

مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية

مرتضى علي خشان

أ.د: علي صكر الخزاعي

جامعة القادسية/ كلية التربية

ali.saqir@qu.edu.iq

sycho.edu.post20@qu.edu.iq

مستخلص البحث:

1- استهدف البحث الحالي التعرف على (مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية)

2- الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية وفقاً لمتغيرات التخصص (علمي، أدبي)، الجنس (ذكور، إناث) الصف (الرابع، السادس). وتحقيقاً لأهداف البحث تم اتباع الخطوات الآتية: • بناء مقياس مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة، بعد تحديد المفهوم نظرياً باعتماد نموذج وتبني تعريف ستيل وآخرون (Steele، 2020: et al)، وتكون المقياس بصورته النهائية من (48) فقرة موزعة على أربع مجالات، وهي (المخاطر النفسية / المخاطر الصحية / المخاطر الدراسية / المخاطر الأخلاقية)، بعد اعتماد أربع بدائل، (تمثل خطر بدرجة كبيرة، تمثل خطر بدرجة متوسطة، تمثل خطر بدرجة ضعيفة، لا تمثل خطراً) والتي تمنح الأوزان الآتية (1,2,3,4) وقد استخرج الباحث للمقياس الصدق والثبات. وقد تم بتطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (500) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية في مركز مديرية تربية بابل تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية ذات الأسلوب المتناسب، وتشكل عينة البحث ما نسبته (3.113%) من مجتمع البحث وبواقع (213) طالباً و (287) طالبة، وبواقع (449) في التخصص العلمي، و(51) في التخصص الأدبي، بعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً توصل البحث إلى النتائج الآتية: 1- طلبة المرحلة الإعدادية لديهم أدراك دال إحصائياً لمخاطر الاستغراق الرقمي المدركة (النفسية/الدراسية/الصحية/ الأخلاقية). 2- لا توجد فروق دالة إحصائية في مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة وفقاً لمتغيرات. الفرع (علمي، أدبي) الجنس (ذكور، إناث) الصف (الرابع، السادس).

كلمات مفتاحية: مخاطر ، الاستغراق الرقمي

The Perceived Risks of Digital Engagement among Middle School Students

Mortadha Ali Khashan

Prof. Dr. Ali Saker Al-Khuzaei

Al-Qadisiyah University/College of Education

Abstract:

The research entitled (Perceived risks of digital immersion among middle school students) aimed to -1- The perceived risks of digital immersion among middle school students. 2- Statistically significant differences in the perceived risks of digital immersion among middle school students according to the variables of specialization scientific, literary, gender (males, females) fourth-sixth grade). To achieve the research objectives, the following steps were followed: . Building a scale of perceived digital immersion risks, after defining the concept theoretically by adopting the model and definition of Steele et al 2020 (Steele), and the scale in its final form consists of (48) paragraphs distributed over four areas, which are psychological risks / academic risks / moral risks), after adopting four alternatives that represent a high degree of risk, represent a

medium degree of risk, represent a weak degree of risk, do not represent a risk, which are given the following weights (1,2,3,4) and the researcher extracted the validity and reliability of the scale. The scale was applied to the research sample of (500) male and female students from the preparatory stage in the center of the Babylon Education Directorate. They were selected in a random stratified manner using the proportional method. The research sample constitutes (3.113%) of the research community, with (213) male students and (287) female students, with (449) in the scientific specialization, and (51) in the literary specialization. After collecting the data and processing it statistically, the research reached the following results: 1- Middle school students have a statistically significant awareness of the perceived risks of digital immersion (psychological, academic, health, and moral). 2 There are no statistically significant differences in the perceived risks of digital immersion according to the variables: branch (scientific, literary), gender (males, females), fourth grade, sixth grade).

Keywords: Risks, Digital Engagement

الفصل الأول: (التعريف بالبحث)

مشكلة البحث:

تعد التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي جزء من حياة الإنسان بصورة عامة والطالب بصورة خاصة وان هذه التكنولوجيا تكون لها جوانب إيجابية وسلبية على حياة الإنسان من حيث الجانب السيكولوجي وأصبحت تشكل مخاطر كبيرة على جميع مكونات المنظومة الشخصية للإنسان. فضلا ان اغلب الطلبة والمراهقين يمتلكون جهاز ذكي وهذا يدل على الانتشار الواسع غير مسبوق له في استخدام هذا التطور التكنولوجي في حياتنا اليومية والمعتادة، وتترتب على ذلكمخاطر كبيرة على المنظومة الشخصية والمعرفية والاجتماعية للأفراد.(Christofferson,2020:16&Steele) وان الاستغراق الرقمي قد أدى الى مخاطر كبيرة ومنها ضعف الصحة النفسية والاجهاد العقلي والجسدي للطلاب، وسوء التوافق المدرسي، وقلقة العلاقات الاجتماعية، وان هذا الاستغراق الرقمي يؤثر في الجوانب العقلية والمعرفية لطلبة المرحلة الإعدادية، ويعمل على تقيدهم واعتمادهم على المعلومات الجاهزة او وفرة المعلومات (Reinecke,et al,2017:53)ومن مخاطر الاستغراق الرقمي يجعل الطلبة مدمنين على الأجهزة الكترونية بشكل ملفت للنظر والافراط في استخدام هذه الأجهزة مثل (الموبايل) قد يولد هذا الى ضعف الانشطة الصفية لطلبة المرحلة الإعدادية مثل) العلاقات الاجتماعية، والخمول، والانطواء، والإرهاق وقلة عدد ساعات النوم، وتدني مستوى التحصيل الدراسي) ويؤثر على عمل كافة أجهزة جسم الانسان(Shirley,2021:15). وقد أشارت دراسة نيك وآخرون(Nike,et al,2022) ان الاستغراق الرقمي يولد الكثير من المخاطر للطلبة نتيجة ادمانهم على الأجهزة الكترونية وبالتالي يعاني الطلبة من الإرهاق وخمول الصفي والانطواء وضعف العلاقات الاجتماعية نتيجة الإدمان الالكتروني(Nicket al,2022:231). وان المخاطر المترتبة على الاستغراق الرقمي في البيئة المدرسية قد تتمثل في شعور الطالب بالإرهاق والتعب والضجر وانخفاض مستوى التدفق النفسي والأكاديمي، وعزوفه عن المشاركة الصفية والاندماج الاجتماعي، ويفتقر الى الدعم الاجتماعي الحقيقي الواقعي وبعيدا عن شبكات التواصل الاجتماعي (Wang,et al,20) (08:67). وقد أشارت دراسة نيك وآخرون(Nike,et al,2022) ان الاستغراق الرقمي يولد الكثير من المخاطر للطلبة نتيجة ادمانهم على الأجهزة الكترونية وبالتالي يعاني الطلبة من الإرهاق وخمول الصفي والانطواء وضعف العلاقات الاجتماعية نتيجة الإدمان الالكتروني(Nicket al,2022:231).

وان المخاطر المترتبة على الاستغراق الرقمي في البيئة المدرسية قد تتمثل في شعور الطالب بالإرهاق والتعب والضجر وانخفاض مستوى التدفق النفسي والأكاديمي، وعزوفه عن المشاركة الصفية والاندماج الاجتماعي، ويفتقر الى الدعم الاجتماعي الحقيقي الواقعي وبعيدا عن شبكات التواصل الاجتماعي (Wang,et al,20:08).

وتتجلى مشكلة البحث من خلال احساس الباحث: ان طلبة المرحلة الإعدادية هم من بين أكثر المراحل استخداما الى وسائل التواصل الاجتماعي وهذا قد يشكل مخاطر كبيرة على الجانب النفسي والاجتماعي والمعرفي والأخلاقي وعلى الصحة العقلية للطلبة، وان الاستخدام المستمر لمواقع التواصل الاجتماعي قد يولد الكثير من المخاطر النفسية والسلوكية ، وان عدم ادراك مخاطر الاستغراق الرقمي قد يضعف الصحة النفسية للطلبة ويؤثر على جانب العلمي والأخلاقي والاجتماعي، وهذا مما جعل دراسة مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة من المتغيرات النفسية الضرورية التي فرضت نفسها على الساحة التربوية لما له من تأثير على المنظومة الشخصية لطلاب المرحلة الإعدادية. وتتجلى مشكلة البحث في التساؤل: **هل طلبة المرحلة الإعدادية لديهم مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة ؟**

أهمية البحث:

يعد طلبة المرحلة الإعدادية شريحة مهمة جدا في بناء المجتمع وهم في مرحلة عمرية بأمرس الحاجة الى الاهتمام بهم بشكل كبير، ولا سيما هم في مرحلة المراهقة وتطراً عليهم تغيرات جسمية وانفعالية مشوشة، وتعد مرحلة المراهقة من اهم المراحل وأخطارها في مرحلة بناء الشخصية الانسانية، إذ أنها تتميز بتغيرات شاملة في جميع الجوانب والنواحي الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية والعاطفية والشخصية والمعرفية، مما قد تولد افكار ومشاعر جدالية عن ذاته، ومن المجتمع من جهة أخرى.

مما قد ينتج عنه توتر في الحياة الاجتماعية، وان هذه المرحلة تحدث فيها الكثير من التغيرات النفسية والبيولوجية والاجتماعية، مما تولد الكثير من المخاطر منها المخاطر العاطفية والأخلاقية والمعرفية، وتكون هذه المرحلة مشحونة بالانفعالات أكثر من غيرها من المراحل العمرية، وهذا قد ينعكس على الجوانب الشخصية والنفسية للطلبة (Ruyi,2022: 36).

ويلاحظ ان هذا التطور المعرفي والتكنولوجي الهائل أدى الى دخول وسائل التعليم الكترونية من ضمن الوسائل التعليم مثل استخدام أجهزة الكمبيوتر والموبايل، مما جعل استخدام هذه الأجهزة الإلكترونية من الضروريات الملحة في العملية التعليمية للطلاب (درويش، والليثي، 2020: 69). ويصاحب هذا التطور العلمي والتكنولوجي الكثير من المخاطر النفسية والاجتماعية الالكترونية التي يتعرض لها الطالب في هذه المرحلة (الإعدادية)، وتعد مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة واحدة من المخاطر التي جاء بها هذا التطور التكنولوجي، التي تعتبر حالة من القلق والتوتر النفسي الناتج عن استخدام الأجهزة الكترونية لوقت طويل وهذا الاستغراق الرقمي قد يؤثر بشكل سلبي على الفرد مما يؤثر على عمل الساعة البيولوجية لديه (Hales,2014:59_73 & LaRose).

وتظهر أهمية مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة من خلال جانبين الجانب الأول الاستخدام المتواصل لتكنولوجيا المعلومات والتواصل خلال العمل الوظيفي والتواصل الاجتماعي (العلاقات الاجتماعية) والجانب الثاني في مجال الدراسة الذي تترتب عليه مخاطر كبيرة في البيئة التعليمية، وذلك لاستغراق الطلبة وقت طويل على هذه الأجهزة الالكترونية وبالتالي يولد الإرهاق، والتوتر والخمول وقصور الانتباه خلال الفصل الدراسي (Nick,et al,2022:2).

وان جميع الافراد يتعرضون الى مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة لكن بشكل متباين تبعا الى الفروق الفردية ويلاحظ ان الوسيلة التي يستجيب بها الطلبة الى المخاطر الاستغراق هي التي تصنع فارق كبير في حالة الرفاه العامة التي يعيشها (LaRose,201,et al,85_95). وقد تكون وسائل التكنولوجيا مثيرا لمخاطر الاستغراق الرقمي المدركة وسببا في حدوث الصعوبات والمشاكل وتفاقمها، وان هذه المخاطر قد تؤدي الى الارباك النفسي، لذلك برزت أهمية دراسة مخاطر الاستغراق

الرقمي المدركة من اجل تحديد هذه المخاطر ومعالجتها (Christakis & Moreno, 2012: 107-110)

ولقد بين ستيل وآخرون (Steele, 2020, et al) ان أهمية أدراك مخاطر الاستغراق الرقمي تتضح من خلال توضيحه الى العلاقة بين الجوانب الكمية والنوعية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاستجابات الانفعالية والسلوكية، فان مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة هو توتر وقلق يصاحبه مخاطر مستقبلية من الوسائل التواصل الاجتماعي (Steele, et al, 2020: 54). وتبرز اهمية مخاطر الاستغراق الرقمي من خلال تحديد انخفاض مستوى التوافق النفسي والمدرسي، والعزوف عن المدرسة (مخاطر دراسية) وتدني الصحة البدنية واكتساب عادات وتقاليده مختلفة عن العادات السائدة في المجتمع (Shin, 2020: 12).

وبناء على ما تم استعراضه مسبقا تنقسم الأهمية الى قسمين:

الأهمية النظرية:

- 1- تسليط الضوء على المتغيرات ذات الشأن في الاختصاص السيكولوجي ومدى خطورتها بالنسبة الى الجوانب المعرفية والنفسية والثقافية والأخلاقية للمتعلمين.
- 2- تركيز الضوء على أطار نظري لمتغير مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة من خلال استعراض نظريات التي فسرت هذين المتغيرين.
- 3- يعد متغير مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة من المتغيرات الحديثة على حد علم الباحث وهو يعتبر أضافه معرفية ونفسية الى الادب السيكولوجي العراقي والعربي.

الأهمية التطبيقية:

- 1- تزويد المكتبة النفسية العراقية والعربية بأداتين لقياس متغيري البحث من قبل الباحث والاستفادة منها في المستقبل.
- 2- تطبيق مقياس البحث على عينة البحث الحالي طلبة المرحلة الإعدادية.
- 3- تعميم النتائج التي سوف يتوصل لها البحث الحالي على عينة البحث طلبة المرحلة الإعدادية.

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي تعرف:

- 1- مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
- 2- الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية وفقا لمتغيرات.

- التخصص (علمي، ادبي)
- الجنس (ذكور، إناث)
- الصف (الرابع، السادس)

حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على طلبة المرحلة الإعدادية في مديرية تربية بابل للعام الدراسي (2023/2024) الدراسة الصباحية، للتخصص الدراسي، (العلمي، الادبي) ومن كلا الجنسين (الذكور، الاناث) والصف (الرابع، السادس).

تحديد المصطلحات:

أولاً: مخاطر الاستغراق الرقمي: Digital immersion عرفها:

1- تعريف وولف وبيرد (Beard,2001&wolf):

بأنه الإفراط في استخدام الأجهزة الرقمية والتقنيات والمنصات الرقمية مثل الانترنت والالعاب الفيديو بالإضافة الى المعدات الرقمية والأجهزة المحمولة ومنصة الشبكة الاجتماعية والمبالغة في استخدام الأجهزة الرقمية بما يخل بمتطلبات الحياة اليومية الطبيعية لساعات طويلة وصعوبة تركها مما يولد خلا وظيفيا في الجانب المعرفي والسيكولوجي والنفسي والاجتماعية والصحية (Beard,2001:54&wolf).
ثانياً: مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة: Perceived Risks of Digital Immersion : عرفها

2- ستيل وآخرون (steele، 2020 et al)

هو ما يدركه الفرد من مخاطر ومظاهر ضيقة وارهاق واستياء يخبر به ذاته، ناتجة عن الإفراط المستخدم والمبالغ فيه للأجهزة الكترونية واهدار للوقت والجهد على منصات التواصل الاجتماعي على صعيد مجموع من المجالات (النفسية، الصحية، الدراسية، الأخلاقية) (Steele, et al,2020:98).
التعريف النظري:

تبنى الباحث تعريف ستيل وآخرون (steele، 2020 et al) لمخاطر الاستغراق الرقمي المدركة تعريفا نظريا لكون تبني انموذج ستيل وآخرون (steele, et al,2020).

التعريف الاجرائي:

بأنه عينة من الفقرات التي تكون ممثلة لمحتوى النطاق السلوكي لمفهوم مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة والذي يقيس الدرجة الكلية التي يحصل عليها طالب المرحلة الإعدادية وذلك من خلال أجابته على فقرات مقياس مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة.

أولاً: مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة: Perceived Risks of Digital Immersion

ان المفهوم العام للاستغراق الرقمي يعود الى الثمانينات من القرن الماضي عندما وصفه برود (Brod 1984) ويرتبط هذا المفهوم بشكل كبير في التكنولوجيا المتطورة، وقد يتحول الى مشكلة وذلك لانخفاض قدرة الفرد على التعامل والتكيف بشكل طبيعي مع وسائل التواصل الاجتماعي، في حين بين وينج وآخرون (Wang، et al 2008) ان مصطلح الاستغراق الرقمي المدرك ارتبط بشكل كبير باستخدام الكمبيوتر في بيئة العمل والبيئة المدرسية والبيئة العامة مما شكل الكثير من المخاطر على الافراد ونظرا الى التطور التكنولوجي الهائل ما جعل هذا المفهوم مرتبط به كثير من المفاهيم ومنها (اجهاد الكمبيوتر، الإرهاق الرقمي) (Wang, et al 2008:99). وعند بداية القرن الحادي والعشرين حدث تطور هائل وسريع للتكنولوجيا مما ولد ذلك انتشار الأجهزة الذكية والاعتماد عليها في أغلب جوانب الحياة اليومية، أذ أصبح ما يقارب ستون بالمئة من سكان العالم لهم امكانية الوصول الى الانترنت، وهذا مما جعل الاستغراق الرقمي يخلف مخاطر وأثار سلبية جمة تركت بصمتها على الأفراد والمجتمعات، وقد كان للظروف التي مر بها العالم أثناء جائحة كورونا أثرا كبيرا في استخدام الوسائل الرقمية في التعلم ودخوله عالم التعليم بشكل واضح، اذ تم الاعتماد عليه بشكل رئيس في تلك الفترة وقد كانت تجربة طبيعية أجبرت المؤسسات كافة وخاصة التربوية منها على مواصلة العمل من خلالها والى جانب الفائدة الكبيرة التي تقدمها التكنولوجيا الرقمية في مجال التعليم، الا انه جاء يحمل معه عدد من المخاطر والآثار السلبية التي تسبب الاجهاد العقلي على المتعلم (Nick,etal 2022:7). ومخاطر الاستغراق الرقمي المدركة تشير إلى ما يستشعره الفرد من التأثيرات السلبية الناتجة عن الانغماس المفرط في العالم الرقمي والتكنولوجيا، مثل الهواتف الذكية، والحواسيب، ووسائل التواصل الاجتماعي. يمكن أن تشمل هذه المخاطر مشكلات صحية مثل الإجهاد الرقمي، اضطرابات النوم، والعزلة الاجتماعية. يمكن أن يؤدي الاستغراق الرقمي إلى تقليل

التفاعل الواقعي مع الآخرين وزيادة التشتت والانفصال عن البيئة المحيطة، مما يؤثر سلباً على الصحة العقلية والجسدية.

(Khoury, et al,2019: 45-58).

• مصادر مخاطر الاستغراق الرقمي:

1- التواصل الإلكتروني: هو الاتصال الدائم على وسائل التواصل الاجتماعي، وقلة التنسيق بين الحياة الخاصة وبيئة العمل.

2- التعقيد والتطور التكنولوجي: ان الكثير من أجهزة التواصل الاجتماعي تحتوي على الكثير من المميزات وعند استخدامها من قبل الفرد مما يستغرق وقت طويل في الاستخدام هذه الأجهزة وقد تولد لديه الكثير من المشاكل النفسية والبدنية والصحية.

3- الإدمان الإلكتروني: ان الكثير من مستخدمين وسائل التواصل الاجتماعي يكونون بعض الأحيان منخرطين في ادمان هذه الوسائل الالكترونية وعندما يتركونها لمدة وجيزة من الزمن يشعرون بأنهم يفقدون شيء مهم (Kardefelt-Winther, 2017 24).

• طرق التعامل مع مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة:

1- الوعي الرقمي:

هو قدرة الفرد على فهم كيفية استخدام التكنولوجيا بشكل واع ومسؤول، مع إدراك تأثيراتها على حياته الشخصية، الاجتماعية، والنفسية. يشمل ذلك معرفة المخاطر المحتملة لاستخدام التكنولوجيا، مثل الإدمان الرقمي، اختراق الخصوصية، وتأثيرات وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية، ويكون الوعي الرقمي له دور كبير بتركز على تعزيز فهم الأفراد لكيفية استخدام التكنولوجيا بشكل آمن ومسؤول، وتقليل المخاطر المرتبطة بالاستغراق الرقمي المدرك، مثل الإدمان على الأجهزة الرقمية أو التأثيرات السلبية على الصحة النفسية، وبهدف لتحقيق التوازن بين استخدام التقنيات الحديثة والاهتمام بالرفاهية الشخصية والعلاقات الاجتماعية، وان التقليل من مخاطر الاستغراق الرقمي المدرك يتطلب أن يكون الفرد على دراية بتأثيرات استخدام الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي على حياته، من خلال تطوير الوعي الرقمي يتعلم الأشخاص كيفية إدارة وقتهم بشكل فعال وتقليل التعرض للأثار السلبية مثل العزلة الاجتماعية أو التوتر الناتج عن استخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية، يمكن ان يكون الوعي الرقمي له دور بتعليم الأفراد كيفية ضبط إعدادات الخصوصية في وسائل التواصل الاجتماعي، وتقديم استراتيجيات لتحديد أوقات معينة لاستخدام الأجهزة الرقمية، وكذلك تشجيع على استراحة منتظمة بعيداً عن الشاشات، وكما يتم التركيز على أهمية الاهتمام بالصحة النفسية والجسدية من خلال النشاطات البدنية وتواصلهم مع الآخرين بشكل غير رقمي.

(Mike Ripple، 2015: 948 – 958)

2- الممارسة اليقظة:

هي عملية تركز على الوعي الكامل والمباشر للحظة الحالية، من دون الحكم عليها أو محاولة تغييرها، وتتضمن هذه الممارسة الانتباه الكامل للأفكار والمشاعر والتجارب الحسية التي تحدث في اللحظة الراهنة، والهدف منها هو تعزيز الوعي الذاتي، وتقليل التوتر، وتحسين الصحة النفسية والجسدية. ويتم تدريب الشخص في الممارسة اليقظة على قبول وتجربة الأفكار والمشاعر كما هي، دون التأثير بها أو الانشغال بها، وتنمي الممارسة اليقظة من خلال تقنيات التنفس، التأمل، أو الانتباه الكامل للأحاسيس الجسدية (Janssen,2011: 395-410 & Mark).

ويمكن أن تلعب دوراً كبيراً في تقليل مخاطر الاستغراق الرقمي المدرك، الناتج عن الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية والتعرض المستمر للمعلومات. وهناك بعض الطرق التي تساهم فيها الممارسة اليقظة في تخفيف من المخاطر ومنها: **التقليل التوتر العقلي:** الممارسة اليقظة تساعد في تدريب الذهن على التركيز في اللحظة الحالية بدلاً من الانشغال بالمشتتات التي تطرأ من استخدام التكنولوجيا، مما يقلل من التوتر الناتج عن المعلومات الزائدة، **والتحكم في الانفعالات:** من خلال اليقظة، يتعلم الفرد كيفية التحكم

في ردود أفعاله تجاه المواقف المسببة للإجهاد، مثل التنبيهات المستمرة أو الرسائل الإلكترونية، مما يساعد في تقليل تأثير هذه المواقف على الصحة النفسية، وتعزيز الوعي الذاتي: يمكن الشخص من التعرف على إشارات الإرهاق الرقمي مبكراً، مثل الشعور بالاستنزاف أو الارتباك، وبالتالي يمكنه اتخاذ خطوات لراحة نفسه مثل أخذ استراحات رقمية، وتنظيم أوقات النوم: من خلال تقليل التوتر العقلي والإجهاد الناتج عن الأجهزة الرقمية، يمكن أن تسهم الممارسة اليقظة في تحسين جودة النوم، وهو أمر متأثر بشكل كبير بالتعرض للأجهزة قبل النوم (van den Bos,2008:50 & Derks)

3- التنظيم المعرفي:

هو القدرة على إدارة وتنظيم العمليات الفكرية والمعرفية للفرد، وهو يلعب دوراً مهماً في تقليل مخاطر الاستغراق الرقمي المدرك، ويلعب دوراً هاماً في الحد من مخاطر الاستغراق الرقمي المدرك، حيث يشير إلى قدرة الأفراد على إدارة وتحسين عمليات التفكير والمعلومات الخاصة بهم أثناء استخدام التكنولوجيا الرقمية، ويساعد التنظيم المعرفي في الحفاظ على التركيز على المهام الأساسية وتقليل الانحرافات التي قد تؤدي إلى الاستغراق في الأنشطة الرقمية بشكل مفرط، مثل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أو الألعاب الإلكترونية. من خلال استراتيجيات مثل (تحديد أهداف واضحة، وتنظيم الوقت، واستخدام تقنيات التنبيه الذاتي)، ويمكن للأفراد تحسين قدرتهم على التحكم في تفاعلهم مع الوسائط الرقمية وتقليل تأثيراتها السلبية على الصحة العقلية والجسدية (Siebel,2020 & Bhandari :177-191)

4- الوعي الذاتي والتحليل الشخصي:

يعدان من الأدوات الأساسية في التعامل مع مخاطر الاستغراق الرقمي، حيث يمكن للفرد من خلالهما إدراك تأثير استخدامه المفرط للتكنولوجيا على حياته اليومية، يبدأ الوعي الذاتي بتعريف الشخص لمدى تأثير التكنولوجيا على سلوكه وعواطفه، مما يساعده على تحديد أسباب التعلق المفرط بالأجهزة الإلكترونية. أما التحليل الشخصي يمكن أن يساعد في تفكيك الأنماط السلوكية المرتبطة بالإدمان مثل التوتر، العزلة الاجتماعية، أو محاولات الهروب من الواقع، مما يتيح للفرد معالجة بطرق صحية. ومن خلال الوعي الذاتي، يستطيع الشخص أن يصبح أكثر انتباهاً للإشارات التي تدل على فقدان السيطرة على استخدام الإنترنت أو وسائل التواصل الاجتماعي. كما يساعد التحليل الشخصي في تطوير استراتيجيات لمواجهة المواقف التي قد تؤدي إلى العودة للإدمان، مثل تحديد أوقات معينة لاستخدام الأجهزة أو اعتماد تقنيات الاسترخاء لمواجهة الضغط النفسي.

(Donovan,2005:76 & Marlatt)

5- الاستراحة الرقمية:

هي مفهوم يهدف إلى تقليل الوقت المستمر الذي نقضيه في التفاعل مع الأجهزة الرقمية والشاشات، مما يساعد في تقليل المخاطر الصحية والنفسية الناتجة عن الاستغراق الرقمي، والاستغراق الرقمي قد يؤدي إلى مشاكل مثل الإجهاد البصري، قلة النوم، انخفاض الإنتاجية، والآثار النفسية السلبية مثل القلق والاكتئاب. وإن دور الاستراحة الرقمية يتمثل في توفير فترات راحة قصيرة بين فترات الاستخدام المستمر للتقنيات الرقمية. هذه الفترات يمكن أن تساعد في تقليل التعب العقلي والبدني، وتحسين التركيز، وتعزيز الصحة العامة. بالإضافة إلى ذلك، فإن الاستراحات الرقمية تساعد الأفراد على ممارسة الأنشطة البدنية أو الاجتماعية التي تقوي صحتهم النفسية والجسدية، وتلعب دوراً مهماً في تقليل مخاطر الاستغراق الرقمي، والذي يمكن أن يؤدي إلى التشتت العقلي، وقلة الإنتاجية، ومشاكل صحية مثل آلام العين والإجهاد العقلي. من خلال تخصيص فترات زمنية للراحة بعيداً عن الشاشات الرقمية، يمكن للأفراد تحسين تركيزهم، تقليل التوتر، والحفاظ على صحتهم النفسية والجسدية (C. & J. K. Sonnentag, Fritz, 2015:394-408).

• أنواع الاستغراق الرقمي المدرك:

1- الاستغراق الاجتماعي الرقمي: يشير إلى الوقت الذي يقضيه الفرد في التفاعل مع الآخرين عبر منصات التواصل الاجتماعي (مثل فيسبوك، إنستغرام، تويتر). يمكن أن يكون هذا النوع مفيداً لتعزيز

العلاقات الاجتماعية، ولكنه قد يصبح سلبياً عند الإفراط فيه، مما يسبب عزلة اجتماعية أو مشاعر سلبية مثل الغيرة أو القلق (Aplan,2003:625-648)..

2- الاستغراق المعرفي الرقمي: يتعلق بالمشاركة في الأنشطة التي تتطلب التفكير والتركيز، مثل القراءة عبر الإنترنت، البحث عن المعلومات، أو استخدام الأدوات التعليمية الإلكترونية. هذا النوع من الاستغراق يمكن أن يعزز المعرفة والمهارات، ولكنه قد يؤدي إلى الفشل المعرفي إذا لم يتم تنظيمه بشكل صحيح، كما يمكن أن يكون جزء من فهم كيفية تأثير العقل البشري على تحليل البيانات وإتخاذ القرارات في بيئات معقدة، كما أن هذا النوع متأصل بالعمليات المعرفية الفردية والجماعية (Chen, & Kim, 2013:806-812).

3- الاستغراق الترفيهي الرقمي: يشمل الأنشطة الترفيهية مثل مشاهدة مقاطع الفيديو، والألعاب الإلكترونية، أو الاستماع إلى الموسيقى عبر الإنترنت. هذا النوع من الاستغراق يمكن أن يساعد في تخفيف التوتر وتحقيق الترفيه، لكنه قد يؤدي إلى الإدمان الرقمي، خاصة في حالة الألعاب الإلكترونية (Peter: 2009:77-95 & Lemmens).

4- الاستغراق العملي الرقمي: يتعلق باستخدام التكنولوجيا لأغراض العمل أو الدراسة. يشمل استخدام البريد الإلكتروني، تطبيقات الإنتاجية، والتفاعل مع زملاء العمل أو الطلاب عبر الإنترنت. هذا النوع من الاستغراق قد يزيد من الإنتاجية ولكنه يمكن أن يؤدي إلى الاستغراق الرقمي إذا لم يتم إدارة الوقت والضغط بشكل صحيح (Ragu, 2007: 301-328 & Arafdar).

5- الاستغراق التفاعلي الرقمي: يشير إلى الاستغراق في تفاعلات متعددة الوسائط مثل الدردشة المباشرة، الفيديو، والألعاب الجماعية عبر الإنترنت. يمكن أن يعزز هذا النوع من الاستغراق الشعور بالمشاركة والانخراط الاجتماعي، ولكنه قد يؤدي إلى تشتت الانتباه وصعوبة في التركيز على المهام الأخرى (Cheung, & Hung, 2013: 160-166)..

(الفصل الثاني الإطار النظري)

• المدخل النظري المفسر الى مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة.

انموذج ستيل واخرون (2020): (Steele, et al) (النموذج المتبناة)

ركز ستيل (2020) على تجربته الشخصية للاستدامة وسائل التواصل الاجتماعي والوسائط الالكترونية والمخاطر والعواقب المترتبة عليها، حيث وضح ان تلقيه عدد هائل من الشعارات والرسائل الجديدة يمكن ان تولد ارهاقا اذا تجاوزت تلك الشعارات والرسائل (موارد الفرد) عددها المعقول، وقد يتعرض الفرد الى رسائل كثيرة ويتعامل معها بكل نشاط وحيوية وان هذا الاستغراق الرقمي يتأثر بشكل كبير في الفروق الفردية، ووضح ستيل واخرون (2020): (Steele, et al).

وان الاستغراق الرقمي المدرك بانه متغير يوضح العلاقة بين الجوانب الكمية والنوعية لاستخدام الوسائل الكترونية ويوضح طبيعية الاستجابات الانفعالية والسلوكية، فان الاستغراق الرقمي المدرك وفقا لتصوراتهم قد يخلق نوع من القلق والتوتر ويولد الكثير من المخاطر التي يكون لها دورا كبيرا في انهالك المنظومة النفسية للفرد (2020:761): (Steele, et al).

وركز أصحاب هذا الانموذج في عين الاعتبار على ما تم الإشارة له من قبل تومي واخرون (201, Thomee, et al) انه من الضروري التركيز على الاستثارة الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية التي تصاحب المخاطر الواردة عن طريق الأجهزة الذكية المحمولة او المتصلة في الأنترنت، وما تشكله هذه المخاطر على شخصية الفرد (Thomee, et al, 201: 67). وان الاستغراق الرقمي المدرك يكون ناتج عن الاستعمال المستمر او شبه الدائم الى التكنولوجيا والاتصالات والمعلومات، وعادة هذا الاتصال الدائم يشكل مخاطر على الفرد مما يكون مدمن على هذه التكنولوجيا، ويتلقى الفرد الكثير من الشعارات والرسائل الجديدة على الهاتف الذكي، مما يكون الفرد مركز انتباه على الهاتف بشكل ملفت للنظر، وبالتالي سوف يكون تحت ضغط مستمرة لكون يكون منجذب الى الهاتف أكثر من الأشخاص المحيطين به مما سوف تتولد لديه مشاكل

اجتماعية (Goot & Voorveld, 2013:237). وقد يتضمن الاستغراق الرقمي المدرك شعورا بالإرهاق نتيجة الشعارات المفرطة، وكذلك قد يرتبط بتدهور بصورة متزامنة مع تدهور الصحة البدنية والعقلية للفرد (Shirley, et al, 2021:40). ويتضمن الاستغراق الرقمي المدرك استجابات ديناميكية مركبة تشمل الجوانب السلوكية والانفعالية والمعرفية، ويكون الاستغراق مخاطر ضاغطة ومرهقة معيقة إلى الرفاه النفسية للفرد، ومهددة للأحاسيس والاستقرار والهدوء النفسي، وفي العادة يكون الاستغراق الرقمي المدرك مختلف من فرد إلى آخر، ويتأثر الاستغراق في التجربة الذاتية للفرد . (Steele ,et al :2020:71).

ووضح وردى وآخرون (Wrede, et al, 2021) أن المخاطر المترتبة على الاستغراق الرقمي المدرك في بيئات الحياة المختلفة (مثل البيئة المدرسية، بيئة العمل، البيئة الاجتماعية وغيرها) تتمثل في شعور الفرد بالإرهاك والتوتر والقلق وافتقاره إلى المساعدة الاجتماعية وقد تصل به إلى العزلة والانسحاب من المهام التي يكلف بها بجميع مفاصل أو جوانب الحياة، وفقد الفرد الكثير من العلاقات الاجتماعية خارج الإنترنت أي في البيئة الواقعية. (Wrede, et al, 2021:65) وأن الاستغراق الرقمي المدرك قد يجعل الأفراد أقل يقظة وأكثر عرضة لارتكاب الأخطاء، وقد يساهم في زيادة خطر الإصابة بأمراض (مثل اضطرابات القلب والأوعية الدموية وضعف المناعة)، كما يمكن أن يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية والشعور بالعزلة الاجتماعية، وأن كثرة المعلومات الواردة من خلال التكنولوجيا يحتاج إلى معالجتها وفلترتها من قبل الفرد وأن هذه المعلومات الواردة قد تفوق قدرته، مما يؤدي ذلك إلى شعور بالعجز والملل والضغط الذهني والنفسية المستمر، قد يؤدي ذلك في الكثير من الحالات إلى الإنهاك النفسي المهني وفقدان الكفاءة والرغبة في العمل والدراسة، حيث يفقد الفرد القدرة على التركيز وتحديد الأولويات المطلوبة وبالتالي يضعف الانتباه عند الفرد Steele ,et al :2020:71).

المجالات التي تشغلها مخاطر الاستغراق الرقمي :

1_ المخاطر النفسية:

تعد المخاطرة النفسية واحدة من المخاطر التي يولدها الاستغراق الرقمي المدرك، حيث يندمج الفرد مع الأنشطة الرقمية بشكل متزايد مما يكون مدمنا عليها، وأن عملية الارتباط بهذه الوسائل الالكترونية تؤدي إلى الوحدة النفسية وفقدان التواصل الاجتماعي الحقيقي، واحتمالية زيادة القلق والاكتئاب عند الفرد، وأن الآثار النفسية تؤثر سلباً في العلاقات الشخصية والاجتماعية والمهنية والأسرية، وقد تأخذ أشكالاً عديدة مثل الخوف والتردد والارتباك، وتسبب للأفراد حالات من الاكتئاب والإعياء، وكذلك الملل وعدم التحدي في العمل والشعور باليأس والتشاؤم والعجز والاعترا بوالانسحاب، وأن هذه الحالات يصاب بها الفرد إذا كان الاستغراق الرقمي عالي جداً (Steele, et al): (2020:751).

وأن المخاطر النفسية تشير إلى التحديات أو الظروف التي تؤثر سلباً على الصحة النفسية والعقلية للفرد ، ويمكن أن تنشأ هذه المخاطر من عوامل بيئية ، أو اجتماعية ، أو بيولوجية ، وقد تؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل التوتر المزمن وعلى سبيل المثال التعرض للأشياء أو الإهمال في الطفولة الذي يمكن أن يسبب تأثيرات طويلة الأمد على صحة الفرد النفسية 0 كما أن الاجهاد الناتج عن العمل أو العلاقات الشخصية غير الصحيحة قد يؤدي إلى تطور مشكلات نفسية ، وتشمل المخاطر النفسية أيضاً التعرض للأحداث الصادمة مثل الحروب ، أو الكوارث الطبيعية ، أو فقدان الأحبة، وهذه الأحداث قد تسبب اضطرابات ما بعد الصدمة (PTSD) أو حالات من الحزن والانعزال ، بالإضافة إلى ذلك يمكن أن تؤثر الظروف الاقتصادية مثل الفقر أو البطالة بشكل كبير على الصحة النفسية من خلال الشعور بالعجز أو انخفاض تقدير الذات (slovic,2000: 123).

وأن أدراك المخاطر النفسية يشير إلى الوعي والفهم للتحديات أو التهديدات التي تؤثر على النفسية للفرد ويمكن أن تنشأ هذه المخاطر من مجموعة متنوعة من العوامل بما في ذلك الضغوط الاجتماعية ، والعلاقات ، والعمل ، والصحة الجسدية ، والأحداث الحياتية المجهدة ، وإدراك المخاطر يتطلب قدرة الفرد على التعرف على العوامل التي تساهم في زيادة القلق والاكتئاب ، أو غيرها من المشكلات النفسية ،

وغالبا ما يكون هذا الإدراك جزءا من الذكاء العاطفي الذي يساعد الأشخاص على تحديد التأثيرات السلبية المحتملة قبل أن تصبح مشكلات أكبر ، على سبيل المثال : قد يتمكن شخص من التعرف على أن ضغوط العمل الزائدة قد تؤدي إلى الإرهاق العاطفي أو أن العزلة الاجتماعية يمكن أن تؤدي إلى الشعور بالوحدة والاكتئاب ، كما أن إدراك هذه المخاطر يمكن أن يدفع الأشخاص إلى البحث عن استراتيجيات للتعامل معها ، مثل اللجوء إلى العلاج النفسي أو طلب الدعم الاجتماعي (Slovic، 2001:13). وتزداد أهمية إدراك المخاطر النفسية في مجتمع اليوم بسبب التحديات المتزايدة ، مثل التعرض المفرط للتكنولوجيا والأعلام ، والذي يمكن أن يساهم في زيادة مستويات التوتر والقلق ، مما يمكن أن يؤدي إلى عدم إدراك هذه المخاطر إلى تفاقم المشكلات النفسية وربما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الصحة الجسدية ، ومن الجانب البيولوجي قد تكون بعض المخاطر النفسية مرتبطة بعوامل وراثية ، مثل التاريخ العائلي للاضطرابات النفسية ، أو اختلال في كيمياء الدماغ ، في المقابل ضعف الدعم الاجتماعي أو غياب الرعاية الصحية النفسية المناسبة للفرد ويمكن أن يزيد من تفاقم هذه المشكلات (Slovic 2015 123).

2- المخاطر الدراسية:

تكون في حالة من تدني المستوى الدراسي للطلبة نتيجة تلقيهم إلى كميات هائلة من المعلومات من خلال منصات التواصل الاجتماعي التي يستخدمونها ويمكن أن تؤثر سلبيًا على تجربتهم التعليمية فهم بأمر الحاجة لتوجيه كيفية استخدام هذه المنصات بشكل ايجابي (Steele, et al. 2020:741). وقد يعاني الأفراد من فقدان القدرة على التركيز سواء في العمل أو في المنزل أو الجوانب الدراسية بسبب الضغوطات التي يوجهونها خلال وسائل التواصل الإلكترونية، مما يسبب الإرهاق، وأثناء استجابة الجسم للإرهاق يتم من خلاله تنشيط المنطقة التي توجد فيها خلايا الذاكرة في المخ وتعرف (بالهيبوكامبس Hippocampus) وأن تعرض الجسم للإرهاق يتسبب في زيادة إفراز هرمون (الكورتيزول) الذي يؤدي في زيادة هذا الهرمون إلى تلف خلايا الذاكرة في منطقة الهيبوكامبس في المخ، وفي حال استخدام الفرد بشكل مستمر ومتكرر إلى الوسائل التواصل الإلكترونية سوف يكون له آثاراً سلبية بجميع العمليات المعرفية العقلية، وقد يسبب فقدان الدائم للذاكرة بسبب التغيرات الفيزيائية في المخ، وعدم القدرة على التركيز، ومشكلات في الانتباه، المزاج السيئ وعدم القدرة على حل المشكلات، ويعاني الفرد بتغير في النمط الإدراكي لديه حيث يحول الفرد من شخص مرن إلى شخص عنيد متزمته برأيه وتظهر لديه مظاهر نفسية مثل القلق والغضب والاكتئاب التي يكون لهما تأثيراً سلبياً على جميع العمليات المعرفية (Slovic، 2015: 123).

3- المخاطر الصحية:

تكون حالة من التعب والإرهاق الشديد التي يعاني منها الفرد نتيجة استغراقه وقت طويل على منصات التواصل الإلكترونية، مما يؤدي إلى هبوط الطاقة ، وتعب العينين بسبب استهلاك الفرد نصف الطاقة العصبية التي يستهلكها الجسم بالحالة الطبيعية ، وتؤدي إلى الإغماء، وتظهر المخاطر المتعلقة بالنوم تتكرر لدى الفرد الذي يستخدم منصات التواصل الاجتماعي بشكل مستمر، مما يؤدي إلى اختلال الساعة البيولوجية وبدورها تود إلى ضعف الجهاز المناعي لدى الفرد، وأن قلة النوم يكون لها تأثير سلبي على الجوانب الحركية والبدنية ، والمعرفية ، أو الإدراكية ، لجسم الفرد لأنه يشعر بأن جسمه منهك تماماً ولا يستطيع أن يمارس نشاطاته البدنية أو العقلية مثل التمارين الرياضية والحساب الرياضي ويضعف لديه التركيز (Steele, et al. 2020:731).

4- المخاطر الأخلاقية:

تكون مجموعة من العادات والتقاليد التي يكتسبها الفرد من خلال منصات التواصل الاجتماعي وفي العادة تكون هذه العادات هي دخيلة على المنظومة الاجتماعية في البيئة التي يعيش فيها، وبالتالي سوف تسبب له الكثير من المشاكل على صعيد الأسرة والمدرسة والمجتمع (Steele, et al. 2020:711). وتتمثل هذه المخاطر بالاعتماد على ثقافات دخيلة أو الهدامة إلى الثقافة الأصلية في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الأفراد دون مراعاة العادات والتقاليد والثقافة السائدة في المجتمع، وبالتالي تولد آثاراً نفسية بالغة في نفوس الأفراد، وكذلك الانفتاح على

شبكات الانترنت ومشاهدة الأفلام التلفزيونية ووسائل التواصل الاجتماعي المختلفة. ومن ثم هذا العوامل يكون لها تأثير سلبي على الأفراد وعلى ثقافتهم فهم بأمس الحاجة إلى المساعدة من أجل مواكبة هذا التطور دون أن يمس مبادئهم الأم أو الأصيلة (Ragu, 2007: 43 & Arafdar)

5- المخاطر المجتمعية:

تشير الى الطريقة التي يدرك بها الافراد أو المجتمعات خطرا معيناً وتأثيره على حياتهم وبيئتهم ، ويختلف تصور المخاطر من مجتمع لآخر ومن فرد لآخر بناء على عدة عوامل مثل ، الثقافة ، والتعليم ، والخبرة ، والمعتقدات ، والقيم ، ومستوى الثقة بالمؤسسات ، والمعلومات المتاحة ، وان هذه تصورات المخاطر المجتمعية تعني الطريقة التي يفهم بها الفرد المخاطر المحيطة به ، وكيفية تقييمه لها ، ومدى تأثيرها على حياته اليومية ، وتعكس هذه التصورات التفاعل بين التجارب الفردية والجماعية مع المخاطر ، وتؤثر بشكل كبير على القرارات التي يتخذها الافراد والمجتمعات لمواجهتها أو التكيف معها 0 وكذلك تشير الى أي تهديد يؤثر على سلامة أو استقرار المجتمع ، مثل الكوارث الطبيعية (كالزلازل والفيضانات) ، والمخاطر الصحية (كالأوبئة) والمخاطر البيئية (كالتلوث) أو المخاطر الاقتصادية (كالركود الاقتصادي) (Ragu-Nathan 111 : 2008).

6- الانخراط في الادمان الالكتروني:

ان ادمان الانترنت يمثل خطرا متزايدا يؤثر على الصحة الجسدية والنفسية للأفراد ، حيث انه يؤدي الى العزلة الاجتماعية ، وضعف الاداء الاكاديمي أو المهني ، واضطرابات النوم ، وكما يرتبط بزيادة القلق والاكتئاب نتيجة للاستخدام المفرط ، وهذا النوع من الادمان يعد تحديا كبيرا في العصر الرقمي بسبب سهولة الوصول الى الانترنت والاستخدام المتكرر للأجهزة الذكية ، وان الوعي بهذه المخاطر واتخاذ تدابير لتقليل الوقت المستغرق امام الشاشات يعد امرا ضروريا للحفاظ على التوازن في الحياة اليومية ، وان ادمان الانترنت يمثل تهديدا كبيرا لصحة الافراد الاجتماعية والعقلية ، وعندما يصبح الشخص مفرطا في استخدام الانترنت ، قد يؤثر ذلك سلبا على حياته اليومية ، ومن بين المخاطر التي يمكن ان يواجهها المدمنون على الانترنت هي تدهور العلاقات الاجتماعية حيث يمكن ان يؤدي الانشغال المستمر بالانترنت الى إهمال التفاعلات الشخصية والتواصل مع الاصدقاء والعائلة ، بالإضافة الى ذلك ، يمكن ان يؤثر ادمان على الانترنت بشكل كبير على الصحة العقلية ، مما يزيد من مستويات التوتر والقلق والاكتئاب ، حيث يتسبب في العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة ، وادمان الانترنت يمكن ان يساهم في تقليل الانتاجية في العمل او الدراسة ، لان الشخص قد يخصص وقتا غير مبرر للتصفح أو لعب الالعاب أو اية مشاهدة على الانترنت ، وتزداد هذه المخاطر بشكل خاص بين الشباب ، حيث يمكن ان يؤثر الانترنت بشكل اكبر على نموهم الاجتماعي أو العاطفي (Griffiths & Kuss, 2015: 405).

7- المخاطر التعليمية:

وهي مجموعة من العوامل التي يمكن ان تؤثر سلبا على عملية التعليم والتعلم ، وما يعيق تحقيق الاهداف التعليمية او يقلل من جودتها0 وتشمل هذه المخاطر مجموعة واسعة من التحديات ، مثل قلة الموارد التعليمية أو الظروف الاجتماعية والاقتصادية غير المستقرة ، أو الازمات السياسية التي تؤدي الى تعطيل التعليم 0 كما يمكن ان تنجم المخاطر التعليمية عن نقص في التدريب المهني للمعلمين ، والافتقار إلى البنية التحتية المناسبة ، أو تطبيق سياسات تعليمية غير فعالة 0 تعرف المخاطر التعليمية أيضا بأنها العوامل التي تجعل التعليم غير متاح أو غير متكافئ بين الفئات المختلفة من المجتمع ، مثل الفقر ، أو التمييز ، أو التغيرات التكنولوجية السريعة التي قد تفوق قدرة النظام التعليمي على التكيف (Andy, 2004 & Karen: 123).

8- مخاطر المخدرات:

ان مخاطر الادمان على المخدرات تتضمن تأثيرات سلبية على الصحة الجسدية والنفسية ، والعلاقات الاجتماعية ، والاداء المهني ، إضافة الى تأثيرات اقتصادية وقانونية ويمكن ان يؤدي الادمان الى اضرار دائمة في الدماغ و امراض مزمنة ، وزيادة خطر الوفاة نتيجة الجرعات الزائدة أو السلوكيات الخطرة ، كما انه يضعف الوظائف العقلية ، مثل القدرة على اتخاذ القرارات ، ويؤدي الى اضطرابات نفسية

كالإكتئاب والقلق، وتساهم بشكل كبير في تفكك الروابط الأسرية والاجتماعية ويزيد من احتمالية السلوكيات الاجرامية (Steele, et al): (2020:731).

9- المخاطر الانفعالية:

تعد مجموعة من التحديات أو الاضرار النفسية التي قد تنشأ نتيجة تجارب أو موقف معينة 0 وهذه المخاطر قد تؤثر على الصحة النفسية أو العاطفية للفرد ، وتشمل مشاعر مثل القلق والاكتئاب ، والغضب والإحباط ، أو انخفاض الثقة بالنفس 0 وغالبا ما ترتبط المخاطر الانفعالية بالتعرض لموقف مثل الفشل ، التقييم السلبي ، العلاقات السلبية ، أو بيئات العمل المجهدة ، وتتنوع مصادر هذه المخاطر بين العلاقات الشخصية ، العمل، وسائل التواصل الاجتماعي ، والاحداث الصادمة 0 ويمكن ان يؤدي التعرض المستمر للضغط العاطفي أو التجارب السلبية الى اثار طويلة الامد على الصحة العقلية والجسدية ، والعوامل مثل ضعف الدعم الاجتماعي ، عدم القدرة على التعبير عن المشاعر، أو تحمل مسؤوليات تفوق القدرات الشخصية والتي تزيد من حدة هذه المخاطر.

(Goleman، 1995 : 76)

(الفصل الثالث منهجية البحث)

يتضمن هذا الفصل عرضاً لمنهجية البحث وإجراءاته من حيث تحديد مجتمع البحث والعينة وأداتا البحث وتطبيقهما، والوسائل الإحصائية المستعملة لمعالجة البيانات.

■ منهجية البحث:

اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي منهجاً علمياً لبحث، لأنه يستهدف وصف الظواهر النفسية بشكل عام عن طريق جمع البيانات وعرضها وتحليلها إحصائياً، مثلما يعني بدراسة المتغيرات كما هي لدى الأفراد، ويصف تلك المتغيرات وصفاً دقيقاً ويعبر عنها كمياً وكيفياً و نوعية العلاقة بينها وبين متغيرات أخرى (الدليمي ، صالح ، 2014 : 148) .

■ إجراءات البحث:

مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة المدارس الاعدادية بمحافظة بابل للعام الدراسي(2023_2024) و البالغ عددهم (16059) طالباً و طالبة موزعين على (25) مدرسة و بواقع (6839) طالباً يمثلون (42.586%) من مجتمع البحث، و (9220) طالبة يمثلن (57.413%) من مجتمع البحث، وبواقع (14411) في الفرع العلمي يمثلون مانسبته (89.737%) و(1648) في الفرع الأدبي يمثلون مانسبته (10.262%) من مجتمع البحث و جدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1)

مجتمع البحث موزع وفق متغير الجنس والتخصص والصف

مدارس الذكور	الصف				المجموع	مدارس الإناث	الصف				المجموع
	رابع ادبي	رابع علمي	سادس ادبي	سادس علمي			رابع ادبي	رابع علمي	سادس ادبي	سادس علمي	
ع/ بابل	—	207	—	224	431	ع/الثورة	319	24	406	45	794
ع/الجزائر	22	186	50	121	379	ع/الطلیعة	443	—	736	44	1223
ع/الحلة	49	487	68	668	1272	ع/الخنساء	247	—	421	32	700
ع/الامام علي	—	300	33	308	641	ع/الزرقاء	98	32	127	46	303

ع/الفيحاء	34	331	20	179	564	ع/الحوراء	154	17	128	42	341
ع/الثورة	120	330	125	225	800	ع/شط العرب	334	—	298	48	680
ع/علي جواد	—	247	66	277	590	ع/ام البنين	186	23	142	21	372
ع/الجهاد	—	151	96	152	399	ع/بنت الهدى	222	32	255	47	556
ع/الكندي	—	232	85	240	557	ع/دجلة	392	53	276	56	777
ع/ابن السكيت	—	116	64	163	343	ع/سكينة بنت الحسن	200	26	225	39	490
ع/الجامعة	—	485	6	372	863	ع/ظليظة	766	40	495	55	1356
						ع/خديجة الكبرى	182	28	213	46	469
						ع/الشموس	189	—	122	14	325
						ع/الدكتورة مديحة	353	—	481	—	834
المجموع	225	3072	613	2929	6839	المجموع	4085	275	4325	535	9220
المجموع الكلي للمجتمع	16059					المجموع للفرع العلمي	14411		المجموع الفرع الادبي	1648	

عينة البحث:

تم اختيار عينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات الأسلوب المتناسب بلغت (500) طالباً وطالبة من طلبة المدارس الاعدادية في مركز محافظة بابل، ويُعد هذا الحجم مناسباً في بناء المقاييس النفسية (الزوبعي، آخرون، 1981: 73)، وتشكل عينة البحث ما نسبته (3.113%) من مجتمع البحث وبواقع (213) طالباً يمثلون (42.586%) من عينة البحث، و (287) طالبة يمثلن (57.413%) من عينة البحث، وبواقع (449) في التخصص العلمي يمثلون مانسبته (89.737%) و(51) في التخصص الأدبي يمثلون مانسبته (10.262%) من عينة البحث وجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) عينة البحث موزعة وفق متغيري الجنس الفرع والصف

المجموع	الفرع العلمي				الفرع الادبي				مدارس الإناث	الفرع العلمي	الفرع الادبي	مدارس الذكور
	الصف		الصف		الصف		الصف					
	سادس	رابع	سادس	رابع	سادس	رابع	سادس	رابع				
38	13	10	1	1	ع/الثورة	1	—	—	ع/بابل	—	—	—
51	23	14	1	—	ع/الظليظة	—	—	—	ع/الجزائر	1	2	6
61	13	8	1	—	ع/الخنساء	—	—	—	ع/الحلة	2	2	15
29	4	3	1	1	ع/الزرقاء	1	—	—	ع/الامام علي	—	1	9
30	5	5	1	1	ع/الحوراء	1	—	—	ع/الفيحاء	1	1	10
45	9	10	1	—	ع/شط العرب	—	—	—	ع/الثورة	4	4	10

ع/علي جواد	—	2	7	9	ع/ام البنين	1	1	6	4	30
ع/الجهاد	—	3	5	5	ع/بتالهدى	1	1	7	8	30
ع/الكندي	—	3	7	7	ع/دجلة	2	1	12	9	41
ع/ابن السكيت	—	2	3	5	ع/سكينة بنت الحسن	1	1	6	7	25
ع/الجامعة	—	1	15	11	ع/طليلة	1	1	24	15	68
					ع/خديجة الكبرى	1	1	6	7	15
					ع/الشموس	—	—	7	4	11
					ع/الدكتورة مديحة	—	—	11	15	26
المجموع	8	21	93	91	المجموع	10	12	129	136	500

■ أداة البحث:

من أجل قياس متغير البحث (مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة، لدى طلبة المدارس الإعدادية تم ببناء مقياس مخاطر الاستغراق الرقمي المدرك بعد إطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة، (للخفاجي، 2020)، وكل ذلك يُبينه العرض الآتي:

أولاً: مقياس مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة:

لم يتمكن الباحث من الحصول مقياس أجنبي أو عربي أو محلي مُعد مسبقاً لقياس هذا المتغير لدى طلبة المرحلة الإعدادية، لذا ارتأ المشرف والباحث بناء مقياس عن طريق الخطوات الآتية:

1. تحديد المفهوم:

تم تحديد المفهوم نظرياً عن طريق تبني تعريف وانموذج ستيل وآخرون (Steele, et al: 2020) هو ما يدركه الفرد من مخاطر ومظاهر ضيقة وارهاق واستياء يخبر به ذاته، ناتجة عن الافراط المستخدم والمبالغ فيه للأجهزة الكترونية واهدار للوقت والجهد على منصات التواصل الاجتماعي على صعيد مجموع من المجالات (النفسية، الصحية، الدراسية، الأخلاقية) (Steele, et al, 2020: 98).

2. تحديد مجالات المقياس:

بناءً على مراجعة وانموذج ستيل وآخرون (Steele, et al: 2020) تبين ان هناك اربعة مجالات لهذا المتغير، وهي (المخاطر النفسية / المخاطر الصحية / المخاطر الدراسية / المخاطر الأخلاقية)

3- جمع الفقرات وصياغتها:

من أجل جمع فقرات مقياس مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة وصياغتها ومن خلال الإفادة من إطار نظري وبعض دراسات سابقة ذات العلاقة في المفهوم تم صياغة (48) فقرة لقياس هذا المتغير لدى طلبة المدارس الإعدادية تتم الإجابة عليها وفق تدرج إجابة رباعي، (تمثل خطر بدرجة كبيرة، تمثل خطر بدرجة متوسطة، تمثل خطر بدرجة ضعيفة، لا تمثل خطراً) وتأخذ الاوزان (1,2,3,4) للفقرات السلبية (1,2,3,4) للفقرات الإيجابية، وبواقع (12) فقرات لكل مجال من المجالات الاربعة المكونة للمقياس.

4. تصحيح المقياس:

أُعتد أسلوب ليكرت (Likert)، وهو أحد الأساليب العلمية المتبعة في بناء المقاييس النفسية؛ لما يتميز به من سهولة في البناء و التصحيح (عيسوى، 1974: 391). وبناء عليه وضعت بدائل الإجابة لفقرات مقياس مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة على وفق هذا الأسلوب، وتم اختيار البدائل (تمثل

خطر بدرجة كبيرة/تمثل خطر بدرجة متوسطة/ تمثل خطر بدرجة ضعيفة/ لاتمثل خطر) والتي تمنح الأوزان الآتية (1.2.3.4) على التتابع .

5. إعداد تعليمات المقياس:

تمت صياغة فقرات المقياس بعبارات واضحة، وطُلب من الطلبة الإجابة على جميع الفقرات بصراحة وصدق وموضوعية، كونها تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، أبلغوا أنه لا توجد هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ما تعبر الاجابات عن رأيهم، وأن لا داعي لذكر الاسم. وان اجاباتهم لا يطلع عليها أحد سوى الباحث، لزرع الاطمئنان في نفوسهم وتأكيد سرية الإجابة مع تقديم مثال يوضح كيفية الإجابة ملحق (3).

6. آراء المُحكِّمين في فقرات المقياس وتعليماته:

عُرضت فقرات المقياس بصيغته الأولية البالغة (48) فقرة (ملحق/3) على (26) من المُحكِّمين المختصين في مجال علم النفس ملحق (5) متضمناً الهدف من البحث والتعريف النظري المُتبني لغرض إبداء آرائهم فيما يخص:

- صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت من أجله.

- ملائمة بدائل الإجابة .

- إجراء ما يروونه مناسباً من (إعادة صياغة أو حذف أو إضافة) ، واعتماداً على آراء السادة المُحكِّمين وملاحظاتهم وباعتماد نسبة (80%) فأكثر؛ وقيمة مربع كاي المحسوبة لغرض قبول الفقرة أو رفضها، تم الإبقاء على جميع فقرات المقياس كما حصلت موافقتهم على تعليمات المقياس وبدائل الإجابة ، وجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

آراء المُحكِّمين في صلاحية فقرات مقياس مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة

أرقام الفقرات					الموافقون	المعارضون	قيمة مربع كاي
التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	النسبة	النسبة	النسبة	النسبة
26	100%	10	38%	0	0%	26	100%
1.2.3.5.6.7.9.10.11.12.14.15.16.17.20.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.43.44.45.46.47.48							
23	92%	3	13%	15	58%	23	92%
19,36,37,38,39,40,41,42,18,13,8,4							

بهذا الإجراء بقي مقياس مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة المعد للتحليل الإحصائي مكوناً من (48) فقرة.

7. وضوح تعليمات المقياس وفقراته:

من أجل ضمان وضوح تعليمات المقياس وفهم فقراته لعينة البحث طُبِّق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عدد أفرادها (40) طالباً وطالبة تم اختيارهم من أربع مدارس إعدادية في مدينة بابل موزعين بالتساوي على وفق متغيري الجنس والفرع الدراسي ، وجدول (4) يوضح ذلك وتمت الإجابة بحضور الباحث وطلبت من الطلبة إبداء ملاحظاتهم حول وضوح الفقرات وصياغتها وطريقة الإجابة عليها ، وفيما إذا كانت هناك فقرات غير مفهومة ، وتبين من خلال هذا التطبيق أن تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحة وليس هناك حاجة لتعديل أي منها ، وكان مدى الوقت المستغرق للإجابة بين (10-12) دقيقة .

796

	دنيا	2.222	769.				دنيا	1.896	1.016		
2	عليها	2.570	910.	4.731	دالة	14	عليها	3.088	841.	7.79 0	دالة
	دنيا	2.037 0	941.				دنيا	2.355	949.		
3	عليها	3.088	832.	8.987	دالة	15	عليها	3.140	821.	6.09 7	دالة
	دنيا	2.192	805.				دنيا	2.333	880.		
4	عليها	3.000	810.	7.598	دالة	16	عليها	3.014	889.	7.20 2	دالة
	دنيا	2.237	839.				دنيا	2.333	946.		
5	عليها	2.948	857.	5.710	دالة	17	عليها	3.148	868.	7.51 7	دالة
	دنيا	2.318	951.				دنيا	2.385	872.		
6	عليها	2.830	963.	5.367	دالة	18	عليها	3.029	871.	7.55 8	دالة
	دنيا	2.214	941.				دنيا	2.274	776.		
7	عليها	2.925	886.	7.214	دالة	19	عليها	3.140	856.	6.26 0	دالة
	دنيا	2.148	885.				دنيا	2.355	850.		
8	عليها	2.925	851.	6.014	دالة	20	عليها	3.111	878.	9.40 8	دالة
	دنيا	2.288	888.				دنيا	2.429	910.		
9	عليها	3.044	937.	5.581	دالة	21	عليها	3.074	860.	6.66 9	دالة
	دنيا	2.444	825.				دنيا	2.163	724.		
10	عليها	2.896	775.	6.214	دالة	22	عليها	2.674	879.	6.75 0	دالة
	دنيا	2.274	867.				دنيا	2.066	588.		
11	عليها	3.103	803.	6.810	دالة	23	عليها	2.581	942.	5.85 9	دالة
	دنيا	2.407	8750.				دنيا	1.821	897.		
12	عليها	2.659	993.	6.235	دالة	24	عليها	2.940	2.032	7.59 0	دالة
	دنيا	1.896	1.016				دنيا	1.829	851.		

المخاطر الأخلاقية (12) فقرة					المخاطر الصحية (12) فقرة				
دالة	6.823	877.	3.170	ع/يا	37	دالة	6.457	883.	3.103
				دنيا					2.296
دالة	6.398	889.	3.014	ع/يا	38	دالة	8.174	892.	2.785
				دنيا					2.133
دالة	8.168	889.	3.118	ع/يا	39	دالة	6.313	873.	3.207
				دنيا					2.370
دالة	5.148	896.	2.800	ع/يا	40	دالة	6.733	831.	3.103
				دنيا					2.437
دالة	7.834	919.	2.681	ع/يا	41	دالة	7.670	838.	3.118
				دنيا					2.437
دالة	7.187	991.	3.044	ع/يا	42	دالة	7.752	874.	3.066
				دنيا					2.266
دالة	5.371	1.034	2.888	ع/يا	43	دالة	6.955	836.	3.155
				دنيا					2.355
دالة	6.303	848.	2.763	ع/يا	44	دالة	7.241	918.	2.911
				دنيا					2.163
دالة	7.163	978.	2.607	ع/يا	45	دالة	7.575	841.	3.022
				دنيا					2.259
دالة	5.815	859.	2.688	ع/يا	46	دالة	7.653	899.	3.140
				دنيا					2.303
دالة	6.595	860.	2.555	ع/يا	47	دالة	5.792	756.	3.214
				دنيا					2.407
دالة	2.452	579.	2.601	ع/يا	48	دالة	8.601	891.	2.763
				دنيا					2.192

*علاقة درجة الفقرة بالمجال التي تنتمي إليه:(الاتساق الداخلي)
أن استخدام هذا المؤشر للتأكد من أن فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المجال، وتم استخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال التي تنتمي إليه، ولتحقيق ذلك حسبت الدرجة الكلية لأفراد العينة على وفق المجالات المقياس، وبهذا استخدمت الباحث معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس إذ كانت الاستمارات الخاضعة للتحليل بهذا الأسلوب (500) استمارة ؛ وتبين أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية ((499 فقد كانت أكبر من القيمة الحرجة لدلالة معامل الارتباط (0.088) وكما في الجدول رقم(6)يوضح ذلك

الجدول (6)

معاملات ارتباط درجة كل فقرة بالمجال الذي تنتمي اليه لمقياس مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة

اسم المجال	عدد الفقرات	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
المخاطرة النفسية	12	1	494.	7	416.
		2	319.	8	398.
		3	468.	9	336.
		4	469.	10	444.
		5	364.	11	394.
		6	381.	12	383.
المخاطرة الدراسية	12	13	413.	19	457.
		14	411.	20	447.
		15	372.	21	402.
		16	442.	22	361.
		17	428.	23	491.
		18	445.	24	480.
المخاطرة الصحية	12	25	391.	31	517.
		26	358.	32	546.
		27	388.	33	537.
		28	387.	34	504.
		29	458.	35	422.
		30	488.	36	477.
المخاطرة الاخلاقية	12	37	382.	43	432.
		38	376.	44	445.
		39	500.	45	474.
		40	380.	46	382.
		41	460.	47	389.
		42	389.	48	349.

• علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمجالات الأخرى المخاطر الاستغراق الرقمي المدركة.

تم التحقق من ذلك من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين درجات الأفراد على كل مجال والدرجة، وذلك لأن ارتباطات المجالات الفرعية لا ترتبط بعضها البعض، هي قياسات أساسية للتجانس وتساعد على تحديد مجال السلوك المراد قياسه (Anastasi, 1976; 155).
وإذ كانت الاستمارات الخاضعة للتحليل بهذا الأسلوب (500) استمارة؛ وتبين أن جميع معاملات الارتباط كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية ((499 فقد كانت أصغر من القيمة الحرجة لدالة معامل الارتباط ((0.088 وكما في الجدول رقم (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

معاملات ارتباط بين مجالات المقياس مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة

المخاطرة الأخلاقية	المخاطرة الصحية	المخاطرة الدراسية	المخاطرة النفسية	المجالات
044.	021.	086.	1	المخاطرة النفسية
039.	055.	1	086.	المخاطرة الدراسية
042.	1	055.	021.	المخاطرة الصحية
1	042.	039.	044.	المخاطرة الأخلاقية

ويتضح من الجدول أعلاه أن مقياس مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة يتكون من أربع مجالات كل مجال مستقل عن الآخر.

10. الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة :

هناك بعض الخصائص الأساسية التي يجب توافرها في بناء المقاييس النفسية أهمها الصدق والثبات حيث لا يمكن إهمال استخراجهما في المقياس، فيعد الصدق والثبات من الجوانب الأكثر أهمية بالنسبة إلى المقياس (Rust, 1989: 69).

أ. الصدق:

من أكثر المفاهيم أهمية في مجال القياس النفسي لذلك تعددت تعريفاته، ومن أهمها وأكثرها شيوعاً واستعمالاً، فالمقياس يقيس حقيقة ما وضع لقياسه (كوافحة ، 2003 : 105) ، وقد تحقق الصدق لمقياس مخاطر الاستغراق الرقمي المدرك من خلال المؤشرات الآتية :

- الصدق الظاهري:

إن أفضل طريقة لتعرف هذا النوع من الصدق هي عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المُحكَمين المختصين في مجال علم النفس؛ لفحص فقرات المقياس وبدائل الإجابة عليها بحيث تجعل الباحث مطمئناً إلى آرائهم ويأخذ بالأحكام التي يتفقون عليها بنسبة (80%) فأكثر (غنيم ، 2004 : 88) . وقد تحقق هذا النوع من الصدق لمقياس مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة عندما عرض الباحث المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المُحكَمين المختصين في مجال علم النفس .

- صدق البناء:

أكثر أنواع الصدق أهمية، فهو يُعنى بالسمات النفسية التي تظهر في علامات مقياس ما ويمثل سمة أو صفة أو خاصية لا يمكن ملاحظتها مباشرة وإنما يُستدل عليها من خلال مجموعة من السلوكيات المرتبطة بها (ملحم، 2000 : 273) . وقد تحقق صدق البناء لمقياس مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة من خلال المؤشرات الآتية: (أسلوب المجموعتان الطرفيتان/ أسلوب علاقة درجة الفقرة الكلية بالدرجة الكلية/ علاقة الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه علاقة بين الدرجة الكلية لمجال).

ب. الثبات:

يُراد بالثبات مدى اتساق المقياس فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك الأفراد (أبو حطب، صادق، 1991: 101) ، ويعد تعرفه أمراً ضرورياً وأساسياً في القياس ، لذا تم التحقق من ثبات مقياس الاستغراق الرقمي المدركة بالطرائق الآتية :

- طريقة الإختبار (إعادة الإختبار):

معامل الثبات على وفق هذه الطريقة عبارة عن قيمة معامل الارتباط بين درجات الأفراد التي نحصل عليها من التطبيق الأول وإعادة تطبيق المقياس على الأفراد أنفسهم وبفاصل زمني ملائم بين

التطبيقات (Anastasi, 1976: 115). ومن أجل معرفة معامل الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق المقياس على عينة بلغت (40) طالباً وطالبة من طلبة المدارس الإعدادية في مدينة بابل، وجدول (8) يوضح ذلك. وبعد التطبيق الأول بأسبوعين تم إعادة تطبيق المقياس على الطلبة أنفسهم، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلبة في التطبيقين كما في الجدول (9)، وقد عدت هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار إجابات الطلبة على المقياس عبر الزمن، إذ يُعد معامل الثبات جيداً إذا كان مربعه (0.50) فأكثر.

جدول (8)

عينة الثبات موزعة وفق متغيري الجنس الفرع الدراسي والصف

المجموع	الصف		التخصص	الجنس		المدرسة	ت
	سادس	رابع		إناث	ذكور		
10	5	5	علمي	-	10	اعدادية الكفل للبنين	1
20	10	10	ادبي	10	10	اعدادية سبأ المختلطة	2
10	5	5	علمي	10	-	ثانوية موسى ابن جعفر	3
40						المجموع الكلي	

طريقة ألفا كرونباخ :

تعتمد هذه الطريقة على الإتساق في أداء الفرد من فقرة إلى أخرى، وتستند إلى الانحراف المعياري للمقياس والانحرافات المعيارية لل فقرات المفردة (ثورندايك، هيجين، 1989: 79) ؛ فالفقرة عبارة عن مقياس قائم بحد ذاته ، وقد تم استخراج ثبات مقياس مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة بهذه الطريقة باعتماد درجات عينة البحث المكونة من (500) طالب وطالبة وباستعمال معادلة ألفا كرونباخ ؛ إذ بلغ معامل الثبات (0.72) ، وهو معامل جيد يمكن الركون اليه .

جدول (9)

معاملات الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار والفاكرونباخ لمقياس مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة

الابعاد للمقياس مخاطر الاستغراق الرقمي المدرك	معاملات الثبات بطريقتي	
	إعادة الاختبار	الفاكرونباخ
المخاطر النفسية	781.	769.
المخاطر الدراسية	876.	889.
المخاطر الصحية	765.	777.
المخاطر الاخلاقية	871.	890.

11. الدرجة الكلية لمقياس مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة : (المقياس بصيغته النهائية)

أصبح مقياس الاستغراق الرقمي المدركة بصورته النهائية مكوناً من (48) فقرة موزع على اربع ابعاد لكل بعد مستقل عن الآخر (المخاطر النفسية (12 فقرات) (المخاطر الصحية (12 فقرات) (المخاطر الدراسية (12 فقرات) (المخاطر الأخلاقية (12 فقرات) ذو تدرج رباعي (1_2_3_4) تمثل خطر بدرجة كبيرة/ تمثل خطر بدرجة متوسطة/ تمثل خطر بدرجة ضعيفة/ لا تمثل خطر) (ملحق/6)، لذا فإن أعلى درجة محتملة للطالب هي (48) لكل بعد وأدنى درجة هي (12) ، وبوسط فرضي يبلغ (30) درجة ؛ فكلما زادت درجة الطالب على الوسط الفرضي كان ذلك مؤشراً على مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة وكلما كانت الدرجة أقل منه دلّ على إنخفاضه .

12 . المؤشرات الإحصائية لمقياس مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة:

استخراج المؤشرات الإحصائية لمقياس مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة وجدول (10) يوضح ذلك و وجد ان درجات الطلبة و تكراراتها تقترب من التوزيع الإعتدالي، مما يسمح بتعميم نتائج تطبيق هذا المقياس و الشكل (4.3.2.1) يوضح ذلك بيانياً.

جدول (10)

المؤشرات الإحصائية لمقياس مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة

ت	المؤشرات الإحصائية	المخاطر النفسية	المخاطر المدرسية	المخاطر الصحية	المخاطر الاخلاقية
1	الوسط الحسابي	31.294	31.732	32.302	27.420
2	الخطا المعياري	2042.	2202.	22580.	1995.
3	الوسيط	31.937	32.0225	32.6413	27.650
4	المنوال	32.00	35.00	33.00	26.00
5	الانحراف المعياري	4.567	4.925	5.049	4.4613
6	التباين	20.865	24.265	25.494	19.903
7	التفرطح	214.	896.	057.	166.
8	الالتواء	-582.-	-113.-	-237.-	-300.-
9	اعلى درجة	48.00	48.00	48.00	48.00
10	اقل درجة	12.00	12.00	12.00	12.00
11	المدى	29.00	41.00	30.00	25.00

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل اليها البحث بعد تحليل إجابات الطلبة في المدارس الإعدادية على وفق أهداف البحث، و تفسيرها في ضوء الإطار النظري المُتبني، ومن ثم تقديم عدد من التوصيات و المقترحات و على النحو الآتي .

■ عرض النتائج وتفسيرها:

الهدف الأول: التعرف على مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
للتعرف مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة بعد استخراج الوسط الحسابي والوسط الفرضي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والقيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (499) لكل كفاءة من الكفاءات الخمسة، وجدول (18) يوضح ذلك.

جدول (18)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدرجات الطلبة على مقياس مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة

المتغير	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
المخاطرة النفسية		31.294	4.567	30	6.334		

	500					1.96	دالة
المخاطر الدراسية		31.732	4.925	30	7.862		
المخاطر الصحية		32.302	5.049	30	10.195		
المخاطر الاخلاقية		27.420	4.461	30	12.931		

ويتضح من اجدول أعلاه ان عينة البحث لديهم مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة

1- المخاطر النفسية: إذ أشارت المعالجات الإحصائية، أن المتوسط الحسابي بلغ (31.294)، وبانحراف معياري قدره (4.567)، في حين بلغ المتوسط الفرضي (30)، وبمقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة كانت القيمة التائية المحسوبة (6.334)، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (499)، وهذا يشير الى أن عينة البحث لديهم مخاطر نفسية، وكما موضح في الجدول (18).

2- المخاطر الدراسية: إذ أشارت المعالجات الإحصائية، أن المتوسط الحسابي بلغ (31.732)، وبانحراف معياري قدره (4.925)، في حين بلغ المتوسط الفرضي (30)، وبمقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة كانت القيمة التائية المحسوبة (7.862)، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (499)، وهذا يشير الى أن عينة البحث لديهم مخاطر دراسية، وكما موضح في الجدول (18).

3- المخاطر الصحية: إذ أشارت المعالجات الإحصائية، أن المتوسط الحسابي بلغ (32.302)، وبانحراف معياري قدره (5.049)، في حين بلغ المتوسط الفرضي (30)، وبمقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة كانت القيمة التائية المحسوبة (10.195)، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (499)، وهذا يشير الى أن عينة البحث لديهم مخاطر صحية، وكما موضح في الجدول (18).

4- المخاطر الأخلاقية: إذ أشارت المعالجات الإحصائية، أن المتوسط الحسابي بلغ (27.420)، وبانحراف معياري قدره (4.461)، في حين بلغ المتوسط الفرضي (30)، وبمقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة كانت القيمة التائية المحسوبة (12.931)، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (499)، وهذا يشير الى أن عينة البحث لديهم مخاطر اخلاقية، وكما موضح في الجدول (18).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء **انموذج ستيل وآخرون (2020): Steele,etal**، ان الفرد الذي لديه مخاطر الاستغراق الرقمي المدرك يكون ناتج عن الاستعمال المستمر او شبه الدائم الى التكنولوجيا والاتصالات والمعلومات، واعادة هذا الاتصال الدائم يشكل مخاطر على الفرد مما يكون مدمن على هذه التكنولوجيا، ويتلقى الفرد الكثير من الشعارات والرسائل الجديدة على الهاتف الذكي، مما يكون الفرد مركز انتباه على الهاتف بشكل ملفت للنظر، مما يكون ضغوط مستمرة لكون الفرد منجذب الى الهاتف أكثر من الأشخاص المحيطين به، وبالتالي تتولد لديه مشاكل اجتماعية، ونفسية وصحية و اخلاقية ومعرفية (Hefner,2016:237&Vorderer).

ويفسر الباحث هذه النتيجة: قد تنتج عن التفاعل المفرط عن قصد او غير مقصود مع التكنولوجيا الرقمية ووسائل التواصل الاجتماعي، مما يؤدي الى الانغماس المفرط في استخدام التكنولوجيا الرقمية والإنترنت، وبالتالي يؤثر السلبي على الصحة النفسية والجسدية بسبب قلة النشاط البدني واضطرابات النوم، وضعف العلاقات الاجتماعية الحقيقية نتيجة الاعتماد الزائد على التفاعلات الرقمية، وهذا يتسبب في انخفاض الإنتاجية بسبب التشتت والانشغال بالمحتوى الرقمي، وقد يؤدي الاستغراق الرقمي إلى الإدمان التكنولوجي، ما يؤثر على قدرة الفرد على التحكم في وقته وانفعالاته، ويسبب تراجع الإنتاجية في العمل أو الدراسة نتيجة التشتت وضعف التركيز.

الهدف الثاني: التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة لدى طلبة المرحلة الاعدادية وفق متغيرات (الجنس، الفرع، الصف الدراسي).
للتعرف على دلالة الفرق في درجات مقياس مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغير الجنس (الذكور _ الاناث) ومتغير الفرع (العلمي _ الادبي) ومتغير الصف (الرابع _ السادس)، تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، كما مبين في الجدول (19).

جدول (19)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة تبعاً لمتغير الجنس (الذكور _ الاناث) ومتغير الفرع (العلمي _ الادبي) ومتغير الصف (الرابع _ السادس)

الدلالة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغير	المتغير	العينة
غير دالة	1.96	250.	4.530	31.234	213	ذكور	المخاطر النفسية	500
			4.602	31.338	287	اناث		
		1.555	4.633	30.352	51	الادبي		
			4.553	31.400	449	العلمي		
		246.	4.555	31.241	240	الرابع		
			4.587	31.342	260	السادس		
غير دالة	1.96	1.175	4.269	31.441	213	ذكور	المخاطرة الدراسية	500
			5.358	31.947	287	اناث		
		670.	4.473	31.294	51	الادبي		
			4.976	31.781	449	العلمي		
		1.431	4.288	31.404	240	الرابع		
			5.439	32.034	260	السادس		
غير دالة	1.96	1.135	4.463	32.755	213	ذكور	المخاطر الصحية	500
			5.426	31.965	287	اناث		
		232.	32.451	32.451	51	الادبي		
			32.285	32.285	449	العلمي		
		937.	4.612	32.520	240	الرابع		
			5.422	32.100	260	السادس		
غير دالة	1.96	957.	4.169	27.201	213	ذكور	المخاطر الأخلاقية	500
			4.666	27.581	287	اناث		
		1.740	3.800	26.392	51	الادبي		
			4.519	27.536	449	العلمي		
		741.	4.201	27.266	240	الرابع		

		السادس	260	27.561	4.692		
--	--	--------	-----	--------	-------	--	--

وتبين من الجدول أعلاه أنه يوجد فرق لكن غير دال احصائياً في مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة (النفسية، المدرسية، الصحية، والأخلاقية) تبعاً لمتغير الجنس (الذكور_ الاناث) ومتغير الفرع (العلمي _ الادبي) ومتغير الصف الدراسي (الرابع _ السادس).

ويفسر الباحث هذه النتيجة: يمكن تفسير لا يوجد فرق دال احصائياً في مخاطر الاستغراق الرقمي المدرك بين الأفراد تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والمرحلة من خلال عدة عوامل. قد يكون الأفراد في جميع الفئات لديهم نفس مستوى الوعي والتعرض للتكنولوجيا الرقمية، مما يجعل المخاطر المدركة متشابهة، كما قد تكون الفروقات بين الأفراد غير كافية لتؤثر على إدراكهم لهذه المخاطر، أو قد يكون هناك عوامل أخرى تؤثر بشكل أكبر على الاستغراق الرقمي المدرك بخلاف هذه المتغيرات.

الاستنتاجات:

- ان الأفراد الذين لديهم مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة (النفسية/ الصحية/ الأخلاقية/ المدرسية) قد يكونون أكثر عرضة للآثار السلبية للاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية، مثل ضعف التركيز، انخفاض الإنتاجية، والتأثير على العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية.
- لا توجد فروق في مخاطر الاستغراق الرقمي المدرك بين الجنسين والفرع والمراحل الدراسية، فهذا يعني أن تأثير الاستغراق الرقمي المدرك متساوي، بمعنى لا يوجد اختلاف يُذكر في كيفية تأثير الاستغراق الرقمي على الأفراد بناءً على جنسهم أو الفرع الدراسي أو مرحلتهم الدراسية، هذا يشير إلى أن العوامل الأخرى، مثل البيئة الرقمية أو الاستخدام الشخصي للتكنولوجيا، قد تكون أكثر تأثيراً على مخاطر الاستغراق الرقمي المدرك من العوامل الديموغرافية المذكورة.
- توجد علاقة عكسية بين مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة (المخاطر الصحية/ المخاطر المدرسية).

التوصيات:

- بناءً على ما توصل إليه البحث من نتائج يوصي الباحث بالآتي:
- 1- على وزارة التربية والتعليم العالي التأكيد في مراحل الدراسة الإعدادية على إقامة ندوات ومبادرات تهدف الى تمكين الطلبة من إدراك مخاطر الاستغراق الرقمي ، وذلك من خلال الدعم الذي يحصل عليه الطلبة من الأساتذة لأن ذلك يساعده على الثقة في ذاتهم بشكل جيد، واختيارهم إلى القدرات التي تتناسب مع إمكانياتهم بشكل طبيعي.
- 2_حث المدرسين والمرشدين تعريف خطر الاستغراق الرقمي ووهم التمكن وكيف اتخاذ القرار وحل المشكلات المدرسية والحياة.
- 3_خلق بيئة إبداعية للطلبة وذلك من خلال إثارة معلومات جديدة مرتبطة بالدراسة ممايساعد الطلبة على الابداع والابتكار التي تتناسب مع هذه البيئة.
- 4- متابعة ما يستخدم في مجال التطور الرقمي وتأثيره على الفرد، وما يولد من مبادرات على كافة جوانب الحياة.

المقترحات:

- يقترح الباحث إجراء البحوث الآتية التي استقرأتها في اثناء إنجاز بحثه للإفادة منها:
 - 1- أنماط الشخصية النرجسية وعلاقتها بمخاطر الاستغراق الرقمي المدركة لدى طلبة معاهد الفنون الجميلة.
 - 2-علاقة مخاطر الاستغراق الرقمي المدركة (الذات الاكاديمية_ التوجه الاجتماعي الضمني_ الذات الرقمية_ الضمير الأخلاقي_ بكفاءات التعلم الاجتماعي العاطفي) (طلبة الجامعة، طلبة المدارس).
- المصادر
- المصادر العربية
- القرآن الكريم

- أبو حطب ، فؤاد وآمال ، صادق (1991): مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة – مصر .
 - ثورندايك ، روبرت وهيجن ، إليزابيث (1989): القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، ترجمة: عبد الله زيد وعبد الرحمن عدس ، مركز الكتب الأردني ، عمان.
 - -درويش، عمر محمد، والليثي، أحمد حسن (2020): أثر استخدام منصات الذكاء الاصطناعي في تنمية عادات العقل ومفهوم الذات الأكاديمي لعينة من طالب المرحلة الإعدادية منخفضي التحصيل الدراسي ، مجلة كلية التربية، جامعة عين الشمس، ع، 44ج.
 - الدليمي، عصام حسن و صالح، علي عبد الرحيم (2014): البحث العلمي أسسه ومناهجه ، ط 1 ، دار الرضوان للنشر والتوزيع ، عمان – الاردن .
 - الزوبعي، عبد الجليل والغنام، محمد احمد (1981): مناهج التربية وعلم النفس ، ط 1، مطبعة جامعة بغداد.
 - عيسوي ، عبد الرحمن (1974) : القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، دار النهضة العربية ، الطبعة الاولى ، بيروت – لبنان .
 - غنيم ، محمد عبد السلام (2004) : مبادئ القياس والتقويم النفسي والتربوي ، مكتبة يوسف الرميض للنشر وترويج الكتب ، ط 1 ، عمان - الاردن .
 - كوافحة ، تيسير مفلح (2003) : القياس والتقويم وأساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ط 1 ، عمان - الاردن ..
- المصادر الانكليزية

- A. J. Young (2021) Digital Overload and Self-Control :The Risks of Excessive Screen Time, Journal of Technology and Society.
- Aagaard ,J. (2015). "Drawn to distraction :A qualitative study of off-task use of educational technology ".Computers & Education,(87).
- American Psychological Association (APA). (2021)" Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S
- Anastasi ، A.(1976) :Psychological Testing ،New York, Macmillan.
- Anastasi ,A. (1976) :Psychological testing ،New York, the Mac Cmilion
- Anderson ،C & ،Kilduff, G. J. (2009)" The emergence of power in social groups."
- Aplan ،S. E. (2003)" Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being ." Communication Research, 30(6), 625-648.
- Arafdar ،M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B. S & ،Ragu-Nathan, T. S. (2007)" The impact of technostress on role stress and productivity."Journal of Management Information Systems, 24(1), 301-328.

- Bandura ,A. (1997)" .Self-efficacy :The exercise of control."
- Barrett ,J. L. (2004) .Why Would Anyone Believe in God ?Altamira Press.
- Bathazard , C.,(2017) 38: Professional Regulation And The Dunning – Kruger Effect , Human Resources , Professionals , Association , HRP A , September 21.
- Baumeister, R. F & ,Vohs, K. D. (2007)" .The pursuit of self-esteem "
- Bhandari ,M & ,Siebel, L. (2020)" .Cognitive overload and digital addiction: The role of cognitive regulation in digital well-being".Journal of Digital Media & Policy, 11(2), 177-191.
- Birkin ,E. (2017) :Illusions of control and self-image: Adolescents in middle school ,New York, London, Sydney, New Delhi. Journal of Psychological Science (19)
- Bjork ,R. A., Dunlosky, J & ,Kornell, N. (2013) .Self-regulated learning: Beliefs, techniques, and illusions .Annual Review of Psychology, 64, 417-444.
- Boyd ,C. P., Hayes, L., Nurse, S., Aisbett, D. L., Francis, K & , Newnham, K. (2014) .(Mental health problems in rural contexts: A review of the literature .Australian Journal of Rural Health, 22(3), 99-109.
- BRown ,P. C., Roediger III, H. L & ,McDaniel, M. A. (2014) . "Make It Stick: The Science of Successful Learning ".Harvard University Press.
- Carson , R . C. , Hallon , S.D & .Shelton , R.C. (2010) ‘ Depressive Realism And Clinical Depression ‘Behavior Research And Therapy . 48 (4).
- Chen ,H. T & ,Kim, Y. (2013)" .Problematic use of social network sites: The interactive relationship between gratifications sought and privacy concerns .Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16(11), 806-812.
- Cheung ,V. I., Ku, L & ,Hung, E. P. (2013)" .Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users .Journal of Behavioral Addictions, 2(3), 160-166.
- Derks ,D., Fischer, A. H & ,van den Bos, K. (2008)" .The impact of email communication on organizational behavior ".Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking.
- Dewall ,C. , Buffardi ,L. Bonser , I & .Capbell ,W. (2011): Narcissism and Implicit Attention see King : Evidence from

Linguistic analyses Social Networking an Online Presentation ،
Personality and Individual Differences , 51.