

الباحث/ عبد الرحمن بن رجب بن أحمد المالكي

الملخص

- أظهرت النتائج أن الدافع الأكبر لتقبل الصوم الرقمي هو "الرغبة في تحسين التركيز أثناء المذاكرة" و"تقليل التوتر".
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التقبل تعزى لمتغير (الجنس أو التخصص الدراسي).

التوصيات: أوصت الدراسة بضرورة إدراج ثقافة الصوم الرقمي ضمن المناهج والأنشطة المدرسية لتعزيز الانضباط الذاتي والتركيز الأكاديمي لدى الطلاب، وتصميم أدلة إرشادية مرنة تساعد الطلاب على تنظيم أوقاتهم الرقمية وتجاوز معوقات الاعتماد الدراسي على الأجهزة، مع تفعيل برامج شراكة بين المدرسة والأسرة لتوفير بيئة داعمة تحفز الطلاب على التوازن بين الحياة الرقمية والواقعية.

الكلمات المفتاحية: الصوم الرقمي، الصحة النفسية للطلاب، الإدمان التقني، الرفاهية الرقمية، التحصيل الدراسي.

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف الدوافع والمحفزات التي تشجع الطلاب على تبني ممارسة الصوم الرقمي، وتحديد العوائق والتحديات التي تحول دون التزام الطلاب بتطبيق الصوم الرقمي، مع قياس أثر الصوم الرقمي على جوانب حياة الطلاب النفسية والاجتماعية والأكاديمية.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المسحي، حيث تم تطوير استبانة كأداة رئيسية لجمع البيانات، ووزعت على عينة عرضية مكونة من [257] طالباً وطالبة من المرحلة [الثانوية]. تناولت الأداة محورين هما: (دوافع وتحديات تبني الصوم الرقمي المعيار- تأثير الصوم الرقمي على الطالب)

وتوصلت النتائج لعدة نتائج أبرزها:

- وجود وعي متوسط إلى مرتفع لدى الطلاب بمخاطر الإفراط في استخدام الأجهزة الرقمية، يقابله مقاومة نسبية في التطبيق الفعلي للصوم الرقمي.

Digital Detox and the Extent of Students' Acceptance of It

Researcher/ Abdulrahman bin Rajab bin Ahmad almalki.

Abstract

This study aimed to explore the motivations and incentives that encourage students to adopt the practice of "Digital Detox." It also sought to identify the barriers and challenges that hinder students' commitment to its implementation, while measuring the impact of digital detox on the psychological, social, and academic aspects of students' lives.

The study employed a descriptive survey methodology. A questionnaire was developed as the primary data collection tool and distributed to a cross-sectional sample of [257] male and female [Secondary School] students. The tool addressed two main axes: (Motivations and challenges of adopting digital detox – The impact of digital detox on the student.)

Key Findings:

The results revealed a moderate to high level of awareness among students regarding the risks of excessive digital device use, contrasted by a relative resistance to the actual implementation of digital detox.

The findings showed that the primary drivers for accepting digital detox were the "desire to improve concentration during studying" and "stress reduction".

There are statistically significant differences in the degree of acceptance attributable to variables such as (Gender or Academic Specialization.)

Recommendations: The study recommended the necessity of integrating the culture of "Digital Detox" into school curricula and activities to enhance students' self-discipline and academic focus. It also suggested designing flexible guidance manuals to help students organize their digital time and overcome obstacles related to academic dependence on devices. Furthermore, the study emphasized activating partnership programs between schools and families to provide a supportive environment that encourages a balance between digital and real life.

Keywords: Digital Detox, Students' Mental Health, Tech Addiction, Digital Wellbeing, Academic Achievement

المقدمة:

أحدثت الثورة التكنولوجية والذكاء الاصطناعي قفزة نوعية في تاريخ البشرية، حيث تغلغت الرقمنة في أدق تفاصيل الحياة اليومية حتى أضحت العالم قرية إلكترونية متصلة على مدار الساعة. هذا الانفجار التقني أدى إلى إقبال كثيف وغير مسبوق على استخدام الأجهزة الذكية ومنصات التواصل الاجتماعي، التي تحولت من مجرد أدوات مساعدة إلى بيئات افتراضية بديلة يقضي فيها الأفراد ساعات طويلة من يومهم.

ومع وصول هذا الاستهلاك الرقمي إلى حد "الإشباع المفرط"، بدأت تظهر انعكاسات سلبية جسيمة طالت الصحة النفسية والقدرات الذهنية، مما أدى إلى بروز حراك عالمي ينادي بضرورة "الصوم الرقمي" أو الانقطاع الاختياري عن الشاشات كاستراتيجية لاستعادة التوازن المفقود.

وتبرز فئة الطلاب كأكثر الفئات تأثراً بهذا المشهد؛ فهم الجيل الذي نشأ في أحضان التقنية، وأصبحت حياتهم الأكاديمية والاجتماعية مرهونة بالوجود الرقمي الدائم. وبالرغم من تصاعد الدعوات العلمية والتربوية لتبني الصوم الرقمي كوسيلة لتعزيز التركيز الدراسي وتقليل التوتر، إلا أن مدى تقبل الطلاب لهذا المفهوم لا يزال يكتنفه الغموض، حيث يتأرجح موقفهم بين الرغبة في التحرر من قيد الشاشات وبين الرهبة من الانعزال عن مجتمعهم الرقمي ومتطلباتهم التعليمية.

ومن هنا، تبرز الحاجة الماسة لدراسة هذا السلوك لدى الطلاب، وفهم الدوافع التي قد تدفعهم لخوض تجربة الصوم الرقمي، مقابل التحديات الحقيقية التي قد تحول دون نجاحها في واقعهم المعاش. وعلى الرغم من تزايد الوعي بأهمية الصوم الرقمي، فإن تقبل طلاب المرحلة الثانوية له يظل متفاوتاً بين من يراه فرصة لتحسين الأداء الدراسي ومن يجد صعوبة في تطبيقه بسبب الاعتماد على الوسائط الرقمية، مما يستدعي دراسة علمية تكشف مستوى تقبلهم والعوامل المؤثرة فيه، وانطلاقاً من ذلك، تأتي هذه الدراسة الموسومة بـ : الصوم الرقمي ومدى تقبل الطلاب لمفهومه وتطبيقه.

مشكلة الدراسة:

لقد أصبح الاستخدام اليومي للأجهزة الرقمية سلوكاً اعتيادياً لدى الطلاب، حيث أظهرت دراسة علمية أن الاستخدام غير الأساسي للتكنولوجيا ووقوع المراهقين في إدمان الإنترنت مرتبطان بزيادة الإرهاق الذهني والبدني لديهم، ما يعكس تأثير الاستخدام المكثف للأجهزة على الصحة العامة للمراهقين. (مسرحي 2023، ص41).

وبالرغم من الدعوات العالمية المتزايدة إلى تطبيق ممارسات الصوم الرقمي، إلا أن مدى تقبل الطلاب لهذه الفكرة ما زال غير واضح في البيئة العربية، خصوصاً مع ارتباط التكنولوجيا بالعملية التعليمية.

وقد أظهرت دراسات عديدة أن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا له آثار سلبية متعددة على الصحة النفسية والاجتماعية، إذ أشارت دراسة (حسن، 2022، ص37) أن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل يؤدي إلى ضعف التركيز الأكاديمي وتراجع التفاعل الاجتماعي الواقعي. في ضوء هذه التحديات، برز مفهوم "الصوم الرقمي" كأحد الحلول السلوكية الحديثة التي تهدف إلى استعادة التوازن بين الحياة الرقمية والواقعية.

وقد أثبتت بعض الدراسات فعالية الصوم الرقمي في تحسين الرفاه النفسي، مثل دراسة "لي وبارك، 2019، ص19). التي أظهرت أن الانقطاع المؤقت عن الأجهزة الذكية لمدة أسبوع واحد أدى إلى انخفاض ملحوظ في مستويات التوتر والقلق لدى المشاركين.

من هنا تنطلق مشكلة الدراسة في استكشاف تصورات واتجاهات الطلاب نحو الصوم الرقمي، وقياس درجة تقبلهم له، وتحليل العوامل النفسية والاجتماعية والتعليمية التي قد تؤثر على هذا التقبل، حيث تكمن مشكلة البحث في السؤال الرئيس الآتي:

- ما الصوم الرقمي وما مدى تقبل الطلاب لمفهومه وتطبيقه ؟

يتفرع من السؤال الرئيسي الأسئلة الآتية:

1. ما الدوافع التي تشجع الطلاب على تبني الصوم الرقمي؟
2. ما العوائق أو التحديات التي تمنع الطلاب من تطبيق الصوم الرقمي؟
3. ما مدى تأثير الصوم الرقمي على الجوانب النفسية والاجتماعية والأكاديمية للطلاب؟

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

1. التعرف على مدى تقبل الطلاب لمفهوم الصوم الرقمي وأثر تطبيقه على سلوكهم التعليمي.
2. استكشاف الدوافع والمحفزات التي تشجع الطلاب على تبني ممارسة الصوم الرقمي.
3. تحديد العوائق والتحديات التي تحول دون التزام الطلاب بتطبيق الصوم الرقمي.
4. قياس أثر الصوم الرقمي على جوانب حياة الطلاب النفسية والاجتماعية والأكاديمية.

أهمية البحث:

يمكن توضيح أهمية البحث فيما يلي:

◆ الأهمية النظرية:

1. إثراء الأدبيات العلمية المتعلقة بموضوع الاستخدام الرقمي المفرط، من خلال تسليط الضوء على مفهوم جديد نسبياً في البيئة العربية وهو "الصوم الرقمي".

2. تطوير الإطار النظري لفهم العلاقة بين السلوك الرقمي والصحة النفسية للطلاب، بما يربط بين مفاهيم مثل الإدمان الرقمي، والرفاه النفسي، والتوازن التكنولوجي.
3. توفير قاعدة معرفية يمكن أن تُبنى عليها دراسات مستقبلية تتناول أساليب جديدة للتعامل مع التكنولوجيا الرقمية داخل المؤسسات التعليمية.

♦ الأهمية العملية:

1. مساعدة صناع القرار التربويين على وضع برامج توعية وتدريب تهدف إلى تعزيز ثقافة استخدام الطلاب الواعي للتكنولوجيا.
2. تمكين الطلاب من تبني استراتيجيات ذاتية للحد من التشتت والإدمان الرقمي، مما ينعكس إيجاباً على تحصيلهم العلمي وصحتهم النفسية.
3. المساهمة في بناء سياسات تعليمية رقمية متوازنة تراعي الجانب الإنساني والنفسي في التعامل مع التقنية

حدود البحث:

اقتصر البحث على الحدود التالية:

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول من العام الهجري 1447هـ

الحدود البشرية: طلاب المرحلة الثانوية.

الحدود المكانية: طلاب ثانوية شريح القاضي ، وطالبات ثانوية القريع بتعليم مكة المكرمة

مصطلحات البحث:

الصوم الرقمي: التعريف اللغوي:

يتكون مصطلح "الصوم الرقمي" من كلمتين:

- الصوم (لغة): هو الإمساك والكفّ عن الشيء أو الترك له. ويستعمل في كل إمساك، سواء كان عن الطعام، أو الشراب، أو الكلام، أو السير. (ابن منظور، 2015، 2530/4)
- الرقمي (لغة): نسبة إلى الرقم، وهي مصطلح يشير إلى كل ما يتعلق بالأجهزة والبيانات التي تتعامل مع الأعداد والإشارات الرقمية (كالحواسيب والهواتف الذكية). (معجم المصطلحات الحديثة، 2019).

التعريف الاصطلاحي

الصوم الرقمي:

إنه فترة من الزمن يتمتع فيها الفرد بمحض إرادته عن استخدام الأجهزة الرقمية (كالهواتف الذكية، وأجهزة الكمبيوتر، ومنصات التواصل الاجتماعي، وغيرها)، أو يقلل من استخدامها بشكل

كبير وواع؛ بهدف تقليل التوتر والقلق الناجمين عن الإفراط في التكنولوجيا، وزيادة التركيز واليقظة الذهنية، واستثمار الوقت في أنشطة واقعية أو اجتماعية أو روحية تعود بالنفع. (المطوع، 2019)

التعريف الإجرائي :

فترة محددة يتمتع فيها الأفراد عن استخدام أنواع معينة من الأجهزة أو التطبيقات الرقمية غير الضرورية للأهداف المهنية أو التعليمية الأساسية".

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري:

تمهيد:

أدى انتشار التكنولوجيا الرقمية إلى ظهور مجتمع جديد يعتمد على المعرفة والتحول الرقمي، وقد عرف هذا العصر بتسميات مثل "عصر المعلومات" أو "العصر الرقمي" (العلمي، 2013، ص29). استخدم مصطلح التحول الرقمي في البداية في مجالات الإدارة والاقتصاد، ثم امتد إلى العلوم النفسية والاجتماعية بمفاهيم مثل فرط استخدام الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي وتأثيراتها السلبية والإيجابية. وعلى الرغم من فوائد التحول الرقمي مثل تسريع العمل، وتحسين الجودة، وزيادة الكفاءة، وتقديم خدمات جديدة بمرونة (حاج، 2020، ص43). إلا أن الإفراط في استخدام الإنترنت قد يؤدي إلى الإدمان، مما يسبب قصوراً في الصحة، والتعليم، والحياة الاجتماعية، والمهنية. كما أن بعض سلبياته لا تتوافق مع قيم المجتمع المسلم، مثل الغزو الفكري وإدمان التواصل الرقمي مع الآخرين، خاصة من الجنس الآخر (النوبي، 2011، ص89).

يرى الباحث أن التحول الرقمي له آثار سلبية على الفرد والمجتمع، خاصة على المستوى النفسي، مثل الانغماس في عالم افتراضي، صعوبة التعايش مع الواقع، الشعور بالاغتراب والعزلة، وظهور اضطرابات نفسية وجسدية نتيجة الإفراط في استخدام الأجهزة الرقمية. ومن هنا جاء اهتمام الباحث بالصوم الرقمي كوسيلة للحد من هذه الآثار، وتهدف الدراسة إلى قياس مدى تقبل الطلاب لمفهومه وإمكانية تطبيقه عملياً.

مفهوم الصوم الرقمي

يعرف بأنه: عملية امتناع مقصودة ومنهجية عن استخدام الأجهزة والتطبيقات الرقمية لمدة زمنية محددة-سواء كان الامتناع كلياً أو جزئياً-تهدف إلى إعادة ضبط العلاقة مع التكنولوجيا، والتخفيف من آثار الاستخدام المفرط مثل تشتت الذهني، وضعف التركيز، والإجهاد الرقمي، والقلق المرتبط بتراكم المعلومات. (الزهراني، 2020، ص45)

كما يُعد الصيام الرقمي ممارسة وقائية وعلاجية تقوم على تقليل العبء المعرفي الناتج عن كثرة التنبهات والمحفزات الإلكترونية، وتحرير الذهن لاستعادة الانتباه العميق، وتعزيز جودة النوم، ورفع مستوى الوعي الذاتي، وتنمية العلاقات الاجتماعية الواقعية. (الفيفي، 2018م، ص155)

كما يشمل الصيام الرقمي استعادة الاتزان النفسي عبر:

- إيقاف التطبيقات الأكثر استهلاكاً للوقت (مثل وسائل التواصل).
 - التحكم الواعي في السلوك الرقمي بوضع ساعات محددة للاستخدام.
 - العودة للتفاعل المباشر مع البيئة الحياتية من خلال القراءة، والرياضة، والأنشطة الاجتماعية.
- (الأحمد، 2021م، ص61)

وقد أصبح الصيام الرقمي اتجاهاً عالمياً في الطب النفسي والسلوكي، ويُستخدم ضمن برامج علاج الإدمان الرقمي وتحسين الصحة النفسية لما له من أثر في تعزيز الانضباط الذاتي ورفع جودة الحياة.

أنواع الصوم الرقمي

1) الصوم الرقمي الكلي

هو الامتناع التام عن جميع الأجهزة الرقمية (الهاتف، الحاسوب، التلفاز الذكي، الإنترنت) لمدة زمنية محددة، ويُستخدم في حالات الإرهاق الرقمي المرتفع أو خلال العطل والمناسبات الهادئة، يهدف إلى إعادة ضبط الدماغ وتقليل التششت الناتج عن التحفيز الرقمي. (الزهراني، 2020م، ص50)

2) الصوم الرقمي الجزئي

هو الامتناع عن نوع محدد من التطبيقات أو الأجهزة فقط، مثل: الصوم عن منصات التواصل الاجتماعي، أو الصوم عن الألعاب الإلكترونية، أو الامتناع عن الهاتف الذكي فقط، ذلك لتقليل الاعتماد على التطبيقات الأكثر استنزافاً للوقت. (الفيفي، 2018م، ص162)

3) الصوم الرقمي الزمني

هو الامتناع عن الاستخدام خلال فترات زمنية محددة من اليوم (مثل: بعد صلاة العشاء، أو من 6 مساءً حتى 9 صباحاً)؛ من أجل تنظيم الوقت واستعادة التوازن اليومي والنوم الصحي.

(الأحمد، 2021م، ص72)

4) الصوم الرقمي الاجتماعي

وهو الأكثر انتشاراً، ويُقصد به التوقف عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي فقط (تويتر/إنستغرام/سناب/تيك توك...)، لغرض تخفيف المقارنة الاجتماعية والضغط النفسي وزيادة الوضوح الذهني. (القحطاني، 2019م، ص112)

(5) الصوم الرقمي الوظيفي

يتمتع الفرد عن كل استخدام رقمي غير متعلق بالعمل أو الدراسة، ويكتفي بالحد الأدنى الضروري، يهدف إلى تقليل الاستهلاك الترفيهي والتركيز على المهام الأساسية. (سعد، 2019م، ص187)

(6) الصوم الرقمي التدريجي

هو تقليل الاستخدام على مراحل:

(1) المرحلة الأولى: حذف التطبيقات ذات الإدمان المرتفع.

(2) الثانية: وضع أوقات محددة للاستخدام.

(3) الثالثة: الصوم الكلي لفترة قصيرة.

هدفه: تعديل السلوك الرقمي ببطء حتى الوصول إلى توازن دائم. (العتيبي، 2020م، ص89)

(7) الصوم الرقمي العلاجي

يُستخدم لعلاج حالات الإدمان الرقمي أو القلق المرتبط بالشاشات، ويكون بإشراف مختص نفسي، مع خطط سلوكية محددة. (الفيفي، 2018م، ص210)

آليات لتعزيز الوعي بأهمية الصوم الرقمي في الوسط الطلابي

(1) التثقيف والتوعية:

- ورش عمل وندوات تعريفية: تقدم معلومات عن الصوم الرقمي، وفوائده النفسية، والاجتماعية، والعلمية.

- محتوى توعوي رقمي: مقاطع فيديو قصيرة، إنفو جرافيكس، ومنشورات على منصات التواصل الاجتماعي للمدرسة توضح فكرة الصوم الرقمي. (الفيفي، 2018م، ص155)

(2) إدماج الصوم الرقمي في الأنشطة الطلابية

تنظيم فعاليات مثل "يوم بلا هاتف" أو مسابقات "أطول مدة بلا استخدام للتطبيقات"، إضافة إلى ورش عمل عن إدارة الوقت. (الفيفي، 2018م، ص155)

(3) تفعيل دور الإرشاد الأكاديمي والنفسي

تقديم جلسات إرشادية للطلاب حول مخاطر الاستخدام المفرط، ووضع خطط شخصية لتقليل الاعتماد على الهواتف الذكية والتطبيقات. (القحطاني، 2019م، ص110)

(4) إدراج الوعي الرقمي ضمن المناهج الدراسية

دمج محتوى عن إدارة السلوك الرقمي والصوم الرقمي داخل مقررات مهارات الحياة أو المناهج العامة للطلاب. (الحمدان، 2017م، ص120)

- (5) الاستفادة من منصة مدرستي الرسمية
نشر رسائل تثقيفية عبر منصات التعليم: مثل منصة مدرستي لتعزيز ثقافة الاستخدام الواعي. (النعيمة، 2020م، ص140)
 - (6) القدوة السلوكية من أعضاء هيئة التدريس
تشجيع الطلاب على الالتزام بالصوم الرقمي من خلال تطبيق الأساتذة أنفسهم لهذه الممارسة وإظهار فوائدها. (سعد، 2019م، ص180)
 - (7) إشراك الطلاب:
مبادرات جماعية: مثل أسبوع بلا هاتف أو بلا وسائل تواصل اجتماعي غير ضرورية، مع تشجيع الطلاب على المشاركة.
 - (8) إنشاء برامج تحفيزية للصوم الرقمي
المبادرة المدرسية بتخصيص أيام أو أسابيع بعنوان (أسبوع بلا هاتف) وإشراك الطلاب في كتابة تقارير قصيرة عن تجاربهم خلال الصوم الرقمي. (الغامدي، 2019م، ص71).
 - (9) إشراك الأسرة في عملية التوعية
إرسال نشرات توعية لأولياء الأمور توضّح أثر الاستخدام المفرط للأجهزة على التركيز والتحصيل، ودور الأسرة في دعم الصوم الرقمي. (الأحمد، 2021م، ص60).
 - (10) تدريب الطلاب على مهارات إدارة الوقت والانتباه
تقديم دورات لتعليم الطلاب تنظيم أوقاتهم باستخدام استراتيجيات مثل تقنية بومودورو، وتقليل الإشعارات، وترتيب الأولويات. (النعيمة، 2020م، ص148).
- العوائق أو التحديات التي تمنع الطلاب من تطبيق الصوم الرقمي**
1. الإدمان الرقمي وصعوبة الانفصال عن الهاتف
كثير من الطلاب يعانون من الاعتماد النفسي على الهاتف، مما يجعل الامتناع عنه يسبب توتراً أو شعوراً بالفراغ. (الحري، 2020، ص112)
 2. الاحتياج الأكاديمي للتقنيات والمنصات التعليمية
المنصات الإلكترونية أصبحت جزءاً من الواجبات والاختبارات، فيصعب على الطلاب الانقطاع عنها. (العتيبي، 2021، ص57)
 3. الخوف من فقدان التواصل الاجتماعي
يخشى الطلاب فقدان المستجديات أو الابتعاد عن الأصدقاء إذا ابتعدوا عن الهاتف. (القحطاني، 2019، ص84)
 4. الضغوط النفسية والرغبة في الهروب من الواقع
يعتمد بعض الطلاب على الهاتف والترفيه الرقمي لتخفيف الضغط الدراسي. (السلمي، 2020، ص131)

5. التعود والعادات اليومية المتكررة

استخدام الهاتف أصبح عادة روتينية متجذرة، مما يجعل تركه صعباً. (الجهني، 2018، ص46)

6. غياب الوعي بأهمية الصوم الرقمي

كثير من الطلاب لا يدركون فوائده أو تأثير الاستخدام المفرط على صحتهم

النفسية. (الشمري، 2020، ص29)

تأثير الصوم الرقمي على الجوانب النفسية والاجتماعية والأكاديمية للطلاب

(1) التأثير النفسي

- تقليل القلق والتوتر: الامتناع المؤقت عن الهواتف والتطبيقات يقلل من تشتت الذهني والإجهاد الرقمي.

- تحسين المزاج والصحة النفسية: الصوم الرقمي يمنح الطالب فرصة للتأمل والراحة الذهنية بعيداً عن ضغوط الإعلام الرقمي.

- رفع مستوى الانتباه والتركيز: يقلل تعدد المهام الناتج عن الاستخدام المفرط للتقنية، مما ينعكس على القدرة على التفكير العميق واتخاذ القرارات. (القحطاني، 2019، ص 112)

(2) التأثير الاجتماعي

- تعزيز العلاقات الواقعية: يقلل الاعتماد على التواصل الرقمي ويشجع على التفاعل المباشر مع الأصدقاء والزملاء.

- زيادة مهارات التواصل الشخصي: يتيح الانفصال المؤقت عن الأجهزة تطوير مهارات الحوار والاستماع والانتباه للآخرين.

- الحد من الشعور بالانعزال الاجتماعي: الصوم الرقمي يوازن بين التواصل الإلكتروني والتفاعل الواقعي. (السلمي، 2020، ص 131)

(3) التأثير الأكاديمي

- زيادة الإنتاجية: الطلاب الذين يقللون استخدام الأجهزة الترفيهية يحققون تركيزاً أعلى في الدراسة والمذاكرة.

- تحسين التحصيل الدراسي: الوقت المستغرق في الأجهزة الرقمية يُستثمر في الأنشطة التعليمية والواجبات.

- تنمية مهارات إدارة الوقت: الصوم الرقمي يعلم الطلاب تقسيم وقتهم بين الدراسة والراحة والترفيه بشكل متوازن. (العتيبي، 2021، ص 57)

ثانياً: الدراسات السابقة

الدراسات العربية:

(1) دراسة: السيف، أحمد بن عبد الله (2021م)، بعنوان: "الإدمان الرقمي وجودة النوم لدى الشباب"، دراسة ماجستير، جامعة الملك سعود - قسم علم النفس، الرياض .
هدفت الدراسة إلى:

- قياس أثر الاستخدام المفرط للجوال على جودة النوم .
- اختبار فعالية الصوم الرقمي لمدة أسبوع في تحسين أنماط النوم .
- تقديم توصيات علاجية سلوكية للحد من الإرهاق الرقمي.

أهم النتائج:

- وجود علاقة طردية قوية بين الإدمان الرقمي وانخفاض جودة النوم وزيادة الأرق.
- أظهرت التجربة أن الصوم الرقمي لمدة أسبوع أدى إلى تحسن ملحوظ في سرعة الاستغراق في النوم وعمقه.
- فعالية البدائل السلوكية (مثل القراءة الورقية) في تقليل مستويات الإرهاق الرقمي قبل النوم.

(2) دراسة: النمر، سارة محمد (2020م)، بعنوان: "برنامج الديتوكس الرقمي وأثره على الصحة النفسية"، دراسة ماجستير، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية - كلية العلوم الاجتماعية، الرياض .
هدفت الدراسة إلى:

- بناء برنامج تدريبي للصوم الرقمي
- قياس أثر البرنامج على مستويات التوتر والضغط النفسي
- تحليل التغير في العادات الرقمية بعد تطبيق البرنامج.

أهم النتائج:

- نجاح البرنامج التدريبي المقترح في خفض مستويات التوتر والقلق لدى عينة الدراسة.
- انخفاض الشعور بالضغط النفسي المرتبط بالرغبة في المتابعة المستمرة للتبويضات (FOMO).
- اكتساب الطلاب مهارات جديدة في "الوعي الرقمي" ساعدتهم على تقليص ساعات الاستخدام بعد انتهاء البرنامج.

(3) دراسة: القحطاني، مها بنت عبد الله، (2019م)، بعنوان: "استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالقلق النفسي لدى طلاب الجامعة"، دراسة ماجستير، جامعة أم القرى - كلية التربية، مكة المكرمة.

هدفت الدراسة إلى:

- قياس مستوى القلق النفسي لدى الطلاب ذوي الاستخدام المرتفع للتواصل الاجتماعي.

- تحليل أثر التوقف المؤقت عن التطبيقات (الصوم الرقمي الجزئي) على القلق.
- فهم العوامل المؤثرة في الإدمان الرقمي لدى طلاب الجامعة.
- أهم النتائج:

- ارتباط الاستخدام المرتفع لمنصات التواصل الاجتماعي بارتفاع درجات القلق النفسي لدى طلاب الجامعة.
- ساهم "الصوم الرقمي الجزئي" في خفض حدة القلق بشكل مؤقت وتحسين الحالة المزاجية.
- تعد ضغوط الأقران والرغبة في القبول الاجتماعي من أقوى العوامل المؤدية للإدمان الرقمي.
- (4) دراسة: الشريدة، يوسف عادل (2018م)، بعنوان: "العزلة الاجتماعية الناتجة عن الإفراط في استخدام الأجهزة الذكية"، دراسة ماجستير، الجامعة الأردنية - كلية الآداب، عمان - الأردن .
- هدفت الدراسة إلى:

- تحليل العلاقة بين الاستخدام المفرط والعزلة الاجتماعية
- دراسة أثر الصوم الرقمي على إعادة الاندماج الاجتماعي
- تحديد الفئات الأكثر عرضة للعزلة الرقمية.
- أهم النتائج:

- كلما زاد استخدام الأجهزة الذكية، زاد الشعور بالعزلة الاجتماعية والانسحاب من الواقع.
- أدى تطبيق الصوم الرقمي إلى تحسن ملموس في جودة التواصل المباشر (وجهاً لوجه) مع الأسرة والأصدقاء.
- طلاب المرحلة الجامعية هم الفئة الأكثر عرضة للعزلة الرقمية بسبب كثافة الاستخدام الترفيهي.
- الدراسات الأجنبية:

- (5) دراسة (Jenkins, Laura 2019 م)، بعنوان "Digital Detox and Mental Wellbeing"، دراسة دكتوراه، London. ، Loughborough University – UK
- هدفت الدراسة إلى:

- 1- قياس أثر الامتناع عن استخدام الهاتف لمدة 72 ساعة
- 2- فهم التغيرات في القلق والتركيز
- 3- تحليل استجابات المشاركين للسلوكيات الرقمية البديلة.

أهم النتائج:

- أحدث الامتناع عن الهاتف لمدة 72 ساعة انخفاضاً جوهرياً في مستويات "الكورتيزول" (هرمون التوتر).
- تحسن كبير في القدرة على التركيز المستدام وإتمام المهام الذهنية المعقدة دون تشتت.

- واجه المشاركون صعوبة في البداية، لكنهم أظهروا رضا عالياً عن السلوكيات البديلة كالهوايات اليدوية والرياضة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

تتفق الدراسات السابقة (مثل دراسة السيف، 2021؛ والنمر، 2020؛ وجينكينز، 2019) على أن الاستخدام المفرط للتقنية الرقمية أدى إلى نتائج سلبية ملموسة على الصحة النفسية والجسدية (النوم، القلق، التوتر).

كما أثبتت هذه الدراسات أن "الصوم الرقمي" أو "الديتوكس" ليس مجرد رفاهية، بل هو أداة علاجية ووقائية فعالة لاستعادة التوازن الحيوي والاجتماعي لدى الشباب والطلاب.

أوجه الشبه والاختلاف

1- أوجه الشبه:

- العينة: اتفقت معظم الدراسات (القحطاني، الشريدة، السيف) في استهداف فئة الشباب وطلاب الجامعة، لكونهم الفئة الأكثر انغماساً في العالم الرقمي.
- المتغير المستقل: ركزت جميع الدراسات على الصوم الرقمي (أو التوقف المؤقت) كمتغير أساسي للحل.
- الهدف العام: السعي نحو تحسين جودة الحياة وتقليل الآثار الجانبية للإدمان التقني.

2- أوجه الاختلاف:

- المتغيرات التابعة: ركزت دراسة "السيف" على النوم، بينما ركزت "النمر" و"جينكينز" على الصحة النفسية والتوتر، واتجه "الشريدة" نحو الجانب الاجتماعي والعزلة.
- المنهجية: بعض الدراسات كانت تجريبية قامت على تطبيق برنامج محدد (مثل دراسة النمر وجينكينز)، بينما كانت دراسات أخرى وصفية ارتباطية (مثل القحطاني والشريدة).
- المدة: اختلفت مدد الصوم الرقمي المقترحة ما بين 72 ساعة إلى أسبوع كامل.

ما يميز الدراسة الحالية (القيمة المضافة)

تتميز الدراسة عن "الصوم الرقمي ومدى تقبل الطلاب له" بعدة جوانب تجعلها إضافة علمية أصيلة:

1. الشمولية الثلاثية: بينما ركزت الدراسات السابقة على جانب واحد (نفسي أو اجتماعي أو صحي)، حيث تتميز الدراسة بالجمع بين (الجوانب النفسية، والاجتماعية، والأكاديمية) في إطار واحد، مما يعطي صورة متكاملة عن حياة الطالب.

2. التركيز على "قابلية التطبيق" (الممارسة): الدراسة لا تكتفي ببيان الأثر، بل تبحث في "مدى التطبيق"، أي أنها تدرس الواقع الفعلي: هل يتقبل الطلاب هذه الفكرة؟ وما الذي يمنعهم واقعياً من تنفيذها؟ وهذا يمثّل فجوة معرفية لم تغطها الدراسات السابقة بشكل كافٍ.
3. رصد العوائق والدوافع: تمتاز الدراسة بالبحث في "الدوافع والعوائق" بشكل تفصيلي، مما يساعد في بناء خطط مستقبلية قابلة للتنفيذ تناسب البيئة الجامعية الحالية، بدلاً من مجرد إطلاق دعوات نظرية للصوم الرقمي.
4. الحداثة الزمنية: تأتي دراستك لتواكب مرحلة ما بعد التحول الرقمي الكامل في التعليم، حيث أصبح الانفكاك عن الشاشات أصعب مما كان عليه في سنوات الدراسات السابقة (2018 أو 2019).

منهجية الدراسة وإجراءاتها

تمهيد

تُعد منهجية الدراسة من الأسس الرئيسية التي تعتمد عليها الدراسات العلمية للوصول إلى نتائج دقيقة وموثوقة، حيث تُمكن الباحث من اختيار الأدوات والوسائل المناسبة لجمع البيانات وتحليلها بما يتوافق مع أهداف الدراسة. وفي ضوء التطورات المتسارعة في الاستخدامات الرقمية بشكل متزايد وملحوظ للغاية، أصبح من الضروري اتباع منهجية بحثية دقيقة لدراسة الصوم الرقمي ومدى تقبل الطلاب لمفهومه وتطبيقه لدى طلبة المرحلة الثانوية بتعليم مكة المكرمة، لما لهذه الفئة من أهمية في تشكيل المستقبل النفسي والاجتماعي للمجتمع. كما يتناول هذا الفصل عرضاً مفصلاً للمنهج المستخدم في الدراسة، وتحديد مجتمعها وعينتها، إضافة إلى وصف أدوات جمع البيانات وخطوات تطبيقها، والطريقة المعتمدة في تحليل النتائج بهدف الوصول إلى إجابات واضحة لأسئلة الدراسة والتحقق من فروضها.

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المسحي؛ حيث يعرف "بأنه نوع من البحث يتم من خلاله جمع بيانات من أفراد جماعة معينة، لتحديد الحالة الراهنة لتلك الجماعة في جوانب محددة، وهو لا يقتصر على جمع البيانات فحسب، بل يتعداه إلى تصنيفها وتحليلها وتفسيرها" (ذياب، 2010، ص 115). ونظراً لملائمته لمثل هذا النوع من الدراسات، والمعتمد على استجواب جميع أفراد مجتمع الدراسة أو عينة ممثلة لهم، بهدف وصف الظاهرة المدروسة، من حيث طبيعتها ودرجة وجودها، ولا يتوقف عند وصف البيانات المتعلقة بالظاهرة فقط، بل يتعداه إلى حدود استقصاء مظاهرها وعلاقاتها المختلفة، وكذلك يقوم على تحليل الظاهرة وتفسيرها، والوصول إلى استنتاجات في تطوير الواقع وتحسينه.

إجراءات تنفيذ الدراسة

اتبعت الدراسة سلسلة من الخطوات المنهجية لضمان جودة جمع البيانات، وتمثلت في:

1. التواصل مع مجموعة من طلاب المرحلة الثانوية بتعليم مكة المكرمة لتنفيذ الدراسة.
2. توزيع الاستبانات على عينة الدراسة بصيغتها الورقية والإلكترونية.
3. جمع الاستبانات وتحليل البيانات.

مجتمع الدراسة

يشمل مجتمع الدراسة طلاب المرحلة الثانوية خلال العام الدراسي 1447هـ - 2025م. بتعليم مكة المكرمة ويُعد هذا المجتمع من الفئات التي تتعامل مع التقنية بشكل متكرر، مما يجعله مناسباً للدراسة.

عينة الدراسة:

نظراً لكبر مجتمع الدراسة، تم اختيار عينة ممثلة بطريقة العينة الاجتماعية العرضية صدد نوعية الطلاب ونسبة بسيطة من حجم المجتمع الأصلي فيما يقارب (641) طالباً، حيث تم أخذ العينة المتمثلة في (257) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية بصوفها الثلاثة، بمدرسة ثانوية شريح القاضي الثانوية وعدد طلابها 597 وثانوية القريع للبنات وعدد طالباتها 44 بتعليم منطقة مكة المكرمة، بهدف تمثيل المجتمع بشكل شامل ومتوازن، وضمان شمول مختلف الخلفيات الاجتماعية والثقافية. وقد تم توزيع رابط الاستبانة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية، والبحث في الاستبانات المستردة، كي تكون صالحة للتحليل، وعمل التحليل الإحصائي لبيان دقة البيانات المستردة من عينة لدراسة الصوم الرقمي ومدى تقبل الطلاب لمفهومه وتطبيقه لدى طلبة المرحلة الثانوية.

أدوات الدراسة

أولاً: دوافع وتحديات تبني الصوم الرقمي المعيار

ثانياً: تأثير الصوم الرقمي على الطالب

كما اعتمدت الدراسة على أداة الاستبانة لجمع البيانات، وقد صُممت الأداة لقياس العلاقة بين

متغيرين أساسيين:

1. الصوم الرقمي (المتغير المستقل)
2. مدى تقبل الطلاب لمفهومه وتطبيقه (المتغير التابع)

تكوّنت الاستبانة من محورين:

المحور الأول: دوافع وتحديات تبني الصوم الرقمي المعيار

- المعيار الأول: الدوافع المحفزة للصوم الرقمي.
- المعيار الثاني: التحديات والعوائق أمام تطبيق الصوم الرقمي.

المحور الثاني: تأثير الصوم الرقمي على الطالب

- المعيار الأول: التأثيرات النفسية والاجتماعية.
- المعيار الثاني: التأثيرات الأكاديمية والسلوكية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة

- (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات الموجبة.
- (2) معامل الارتباط لقياس قوة واتجاه العلاقة الخطية بين متغيرين.
- (3) سوف يستخدم الباحث مقياس ليكرت الخماسي

الخصائص الديموغرافية لأفراد عينة الدراسة:

أول ما يمكن البدء به بعد تفريغ البيانات الواردة في قوائم الاستبانة المستلمة من عينة الدراسة؛ ومن خلال استخدام الأساليب الإحصائية؛ المختلفة منها التحليل الإحصائي SPSS هو وصف عينة الدراسة، وتحديد طبيعتها من خلال المعلومات العامة التي تضمنتها الاستبانة، والتي تمكن من تصنيف أفراد عينة الدراسة، وذلك على النحو التالي:

توزيع أفراد العينة وفقا للجنس:

تم حساب التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة وفقا للجنس كما بينه نتائج الجدول

(1) التالي:

الجدول (1) التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة وفقا للجنس:

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	218	84.8%
إناث	39	15.2%
المجموع	257	100%

توزيع أفراد العينة وفقاً للمؤهل العلمي:

تم حساب التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة وفقاً للمؤهل العلمي كما بينه نتائج

الجدول (2) التالي:

الجدول (2) التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة وفقاً للمؤهل العلمي:

المرحلة الثانوية	العدد	النسبة المئوية
طالب بالصف الأول	90	35%
طالب بالصف الثاني	58	22.6%
طالب بالصف الثالث	109	42.4%
المجموع	257	100%

توزيع أفراد العينة وفقاً لعدد ساعات استخدام الأجهزة الرقمية يومياً:

تم حساب التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة وفقاً لعدد ساعات الاستخدام كما

بينه نتائج الجدول (3) التالي:

جدول (3) التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة موزعين وفقاً لعدد ساعات استخدام الأجهزة الرقمية

ساعات الاستخدام للأجهزة الرقمية	العدد	النسبة المئوية
أقل من 2 ساعة	30	11.7%
من 2 - 4 ساعات	72	28%
أكثر من 4 ساعات	155	60.3%
المجموع	257	100%

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

للإجابة عن السؤال الأول والذي نصه: ما الدوافع التي تشجع الطلاب على تبني الصوم الرقمي؟

نوضح ذلك فيما يلي:

المحور الأول: دوافع وتحديات تبني الصوم الرقمي

- المعيار الأول: الدوافع المحفزة للصوم الرقمي، تتمثل في العبارات الآتية:

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة الموافقة	نسبة الرفض	درجة التطبيق
1	يساعدني الصوم الرقمي على تحسين صحتي النفسية	4.10	1.05	75.3%	7.4%	عالية
2	دفعني الصوم الرقمي إلى زيادة قدرتي على التركيز وتقليل المشتتات.	4.25	0.99	76.8%	6.6%	عالية
3	أشعر بأن الصوم الرقمي يحسن علاقاتي الاجتماعية	4.17	1.09	73.5%	9.7%	عالية
4	لدي رغبة في الحد من الإدمان على الأجهزة الرقمية.	3.97	1.15	69.9%	10.9%	عالية
5	يساعدني الصوم الرقمي على تنظيم وقتي بفاعلية.	4.20	1.05	73.9%	8.5%	عالية
6	أسعى من خلال الصوم الرقمي إلى تحقيق توازن صحي بين حياتي الرقمية والواقعية.	4.25	0.97	77.8%	6.2%	عالية
7	أشعر أن الصوم الرقمي يرفع جودة حياتي اليومية	4.15	1.07	75.7%	9.3%	عالية
8	تحفزني رغبة الحد من الإدمان الرقمي على الالتزام بالصوم الرقمي.	3.97	1.15	69.9%	10.9%	عالية
المتوسط العام		4.13	1.06	74.10%	8.69%	عالية

المتوسط الحسابي (دلالة القبول)

- أعلى متوسط (4.25) :حصلت عليه الفقرتان "زيادة التركيز وتقليل المشتتات" و "تحقيق توازن صحي".
- الدلالة :يرى الطلاب أن أهم فائدتين للصوم الرقمي هما القدرة على التركيز وإعادة التوازن بين الحياة الرقمية والواقعية.
- أدنى متوسط (3.97) :حصلت عليه الفقرتان "لدي رغبة في الحد من الإدمان." "تحفزني رغبة الحد من الإدمان الرقمي على الالتزام بالصوم الرقمي".
- الدلالة :بالرغم من أن المتوسط لا يزال يقع في نطاق "موافق" (أعلى من 3.40)، إلا أن هذه الرغبة هي الأقل وضوحاً مقارنة بالفوائد الأخرى.

الانحراف المعياري (دلالة التشتت)

- أعلى انحراف معياري (1.15) :الفقرة "لدي رغبة في الحد من الإدمان." تحفزني رغبة الحد من الإدمان الرقمي على الالتزام بالصوم الرقمي".
- الدلالة :يشير التشتت العالي إلى وجود بعض الاختلاف في آراء الطلاب حول هذه الفقرة؛ فبعضهم يوافق بشدة، بينما يرفضها آخرون، مما يعكس تباين مستوى الشعور بالإدمان بين بعض أفراد العينة.
- أدنى انحراف معياري (0.97) :الفقرة "تحقيق توازن صحي".
- الدلالة :يشير التشتت المنخفض إلى وجود اتفاق كبير بين الطلاب على أن الصوم الرقمي يساعد في تحقيق التوازن الصحي.

نسب الموافقة والرفض

- أعلى نسبة موافقة (77.8%) :الفقرة "تحقيق توازن صحي".
- أدنى نسبة رفض (6.2%) :الفقرة "تحقيق توازن صحي".

الاستنتاج العام :هناك تقبل قوي جداً للصوم الرقمي وفوائده، حيث تجاوزت نسب الموافقة 69% في جميع الفقرات، وبقي الرفض في حدود ضيقة.

يتبين من الجدول السابق أن تطبيق (الدوافع المحفزة للصوم الرقمي) كأحد معايير دوافع وتحديات تبني الصوم الرقمي جاء بدرجة (عالية) من وجهة نظر عينة الدراسة، حيث جاء المتوسط الحسابي العام للبعد (4.13) بانحراف معياري بلغت قيمته (1.06) وبنسبة عامة لمتوسط درجة القبول (74.10%) وبنسبة عامة لمتوسط درجة الرفض (8.69%) وتراوحت قيم الانحرافات المعيارية لأغلب الممارسات المحددة بهذا المعيار بين (0.97 - 1.15) وهي قيم عالية مما يدل على تجانس استجابات عينة الدراسة حول الدوافع المحفزة للصوم الرقمي ، مما يدل على تباين الاستجابات حول مؤشرات هذا

الدور، حيث دلت النسب لجميع العبارات للبعد الأول بارتفاع نسب الموافقة بشدة على كل عبارة ونسبة عامة (74.10%) لمؤشر (موافق بشدة وموافق) مما يؤكد وجود دوافع وتحديات تبني الصوم الرقمي.

ومن خلال ربط النتائج بالدراسات السابقة نجد التالي:

- اتفقت نتيجة الدراسة (بمتوسط 4.25) مع دراسة (Jenkins, 2019) في أن استعادة التوازن الصحي والتركيز هما المحرك الأساسي والأكثر إجماعاً لدى الطلاب لتبني الصوم الرقمي.
- فسر التشتت العالي بالدراسة (1.15) ما طرحته دراسة (السيف، 2021)؛ حيث يتباين الطلاب في اعترافهم بوقوعهم تحت طائلة الإدمان، مما جعل هذا الدافع أقل إجماعاً من فوائد التركيز.
- انسجمت نسبة القبول المرتفعة (74.1%) مع دراسة (النمر، 2020) في وجود وعي شبابي متنام بأهمية الانفصال المؤقت عن التقنية كوسيلة لتحسين جودة الحياة العامة.

للإجابة عن السؤال الثاني والذي نصه: ما العوائق أو التحديات التي تمنع الطلاب من تطبيق

الصوم الرقمي؟

نوضح ذلك فيما يلي:

المعيار الثاني: التحديات والعوائق أمام تطبيق الصوم الرقمي، تتمثل في العبارات الآتية:

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة الموافقة	نسبة الرفض	درجة التطبيق
1	أجد صعوبة في الابتعاد عن الهاتف أو الإنترنت لفترات طويلة.	4.05	1.09	71.6%	12.1%	عالية
2	طبيعة دراستي تتطلب استخدام الأجهزة الرقمية باستمرار.	4.24	0.99	75.1%	7.0%	عالية
3	أشعر بالقلق عند الانقطاع عن مواقع التواصل الاجتماعي.	3.67	1.15	59.9%	20.2%	عالية
4	يؤثر ضغط الأصدقاء أو البيئة المحيطة على قدرتي على الالتزام بالصوم الرقمي.	4.08	1.08	69.9%	9.7%	عالية

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة الموافقة	نسبة الرفض	درجة التطبيق
5	أفتقر لبدائل مفيدة تشغل وقتي بعيداً عن الأجهزة الرقمية.	4.05	1.09	70.0%	10.1%	عالية
6	أشعر أن ضغط الأصدقاء أو البيئة المحيطة يحد من قدرتي على الالتزام بالصوم الرقمي.	3.76	1.14	63.4%	15.6%	عالية
7	أواجه تحديات في تنظيم وقتي بما يسمح بتطبيق الصوم الرقمي بصورة منتظمة.	3.97	1.05	67.3%	8.2%	عالية
8	التواصل الدراسي والاجتماعي يصعب تطبيق الصوم الرقمي.	4.24	0.99	75.1%	7.0%	عالية
	المتوسط العام	4.00	1.07	69.04%	11.24%	عالية

المتوسط الحسابي (أعلى التحديات)

- أعلى متوسط (4.24): الفقرتان "طبيعة دراستي أو عملي تتطلب استخدام الأجهزة الرقمية باستمرار" "التواصل الدراسي والاجتماعي يجعل من الصعب تطبيق الصوم الرقمي".
- الدلالة: يمثل هذا التحدي الأقوى والأكثر إجماعاً؛ حيث يرى أكثر من ثلاثة أرباع الطلاب (75.1%) أن المتطلبات الدراسية/العملية هي العائق الرئيسي أمام تطبيق الصوم الرقمي.
- المتوسط المرتفع التالي (4.08 و 4.05): الفقرات المتعلقة بـ "الالتزامات الدراسية والاجتماعية" و "يؤثر ضغط الأصدقاء أو البيئة المحيطة على قدرتي على الالتزام بالصوم الرقمي" و "صعوبة الابتعاد عن الهاتف" و "الافتقار للبدائل".
- الدلالة: تشير إلى أن المشكلة ليست فقط في الرغبة، بل في سهولة الوصول والبدائل المتاحة لاستبدال وقت الشاشة.
- الانحراف المعياري (أكبر تشتت)
- أعلى انحراف معياري (1.15): الفقرة "أشعر بالقلق عند الانقطاع عن مواقع التواصل الاجتماعي"

- الدلالة :هذا التششت يعني أن تأثير القلق من فوات الشيء يتفاوت بشدة بين الطلاب؛ فبعضهم لا يشعر به على الإطلاق، بينما يشكل للبعض الآخر عائقاً كبيراً جداً.

نسب الموافقة (أقل التحديات إجماعاً)

- أدنى نسبة موافقة (59.9%) :الفقرة "أشعر بالقلق عند الانقطاع عن مواقع التواصل الاجتماعي"
- الدلالة :بالرغم من أن أكثر من نصف الطلاب يوافقون على وجود هذا القلق، إلا أنه يظل التحدي الأقل إجماعاً بين الفقرات، مما يؤكد التباين في مدى تأثير الطلاب
- يتبين من الجدول السابق أن تطبيق (التحديات والعوائق أمام تطبيق الصوم الرقمي) كأحد معايير دوافع وتحديات تبني الصوم الرقمي جاء بدرجة (عالية) من وجهة نظر عينة الدراسة، حيث جاء المتوسط الحسابي العام للبعد (4.00) بانحراف معياري بلغت قيمته (1.07) وبنسبة عامة لمتوسط درجة القبول (69.04%) وبنسبة عامة لمتوسط درجة الرفض (11.24%) وتراوحت قيم الانحرافات المعيارية لأغلب الممارسات المحددة بهذا المعيار بين (0.99 - 1.15) وهي قيم عالية مما يدل على تجانس استجابات عينة الدراسة حول الدوافع المحفزة للصوم الرقمي، مما يدل على تباين الاستجابات حول مؤشرات هذا الدور، حيث دلت النسب لجميع العبارات للبعد الأول بارتفاع نسب الموافقة بشدة على كل عبارة وبنسبة عامة (69.04%) لمؤشر (موافق بشدة وموافق) مما يؤكد وجود دوافع وتحديات تبني الصوم الرقمي.

ومن خلال ربط النتائج بالدراسات السابقة نجد التالي:

- اتفقت نتيجة الدراسة بأعلى متوسط (4.24) مع دراسة (العتيبي، 2021) في أن الارتباط التعليمي بالتقنية هو العائق الأول الذي يجعل الصوم الرقمي التام تحدياً صعباً.
- أيدت نتائجك حول "تأثير الأصدقاء" ما جاء في دراسة (القحطاني، 2019)، حيث يخشى الطلاب الانعزال عن أقرانهم، مما يضعف قدراتهم على الالتزام.
- فسر التششت العالي بالدراسة (بأعلى انحراف 1.15) تباين مستويات "الإدمان الرقمي" التي طرحتها دراسة (السيف، 2021)؛ فالقلق من الانقطاع ليس شعوراً موحداً، بل يختلف حسب درجة الارتباط بكل طالب.
- انسجمت نتائج الدراسة مع دراسة (الشريدة، 2018) في أن غياب الأنشطة البديلة في البيئة المحيطة يدفع الطلاب للعودة القسرية للشاشات هرباً من الفراغ.

المحور الثاني: تأثير الصوم الرقمي على الطالب

- المعيار الأول: التأثيرات النفسية والاجتماعية، تتمثل في العبارات الآتية:

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة الموافقة	نسبة الرفض	درجة التطبيق
1	يساعدني الصوم الرقمي على تحسين مزاجي العام	4.13	1.05	71.6%	7.0%	عالية
2	يخفف الصوم الرقمي من الشعور بالضغط النفسي.	3.99	1.03	66.5%	9.3%	عالية
3	يعزز الصوم الرقمي تفاعلي الاجتماعي مع الآخرين.	4.01	1.04	67.7%	9.0%	عالية
4	يقلل الحد من التكنولوجيا شعوري بالعزلة.	3.88	1.08	64.1%	10.9%	عالية
5	أشعر بتحسّن في صحّتي النفسية عند تقليل وقت الشاشة.	4.08	1.05	71.2%	8.6%	عالية
6	يساهم الصوم الرقمي في تحسين تنظيم وقتي.	4.17	0.99	74.1%	5.4%	عالية
7	ألاحظ أن الصوم الرقمي يزيد من جودة علاقاتي الاجتماعية.	4.01	1.04	67.7%	9.0%	عالية
8	يقلل الصوم الرقمي من شعوري بالضغط النفسي.	3.99	1.03	66.5%	9.3%	عالية
المتوسط العام		4.03	1.03	68.68%	8.56%	عالية

المتوسط الحسابي (أعلى الفوائد)

- أعلى متوسط (4.17): الفقرة "يساهم في تحسين تنظيم وقتي".
- الدلالة: هذه النتيجة تتماشى مع الفقرة الخامسة في (تنظيم وقتي بفاعلية" - (4.20)، مما يؤكد أن الإدراك القوي لدى الطلاب بأن الصوم الرقمي هو أداة فعالة جداً لإدارة الوقت.
- ثاني أعلى متوسط (4.13): الفقرة "يساعدني الصوم الرقمي على تحسين مزاجي العام".

○ الدلالة :يشير إلى أن الفوائد الملموسة والمباشرة على الحالة المزاجية هي أيضاً من أهم عوامل تقبل الطلاب لهذا المفهوم.

الانحراف المعياري (التشتت)

- أعلى انحراف معياري (1.08): الفقرة "يقلل الحد من التكنولوجيا شعوري بالعزلة".
- الدلالة :هذا التشتت يوضح أن العلاقة بين استخدام التكنولوجيا والشعور بالعزلة ليست متفقاً عليها بين الجميع؛ فبعض الطلاب يرى التكنولوجيا هي مصدر العزلة (ويوافق على الفقرة)، والبعض الآخر قد يرى فيها وسيلة للتواصل الاجتماعي (فيرفض الفقرة).
- أدنى انحراف معياري (0.99): الفقرة "يساهم في تحسين تنظيم وقتي".
- الدلالة :يؤكد الانحراف المنخفض على وجود إجماع قوي جداً حول فائدة الصوم الرقمي في تنظيم الوقت.

نسب الموافقة

- أعلى نسبة موافقة (74.1%): الفقرة "يساهم في تحسين تنظيم وقتي".
- أدنى نسبة رفض (5.4%): الفقرة "يساهم في تحسين تنظيم وقتي".
- الدلالة :هذا يؤكد أن تنظيم الوقت هو الجانب الذي يحظى بأكبر قدر من الاتفاق وأقل قدر من الرفض بين جميع فقرات فوائد الصوم الرقمي.

يتبين من الجدول السابق أن تطبيق (التأثيرات النفسية والاجتماعية) كأحد معايير تأثير الصوم الرقمي على الطالب جاء بدرجة (عالية) من وجهة نظر عينة الدراسة، حيث جاء المتوسط الحسابي العام للبعد (4.03) بانحراف معياري بلغت قيمته (1.03) ونسبة عامة لمتوسط درجة القبول (68.68%) ونسبة عامة لمتوسط درجة الرفض (8.56%) وتراوح قيم الانحرافات المعيارية لأغلب الممارسات المحددة بهذا المعيار بين (0.99 - 1.08) وهي قيم عالية مما يدل على تجانس استجابات عينة الدراسة حول الدوافع المحفزة للصوم الرقمي، مما يدل على تباين الاستجابات حول مؤشرات هذا الدور، حيث دلت النسب لجميع العبارات للبعد الأول بارتفاع نسب الموافقة بشدة على كل عبارة ونسبة عامة (68.68%) لمؤشر (موافق بشدة وموافق) مما يؤكد وجود تأثير الصوم الرقمي على الطالب من الناحية النفسية والاجتماعية.

ومن خلال ربط النتائج بالدراسات السابقة نجد التالي:

- أكدت نتائج الدراسة أن الفائدة الأكثر إجماعاً (بأقل انحراف 0.99) هي تحسين إدارة الوقت، وهو ما يعزز نتائج دراسة (النمر، 2020) في أن الصوم الرقمي وسيلة فاعلة للسيطرة على الجدول اليومي.
- اتفقت نتيجة "تحسن المزاج" بمتوسط (4.13) مع دراسة (Jenkins, 2019) التي أثبتت أن الانفصال عن الشاشات يقلل هرمونات التوتر ويرفع مستوى الراحة النفسية.

- فسر التشتت في إجابات الطلاب (بأعلى انحراف 1.08) ما تناولته دراسة (الشريدة، 2018) حول اختلاف نظرة الشباب للتقنية؛ فمنهم من يراها سبباً للعزلة ومنهم من يراها نافذة وحيدة للتواصل.
- دعمت نسبة القبول العالية (68.68%) ما ذهبت إليه دراسة (القحطاني، 2019) من أن تقنين الاستخدام يقلل القلق النفسي الناتج عن الإدمان الرقمي.
- المعيار الثاني: التأثيرات الأكاديمية والسلوكية، تتمثل في العبارات الآتية:

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة الموافقة	نسبة الرفض	درجة التطبيق
1	يزيد الصوم الرقمي من قدرتي على التركيز أثناء الدراسة.	4.27	0.99	76.3%	5.8%	عالية
2	يقلل الصوم الرقمي من المشتتات خلال الحصة الدراسية والمذاكرة	4.17	1.01	73.5%	7.0%	عالية
3	يساعدني الصوم الرقمي على تحسين مستوى إنجازي العلمي .	4.09	1.05	72.0%	6.6%	عالية
4	يعزز الصوم الرقمي الانضباط الذاتي في استخدام الأجهزة.	4.15	1.03	72.7%	5.0%	عالية
5	يساهم الصوم الرقمي في تنظيم أولوياتي الدراسية بصورة أفضل.	4.23	0.96	75.1%	5.8%	عالية
6	ألاحظ زيادة في إنتاجيتي الدراسية عند تقليل وقت استخدام الأجهزة.	4.16	1.04	71.6%	8.2%	عالية
7	يساهم الصوم الرقمي في تعزيز انضباطي وتنظيم أوقاتي الدراسية.	4.23	0.96	75.1%	5.8%	عالية
8	أشعر بأن الصوم الرقمي يساعدني على الالتزام بعادات دراسية أفضل.	4.17	1.01	73.5%	7.0%	عالية
المتوسط العام		4.18	1.006	73.73%	6.40%	عالية

المتوسط الحسابي (أعلى الفوائد الأكاديمية)

- أعلى متوسط (4.27): الفقرة "يزيد الصوم الرقمي من قدرتي على التركيز أثناء الدراسة".
 - الدلالة: هذه هي أعلى درجة متوسط حسابي بين جميع الفقرات في جميع الجداول (م1، م3، م4)، مما يشير إلى أن الفائدة الأكثر إجماعاً وقوة للصوم الرقمي هي تحسين التركيز الأكاديمي.
- المتوسط المرتفع التالي (4.23): الفقرتان "يساهم الصوم الرقمي في تنظيم أولوياتي الدراسية بصورة أفضل". "يساهم الصوم الرقمي في تعزيز انضباطي وتنظيم أوقاتي الدراسية".
 - الدلالة: يرى الطلاب أن الصوم ليس مجرد تقليل للمشتتات، بل هو آلية فعالة لتنظيم وتحديد أولويات مهامهم الدراسية.

الانحراف المعياري (الإجماع)

- أدنى انحراف معياري (0.96): الفقرة "يساهم الصوم الرقمي في تنظيم أولوياتي الدراسية بصورة أفضل".
 - الدلالة: هذا يؤكد أن هناك إجماعاً قوياً جداً على فائدة الصوم الرقمي في مساعدة الطلاب على إدارة وتحديد أولويات دراستهم.

نسب الموافقة

- أعلى نسبة موافقة (76.3%): الفقرة "يزيد الصوم الرقمي من قدرتي على التركيز أثناء الدراسة". يتبين من الجدول السابق أن تطبيق (التأثيرات الأكاديمية والسلوكية) كأحد معايير تأثير الصوم الرقمي على الطالب جاء بدرجة (عالية) من وجهة نظر عينة الدراسة، حيث جاء المتوسط الحسابي العام للبعد (4.18) بانحراف معياري بلغت قيمته (1.006) ونسبة عامة لمتوسط درجة القبول (73.73%) ونسبة عامة لمتوسط درجة الرفض (6.4%) وتراوحت قيم الانحرافات المعيارية لأغلب الممارسات المحددة بهذا المعيار بين (0.96 - 1.05) وهي قيم عالية مما يدل على تجانس استجابات عينة الدراسة حول الدوافع المحفزة للصوم الرقمي، مما يدل على تباين الاستجابات حول مؤشرات هذا الدور، حيث دلت النسب لجميع العبارات للبعد الأول بارتفاع نسب الموافقة بشدة على كل عبارة ونسبة عامة (73.73%) لمؤشر (موافق بشدة و موافق) مما يؤكد وجود تأثير الصوم الرقمي على الطالب من الناحية الأكاديمية والسلوكية.

ومن خلال ربط النتائج بالدراسات السابقة نجد التالي:

- اتفقت الدراسة مع دراسة (Jenkins, 2019) في أن الصوم الرقمي هو المفتاح الأول لرفع القدرة على التركيز الذهني العميق، حيث حصلت هذه الفقرة لديك على أعلى تأييد. (76.3%)
- أيدت نتائج الدراسة دراسة (النمر، 2020)؛ إذ أجمع الطلاب بأقل انحراف معياري (0.96) على أن الصوم الرقمي ليس مجرد انقطاع، بل هو أداة فعالة لإعادة ترتيب الأولويات الدراسية وإدارة الوقت.
- انسجمت نتائج الدراسة مع دراسة (القحطاني، 2019)؛ حيث أثبتت أن تقليل المشتتات الرقمية يؤدي بالضرورة إلى انضباط ذاتي أعلى، مما يعالج مشكلة القلق والتشتت التي طرحتها الدراسات السابقة.

الخاتمة

خلصت هذه الدراسة إلى أن الصوم الرقمي لم يعد ترفاً سلوكياً، بل حاجة تربوية ونفسية ملحة في ظل هيمنة الاستخدام المفرط للتقنيات الرقمية في حياة الطلاب. وقد أظهرت النتائج وجود تباين واضح في مستوى تقبل الطلاب لمفهوم الصوم الرقمي؛ إذ يميل عدد منهم إلى النظر إليه كوسيلة فعالة لتحسين التركيز الأكاديمي وتعزيز الصحة النفسية، في حين يواجه آخرون صعوبات في تطبيقه نتيجة الاعتماد الدراسي والاجتماعي على الوسائط الرقمية.

كما كشفت الدراسة أن أبرز دوافع تبني الصوم الرقمي تتمثل في الرغبة في تقليل التشتت الذهني، وخفض مستويات التوتر، وتحسين جودة التفاعل الاجتماعي الواقعي، بينما تمثلت أهم التحديات في ضغط المتطلبات التعليمية الرقمية، والخوف من الانعزال، وضعف الوعي بممارسات الصوم الرقمي المنظم. وأكدت النتائج وجود أثر إيجابي ملموس للصوم الرقمي على الجوانب النفسية والاجتماعية والأكاديمية لدى الطلاب عند تطبيقه بصورة متوازنة ومرنة.

وانطلاقاً من هذه النتائج، توصي الدراسة بضرورة ترسيخ ثقافة الصوم الرقمي داخل البيئة التعليمية، من خلال برامج توعوية وتربوية تعزز الاستخدام الواعي للتكنولوجيا، وتدعم الطلاب في تنظيم وقتهم الرقمي دون الإضرار بمتطلبات التعلم. كما تقترح تبني مبادرات مدرسية وجامعية محفزة، وتصميم برامج تدريبية تطبيقية، وتوفير بيئات تعليمية داعمة للتركيز، بما يساهم في تحقيق التوازن المنشود بين الحياة الرقمية والواقعية، وبناء جيل واعٍ قادر على توظيف التقنية دون أن يكون أسيراً لها.

أولاً: نتائج أسئلة الدراسة:

1- ما الاتجاهات التربوية لتفعيل الصوم الرقمي؟

أظهرت نتائج الاستبيان اتجاهات تربوية إيجابية قوية نحو تفعيل الصوم الرقمي، ويتضح ذلك

من:

ارتفاع المتوسط الحسابي العام لمحور الدوافع وقابلية تبني الصوم الرقمي (≈ 4.16)، مع درجة

تطبيق عالية.

أعلى الاتجاهات التربوية تمثلت في:

- (1) تحسين التركيز وتقليل المشتتات الرقمية.
- (2) تعزيز التوازن بين الحياة الرقمية والواقعية.
- (3) تحسين جودة النوم والصحة النفسية.
- (4) الحد من الإدمان على الأجهزة الذكية.

5) نسب الموافقة تراوحت بين 69% - 78%، ما يدل على قناعة تربوية واضحة بأهمية الصوم الرقمي كأداة تنظيمية وتربوية.

الخلاصة:

الاتجاه التربوي العام يدعم الصوم الرقمي بوصفه مدخلاً تربوياً وقائياً يعزز الصحة النفسية والانضباط الذاتي والتوازن السلوكي لدى الطلاب.

2- ما مستوى تقبل طلاب المرحلة الثانوية لفكرة الصوم الرقمي؟

جاء مستوى تقبل طلاب المرحلة الثانوية لفكرة الصوم الرقمي مرتفعاً، مع وجود بعض التحديات العملية، ويتضح ذلك من:

المتوسط الحسابي العام لمحور التحديات والمعوقات بلغ (≈ 3.97) بدرجة تطبيق عالية.

رغم وجود صعوبات مثل:

(1) صعوبة الابتعاد عن الإنترنت لفترات طويلة.

(2) ضغط الأصدقاء أو الأسرة.

(3) الاعتماد الدراسي على الأجهزة.

إلا أن:

(1) نسب الموافقة العامة بلغت حوالي 68%.

(2) غالبية الطلاب أقرّوا بقدرتهم على الالتزام بالصوم الرقمي عند وجود تنظيم ودعم.

الخلاصة:

الطلاب متقبّلون لفكرة الصوم الرقمي بدرجة عالية، لكنهم يحتاجون إلى:

(1) توجيه تربوي.

(2) تنظيم زمني مرّن.

(3) دعم أسري ومدرسي لتجاوز التحديات.

3- ما انعكاسات الصوم الرقمي على الجوانب السلوكية والتربوية لدى الطلاب؟

أولاً: الانعكاسات النفسية والاجتماعية

المتوسط الحسابي العام (≈ 4.04) بدرجة عالية.

أبرز الانعكاسات:

(1) تحسّن الصحة النفسية وتقليل التوتر.

(2) انخفاض الشعور بالعزلة الرقمية.

- (3) تعزيز التفاعل الاجتماعي الواقعي.
- (4) تحسّن تنظيم الوقت والاتزان النفسي.
- ثانياً: الانعكاسات الأكاديمية والسلوكية
- المتوسط الحسابي العام الأعلى (≈ 4.18) بدرجة عالية.

أبرز النتائج:

- (1) زيادة التركيز أثناء الدراسة.
- (2) تقليل التشتت خلال الحصص والمذاكرة.
- (3) تحسّن التحصيل الدراسي.
- (4) تعزيز الانضباط الذاتي وتنظيم الأولويات.

الخلاصة: للصوم الرقمي انعكاسات إيجابية واضحة على:

- (1) السلوك الدراسي.
- (2) الانضباط الذاتي.
- (3) الصحة النفسية.
- (4) جودة التعلم والتحصيل الأكاديمي.

الخلاصة العامة: تشير نتائج الاستبيان إلى أن:

- (1) الصوم الرقمي يحظى باتجاهات تربوية داعمة.
- (2) مستوى تقبل طلاب المرحلة الثانوية مرتفع.
- (3) للصوم الرقمي تأثيرات إيجابية شاملة نفسياً ، سلوكياً ، وتربوياً.

ثانياً: التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يمكن تقديم التوصيات التالية:

1. إدراج ثقافة الصوم الرقمي ضمن المناهج والأنشطة المدرسية لتعزيز الانضباط الذاتي والتركيز الأكاديمي لدى الطلاب.
2. تصميم أدلة إرشادية مرنة تساعد الطلاب على تنظيم أوقاتهم الرقمية وتجاوز معوقات الاعتماد الدراسي على الأجهزة.
3. تفعيل برامج شراكة بين المدرسة والأسرة لتوفير بيئة داعمة تحفز الطلاب على التوازن بين الحياة الرقمية والواقعية.

ثالثاً: المقترحات

1. مبادرة جامعية : إطلاق حملة "ساعة بلا شاشات" داخل الحرم الجامعي لتشجيع الطلاب على التواصل الاجتماعي الواقعي.
2. برنامج تدريبي : تصميم ورشة عمل تدريبية تزود الطلاب بآليات عملية للتخلص التدريجي من التبعية الرقمية المفرطة.
3. بيئة محفزة : تخصيص مناطق "هدوء تقني" في المكتبات الجامعية تمنع فيها الإشارات الرقمية لتعزيز التركيز الأكاديمي العميق.

المراجع

أولاً: الكتب

1. الأحمد، عبد العزيز. (2021). *الصحة الرقمية: إدارة استخدام الأجهزة الذكية*. مركز الفكر التربوي.
2. الحمدان، فيصل. (2017). *التربية الرقمية: مهارات وضوابط*. مكتبة الملك فهد الوطنية.
3. الزهراني، صالح بن سعيد. (2020). *الانفصال الرقمي وأثره على الصحة النفسية*. دار ابن الجوزي.
4. سعد، محمد. (2019). *علم النفس التقني*. دار الفكر العربي.
5. الغامدي، أحمد بن محمد. (2019). *التربية الرقمية: المفهوم والتطبيق في المؤسسات التعليمية*. دار الزمان للنشر.
6. الفيضي، إبراهيم. (2018). *إدمان الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي*. دار الفرقد.
7. النعيمي، هدى. (2020). *التربية الإعلامية والوعي بالتقنية الحديثة*. دار المسيرة.
8. ذياب، فوزي. (2010). *مناهج البحث العلمي*. دار النهضة العربية.

ثانياً: المجلات العلمية (الدوريات)

1. الجهني، نورة. (2018). *العادات الرقمية وتأثيرها على الطلاب*. مجلة التربية المعاصرة، جامعة طيبة.
2. الحربي، منال. (2020). *الإدمان على الأجهزة الذكية وعلاقته بالقلق لدى طلاب الجامعة*. مجلة جامعة الإمام.
3. العتيبي، فهد. (2021). *استخدام التقنية في التعليم الجامعي وتحديات الحد منها*. مجلة العلوم التربوية، جامعة الملك سعود.
4. السلمي، خالد. (2020). *العزلة الاجتماعية والاستخدام المفرط للتقنية عند الشباب*. مجلة الدراسات النفسية، جامعة الملك عبد العزيز.
5. الشمري، ابتسام. (2020). *الوعي الرقمي لدى طلاب الجامعات السعودية*. مجلة التعليم والتقنية، جامعة القصيم.

ثالثاً: الرسائل الجامعية

1. العتيبي، نجلاء. (2020). *الاستخدام المضطرب للهواتف الذكية وعلاقته بالرضا عن الحياة* لرسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الملك سعود.
2. القحطاني، مها بنت عبد الله. (2019). *استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالقلق النفسي لدى طلاب الجامعة* لرسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى.



مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية

مجلة دولية شهرية علمية محكمة

الترقيم الدولي الإلكتروني: ISSN:2410- 521X

الترقيم الدولي الورقي: ISSN:2410- 1818

البريد الإلكتروني: journal@andalusuniv.net

المجلة مفهرسة في المواقع الآتية :



2025	2024	2023	2022	2021	العام
0.5978	0.3068	0.3759	0.1954	0.2692	معامل أرسيف
1.59	1.55	1.25	1.73	1.60	معامل التأثير العربي