

## **الإدمان الرقمي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب مدارس الأكاديمية طويق**

**أ. هيفاء ناصر ماجد السميري**  
**ماجستير الآداب في الإرشاد النفسي**  
**كلية التربية - جامعة حائل**

### **مستخلص البحث:**

هدفت الدراسة التعرف على الإدمان الرقمي وعلاقته بمتغيرات أخرى (التحصيل الدراسي، نمط النوم والاستغراق فيه، تدهور العلاقات الاجتماعية، الضغوط النفسية) لدى طلاب أكاديمية طويق، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، حيث اعتمد على الاستبانة في جمع البيانات، وقد تكون مجتمع الدراسة من (٦٨) طالباً، حيث تم الحصول على عينة تكونت من (٥٠) طالباً، وبنسبة مؤدية قدرها (٥٧٣,٥٪)، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وقد كانت أبرز نتائج الدراسة أنه أثر الإدمان الرقمي على مستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب مدارس أكاديمية طويق جاء بدرجة متوسطة، وأن الإدمان الرقمي على نمط النوم والاستغراق فيه لدى طلاب مدارس أكاديمية طويق جاء بدرجة متوسطة، والعلاقة بين الإدمان الرقمي وتدهور العلاقات الاجتماعية بين الطلاب وزملائهم في مدارس أكاديمية طويق جاءت بدرجة كبيرة، ومدى إسهام الإدمان الرقمي في زيادة مستويات الضغوط النفسية لدى طلاب مدارس أكاديمية طويق جاء بدرجة متوسطة، وقد قدمت الدراسة مجموعة من التوصيات من أبرزها: تنظيم ورش عمل توعية للطلاب حول تأثير الإدمان الرقمي على التحصيل الدراسي وصحة النوم، وتشجيع الطلاب على الابتعاد عن الأجهزة الرقمية قبل النوم لتحسين جودة النوم والحد من الأرق، وزيادة الأنشطة الاجتماعية الواقعية داخل المدرسة وتشجيع التفاعل المباشر بين الطلاب بدلاً من الاعتماد على الوسائل الرقمية، وإدخال برامج إدارة الوقت في المناهج الدراسية لمساعدة الطلاب على التوازن بين الدراسة واستخدام الأجهزة الرقمية.

**الكلمات المفتاحية:** الإدمان الرقمي، طلاب، التحصيل الدراسي، نمط النوم والاستغراق فيه، تدهور العلاقات الاجتماعية، الضغوط النفسية، أكاديمية طويق

## الإدمان الرقمي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب مدارس الأكاديمية طويق

هيفاء ناصر ماجد السميري  
ماجستير الآداب في الإرشاد النفسي  
كلية التربية - جامعة حائل

### مقدمة:

بحسب الشريف (٢٠٢٢: ص ٦٦٤) احتلت قضية الإدمان الرقمي مكاناً بارزاً لدى الباحثين، وذلك لعوائقها النفسية والاجتماعية والأسرية والصحية والمدرسية على الأفراد، حيث أن الطالب يواجه الكثير من التحديات التي يتحتم عليه مواجهتها، والتعرف على الكيفية التي يتم من خلالها التعامل مع هذه الظاهرة، حيث كان الإدمان الرقمي نتيجة طبيعية لتوسيع استخدام التقنيات الحديثة، والذي أدى لتدفق المعلومات بشكل كبير، واستحداث وسائل جديدة للتعرف والتواصل، خاصة على شبكات الإنترنت.

ويذكر أبو رجب (٢٠٢١: ص ١٣١) أن الإدمان الرقمي يعتبر مشكلة كبيرة ومتزايدة في الصعود، حيث أشار بعض من علماء النفس إلى أن هناك شخصاً واحداً على الأقل من بين كل ٢٠٠ شخص من مستخدمي شبكة الإنترنت تظهر عليهم أعراض الإدمان، وأن هناك بعض الأشخاص ومن يقضون ٣٨ ساعة على الإنترنت متواصلة دون أي عمل، وهو ما يؤثر على أدائهم الوظيفي اليومي سواءً في الأسرة أو غيرها.

وقد أشارت عبد الحفيظ (٢٠٢٤: ص ٤٧١) إلى أن الإدمان الرقمي لدى الأفراد وخاصة الطلبة يؤثر على طبيعة علاقاتهم وانفعالياتهم وثقافتهم، حيث يقضون أوقات طويلة في استخدام الأجهزة الرقمية، كذلك فإنهم يعتمدون على الوسائل الرقمية في اكتساب المعرفة والثقافة وتكوين الصداقات.

ويؤكد إدريسي (٢٠٢٤: ص ٢٣٦) أن تأثير الإدمان الرقمي السلبي يتعدد؛ من حيث يؤثر على الوقت المخصص للدراسة، ليؤدي إلى الصحة العامة للمتعلمين، حيث أن استخدام الأجهزة الإلكترونية والمحتوى المثير قبل النوم يعتبر مشكلة شائعة تؤثر على جودة

النوم وقدرة المتعلمين على الاسترخاء والاستعداد لليوم التالي، وينتج عن ذلك علامات الإرهاق والتوتر وقلة التركيز في الصفوف الدراسية.

وجاءت الدراسة الحالية للتعرف على الإدمان الرقمي وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى (التحصيل الدراسي، نمط النوم والاستغرق فيه، تدهور العلاقات الاجتماعية، زيادة مستويات الضغوط النفسية) لدى طلاب مدارس أكاديمية طويق بالمملكة العربية السعودية.

### مشكلة البحث:

يذكر علي وآخرون (٢٠٢١: ص ص ١٦٣) أن العقود الأخيرة شهدت ثورة هائلة في استخدام التكنولوجيا الرقمية، حيث أصبح الإنترن特، والهواتف الذكية، والأجهزة الإلكترونية جزءاً لا يتجزأ من حياة الأفراد، خاصة لدى فئة الطلاب والمراهقين فيما ذكر طالة (٢٠٢٢: ص ص ٥٥٠) أنه مع تزايد هذا الاعتماد، تظاهر مؤشرات متزايدة على ظاهرة "الإدمان الرقمي"، والتي تعني الانغماس المفرط والمستمر في استخدام الوسائل الرقمية بصورة تؤثر سلبياً على المجالات النفسية والاجتماعية والأكademie للطلاب ويشير الموسى (٢٠٢٣: ص ص ١٨) إلى أنه تزداد حساسية المشكلة في سياق المدارس الحديثة، والتي تعتمد التكنولوجيا الحديثة في العملية التعليمية، باعتبارها بيئة تعليمية تعتمد بشكل متزايد على التقنيات الحديثة، والتي تتتنوع فيها الخصائص العمرية والاجتماعية للطلاب ما بين المرحلة المتوسطة والثانوية

وتكون المشكلة البحثية في انتشار سلوك الإدمان الرقمي بين طلاب مدارس أكاديمية طويق، وما يصاحبه من آثار سلبية واضحة على عدة متغيرات أساسية هي: التحصيل الدراسي، نمط النوم والاستغرق فيه، العلاقات الاجتماعية، ومستويات الضغوط النفسية، حيث يشير العديد من الباحثين إلى أن الاستخدام المفرط للتقنيات الرقمية يؤدي لتراجع الأداء الأكاديمي ويؤدي لتدنى التحصيل الدراسي، وذلك بسبب فقدان التركيز والانغماس في أنشطة غير مرتبطة بالعملية التعليمية، وقد أكدت على ذلك العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة Wani & Wani, 2020; (iyitoglu & Celikoz, 2017)، فيما أكدت نتائج دراسة (Park, 2019; Angkatavanich et al, 2023) على أن الإدمان الرقمي ينعكس على جودة النوم، حيث أكدت هذه الدراسات على أن الإدمان الرقمي يرتبط باضطراب أنماط ساعات النوم، ويزيد من معدلات الأرق وصعوبة الاستغرق في النوم.

## أ. هيفاء ناصر ماجد السميري

أما على صعيد العلاقات الاجتماعية، فقد أوضحت العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة (Magnago et al., 2018; Kanat, 2019; Aulakh, 2024) على أن هناك علاقة إيجابية بين الإدمان الرقمي وتدور العلاقات الاجتماعية، حيث يميل الطالب الذي يعاني من الإدمان الرقمي إلى تفضيل التفاعل الافتراضي على العلاقات الحقيقية الواقعية، بما يسبب الشعور بالوحدة والانفصال عن محیطه الأسري أو الاجتماعي.

كما أكدت العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة (محمد، ٢٠٢٥؛ محمد، ٢٠٢٤) على أن الطلاب ذوي سلوك الإدمان الرقمي يعانون من الضغوط النفسية الكبيرة، كذلك يعانون من اضطرابات مثل القلق، التوتر، الاكتئاب، وتزداد مستويات الضغوط النفسية لدى الإناث، وكذلك لمن يمضون أوقات أطول في استخدام الأجهزة الرقمية.

وترى الباحثة أنه في ظل الانتشار الواسع للتكنولوجيا ووسائل التواصل الرقمية، فقد أصبحت الأجهزة الرقمية جزءاً أساسياً من حياة الطلبة، وهذا الاستخدام قد تجاوز الحدود المقبولة في الكثير من الأوقات ليصل لحد الإدمان الرقمي، وهو ما قد يؤثر بشكل سلبي على العديد من الجوانب الخاصة بحياة الطلاب، ورغم أهمية هذه الظاهرة إلا أن الدراسات المحلية التي تناولت الإدمان الرقمي وعلاقته ببعض المتغيرات المتعلقة بالطلاب ما زالت محدودة، لذا فإن مشكلة الدراسة تتمثل في الأسئلة التالية:

١. ما أثر الإدمان الرقمي على مستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب مدارس أكاديمية طويق؟
٢. ما أثر الإدمان الرقمي على نمط النوم والاستغراق فيه لدى طلاب مدارس أكاديمية طويق؟
٣. ما العلاقة بين الإدمان الرقمي وتدور العلاقات الاجتماعية بين الطلاب وزملائهم في مدارس أكاديمية طويق؟
٤. إلى أي مدى يسهم الإدمان الرقمي في زيادة مستويات الضغوط النفسية لدى طلاب مدارس أكاديمية طويق؟

### أهداف البحث:

جاءت الدراسة لتحقيق الأهداف التالية:

١. التعرف على أثر الإدمان الرقمي على مستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب مدارس أكاديمية طويق.

٢. معرفة أثر الإدمان الرقمي على نمط النوم والاستغرق فيه لدى طلاب مدارس أكاديمية طوبيق.
٣. البحث في العلاقة بين الإدمان الرقمي وتدور العلاقات الاجتماعية بين الطلاب وزملائهم في مدارس أكاديمية طوبيق.
٤. التعرف على مدى إسهام الإدمان الرقمي في زيادة مستويات الضغوط النفسية لدى طلاب مدارس أكاديمية طوبيق.

### **أهمية البحث:**

#### **الأهمية النظرية:**

- توفر الدراسة بيانات أولية متعلقة بالمملكة العربية السعودية حول انتشار وتأثير الإدمان الرقمي في المملكة العربية السعودية ممثلة بمحل الدراسة، حيث يحتاج الإدمان الرقمي للمزيد من الدراسة والبحث في الأبحاث العلمية.
- هذه الدراسة تهتم بدراسة العلاقة بين الإدمان الرقمي وبعض المتغيرات الخاصة بالطلاب في مدارس أكاديمية طوبيق (التحصيل الدراسي، نمط النوم والاستغرق فيه، تدور العلاقات الاجتماعية بين الطلاب وزملائهم، الضغوط النفسية)، وهو ما قد يوفر فهماً واضحاً وشاملاً لتأثيرات الإدمان الرقمي.

#### **الأهمية التطبيقية:**

- قد تقييد نتائج الدراسة إدارة مدارس طوبيق في وضع سياسات واضحة وذات فاعلية في استخدام الأجهزة الرقمية في المدرسة والتوعية من استخدام هذه الأجهزة خارج أسوار المدرسة.
- قد تقييد نتائج الدراسة في تصميم ووضع برامج توعوية تستهدف الطلاب وأولياء أمورهم حول الاستخدام المناسب للأجهزة الرقمية ومخاطرها وكيفية الحد من هذه المخاطر.
- قد تقييد نتائج الدراسة وتوصياتها الباحثين والمؤسسات التعليمية في الاستزادة من الدراسة والبحث في مجال الإدمان الرقمي

### **مصطلحات البحث:**

- **الإدمان الرقمي:** عرفه (Lee et al, 2023: p p 2) على أنه الاعتماد الضار على الوسائل والأجهزة الرقمية مثل الهاتف الذكي، ألعاب الفيديو والحواسيب، وهو يتضمن في

## أ. هيفاء ناصر ماجد السميري

طبياته أنواعاً متنوعة من الإدمان، بما في ذلك إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والهواتف الذكية والإنترنت وغيرها.

وتعرفه الباحثة إجرائياً على أنه كثرة الاستخدام غير المبرر وغير الضروري للأجهزة الرقمية ولأوقات طويلة.

- التحصيل الدراسي: يعرفه (Hailu et al, 2024: p 2) على أنه الأداء الأكاديمي للطالب، ويتم قياسه في العادة من خلال الدرجات أو التقييمات المستمرة، وهو يعكس مدى تحقيق الأهداف التعليمية سواء كانت طويلة المدى أو قصيرة المدى، وتعرفه الباحثة إجرائياً على أنه درجات طلاب أكademie طويق في عينة الدراسة في المواد الدراسية المختلفة.

- نمط النوم والاستغراق فيه: يعرفه (Gallego-Gomez et al, 2021: p 3) بأنه الجدول الزمني الشخصي لمواعيد النوم والاستيقاظ، ويتأثر هذا النمط بالإيقاع اليومي، وهو عملية داخلية طبيعية تعمل على تنظيم دورة النوم والاستيقاظ على مدار اليوم كاملاً. وتعرفه الباحثة إجرائياً على طريقة النوم ومدتها ومواعيد الاستيقاظ والنوم اليومية للطلبة محل الدراسة.

- العلاقات الاجتماعية: يعرفها (Seabrook et al, 2021: p 4) بأنها الروابط التي تنشأ بين الأفراد بواسطة التفاعل الاجتماعي، وهي تشمل التفاهم والدعم والمشاركة الوجدانية، وتعتبر العلاقات الاجتماعية هامة للصحة النفسية والتكيف الاجتماعي خاصة في البيئة التعليمي التي تؤثر فيها العلاقات بشكل مباشر على الشعور بالانتماء والدافعية. وتعرفها الباحثة إجرائياً على أنها العلاقات التي تربط طلبة عينة الدراسة بمحیطهم الاجتماعي والأسري وعلاقتهم مع زملائهم وأصدقائهم.

- الضغوط النفسية: عرفها (Lazarus & Folkman, 2021: p 23) على أنها استجابات فسيولوجية ونفسية وسلوكية تظهر عندما يتعرض الفرد لمطلب أكبر من قدراته على التكيف، وقد يكون لها تأثيرات سلبية على الأداء المعرفي والانفعالي، خاصة في البيئة التعليمية التي تفرض تحديات متواصلة على الطالب.

وتعرفها الباحثة إجرائياً على أنها مجموعة من المشاعر مثل القلق، تقلب المزاج، الانزعاج من المهام الدراسية، صعوبة التكيف مع متطلبات الحياة المدرسية، وذلك نتيجة الاستخدام المكثف للأدوات الرقمية.

### حدود الدراسة

- **الحدود الموضوعية:** أثر الإدمان الرقمي على (التحصيل الدراسي، نمط النوم والاستغراق فيه، تدهور العلاقات الاجتماعية، زيادة مستوى الضغوط النفسية)
- **الحدود المكانية:** مدارسة أكاديمية طويف.
- **الحدود الزمنية:** الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٦ هـ.
- **الحدود البشرية:** طلاب مدارس أكاديمية طويف.

### الإطار النظري:

#### مفهوم الإدمان الرقمي:

يُعرف الإدمان الرقمي بحسب تصنيفات المنظمات الصحية العالمية بحسب ما ذكر (Dresp-Langley & Hutt, 2022: p 3) حالة من الاعتماد السلوكي المزمن الناتج عن الاستخدام المفرط للتقنيات الرقمية مثل الإنترن特، الهواتف الذكية، وألعاب الفيديو، حيث يصبح استخدام هذه التقنيات قهرياً يصعب التحكم فيه، ويرافقه تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والاجتماعية للفرد، وتظهر عليه أعراض مثل اضطرابات النوم، الاكتئاب، العزلة الاجتماعية، وقد تصل التأثيرات في الحالات القصوى إلى حد التفكير الانتحاري أو مشكلات صحية أكثر حدة.

ويعرفه (Han et al, 2023: p 2) على أنه يمثل اعتماد ضار على الوسائل والأجهزة الرقمية، مثل الهواتف الذكية وألعاب الفيديو والحواسيب، ويتضمن أنواعاً متعددة من الإدمان، بما في ذلك إدمان الشبكات الاجتماعية والهواتف الذكية والإنترنط.

فيما يشير جاو وديو (Gao & Du, 2025: p 2) إلى أن الإدمان الرقمي هو استخدام مفرط وقهري واندفاعي، وأحياناً يكون متسرع للأجهزة الرقمية ومنصات الإنترنط، وهو ما يؤدي لتأثيرات سلبية على الصحة النفسية والاجتماعية.

## أ. هيفاء ناصر ماجد السميري

كما تشير محمود (٢٠٢٥: ص ٦٦٣) إلى أن الإدمان الرقمي هو حالة من الاعتماد المفرط وفقدان القدرة على ضبط وتقنين استخدام التكنولوجيا الرقمية، بما يؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي، الانخراط الاجتماعي، والصحة النفسية للطلبة، ويتم ربطه بمشكلات تعليمية مثل قلة التحصيل والانطواء، ويظهر بصورة واضحة في سياقات استخدام الإنترن特 والألعاب الإلكترونية بين الطلاب، حيث يعبر عنه كمستوى متوسط أو مرتفع من الاعتماد المفرط الذي يؤثر في الحياة اليومية للمتعلمين.

فيما يشير ملباري (٢٠١٨: ص ٤١٥) ويظهر في القواميس والموسوعات المتخصصة أن الإدمان الرقمي هو نوع من "النهم الاستهلاكي" للتكنولوجيا، خاصة الإنترن特 ووسائل التواصل الاجتماعي، ويتحول فيه الاستخدام من عادة صحية إلى ممارسة مفرطة وروتينية تترك آثاراً سلبية على الترابط الأسري والاجتماعي النفسي، وترتبط هذه الظاهرة بسوء استخدام الإنترنط ومعايشه العزلة الرقمية، ما يمكن أن يؤدي إلى اغتراب أسري واجتماعي، وثُعد من الظواهر الاجتماعية المركبة التي لها انعكاسات واضحة على العلاقات الاجتماعية والتوازن النفسي للفرد والأسرة.

مما سبق يمكن تعريف الإدمان الرقمي على أنه الاستخدام المفرط وغير المنضبط للتقنيات الرقمية مثل الهواتف الذكية، الإنترنط، ووسائل التواصل الاجتماعي، بما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الأداء الأكاديمي، والعلاقات الاجتماعية، والنظام الصحي النفسي للمستخدم، بحيث يصبح الفرد معتمداً عليها في تلبية احتياجاته النفسية والمعرفية على حساب أنشطته الحياتية الأخرى.

### تأثيرات الإدمان الرقمي:

هناك العديد من التأثيرات للإدمان الرقمي على الأفراد وخاصة الطلبة، وهذه التأثيرات تكون في عدة جوانب منها الصحة النفسية والجسمية، التحصيل الدراسي، المهارات الاجتماعية، ومن بين هذه الآثار ما يلي:

- بحسب لإدريسي (٢٠٢٤: ص ٢٤٠) جاء التأثير على الصحة النفسية: الإدمان الرقمي يؤدي للعديد من الأعراض النفسية والجسمية لدى الطلبة، ومن بين هذه الأعراض: الاضطراب والقلق، الشعور بخيبة الأمل والإحراج، آلام الرأس، العزلة والانعزal، انخفاض التوافق النفسي، مشاكل صحية وعصبية.

- ووفقاً لبوسمينة وبن الشيخ (٢٠٢٢: ص ص ٣٤) جاء التأثير على التحصيل الدراسي: للإدمان الرقمي تأثيرات متعددة على التحصيل الدراسي، فقد أكدت الدراسات أن حوالي ٧٠% من طلاب المرحلة الثانوية يقضون معظم وقتهم على الإنترنت وموقع التواصل الاجتماعي أو الألعاب الإلكترونية غير الموجهة على حساب الأنشطة التعليمية، كما يؤدي الاستخدام الكبير لموقع التواصل الاجتماعي والألعاب الرقمية لمشكلات صحية ونفسية وعصبية، وهو ما يؤثر سلبياً على التحصيل الدراسي، بما في ذلك التركيز والكتابة والتعبير اللغوي، كذلك فإن مشاهدة المسلسلات الرقمية قد تصل إلى حد الإدمان وهو ما يؤثر في التحصيل الدراسي، كما أكدت العديد من الدراسات أن الإدمان الرقمي يؤثر بشكل واضح على التحصيل الدراسي بطريقة سلبية.
- وينظر الزهاراني والعتبي (٢٠٢٤: ص ص ٥٦) أن التأثير على المهارات الاجتماعية: يؤثر الإدمان الرقمي سلبياً على المهارات الاجتماعية للطلبة، حيث تشير الدراسات إلى وجود قصور في المهارات الاجتماعية والشعور بالخجل وعدم القدرة على اتخاذ القرار بأنفسهم لدى من يفرطون في استخدام التواصل الرقمي، وقد يؤدي الإدمان الرقمي لسرعة الانفعال.

### بحوث ودراسات سابقة:

هدفت دراسة (Parmakisiz, 2022) التعرف إذا ما كانت السمات الشخصية تتوازن العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكademie وسلوك الإدمان الرقمي لدى طلاب الجامعات، وقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (١٣٤٨) طالباً من جامعات مختلفة من تركيا، وقد تم الاعتماد على مقاييس الإدمان الرقمي، ومقاييس الكفاءة الذاتية الأكademie، واختبار السمات الشخصية المعتمد على الصفات، وقد أظهرت أهم نتائج الدراسة أن هناك علاقة عكسية قوية بين الكفاءة الذاتية الأكademie والإدمان الرقمي، كذلك فإن السمات الشخصية تتوازن العلاقة بالكامل بين الكفاءة الذاتية الأكademie والإدمان الرقمي.

فيما هدفت دراسة (Behera et al, 2023) التعرف على العلاقة بين إدمان الإنترنت والتحصيل الأكademie، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم الاعتماد على مقاييس إدمان الإنترنت في جمع البيانات، وقد تم اختيار عينة عشوائية حجمها

## أ. هيفاء ناصر ماجد السميري

(٢٦٧) طالباً جامعياً، وقد كانت أبرز نتائج الدراسة أن ٤٧,٦٥٪ من الطلبة يعانون من إدمان الإنترن特، وكان لذلك تأثير سلبي على الأداء الأكاديمي وتحصيلهم الدراسي. وهدفت دراسة (Han et al, 2023) تقييم مدى انتشار الإدمان الرقمي بين طلبة الجامعات، وتحديد العوامل المؤثرة فيه مثل الرضا عن شكل الجسم، إدارة الوقت، والصحة النفسية، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم تطبيق الدراسة على عينة حجمها (١٩٩) طالباً جامعياً في سيول بكوريا الجنوبية، وقد تم استخدام مقاييس الإدمان الرقمي، واستبيان هيكل الوقت، واستبيان الصحة العامة، واستبيان شكل الجسم أدوات لجمع البيانات، حيث كانت أبرز نتائج الدراسة أن متوسطة درجة الإدمان الرقمي كان مرتفعاً، وأن هناك ارتباط إيجابي بين الإدمان الرقمي وعدم الرضا عن شكل الجسم، وارتباط سلبي بين الإدمان الرقمي وإدارة الوقت، وأكّدت النتائج على أن الرضا عن شكل الجسم وإدارة الوقت هما من العوامل الهامة التي تؤثر على الإدمان الرقمي بين طلبة الجامعات.

وهدفت دراسة (إبراهيم، ٢٠٢٤) إلى الكشف عن علاقة الإدمان الرقمي بكل من العزلة الاجتماعية والتواافق الدراسي، وإمكانية التبؤ بكل من العزلة الاجتماعية والتواافق الدراسي من خلال الإدمان الرقمي لدى طلاب الجامعة، والكشف عن مدى الاختلاف بين درجات الإدمان الرقمي والعزلة الاجتماعية والتواافق الدراسي بين (الذكور - الإناث) والشعبتين (العلمية، الأدبية)، وذلك باستخدام مقاييس: الإدمان الرقمي، العزلة الاجتماعية، التواافق الدراسي، وتمثل المشاركون في البحث (ن=٢٨٠) طالب وطالبة بالفرقة الثانية من التخصصات العلمية والأدبية بأقسامها المختلفة بكلية التربية، وتم استخدام الوصفي الارتباطي المقارن، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة بين الإدمان الرقمي وكل من العزلة الاجتماعية والتواافق الدراسي لدى طلاب الجامعة، كما أسفّرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بالعزلة الاجتماعية والتواافق الدراسي من درجات الإدمان الرقمي، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث وبين الشعب العلمية والأدبية في الإدمان الرقمي والعزلة الاجتماعية والتواافق الدراسي لطلاب الجامعة.

فيما هدفت دراسة (إدريسي، ٢٠٢٤) إلى رصد تأثير الإدمان الإلكتروني على التحصيل الدراسي لدى متعلم الثانوي التأهيلي (التعبير الكتابي نموذجاً). وتم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، ويتشكل مجتمع الدراسة من متعلم ومتعلمات مرحلة الثانوي التأهيلي بمديرية ميدلت بالمغرب، أما العينة التي تم استهدافها فتبلغ حوالي ٩٦ متعلماً و المتعلمة.

من أجل ذلك تم تطوير استبيان خاص لهذا الغرض، وخلصت الدراسة إلى أن حوالي ٧٠٪ من أفراد العينة يقضون معظم أوقاتهم على الإنترنت في موقع التواصل الاجتماعي أو الألعاب الإلكترونية غير الموجهة على حساب الأنشطة التعليمية، كما أن نسبة كبيرة من المتعلمين يعترفون بإفراطهم في مشاهدة المحتويات الإباحية، كما تبين أن حوالي ٤٧,٩٪ من العينة يقضون أكثر من خمس ساعات يومياً على الإلكترونيات، وحوالي ٨٥,٤٪ يقضون أكثر من ساعتين يومياً، وأثبتت الدراسة أن الاستخدام المكثف لموقع التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية والمحتويات الإباحية يؤدي إلى مشاكل صحية ونفسية وعصبية، مما يؤثر سلباً على التحصيل الدراسي، بما في ذلك التركيز والكتابة والتعبير اللغوي، كما أظهرت الدراسة أن المدارس لا تهتم بتوعية المتعلمين بمخاطر الإدمان الإلكتروني على التحصيل الدراسي والصحة النفسية والاجتماعية.

وقد هدفت دراسة (الزهاراني والعبيبي، ٢٠٢٤) لاستكشاف العلاقة بين الإدمان الرقمي والمهارات الاجتماعية لدى طلاب وطالبات جامعة الملك عبدالعزيز بجامعة الملك عبدالعزيز، وتحديد مستوى الإدمان الرقمي لدى أفراد عينة الدراسة وتقييم المهارات الاجتماعية وكيفية تأثيرها بمستويات الإدمان الرقمي لدى أفراد عينة الدراسة، كما عمدت الدراسة ملاحظة العلاقة الارتباطية بين الإدمان الرقمي والمهارات الاجتماعية وفحص العوامل الاجتماعية كالدعم الاجتماعي والضغط الاجتماعي وكيف تتفاعل مع الإدمان الرقمي والمهارات الاجتماعية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة بين الإدمان الرقمي وتراث المهارات الاجتماعية، وأن الطلبة المدمنين على التقنيات الرقمية يعانون من صعوبة في التواصل اللفظي وغير اللفظي والتفاعل مع الآخرين، وأخيراً أوصت الدراسة بضرورة التوعية بمخاطر الإدمان الرقمي وتعزيز المهارات الاجتماعية لدى الطلاب والطالبات، وتشجيع الاستخدام الصحي للتقنيات الرقمية، وتشجيع التواصل الواقعي والمبادر بين الطلاب والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية غير الرقمية.

كما هدفت دراسة (Erez & Agirkon, 2024) تحليل العلاقة بين الإدمان الرقمي وجودة النوم بين طلاب الطب، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم تطبيق الدراسة على عينة من طلبة الطب، واستخدمت الدراسة الاستبانة أداة لجمع البيانات، وقد

## أ. هيفاء ناصر ماجد السميري

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين الإدمان الرقمي وجودة النوم، مما يشير إلى أن زيادة الإدمان الرقمي لها تأثير سلبي على جودة النوم لدى عينة الدراسة.

وهدفت دراسة (Hammad et al, 2024) تحديد مدى انتشار إدمان الإنترنت بين طلاب الطب في جامعة طيبة وتحليل العوامل المرتبطة به، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، حيث تم تطبيق الدراسة على طلبة الطب في جامعة طيبة بالمملكة العربية السعودية، وقد تم الاعتماد على الاستبانة لجمع البيانات، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة كبيرة من الطلبة يعانون من إدمان الإنترنت، وكذلك ارتبط إدمان الانترنت بانخفاض جودة النوم وزيادة مستويات القلق والاكتئاب، وأكّدت النتائج أن العوامل المؤثرة تشمل العمر، الجنس، وال ساعات اليومية لاستخدام الإنترنت.

هدفت دراسة (سليمان، ٢٠٢٥) التعرف على العلاقة بين الإدمان الرقمي، واضطرابات النوم واضطرابات الأكل، والاكتئاب، لدى طلاب الجامعة. والتحقق من إمكانية التنبؤ بالإدمان الرقمي، من خلال اضطرابات النوم، واضطرابات الأكل، والاكتئاب. والكشف عن الفروق بين الذكور والإإناث، والتخصصات العلمية والأدبية، والفرقتين الثانية والرابعة في الإدمان الرقمي، وشارك في البحث (٤١٣) طالباً جامعياً من الذكور والإإناث من التخصصات العلمية والأدبية من طلاب الفرقتين الثانية والرابعة، ومن تراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٢) عاماً. وتمثلت الأدوات في مقياس اضطرابات النوم، ومقياس اضطرابات الأكل، ومقياس الاكتئاب، إلى جانب مقياس الإدمان الرقمي، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين الإدمان الرقمي، واضطرابات النوم، واضطرابات الأكل، والاكتئاب، كما كشفت فروقاً بين الذكور والإإناث، في اتجاه الذكور، وفروقاً بين الفرقتين الثانية، والرابعة، في اتجاه الفرقه الثانية في الإدمان الرقمي، بينما لم تكشف فروقاً بين التخصصات العلمية والأدبية، كما أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بالإدمان الرقمي من خلال اضطرابات النوم، واضطرابات الأكل، والاكتئاب.

### التعليق على الدراسات السابقة:

- تناولت الدراسات السابقة متغير الإدمان الرقمي وعلاقته بالعديد من المتغيرات، حيث أكدت هذه الدراسات على أن الإدمان الرقمي له تأثيرات سلبية على الأفراد وخاصة الطلبة، فهو يؤدي لاضطرابات في النوم والأكل ويؤدي للاكتئاب كما أكدت دراسة (سليمان، ٢٠٢٥)

وردالة (Hammad et al, 2024)، كما أنه يؤدي للعزلة الاجتماعية ويؤدي لعدم التوافق الدراسي وهو ما أكدت عليه دراسة (إبراهيم، ٢٠٢٤)، كما أن الإدمان الرقمي وبحسب نتائج دراسة (إدريسي، ٢٠٢٤) ودراسة (Behera et al, 2023) فإن الإدمان الرقمي يؤثر سلبياً على التحصيل الدراسي، وبحسب نتائج دراسة (الزهراني والعتبي، ٢٠٢٤) فهو يؤدي لتدني المهارات الاجتماعية، كذلك فإن الإدمان الرقمي يؤدي لنقليل جودة النوم بحسب نتائج دراسة (Erez & Agirkon, 2024)، وكذلك يرتبط الإدمان الرقمي سلبياً بالكفاءة الذاتية الأكاديمية وفقاً لنتائج دراسة (Parmakisiz, 2022).

- كما أن الإدمان الرقمي يتأثر بالعديد من العوامل؛ فهو يتأثر سلبياً بالرضا عن شكل الجسم، وإدارة الوقت والصحة النفسية، وذلك بحسب نتائج دراسة (Han et al, 2023).
- استخدمت الدراسات السابقة المنهج الوصفي وخاصة المنهج الوصفي الارتباطي، والدراسة الحالية تستخدم المنهج الوصفي التحليلي.
- تتوعد الدراسات السابقة في عيناتها، فكان أغلب الدراسات السابقة تم تطبيقها على عينة من طلبة الجامعات، عدا دراسة (إدريسي، ٢٠٢٤) والتي تم تطبيقها على متعلمي الثانوي التأهيلي.
- تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في متغيراتها التابعة، وهي: التحصيل الدراسي، نمط النوم والاستغراق فيه، تدهور العلاقات الاجتماعية، زيادة مستوى الضغوط النفسية.
- تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في مكان التطبيق، حيث تم تطبيقها في مدارس أكاديمية طويف بالمملكة العربية السعودية.

### منهج البحث:

ينتمي لنوعية الدراسات الوصفية، وهي تعتمد المنهج الوصفي التحليلي، والذي يعترى بدراسة الظاهرة كما هي بتجرد تام، ثم تقوم الباحثة بوضع التقسيمات والتبريرات لهذه المشكلة وتوضيح أسبابها.

### مجتمع البحث:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب مدارس أكاديمية طويف، والبالغ عددهم ٦٨ طالباً.

## عينة البحث:

تم اختيار عينة عشوائية بسيطة من مجتمع الدراسة حيث بلغ حجم العينة (٥٠) طالباً، وهم ما يمثلون (٧٣,٥٪) من مجتمع الدراسة.

## خصائص عينة البحث:

تقوم هذه الدراسة على عدد من المتغيرات المتعلقة بالخصائص الأولية لأفراد الدراسة متمثلة في (مستوى التحصيل، نمط النوم، العلاقات الاجتماعية مع الزملاء، الضغوط النفسية).

وكانت مواصفات العينة على النحو التالي:

جدول (١) توزيع عينة الدراسة بناءً على متغير مستوى التحصيل

مستوى التحصيل	النكرار	النسبة المئوية%
مرتفع	41	82.0
متوسط	9	18.0
منخفض	0	0.0
المجموع	50	١٠٠,٠

تبين من خلال الجدول السابق أن ما نسبته ٨٢٪ من أفراد العينة مستواهم التحصيلي مرتفع، وأن ما نسبته ١٨٪ من أفراد العينة مستواهم التحصيلي متوسط.

جدول رقم (٢) توزيع عينة الدراسة بناءً على متغير نمط النوم

نمط النوم	النكرار	النسبة المئوية%
مستغرق	15	30.0
متقطع	23	46.0
أرق	12	24.0
المجموع	50	١٠٠,٠

تبين من خلال الجدول السابق أن ما نسبته ٣٠٪ من أفراد العينة نومهم مستغرق، وأن ما نسبته ٤٦٪ من أفراد العينة نومهم متقطع، وأن ما نسبته ٤٢٪ من أفراد العينة يعانون من أرق في النوم.

## الإدمان الرقمي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب مدارس أكاديمية طويق

جدول رقم (٣) توزيع عينة الدراسة بناءً على متغير العلاقات الاجتماعية مع الزملاء

النسبة المئوية%	النكرار	العلاقات الاجتماعية مع الزملاء
26.0	13	ممتازة
40.0	20	جيدة
34.0	17	سيئة
١٠٠,٠	50	المجموع

تبين من خلال الجدول السابق أن ما نسبته 26% من أفراد العينة علاقتهم الاجتماعية مع زملائهم ممتازة، وأن ما نسبته 40% من أفراد العينة علاقتهم الاجتماعية مع زملائهم جيدة، وأن ما نسبته 34% من أفراد العينة علاقتهم الاجتماعية مع زملائهم سيئة.

جدول رقم (٤) توزيع عينة الدراسة بناءً على متغير الضغوط النفسية

النسبة المئوية%	النكرار	الضغط النفسي
28.0	14	شديدة
58.0	29	منخفضة
14.0	7	لا يوجد ضغوط
١٠٠,٠	50	المجموع

تبين من خلال الجدول السابق أن ما نسبته 28% من أفراد العينة يعانون من ضغوط نفسية شديدة، وأن ما نسبته 58% من أفراد العينة لديهم ضغوط نفسية منخفضة، وأن ما نسبته 14% من أفراد العينة لا يوجد لديهم ضغوط نفسية.

### أداة البحث:

اعتمدت الباحثة على الاستبيان لقياس الإدمان الرقمي وعلاقته بمتغيرات أخرى لدى طلاب أكاديمية طويق، وذلك بالاعتماد على الدراسات السابقة، حيث تم عرض الاستبانة على المشرف لتحكيمها، للتأكد من مناسبة العبارات ودقتها اللغوية وانتماها لمتغيرات الدراسة وت تكون أدلة الدراسة من:

**القسم الأول: البيانات الأولية**، وتتضمن متغير (مستوى التحصيل - نمط النوم - العلاقات الاجتماعية مع الزملاء، الضغوط النفسية).

### القسم الثاني: محاور الاستبانة

- أثر الإدمان الرقمي على مستوى التحصيل الدراسي، ويكون من 7 فقرات.
- أثر الإدمان الرقمي على نمط النوم والاستغراق فيه، ويكون من 7 فقرات.

## أ. هيفاء ناصر ماجد السميري

- العلاقة بين الإدمان الرقمي وتدور العلاقات الاجتماعية بين الطالب وزملائهم، ويكون من ٧ فقرات.
- مدى إسهام الإدمان الرقمي في زيادة مستويات الضغوط النفسية، ويكون من ٧ فقرات. كما أن مفتاح الإجابة على الفقرات هو طريقة/ أسلوب ليكرت الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وتم إعطاء كل عبارة من العبارات السابقة درجات حسب مقياس ليكرت الخماسي لتتم معالجتها إحصائياً.

### صدق وثبات أدلة البحث:

#### ١. صدق الاستبانة:

تم التأكيد من صدق الاستبانة وذلك من خلال:

- أولاً: الصدق الظاهري: ويعتبر الهدف من اختبار الصدق الظاهري هو التأكيد من مدى قدرة الاستبانة على قياس متغيرات الدراسة وبناءً على ذلك تم عرض الاستبانة بصورةها الأولية على عدد من المحكمين المتخصصين للتتأكد من صحة وصدق الفقرات ومدى وملاءمتها لمحاور الدراسة وقد تم تعديل بعض الفقرات حسب توجيهات المحكمين.
- ثانياً: الاتساق الداخلي: وهو مدى اتساق كل فقرة من فقرات الاستبانة مع المحور الذي تنتهي إليه هذه الفقرة، وقد قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للاستبانة وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات الاستبانة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتهي إليه هذه الفقرة.

### صدق الاتساق الداخلي لمحاور الدراسة

جدول رقم (٥) يوضح معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات الدراسة والدرجة الكلية لمحورها

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرات	أثر الإدمان الرقمي على مستوى التحصيل الدراسي
٠,٠٠٠	0.683**	أقضى وقتاً طويلاً يومياً على الأجهزة الرقمية على حساب الدراسة.	١.
٠,٠٠٠	0.830**	أواجه صعوبة في التركيز أثناء الحصص الدراسية بسبب استخدامي المفترط للجوال أو الحاسوب.	٢.
٠,٠٠٠	0.782**	أجل أداء الواجبات الدراسية بسبب الانشغال باستخدام الانترنت.	٣.
٠,٠٠٠	0.851**	انخفض أداءي الأكاديمي مقارنة بالسابق بسبب قضاء وقت طويلاً على موقع التواصل الاجتماعي.	٤.
٠,٠٠٠	0.799**	أشعر بالإجهاد أثناء الدراسة نتيجة السهر بسبب استخدام الهاتف أو الحاسوب.	٥.
٠,٠٠٠	0.799**	لا أخссن وقتاً كافياً للمذاكرة بسبب انشغالني بالألعاب الإلكترونية.	٦.

**الإدمان الرقمي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب مدارس أكاديمية طويق**

٧.	يتسبب الاستخدام المتواصل للأجهزة الرقمية في تأخري عن تسليم المهام المدرسية في الوقت المحدد.	
<b>أثر الإدمان الرقمي على نمط النوم والاستغراق فيه</b>		
١.	أبقي مستيقظاً لساعات متاخرة بسبب استخدام الهاتف أو الحاسوب	٠,٠٠٠ 0.731**
٢.	استخدم الهاتف قبل النوم مباشرة مما يؤثر على قدرتي على الاستغراق في النوم.	٠,٠٠٠ 0.805**
٣.	أستيقظ أثناء الليل لفقد الإشعارات أو استخدام الإنترنت.	٠,٠٠٠ 0.655**
٤.	أعاني من الأرق أو صعوبة النوم بعد استخدام الأجهزة الرقمية لفترة طويلة.	٠,٠٠٠ 0.731**
٥.	مدة نومي اليومية تقل عن المعدل الطبيعي بسبب الاشغال بالأجهزة الذكية.	٠,٠٠٠ 0.808**
٦.	النوم المتقطع أو غير العميق لدى مرتبط باستخدام الهاتف أو التابلت ليلاً.	٠,٠٠٠ 0.927**
٧.	أبدأ يومي متعيناً بسبب قلة النوم الناتجة عن الإفراط في استخدام الأجهزة الإلكترونية.	٠,٠٠٠ 0.878**
<b>العلاقة بين الإدمان الرقمي وتدحر العادات الاجتماعية بين الطلاب وزملائهم</b>		
١.	أفضل استخدام الهاتف أو الأجهزة الرقمية على قضاء الوقت مع زملائي.	٠,٠٠٠ 0.710**
٢.	أجد صعوبة في بدء أو استمرار الحديث مع أصدقائي بسبب انشغالى بالأجهزة.	٠,٠٠٠ 0.950**
٣.	ضعف تواصلي اللغطي وال المباشر مع زملائي بسبب الوقت الطويل الذي أقضيه على الإنترنت.	٠,٠٠٠ 0.926**
٤.	أ تعرض لخلافات أو سوء تفاهم مع الزملاء بسبب تفضيلي للعالم الرقمي.	٠,٠٠٠ 0.931**
٥.	أفتقد روح الجماعة أو التعاون مع الزملاء في الأنشطة المدرسية نتيجة الانعزال الرقمي.	٠,٠٠٠ 0.952**
٦.	يؤثر استخدامي المفرط للأجهزة على مشاركتي الاجتماعية في المدرسة.	٠,٠٠٠ 0.958**
٧.	أهمل العلاقات الاجتماعية الواقعية بسبب التركيز على التفاعل عبر وسائل التواصل.	٠,٠٠٠ 0.754**
<b>مدى إسهام الإدمان الرقمي في زيادة مستويات الضغوط النفسية</b>		
١.	أشعر بالتوتر أو القلق عندما لا أتمكن من استخدام الهاتف أو الإنترنت.	٠,٠٠٠ 0.831**
٢.	أواجه صعوبة في التركيز على الدراسة بسبب التفكير المستمر في الهاتف أو التطبيقات.	٠,٠٠٠ 0.812**
٣.	استخدامي المفرط للأجهزة الرقمية يجعلني أشعر بالإرهاق النفسي.	٠,٠٠٠ 0.810**
٤.	أقضي وقتاً طويلاً في تصفح الإنترنت على حساب راحتي النفسية.	٠,٠٠٠ 0.814**
٥.	أشعر بالذنب أو تأثير الضمير بعد ساعات طويلة من استخدامي الرقمي.	٠,٠٠٠ 0.805**
٦.	زيادة مشاعري السلبية (مثل الاكتئاب أو الوحدة) نتيجة الاستخدام المفرط للتقنية.	٠,٠٠٠ 0.875**
٧.	أعاني من قلة النوم أو النوم المتقطع بسبب التفكير في المحتوى الرقمي أو استخدامه ليلاً.	٠,٠٠٠ 0.810**

استناداً إلى نتائج معامل الارتباط ذات دالة إحصائية عند مستوى الدالة "٠,٠١" استناداً إلى نتائج معامل الارتباط ذات دالة إحصائية عند مستوى الدالة "٠,٠١" إلى نتائج معامل الارتباط ذات دالة إحصائية عند مستوى الدالة "٠,٠١" كانت

جميع معاملات الارتباط ذات دالة إحصائية عند مستوى الدالة "٠,٠١"

**٢. ثبات الاستبانة:**

وقد تم التحقق من ثبات استبانة الدراسة باستخدام اختبار معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبانة، وكانت النتائج كما في الجدول Cronbach's Alpha Coefficient

الآتي:

## أ. هيفاء ناصر ماجد السميري

جدول رقم (٦) معامل الفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبابة

معامل الفا	عدد الفقرات	محاور الاستبابة
٨٨٩٠.	٧	أثر الإدمان الرقمي على مستوى التحصيل الدراسي
٩٠٥٠.	٧	أثر الإدمان الرقمي على نمط النوم والاستغراق فيه
٩٥٥٠.	٧	العلاقة بين الإدمان الرقمي وتهور العلاقات الاجتماعية بين الطلاب وزملائهم
٩١٨٠.	٧	مدى إسهام الإدمان الرقمي في زيادة مستويات الضغوط النفسية
٩٦٤٠.	٢٨	الدرجة الكلية للاستبابة

يتضح من النتائج الموضحة في الجدول السابق أن قيمة معامل ألفا كرونباخ كانت مرتفعة لكل محور من محاور الاستبابة، وهذا يعني أن معامل الثبات مرتفع، وتكون الاستبابة في صورتها النهائية.

وبذلك قد تم التأكيد من صدق وثبات استبابة الدراسة مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة الاستبابة وصلاحيتها لتحليل النتائج والإجابة على أسئلة الدراسة.

**نتائج أسئلة الدراسة وتفسيرها:**

**السؤال الأول: ما أثر الإدمان الرقمي على مستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب مدارس أكاديمية طويق؟**

وللإجابة عن هذا السؤال، قامت الباحثة بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لاستجابات عينة الدراسة على محور أثر الإدمان الرقمي على مستوى التحصيل الدراسي بدرجته الكلية، والجدول التالي يبين النتائج.

جدول رقم (٧) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لفقرات محور "أثر الإدمان الرقمي على مستوى التحصيل الدراسي" ودرجته الكلية

الترتيب	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط	الفقرة	m
١	٦٦,٨٠	1.099	3.340	أقضى وقتاً طويلاً يومياً على الأجهزة الرقمية على حساب الدراسة.	١.
٣	٥٣,٦٠	0.913	2.680	أواجه صعوبة في التركيز أثناء الحصص الدراسية بسبب استخدامي المفترض للجوال أو الحاسوب.	٢.
٢	٦٠,٠٠	0.880	3.000	أوجل أداء الواجبات الدراسية بسبب الانشغال باستخدام الإنترنت.	٣.
٧	٤٦,٤٠	0.957	2.320	انخفضت أدائي الأكاديمي مقارنة بالسابق بسبب قضاء وقت طويلاً على موقع التواصل الاجتماعي.	٤.
٦	٥٢,٤٠	0.901	2.620	أشعر بالإجهاد أثناء الدراسة نتيجة السهر بسبب استخدام الهاتف أو الحاسوب.	٥.
٥	٥٣,٢٠	0.960	2.660	لا أخ嗜ص وقتاً كافياً للمذاكرة بسبب انشغالني بالألعاب الإلكترونية.	٦.

← → الإدمان الرقمي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب مدارس أكاديمية طويق

٤	٥٢,٤٠	0.966	2.620	يتسبب الاستخدام المتواصل للأجهزة الرقمية في تأخير عن تسليم المهام المدرسية في الوقت المحدد.	.٧
--	٥٤,٩٨	0.741	2.749	الدرجة الكلية لأثر الإدمان الرقمي على مستوى التحصيل الدراسي	

أشارت النتائج إلى أن أثر الإدمان الرقمي على مستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب مدارس أكاديمية طويق جاء بدرجة متوسطة، حيث كان المتوسط الحسابي ٢,٧٤٩ وبنسبة ٥٤,٩٨%.

- بينما حصلت الفقرة رقم (١) والتي نصها "أقضى وقتاً طويلاً يومياً على الأجهزة الرقمية على حساب الدراسة" على الترتيب الأول حسب الوزن النسبي، وكانت نسبتها المئوية (٦٦,٨٠%) وهي متوسطة.

- فيما حصلت الفقرة رقم (٤) والتي نصها "انخفاض أداء الأكاديمي مقارنة بالسابق بسبب قضاء وقت طويل على موقع التواصل الاجتماعي" على الترتيب الأخير حسب الوزن النسبي، وكانت نسبتها المئوية (٤٦,٤٠%) وهي منخفضة.

السؤال الثاني: ما أثر الإدمان الرقمي على نمط النوم والاستغراف فيه لدى طلاب مدارس أكاديمية طويق؟

وللإجابة عن هذا السؤال، قامت الباحثة بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لاستجابات عينة الدراسة على محور أثر الإدمان الرقمي على نمط النوم والاستغراف فيه بدرجته الكلية، والجدول التالي يبين النتائج.

جدول رقم (٨) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لفقرات محور "أثر الإدمان الرقمي على نمط النوم والاستغراف فيه" ودرجته الكلية

الترتيب	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط	الفقرة	م
١	٦٠,٤٠	0.868	3.020	أبقى مستيقظاً لساعات متاخرة بسبب استخدام الهاتف أو الحاسوب.	١.
٢	٦٠,٠٠	1.010	3.000	استخدم الهاتف قبل النوم مباشرة مما يؤثر على قدرتي على الاستغراف في النوم.	٢.
٧	٥٠,٠٠	0.994	2.500	أستيقظ أثناء الليل لفقد الإشعارات أو استخدام الإنترنت.	٣.
٤	٥٥,٢٠	0.959	2.760	أعاني من الأرق أو صعوبة النوم بعد استخدام الأجهزة الرقمية لفترة طويلة.	٤.
٣	٥٧,٢٠	0.903	2.860	مدة نومي اليومية تقل عن المعدل الطبيعي بسبب الاشغال بالأجهزة الذكية.	٥.
٦	٥١,٦٠	1.031	2.580	النوم المقاطع أو غير العميق لدى مرتبط باستخدام الهاتف أو التابلت ليلاً.	٦.
٥	٥٤,٨٠	0.943	2.740	أبداً يومي متعباً بسبب قلة النوم الناتجة عن الإفراط في استخدام الأجهزة الإلكترونية.	٧.
--	٥٥,٦٠	0.767	2.780	الدرجة الكلية لأثر الإدمان الرقمي على نمط النوم والاستغراف فيه	

## أ. هيفاء ناصر ماجد السميري

أشارت النتائج إلى أن أثر الإدمان الرقمي على نمط النوم والاستغراف فيه لدى طلاب مدارس أكاديمية طويق جاء بدرجة متوسطة، حيث كان المتوسط الحسابي ٢,٧٨٠ وبنسبة ٥٥,٦٠%.

- بينما حصلت الفقرة رقم (١) والتي نصها "أبقى مستيقظاً لساعات متأخرة بسبب استخدام الهاتف أو الحاسوب" على الترتيب الأول حسب الوزن النسبي، وكانت نسبتها المئوية (٤٠,٦٠%) وهي متوسطة.

- فيما حصلت الفقرة رقم (٣) والتي نصها "استيقظ أثناء الليل لفقد الإشعارات أو استخدام الإنترنت" على الترتيب الأخير حسب الوزن النسبي، وكانت نسبتها المئوية (٠٠,٥٥%) وهي منخفضة.

**السؤال الثالث: ما العلاقة بين الإدمان الرقمي وتدور العلاقات الاجتماعية بين الطالب وزملائهم في مدارس أكاديمية طويق؟**

وللإجابة عن هذا السؤال، قامت الباحثة بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لاستجابات عينة الدراسة على محور العلاقة بين الإدمان الرقمي وتدور العلاقات الاجتماعية بين الطالب وزملائهم بدرجته الكلية، والجدول التالي يبين النتائج.

جدول رقم (٩) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لفقرات محور "العلاقة بين الإدمان الرقمي وتدور العلاقات الاجتماعية بين الطالب وزملائهم" ودرجته الكلية

الترتيب	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط	الفقرة	م
٦	٥٣,٢٠	1.171	2.660	أفضل استخدام الهاتف أو الأجهزة الرقمية على قضاء الوقت مع زملائي.	١.
١	٧٧,٢٠	1.484	3.860	أجد صعوبة في بدء أو استمرار الحديث مع أصدقائي بسبب انشغالني بالأجهزة.	٢.
٢	٧٧,٢٠	1.552	3.860	ضعف تواصلني اللفظي والمبادر مع زملائي بسبب الوقت الطويل الذي أقضيه على الانترنت.	٣.
٣	٧٦,٤٠	1.599	3.820	أتعرض لخلافات أو سوء تفاهم مع زملاء بسبب تقضيلي للعالم الرقمي.	٤.
٤	٧٦,٠٠	1.564	3.800	أشعر روح الجماعة أو التعاون مع الزملاء في الأسلطة المدرسية نتيجة الانعزال الرقمي.	٥.
٥	٧٣,٦٠	1.659	3.680	يؤثر استخدامي المفرط للأجهزة على مشاركتي الاجتماعية في المدرسة.	٦.
٧	٤٨,٨٠	1.163	2.440	أهم العلاقات الاجتماعية الواقعية بسبب التركيز على التفاعل عبر وسائل التواصل.	٧.
--	٦٨,٩٢	1.303	3.446	الدرجة الكلية للعلاقة بين الإدمان الرقمي وتدور العلاقات الاجتماعية بين الطالب وزملائهم	

الأدeman الرقمي وعلاقته ببعض التغيرات لدى طلاب مدارس اكاديمية طويق

أشارت النتائج إلى أن العلاقة بين الإدمان الرقمي وتدھور العلاقات الاجتماعية بين الطلاب وزملائهم في مدارس أكاديمية طويق جاءت بدرجة كبيرة، حيث كان المتوسط الحسابي ٣,٤٦ ونسبة ٦٨,٩٢%.

- بينما حصلت الفقرة رقم (٢) والتي نصها "أجد صعوبة في بدء أو استمرار الحديث مع أصدقائي بسبب اشغالني بالأجهزة" على الترتيب الأول حسب الوزن النسبي، وكانت نسبتها المئوية (٢٠,٧٧٪) وهي كبيرة.

- فيما حصلت الفقرة رقم (٧) والتي نصها "أهم العلاقات الاجتماعية الواقعية بسبب التركيز على التفاعل عبر وسائل التواصل" على الترتيب الأخير حسب الوزن النسبي، وكانت نسبتها المئوية (٤٨,٨٠%) وهي منخفضة.

**السؤال الرابع: إلى أي مدى يسهم الإدمان الرقمي في زيادة مستويات الضغوط النفسية لدى طلاب مدارس أكاديمية طوبق؟**

وللإجابة عن هذا السؤال، قامت الباحثة بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لاستجابات عينة الدراسة على محور مدى إسهام الإدمان الرقمي

جدول رقم (١٠) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لفقرات محور "مدى إسهام الإدمان الرقبي في زيادة مستويات الضغوط النفسية" ودرجته الكلية

الترتيب	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط	الفقرة	م
٥	٥١,٦٠	0.970	2.580	أشعر بالتوتر أو القلق عندما لا أتمكن من استخدام الهاتف أو الإنترت.	.١
٣	٥٢,٤٠	0.987	2.620	أواجه صعوبة في التركيز على الدراسة بسبب التفكير المستمر في الهاتف أو التطبيقات.	.٢
٧	٥٠,٠٠	0.994	2.500	استخدامي المفرط للأجهزة الرقمية يجعلني أشعر بالإرهاق النفسي.	.٣
٢	٥٤,٠٠	0.974	2.700	أقضى وقتاً طويلاً في تصفح الإنترت على حساب راحتي النفسية.	.٤
١	٦٢,٤٠	1.239	3.120	أشعر بالذنب أو تأثيب الضمير بعد ساعات طويلة من الاستخدام الرقمي.	.٥
٦	٥٠,٨٠	1.014	2.540	تزايدت مشاعري السلبية (مثل الاكتئاب أو الوحدة) نتيجة الاستخدام المفرط للتقنية.	.٦
٤	٥٢,٤٠	1.028	2.620	أعاني من قلة النوم أو النوم المقطوع بسبب التفكير في المحتوى الرقمي أو استخدامه ليلاً.	.٧
--	٥٣,٣٨	<b>0.846</b>	<b>2.669</b>	<b>الدرجة الكلية لمدى إسهام الإدمان الرقمي في زيادة مستويات الضغوط النفسية</b>	

## أ. هيفاء ناصر ماجد السميري

أشارت النتائج إلى أن مدى إسهام الإدمان الرقمي في زيادة مستويات الضغوط النفسية لدى طلاب مدارس أكاديمية طويق جاء بدرجة منخفضة، حيث كان المتوسط الحسابي ٢,٦٦٩ وبنسبة ٥٣,٣٨%.

- بينما حصلت الفقرة رقم (٥) والتي نصها "أشعر بالذنب أو تأنيب الضمير بعد ساعات طويلة من الاستخدام الرقمي" على الترتيب الأول حسب الوزن النسبي، وكانت نسبتها المئوية (٦٢,٤٠%) وهي متوسطة.

- فيما حصلت الفقرة رقم (٣) والتي نصها "استخدامي المفرط للأجهزة الرقمية يجعلني أشعر بالإرهاق النفسي" على الترتيب الأخير حسب الوزن النسبي، وكانت نسبتها المئوية (٥٠,٠٠%) وهي منخفضة.

### ملخص نتائج الدراسة:

١. جاء أثر الإدمان الرقمي على مستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب مدارس أكاديمية طويق بدرجة متوسطة.

٢. جاء أثر الإدمان الرقمي على نمط النوم والاستغراق فيه لدى طلاب مدارس أكاديمية طويق بدرجة متوسطة.

٣. جاءت العلاقة بين الإدمان الرقمي وتدھور العلاقات الاجتماعية بين الطلاب وزملائهم في مدارس أكاديمية طويق بدرجة كبيرة.

٤. جاء مدى إسهام الإدمان الرقمي في زيادة مستويات الضغوط النفسية لدى طلاب مدارس أكاديمية طويق بدرجة متوسطة.

### توصيات الدراسة:

بناءً على ما تم التوصل إليه من النتائج البحثية لهذه الدراسة، يمكننا صياغة مجموعة من التوصيات من أجل الاستفادة منها سواءً على مستوى العينة أو على مستوى المجتمع وهي كما يلي:

١. تنظيم ورش عمل توعية للطلاب حول تأثير الإدمان الرقمي على التحصيل الدراسي وصحة النوم.

٢. تحديد وقت مخصص للدراسة وتخصيص أوقات محددة لاستخدام الأجهزة الرقمية لتقليل تأثيرها السلبي على الأداء الأكاديمي.

٣. تشجيع الطلاب على الابتعاد عن الأجهزة الرقمية قبل النوم لتحسين جودة النوم والحد من الأرق.
٤. زيادة الأنشطة الاجتماعية الواقعية داخل المدرسة وتشجيع التفاعل المباشر بين الطلاب بدلاً من الاعتماد على الوسائل الرقمية.
٥. توفير جلسات استشارية نفسية للطلاب الذين يعانون من القلق أو التوتر الناتج عن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا.
٦. إدخال برامج إدارة الوقت في المناهج الدراسية لمساعدة الطلاب على التوازن بين الدراسة واستخدام الأجهزة الرقمية.
٧. مواصلة البحث العلمي لإجراء دراسات إضافية عن تأثير الإدمان الرقمي على الجوانب النفسية والصحية للطلاب في المدارس.

## المراجع:

### أولاً: المراجع العربية:

١. آمال عبد السميع باطلة (٢٠١١). *مقياس الصلابة النفسية*. غير منشور، جامعة القاهرة.
٢. إبراهيم، رشا (٢٠٢٤). الإدمان الرقمي مناً بالعزلة الاجتماعية والتوازن الدراسي لدى طلاب الجامعة: دراسة سيكومترية مقارنة، *المجلة العلمية لكلية التربية* جامعة الوادي الجديد، ١٦(٥١)، ٣١٠ - ٣٦٥.
٣. أبو رجب، ولاء (٢٠٢١). الإدمان الرقمي وأثره على المشكلات الأسرية، *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، ٤٥(٢٤)، ١٢٧ - ١٤٤.
٤. إدريسي، حسن (٢٠٢٤). تأثير الإدمان الإلكتروني على التحصيل الدراسي لدى متعلمي الثانوي التأهيلي (التعبير الكتابي نموذجاً)، *مجلة عطاء للدراسات والأبحاث*، عدد خاص، ٢٣٤ - ٢٥٥.
٥. بوسمنة، فاتن وبن الشيخ، عصام (٢٠٢٢). تأثير الإدمان الرقمي على الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بكلية علوم الإعلام والاتصال والسمعي البصري جامعة قسنيطينة ٣، رسالة ماجستير. جامعة صالح بوبندير قسنيطينة ٣، الجزائر.
٦. الزهراني، أحمد والعبيبي، مشهور (٢٠٢٤). أثر الإدمان الرقمي على مستوى المهارات الاجتماعية لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الملك عبد العزيز، *مجلة الدراسات الإعلامية والاتصالية*، ٤(٢)، ٥٥ - ٧٥.
٧. سليمان، ميادة (٢٠٢٥). الإدمان الرقمي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديمografية، *مجلة قطاع الدراسات الإنسانية*، ٣٥(١)، ٧٧٩ - ٨٩٨.
٨. الشريف، خالد (٢٠٢٢). مدى وعي معلمي العلوم بالمملكة العربية السعودية بمخاطر الإدمان الرقمي والتكنولوجيا على تلاميذ المرحلة الابتدائية، *مجلة شباب الباحثين*، ١٤(٣)، ٦٦١ - ٦٩٥.
٩. طالة، لامية (٢٠٢٢). شبكات التواصل الاجتماعي والإدمان الإلكتروني: مقاربة نفسية اجتماعية، *مجلة المعيار*، ٢٦(٣)، ٥٤٩ - ٥٦٤.

١٠. عبد الحفيظ/ دينا (٢٠٢٤). الإدمان الرقمي وتأثيره على البنية الثقافية والاجتماعية للراهقين، المجلة العلمية لكلية الآداب جامعة أسيوط، ع (٨٩)، ٤٦٧ - ٥٢٢.
١١. علي، ريان وأخرون (٢٠٢١). من الإدمان الرقمي إلى الرفاهية الرقمية: رقمنة المستقبل وتحدياتها عربياً، استشراف للدراسات المستقبلية، ٦(٦)، ١٦٠ - ٢٠٨
١٢. محمد، معلومة (٢٠٢٤). مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة وفقاً لبعض المتغيرات، مجلة العلوم والدراسات الإنسانية - كلية الآداب والعلوم - المرج، ع (٧٣)، ١٢١ - ١٢.
١٣. محمود، هديل (٢٠٢٥). الإدمان الإلكتروني لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية في الجامعة التقنية الوسطى، مجلة ابن خلدون للدراسات والأبحاث، ٥(٣)، ٦٦٠ - ٦٨٥.
١٤. ملباري، نجاة (٢٠١٨). النهم الاستهلاكي لموقع التواصل الاجتماعي والاغتراب الأسري مقارنة في مفهوم الاعتدال بين الأسرتين السعودية والمصرية، مجلة بحوث التربية النوعية، ١٦(٥١)، ٤١٥ - ٤٥١.
١٥. الموسى، فهد (٢٠٢٣). فاعلية نموذج التعلم المتنقل في تتميمية مهارات القراءة الكريمية لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في أكاديمية الحرمين السعودية بجاكارتا، مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية، ٤(١٠)، ٣٧ - ١٥

**ثانياً: المراجع الأجنبية:**

16. Alaeddine, H. (2018). *Developing a psychological hardness scale for Lebanese high school students*. Health and Wellbeing Journal, 1(1), Article 9. Beirut Arab University
17. Adolescents: The Role of Self-Perception, Social-Emotional Learning, Adolescent-Parent Relationship and Peer Relationships, Bağımlılık Dergisi, 25(2), 180- 190.
18. Angkatavanich, W. et al (2023). Associations between Duration and Type of Electronic Device Use and Sleep Quality among Bangkok's High School Students, International Journal of Current Science Research and Review, 6(9), 6446- 6456.
19. Aulakh, R. (2018). Is the emerging pandemic of internet addiction leading to social isolation amongst adolescents?, International Journal of Pediatric Research, 5(2), 46- 47.

20. Behera, R. et al (2023). Internet addiction and academic performance of university students. International Journal of Academic Research, 5(3), 118-125.
21. Dresp-Langley, B. & Hutt, A. (2022). Digital Addiction and Sleep, International Journal of Environment Research and Public Health, 19(11), 1- 19.
22. Erez, Y. & Agirkon, M. (2024). A Model for Explaining Digital Addiction in
23. Gallego-Gomez, J. et al (2021). Relationship between sleep habits and academic performance in nursing students. BMC Nursing, 20(1), 1-9.
24. Gao, F. & Du, X. (2025). A meta-analysis of rumination and digital addiction, Personality and Individual Differences, 238, 1- 12.
25. Hailu, M. et al (2024). Magnitude of academic performance and its associated factors among health science students at Eastern Ethiopian universities. BMC Medical Education, 24(62), 1–10.
26. Hammad, M. et al (2024). The association between internet addiction and sleep quality among medical students in Saudi Arabia, Annals of Medicine, 56(1), 1- 10.
27. Han, S. et al (2023). Digital Addiction and Related Factors among College Students, Healthcare (Basel), 11(22), 1- 9.
28. Iyitoglu, O. & Celikoz, N. (2017). Exploring the Impact of Internet Addiction on Academic Achievement, International Journal of Biology, Pharmacy and Allied Science, 14(4), 2212- 2220.
29. Kanat, S. (2019). The Relationship Between Digital Game Addiction, Communication Skills and Loneliness Perception Levels of University Students, International Education Studies, 12(11), 80- 93.
30. Lazarus, R. , & Folkman, S. (2021). Stress, appraisal, and coping (Reissue ed.). Springer Publishing.
31. Lee, J., Kim, H., & Park, S. (2023). Digital addiction and related factors among college students. Frontiers in Psychiatry, 14, 123456. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.123456>
32. Magnago, W. et al (2024). Digital Dependence: How Cell Phones are Influencing Students' Behavior, I CONGRESSO INTERNACIONAL MULTIDISCIPLINAR (I CIM), 1(1), 1-5, DOI: 10.56238/I-CIM-007.

33. Park, J. (2019). The Convergent effects of Smartphone Addiction on Sleeping Time and Sleep Deprivation among College Students, Journal of Digital Convergence, 17(9), 311- 320.
34. Parmakisiz, I. (2022). The mediating role of personality traits on the relationship between academic self-efficacy and digital addiction, Education and Information Technologies , 27, 8883- 8902.
35. Seabrook, E. et al (2021). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. Journal of Affective Disorders, 281, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.119>
36. Wani, M. & Wani, J. (2022). Is digital or internet addiction a reality: study from King Khalid University Saudi Arabia, International Journal Of Community Medicine And Public Health, 7(5), 1645-1651.

## أ. هيفاء ناصر ماجد السميري

### الملحق/ الاستبانة

#### الطلاب الأعزاء في مدارس أكاديمية طويق

تحية طيبة وبعد ،

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان: " الإدمان الرقمي وعلاقته بمتغيرات أخرى لدى طلاب أكاديمية

طويق"

ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بتصميم هذه الاستبانة لجمع البيانات.

لذا ترجو منكم الباحثة الإجابة على جميع فقرات هذه الاستبانة بشكل دقيق

علمًاً بأن جميع البيانات الواردة من قبلكم هي محل السرية التامة وهي بغرض البحث العلمي

فقط

شكري لكم حسن تعاؤنكم

الباحثة

#### القسم الأول: البيانات الأولية

مستوى التحصيل: ( ) مرتفع ( ) منخفض ( ) متوسط

نمط النوم: ( ) مستغرق ( ) متقطع ( ) أرق

العلاقات الاجتماعية مع الزملاء: ( ) ممتازة ( ) جيدة ( ) سيئة

الضغوط النفسية: ( ) شديدة ( ) منخفضة ( ) لا يوجد ضغوط

#### القسم الثاني: محاور الاستبانة

#### المحور الأول: أثر الإدمان الرقمي على مستوى التحصيل الدراسي

م	الفرقة
١	أقضى وقتاً طويلاً يومياً على الأجهزة الرقمية على حساب الدراسة.
٢	أواجه صعوبة في التركيز أثناء الحصص الدراسية بسبب استخدامي المفترض للجوال أو الحاسوب.
٣	أؤجل أداء الواجبات الدراسية بسبب الانشغال باستخدام الإنترنت.
٤	انخفاض أدائي الأكاديمي مقارنة بالسابق بسبب قضاء وقت طويل على موقع التواصل الاجتماعي.
٥	أشعر بالإجهاد أثناء الدراسة نتيجة الملل بسبب استخدام الهاتف أو الحاسوب.
٦	لا أخصص وقتاً كافياً للمذاكرة بسبب انشغالني بالألعاب الإلكترونية.
٧	يتسبب استخدامي المتواصل للأجهزة الرقمية في تأخري عن تسليم المهام المدرسية في الوقت المحدد.

### المحور الثاني: أثر الإدمان الرقمي على نمط النوم والاستغراق فيه

م	الفقرة	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	أبقى مستيقظاً لساعات متاخرة بسبب استخدام الهاتف أو الحاسوب					
٢	استخدم الهاتف قبل النوم مباشرة مما يؤثر على قدرتي على الاستغراق في النوم.					
٣	أستيقظ أثناء الليل لتفقد الإشعارات أو استخدام الإنترنت.					
٤	أعاني من الأرق أو صعوبة النوم بعد استخدام الأجهزة الرقمية لفترة طويلة.					
٥	مدة نومي اليومية تقل عن المعدل الطبيعي بسبب الانشغال بالأجهزة الذكية.					
٦	النوم المتقطع أو غير العميق لدى مرتبط باستخدام الهاتف أو التابلت ليلاً.					
٧	أبدأ يومي متعيناً بسبب قلة النوم الناتجة عن الإفراط في استخدام الأجهزة الإلكترونية.					

### المحور الثالث: العلاقة بين الإدمان الرقمي وتدهور العلاقات الاجتماعية بين الطلاب

#### وزملائهم

م	الفقرة	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	أفضل استخدام الهاتف أو الأجهزة الرقمية على قضاء الوقت مع زملائي.					
٢	أجد صعوبة في بدء أو استمرار الحديث مع أصدقائي بسبب انشغالى بالأجهزة.					
٣	ضعف تواصلي اللغطي وال مباشر مع زملائي بسبب الوقت الطويل الذي أقضيه على الإنترنت.					
٤	أ تعرض لخلافات أو سوء تفاهم مع الزملاء بسبب تقسيمي للعالم الرقمي.					
٥	أ فقد روح الجماعة أو التعاون مع الزملاء في الأنشطة المدرسية نتيجة الانعزal الرقمي.					
٦	يؤثر استخدامي المفرط للأجهزة على مشاركتي الاجتماعية في المدرسة.					
٧	أهمل العلاقات الاجتماعية الواقعية بسبب التركيز على التفاعل عبر وسائل التواصل.					

## أ. هيفاء ناصر ماجد السميري

### المحور الرابع: مدى إسهام الإدمان الرقمي في زيادة مستويات الضغوط النفسية

م	الفقرة	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	أشعر بالتوتر أو القلق عندما لا أتمكن من استخدام الهاتف أو الإنترنت.					
٢	أواجه صعوبة في التركيز على الدراسة بسبب التفكير المستمر في الهاتف أو التطبيقات.					
٣	استخدامي المفرط للأجهزة الرقمية يجعلني أشعر بالإرهاق النفسي.					
٤	أقضى وقتاً طويلاً في تصفح الإنترنت على حساب راحتي النفسية.					
٥	أشعر بالذنب أو تأنيب الضمير بعد ساعات طويلة من الاستخدام الرقمي.					
٦	تزايدت مشاعري السلبية (مثل الاكتئاب أو الوحدة) نتيجة الاستخدام المفرط للتقنية.					
٧	أعاني من قلة النوم أو النوم المتقطع بسبب التفكير في المحتوى الرقمي أو استخدامه ليلاً.					

## Digital addiction and its relationship to some variables among students at Tuwaiq Academy schools

### Abstract:

The aim of the study was to identify digital addiction and its relationship with other variables among students (Academic achievement, sleep patterns and sleep disturbances, deterioration of social relationships, psychological stress) at Tuwaiq Academy. The researcher used a descriptive analytical approach, relying on a questionnaire to collect data, The study community consisted of (68) students, where a sample of (50) students was obtained, With a percentage of (73.5%), The key findings of the study indicated that the impact of digital addiction on academic performance was moderate, the effect of digital addiction on sleep patterns and sleep depth was moderate, the relationship between digital addiction and the deterioration of social relationships among students was significant, and the contribution of digital addiction to increased psychological stress levels was moderate. The study provided several recommendations, including organizing awareness workshops for students about the impact of digital addiction on academic performance and sleep health, encouraging students to avoid digital devices before bedtime to improve sleep quality and reduce insomnia, increasing real-life social activities within the school to encourage direct interaction between students instead of relying on digital media, and introducing time management programs into the curriculum to help students balance study and digital device usage.

**Keywords:** Digital addiction, Students, Academic achievement, sleep patterns and sleep disturbances, deterioration of social relationships, psychological stress, Tuwaiq Academy.