة لبيرسون الجدولية (٠,٠٥)، درجة الحرية (١٩٥، ١٩٢)، (٠,٠١)، درجة الحرية (١٩٦، ٢٥٨).

ومن الجدول (١٩) نجد أن هناك علاقات ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس؛ مما يُعد مؤشرًا على اتساق المقياس بأبعاده للسمة المُراد قياسها وهي "جودة النوم"؛ مما يدل على السلامة التركيبية للمقياس.

■ ثبات مقياس جودة النوم لدى طلاب التعليم الفني:

لحساب معاملات الثبات للمقياس استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية وقد خضعت جميع الاستمارات للتحليل وكان ذلك بقسمة مفردات المقياس إلى نصفين (زوجية وفردية)، وللتحقق من تجانس نصفي المقياس استخرجت نسبة (ف) لاختبار دلالة الفرق بين نصفي المقياس، واستخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين فبلغ (٠,٨٦٢). وباستخدام معادلة سبيرمان- براون التصحيحية بلغ معامل الثبات (٠,٧١٦)، وذلك على الدرجة الكلية للمقياس؛ وهي معاملات مرتفعة وعلى درجة مقبولة، كما تم استخدام طريقة إعادة تطبيق الاختبار على عينة الدراسة الاستطلاعية بفواصل زمني قدره أسبوعان بين التطبيق الأول والثاني، وبلغ معامل الارتباط للدرجة الكلية للمقياس (٠,٨٦٤)، والجدول الآتي يوضح ذلك:

د. عزة حسن محمد رزق

جدول (٢٠) قيم معاملات الثبات بطريقتي التجزئة النصفية وإعادة الاختبار

م	الأبعاد	التجزئة النصفية	
		معامل الارتباط بيرسون	معامل الارتباط سبيرمان- براون
١	كفاءة النوم	٠,٨٣٨	٠,٧٥٥
٢	التعب النهاري والتعب	٠,٧٤٤	٠,٨٨١
٣	اضطراب النوم المرتبط بالألعاب	٠,٨١٨	٠,٨٣٩
٤	الرضا الذاتي عن جودة النوم	٠,٧٠١	٠,٨٤٠
	المقياس ككل	٠,٧٧٥	٠,٨٢٩

يتضح من جدول (٢٠) أن جميع معاملات ثبات التجزئة النصفية وإعادة تطبيق الاختبار هي قيم دالة إحصائياً عن مستوى (٠,٠١)؛ مما يدل على درجة مقبولة من الثبات تفي بمتطلبات البحث.

■ الصورة النهائية للمقياس وطريقة تصحيحه:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٤) مفردة، ووضِع أمام كل مفردة خمسة بدائل للإجابة يختار الطالب فيما بينها وهي: (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً)، وعند التصحيح تُعطى خمس درجات للإجابة بـ دائماً، وأربع درجات للإجابة بـ غالباً، وثلاث درجات للإجابة بـ أحياناً، ودرجتان للإجابة بـ نادراً، ودرجة واحدة للإجابة بـ أبداً وذلك بالنسبة للمفردات الموجبة (التي تعكس انخفاض مستوى جودة النوم)، والمفردات السلبية (التي تعكس ارتفاع مستوى جودة النوم) تُعكس فيها طريقة التصحيح، ومن ثم تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٤٤ : ٢٢٠) درجة، ويمكن معرفة مستويات جودة النوم الدنيا والعليا عن طريق جمع درجات المقياس لتُعطى الدرجة الكلية لجودة النوم؛ فالدرجة العليا تعني انخفاض مستوى جودة النوم والدرجة الدنيا تعني ارتفاع مستوى جودة النوم. والجدول الآتي يوضح توزيع عبارات مقياس جودة النوم وفقاً لأبعاده:

النموذج البنائي للعلاقات السببية بين إدمان الألعاب الإلكترونية (IGD) والعزلة الاجتماعية وجودة النوم لدى طلاب التعليم الفني

جدول (٢١) توزيع عبارات مقياس جودة النوم وفقاً لأبعاده

م	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات
١	كفاءة النوم	(١٠*، ١١، ١٢، ٢٧، ٢٨، *٢٩، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٢، ٤٣، *٤٤)	١٢
٢	النُعاس النهاري والتعب	(١، *٢، ٣، ١٣، ١٤، *١٥، ٢١، ٢٢، *٢٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦)	١٢
٣	اضطراب النوم المرتبط بالألعاب	(٤٠، *٤٤، ٤٥، *٤٦، ١٦، ١٧، *١٨، ٢٤، *٢٥، ٢٦، ٤٠)	١٠
٤	الرضا الذاتي عن جودة النوم	(٨، *٧، ٩، ١٩، *٢٠، ٣٠، *٣١، ٣٢، ٤١)	١٠
إجمالي عدد عبارات المقياس			٤٤

• الأرقام التي أعلاها علامة * هي العبارات العكسية.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

تقوم الباحثة بعرض تفصيلي لنتائج التحليلات الإحصائية للتحقق من صحة فروض البحث، ومدى تحقق أهدافه، وتفسير النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على أنه: "لا يوجد تأثير دال لمتغير النوع (ذكور/ إناث)، والتخصص (صناعي- تجاري- زراعي)، والتفاعل بينهم في تأثيرهم على متغيرات البحث (إدمان الألعاب الإلكترونية- العزلة الاجتماعية- جودة النوم) لدى طلاب التعليم الفني".

وللتحقق من صحة هذا الفرض؛ تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وفقاً للنوع (ذكور- إناث)، والتخصص (صناعي- زراعي- تجاري) وذلك بالنسبة لمتغيرات الدراسة الثلاثة (إدمان الألعاب الإلكترونية، العزلة الاجتماعية، جودة النوم)، وحساب التباين الثنائي (النوع، والتخصص) والتفاعل بينهما في تأثيرهما المشترك على متغيرات البحث. ويوضح جدول (٢٢) البيانات الوصفية للطلاب عينة البحث وفقاً للنوع والتخصص، وذلك بالنسبة لمتغيرات البحث.

د. عزة حسن محمد رزق

جدول (٢٢) البيانات الوصفية للطلاب عينة البحث وفقاً للنوع والتخصص، وذلك بالنسبة لمتغيرات البحث

المتغيرات	النوع	نكر		أنثى		كلي	
		ع	م	ع	م	ع	م
إدمان الألعاب الإلكترونية	صناعي	١٦,٢٩	١٣٥,٦	١٧,٧٣	١٣٥,٥	١٧,٤٢	١٣٥,٥
	تجاري	٢٢,٥٦	١٣٤,٢	١٥,٨٦	١٤٠,٢	١٧,١١	١٣٩,٣
	زراعي	٩,٤٣٢	١٥٢,٤	٩,٤٠٧	٦٣,٥٥	٩,٤٣٤	٦٣,١٦
	كلي	١٩,٠٦	١٣٥	١٦,٩٧	١٣٧,٩	١٧,٣٦	١٣٧,٤
العزلة الاجتماعية	صناعي	٩,٠٥٢	٦٢,٨٧	٩,٤٥١	٦٢,٤٢	٩,٣٥٧	٦٢,٥١
	تجاري	١٩,٤١١	١٤١,٦	٩,٤٠٧	٦٥,٤٤	٩,٤٣٤	٦٣,١٦
	زراعي	٢٥,٦٢	٢٣٧,٥	٢٥,١٤	٢١٩,٣	٢٨,١٥	٢٢٢,٦
	كلي	٩,٢٠٢	٦٢,٠٩	٩,٤٣٤	٦٢,٩٨	٩,٣٩	٦٢,٨٣
جودة النوم	صناعي	٢٨,٣	٢٢٢,٧	٢٥,٩٦	٢١٤,٨	٢٦,٥٩	٢١٦,٤
	تجاري	٢٦,٦٦	٢١٧,٥	٢٦,١٦	٢١٨,٥	٢٦,١٧	٢١٨,٣
	زراعي	٢٢,٥٦	١٣٤,٢	١٥,٨٦	١٤٠,٢	١٧,١١	١٣٩,٣
	كلي	٢٧,٦٣	٢٢٠,٧	٢٦,٠٩	٢١٦,٧	٢٦,٣٨	٢١٧,٤

النموذج البنائي للعلاقات السببية بين إدمان الألعاب الإلكترونية (IGD) والعزلة الاجتماعية وجودة النوم لدى طلاب التعليم الفني

ويوضح جدول (٢٣) نتائج تحليل التباين الثنائي لتأثير كل من النوع والتخصص الدراسي في متغيرات البحث

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف"	الدلالة
إدمان الألعاب الإلكترونية	النوع	٥٦٢,٨٦٧	١	٥٦٢,٨٦٧	١,٨٩٣	غير دال
	التخصص الدراسي	١٨٠,٢٨٩	١	١٨٠,٢٨٩	٠,٦٠٦	غير دال
	تفاعل "النوع/ التخصص الدراسي"	٦١٤,١٠٤	١	٦١٤,١٠٤	٢,٠٦٥	غير دال
	تباين الخطأ	١٣٧٣٩٣,١	٤٦٢	٢٩٧,٣٨٨		
	المجموع	٨٩٣٤٢٠٢	٤٦٦			
العزلة الاجتماعية	النوع	٧١,٨٠٦	١	٧١,٨٠٦	٠,٨١٤	غير دال
	التخصص الدراسي	٩,٠٩١	١	٩,٠٩١	٠,١٠٣	غير دال
	تفاعل "النوع/ التخصص الدراسي"	١٤٧,٣٠٦	١	١٤٧,٣٠٦	١,٦٧	غير دال
	تباين الخطأ	٤٠٧٥٥,٨٢	٤٦٢	٨٨,٢١٦		
	المجموع	١٨٨٠٣٦٣	٤٦٦			
جودة النوم	النوع	٧٤٦,٦٠٣	١	٧٤٦,٦٠٣	١,٠٧٦	غير دال
	التخصص الدراسي	٣٨,١٧٤	١	٣٨,١٧٤	٠,٠٥٥	غير دال
	تفاعل "النوع/ التخصص الدراسي"	١٢٦٧,٢٦٦	١	١٢٦٧,٢٦٦	١,٨٢٦	غير دال
	تباين الخطأ	٣٢٠٦١١,١	٤٦٢	٦٩٣,٩٦٣		
	المجموع	٢٢٣٤١٢٦٥	٤٦٦			

ومن الجدول (٢٣) يتضح ما يأتي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير إدمان الألعاب الإلكترونية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصص الدراسي (صناعي أو تجاري أو زراعي) في متغير إدمان الألعاب الإلكترونية.
- لا يوجد تأثير للتفاعل بين النوع والتخصص الدراسي على إدمان الألعاب الإلكترونية لدى الطلاب.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير العزلة الاجتماعية.

د. عزة حسن محمد رزق

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصص الدراسي (صناعي، تجاري، زراعي) في متغير العزلة الاجتماعية.
 - لا يوجد تأثير للتفاعل بين النوع والتخصص الدراسي على العزلة الاجتماعية لدى الطلاب.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير جودة النوم.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصص الدراسي (صناعي، تجاري، زراعي) في متغير جودة النوم.
 - لا يوجد تأثير للتفاعل بين النوع والتخصص الدراسي على جودة النوم لدى الطلاب.
- مناقشة الفرض الأول:

يتضح من خلال عرض نتائج الفرض الأول عدم وجود فروق في كل من: إدمان الألعاب الإلكترونية، العزلة الاجتماعية، جودة النوم تبعاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث)، وتتفق هذه النتيجة كلياً مع نتائج عديد من الدراسات والبحوث السابقة التي أكدت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستويات إدمان الألعاب الإلكترونية مثل دراسات كل من: Nisha & Eljo (2024)، Eduardo & Félix (2022) بينما تتفق جزئياً مع نتائج دراسة Johansson & Götestam (2022) التي أكدت وجود فروق في إدمان الألعاب الإلكترونية تبعاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث) في بعض الأبعاد والبعض الآخر لا، كما تتفق جزئياً مع دراسة Akgül & Ergin (2023) التي أكدت على عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في بُعد (الوقت المستغرق في اللعب)، في حين تختلف مع نتائج دراسات كل من: أسماء سيد أحمد (٢٠٢٤)، وعبد الرحمن الضالع (٢٠٢٤)، وياسمين سالم (٢٠٢٢)؛ التي أكدت على أن هناك فروقاً بين الذكور والإناث في إدمان الألعاب الإلكترونية وذلك لصالح الذكور. كما تتفق هذه النتيجة كلياً مع نتائج عديد من الدراسات والبحوث السابقة التي أكدت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في العزلة الاجتماعية مثل دراسات كل من: Yildiz & Kiran (2023)، Bányai (2021)، Dufour, M (2016)، Ercan & Uğurlu (2023)، Gökçearsan & Durakoğlu (2024)؛ بينما تختلف مع نتائج دراسات كل من: Parlak (2023)، et al (2023)، Li et al (2019)، Karakose et al (2023)، Zhou et al (2024)، Wang & Wang (2019)، El Tantawi et al (2023)؛ والتي أكدت على وجود فروق بين الذكور والإناث في العزلة الاجتماعية.

كما تتفق هذه النتيجة كليًا مع نتائج عديد من الدراسات والبحوث السابقة التي أكدت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في جودة النوم مثل دراسات كل من: (Kovyazina et al (2021) ، (2019) Kawabe et al (2025) ، (2023) Grace et al (2024) ، (2022) Lin et al (2022) ، Hamre et al (2022)؛ بينما تختلف مع نتائج دراسات كل من: عبير خياط (٢٠٢٥)، (2022) Arslan & Coşkun (2022) ، (2022) Duru et al (2022) ، Scott ، (2021) et al (2022) ، Lemola et al (2022) والتي أكدت على وجود فروق بين الذكور والإناث في جودة النوم.

وتفسر الباحثة نتائج هذا الفرض بأن مشكلة أو اضطراب إدمان الألعاب الإلكترونية، وأيضًا العزلة الاجتماعية وتدني جودة النوم هي ظاهرة عامة بين جميع الطلاب التعليم الفني بغض النظر عن جنسهم أو تخصصاتهم، وأن ذلك قد يرجع لطبيعة المرحلة العمرية وخصائصها والتي تقع في سن المراهقة أو قد يرجع ذلك لطبيعة التعليم الفني أو لعوامل مرتبطة به ولا يُعزى ذلك للنوع أو التخصص. فمرحلة النمو التي يمر بها طلاب التعليم الفني هي مرحلة المراهقة التي تتسم بالكثير من التغيرات الجذرية والسريعة والتي تتعكس آثارها على مظاهر النمو المختلفة كالنمو الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي معًا، وبدورها تسبب هذه التغيرات متاعب ومشكلات انفعالية واجتماعية من خلال الانتقال السريع والمفاجئ لبعض منهم من الطفولة إلى المراهقة لكلا الجنسين. كما أن هذه الفترة تتميز بالاضطراب وعدم الثبات الانفعالي الذي يبدو على شكل تذبذب في الحالة المزاجية، وتقلبات حادة في السلوك واتجاهات متناقضة أحيانًا، وذلك يرجع إلى عدم التماثل بين سرعة النمو الجسمي من ناحية، والنمو الانفعالي من ناحية أخرى؛ ومن ثم قد يتخذ الطالب في هذه المرحلة من هاتفه المحمول عالمًا خاصًا به يفرغ فيه كل طاقته ويشغل به أوقات فراغه وتأتي الألعاب الإلكترونية بمثابة المتنفس له - وذلك من وجهة نظره- مستغني بها عن عالمه الواقعي ولا يخفى علينا ما لهذا السلوك من آثار نفسية واجتماعية شديدة الخطورة ومن أمثلتها العزلة الاجتماعية وتدني مستويات جودة النوم لديه.

وعلى صعيد آخر أشارت الأدبيات الحديثة أن السلوكيات المرتبطة بإدمان الألعاب الإلكترونية أصبحت أكثر ارتباطًا بالعديد من المتغيرات النفسية والاجتماعية وليس بالمتغيرات الديموغرافية المعهودة مثل: النوع أو التخصص؛ ومن ثم فقد أشارت دراسة (Ahmed et al (2022 إلى

د. عزة حسن محمد رزق

أن إدمان الألعاب الإلكترونية يرتبط أساسًا بخصائص نفسية مثل: تنظيم الانفعالات والعزلة الاجتماعية والوحدة النفسية وليس بالضرورة بنوع المستخدم. كما أوضح (Gao 2023) في دراسته أن تصاميم الألعاب الإلكترونية حديثة الإصدار تعتمد على أساليب تعزيز فوري بدورها تُحدث نوعًا من أنواع "الإدمان الوظيفي" وذلك عبر استخدام آليات نفسية مصممة بإتقان؛ تستهدف كافة الفئات العمرية والجنسية دون تمييز؛ مما يفسر بدوره عدم الفروق بين الذكور والإناث من حيث الاستخدام. وفي السياق ذاته بيّنت دراسة (Chen et al 2021) أن خصائص التصميم الجذاب داخل الألعاب الإلكترونية (كالمكافآت اللحظية والمراحل التنافسية) تُسهم في تشجيع إدمان هذه الألعاب بصرف النظر عن نوعهم أو خلفيتهم الأكاديمية. ومن ناحية أخرى أشارت دراسة (Frontiers 2022) إلى أن العوامل النفسية (مثل القلق والتوتر والعزلة الاجتماعية، إضافة إلى ضعف الدعم الأسري) تُعد من المحددات الأكثر تأثيرًا على سلوك إدمان الألعاب الإلكترونية، وهو ما قد يفسر بدوره غياب الفروق بين التخصصات التعليمية المختلفة لدى طلاب التعليم الفني.

وبناءً عليه فإن تقارب التأثيرات النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها طلاب التعليم الفني في ظل البيئة الإلكترونية الموحدة، وغياب الرقابة الواعية من الأسرة والمدرسة؛ قد أدى إلى تشابه في مستويات الإدمان للألعاب الإلكترونية، بغض النظر عن النوع أو التخصص.

كما تعزو الباحثة هذه النتيجة أيضًا إلى أن الأبعاد التي يتكون منها متغير العزلة الاجتماعية أبعادًا عامة لا تتعلق بالجانب الأكاديمي ولا ترتبط بالتخصص الدراسي على الإطلاق، كما أن أبعاد متغير جودة النوم لا يرتبط بالتخصص الدراسي.

ومن وجهة نظر نظرية الاستخدامات والاشباع والتي تقترض أن الأفراد يستخدمون التكنولوجيا (وخاصة الألعاب الإلكترونية) من أجل إشباع احتياجات نفسية واجتماعية معينة مثل: الهروب من الواقع، التسلية، التفاعل، أو حتى التعبير عن الذات. ومن ثم فإذا كان المستخدم ذكر أو أنثى فهو يلجأ للألعاب الإلكترونية لنفس الأسباب النفسية وبالتالي تتشابه السلوكيات والتأثيرات؛ مثل: اللعب المفرط المؤدي للإدمان، قلة التفاعل الواقعي المؤدي للعزلة الاجتماعية، السهر على الشاشة المؤدي لاضطراب في النوم؛ ومن ثم فإن الدافع هو العامل المشترك وليس جنس المستخدم.

كما يمكن ذكر دور العولمة الإلكترونية وثقافة الجندر المحايد؛ فحاليًا كثير من التطبيقات والألعاب مصممة بطريقة تخاطب كل الفئات، لم تعد الألعاب مخصصة لذكور فقط أو إناث فقط فمثلاً لعبة "بابجي" أو لعبة "فورتنايت" يلعبها كلاً من الذكور والإناث بنفس الحماس، وبالتالي هذا يخلق نمط سلوكي متقارب ويجعلنا لا نجد فروق فعلية بين الذكور والإناث في تأثيرات هذه الألعاب الإلكترونية. ومن جهة أخرى وفيما يختص بعدم وجود تأثير للتخصص فنظرية العوامل الاجتماعية تشير إلى أن سلوك المرء يتأثر بعدة عوامل مثل: (الأسرة، المدرسة، المجتمع... إلخ)، والتخصص في التعليم الفني (صناعي - تجاري - زراعي) هو مجرد فقط دائرة صغيرة لكن الدوائر الأكبر كالعائلة، الوضع الاقتصادي، وسائل الإعلام؛ فهي التي لها التأثير الأقوى، ومن ثم فإذا اختلف التخصص والظروف الخارجية والبيئة العامة واحدة فإذن السلوكيات ستكون متشابهة. كما أن نمط الحياة اليومي والذي أصبح متأثراً بالتكنولوجيا بشكل كبير أصبح معه طلاب التعليم الفني عموماً لديهم وقت فراغ أكثر مع توجيه نفسي أقل واحتكاك مباشر وكبير للتكنولوجيا من دون رقابة، وبالتالي فإن تأثير التخصص الدراسي يكون قليلاً جداً مقارنة بتأثير التكنولوجيا الإلكترونية، والبيئة الاجتماعية، وقلة الدعم النفسي.

كما تعزو الباحثة نتيجة عدم وجود تأثير للتفاعل بين النوع والتخصص إلى أن السلوكيات الإلكترونية أصبحت عابرة للهوية، وأن الفرق بين النوع والتخصص لم يعد له الوزن كما كان سابقاً، فمثلاً يمكن أن يكون هناك طالبة في التعليم الفني الزراعي تلعب نفس اللعبة التي يلعبها طالب التعليم الفني الصناعي وفي نفس الوقت يعاني الإثنين من اضطراب في النوم، الوحدة النفسية، يعانون من بيئة تشجع الهروب الرقمي) ومن ثم فإن المتغيرات الشخصية والبيئية تنحي أثر النوع والتخصص جانباً.

ومن ثم يمكننا إيجاز ما سبق فيما يأتي: أوضحت الأدبيات الحديثة أن سلوكيات استخدام الألعاب الإلكترونية أصبحت أكثر ارتباطاً بالمتغيرات النفسية والبيئية، وليس بالمتغيرات الديموغرافية التقليدية كالنوع أو التخصص. فقد أشارت دراسة (Ahmed et al., 2022) إلى أن إدمان الألعاب يرتبط بشكل أساسي بخصائص نفسية مثل: صعوبة تنظيم الانفعالات، والعزلة الاجتماعية والعاطفية، وليس بالضرورة بنوع أو جنس المستخدم.

وفي ذات السياق قد أشار (Gao, 2023) أن تصاميم الألعاب الإلكترونية الحديثة تعتمد على أساليب تعزيز فوري تُحدث نوعاً من "الإدمان الزمني" عبر استخدام آليات نفسية متقنة؛

د. عزة حسن محمد رزق

تستهدف جميع الفئات العمرية والجنسية دون تمييز بينها، مما يُفسر تقارب سلوك الاستخدام بين كلٍ من الذكور والإناث.

ومن ناحية أخرى قد أوضحت (Chen et al., 2021) أن خصائص التصميم الجذاب داخل الألعاب الإلكترونية (مثل المكافآت اللحظية والمراحل التنافسية) تسهم في تشجيع الاستخدام القهري للألعاب لدى المستخدمين بغض النظر عن خلفيتهم الأكاديمية أو نوعهم.

وبالإضافة لذلك تشير أيضًا دراسة (Frontiers, 2022) إلى أن العوامل النفسية مثل القلق والتوتر والعزلة الاجتماعية، بالإضافة إلى ضعف الدعم الأسري، تُعد من المحددات الأكثر تأثيرًا على سلوك إدمان الألعاب الإلكترونية، وهو ما قد يفسر غياب الفروق بين التخصصات في التعليم الفني المختلفة.

نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الألعاب الإلكترونية ترجع لمستوى العزلة الاجتماعية (مرتفعة- منخفضة) لدى طلاب التعليم الفني لصالح مرتفعي العزلة الاجتماعية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار "ت" للكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي العزلة الاجتماعية، وجدول (٢٤) يوضح نتائج هذا التحليل على النحو الآتي:

النموذج البنائي للعلاقات السببية بين إدمان الألعاب الإلكترونية (IGD) والعزلة الاجتماعية وجودة النوم لدى طلاب التعليم الفني

جدول (٢٤) نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي العزلة الاجتماعية في إدمان الألعاب الإلكترونية

الدلالة	ت	منخفضي العزلة الاجتماعية (ن = ١٢٦)		مرتفعي العزلة الاجتماعية (ن = ١٢٦)		البعد
		ع	م	ع	م	
٠,٠١	١١,٥٥	٤,٣٨	٢١,١١	٣,٣٤٧	٢٦,٧٩	الانسحاب الاجتماعي
٠,٠١	٦,١١	٣,٧٦	٢٤,٣٨	٣,٩٥٤	٢٧,٣٥	الانعزال الأسري
٠,٠١	٧,٩٧	٤,٤٤	٢٧,٩٧	٣,٨٢٦	٣٢,١٤	ضعف المهارات الاجتماعية
٠,٠١	٩,٢٣	٥,٢٣	٢٢,٧٦	٤,٣٢٤	٢٨,٣٣	الشعور بالوحدة
٠,٠١	٩,٨٠	٥	٢٩,٠٢	٣,٨١٩	٣٤,٥١	الإدمان على العالم الافتراضي
٠,٠١	١٢,٣٦	١٦,٧	١٢٥,٢	١٣,٨٤	١٤٩,٢	الدرجة الكلية

ويتضح من جدول (٢٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي العزلة الاجتماعية في إدمان الألعاب الإلكترونية على الدرجة الكلية والأبعاد لصالح الطلاب مرتفعي العزلة الاجتماعية.

وتفسر الباحثة نتائج هذا الفرض بأن الطلاب ذوي العزلة الاجتماعية من مدمني الألعاب الإلكترونية يتسمون بعدد من السمات النفسية والاجتماعية التي تعكس تأثير هذا النوع من الإدمان على جوانب شخصياتهم وتفاعلهم مع بيئاتهم. فمن الناحية النفسية نجد أن هؤلاء الطلاب يُظهرون ميلاً واضحاً إلى الانسحاب النفسي حيث يفضلون الانفصال عن الواقع، ويشعرون بالراحة النفسية فقط أثناء اللعب بتلك الألعاب، ما يؤدي إلى ضعف تفاعلهم مع الأحداث اليومية الاجتماعية المحيطة بهم أو تجاهلها بشكل ملحوظ. كما يظهر عليهم القلق والتوتر خاصةً عند فقد الاتصال بالإنترنت أو عند عدم التمكن من اللعب، ويتجلى ذلك في مظاهر عصبية وسرعة غضب ملحوظة خاصةً في حال تمت مقاطعتهم أثناء ممارسة هذا اللعب. كما يعاني هؤلاء من ضعف في التحكم الانفعالي حيث تبدو استجاباتهم الانفعالية غير

د. عزة حسن محمد رزق

متزنة؛ فيظهرون نوبات من الغضب الشديد أو الحزن المفرط عند التعرض للخسارة في اللعبة التي يمارسونها، مما يدل على هشاشة في التنظيم الانفعالي. كما تُشير النتائج إلى وجود انخفاض في تقدير الذات؛ إذ يشعر الطالب بأنه أقل كفاءة مقارنة بغيره في الحياة الواقعية، ما يدفعه إلى الهروب إلى العالم الافتراضي الذي يحقق فيه شعوراً بالنجاح والسيطرة. بالإضافة إلى ذلك انتشار مشاعر الاكتئاب والعزلة بين هؤلاء الطلاب، حيث يشعرون بالحزن وفقدان الحافز تجاه الأنشطة الواقعية، مع ميلهم للانعزال وفقدان الرغبة في التفاعل الاجتماعي والعاطفي مع الآخرين. ويتوافق هذا مع اعتماد نفسي على الألعاب الإلكترونية، باعتبارها وسيلة لإشباع احتياجاتهم؛ مثل: (الشعور بالإنجاز، أو المتعة، أو حتى التعويض عن الإخفاقات الواقعية).

أما من الناحية الاجتماعية فتُشير النتائج إلى أن هؤلاء الطلاب يعانون ضعفاً ملحوظاً في مهارات التواصل الاجتماعي حيث يجدون صعوبة في: (إجراء الحوارات أو بناء علاقات اجتماعية صحية مع الآخرين، ويميلون إلى الانعزال عن الأسرة والأصدقاء، مفضلين قضاء معظم أوقاتهم داخل غرفهم على الشاشات) وذلك يكون على حساب التفاعل الاجتماعي الواقعي. ويظهر أيضاً تراجع في المشاركة المجتمعية فتقل مشاركتهم في الأنشطة المدرسية أو الفعاليات الاجتماعية، وهو ما ينعكس في ضعف العلاقات داخل المدرسة، إذ يكون الطالب منطوياً، قليل التفاعل مع المعلمين والزملاء. كما تتكرر لدى هؤلاء السلوكيات الانسحابية، من خلال تجنبهم المستمر للمواقف التي تتطلب تفاعلاً مباشراً، وأحياناً قد يتجه الطالب إلى تكوين علاقات افتراضية داخل بيئة اللعب الإلكتروني، مفضلاً هذا النوع من التفاعل على العلاقات الواقعية التي تتطلب مهارات اجتماعية مباشرة. وهذا بدوره يزيد من إدمانهم للألعاب الإلكترونية. وهذه النتيجة تتفق مع دراسات كل من: سليمان القحطاني (٢٠١٩) والتي أشارت إلى وجود علاقة طردية بين الشعور بالعزلة الاجتماعية وزيادة معدل استخدام الألعاب الإلكترونية بين طلاب المرحلة الثانوية، ودراسة (Wang et al ., 2019) والتي أشارت إلى وجود ارتباط إيجابي واضح بين إدمان ألعاب الموبايل ومستويات العزلة الاجتماعية (الوحدة والقلق الاجتماعي) لدى المراهقين في الصين، ودراسة نهى يوسف، منى عبد القادر (٢٠٢١) والتي وجدت أن الطلاب الذين يعانون من عزلة اجتماعية كانوا أكثر عرضة للإدمان على الألعاب الإلكترونية، كوسيلة للهروب من الواقع الاجتماعي، ودراسة Parlak., et al

(2023)، والتي أشارت إلى وجود ارتباط دال إحصائيًا بين إدمان الألعاب الإلكترونية ومستوى الوحدة والرضى الاجتماعي المنخفض لدى طلبة المدارس الثانوية والمتوسطة في تركيا، ودراسة (Shaheen et al, 2023) والتي أشارت إلى وجود ارتباط قوي وواضح بين مستويات الرهاب الاجتماعي والذي يعكس جوانب من العزلة الاجتماعية، وزيادة احتمالية الإدمان على الألعاب الإلكترونية، ودراسة فاطمة حسن (٢٠٢٠) والتي أوضحت أن طلاب التعليم الفني يميلون إلى العزلة أكثر من غيرهم، ويُظهرون استخدامًا مفرطًا للألعاب كتعويض عن قلة التفاعل الاجتماعي.

ويمكن أيضًا تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الطلاب الذين يعانون من مستويات عالية من العزلة الاجتماعية غالبًا ما يلجؤون إلى الألعاب الإلكترونية كوسيلة للهروب من الواقع، وتعويض نقص التفاعل الاجتماعي الواقعي؛ مما يعزز من احتمالية تطور سلوك إدمان الألعاب الإلكترونية لديهم. وقد يكون الاستخدام المفرط للألعاب بمثابة تعويض نفسي لحالة من الاغتراب أو الفراغ الوجداني والاجتماعي. ومن جهة أخرى فإن الطلاب منخفضي العزلة الاجتماعية يتمتعون بعلاقات اجتماعية جيدة؛ مما يمكنهم من استخدام الألعاب الإلكترونية بشكلٍ ترفيهي دون الانجراف نحو الاستخدام القهري أو الإدماني لها، وهو ما يُفسر انخفاض معدلات إدمان الألعاب الإلكترونية لديهم. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات سابقة مثل دراسة (Wang et al. 2019) ودراسة (Parlak et al. 2023)، والتي أكدت على وجود علاقة ارتباطية طردية بين الشعور بالوحدة أو العزلة الاجتماعية ومستويات الإدمان على الألعاب الإلكترونية.

نتائج الفرض الثالث:

والذي ينص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الألعاب الإلكترونية ترجع لمستوى جودة النوم (مرتفعة- منخفضة) لدى طلاب التعليم الفني لصالح منخفضي جودة النوم".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي جودة النوم، وجدول (٢٥) يوضح نتائج هذا التحليل على النحو الآتي:

د. عزة حسن محمد رزق

جدول (٢٥) نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي جودة النوم في إدمان الألعاب الإلكترونية

الدلالة	ت	منخفضي جودة النوم (ن = ١٢٦)		مرتفعي جودة النوم (ن = ١٢٦)		البعد
		ع	م	ع	م	
٠,٠١	١١,٣٨	٤,٠٥	٢١,٤	٣,٧٦٩	٢٧,٠٢	كفاءة النوم
٠,٠١	١٠,٢٩	٣,٣٤	٢٣,٤٥	٣,٥٤٠٩	٢٧,٩٢	التعب النهاري والتعب
٠,٠١	١٣,٢٢	٣,٧٨	٢٧,١١	٣,٥٢٦	٣٣,٢	اضطراب النوم المرتبط بالألعاب
٠,٠١	١٥,٦٧	٤,٨٧	٢١,٥٨	٣,١٢٤٥	٢٩,٦٦	الرضا الذاتي عن جودة النوم
٠,٠١	١٩,٤٣	١٤	١٢١,٧	١١,٧٣٦	١٥٣,٣	الدرجة الكلية

ويتضح من جدول (٢٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي جودة النوم في إدمان الألعاب الإلكترونية على الدرجة الكلية والأبعاد لصالح الطلاب مرتفعي جودة النوم.

وتفسر الباحثة نتائج الفرض بأنها تُعزى إلى مستوى جودة النوم وذلك لصالح الطلاب منخفضي جودة النوم، حيث تبين أن هذه الفئة تُظهر معدلات أعلى من الانخراط في الألعاب الإلكترونية مقارنةً بأقرانهم ذوي جودة النوم المرتفعة. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن انخفاض جودة النوم، بما يشمل من اضطرابات في النوم، قصر مدته، أو الاستيقاظ المتكرر أثناء النوم، يدفع الطلاب المراهقين إلى اللجوء للألعاب الإلكترونية كآلية للهروب من التعب الذهني أو لتحسين المزاج مؤقتاً لحين الخلود في النوم؛ مما يعزز فرص تكون نمط سلوكي إدماني لهذه الألعاب. كما أن الاستخدام الليلي المتكرر للأجهزة الإلكترونية، خاصة قبل النوم مباشرة، يُسهم في تقليل إفراز هرمون الميلاتونين الضروري للنوم الجيد، مما يؤدي إلى مزيد من التدهور في جودة النوم، وهكذا تنشأ حلقة دائرية بين إدمان الألعاب الإلكترونية وانخفاض جودة النوم. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Parlak et al., 2022) والتي أوضحت ارتباطاً دالاً بين درجات إدمان الألعاب الإلكترونية ومؤشر جودة النوم، حيث وُجد أن الطلاب ذوي جودة النوم المنخفضة حصلوا على درجات أعلى في مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية.

كما أشارت دراسة (Shaheen et al., 2023) أن اضطرابات النوم شائعة بين المراهقين والشباب العرب الذين يعانون من اضطرابات سلوكية في استخدام الألعاب الإلكترونية. إضافة لذلك فإن الطلاب الذين يتمتعون بجودة نوم مرتفعة يبدون مستويات منخفضة من التعلق أو الارتباط المبالغ أو الاعتماد المفرط على الألعاب الإلكترونية؛ ما يُشير إلى أن جودة النوم قد تلعب دورًا وقائيًا ضد السلوك الإدماني للألعاب الإلكترونية؛ إذ تساعدهم على بدء اليوم بحالة ذهنية نشطة وتقلل من الحاجة إلى تعويض نفسي عبر الألعاب. وبذلك، يمكن القول إن انخفاض جودة النوم يشكّل عامل خطورة يرتبط بارتفاع احتمال إدمان الألعاب الإلكترونية، مما يستوجب وضع استراتيجيات تدخل وقائية تشمل التوعية بضرورة جودة النوم، والحد من استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم، وتعزيز الأنشطة الواقعية اليومية البديلة.

كما يمكن تفسير نتائج هذا الفرض في ضوء نموذج التنظيم الذاتي والذي يفترض أن الأفراد الذين يعانون من اضطرابات في النوم يفتقرون إلى القدرة الكافية واللازمة لضبط سلوكياتهم وتنظيم دوافعهم؛ مما يجعلهم أكثر عرضة للانخراط في سلوكيات تدرج تحت مسمى الإدمان، ومن ضمنها الاستخدام القهري للألعاب الإلكترونية. كما أن جودة النوم الجيدة تسهم في تعزيز قدرة الفرد على التنظيم الذاتي وذلك من خلال تحسين الوظائف التنفيذية لديه مثل: (الانتباه، وضبط الانفعالات، واتخاذ القرار) وهي وظائف ضرورية للسيطرة على أنماط الاستخدام الإلكتروني. ومن ثمّ فإن مرتفعي جودة النوم يكونون أكثر قدرة على استخدام الألعاب الإلكترونية في إطار ترفيهي متوازن مقبول، دون الانجراف نحو أنماط الاستخدام المَرَضِي غير المقبول.

وتتفق هذه النتيجة مع ما تشير إليه الدراسات والأدبيات الحديثة التي تربط بين تدني التنظيم الذاتي وقصور النوم من جهة، وزيادة قابلية الانخراط في سلوكيات الإدمان الإلكتروني من جهة أخرى.

كما يمكن تفسير الفروق بين مرتفعي ومنخفضي جودة النوم أيضًا في ضوء نظرية الإشباع والاستخدامات والتي ترى أن الأفراد يستخدمون الوسائط الإلكترونية - ومنها الألعاب- لإشباع احتياجات نفسية واجتماعية مختلفة. وفي حالة الطلاب منخفضي جودة النوم فإن هذه الاحتياجات قد تشمل: (التسلية، الهروب من التوتر، التعويض عن نقص الراحة النفسية المرتبط باضطرابات النوم)، مما يؤدي إلى الإفراط في استخدام الألعاب كمصدرٍ بديل للإشباع

د. عزة حسن محمد رزق

النفسي المطلوب. في حين أن الطلاب مرتفعي جودة النوم لا يشعرون بالحاجة إلى تعويض نقص نفسي أو غيره عبر الألعاب؛ ما يقلل من احتمالية تطور السلوك الإدماني لديهم، ويجعل استخدامهم موجهاً نحو أهداف ترفيهية محددة ومعروفة.

وكذلك تتفق هذه النتيجة مع دراسات كل من: دراسة (Kayhan Aygün et al. (2023)، ودراسة (Kurt et al. (2024)، ودراسة (Lin et al (2023) والتي ربطت بين اضطرابات النوم والسماة البيولوجية للأفراد المصابين بإدمان الألعاب الإلكترونية، ودراسة (Fekih-Romdhane et al (2023) والتي أوضحت أن الأرق يعمل كمتغير وسيط في العلاقة بين الإدمان الإلكتروني والعوامل النفسية، ودراسة (Permana & Retnosari (2023) والتي أثبتت وجود ارتباطاً دالاً بين إدمان الألعاب الإلكترونية وتدني جودة النوم لدى طلاب المدارس، ودراسة (Tuncay & Göger (2022) والتي أظهرت ارتباطاً إيجابياً بين درجات إدمان الألعاب الإلكترونية ومؤشر جودة النوم للمراهقين مع زيادة ملحوظة في الإدمان لدى ضعاف جودة النوم.

نتائج الفرض الرابع:

والذي ينص على أنه: " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدمان الألعاب الإلكترونية والعزلة الاجتماعية لدى طلاب التعليم الفني".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية والعزلة الاجتماعية لدى طلاب التعليم الفني، والجدول الآتي يوضح نتائج معامل ارتباط بيرسون على الآتي:

النموذج البنائي للعلاقات السببية بين إدمان الألعاب الإلكترونية (IGD) والعزلة
الاجتماعية وجودة النوم لدى طلاب التعليم الفني

جدول (٢٦) معامل ارتباط بيرسون للارتباط بين إدمان الألعاب الإلكترونية
والعزلة الاجتماعية

العزلة الاجتماعية ككل	الإدمان على العالم الافتراضي	الشعور بالوحدة	ضعف المهارات الاجتماعية	الانزعاج الأسري	الانسحاب الاجتماعي	البعد
**٠,٥٨٩	**٠,٦٣٢	**٠,٤٨٨	**٠,٥٢١	**٠,٢٦٩	**٠,٤٤٩	الانشغال الذهني بالألعاب الإلكترونية
**٠,٥١٦	**٠,٤٤٠	**٠,٥٣٩	**٠,٣٨٥	**٠,٤٣٧	**٠,٢١١	فقدان السيطرة على استخدام الألعاب
**٠,٥٩٠	**٠,٤٣٦	**٠,٥١٢	**٠,٤٩١	**٠,٣٠٤	**٠,٣١٥	التضحية بأنشطة مهمة من أجل اللعبة
**٠,٥٣١	**٠,٥٠٩	**٠,٥٢٨	**٠,٤٧٣	**٠,٣٥٠	**٠,٤٢٢	أعراض الانسحاب عند التوقف عن اللعبة
**٠,٥٢٩	**٠,٥٣٣	**٠,٤٢٤	**٠,٤٨١	**٠,٣٦٩	**٠,٢٣٧	الاستمرار في اللعب رغم إدراك الضرر
**٠,٥٦١	**٠,٥٥٥	**٠,٤١٢	**٠,٤٩٠	**٠,٣١٤	**٠,٥٨٢	إدمان الألعاب الإلكترونية ككل

ويتضح من جدول (٢٦) وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة عند مستوى ٠,٠١ بين إدمان الألعاب الإلكترونية (على الدرجة الكلية والأبعاد) والعزلة الاجتماعية (على الدرجة الكلية والأبعاد) لدى طلاب التعليم الفني.

وتفسر الباحثة نتائج هذه الفرض في ضوء عدد من الأطر النظرية أبرزها نظرية الإشباع والاستخدامات التي تشير إلى أن الأفراد يلجؤون إلى الوسائط الإلكترونية لإشباع احتياجات نفسية اجتماعية غير مُشبعة في واقعهم مثل: (الحاجة إلى الانتماء أو التقبل الاجتماعي). وبالتالي فإن الطلاب الذين يعانون من عزلة اجتماعية قد يجدون الألعاب الإلكترونية بمثابة بديلاً تعويضيًا يوفر لهم الشعور بالانخراط والانتصار والتواصل بالعالم الافتراضي الذي يفضلون الانخراط والاندماج فيه.

كما يفسر هذا الارتباط أيضًا من خلال نظرية التنظيم الذاتي؛ والتي تفترض أن العزلة الاجتماعية قد تُضعف من قدرة الفرد على ضبط سلوكياته والتحكم في دوافعه؛ مما يؤدي إلى

د. عزة حسن محمد رزق

الاندماج المفرط في الألعاب الإلكترونية نتيجة العجز في القدرة على تنظيم الوقت أو إدارة الانفعالات بشكل فعال.

ويعزز هذا التفسير ما تشير إليه نظرية الفراغ الاجتماعي التي ترى أن زيادة الوقت المخصص للألعاب الإلكترونية يتم غالبًا على حساب العلاقات الاجتماعية اليومية الواقعية، وهو ما يُعمق من مشاعر العزلة لديهم، وبالتالي يدخل الفرد في حلقة دائرية تعزز السلوك الإدماني لديه. ومن منظور معرفي؛ تسهم نظرية التحكم المعرفي في توضيح كيف أن الأفراد الذين يشعرون بالعزلة يفتقرون إلى آليات ضبط ذات فعالية مرتفعة؛ مما يجعلهم أكثر عرضة للاندماج في أنشطة إلكترونية سريعة الإشباع مثل "الألعاب الإلكترونية"، كوسيلة للهروب من التوتر الاجتماعي أو الفراغ الانفعالي.

كما تتفق هذه النتيجة مع عدد من الدراسات منها: دراسة (Parlak et al., 2021) ودراسة (Wang et al., 2019)، والتي توصلت إلى أن العزلة الاجتماعية تُعد من أبرز المتغيرات المرتبطة بزيادة خطر إدمان الألعاب الإلكترونية، خاصة بين فئة المراهقين وطلاب المدارس. وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن العزلة الاجتماعية لا تُمثل مجرد سياق نفسي بل تُعد عاملاً فاعلاً ومؤثراً في تكوين سلوك الإدمان الإلكتروني خاصةً في البيئات الدراسية التي قد تكون أقل دعماً من الناحية الاجتماعية كبيئة التعليم الفني، الأمر الذي يتطلب التدخل من خلال تعزيز فرص التفاعل الاجتماعي اليومي الواقعي، وتوفير بدائل ترفيهية متعددة ومتوازنة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسات كل من: دراسة (Anderson et al (2021)، ودراسة (2023) Zhou et al (2024)، ودراسة (Eren & Yalçin (2022)، ودراسة (El Tantawi et al (2022)، ودراسة (Sultana et al (2022)، ودراسة (Chen et al (2023).

نتائج الفرض الخامس:

والذي ينص على أنه: " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدمان الألعاب الإلكترونية وجودة النوم لدى طلاب التعليم الفني".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية وجودة النوم لدى طلاب التعليم الفني. والجدول التالي يوضح نتائج معامل ارتباط بيرسون على النحو الآتي:

النموذج البنائي للعلاقات السببية بين إدمان الألعاب الإلكترونية (IGD) والعزلة
الاجتماعية وجودة النوم لدى طلاب التعليم الفني

جدول (٢٧) معامل ارتباط بيرسون للارتباط بين إدمان الألعاب الإلكترونية وجودة النوم لدى الطلاب (عينة الدراسة ن = ٤٦٦)

جودة النوم ككل	الرضا الذاتي عن جودة النوم	اضطراب النوم المرتبط بالألعاب	النعاس النهاري والتعب	كفاءة النوم	البعد
**٠,٥١٢	**٠,٤٩٨	**٠,٢٥٧	**٠,٤٠٧	**٠,٤٢٣	الانشغال الذهني بالألعاب الإلكترونية
**٠,٤٦١	**٠,٣٤٣	**٠,٣٢٥	**٠,٢٨٠	**٠,٣٧٩	فقدان السيطرة على استخدام الألعاب
**٠,٥٤٤	**٠,٥٥٢	**٠,٤٧٠	**٠,٣٠٨	**٠,٣٧١	التضحية بأنشطة مهمة من أجل اللعب
**٠,٦٢١	**٠,٤٨٣	**٠,٣٤٣	**٠,٣٢٧	**٠,٥٨٣	أعراض الانسحاب عند التوقف عن اللعب
**٠,٦٢٣	**٠,٤٦٠	**٠,٣٦٩	**٠,٣٩٦	**٠,٥٤٠	الاستمرار في اللعب رغم إدراك الضرر
**٠,٦٢٢	**٠,٦٠١	**٠,٤١٢	**٠,٤١٨	**٠,٤٩٨	إدمان الألعاب الإلكترونية ككل

وتفسر الباحثة نتائج هذا الفرض بأن إدمان الألعاب الإلكترونية أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين إدمان الألعاب الإلكترونية والعزلة الاجتماعية لدى طلاب التعليم الفني، وهو ما يشير إلى أن ازدياد الانخراط في الألعاب الإلكترونية يُصاحبه ارتفاع في مشاعر العزلة والانفصال عن الواقع الاجتماعي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Tuncay & Göger 2022)، والتي أثبتت وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين درجات إدمان الألعاب الإلكترونية وضعف جودة النوم لدى عينة من المراهقين الأتراك، باستخدام مؤشر جودة النوم. كما أوضحت دراسة (Aygün et al. 2023) أن الأطفال المضطربين بإدمان الألعاب الإلكترونية خلال فترة إغلاق الألعاب أظهرت معدلات اضطراب نوم أعلى بكثير مقارنة بغير المدمنين، مع فروق دالة إحصائيًا في مستويات النعاس وصعوبة الاستغراق في النوم.

د. عزة حسن محمد رزق

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التأثيرات الفسيولوجية والسلوكية المرتبطة باستخدام الألعاب الإلكترونية، لا سيما في ساعات الليل؛ حيث يؤثر التعرض للإضاءة الزرقاء المنبعثة من الشاشات على روتين الساعة البيولوجية ويقلل من إفراز هرمون الميلاتونين، مما يؤدي إلى تأخير النوم واضطرابه. كما أن الانخراط الذهني والانفعالي المكثف أثناء لعب هذه الألعاب قد يسهم في إبقاء الجهاز العصبي في حالة تنشيط؛ ما يعيق الانتقال السلس إلى حالة الاسترخاء والنوم.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة أيضًا في ضوء نموذج I-PACE والذي يرى أن التفاعل بين العوامل النفسية (مثل التوتر والقلق أو ضعف التنظيم الذاتي) والعوامل البيئية (مثل الاستخدام المفرط للتكنولوجيا) يؤدي إلى ظهور أنماط "سلوكية إدمانية" تؤثر بدورها على مؤشرات الراحة النفسية، ومن ضمنها جودة وكفاءة النوم. وبالتالي فإن الطلاب الذين يعانون من إدمان الألعاب الإلكترونية لا يواجهون فقط صعوبات في جودة النوم، بل إن هذه الصعوبات قد تُعزز بدورها من التوجه إلى الألعاب كوسيلة للهروب أو للتهديئة، مما يُكرس علاقة دائرية بين المتغيرين. وتشير هذه النتائج إلى ضرورة وضع استراتيجيات تدخل تدمج بين التوعية بمخاطر إدمان الألعاب، وتعزيز مهارات إدارة الوقت، ومراعاة تهيئة البيئة الإلكترونية قبل النوم.

وتتفق هذه النتيجة كذلك مع دراسات كل من: (2024) Alsaad et al، Kadam & Pise (2023)، Zhang et al (2024)، Kara & Demirbaş (2022)، Pedraza-، Aguirre et al (2024)، Musharaf et al (2022)، De Rosa et al (2024)، هدى عبد العال (٢٠١٩)، Göger & Tuncay (2022).

نتائج الفرض السادس:

والذي ينص على أنه: "تُسهّم العزلة الاجتماعية إسهامًا دالًا إحصائيًا في التنبؤ بمتغير إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب التعليم الفني".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة أسلوب تحليل الانحدار المتدرج (تحليل الانحدار أو المرحلي والارتباط المتعدد) أي Step-wise Multiple Regression Analysis؛ بطريقة إضافة المتغيرات وحذفها تدريجيًا بحساب، والجدول الآتي يوضح هذه النتائج كما يلي:

النموذج البنائي للعلاقات السببية بين إدمان الألعاب الإلكترونية (IGD) والعزلة الاجتماعية وجودة النوم لدى طلاب التعليم الفني

جدول (٢٨) تحليل التباين الانحدار المتعدد للتنبؤ بإدمان الألعاب الإلكترونية من العزلة الاجتماعية (ن=٤٦٦)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الانحدار	١٥٩٧,٣١	١	١٥٩٧,٣١	٤٠٩,٥٧	٠,٠٠١
الباقي	١٨١٠,٠٠	٤٦٤	٣,٩٠		
الكلية	٣٤٠٧,٣١	٤٦٥			

يتضح من جدول (٢٨) وجود تأثير دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٠١) لمتغير العزلة الاجتماعية تباين درجة إدمان الألعاب الإلكترونية، ويتضح حجم الإسهام النسبي لمتغير العزلة الاجتماعية في الجدول الآتي:

جدول (٢٩) إسهام متغير العزلة الاجتماعية في التنبؤ بإدمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة البحث

مصدر الانحدار	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	معامل بيتا	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	معامل التباين (نسبة الإسهام)
الثابت	١٢,٧٥	١,٦٦	٠,٥٨	٧,٦٨	٠,٠٠١	٠,٣٣٦
العزلة الاجتماعية	٠,٤٧	٠,٧٤		١٢,١٧	٠,٠٠١	

ويتضح من جدول (٢٩) أن حجم الإسهام النسبي لمتغير العزلة الاجتماعية في التنبؤ بإدمان الألعاب الإلكترونية هو (٥٨%)، وهو إسهام دال إحصائيًا، ويشير إلى أن العزلة الاجتماعية تسهم بنسبة دالة في التنبؤ بإدمان الألعاب الإلكترونية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١). وتعني هذه النتيجة أن العزلة الاجتماعية يمكن أن تؤدي إلى إدمان الألعاب الإلكترونية لدى الطلاب المراهقين، ويمكننا صياغة معادلة التنبؤ الآتية: إدمان الألعاب الإلكترونية = +١٢,٧٥ × ٠,٤٧ العزلة الاجتماعية.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Guo et al (2024) والتي أفادت بأن طلاب الجامعات في الصين الذين تعرضوا لمستويات مرتفعة من العزلة، سجلوا درجات أعلى في مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية، كما أوضحت النتائج أن هذه العلاقة يُوسّطها ضعف في التحكم الذاتي،

د. عزة حسن محمد رزق

وهو ما يدعم فرضية العلاقة السببية بين المتغيرين. ودراسة (Ciccarelli et al., 2022) التي أقرت بأن العزلة الاجتماعية تُعد من أبرز المتغيرات التي تنتبأ بسلوكيات إدمان الألعاب الإلكترونية خاصة لدى المراهقين الإيطاليين حيث تبين أن العزلة تتسبب في تراجع القدرة على التفكير في حالات الذات والآخرين مما يؤدي إلى استخدام الألعاب الإلكترونية كوسيلة للهروب النفسي والتفاعل البديل. كما أشارت دراسة (Traş, 2019) إلى وجود أثر مباشر للعزلة الاجتماعية على إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المدارس في تركيا، حيث أظهر النموذج التحليلي أن الوحدة تُنبئ بمستوى أعلى من الانخراط في الألعاب الإلكترونية. ودراسة (Li et al., 2024) والتي أشارت نتائجها إلى أن مشاعر العزلة الاجتماعية تتبأ بزيادة في سلوكيات اللعب القهري لوجود متغير وسيط يتمثل في الخوف من فوات الأحداث (FOMO)، كما أظهر التحليل الإحصائي أن الوحدة تسهم في رفع حساسية الفرد تجاه التفاعل الإلكتروني ما يزيد من إدمان الألعاب الإلكترونية لاحقاً.

كما توصلت دراسة (Zhang et al., 2024) إلى أن العزلة الاجتماعية لدى المراهقين تؤدي إلى زيادة في مستويات الإدمان الإلكتروني بشكل غير مباشر عبر ارتفاع مشاعر العزلة الاجتماعية كما تشير النتائج إلى أن العزلة الاجتماعية تمثل عاملاً وسيطاً ومؤثراً في العلاقة بين القلق والتعلق المرضي بالألعاب الإلكترونية، وهو ما يعزز أهمية العزلة الاجتماعية كمتغير تنبؤي.

أما دراسة (Fattah & Othman, 2023) فأكدت نتائجها على وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين العزلة الاجتماعية ومستوى اضطراب الألعاب الإلكترونية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة وفي ضوء الأطر النظرية والأدبيات الحديثة فإن العزلة الاجتماعية من العوامل النفسية ذات التأثير العميق في السلوك الإلكتروني للفرد، فالأفراد الذين يعانون من قصور في التفاعل الاجتماعي، أو من مشاعر الوحدة والانفصال عن المحيط الاجتماعي الواقعي، يكونوا أكثر عرضة لتطوير "سلوكيات إدمانية" تجاه الوسائط الإلكترونية وأهمها الألعاب الإلكترونية. وتُفسر هذه العلاقة من خلال ما توفره الألعاب الإلكترونية من بيئة بديلة للتفاعل الاجتماعي والعاطفي للفرد، وشعور بالانتماء والاندماج، كما تعوض جزئياً ما يفقده الفرد في حياته اليومية الواقعية. فالعزلة الاجتماعية تدفع الفرد إلى البحث عن الإشباع النفسي والاجتماعي في العالم الافتراضي، مما يزيد من احتمالية الاستخدام القهري "الإدماني" للألعاب،

وتحولها من نشاط ترفيهي إلى نمط سلوكي إدماني. ويؤكد ذلك أن العزلة الاجتماعية تشكل عنصراً فاعلاً ومباشراً في تنامي إدمان الألعاب الإلكترونية، خاصة لدى الفئات الشابة والمراهقة التي تعاني من ضعف الروابط الاجتماعية أو انعدام الدعم العاطفي والأسري. كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن المراهقين الذين يعانون من إدمان الألعاب الإلكترونية يُظهرون مجموعة من السمات النفسية والسلوكية التي تعكس التأثير العميق لهذا النوع من الإدمان. فمن الناحية الاجتماعية يميل هؤلاء المراهقون إلى الانسحاب والعزلة الاجتماعية وتراجع التفاعل مع الأسرة والأصدقاء، وهو ما أكدته دراسة (Fattah & Othman, 2023) التي أوضحت أن العزلة الاجتماعية ترتبط بشكل مباشر بزيادة احتمالية الإصابة باضطراب الألعاب الإلكترونية. كما أظهرت دراسة (Zhang et al., 2024) أن ضعف العلاقات الاجتماعية والانفصال عن المحيط الواقعي والأسري يسهم في تعزيز سلوكيات اللعب الإدمانية. ومن الناحية الانفعالية أوضحت دراسة (Ciccarelli et al., 2022) أن المراهقين المدمنين للألعاب الإلكترونية يُظهرون تقلبات مزاجية حادة مثل القلق والتوتر والانفعال الزائد خاصة عند محاولة الحد من استخدامهم لهذه الألعاب، وهو ما يُعد من مؤشرات الانسحاب السلوكي المرتبطة بالإدمان. كما أكدت دراسة (Guo et al., 2024) أن هؤلاء الأفراد غالباً يعانون من ضعف التنظيم الذاتي والعجز عن ضبط الوقت، مما يؤدي إلى إهمال الأنشطة الحياتية اليومية كالدراسة والنوم وغيرها. وعلى الجانب المعرفي والسلوكي فقد وجدت دراسة (Aygün et al., 2023) أن إدمان الألعاب الإلكترونية مرتبط باضطرابات في النوم مثل السهر المفرط وتأخر وقت النوم، وهو ما ينعكس بدوره على تراجع الانتباه والتركيز. وقد أشارت دراسة (Tuncay & Göger, 2022) أن هؤلاء المراهقين يميلون إلى إهمال الأنشطة اليومية الواقعية الأخرى كالهوايات أو الرياضة؛ مما يُعزز من نمط العزلة والانخراط المفرط في العالم الافتراضي. ومن ثم فإن هذه النتائج تؤكد أن إدمان الألعاب الإلكترونية ليس مجرد سلوك ترفيهي مفرط بل هو نمط "سلوكي مرضي" يرتبط بتدهور واضح في الجوانب الاجتماعية، الانفعالية، والمعرفية للمراهق، ويتطلب تدخلاً شاملاً يعالج أسبابه النفسية والاجتماعية على حدٍ سواء.

د. عزة حسن محمد رزق

نتائج الفرض السابع:

والذي ينص على أنه: "تُسهّم جودة النوم إسهامًا دالًا إحصائيًا في التنبؤ بمتغير إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب التعليم الفني".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتدرج (تحليل الانحدار أو المرهلي والارتباط المتعدد)، بطريقة إضافة المتغيرات وحذفها تدريجيًا بحساب، والجدول الآتي يوضح هذه النتائج:

جدول (٣٠) تحليل التباين الانحدار المتعدد للتنبؤ بإدمان الألعاب الإلكترونية من جودة النوم (ن = ٤٦٦)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الانحدار	٢٢٤١٧,١٣	١	٢٢٤١٧,١٣	٨٤,٢٥	٠,٠٠١
الباقي	٧٨٦٥,٥٧,٠٤	٢٩٦	٢٦,٥٧		
الكلية	٣٠٢٨٢,٧٠	٢٩٧			

ويتضح من جدول (٣٠) وجود تأثير دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٠١) لمتغير جودة النوم في تباين درجة إدمان الألعاب الإلكترونية، ويتضح حجم الإسهام النسبي لمتغير جودة النوم في الجدول الآتي:

جدول (٣١) إسهام متغير جودة النوم في التنبؤ بإدمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة البحث

مصدر الانحدار	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	معامل بيتا	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	معامل التباين (نسبة الإسهام)
الثابت	١٨,٦٤	٢,١٣	-	٨,٧٥	٠,٠٠١	-
جودة النوم	٠,٧٢	٠,٠٤٤	٠,٧٦	١٦,٢٠	٠,٠٠١	٠,٥٧٨

ويتضح من جدول (٣١) أن حجم الإسهام النسبي لمتغير جودة النوم في التنبؤ بإدمان الألعاب الإلكترونية هو (٥٧,٨%) وهو إسهام دال إحصائيًا، ويشير إلى أن جودة النوم تُسهّم بنسبة دالة في التنبؤ بإدمان الألعاب الإلكترونية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، وهذه النتيجة تعني أن

جودة النوم يمكن أن تكون نتيجة لإدمان الألعاب الإلكترونية، ويمكننا صياغة معادلة التنبؤ الآتية: إدمان الألعاب الإلكترونية = $18,64 + 0,72 \times$ جودة النوم. ويمكن تفسير تلك النتائج على اعتبار أن هناك علاقة تبادلية يعزز فيها جودة النوم وإدمان الألعاب الإلكترونية بعضهما بعضًا؛ فالإفراط في استخدام الألعاب الإلكترونية يزيد من تدني جودة النوم، فالأفراد الذين يفقدون القدرة على استخدام الألعاب الإلكترونية يشعرون بتدني جودة النوم.

كما يمكن أن تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى ما يعانيه هؤلاء الطلاب من الإفراط في اللعب خلال ساعات الليل ووقت الذهاب إلى النوم، مما يؤدي إلى تأخير وقت النوم، واضطراب إيقاع الساعة البيولوجية وهو ما يظهر جليًا في النوم المتأخر والاستيقاظ المُرهِق (Tuncay & Göger, 2022). إضافة إلى صعوبة الشروع في النوم، والنوم المتقطع، والشعور بعدم الراحة عند الاستيقاظ، وهي إحدى العلامات المنتشرة بين المراهقين المدمنين للألعاب الإلكترونية (Aygün et al., 2023). كما قد تظهر أعراض النعاس النهاري، وعدم اليقظة الذهنية خلال ساعاتهم الدراسية. إضافة إلى ذلك ونتيجة اضطرابات النوم وقلة الراحة الذهنية، يُظهر هؤلاء المراهقون تراجعًا في التركيز وصعوبة في التذكر، وانخفاضًا في التحصيل الدراسي (Guo et al., 2024). كما يفقد الطالب القدرة على إدارة وقته ووقت فراغه أو التحكم في اندفاعاته، مما يؤدي به إلى استخدام مفرط للألعاب الإلكترونية رغم الإدراك المسبق لتأثيرها السلبي على النوم والصحة بشكل عام (Fattah & Othman, 2023). كما تتكرر لديهم حالات من القلق، التوتر، وسرعة الغضب، خاصةً في حالة انقطاع اللعب أو تدخل الأسرة لتقليل وقت استخدامه للهاتف. وتُعد هذه من أبرز علامات "الانسحاب الإلكتروني" المرتبطة بالإدمان. وأيضًا غالبًا ما يفضل هؤلاء المراهقون العزلة والانخراط في عالم الألعاب على حساب الأنشطة الاجتماعية الواقعية؛ مما يؤدي إلى تدهور العلاقات الأسرية والاجتماعية. وكذلك كنتيجة للسهر، وضعف مستوى النوم، وقلة النشاط البدني، والإفراط في الجلوس على الشاشات، يعاني هؤلاء الطلاب من إرهاق دائم ومستمر، وخمول واضح، واضطراب في الشهية أو المزاج العام.

وتتفق هذه النتيجة من دراسات كل من: دراسة (Tuncay & Göger, 2022) والتي أكدت على أن ضعف جودة النوم يعزز الميل نحو الانغماس المفرط في الألعاب الإلكترونية لصعوبة

د. عزة حسن محمد رزق

مقاومة الإغراءات بسبب التعب والإرهاق الناتجين عن النوم المنقطع. ودراسة (Peterson et al., 2022) والتي وجدت أن ١٢,٥% ممن صُنِّقوا كمدمنين للألعاب الإلكترونية لديهم جودة نوم أقل عكس غير المدمنين، فهم يعانون من اضطرابات ملحوظة مثل: قصر مدة النوم والنوم المنقطع ليلاً، بالإضافة إلى ضعف في الأداء اليومي. ودراسة (Wong et al., 2020) والتي أكدت على أن الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية يظهر تأثيراً أقوى على اضطرابات النوم من الوسائط الأخرى، مثل تصفح التواصل الاجتماعي أو مشاهدة الفيديوهات، حيث كان تأثير اللعب الإلكتروني على مزيد من التأخر في النوم وقلة جودته واضحاً. نتائج الفرض الثامن:

ينص على أنه: "تشكل متغيرات الدراسة نموذجاً بنائياً يفسر العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة (إدمان الألعاب الإلكترونية، العزلة الاجتماعية، جودة النوم) لدى طلاب التعليم الفني". ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل المسار، وذلك باستخدام برنامج ليزرل (Lisrel 8) للنمذجة بالمعادلات البنائية (Structural Equation Modeling) والجدول الآتي يوضح ما يلي من نتائج:

جدول (٣٢) مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المقترح

المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
χ^2 كا ^٢	١٣,٥٩	أن تكون كا ^٢
درجات الحرية df	١٦	غير دالة
مستوى دلالة كا ^٢	غير دالة	
نسبة كا ^٢ / df	٠,٧٩	١-٥
جذر متوسط مربعات خطأ الاقتراب RMSEA	صفر	صفر - ٠,١
جذر متوسط مربعات البواقي RMR	٠,٠٥٢	صفر - ٠,١
الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي ECVI	٠,١٤	أن تكون ECVI للنموذج الحالي أقل منها للنموذج المشبع
الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع	٠,١٤	
مؤشر حسن المطابقة GFI	٠,٩٥	صفر - ٠,١
مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	٠,٨٦	صفر - ٠,١

النموذج البنائي للعلاقات السببية بين إدمان الألعاب الإلكترونية (IGD) والعزلة الاجتماعية وجودة النوم لدى طلاب التعليم الفني

المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٨١	صفر - ٠,١
مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٩١	صفر - ٠,١
مؤشر المطابقة التزايدى IFI	١	صفر - ٠,١
مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠,٩٢	

يوضح جدول (٣٢) أن نموذج تحليل المسار المقترح قد حظي على مؤشرات حسن المطابقة الجيدة، حيث كانت قيمة كاي^٢ غير دالة إحصائيًا، ووقعت جميع قيم مؤشرات حسن المطابقة في المدى المثالي لها، مما يدل على مطابقة النموذج للبيانات موضع الاختبار بطريقة جيدة، حيث تحققت جميع شروط حسن المطابقة.

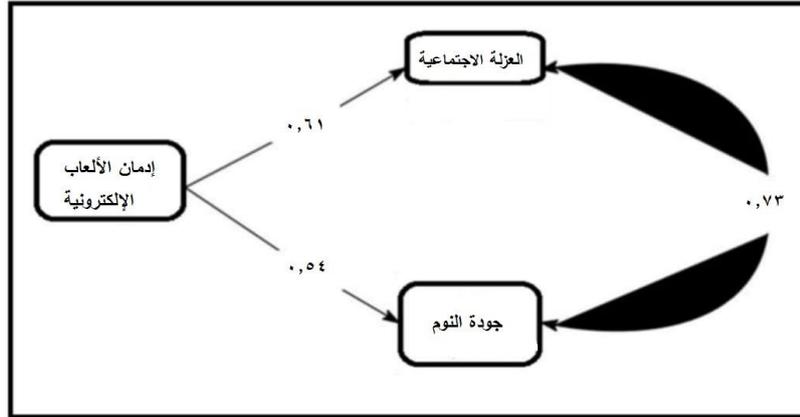
جدول (٣٣) التأثيرات التي يحتوي عليها النموذج المقترح وقيمة (ت) والخطأ المعياري

جودة النوم					العزلة الاجتماعية					المتغيرات
التأثير الغير مباشر	التأثير المباشر	معامل الارتباط البسيط	قيمة (ت) لتنبؤات المسار	الخطأ المعياري	التأثير غير المباشر	التأثير المباشر	معامل الارتباط البسيط	قيمة (ت) لتنبؤات المسار	الخطأ المعياري	
٠,٤٤	٠,٥١	**٠,٥٨٨	**٤,٦١٣	٠,٩٣	٠,٣١	٠,٥٤	**٠,٦٧٦	**٤,٨٧٧	٠,٩٨	إدمان الألعاب الإلكترونية

كما يشير تحليل النتائج بالجدول السابق إلى تحقق صحة الفرض الثامن، ومطابقة النموذج البنائي المقترح لمصفوفة الارتباط البسيط بشكل تام. فقد اتضح وجود تأثير سببي مباشر موجب (مسار موجب) دال إحصائيًا للمتغير المستقل (إدمان الألعاب الإلكترونية) على المتغيرات التابعة (العزلة الاجتماعية، جودة النوم). كما أن معامل التحديد للمعادلة البنائية على النحو الآتي: (إدمان الألعاب الإلكترونية) = $٠,٥١ \times$ العزلة الاجتماعية + $٠,٤٧ \times$ جودة النوم). حيث الخطأ المعياري للتباين (٠,٩٨) وقيمة ت (٤,٨٧٧) الدالة عند مستوى (٠,٠١) لتحليل المسار قيمته (٠,٥٨٩)؛ مما يشير إلى أن المتغير المستقل يفسر (٦٤,٩%) من التباين في درجات المتغيرات التابعة وهي تُعد نسبة كبيرة. كما يوضح شكل (١) المسار التخطيطي لمتغيرات البحث الراهن.

د. عزة حسن محمد رزق

شكل (١) نموذج تحليل المسار المقترح لمتغيرات البحث (إدمان الألعاب الإلكترونية، العزلة الاجتماعية، جودة النوم)



يتضح من جدول (٣٣) وشكل (١) وجود تأثير سببي موجب مباشر لإدمان الألعاب الإلكترونية على العزلة الاجتماعية، تعكسه قيمة معامل المسار (٠,٦١) الدالة عند مستوى (٠,٠١)، ويوجد تأثير موجب غير مباشر قيمته (٠,٥٤) الدال عند (٠,٠١) من خلال جودة النوم، ويُفسر ذلك بأنه كلما زادت درجات إدمان الألعاب الإلكترونية لدى الفرد؛ زاد مستوى العزلة الاجتماعية.

قدمت نتائج بعض الدراسات أدلة تشير إلى ارتباط إدمان الألعاب الإلكترونية بالعزلة الاجتماعية كدراسات: دراسة (Parlak et al (2023)، دراسة (Li et al (2019)، دراسة (Zhang et al (2022)، دراسة (Bajwa & Kaur (2024)، دراسة (Gao et al (2024)، دراسة (Anderson et (2022)، دراسة (Sultana et al (2022)، دراسة (Eren & Yalçin (2022)، دراسة (al (2021)، دراسة (Chen et al (2023)، دراسة (Ng et al (2023)، ودراسة (Zhou et al (2024).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Lemos et al., 2024) التي طبقت نموذجًا بنائياً مماثلاً على عينة من المراهقين، وأظهرت أن إدمان الألعاب الإلكترونية يرتبط إيجابياً باضطرابات النوم. كما يتفق هذا البناء مع نموذج I-PACE الذي يفترض أن مسارات الإدمان الإلكتروني تتشكل عبر عوامل شخصية (كالعزلة الاجتماعية)، وبيولوجية (كاضطراب النوم)، ونفسية

تفاعلية. وقد أثبتت العديد من الدراسات السابقة مثل: دراسة (Tuncay & Göger, 2022) ودراسة (Aygün et al., 2023) أن كلاً من العزلة الاجتماعية وجودة النوم يفسران بشكل مستقل وسلبي سلوك الإدمان للألعاب الإلكترونية، لكن عند تناولهما ضمن نموذج بنائي مشترك يتضح أن لدهما تأثيراً متداخلاً ويشكّلان مسارات متبادلة تدعم وجود إدمان الألعاب الإلكترونية. ومن ثمّ يمكن القول بأن هذا الفرض تم التحقق منه بشكل واضح؛ حيث أن متغيرات العزلة الاجتماعية وجودة النوم لا تعملان بمعزلٍ عن بعضها؛ بل تتفاعل لتشكل مساراً يؤدي إلى زيادة احتمال إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب التعليم الفني.

ومن ناحية أخرى فقد أصبح إدمان الألعاب الإلكترونية من أبرز الظواهر السلوكية التي تؤثر على البنية النفسية والاجتماعية للمراهقين، حيث تشير الأدبيات الحديثة إلى أن الانخراط المفرط في الألعاب الإلكترونية يُسهم بشكل مباشر في زيادة مشاعر العزلة الاجتماعية والانفصال عن المحيط الاجتماعي الواقعي. فقد أظهرت دراسة (Parlak et al., 2021) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الألعاب الإلكترونية والعزلة الاجتماعية إذ لوحظ أن المراهقين المدمنين للألعاب الإلكترونية سجلوا مستويات أعلى من الشعور بالوحدة النفسية مقارنة بأقرانهم. كما أوضحت دراسة (Tuncay & Göger, 2022) أن الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية يرتبط بانسحاب تدريجي من العلاقات الاجتماعية الواقعية، وتراجع التفاعل الاجتماعي سواءً مع الأسرة أو الأصدقاء؛ مما يُضعف الروابط الاجتماعية ويُعزز العزلة الاجتماعية.

كما يمكن تفسير هذا التأثير من خلال منظور نظرية الإزاحة (Displacement Theory) والتي ترى أن الوقت المُخصص لاستخدام الألعاب الإلكترونية يتم غالباً على حساب التفاعل والاندماج الاجتماعي الواقعي؛ مما يؤدي إلى تآكل الشبكات الاجتماعية الحقيقية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Ciccarelli et al., 2022) التي أكدت على أن اللعب المفرط في فترات التباعد الاجتماعي أسهم في زيادة مشاعر العزلة والوحدة بين المراهقين. كما توصلت دراسة (Li et al., 2024) إلى أن إدمان الألعاب الإلكترونية لا يُعد مجرد نتيجة للعزلة الاجتماعية، بل عاملاً مسبباً في تفاقمها؛ إذ يؤدي ذلك إلى تراجع الكفاءة الاجتماعية وازدياد الاعتماد على العلاقات الإلكترونية؛ مما يُسهم في تشكل حلقة سلوكية مغلقة من العزلة والانغماس في اللعب.

د. عزة حسن محمد رزق

كما أظهرت نتائج الدراسات السابقة وجود علاقة إيجابية بين إدمان الألعاب الإلكترونية والشعور بالعزلة الاجتماعية، مما يعكس تأثير إدمان الألعاب الإلكترونية على الانسحاب الاجتماعي لدى المراهقين؛ فقد كشفت دراسة (Bajwa & Kaur , 2024) عن وجود علاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية والعزلة الاجتماعية وأن العزلة الاجتماعية يمكن أن تقود إلى إدمان الألعاب الإلكترونية من خلال الاعتماد شبه الكلي على الألعاب الإلكترونية واستحالة الحياة بدون الهواتف المحمولة، حتى وإن تعرضوا للعديد من الاضطرابات النفسية نتيجة لهذا الإدمان.

كما أسفرت نتائج دراسة (Wong et al., 2020) أن استخدام الألعاب الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي يُعد أمرًا سائدًا وجزء لا يتجزأ من حياة العديد من الأفراد، ومن ثم فإن المشاركة في أي منهما يمكن أن يؤدي إلى آثار سلبية، وأكدت النتائج على أن شدة استخدام الألعاب الإلكترونية وشدة الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يرتبطان بزيادة الضغوط النفسية (قلق - اكتئاب - توتر)، وانخفاض جودة النوم.

كما يدعم هذه النتيجة ما أشارت إليه رويدا عبد الله (٢٠١٨) أنه عند سؤال الطلاب عن النشاطات التي تستهويهم في أيام العطلة ستكون الاجابة بالتأكيد المكوث في المنزل وممارسة الألعاب الإلكترونية؛ مما يؤدي إلى عزلتهم عن الآخرين حتى داخل المنزل، وتتسبب هذه العزلة في انعدام العلاقات الأسرية نوعًا ما، وتؤثر على علاقاتهم الاجتماعية التي تنشأ خارج إطار الأسرة؛ لانشغالهم بتلك الألعاب مما يصعب عليهم إنشاء علاقات صداقة. وفي دراسة (Anne & Barbara, 2015) الآثار السلبية التي تتسبب فيها الألعاب الإلكترونية؛ فقد لفتت هذه الدراسة الأنظار إلى أن هناك بعض اللاعبين عبر الإنترنت قد لقوا حتفهم بسبب الإفراط في مواصلة اللعب لفترات طويلة؛ بالإضافة إلى الآثار السلبية النفسية والجسدية الأكثر شيوعًا مثل: العزلة الاجتماعية، والعنف الملحوظ الذي يظهر عليهم سلوكياتهم في المواقف الحياتية، والإجهاد العضلي وضعف البصر وزيادة الوزن بالإضافة إلى التأثير السلبي على التحصيل الدراسي.

كما أكدت دراسة (Seo et al., 2017) على ارتباط ممارسة الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين واضطرابات النوم، واضطرابات المزاج (كقلق والاكتئاب والانتحار)، وقد اشارت النتائج إلى ارتباط سوء استخدام الالعاب الالكترونية بالاضطرابات المزاجية كالاكتئاب كما

يتضح التفكير في الانتحار ومحاولات الانتحار الفعلية لدى المراهقين الذين لديهم سوء استخدام للألعاب الإلكترونية.

وفي ضوء نظرية السيطرة المعرفية (Cognitive Control Theory) والتي تعتمد هذه النظرية على فكرة أن الأفراد الذين يعانون من ضعف في التحكم المعرفي يواجهون صعوبة في ضبط أنفسهم وتنظيم سلوكياتهم، مما يؤدي إلى اتخاذ قرارات غير مدروسة مثل الإفراط في ممارسة الألعاب الإلكترونية؛ ووفقاً لهذه النظرية يعاني الأفراد المدمنون على الألعاب من ضعف في التحكم الذاتي؛ ما يجعلهم غير قادرين على التوقف عن اللعب. فالألعاب الإلكترونية تقدم بيئة مليئة بالتحفيز التي تجعل التحكم في الرغبات صعباً؛ مما يؤدي إلى استمرارية السلوك الإدماني (Kuss et al., 2023). كما أكدت دراسة (نورا رمضان، ٢٠١٩) على أن لعبة ببجي (أشهر الألعاب الإلكترونية) أثرت سلباً على العلاقات الاجتماعية لدى (الشباب) عينة الدراسة، وقادتهم إلى العزلة الاجتماعية.

تعقيب الباحثة على نتائج البحث الحالي:

أولاً- بالنسبة للعزلة الاجتماعية:

- يكاد يُجمع الباحثين على أن الألعاب الإلكترونية نشاط منعزل؛ حيث تؤدي إلى الانعزال الاجتماعي للمراهقين؛ حيث يندمج المراهق وحيداً في عوالم خيالية للألعاب، وبمعنى آخر فإن اللعب الإلكتروني يدمر العلاقات الإنسانية.
- تبرز العزلة الاجتماعية كأحد المتغيرات النفسية الجوهرية التي تُسهم بشكل واضح في تفسير سلوكيات الطلاب المراهقين داخل العالم الافتراضي الإلكتروني، وقد أثبتت الدراسة الحالية أن لها دوراً مباشراً في التنبؤ بإدمان الألعاب الإلكترونية.
- كشفت النتائج أن الطلاب الذين يعانون من مستويات مرتفعة من العزلة الاجتماعية يُظهرون ميلاً أعلى للانخراط في الألعاب الإلكترونية بصورة إدمانية؛ ما يدعم التفسير التفاعلي بين الشعور بالعزلة الاجتماعية والحاجة إلى الانتماء للعالم الافتراضي.
- تتوافق هذه النتيجة مع ما أوردهت الدراسات النفسية الحديثة، حيث تُظهر الدراسات أن العزلة تُعد من أبرز العوامل المحفزة للاستخدام التعويضي للألعاب الإلكترونية، كما تؤدي إلى انسحاب تدريجي من العلاقات الاجتماعية الواقعية.

د. عزة حسن محمد رزق

- تؤكد نتائج تحليل الانحدار أن العزلة الاجتماعية تُفسّر نسبة كبيرة من التباين في درجات إدمان الألعاب الإلكترونية؛ مما يعزز من أهميتها التفسيرية والعملية في هذا السياق.
- تُظهر النتائج أن العلاقة بين العزلة وإدمان الألعاب الإلكترونية ليست علاقة أحادية الاتجاه؛ بل تتسم بطابع تبادلي؛ إذ يُسهم الإدمان بدوره في تعزيز العزلة الاجتماعية والانفصال الاجتماعي، مما يُكرّس نمطاً دائرياً من سلوكيات الانسحاب الاجتماعي.
- تشير النتائج أيضاً إلى ضرورة اعتبار العزلة الاجتماعية محوراً أساسياً في تصميم برامج الوقاية والتدخل، خاصة في بيئات مدارس التعليم الفني؛ التي قد تكون أقل دعماً من الناحية الاجتماعية مقارنة بأنماط تعليمية أخرى.
- من الناحية التربوية تدعو الدراسة الحالية إلى تبني مقاربات شاملة تهدف إلى تعزيز المهارات الاجتماعية لدى الطلاب، وتنمية الشعور بالانتماء داخل المدرسة، كوسيلة فعالة للحد من العزلة والانخراط في الإدمان الإلكتروني.
- تمثل العزلة الاجتماعية مؤشراً مسبقاً قوياً لإدمان الألعاب الإلكترونية، حيث أظهر تحليل المسار أن مستويات العزلة تنبئ بزيادة الإدمان، وهو ما تؤكدته دراسة (Guo et al., 2024) التي أشارت إلى ارتباط إيجابي قوي بين العزلة الاجتماعية وإدمان الألعاب الإلكترونية مع دور وسيط للتحكم الذاتي.
- العزلة لا تسبب فقط الإدمان؛ بل تعمل على تفاقمه عبر آليات نفسية وسطية. كما أثبتت دراسة (Ciccarelli et al., 2022) أن العزلة الاجتماعية تقود إلى اضطراب في التفكير الاجتماعي؛ مما يعزز السلوكيات الاعتمادية مثل الألعاب الإلكترونية خلال فترة الجائحة.
- تمثل العزلة الاجتماعية مُدخلًا رئيسيًا للتدخلات الوقائية، إذ أظهرت دراسة (Kim & Chun., 2022) أن نقص التواصل الأسري وتشوهات الانتماء الاجتماعي يشكلان عوامل موثقة في تعزيز السلوك الإدماني الإلكتروني؛ وخاصة عند المراهقين الذين يعانون من التسرب من المدارس.
- العزلة الاجتماعية من خلال تحليل المسار ونتائج الدراسات الحديثة تثبت دورها كمتغير تنبؤي مباشر وغير مباشر في تكوين سلوك إدمان الألعاب الإلكترونية.

وتُبرز الدراسات الحديثة تفاعلها مع عوامل وسيطة مثل ضعف التنظيم الذاتي، اضطراب التفكير الاجتماعي، والضغط الذهني. لذلك تؤكد الباحثة ضرورة إدراج برامج تستهدف تعزيز التفاعل الاجتماعي وتقوية الروابط الاجتماعية الواقعية كجزء من أية استراتيجية شاملة لمعالجة ظاهرة الإدمان الإلكتروني لدى طلاب مدارس التعليم الفني.

ثانياً- بالنسبة لجودة النوم:

- تبرز جودة النوم كمتغير نفسي وفسيسيولوجي بالغ التأثير في تفسير سلوك إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب التعليم الفني، إذ أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن انخفاض جودة النوم يرتبط ارتباطاً دالاً بمعدلات أعلى من إدمان الألعاب الإلكترونية، وهو ما يتماشى مع الأدبيات التي تصنف اضطرابات النوم كأحد العوامل التنبؤية الموثوقة في السلوكيات الإدمانية الإلكترونية.
- تُشير نتائج الدراسة إلى أن الطلاب الذين يُعانون من نوم متقطع أو قصير أو مضطرب هم أكثر قابلية للتعلق المرضي بالألعاب، خاصةً عند استخدام هذه الألعاب كوسيلة لتأجيل النوم أو الهروب من القلق، وهو ما يُعرف في الأدبيات باسم "سلوكيات ما قبل النوم السلبية".
- تؤكد نتائج الدراسة الحالية أن جودة النوم تُعد عاملاً نفسياً بالغ الأهمية في تفسير سلوك إدمان الألعاب الإلكترونية، إذ أظهرت النتائج أن الطلاب الذين يعانون من انخفاض جودة النوم هم الأكثر عرضة للانخراط القهري في اللعب الإلكتروني، وهو ما ينسجم مع الاتجاهات العالمية الحديثة في دراسات الإدمان الإلكتروني.
- كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Peterson et al., 2022) التي أشارت إلى أن النوم غير المنتظم وذو المدة القصيرة بين المراهقين، يُعد مؤشراً مباشراً على احتمال الدخول في دائرة الإدمان الإلكتروني خاصةً خلال فترات الضغوط والانعزال مثل جائحة كوفيد-19.
- كما بيّنت دراسة (Wong et al., 2020) أن الألعاب الإلكترونية تؤثر بشكل أقوى من باقي الوسائط التكنولوجية على اضطرابات النوم، وأن المراهقين الذين يُمارسون

د. عزة حسن محمد رزق

- اللعب في ساعات الليل؛ يُعانون من مشكلات في بدء النوم والاستمرار فيه؛ مما يؤثر سلبيًا على التركيز والحالة النفسية خلال اليوم.
- ترى الباحثة أن العلاقة بين جودة النوم والإدمان على الألعاب ليست علاقة سطحية أو عرضية، بل تمتد إلى وظائف عصبية ومعرفية عميقة، حيث إن تدني جودة النوم تؤثر على الجزء الدماغي المسؤول عن اتخاذ القرار والانضباط الذاتي؛ مما يزيد من احتمالات الاندماج الخطر في الألعاب الإلكترونية.
 - وتُفسر هذه النتيجة أيضًا في ضوء النظرية المعرفية-السلوكية للإدمان، التي ترى أن استخدام الوسائط التكنولوجية كاستراتيجية "تنظيم انفعالي سلبي" يؤدي إلى تدهور في أنماط النوم، مما يُضعف من قدرة الفرد على التحكم في استخدامه لاحقًا.
 - وجدير بالذكر فإن جودة النوم تتخفف لدى الأطفال والمراهقين والشباب؛ الأمر الذي يجب وضعه في الاعتبار ودراسته في البحوث لاحقًا؛ فدخل التكنولوجيا في حياتنا، وتنوع مضمونها، وتوافر وسائل التواصل الاجتماعي، وجدول الأعمال تدفعنا إلى تأخير وقت النوم، وتطول فترة الاستيقاظ، والتي قد يصاحبها استهلاك الكافيين والنيكوتين والأطعمة الغنية بالكربوهيدرات أو الدهون؛ وما يترتب عليها من عواقب وخيمة.
 - هذا وقد دعمت نتائج الدراسة الحالية دراسات مثل (Tuncay & Göger., 2022) التي وجدت أن ضعف النوم مؤشر تنبؤي مباشر لإدمان الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين، وكذلك دراسة (Aygün et al., 2023) التي ربطت بين انعدام النوم ليلاً وانخفاض نوعية النوم بزيادة اضطراب الألعاب الإلكترونية. ويُمكن تمثيل العلاقة بين جودة النوم وإدمان الألعاب الإلكترونية كحلقة دائرية ديناميكية، حيث تؤدي قلة النوم إلى ضعف في الوظائف التنفيذية للدماغ (كالتحكم الذاتي والانتباه)؛ مما يزيد من فرص الاندماج في الألعاب لساعات طويلة والتي بدورها تُقاوم من اضطرابات النوم؛ مما يؤدي إلى مزيد من السلوك القهري الاعتمادي على الألعاب الإلكترونية.
 - وتوصي الباحثة بضرورة إدماج متغير جودة النوم ضمن البرامج المدرسية المعنية بالصحة النفسية، من خلال تعزيز "جودة النوم"، وتقديم تدريبات على إدارة الوقت وتنظيم عادات النوم، كأحد محاور التدخل الوقائي للحد من الإدمان الإلكتروني لدى

طلاب التعليم الفني. كما تؤكد على إجراء دراسات طولية تستخدم نمذجة المعادلات البنائية لاختبار البنية السببية بين ضعف جودة النوم وإدمان الألعاب الإلكترونية، والتحقق من المسارات الوسيطة المحتملة مثل التوتر، ضعف التنظيم الذاتي أو الضغوط الأكاديمية.

التوصيات والبحوث المقترحة:

في ضوء ما أسفر عنه البحث الحالي من نتائج يمكن الخروج ببعض التوصيات على النحو الآتي:

- ١- الاهتمام بتقديم برامج إرشادية ودورات تدريبية لطلاب التعليم الفني وغيرهم من فئات المراهقة تستهدف التوعية بمخاطر إدمان الألعاب الإلكترونية والعزلة الاجتماعية وتعمل على رفع جودة النوم وتعزيز مهارات التنظيم الذاتي وإدارة الوقت لديهم.
- ٢- عقد ندوات تثقيفية للآباء والأمهات وللمعلمين والطلاب عن التوعية بإدمان الألعاب الإلكترونية، وكيفية التغلب عليه لدى فئات المجتمع المختلفة.
- ٣- تصميم وتنفيذ تدخلات تربوية حديثة لعلاج العزلة الاجتماعية، وذلك من خلال تفعيل دور الأنشطة الجماعية، وتنمية مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي داخل البيئة المدرسية.
- ٤- تضمين موضوعات جودة النوم والصحة النفسية ضمن المناهج الدراسية أو الأنشطة اللاصفية، مع تقديم ورش تدريبية للطلاب حول كيفية بناء روتين نوم صحي وآمن بعيداً عن الشاشات الإلكترونية.
- ٥- توعية أولياء الأمور بخطورة الإدمان الإلكتروني، وأهمية مراقبة استخدام أبنائهم للألعاب الإلكترونية "خاصةً العنيفة منها"، خلال ساعات الليل بصفة خاصة، مع التأكيد على دور الأسرة في خلق بيئة تفاعلية داعمة لأبنائها.
- ٦- تشجيع البحث العلمي على إجراء دراسات طولية وتجريبية لتحديد الاتجاه السببي للعلاقات بين متغيرات البحث الحالي (إدمان الألعاب الإلكترونية - العزلة الاجتماعية - جودة النوم)، واستكشاف المتغيرات الوسيطة أو المعدلة.

د. عزة حسن محمد رزق

- ٧- إنشاء وحدات دعم نفسي داخل المدارس الفنية، تقدم خدمات التقييم والمتابعة للمراهقين المعرضين لمخاطر الإدمان الإلكتروني، أو الذين تظهر عليهم علامات الانسحاب الاجتماعي أو اضطراب في النوم.
 - ٨- التعاون بين وزارتي التعليم والصحة لإطلاق حملات توعوية موجهة للمراهقين، تُبرز أثر الألعاب الإلكترونية على النمو النفسي والجسمي والاجتماعي وجودة الحياة، وتروج لبدائل واقعية إيجابية أكثر جذبًا لهم.
 - ٩- الاهتمام بتطوير أدوات قياس محلية دقيقة لقياس إدمان الألعاب الإلكترونية وجودة النوم والعزلة الاجتماعية لدى طلاب التعليم الفني، تراعي السياق الثقافي والبيئي والتعليمي لهم.
 - ١٠- تطوير مناهج التعليم فلا تقتصر على تراكم المعارف، بل يجب إكساب الطلاب مهارات وخبرات تقضي على قابليتهم لإدمان الألعاب الإلكترونية.
- كما يمكن تقديم عددًا من الدراسات والبحوث المقترحة على النحو الآتي:
- ١- فعالية برنامج إرشادي تكاملي لخفض إدمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتأخرين دراسيًا.
 - ٢- العزلة الاجتماعية وعلاقتها بالإنصاح عن الذات لدى طلاب التعليم الفني.
 - ٣- فعالية برنامج إرشادي قائم على القبول والالتزام في خفض إدمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة من المراهقين.
 - ٤- العزلة الاجتماعية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من المراهقين.
 - ٥- بحث العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية ومظاهر التوافق النفسي والاجتماعي، مثل القلق، الاكتئاب، تدني تقدير الذات، وضعف العلاقات الأسرية لدى طلاب المدارس الفنية.
 - ٦- إجراء دراسة مقارنة بين طلاب التعليم الفني وطلاب التعليم الثانوي العام في مستويات العزلة الاجتماعية وإدمان الألعاب الإلكترونية.
 - ٧- البناء النفسي وخصائص وديناميات الشخصية لذوي إدمان الألعاب الإلكترونية "دراسة سيكومترية-كلينيكية".
 - ٨- فعالية برنامج تدريبي قائم على فنيات التمتع لعلاج إدمان الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين.

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- أحمد العلي. (٢٠٢٢). العزلة الاجتماعية لدى المراهقين في ضوء التغيرات الاجتماعية المعاصرة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، ١٢(٤)، ص ١٣٣-١٥١.
- أسماء سيد أحمد (٢٠٢٤). إدمان الألعاب الإلكترونية وعلاقته بالرضا عن الحياة والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- أيغون كاينهان، ديميرطاش مدران، هاندان آيدن، و كانبولات، مهمت. (٢٠٢٣). العلاقة بين إدمان ألعاب الحاسوب وجودة النوم لدى الأطفال. أرشيف التمريض النفسي، ٤٢، ص ١٤٥-١٥١.
- تونكاي، بيلغي، و جوغر، بيرام. (٢٠٢٢). دراسة العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية وجودة النوم لدى المراهقين. مجلة طب النوم التركية، ٩(١)، ص ٧٩-٨٤.
- جمعة سيد يوسف (٢٠٠٠). الاضطرابات السلوكية وعلاجها، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- دعاء عبد العال. (٢٠٢٢). جودة النوم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين. مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس، ٤٦(٣)، ص ٢٤٥-٢٧١.
- راكان عبدالعزيز الحربي، وصالح بن يحيى الغامدي (٢٠٢١). إدمان الألعاب الإلكترونية وعلاقته بفقدان الإحساس بالوقت لدى طلاب المرحلة الثانوية في منطقة المدينة المنورة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد (٦٧).
- رويدا عبد الله. (٢٠١٨). سيكولوجية اللعب وأثرها على الطفل. عمان: دار البداية.
- سليمان محمد القحطاني. (٢٠١٩). العزلة الاجتماعية وعلاقتها بإدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٣(٤)، ص ١١٢-١٣٠.
- هدى سليمان، منى عبد الله، سارة عمر. (٢٠٢١). جودة النوم وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعات. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الصحية، ١٨(٢)، ص ٧٧-٩٤.
- سهى محمد عبد الله. (٢٠٢١). العزلة الاجتماعية كمتغير وسيط بين استخدام الإنترنت المفرط والصحة النفسية لدى المراهقين. مجلة دراسات نفسية وتربوية، ١٨(٣)، ص ١٤٥-١٧٨.

د. عزة حسن محمد رزق

- عباس سبتي. (٢٠١٦). آلية حماية الطلاب من مخاطر الألعاب الإلكترونية: دراسة مكتبية. شبكة الألوكة.
- عبد الرحمن بن علي الضالع (٢٠٢٤). إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المدارس الثانوية وأثر الضبط الذاتي في تحقيقه. مجلة القراءة والمعرفة، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢٧٢٤، ص ص ٥٨ - ١٣٧.
- سارة عبد الرحمن (٢٠٢٣). تأثير الألعاب الإلكترونية على التفكير الإبداعي لدى الأطفال والمراهقين. المجلة المصرية لعلوم الاتصال، ١٢ (٢)، ص ص ١٥٠ - ١٧٠.
- عبير حسين خياط (٢٠٢٥). العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية واضطرابات النوم وأعراض القلق لدى المراهقين. المجلة السعودية للإرشاد النفسي. جامعة الأميرة نورة، مح ٣، ٥٤، ص ص ١٠٣ - ١١٤.
- ناصر العنزوي، عبدالإله سالم. (٢٠٢٣). إدمان الألعاب الإلكترونية وعلاقته بالقلق والرهاب الاجتماعي لدى عينة من المراهقين بالمملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية - جامعة القصيم، ١٧ (٢)، ص ص ١٥٥ - ١٧٦.
- فاطمة سعيد حسن. (٢٠٢٠). العوامل النفسية المرتبطة بإدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب التعليم الفني. مجلة البحوث النفسية والتربوية، ٨ (١)، ص ص ٧٧ - ٩٥.
- فتحي أحمد حسين ، ورقية حسين عثمان. (٢٠٢٣). اضطراب إدمان الإنترنت وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. مجلة توجير للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ٥ (٢)، ص ص ١١٥ - ١٣٣.
- فلسطين علي حسن أبو وزنة (٢٠١١). علاقة إدمان الألعاب الإلكترونية بالتكيف المدرسي والاجتماعي لدى عينة من طلبة المرحلة الأساسية العليا في مديرية عمان الأولى. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- محمد الرفاعي. (٢٠٢٤). الآثار النفسية والاجتماعية للألعاب الإلكترونية على فئة المراهقين. المجلة العربية للصحة النفسية والاجتماعية، المجلد ١٠، ع ١، ص ص ٨٨ - ١٠٥.
- محمد بن عبدالله الزيد. (٢٠٢١). "العزلة الاجتماعية وأثرها على الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي"، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد ٥، ع ٧، ص ١١٢.

محمود محمد زكي (٢٠٢٤). العوامل المنبئة بإدمان الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين نحو بناء نموذج تفسيري للظاهرة. مجلة البحوث الإعلامية، كلية الإعلام، جامعة الأزهر، ٧١٤ ج ٢.

ميلودي مراح، ومصطفى قديري (٢٠٢٢). إدمان الألعاب الإلكترونية وعلاقته بالسلوكيات الانحرافية لدى المراهقين في الوسط المدرسي لعبة فري فاير أنموذجًا. مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، مجلد ٧، ٣٤، ص ص ٢١٨ - ٢٣٥.

نهى عبد الله يوسف ، منى كامل عبد القادر. (٢٠٢١). إدمان الألعاب الإلكترونية كمؤشر للعزلة النفسية والاجتماعية لدى المراهقين. المجلة العربية لعلم النفس، ١٧(٢)، ص ص ٢١١-٢٣٠.

نورا طلعت رمضان. (٢٠١٩). العلاقات الاجتماعية لمستخدمي الألعاب الإلكترونية عبر الإنترنت لعبة PUBG (ببجي) نموذجًا. المجلة العربية للنشر الدولي، ١٤(١)، ص ص ٤٤٦ - ٤٩٨.

نورة أحمد الزهراني. (٢٠٢٠). العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية وبعض المشكلات النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة العلوم النفسية والتربوية، ١٢(٤)، ص ص ٢٢١-٢٤٨.

هدى مصطفى عبدالعال (٢٠١٩). أثر إدمان الألعاب الإلكترونية على بعض الأمراض النفسية والاجتماعية للمراهقين: دراسة ميدانية على طلاب بعض مدارس إحدى قرى محافظة دمياط. مجلة البحوث الزراعية، ٤٦(٢)، ص ص ٥٥٩-٥٧٩.

وفاء محمد على حسين (٢٠٢١). إدمان الألعاب الإلكترونية كمنبئ بالسلوك العدواني والوحدة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة السويس. وليد سالم محمد الحلفاوي ، علي حسن نجمي شوكان، مروة توفيق زكي. (٢٠٢٢). فاعلية الواقع المعزز في خفض معدلات إدمان الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين: بحث بالأساليب المختلطة. مجلة جامعة الملك عبدالعزيز: العلوم التربوية والنفسية.

ياسمين أيمن محمد سالم (٢٠٢٢). العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية والرهاب الاجتماعي لطلاب الثانوية العامة في إطار النظرية السلوكية في خدمة الفرد: دراسة مقارنة بين المدارس الحكومية والخاصة، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية، مج ٥٩، ٢٤.

ثانياً - المراجع الأجنبية:

- Abdallat, M. M., Akour, A., & Alzoubi, K. H. (2024). The impact of video and electronic gaming on sleep quality and academic performance among university students. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 29–38. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S423159>
- Abolfotouh, M. A., & Barnawi, N. A. (2024). Prevalence and Prediction of Video Gaming Addiction Among Saudi Adolescents, Using the Game Addiction Scale for Adolescents (GASA). *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 3889–3903 .
- Ahmed, G. K., Abdalla, A. A., Mohamed, A. M., et al. (2022). Relationship between time spent playing internet gaming apps and emotional regulation difficulties among children. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 16, 67. <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00464-5>
- Akgül, G., & Atalan Ergin, D. (2023). Digital game addiction, social anxiety, and parental attitudes in adolescents: A cross-sectional study. *Children and Youth Services Review*, 149, 106931. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2023.106931>
- Alrahili, N., Alreefi, M., Alkhonain, I. (2023). The Prevalence of Video Game Addiction and Its Relation to Anxiety, Depression, and Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in Children and Adolescents in Saudi Arabia: A Cross-Sectional Study. *Cureus*, 15, e42957.
- Alrahili, N., Alreefi, M., Alkhonain, I. M., et al. (2023). The Prevalence of Video Game Addiction and Its Relation to Anxiety, Depression, and Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in Children and Adolescents in Saudi Arabia: A Cross-Sectional Study. *Cureus*, 15, e42957.
- Alrobai, S., Alzahrani, A., & Alqahtani, A. (2021). Digital Addiction: Systematic Review of Computer Game Addiction and Its Impact on Physical Health. *Electronics*, 10(9), 996.
- Alsaad, A. M., Almalki, A. H., Alyamani, R. A., Alzahrani, R. S., & Alqarni, T. A. (2024). Problematic gaming and its impact on sleep quality among medical students in Saudi Arabia. *Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1007/s44197-024-00265-x>
- Alzahrani, A., & Alqahtani, A. (2022). Digital competence as a protective factor against gaming addiction in adolescents. *The Lancet Regional Health – Western Pacific*, 2(1), 100002.

- American Academy of Sleep Medicine. (2021). Sleep hygiene and quality. <https://aasm.org>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2021). Video Games and Aggression: Review of the Literature. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(6), 922-938.
- Anderson, C. (2023). Physical health consequences of prolonged gaming. *Psychology*, Vol. 28, Issue 4, pp. 456–472.
- Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2021). Internet use and Problematic Internet Use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 136–148. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1886906>
- Anne, M., Barbara, L. (1015): Consequences of Play: A Systematic Review of the Effects of Online Gaming, *International Journal of Mental Health and Addiction*, v10 n1 p3-23 Feb 2015.
- Arslan, M., & Coşkun, M. (2022). Investigating the Relationship Between Digital Game Addiction and Sleep Quality in Adolescents. *Turkish Journal of Sleep Medicine*, 9(1), 15–21. <https://doi.org/10.4274/jtasm.galenos.2021.52207>
- Aygün, K., Demirtaş-Madran, H. A., & Canpolat, M. (2023). The relationship between computer game addiction and sleep quality among children. *Archives of Psychiatric Nursing*, 42, 145–151. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2023.03.004>
- Aygün, K., Demirtaş-Madran, H. A., & Canpolat, M. (2023). The relationship between computer game addiction and sleep quality among children. *Archives of Psychiatric Nursing*, 42, 145–151. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2023.03.004>
- Aygün, S. K., Başpınar, M. M., Güleç, S. G., & Basat, O. (2023). What is the role of computer game addiction in the sleep disturbance risk among children of COVID lockdown? A cross sectional study. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 10(2), 91–97. <https://doi.org/10.4274/jtasm.galenos.2022.60251>
- Bajwa, A. K., & Kaur, G. (2024). A cross-sectional study on gaming intensity and social isolation among adolescents. *Psychiatric Journal*, 6(2), 1–4. <https://doi.org/10.33545/26641348.2024.v6.i2a.166>

- Bandura, A. (2021). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 72, 1–26.
- Bányai, F. (2021). Gaming and Social Media Addiction in University Students: Sex Differences, Suitability of Symptoms, and Association With Psychosocial Difficulties. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 643. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.643pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>
- Bavelier, D., Green, C. S., & Dye, M. W. G. (2019). Effects of Action Video Game Experience on the Time Course of Inhibition of Return. *Psychological Science*, 30(5), 703–710.
- Beattie, L., Kyle, S. D., Espie, C. A., & Biello, S. M. (2015). Social interactions, emotion regulation, and mood during daily life: Examining the role of sleep. *Sleep Health*, 1(2), 121–127.
- Benedict, C., Brooks, S. J., O'Daly, O. G., Almen, M. S., Morell, A., Åhlström, H., ... & Schiöth, H. B. (2012). Acute sleep deprivation enhances the brain's response to hedonic food stimuli: an fMRI study. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 97(3), E443–E447. <https://doi.org/10.1210/jc.2011-2759>
- Buhs, E. S., & Ladd, G. W. (2020). Peer exclusion and victimization. *Journal of Educational Psychology*, 112(1), 50–63.
- Buyse, D. J. (2014). Sleep health: Can we define it? Does it matter? *Sleep*, 37(1), 9–17. <https://doi.org/10.5665/sleep.3298>
- Cacioppo, John T., & Cacioppo, Stephanie. (2020). Loneliness and social isolation: Current directions in psychological science. *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 29, No. 2, pp. 117–122.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2023). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 27(2), 103–113.
- Chen, I. H., Pakpour, A. H., Lin, C. Y., Griffiths, M. D., & Internet Gaming Disorder Research Group. (2023). Social isolation and internet gaming disorder among university students: The mediating role of self-control. *BMC Psychology*, 11(1), 97. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39255486/>
- Chen, I. H., Pakpour, A. H., Lin, C. Y., Griffiths, M. D., & Internet Gaming Disorder Research Group. (2021). How sleep disturbances affect internet gaming disorder: The mediating effect of hippocampal functional connectivity. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(4), 1010–1020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34952121/>

- Chen, X; Anders; H., Distler, V; & Koenig, V. (2023). Do persuasive designs make smartphones more addictive? A mixed methods study on Chinese university students. *Computers in Human Behavior Reports*, 10, Article 100299.
- Chew, Q. H., Sim, K., & Sim, K. B. (2024). Internet gaming disorder and sleep quality: The mediating role of bedtime procrastination and emotion regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(4), 842. <https://doi.org/10.3390/ijerph21040842>
- Chung, T., Sum, S., Chan, M., Lai, E., & Cheng, N. (2022). Gaming disorder and well-being among adolescents: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(1), 12-30.
- Ciccarelli, M., Nigito, G., & Gullo, S. (2022). Loneliness and problematic gaming during the pandemic: The mediating role of mentalization. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 10(3), 1–18. <https://cab.unime.it/journals/index.php/MJCP/article/view/3257>
- De Rosa, O., Baker, F. C., Barresi, G., Conte, F., Ficca, G., & de Zambotti, M. (2024). Video gaming and sleep in adults: A systematic review. *Sleep*. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2024.09.015>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2022). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Dresler, M., et al. (2023). Family-based interventions in digital addiction among adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), 45–55.
- Dufour, M. (2016). Gender Difference in Internet Use and Internet Problems among Quebec High School Students. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(10), 663–668 .
- Duru, P., Duru, E., & Türkçapar, Ü. (2022). The effect of internet and smartphone addiction on sleep quality among adolescents in Turkey. *PeerJ*, 10, e12887. <https://doi.org/10.7717/peerj.12887>
- Edinger, J. D., & Means, M. K. (2017). Cognitive-behavioral therapy for primary insomnia. *Clinical Psychology Review*, 57, 70–82. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.08.003>
- Eduardo, R & Félix, O.(2022). Moving towards the End of Gender Differences in the Habits of Use and Consumption of Mobile Video Games. MDPI stays neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations. 13(8), 380. <https://www.mdpi.com/2078-2489/13/8/380>

- Egyptian Knowledge Bank. (2024). Impact of Video Game Addiction on Academic Performance. Retrieved from https://journals.ekb.eg/article_370714.html
- Eikeland, T., Hansen, H., & Johansen, R. (2025). Bedtime screen use and insomnia symptoms among adolescents: A population-based study. *Sleep Health*, 11(1), 45–52. <https://www.health.com/study-screen-use-in-bed-insomnia>
- El Tantawi, M., Gaffar, B. O., AlAgl, A. S., AlHumaid, J., & Alzahrani, F. (2023). Gaming behavior and its association with social anxiety and sleep patterns among adolescents in Arab countries during COVID-19 lockdown. *BMC Psychology*, 11(1), 108. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01050-z>
- Ercan, H., & Uğurlu, M. (2023). The relationship between digital game addiction, loneliness, and social dissatisfaction among adolescents. *BMC Psychology*, 11(1), Article 79. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01136-4>
- Eren, B., & Yalçın, İ. (2022). The Mediating Role of Social Anxiety in the Relationship Between Parental Attitudes and Digital Game Addiction in Adolescents. *Children and Youth Services Review*, 134, 106359. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106359>
- Karakose, T., Papadakis, S., & Sultana, N. (2023). Exploring the effects of digital game addiction on social anxiety and alexithymia in adolescents. *Education and Information Technologies*, 28, 2575–2594. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11135-0>
- Fekih Romdhane, F., Lamoum, E., Loch, A. A. (2023). The relationship between internet gaming disorder and psychotic experiences: cyberbullying and insomnia severity as mediators. *BMC Psychiatry*, 23, 857.
- Ferguson, C. J. (2024). Video games and cognitive effects: Myths and realities. *Journal of Social and Clinical Psychology*.
- Fernández, M. T., et al. (2022). Moving towards the End of Gender Differences in the Habits of Use and Consumption of Mobile Video Games. *Information*, 13(8), 380. <https://www.mdpi.com/2078-2489/13/8/380>

- Ferraz, M. B., Tavares, M. C. B., da Silva, I. R., de Souza, M. N., & Silva, C. F. (2023). Relationships between internet addiction, daytime sleepiness, sleep duration, school shift, and quality of life: A structural equation modeling analysis. *Jornal de Pediatria*, 100(3), 283–288. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2023.01.004>
- Frontiers in Psychology. (2022). Systematic review: Digital gaming and psychosocial outcomes in children and adolescents during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.828116/full>
- Gao, X., Zhang, Y., & Li, S. (2024). The relationship between online gaming, emotional regulation and social isolation among adolescents. *International Journal of Indian Psychology*, 11(2), 1–10. <https://doi.org/10.25215/1102.116>
- Gao, Z. (2023). Time-Based Addiction: A perspective on how video games manipulate player time. arXiv preprint. <https://arxiv.org/abs/2301.01209>
- Gökçearsan, Ş., & Durakoğlu, A. (2024). Gender Differences in Online Game Addiction among Adolescents: A Comparative Study. *South Eastern European Journal of Public Health*. <https://www.seejph.com/index.php/seejph/article/view/2461>
- Goldstein, A. N., & Walker, M. P. (2014). The role of sleep in emotional brain function. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 679–708. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153716>
- Gong, X., Zhang, K.Z.K., Chen, C., Cheung, C.M.K., & Lee, M.K.O. (2020). Antecedents and consequences of excessive online social gaming: a social learning perspective. *Information Technology & People*, 33(2), 657-688. <https://doi.org/10.1108/ITP-03-2018-0138>
- González, I., Castillo, E., & Rodríguez, A. (2020). Educational Games and Their Impact on Learning Outcomes: A Review. *Educational Technology Research and Development*, 68(1), 15–31.
- Grandner, M. A., Williams, N. J., Knutson, K. L., Roberts, D., & Jean-Louis, G. (2022). Sleep disparity, race/ethnicity, and socioeconomic position. *Sleep Health*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.10.004>

- Griffiths, M. D. (2021). The Therapeutic and Addictive Aspects of Video Gaming. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(2), 93-97.
- Griffiths, M. D. (2022). Video game addiction: Past, present, and future. In *Psychology of Popular Media Culture*.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Pontes, H. M. (2021). Rebalancing digital and real-life activities in youth. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(3), 743–751.
- Gupta, M. A., Khan, S., & Basu, A. (2020). Post-traumatic stress and sleep-wake disorders: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 51, 101276. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101276>
- Hamre, R., Otto Robert, F., Oddrun, S., & Ellen, H. (2022). Gaming Behaviors and the Association with Sleep Duration Social Jetlag, and Difficulties Falling Asleep among Norwegian Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://www.mdpi.com/journal/ijerph>
- Harvey, A. G., Hein, C., Dong, L., & Schmidt, D. A. (2020). Sleep and mental health: A review of mechanisms, comorbidity, and interventions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 193–219. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095554>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., & Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Holt-Lunstad, J. (2023). Social isolation and health: Updating the evidence. *Current Directions in Psychological Science*, 32(2), 112–118. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1081123>
- Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K. M., Jakobsen, R., Lundervold, A. J., & Sivertsen, B. (2022). Gaming Behaviors and the Association with Sleep Duration, Social Jetlag, and Difficulties Falling Asleep among Norwegian Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1765. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031765>
- Ilgaz, H. (2023). Adaptation of the Game Addiction Scale for Adolescents into Turkish. *Elementary Education Online*, 14(3), 874–884. <https://ilkogretim-online.org/index.php/pub/article/view/799>

- Iloff, J. J., Wang, M., Liao, Y., Plogg, B. A., Peng, W., Gundersen, G. A., & Nedergaard, M. (2014). A paravascular pathway facilitates CSF flow through the brain parenchyma and the clearance of interstitial solutes, including amyloid β . *Science Translational Medicine*, 4(147), 147ra111. <https://doi.org/10.1126/scitranslmed.3003748>
- Johansson, A., & Svensson, M. (2023). Screen time and addictive use of gaming and social media in relation to health outcomes. *Frontiers in Psychology*, 14, 1258784. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1258784>
- Kadam, A. A., & Pise, S. S. (2023). Online gaming addiction and its effect on sleep quality among medical students: A cross-sectional study. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 12(1), 99–105. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38370952/>
- Kajeepeta, S., Gelaye, B., Jackson, C. L., & Williams, M. A. (2015). Adverse childhood experiences are associated with adult sleep disorders: A systematic review. *Sleep Health*, 1(4), 298–305. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.08.006>
- Kara, M., & Demirbaş, H. (2022). Investigating the relationship between digital game addiction and sleep quality in adolescents. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 9(2), 97–102.
- Kardefelt-Winther, D. (2019). Conceptualizing internet use disorders: Implications for DSM-5 and ICD-11. *Addictive Behaviors*, 64, 14-18.
- Kaya, E., & Gürbüz, N. (2021). Investigating the relationship between digital game addiction and sleep quality in adolescents. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 8(3), 143 <https://doi.org/10.4274/jtsm.galenos.2021.52207>
- Kaya, F., & Öztürk, A. (2023). Psychometric properties of the Turkish version of the Digital Addiction Scale for Children (DASC). *Archives of Neuropsychiatry*, 60(2), 123–130. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37359651>
- Kim, J., Lee, S., & Park, H. (2024). Digital phenotypes for early detection of internet gaming disorder in adolescent students: Explorative data-driven study. *JMIR Mental Health*, 11, e50259. <https://doi.org/10.2196/50259>
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2019). Video Game Addiction. In *Encyclopedia of Behavioral Neuroscience* (2nd ed.). Elsevier.

- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2024). The psychological and emotional effects of video game addiction. *Psychology and Behavioral Sciences*.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., & Griffiths, M. D. (2019). Prevention Strategies to Address Problematic Gaming: An Empirical Review. *Journal of Primary Prevention*, 40(3), 367–386.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., & Griffiths, M. D. (2020). Cognitive-behavioral approaches to online gaming addiction. *Clinical Psychology Review*, 77, 101831.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., & Griffiths, M. D. (2022). Video Game Addiction: Past, Present, and Future. *Psychology of Popular Media Culture*, 11(4), 486-494.
- King, D. L., Gradisar, M., Drummond, A., Lovato, N., Wessel, J., Micic, G., & Delfabbro, P. (2013). The impact of prolonged violent video-gaming on adolescent sleep: An experimental study. *Journal of Sleep Research*, 22(2), 137–143. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2012.01060.x>
- Király, O., Nagygyörgy, K., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2019). Problematic online gaming and therapeutic interventions: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 9–15.
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., ... & Demetrovics, Z. (2019). Preventing problematic internet use during adolescence: A comprehensive review of protective factors. *Current Addiction Reports*, 6(2), 155–164. <https://doi.org/10.1007/s40429-019-00239-7>
- Király, O., Tóth, D., Urbán, R., Demetrovics, Z., & Maraz, A. (2023). The epidemiology and effects of video game addiction in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Acta Psychologica*, 241, 104047. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104047>
- Kripke, D. F. (2016). Possibility that certain hypnotics might cause cancer in skin. *Sleep Science*, 9(1), 1–6.
- Kristensen, J. H., Pallesen, S., King, D. L., Hysing, M., & Erevik, E. K. (2021). Problematic Gaming and Sleep: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 675237. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.675237>

- Kurt, A., Uzun, İ. B., Yılmaz, İ., Boran, O., & Pektaş, E. (2024). The relationship between digital game addiction and sleepiness in adolescents: A cross-sectional study. *Yüksek İhtisas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 98–104.
- Kuss, D. (2023). Psychological aspects of video game addiction and interventions. *Frontiers in Psychology*.
- Kuss, D., Shorter, G., Rooij, A., Griffiths, M., & Schoemakers, T. Assessing Internet Addiction Using The Parsimonious. (2014). *Internet Addiction Components Model- A Preliminary Study International Journal of Mental Health Addiction*, 12, 351, 366.
- Larson, R. W. (2020). Positive youth development and solitude. *Child Development Perspectives*, 14(4), 228–234.
- Lemmens, J. S., et al. (2022). Social interaction and gaming: Understanding the role of video games in social dynamics. *CyberPsychology & Behavior*.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Gentile, D. A. (2020). The Internet Gaming Disorder Scale: Psychometric evaluation and validation study. *Psychological Assessment*, 32(1), 49-65.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Gentile, D. A. (2020). The Internet Gaming Disorder Scale: Psychometric evaluation and validation study. *Psychological Assessment*, 32(1), 49–65.
- Li, H., et al. (2023). Physical well-being and video game addiction: Impacts and interventions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Li, S., Chen, Y., Shen, S., Zhang, S., & Zhang, J. (2019). The association between mobile game addiction and depression, social anxiety, and loneliness. *Frontiers in Public Health*, 7, 247.
- Li, S., Chen, Y., Shen, S., Zhang, S., & Zhang, J. (2024). COVID-19–related social isolation, self-control, and internet gaming disorder among Chinese university students: Cross-sectional survey. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e52978. <https://doi.org/10.2196/52978>
- Li, S., Wu, Z., Zhang, Y., Xu, M., Wang, X., & Ma, X. (2023). Internet gaming disorder and aggression: A meta-analysis of teenagers and young adults. *Frontiers in Public Health*, 11, 1111889.
- Li, W., Garland, E. L., & Howard, M. O. (2022). Video game addiction and adolescent neurocognitive development: A longitudinal study. *Journal of Adolescent Health*, 71(2), 135–143.

- Li, X., & Wu, Y. (2023). Game Classification Based on Deep Learning: A Novel Approach Using Image and Textual Data. *IEEE Access*, 11, 10002-10015.
- Li, X., et al. (2024). Loneliness, FoMO, and internet gaming disorder in Chinese undergraduates. *Acta Psychologica*, 243, 104134.
- Li, X., Wang, Z., & Wang, C. (2024). Loneliness, FoMO, and internet gaming disorder in Chinese undergraduates: The mediating role of self-control. *Acta Psychologica*, 243, 104134. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104134>
- Lin, N., Sarah, H., Sharimawati, S., Zaidah, R., Naasirah, T., & Zuraifah M.(2024). The relationship between the use of screen-based devices and self-reported sleep quality in adolescents aged 13–19 years in Brunei. *BMC PublicHealth*.
- Lin, Y.-J., Yen, J.-Y., Lin, P.-C., Liao, H.-Y., & Ko, C.-H. (2023). Circadian typologies and insomnia in individuals with internet gaming disorder comorbid with attention deficit/hyperactivity disorder. *Scientific Reports*, 13, Article 12764.
- Luo, Z., & Cao, X. (2024). The development and validation of the Adolescent Problematic Gaming Scale (PGS-Adolescent). *Behavioral Sciences*, 15(1), 13. <https://doi.org/10.3390/bs15010013>
- Matthews, T., Danese, A., & Arseneault, L. (2024). Loneliness and social isolation: Emerging public health issues. *The Lancet Public Health*, 9(1), e1–e2.
- Matthews, T., Danese, A., & Arseneault, L. (2024). Loneliness and social isolation: Emerging public health issues. *The Lancet Public Health*, 9(1), e1–e2.
- Mecheel, W. (2016). Facebook and the invasion of technological communities. New York, NY: TechWorld Publishing.
- Mikulincer, M., & Shaver, R. (2023). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. Guilford Press.
- Mindell, J. A., & Williamson, A. A. (2018). Benefits of a bedtime routine in young children: Sleep, development, and beyond. *Sleep Medicine Reviews*, 40, 93–108. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2017.10.007>

- Mohamed, Soliman Al Gammal., Mohamed , Ali Elsheikh., Abdelrahman ,Elrefaey Abozahra. (2019). Internet Addiction and Internet Gaming Disorder and Associated Insomnia among a Sample of Al-Azhar University Students: Clinical Study. The Egyptian Journal of Hospital Medicine, 74(7), 1582–1589. https://ejhm.journals.ekb.eg/article_63227.html
- Mohammad, S. (2023). Symptoms, Mechanisms, and Treatments of Video Game Addiction. PubMed.
- Montag, C., Schivinski, B., Pontes, H. M., & Brand, M. (2021). Psychological and neuroscientific advances in Internet Gaming Disorder. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 127, 667–685.
- Musharaf Zaman ., Muhammad Saad Babar ., Maryam Babar b, Faheem Sabir c, Farzana Ashraf d, Muhammad Junaid Tahir a,b, Irfan Ullah e,**, Mark D. Griffiths f, Chung-Ying Lin g, Amir H. Pakpour (2022). Prevalence of gaming addiction and its impact on sleep quality: A cross-sectional study from Pakistan. *Annals of Medicine and Surgery*. journal homepage: www.elsevier.com/locate/amsu
- Mutlu, B., Turan, M. E., & Durmuş, A. (2023). Evaluation of sleep disorders in adolescents diagnosed with internet gaming disorder. *Archives of Clinical Psychiatry*, 50(6), 292–298. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000390>
- Ng, T. H., Chan, L. Y., & Ho, H. H. (2023). Predictive role of social isolation in digital game addiction: A cross-sectional study. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(2), 245–253.
- Nisha, K. R., & Eljo, D. J. O. J. G. (2024). Examining Gender Disparities In Adolescent Online Gaming Addiction. *South Eastern European Journal of Public Health*, 1337–1345.
- Ohayon, M. M., & Reynolds, C. F. (2009). Epidemiological and clinical relevance of insomnia diagnosis algorithms according to the DSM-IV and the International Classification of Sleep Disorders (ICSD). *Sleep Medicine*, 10(9), 952–960. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2009.07.008>
- Ohayon, M. M., Wickwire, E. M., Hirshkowitz, M., Albert, S. M., Auerbach, S., Chokroverty, S., & National Sleep Foundation. (2017). National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report. *Sleep Health*, 3(1), 6–19. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2016.11.006>

- Parlak, I., Uyanik, H., & Aydın, A. (2023). The relationship between digital game addiction and loneliness and social dissatisfaction in adolescents studying in Adıyaman, Turkey. *Digital Game Addiction Scale for Children and Loneliness and Social Dissatisfaction Questionnaire*, 634 adolescents.
- Parlak, S., & Yılmaz, M. (2021). The relationship between digital game addiction and loneliness in adolescents. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 8(2), 1–10. <https://doi.org/10.15805/addicta.2021.8.2.0112>
- Paruthi, S., et al. (2016). Consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine on the recommended amount of sleep for healthy children: Methodology and discussion. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(11), 1549–1561.
- Pazarcıkcı, A. (2024). An online research using structural equation modeling to analyze risk variables for teenage digital gaming addiction. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 15(9), Article 693.
- Pedraza-Aguirre, C., Roldan, R. D., Anaconda, C. A., Ramírez, F. C., Morales, L. J., del Carmen Herrera-Murillo, J., & Ortega, P. (2024). Impact of mobile phone use on sleep quality among medical students in Latin America: A multicenter cross-sectional study. *PLOS ONE*, 19(3), e0298486. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298486>
- Permana, I., & Retnosari, R. (2023). Internet gaming addiction among high school students in Kendawangan: Relationship with sleep quality and learning motivation. *Ahmad Dahlan Medical Journal*, 2(2), 1-? [DOI:10.12928/admj.v2i2.5379]
- Peterson, S. M., Munir, S., & Iqbal, N. (2022). Exploring the effects of digital gaming addiction on sleep quality and mental health among young adults during COVID-19 lockdown. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00765-8>
- Platt, B., Kadosh, K. C., & Lau, J. Y. F. (2022). The role of peer rejection in adolescent depression. *Journal of Affective Disorders*, 308, 56–65.

- Pontes, H. M., Schivinski, B., Sindermann, C., Li, M., Becker, B., & Montag, C. (2021). Measurement and conceptualization of Gaming Disorder according to the WHO framework. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(2), 508-528.
- Porcher, S. (2024). Internet gaming disorder: the four needs of the addiction. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1341140.
- Psychology Today. (2023). What is social isolation?. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com>
- Rehbein, F., et al. (2023). Neuroscience of digital gaming addiction: Implications for therapy. *Brain and Behavior*.
- Rizzo, A. S., Koenig, S. T., & Reist, C. (2021). Virtual Reality and Gaming for Health: An Overview. *Journal of CyberTherapy & Rehabilitation*, 4(2), 82-88.
- Roehrs, T., & Roth, T. (2018). Drug-related sleep disturbances. *Sleep Medicine Clinics*, 13(1), 105–115.
- Rosewood Recovery. (2024). Video Game Addiction Statistics & Facts. Retrieved from <https://www.rosewoodrecovery.com/blog/video-game-addiction-statistics-facts>
- Rubin, K. H., Bowker, J. C., & Coplan, R. J. (2021). Peer relationships in adolescence. Wiley.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Satapathy, P., Khatib, M. N., Balaraman, A. K., & Samal, S. (2024). Burden of gaming disorder among adolescents: A systematic review and meta-analysis. ResearchGate.
- Sateia, M. J. (2014). International classification of sleep disorders-third edition: highlights and modifications. *Chest*, 146(5), 1387–1394. <https://doi.org/10.1378/chest.14-0970>
- Schneider, L. A., King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2021). Family functioning and adolescent video game addiction: A structural equation modeling approach. *Computers in Human Behavior*, 117, 106627. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106627>
- Scott, H., Lackie, M., Wu, M., & Woods, H. C. (2021). Gender Differences in Adolescents' Sleep Disturbance and the Efficacy of a Smartphone App-Based Cognitive Behavioral Therapy Intervention: Exploratory Study. *JMIR Formative Research*, 5(3), e22498. <https://doi.org/10.2196/22498>

- Grace, O., Dibben, A., & Colin, B. (2023). Avril Johnstone Adolescents' interactive electronic device use, sleep and mental health: a systematic review of prospective studies. <https://doi.org/10.1111/jsr.13899>
- Shaheen, N., Shaheen, A., Elmasry, M., Abdelwahab, O. A., Mohamed, A., Swed, S., Rababah, A. A., Meshref, M., Zaki, A., & Shoib, S. (2023). Gaming behavior disorder and its association with social phobia during COVID 19 pandemic: A cross sectional study among the young Arabs. *Frontiers in Psychiatry*, 14, Article 1071764.
- Shaw, A. (2023). The impact of online gaming on social relationships: a review. *Journal of Social Psychology*.
- Situmorang, P., Hutauruk, M., Tobing, C., & Purba, R. (2022). Relationship between internet game addiction, depression, social behaviour, mental health, and sleep quality: Structural equation modelling. *NeuroQuantology*, 20(6), 6311–6317.
- Smith, A., Johnson, M., & Lee, R. (2022). Social isolation and its health implications: A longitudinal study. *Journal of Social Health*, 38(2), 112–125.
- Sultana, A., Ferdous, M., & Azim, D. (2022). Social isolation during the COVID-19 pandemic and problematic internet use: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1539. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/3/1539>
- Tuncay, B., & Göger, B. (2022). Investigating the relationship between digital game addiction and sleep quality in adolescents. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 9(1), 79–84.
- van den Eijnden, R. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2021). The social competence model of problematic gaming. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(3), 612–626.
- Van Orden, K. A., Witte, T. K., & Cukrowicz, K. C. (2021). The interpersonal theory of suicide. *Psychological Review*, 128(6), 1044–1067.
- Van Rooij, A. J. (2021). Video Game Addiction: A Review of Empirical Research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(3), 563-577.
- Van Rooij, A. J., et al. (2023). The relationship between gaming addiction and internet gaming disorder. *Frontiers in Psychology*.

- Vannucci, A., & Ohannessian, C. M. (2023). Social media use and anxiety in adolescents: A social comparison perspective. *Journal of Adolescence*, 96, 1–10.
- Verywell Health. (2021). What Is Internet Gaming Disorder (IGD)? Retrieved from <https://www.verywellhealth.com/internet-gaming-disorder-5200375>
- Verywell Mind. (2009). What Is Video Game Addiction? Retrieved from <https://www.verywellmind.com/what-is-video-game-addiction-22333>
- Wang, J.-L., Sheng, J.-R., & Wang, H.-Z. (2019). The association between mobile game addiction and depression, social anxiety, and loneliness. *Frontiers in Public Health*, 7, 247.
- Weiss, R. S. (2021). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- Wikipedia contributors. (2024). Video game addiction. In Wikipedia, *The Free Encyclopedia*. Retrieved August 6, 2025, from https://en.wikipedia.org/wiki/Video_game_addiction
- Wong, Y., Mo, H., Potenza, M., Chan, M., Lau, M., & Ng, M. (2020). Relationships between severity of internet gaming disorder, severity of problematic social media use, sleep quality and psychological distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1879.
- World Health Organization. (2019). *International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11)*. Retrieved from <https://icd.who.int/>
- World Health Organization. (2022). *Healthy sleep for healthy aging*. <https://www.who.int>
- Yıldız, M., & Kara, M. (2023). Determination of the psychometric properties of the Digital Addiction Scale for Children. *Children and Youth Services Review*, 149, 106999.
- Yıldız, M., & Kiran, F. (2023). The Relationship Between Digital Game Addiction and Loneliness and Social Dissatisfaction in Adolescents. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 33(1), 1–8.
- Yilmaz, M., Aydin, B., & Celik, C. (2024). Digital dependency and its psychological implications among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 147, 107790.

- Young, K. S. (2024). Neurobiology of video game addiction: A review. *Neuropsychology Review*. <https://doi.org/10.1007/s11065-024-09452-w>
- Young, K. S., & Brand, M. (2022). Treatment strategies for problematic gaming and social isolation. *Current Addiction Reports*, 9(2), 103–111.
- Yuan, Y., Heizhati, M., Wang, L., Li, M., Lin, M., Gan, L., & Li, N. (2021). Poor sleep quality is associated with new-onset hypertension in a diverse young and middle-aged population. *Sleep Medicine*, 88, 189–196.
- Zhang, J., Li, S., Chen, Y., & Wang, Y. (2022). Maladaptive cognitions, loneliness, and social anxiety as potential moderators of the association between Internet gaming time and Internet gaming disorder among adolescent Internet gamers in China. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00001>
- Zhang, S., Li, Y., & Wang, H. (2024). Associations between digital media use and sleep quality in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e48356. <https://doi.org/10.2196/48356>
- Zhou, Y., Wang, Y., & Li, H. (2024). Social isolation and online gaming disorder in Chinese college students: The mediating effect of self-control. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 11422747.

The constructive model of the causal Relationships between Electronic Gaming Addiction (IGD), Social Isolation and Sleep Quality among technical education students

Abstract:

The present study aimed to investigate the relationship between electronic gaming addiction and both social isolation and sleep quality among technical education students in the city of El-Arish, North Sinai Governorate. It also sought to examine the differences in electronic gaming addiction, social isolation, and sleep quality according to gender and specialization (industrial/commercial/agricultural), and to predict electronic gaming addiction based on the dimensions of social isolation and sleep quality. Furthermore, the study aimed to uncover the causal model explaining the relationships between electronic gaming addiction, social isolation, and sleep quality among students in technical education. The research sample consisted of 466 students from technical secondary schools in Arish City, including 299 males and 167 females. The researcher employed the following instruments: the Electronic Gaming Addiction Scale, the Social Isolation Scale, and the Sleep Quality Scale — all of which were developed by the researcher. The study utilized the descriptive-correlational method. The results indicated no statistically significant effect of gender (male/female), specialization (industrial/commercial/agricultural), or their interaction on the study variables. Statistically significant differences in electronic gaming addiction were found based on the level of social isolation, in favor of students with high levels of social isolation. Similarly, significant differences were found based on sleep quality, in favor of students with low sleep quality. A statistically significant positive correlation was found between electronic gaming addiction and both social isolation and sleep quality. Moreover, it was found that electronic gaming addiction can be predicted through the variables of social isolation and sleep quality. The results also revealed a full model fit between the proposed structural model and the simple correlation matrix, highlighting the direct and indirect positive causal effects of social isolation and sleep quality on electronic gaming addiction. Based on these findings, the researcher proposed a number of recommendations and suggestions for future research.

Keywords: Electronic Gaming Addiction – Social Isolation – Sleep Quality – Causal Relationships – Technical Education Students.