ISSN: 3079-062X
مجلة علمية محكمة نصف سنوية تصدر عن الجمعية الليبية للعلوم التربوية والإنسانية
https://alasala.alandalus-libya.org.ly/ojs/index.php/aj/index

واقع إدمان الإنترنت والعزلة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية: دراسة تقييمية وقائية

أ. نجاح طاهر الشحومي*
كلية التربية ، جامعة بنغازي ، ليبيا
najah.Imbarak@uob.edu.ly
najahalshahomy@gmail.com
تاريخ الارسال 2026/3/23م تاريخ القبول 2026/5/15م

The Reality of Internet Addiction and Social Isolation among Female Secondary School Students: A Preventive Evaluative Study

Abstract

This research aimed to investigate the nature of the relationship between Internet addiction and social isolation among a sample of high school female students in Benghazi, and to evaluate this phenomenon within the Libyan context, which is witnessing rapid digital expansion amid a traditionally structured social environment. Employing a correlational descriptive methodology, the study was conducted on a sample of (148) female students from three secondary schools in the Al-Sabri district of Benghazi during the 2024/2025 academic year. Data were collected using two validated Arabic-adapted instruments: Young's Internet Addiction Scale (1998) and the Tilburg Social Isolation Scale, with Cronbach's alpha reliability coefficients of (0.71) and (0.70) respectively. Results yielded three key findings: first, no high level of Internet addiction among participants (M = 15.58 vs. theoretical mean = 60); second, no high level of social isolation (M = 82.27 vs. theoretical mean = 90); and third, a weak but statistically significant positive correlation between the two variables ($r = 0.296$, $\alpha \leq 0.000$). These findings are attributed to protective factors including family cohesion, parental supervision, academic pressures, and the collectivist nature of Libyan society. The study recommends embedding digital literacy within school curricula, organizing activities promoting face-to-face interaction, and conducting comparative studies across genders and age groups.

حقوق النشر © للمؤلف/للمؤلفين 2025. ينشر هذا البحث بموجب رخصة المشاع الإبداعي Creative Commons (CC BY NC

Keywords: Internet addiction, social isolation, high school students, Benghazi, mental health, digital prevention.

الملخص:

هدف البحث إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين إدمان الإنترنت والعزلة الاجتماعية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بنغازي، وتقييم واقع هذه الظاهرة في السياق الليبي الذي يشهد توسعاً متسارعاً في استخدام التقنيات الرقمية وسط بيئة اجتماعية تقليدية، واعتمد البحث المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة المشكلة، وطُبِّق على عينة قوامها (148) طالبة من ثلاث مدارس ثانوية في منطقة الصابري بمدينة بنغازي، خلال العام الدراسي 2025/2024، ولجمع البيانات استُخدم مقياسان معرَّبان ومُحكَّمان: مقياس يونغ لإدمان الإنترنت (Young, 1998)، ومقياس تيلبورج للعزلة الاجتماعية (Tilburg Scale)، وقد تحققت الباحثة من ثباتهما باستخدام معامل كرونباخ ألفا (0.71) و(0.70) على التوالي، وأسفرت النتائج عن ثلاثة مؤشرات رئيسية: أولاً، غياب مستوى مرتفع لإدمان الإنترنت لدى أفراد العينة (المتوسط الحسابي = 15.58 مقابل متوسط نظري = 60)، ثانياً، غياب مستوى مرتفع للعزلة الاجتماعية (المتوسط الحسابي = 82.27 مقابل متوسط نظري = 90)، ثالثاً، وجود علاقة ارتباطية طردية ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين (ر = 0.296، $\alpha \leq 0.000$)، وتُعزى هذه النتائج إلى جملة عوامل وقائية تشمل: التماسك الأسري، والرقابة الوالدية، والضغوط الأكاديمية، والطابع الجمعي للمجتمع الليبي، ويُوصي البحث بتعزيز برامج التوعية الرقمية ضمن المناهج الدراسية، وتنظيم أنشطة اجتماعية تُحيي التفاعل المباشر، وإجراء دراسات مقارنة تشمل الذكور وفئات عمرية مختلفة.

الكلمات المفتاحية: إدمان الإنترنت، العزلة الاجتماعية، طالبات الثانوية، بنغازي، الصحة النفسية، الوقاية الرقمية.

1- المقدمة:

تكشف المتابعة الميدانية لواقع المراهقين الليبيين عن تحول لافت في أنماط قضاء وقت الفراغ؛ إذ باتت الشاشات الرقمية تحتل مساحات متزايدة من يومياتهم، في ظل انفتاح متسارع على شبكة الإنترنت لم تُرافقه بالضرورة منظومة توعية وقائية كافية، ولا تُعدُّ هذه الظاهرة حكراً على السياق الليبي، بل تُمثِّل قلقاً صحياً دولياً متصاعداً؛ فقد رصدت دراسة مرجعية شاملة ضمَّت 109 دراسات على مستوى عالمي أن انتشار

إدمان الإنترنت بين المراهقين يتراوح بين 3.7% و26.7% وفق أدوات القياس والسياق الثقافي المستخدَم (Lozano-Blasco et al., 2022).

والأكثر إثارةً للاهتمام أن البحث العلمي لا يُعامل هذه الظاهرة بوصفها مشكلة ترفيهية عابرة، بل يُشير متزايد من الأدلة إلى ارتباطها بتبعات نفسية واجتماعية بالغة الخطورة؛ في مقدمتها تآكل العلاقات الاجتماعية الحقيقية والانزلاق نحو حالة من العزلة التي تتجاوز مجرد الوحدة الظرفية لتغدو حالة مزمنة تعيق التكيف النفسي والاجتماعي (بدوي، 2023؛ Wang & Gong, 2025)، وفي المقابل، ثمة أصوات بحثية تُبرِّر الارتباط في الاتجاه المعكوس، مستندةً إلى نظرية التعويض؛ إذ قد يكون الاستخدام المفرط للإنترنت استجابةً لعزلة مسبقة لا سبباً لها (Kardefelt-Winther, 2014).

مشكلة البحث :

في مدينة بنغازي تحديداً، يبدو أن الدراسات التي أخضعت هذه العلاقة للفحص الميداني الدقيق لا تزال شحيحة، مما يُفضي إلى فراغ معرفي يُضعف قدرة المؤسسات التربوية والأسرية على الاستجابة المبكرة، وتنطلق الدراسة الحالية من هذه الفجوة سعياً إلى تشخيص الواقع وتقديم بيانات محلية موثوقة تُسهم في رسم استجابات وقائية ناجعة.

تساؤلات البحث:

ينبثق البحث من ثلاثة تساؤلات محورية:

التساؤل الأول: ما المستوى الفعلي لإدمان الإنترنت لدى عينة الدراسة قياساً بالمتوسط النظري للمقياس؟

التساؤل الثاني: ما المستوى الفعلي للعزلة الاجتماعية لدى عينة الدراسة قياساً بالمتوسط النظري للمقياس؟

التساؤل الثالث: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الإنترنت والعزلة الاجتماعية لدى أفراد العينة؟

أهداف البحث:

يسعى هذا البحث إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1- التعرف على المستوى الفعلي لإدمان الإنترنت لدى طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة الصابري في بنغازي.

2- تحديد المستوى الفعلي للعزلة الاجتماعية لدى العينة ذاتها، وفق معايير مقياس تيلبورج المعرَّب.
3- الكشف عن طبيعة العلاقة الإحصائية بين المتغيرين، وتفسيرها في ضوء السياق الثقافي والاجتماعي المحلي.
4- تقديم توصيات وقائية مستندة إلى المعطيات الميدانية، قابلة للتطبيق في المؤسسات التعليمية والأسرة وعلى مستوى صانعي السياسات.

أهمية البحث:

تتضافر دوافع عدة لإضفاء أهمية خاصة على هذا البحث، يمكن تناولها على ثلاثة مستويات:

على الصعيد النظري: يُسهم البحث في إثراء الأدبيات النفسية العربية بشأن المتغيرين في بيئة ليبية ظلت غائبة عن خريطة البحث الإمبيريقي المقارن، ذلك أن معظم الدراسات المتاحة تنحاز إلى السياق المصري أو الخليجي أو المغاربي، في حين تبقى البيانات الليبية نادرة، مما يُصعِّب التحقق من الخصوصية الثقافية الليبية أو الإسهام في تطوير نظريات متوسطة المدى (Meso Theories) لظاهرة الإدمان الرقمي في المنطقة.

على الصعيد التطبيقي: تُوفِّر النتائج مُدخلاً تشخيصياً لمصممي البرامج الإرشادية والتربوية، إذ إن معرفة المستوى الفعلي للمشكلة -لا مجرد افتراضه- يُوجِّه توزيع الموارد الوقائية بكفاءة أعلى (Centers for Disease Control and Prevention, 2025).

على الصعيد الاجتماعي: تُلقي الدراسة الضوء على تقاطع الرقمنة مع البنية الاجتماعية الليبية ذات الطابع الجمعي القائل بأن شبكة العلاقات الأسرية والمجتمعية قد تعمل عاملاً وقائياً يُعدِّل مسار التأثير الرقمي السلبي، وهو فرض يستحق التحقق الإمبيريقي.

منهجية البحث:

اعتمد البحث المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره الأنسب للكشف عن العلاقات بين المتغيرات كما توجد في سياقها الطبيعي، دون تدخل تجريبي، وقد تضمنت الإجراءات الميدانية تطبيق مقياسين معرَّبين على عينة قصدية من طالبات ثلاث مدارس ثانوية، ثم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام حزمة SPSS.

حدود البحث:

الحدود الموضوعية: اقتصر البحث على قياس متغيرَي إدمان الإنترنت (وفق مقياس يونغ) والعزلة الاجتماعية (وفق مقياس تيلبورج)، دون التطرق لمتغيرات أخرى كالاكتئاب أو القلق الاجتماعي أو التحصيل الدراسي، وإن كانت تلك المتغيرات ذات صلة نظرية بالموضوع.

الحدود البشرية: اشتملت عينة البحث على طالبات المرحلة الثانوية دون سواهن، وهي فئة تمثل المراهقة المتوسطة والمتأخرة (15-18 سنة تقريباً)، ويبقى تعميم النتائج على الذكور أو على مراحل دراسية أخرى أمراً يستوجب دراسات مستقلة.

الحدود المكانية: أُجريت الدراسة في ثلاث مدارس ثانوية تقع في منطقة الصابري بمدينة بنغازي، وهي منطقة تتسم بخصائص اجتماعية واقتصادية متوسطة وتمثل نموذجاً حضرياً نسبياً.

الحدود الزمانية: جُمعت البيانات خلال الفصل الدراسي الثاني من العام 2025/2024، مما يعني أن النتائج تعكس واقعاً آنياً قد يتأثر بعوامل موسمية (مثل الضغط الأكاديمي قرب الامتحانات).

2- الإطار النظري

1.2 إدمان الإنترنت – التأصيل المفاهيمي والسياق النظري:

1.1.2 نشأة المفهوم وتطوره:

يعود الفضل في تأسيس المفهوم العلمي لإدمان الإنترنت إلى الطبيبة النفسية الأمريكية كيمبرلي يونغ عام 1998، حين وصفته بأنه "نمط من الاستخدام القهري غير المتوافق للإنترنت، يُفضي إلى ضعف في ضبط السلوك وتدهور واضح على مستوى الأداء النفسي والاجتماعي والأكاديمي" (Young, 1998)، استمدت يونغ هذا التوصيف بالقياس على معايير القمار المرضي في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-IV)، مُرسِّخةً بذلك مقاربة اضطراب السيطرة على الاندفاع.

منذ ذلك الحين خضع المفهوم لمراجعات نقدية متعاقبة؛ فقد طعن كاردیفیلت-وینثر (Kardefelt-Winther, 2014) في إمكانية تطبيق نموذج الإدمان الكيميائي على استخدام الإنترنت، مقترحاً نموذج "الاستخدام التعويضي" الذي يُعيد تأطير الاستخدام المفرط بوصفه استجابةً وظيفية لضغوط نفسية واجتماعية لا إدماناً بيولوجياً بالمعنى الدقيق، وفي المقابل، يميل اتجاه الـ DSM-5 إلى الاعتراف بـ"اضطراب لعب الفيديو عبر

الإنترنت" وحده ضمن الحالات التي تستوجب مزيداً من البحث، مما يُضيق دائرة التشخيص الرسمي بالمقارنة مع التعريفات الأوسع السائدة في الأدبيات العربية.

تكتسب هذه الجدليات أهمية عملية في السياق الليبي، إذ إن اعتماد أطر تشخيصية غربية على بيئات ثقافية مغايرة تتسم بأنماط مختلفة في ضبط الاستخدام ومستوى التوقعات الاجتماعية ينطوي على خطر الإفراط في التشخيص أو التهوين منه على حد سواء.

2.1.2 الأسباب والعوامل المهيِّئة:

لا يُنتج إدمان الإنترنت سبب واحد بعينه، بل هو محصلة تشابك عوامل متعددة المستويات:

على المستوى النفسي، تُشكِّل الحاجة غير المُشبَعة إلى التقدير والانتماء دافعاً قوياً للبحث عنها في الفضاء الافتراضي، خاصةً لدى مراهقين يفتقرون إلى مهارات التعبير العاطفي الكافية في الواقع (Persiyantseva, 2025)، كذلك تُعدُّ الاضطرابات المصاحبة كالقلق الاجتماعي والاكتئاب الخفيف من أكثر العوامل المرتبطة بالاستخدام الإشكالي، وإن كانت العلاقة السببية تبقى محل جدل، أثبت فيها نموذج اللوح المتقاطع الطولي (Cross-Lagged Panel) حديثاً أن الارتباط يسير في الاتجاهين معاً (Wang & Gong, 2025).

على المستوى الاجتماعي والأسري، يؤدي التسيب في الرقابة الوالدية أو المعاملة القاسية إلى دفع المراهق نحو عوالم بديلة يجد فيها قدراً من الاستقلالية والتقدير، أما على المستوى البنيوي والتقني، فإن انتشار الأجهزة الذكية وتخفُّض تكلفة الاتصال جعل من الاستخدام المفرط خياراً يسيراً من حيث التكلفة والوصول (Cai et al., 2023)، ما يُعظِّم أثر العوامل النفسية والاجتماعية المهيِّئة.

3.1.2 الآثار الموثقة:

تتشعب آثار إدمان الإنترنت لتطال جوانب متعددة من حياة المراهق: نفسياً ترتبط بارتفاع مستويات الاكتئاب والقلق وتردِّي تقدير الذات (Cai et al., 2023)؛ اجتماعياً تُسهم في إفقار الشبكة العلاقية الحقيقية وضعف مهارات التواصل وجهاً لوجه، مما يُغذِّي دوامة العزلة (بدوي، 2023)؛ وأكاديمياً تُوثِّق الدراسات انخفاض التحصيل وتراجع القدرة على التركيز (الغرياني، 2021)، وقد كشفت دراسات تتبعية طولية أن الاستخدام الإشكالي في مرحلة المراهقة يُشكِّل نذيراً مبكراً لاضطرابات نفسية اجتماعية في مرحلة البلوغ الناشئ (Morneau-Vaillancourt et al., 2023).

2.2 العزلة الاجتماعية ـ البنية المفاهيمية والتداعيات النفسية:

1.2.2 تعريف العزلة الاجتماعية وتمييزها من المفاهيم المجاورة:

تتمايز العزلة الاجتماعية (Social Isolation) عن مفهوم الوحدة النفسية (Loneliness) تمايزاً دقيقاً يكثر الخلط بينه في الأدبيات التربوية العربية؛ فالأولى حالة موضوعية قابلة للقياس تعني ندرة التفاعلات الاجتماعية وضعف الروابط الشبكية، في حين تُعبِّر الثانية عن تقييم ذاتي إدراكي لمدى كفاية تلك التفاعلات وجودتها (Russell et al., 1980)، بمعنى آخر، قد يشعر المرء بالوحدة رغم حجم شبكته الاجتماعية، فيما قد يتحمل آخر عزلته الموضوعية دون أن يعاني نفسياً.

أما تعريف العزلة الاجتماعية التشغيلي في هذه الدراسة -انسجاماً مع مقياس تيلبورج- فيعني: "الانخفاض الملحوظ في عدد العلاقات الاجتماعية الإيجابية ونوعيتها، مصحوباً بشعور الفرد بالاغتراب عن محيطه الاجتماعي" (عبده، 2022)، وهذا التعريف يستوعب البُعدين الكمي والنوعي معاً.

2.2.2 أنواع العزلة الاجتماعية:

تتوزع العزلة الاجتماعية على طيفٍ يمتد من الاختياري إلى القسري؛ فثمة عزلة طوعية مؤقتة يختارها الفرد بوعي لأغراض تأملية أو إبداعية أو لاتخاذ قرارات مصيرية، وهي بطبيعتها مُجدِّدة لا مُنهِكة، في المقابل، تمثل العزلة السلبية غير الطوعية نمطاً مزمناً يفرزه انعدام المهارات الاجتماعية، أو يُكرِّسه الرفض الاجتماعي المتكرر، أو تُخلِّفه ظروف خارجية كالتهميش أو الانتقال المفاجئ بين البيئات، وبين هذا وذاك تبرز حالة وسيطة تمس المراهقين بشكل خاص؛ حين يبدأ الانسحاب الاجتماعي باختيار نسبي (تفضيل الفضاء الرقمي) ثم ينزلق تدريجياً إلى عزلة غير طوعية حين تضعف الكفاءة الاجتماعية الحقيقية.

3.2.2 العزلة الاجتماعية في المراهقة: خصوصية المرحلة:

تُمثِّل المراهقة حقبة حرجة لتشكُّل الهوية وبناء شبكة العلاقات، وهي في الوقت ذاته مرحلة هشاشة نفسية مميزة، تُشير دراسة تتبعية طولية من منظور علم الوراثة السلوكية إلى أن الأعراض الانفعالية والعزلة الاجتماعية والتعرض لأذى الأقران تتشابك في ديناميكيات متبادلة تمتد من المراهقة المبكرة حتى البلوغ الناشئ، مما يُلمِّح إلى أن التدخل المبكر في إحدى هذه الحلقات يمكنه كسر سلاسل الضعف النفسي (Morneau-Vaillancourt et al., 2023).

وفي السياق الليبي، تتشكَّل ديناميكيات العزلة لدى الفتيات ضمن شروط مغايرة لتلك التي تُصوِّرها الدراسات الغربية؛ إذ تُسهم الأسرة الممتدة والمدرسة بوصفها مجتمعاً

محلياً في توفير شبكة دعم دافئة تحُدُّ من التجربة الشخصية للعزلة حتى حين تنخفض معدلات التفاعل الخارجي.

3.2 العلاقة بين إدمان الإنترنت والعزلة الاجتماعية:

1.3.2 الأطر النظرية المفسِّرة للعلاقة:

تتنافس ثلاثة أطر نظرية رئيسية في تفسير العلاقة بين الإدمان والعزلة:

النموذج الخطي التصاعدي: يفترض أن الاستخدام المفرط يستهلك الوقت والطاقة المخصصَين للتفاعل الاجتماعي الحقيقي، فيُفضي بالتراكم إلى إفقار الشبكة العلاقية وتوليد العزلة، تدعم هذا النموذج نتائج دراسة الحالة اليابانية التي ربطت إدمان الإنترنت والهاتف بظاهرة الانزواء الاجتماعي (Hikikomori) (Tateno et al., 2019).

نموذج التعويض: يرى أن العزلة الاجتماعية المسبقة هي الدافع الفعلي للانغماس في الفضاء الافتراضي بحثاً عن اتصال بديل، وهو ما يفسر ارتباطاً يبدأ من العزلة وينتهي بالإدمان لا العكس (Kardefelt-Winther, 2014)، وقد وجدت دراسة تُحقق في العلاقة بين القلق الاجتماعي وإدمان الهاتف أن الوحدة النفسية تؤدي دور الوسيط الجزئي، مما يدعم هذا المسار التفسيري (Zhou & Feng, 2025).

النموذج الدوري: يذهب إلى أن العلاقة ثنائية الاتجاه؛ العزلة تُحرِّض الإدمان، والإدمان يُعمِّق العزلة في حلقة مفرغة، وهو النموذج الذي يحظى بأقوى الأدلة التجريبية الطولية (Wang & Gong, 2025؛ Zhou et al., 2025).

2.3.2 شواهد من الأدبيات العربية والدولية:

رصدت أغلب الدراسات العربية وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإدمان الرقمي والعزلة الاجتماعية، وإن تباينت في حجم المعامل؛ ففي دراسة مقارنة بين ثلاث دول عربية (الجزائر والسعودية ومصر) بلغ معامل الارتباط قيماً متوسطة (تشعبت والنوفلي، 2023)، بينما وجدت دراسة أردنية أجريت إبان جائحة كوفيد-19 أن العلاقة تتعزز بشكل لافت في ظروف الحجر الصحي (Karataş et al., 2021)، أما دراسة عبد السادة وحسن (2020) على طلبة الجامعة العراقية فأفادت بوجود ارتباط قوي بين الإدمان والعزلة يرتفع مع تقدم المستوى الدراسي.

في المقابل، تُقدِّم الدراسة الحالية نمطاً مغايراً: معامل ارتباط ضعيف (ر = 0.296) رغم دلالته الإحصائية، ويُفيد هذا الاختلاف في إعادة التأكيد على أن قيمة الارتباط ليست معطىً عالمياً ثابتاً، بل متغير سياقي يتشكَّل بفعل العوامل الثقافية والبنية الأسرية ومستوى الإدمان الفعلي، فحين يبقى الإدمان دون عتبة الإدمان المرضي -

كما في عينة بنغازي- تنعدم معه آليات الإفقار الاجتماعي التي تُفترَض في النموذج الخطي.

4.2 الدراسات السابقة وموقع الدراسة الحالية منها:

1.4.2 دراسات تناولت إدمان الإنترنت: رصد الغرياني (2021) في دراسة ليبية أن نحو 34% من طلاب الثانوية بطرابلس يعانون من استخدام مرضي، وأن ثمة ارتباطاً عكسياً مع التحصيل الدراسي، وفي مصر، وثَّق الحساني (2022) فروقاً دالة في مستوى الإدمان تُعزى لمتغيرات الجنس والتخصص ومحل الإقامة، أما دراسة كاي وآخرين (Cai et al., 2023) التي أجرت تحليلاً بعدياً شاملاً لـ 80 دراسة فأكدت الارتباط الوثيق بين الإدمان الإلكتروني والاضطرابات النفسية لدى المراهقين.

2.4.2 دراسات تناولت العزلة الاجتماعية: في ليبيا، أفادت دراسة الزوي (2020) بأن 28% من طلاب الجامعة يعانون من عزلة اجتماعية متوسطة إلى شديدة، وفي الأردن، وجد أبو هاشم (2022) ارتباطاً موجباً دالاً بين العزلة والتوتر النفسي لدى طلاب الثانوية، وعلى المستوى النظري، وسَّع كاشيوبو ومعاونوه أفق الفهم بإدخال بُعد علم الأعصاب الاجتماعي، مُشيرين إلى أن العزلة المزمنة لها آثار فيزيولوجية موثقة تتجاوز البُعد النفسي (Cacioppo et al., 2014).

3.4.2 دراسات تناولت العلاقة بين المتغيرين: أجرت بدوي (2023) دراسة على طلاب الثانوية المصريين أسفرت عن ارتباط موجب متوسط بين الإدمان الرقمي والعزلة، وفي السياق العربي المقارن، وجدت تشعبت والنوفلي (2023) علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان مواقع التواصل والعزلة لدى طلبة الجامعة في ثلاث دول عربية، وتتقاطع هذه الدراسات مع ما توصلت إليه كبابي ويحمدي (2022) من وجود علاقة دالة لدى الطالبات الجامعيات المقيمات في الجزائر، وقد جاءت دراسة عابدين (2020) لتُضيف بُعداً إضافياً بربطها إدمان الإنترنت بالاكتئاب والعزلة معاً، مؤكدةً التشابك المعقد بين هذه المكونات، ودراسة عبد السادة وحسن (2020) رصدت الارتباط القوي بين الإدمان والعزلة لدى طلبة الجامعة العراقية، أما جبارة (2018) فأثبتت وجود علاقة دالة بين الاستخدام المفرط والعزلة لدى طلبة التربية بجامعة حائل.

مما سبق، يتضح من استعراض الأدبيات أن الدراسات العربية متمركزة غالباً في البيئات المصرية والخليجية والمغاربية، مع ندرة الأبحاث ذات الطابع الميداني في ليبيا، فضلاً عن ذلك، تُهيمن على هذا الأدب دراسات الطلبة الجامعيين على حساب المرحلة الثانوية التي تُمثِّل أشد مراحل الهشاشة حدةً، وتُضاف إلى ذلك نقطة غياب

شبه تام للدراسات التي تدمج التشخيص بالتوصية الوقائية ضمن بيئة ليبية ذات خصوصية ثقافية، تعالج الدراسة الحالية هذه الفجوات الثلاث معاً، وهو ما يُبرر قيمتها الإضافية في الأدبيات.

4- الإجراءات الميدانية للبحث

1.4 منهج الدراسة:

اعتمد البحث المنهج الوصفي الارتباطي الذي يتيح وصف الظاهرة كما هي في الواقع وقياس درجة التلازم بين متغيراتها، يُتيح هذا المنهج التحقق من تساؤلات البحث دون حاجة إلى ضبط تجريبي، ويتناسب تناسباً وثيقاً مع الهدف التشخيصي للدراسة.

2.4 مجتمع الدراسة وعينتها:

تكوَّن مجتمع البحث من جميع طالبات المرحلة الثانوية في مدارس منطقة الصابري بمدينة بنغازي، للعام الدراسي 2025/2024، واستُخدمت العينة القصدية (العمدية) نظراً لمحدودية إمكانية الوصول، واشتملت العينة على (148) طالبة موزعات على ثلاث مدارس ثانوية وفق ما يوضحه الجدول التالي:

الجدول (1): توزيع عينة الدراسة حسب المرحلة الدراسية

المرحلة الدراسية	العدد	النسبة المئوية (%)
أولى ثانوي	47	31.8%
ثانية ثانوي	71	48.0%
ثالثة ثانوي	30	20.2%
الإجمالي	148	100%

3.4 أدوات القياس

أ، مقياس يونغ لإدمان الإنترنت

أعدَّته كيمبرلي يونغ عام 1998، وعرَّبه الدكتور إبراهيم الشافعي عام 2009، يتضمن المقياس (20) فقرة تقيس ستة أبعاد للإدمان: ضعف ضبط الوقت، والإهمال الوظيفي، والإثارة عبر الإنترنت، ومركزية الإنترنت في الحياة، وأعراض الانسحاب، والتضارب مع الواجبات الأكاديمية والاجتماعية، تُطبَّق على مقياس ليكرت خماسي (من 1 = لا يحدث مطلقاً إلى 5 = يحدث تماماً)، والدرجة الكلية تتراوح بين 20-100 في أصل المقياس، وقد استُخدم نطاق 0-100 في هذه الدراسة وفق الإجراءات المعتادة لتسهيل المقارنة، بلغ معامل كرونباخ ألفا للثبات (0.71) على العينة الاستطلاعية (ن = 60)، وهي قيمة مقبولة تُستوفى فيها معايير القياس النفسي.

ب، مقياس تيلبورج للعزلة الاجتماعية

عرَّبه وقنَّنه الدكتور عادل عبدالله محمد (2003)، يتضمن (30) فقرة تقيس بُعدين جوهريين: العزلة العاطفية (غياب علاقات حميمة داعمة) والعزلة الاجتماعية (ضعف الانتماء للشبكة الاجتماعية الأوسع)، يستجيب المفحوص على مقياس ليكرت خماسي (من موافق بشدة إلى أرفض تماماً)، بلغ معامل كرونباخ ألفا (0.70) على العينة الاستطلاعية.

4.4 الأساليب الإحصائية:

جرى تحليل البيانات باستخدام حزمة SPSS، وشمل الأساليب التالية:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية: لوصف توزيع الدرجات على المقياسين والكشف عن الاتجاهات المركزية.

اختبار (ت) لعينة واحدة: لمقارنة المتوسط الحسابي للعينة بالمتوسط النظري (الفرضي) للمقياسين، والحكم على مستوى الظاهرة بصورة إحصائية.

معامل ارتباط بيرسون: للكشف عن طبيعة العلاقة واتجاهها وحجمها بين متغيري الإدمان والعزلة.

معامل كرونباخ ألفا: للتحقق من الثبات الداخلي لأدوات القياس على العينة الاستطلاعية.

5- النتائج والمناقشة

1.5 نتائج السؤال الأول ـ مستوى إدمان الإنترنت:

كشف تطبيق اختبار (ت) لعينة واحدة عن غياب مستوى مرتفع لإدمان الإنترنت بين أفراد العينة؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي الفعلي (15.58) في مقابل متوسط نظري قدره (60)، أي أن درجات العينة لم تتجاوز 26% من الدرجة النظرية، وقد جاء الفارق بين المتوسطين ذا دلالة إحصائية عالية ($\alpha \leq 0.000$)، مما يعني أن الاستخدام الحالي يقع دون عتبة الإدمان المرضي بمسافة إحصائية معتبرة.

يستدعي هذا المؤشر تفسيراً متعدد المستويات، على الصعيد الأكاديمي، تفرض المرحلة الثانوية ضغطاً دراسياً يحدُّ من الوقت المتاح للاستخدام الترفيهي غير المنظم، خاصةً في الصف الثالث الذي تتكثف فيه استعدادات الامتحانات (الغرياني، 2021)، وعلى الصعيد الأسري والاجتماعي، تُمارس الأسرة الليبية -وفق ما توثِّقه الملاحظة الاجتماعية والدراسة الحالية ذاتها- رقابةً نشطة على سلوكيات الفتيات، تحدُّ من الانغماس الرقمي المفتوح (الزوي، 2020)، ولا يمكن إغفال عامل طبيعة الاستخدام؛ فقد يكون الجزء الأكبر من وقت الإنترنت لدى الطالبات ذا طابع وظيفي تعليمي -بحث

المعلومات والتواصل الدراسي- لا ترفيهياً إدمانياً، وهو ما يتسق مع نتائج فطوح (2019) التي ميَّزت بين الاستخدام الوظيفي وغير الوظيفي في قياس الإدمان.

وفي المقابل، تجدر الإشارة إلى أن غياب المستوى المرتفع لا يعني غياب المخاطر كلياً؛ فالمتوسط (15.58) وإن كان منخفضاً نسبةً إلى الدرجة النظرية، إلا أن توزيع الدرجات الفردية داخل العينة قد يكشف عن أقلية تُعاني من مستويات إشكالية تستوجب الانتباه.

2.5 نتائج السؤال الثاني: مستوى العزلة الاجتماعية:

كشف اختبار (ت) لعينة واحدة كذلك عن غياب مستوى مرتفع للعزلة الاجتماعية؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي (82.27) مقابل متوسط نظري (90)، أي أن الدرجات الفعلية بلغت نحو 91.4% من الدرجة النظرية، وقد جاء هذا الفارق دالاً إحصائياً ($\alpha \leq$ 0.000).

تُلقي هذه النتيجة الضوء على حضور عوامل حماية فاعلة في البيئة الاجتماعية للطالبات؛ أبرزها التماسك الأسري الذي وثَّقته الأدبيات بوصفه درعاً واقياً في مواجهة العزلة النفسية (عبده، 2022)، كما يُؤدي سياق المدرسة دوراً لا يُستهان به: الطالبة تقضي ساعات يومية طويلة في بيئة مُنظَّمة تتيح التفاعل مع الزميلات وبناء الصداقات وتبادل التجارب، وهو ما يستوعبه مفهوم "الانتماء لجماعة الأقران" في نظريات التطور الاجتماعي (علي، 2024)، وعلى المستوى الأعمق، يُرسِّخ الطابع الجمعي للمجتمع الليبي قيم التكافل والمسؤولية الأسرية المتبادلة، مما يُصعِّب انفصال الفرد عن نسيجه الاجتماعي حتى في ظل تصاعد حضوره الرقمي.

يُشكِّل هذا المستوى المنخفض للعزلة مقارنةً ببعض الدراسات العربية مؤشراً يدعو إلى التأمل؛ فقد وجد الزوي (2020) أن 28% من الطلاب الليبيين في مرحلة الجامعة يعانون من عزلة متوسطة إلى شديدة، وهو ما يُشير إلى أن مرحلة الانتقال من الثانوية إلى الجامعة -مع ما يصاحبها من تفكك شبكة الأقران الألفة وضعف الرقابة الأسرية- قد تمثل نقطة تحول نحو عزلة أكثر حدة.

3.5 نتائج السؤال الثالث ـ طبيعة العلاقة بين المتغيرين:

أثبت حساب معامل ارتباط بيرسون وجود علاقة ارتباطية طردية ضعيفة ذات دلالة إحصائية عالية بين إدمان الإنترنت والعزلة الاجتماعية (ر = 0.296، $\alpha \leq$ 0.000)، ويعني ذلك أن ثمة اتجاهاً نحو تصاعد العزلة كلما ارتفع مستوى الإدمان، غير أن هذا الاتجاه يُفسِّر نحو 8.8% فحسب من التباين في درجات العزلة (مربع ر ≈ 0.088)،

وهو ما يُلمِّح بقوة إلى أن المتغيرات الأخرى -كالسمات الشخصية والدعم الاجتماعي وطبيعة الاستخدام الرقمي- تحتل الحصة الأوفر في تشكيل العزلة.

تتوافق هذه النتيجة مع التفسير الذي تُقدِّمه نظرية التعويض (Kardefelt-Winther, 2014)؛ ففي ظل مستويات منخفضة للعزلة -كما هي الحال في هذه العينة- يكون الدافع للهروب إلى الفضاء الافتراضي خافتاً، وبالتالي تضعف آليتا التغذية الراجعة التي يفترضها النموذج الدوري، وتُعزِّز هذا التفسير نتائج دراسة السعدي (2024) التي وثَّقت علاقة مماثلة ضعيفة الحجم في سياق عربي آخر.

ثمة جانب منهجي جدير بالإشارة: الضعف الإحصائي لمعامل الارتباط لا يُفسَّر حتماً بضعف الظاهرة، بل قد يعكس تأثير العوامل الوسيطة أو المعدِّلة (Mediators/Moderators) التي يُهملها النموذج الارتباطي البسيط، ومن المفيد في دراسات مستقبلية اختبار نماذج المسار أو نماذج التوسط الهيكلي (SEM) لتحديد المتغيرات التي تُعدِّل العلاقة بين الإدمان والعزلة في السياق الليبي تحديداً.

مما سبق يتضح أن هذا البحث يقدم نمطاً يُخالف ما تتوقعه الأطر النظرية السائدة والسائدة في الأدبيات الغربية والعربية على حد سواء؛ فكثير من الدراسات التي سبق استعراضها وجدت ارتباطات متوسطة إلى قوية بين المتغيرين، وهذا التباين يُثير تساؤلاً جوهرياً: هل التداخل بين الإدمان والعزلة ظاهرة عالمية تتساوى في حدتها عبر السياقات، أم أن الطابع الجمعي للمجتمع وقوة البنية الأسرية يُمثِّلان عاملاً معدِّلاً يُخفِّف هذا الارتباط؟

الأدلة المستخلصة من هذا البحث ترجِّح الفرضية الثانية: إن وجود شبكة دعم اجتماعي أسرومجتمعية متينة يعمل مستقلاً عن مستوى الاستخدام الرقمي في الحد من العزلة، مما يُضعف قدرة الإدمان الرقمي حتى حين يرتفع على إفراز عزلة موضوعية حادة، وهذا الاستنتاج له آثار وقائية مهمة: يُشير إلى أن تعزيز البنية الاجتماعية قد يكون استراتيجية وقائية موازية لبرامج ضبط الاستخدام الرقمي.

6- التوصيات والمقترحات

1.6 التوصيات:

1- دمج وحدات التربية الرقمية ضمن المناهج المدرسية الرسمية -لا كأنشطة إضافية- مع التركيز على مهارات الاستخدام الواعي ومعرفة المخاطر الصحية للإفراط الرقمي، وتُشير دراسات تقييمية دولية إلى أن البرامج المندمجة ضمن المنهج أكثر أثراً من التوعية الخارجية المعزولة.

2- تأهيل المرشدين الطلابيين لتشخيص الأنماط المبكرة لإساءة استخدام الإنترنت وتقديم تدخلات إرشادية قائمة على الأدلة، مع الاهتمام بمقاربات الصحة النفسية الوقائية لا العلاجية حصراً.

3- تنظيم أنشطة لا منهجية متنوعة رياضية وثقافية وفنية تُغذِّي الحاجة إلى الانتماء والاستمتاع بوسائل غير رقمية، وتُرسِّخ التواصل الاجتماعي المباشر بوصفه ممارسة ممتعة لا مجرد واجب تقليدي.

4- تبني استراتيجيات رقابة "الوالدية الرقمية الذكية" القائمة على الحوار لا المراقبة الفجة، وفق توصيات علم النفس التنموي التي تُثبت أن الرقابة التفاوضية تُنتج ضبطاً ذاتياً أقوى على المدى البعيد.

5- تحويل سياقات الاستخدام الرقمي من انفرادي إلى جماعي أسري حيثما أمكن، إذ يُوثِّق البحث أن الاستخدام المشترك للإنترنت مع الأسرة لا يحمل ذات مخاطر الاستخدام المنعزل.

6- الإسهام في رفع الوعي الوالدي بعلامات الإدمان الرقمي المبكرة من خلال الاستفادة من الدورات التوعوية التي يمكن أن توفرها المؤسسات التعليمية والجهات الصحية.

7- إدراج الصحة النفسية الرقمية ضمن الأولويات الوطنية للسياسة التعليمية، بما يشمل تخصيص موارد بشرية ومادية لبرامج التوعية والبحث.

8- تأسيس مرصد وطني لرصد أنماط الاستخدام الرقمي لدى الشباب يُنتج بيانات دورية موثوقة تُمكِّن من المقارنة الزمنية وتتبع التحولات.

9- تطوير شراكات مؤسسية بين وزارة التعليم والصحة والشؤون الاجتماعية لإنتاج حزم برامج وقائية متكاملة تتجاوز الحدود المؤسسية الضيقة.

2.6 مقترحات لدراسات مستقبلية:

الدراسة الراهنة تستدعي بطبيعة محدوديتها جملةً من الأبحاث التكميلية:

1- دراسات مقارنة تشمل الذكور من المرحلة ذاتها للكشف عن الاختلافات المرتبطة بالجنس في أنماط الإدمان والعزلة في السياق الليبي.

2- دراسات طولية تتتبع العينة عبر الزمن للتحقق من اتجاه العلاقة السببية بين المتغيرين واختبار النموذج الدوري.

3- دراسات تُدخل متغيرات وسيطة ومعدِّلة كالسمات الشخصية (الانبساط/الانطواء) ومستوى الدعم الاجتماعي المُدرَك وجودة العلاقة الأسرية، وذلك عبر نماذج المعادلات البنائية.

4- دراسات تجريبية تُقيِّم فاعلية برامج التدخل الوقائي الموجهة خصيصاً للسياق الليبي في خفض مؤشرات الاستخدام الإشكالي وتعزيز التواصل الاجتماعي.

بيان تضارب المصالـــح:

يُقر المؤلف بعدم وجود أي تضارب مالي أو علاقات شخصية معروفة قد تؤثر على العمل المذكور في هذه الورقة

المصادر والمراجع

أولاً- المراجع العربية:

- أبو وردة، سها عبد الوهاب بكر (2016). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتدفق النفسي لدى عينة من طالبات كلية رياض الأطفال. مجلة رعاية وتنمية الطفولة، 14(2)، 67-118.
- بدوي، غادة حسين حسن (2023). الإدمان الرقمي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 62(2)، 170-202. https://search.shamaa.org/FullRecord?ID=333610
- تشعبت، ياسمينة، وحمود النوفلي (2023). الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة: دراسة وصفية مقارنة. دراسات إنسانية واجتماعية، 12(2)، 233-248. https://asjp.cerist.dz/en/article/226196
- جبارة، كوثر سلامة (2018). العلاقة بين الاستخدام المفرط للإنترنت والعزلة الاجتماعية لدى طلبة كلية التربية في جامعة حائل. إربد للبحوث والدراسات - العلوم التربوية، 19(3)، 290-324. http://search.mandumah.com/Record/994413
- الحساني، آمال علي أحمد (2022). إدمان الإنترنت لدى عينة من طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة جامعة جنوب الوادي الدولية للعلوم التربوية، 8(4)، 262-300.
- السعدي، أنوار خليل (2024). إدمان الإنترنت وعلاقته بالعزلة الاجتماعية. رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية، جامعة دمشق - فرع درعا.
- الزوي، فريدة (2020). العزلة الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة. بحث منشور، كلية الآداب، جامعة بنغازي.
- الشافعي، إبراهيم (2009). إدمان الإنترنت: الأسباب والعلاج. دار الكتاب الجامعي، القاهرة.
- عابدين، جيهان عبد الوهاب (2020). علاقة إدمان الإنترنت بالاكتئاب والعزلة الاجتماعية لدى الطلاب في المرحلة الثانوية العليا (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة عمان العربية، عمان. http://search.mandumah.com/Record/1256160
- عبدالسادة، مؤيد راضي، وبراء محمد حسن (2020). اضطراب إدمان الإنترنت وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، 3(38)، 1-34. https://doi.org/10.31185/eduj.Vol2.Iss1.1260

ـ عبده، عادل عبدالله محمد (2022). مقياس العزلة الاجتماعية: دراسة في الثبات والصدق. مجلة الإرشاد النفسي، 30(1)، 45-80.
ـ علي، ياسين (2024). العزلة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس. رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.
ـ الغرياني، محمد عبد السلام (2021). انتشار إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة طرابلس. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 15(2)، 45-67.
ـ فطوح، زهرة علي أبو القاسم (2019). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي وتقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة طرابلس. مجلة كلية التربية، 6(3)، 77-177.
ـ كبابي، أمال، ومروة يحمدي (2022). الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى الطالبات الجامعيات المقيمات. رسالة ماجستير، جامعة 8 ماي 1945 قالمة، الجزائر.

ثانياً: المراجع الأجنبية

Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., & Cole, S. W. (2014). Social neuroscience and its potential contribution to loneliness. The Lancet, 385(9983), 235. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)62302-7

Cai, Z., Wu, S., & Li, Y. (2023). Internet addiction and adolescents' mental health: A meta-analytic review. Behavioral Sciences, 13(5), 389. https://doi.org/10.3390/bs13050389

Centers for Disease Control and Prevention. (2025). Associations between screen time use and health outcomes among U.S. teenagers. Preventing Chronic Disease, 22, 240123. https://doi.org/10.5888/pcd22.240123

Karataş, Z., Canpolat, D. İ., & Gökçakan, Z. (2021). Determining the relationship between loneliness and internet addiction among adolescents during the COVID-19 pandemic in Turkey. Journal of Pediatric Nursing, 58, 123–129. https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.03.011

Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. Computers in Human Behavior, 31, 351–354. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059

Lozano-Blasco, R., Robres-Quesada, A., & Sánchez, A. S. (2022). Screen addicts: A meta-analysis of internet addiction in adolescence. Children and Youth Services Review, 135, 106373. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106373

Morneau-Vaillancourt, G., Ouellet-Morin, I., Vitaro, F., Paquin, S., Côté, S. M., & Boivin, M. (2023). A cross-lagged twin study of emotional symptoms, social isolation and peer victimisation from early adolescence to emerging adulthood. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 64(4), 567–578. https://doi.org/10.1111/jcpp.13715

Persiyantseva, M. (2025). Cyber addiction and loneliness in adolescents. Journal of Digital Society and Culture, 2(1), 45–58.

Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. Journal of Personality and Social Psychology, 39(3), 472–480. https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472

Tateno, M., Kim, D. J., Teo, A. R., Skokauskas, N., Guerrero, A. P. S., Kato, T. A., & Wong, P. W. C. (2019). Internet addiction, smartphone addiction, and hikikomori trait on Japanese young adult: Social isolation and social network. Frontiers in Psychiatry, 10, 455. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00455

Wang, Y., & Gong, X. (2025). Exploring the dynamic interactions between internet addiction, anxiety, and loneliness in adolescents: A longitudinal cross-lagged panel model. Frontiers in Psychiatry, 16, 1621900. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1621900

Young, K. S. (1998). Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction—and a winning strategy for recovery. John Wiley & Sons.

Zhou, Y., & Feng, Y. (2025). Social anxiety and smartphone addiction among college students: The mediating role of loneliness. Frontiers in Psychiatry, 16, 1621900. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1621900

Zhou, Y., Yang, Y., & Feng, Y. (2025). Loneliness and social withdrawal among college students: Mediating role of internet addiction. Behavioral Sciences, 15(3), 245. https://doi.org/10.3390/bs15030245