

متعة التخلي الرقمي لدى طلبة الجامعة

أ.م.د. جمال ناصر حسين

سمية يوسف خطاب

dr.jamal_naser@uomustansiriyah.edu.iq

s.assamkamel91@uomustansiriyah.edu.iq

الجامعة المستنصرية ، كلية التربية

المستخلص

يهدف البحث الحالي إلى قياس مستوى متعة التخلي الرقمي لدى طلبة الجامعة، بالإضافة إلى دراسة الفروق في متعة التخلي الرقمي بناءً على متغيري الجنس والتخصص لتحقيق أهداف البحث، اعتمد الباحثان على مقياس متعة التخلي -الرقمي الذي أعده خالد في عام 2022، والذي يتكون من 20 فقرة، وقد قام الباحثان باستخراج الخصائص السيكومترية للمقياس، مثل الصدق والثبات بعد ذلك، تم تطبيق المقياس على عينة من 381 طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، أظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من متعة التخلي الرقمي، ولم تُظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بناءً على متغير الجنس (ذكور وإناث) أو التخصص (علمي وإنساني). بناءً على هذه النتائج، قدم الباحثان مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية : متعة التخلي الرقمي - طلبة الجامعة

The Joy of Digital Missing Out among University Students

Somaya Youssef Hattab

Asst. Prof. Dr. Jamal Nasser Hussein

Al-Mustansiriya University, College of Education

Abstract:

The present study aims to measure the level of the joy of digital missing out among university students, as well as to examine the differences in this joy based on the variables of gender and academic major, To achieve the objectives of the study, the researchers relied on the Joy of Digital Missing Out Scale developed by Khalid in 2022, consisting of 20 items. The researchers extracted the psychometric properties of the scale, such as validity and reliability, Afterwards, the scale was administered to a sample of 381 male and female university students, The results showed that university students experience a high level of the joy of digital missing out. Furthermore, the findings revealed no statistically significant differences based on gender (male and female) or academic major (scientific and humanities). Based on these results, the researchers presented a set of recommendations and suggestions.

Keywords: thy joy of digital missing out – university students

أولاً: مشكلة البحث Research Problem:

شهد العصر الحالي طفرة هائلة في مجال المعلومات والتكنولوجيا، انعكست بشكل واضح على مختلف جوانب الحياة، ومنها القطاع التعليمي فقد أصبحت الأدوات الرقمية جزءاً أساسياً من حياة الإنسان اليومية، وهذا أدى إلى تغييرات جذرية في أساليب التعلم والتدريس كما أن هذا التطور المتسارع لم يكن خالياً من التحديات، إذ أسفر عن مشكلات نفسية واجتماعية أثرت على الأداء الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى بعض الأفراد، مما جعل تحقيق الأهداف التعليمية أكثر تعقيداً في ظل البيئة الرقمية المتغيرة (التميمي، 2021، الصفحات 5-7)

ولعل سيطرة الهوية الرقمية على الأفراد بدلاً من الهوية الفردية تدفعهم قسراً نحو الاستخدام المفرط لتلك المواقع والخضوع لهيمنتها كما أن التفاعل المستمر مع العالم الرقمي والتواصل الإلكتروني يجعل الأفراد أكثر عرضة لتطويع عادات رقمية غير صحية ، مما

يدفعهم إلى استخدام المواقع بشكل مفرط وذلك يتسبب في تعزيز سلوكيات إدمانية قد يصعب التخلص منها (Hooper Zahou, 2007, p. 271).

إضافة إلى ذلك، يساهم انغماس الطلاب المستمر في العالم الرقمي في تقليل الوقت المخصص للدراسة والأنشطة الأخرى، وهذا يؤثر سلباً على إنتاجيتهم ونجاحهم الأكاديمي، وهذا الانغماس المستمر يزيد من شعور الطلاب بالعزلة ويضعف من قدرتهم على التواصل الواقعي ويقلل من قدرتهم على تطوير المهارات الاجتماعية (Kuss & Griffiths, 2011, p. 35).

ومع تزايد استخدام الانترنت ظهرت سلوكيات قهرية متكررة وشملت هذه السلوكيات المضرة للعب المفرط والقهري عبر الانترنت والاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي والتتمر الالكتروني والتسوق القهري عبر الانترنت والقلق الناجم عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مستمر كما ان هذه الشريحة من السكان تتعرض بشكل خاص للإدمان بسبب تمتعها بإمكانية الوصول في الانترنت دون قيود او اشراف الى حد كبير وتتمتع بشكل مستقل في وقتها ووجدت الدراسة ان هؤلاء الافراد هم طلاب جامعيون وشباب (Christakis. et, 2011) ولأن الإنسان لديه قدرة محدودة على معالجة المعلومات فإن هذا التعرض المستمر للمقاطع والتحميل الزائد للمعلومات الكثيرة يؤدي الى الدمار والارهاق العقليان كما ان المستخدمين عندما يشعرون بالإرهاق العقلي يبدؤون في تجنب وسائل التواصل الاجتماعي او يشعرون بعدم الرغبة في استعمالها مما يؤدي الى ميلهم للابتعاد عن وسائل التواصل الاجتماعي بسبب شعورهم بانهم مثقلين بالعديد من المواقع والعديد من المحتويات والعديد من الاصدقاء والاتصالات وبسبب الوقت الذي يقضونه في مواكبة هذه الاتصالات فان هذه المعاناة العاطفية قوية بما يكفي لتثير لدى المستخدمين الشعور بالانزعاج والامتناع عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتمتع بالتخلي الرقمي مؤقتاً او دائماً (Hunter, 2004, pp. 99-100).

يواجه طلبة الجامعات التحديات والاحداث الضاغطة التي قد تؤدي الى حالة من الضغوط والتوتر والاحباط مما يؤثر سلباً على حالتهم النفسية والمزاجية حيث يلاحظ في عالم اليوم الذي يشهد تنافساً شديداً وتسابقاً غير معهود على كثير من الموضوعات في جميع أنحاء العالم، يلاحظ ارتفاع معدلات القلق والتوتر وظهور أعراض الاكتئاب والانتحار، وهي أعراض وسلوكيات تنبئ بافتقار الافراد لمشاعر السعادة والرفاهية الروحية، وإن ضعف الرفاه الروحي قد يؤدي الى ظهور مشاكل عدة منها: عدم الإحساس بمعنى للحياة وضعف التوافق مع المجتمع وضعف التوافق مع الذات، وظهور المشاعر السلبية (عبد الرضا و كنين، 2023، صفحة 75) وعليه يتحدد البحث الحالي بالتساؤل الاتي: - هل توجد متعة تخلي رقمي لدى طلبة الجامعة؟

ثانياً - أهمية البحث Research importance:

ان أهمية متعة التخلي الرقمي تكمن في تعزيز صحة الافراد النفسية كما تعزز الصحة الجسدية ,عن طريق الحد من التعرض المفرط للتكنولوجيا, وتقلل متعة التخلي الرقمي من التوتر والقلق المرتبط بالمقارنة الاجتماعية المستمرة على منصات التواصل, وهذا من شأنه يُعزز الشعور بالرضا عن الذات, كما تحسّن من جودة النوم عن طريق الحد من التعرض للضوء الأزرق المنبعث من الأجهزة الإلكترونية قبل النوم , بالإضافة إلى زيادة التركيز والإنتاجية عن طريق التخلص من التشتت المتكرر المرتبط بالإشعارات وهذا يرتبط بأن قرار اختيار الأفراد لمتعة التخلي الرقمي يضيف معاني متعددة لحياتهم، فهي تُتيح لهم بناء علاقات اجتماعية حقيقية أكثر عمقاً وتفاعلية، وتشجعهم على استكشاف ذواتهم واهتماماتهم الحقيقية بعيداً عن ضجيج العالم الافتراضي ، كما أن هذا القرار يُنمي القدرة على الاستمتاع باللحظة الحالية وتقدير الأشياء البسيطة في الحياة (barry, smith, Mackenzie, Halter, & briggs, 2023, pp. 2-3).

كما تبرز أهمية متعة التخلي الرقمي في تحسين صحة الافراد النفسية فهي تمنح الشخص فرصة للانفصال عن العالم الرقمي والانشغال بما هو أكثر أهمية في حياته الواقعية، مما يعزز شعور الرضا والراحة النفسية وتقلل من نسبة القلق والتوتر لدى الفرد، وهذا يجعل من تجربة التخلي الرقمي مساحة للهدوء وإعادة التركيز على الاحتياجات الأساسية بعيداً عن المؤثرات الرقمية المستمرة، ما يخلق توازناً يُثري حياة الفرد ويُضفي عليها قيمة ومعنى وتجدر الإشارة الى أحد أبرز جوانب متعة التخلي الرقمي هو منح الأفراد فرصة لاستعادة نشاطهم العقلي والجسدي، وإن الابتعاد عن الأجهزة الرقمية يوفر وقتاً للراحة والاسترخاء، مما يعزز الإنتاجية ويقلل من تأثير الإجهاد الناتج عن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا وإن هذه التجربة تتيح للفرد أيضاً إعادة بناء علاقته مع نفسه من خلال

استثمار وقته في أنشطة تنموية ومثمرة فضلاً عن ذلك فالتخلي يساعد الأفراد على اختبار الحياة على مهل والتخلص من السعي الدائم لمواكبة حياة الآخرين وتقليدهم كما يساعد ان يكون الافراد على حقيقتهم في اللحظة التي يعيشونها دون تزييف ويزيد من قدرتهم على التحكم في الوقت والتدريب على ضبط الأفكار القهرية ويتيح للأفراد ادراك أهمية قول لا من أجل فترات راحة خالية من التكنولوجيا (خالد، 2022، الصفحات 7-12)

اذ يعد التخلي عن الأنشطة المجهدة، مثل التقنيات الرقمية، طريقة فعالة لاستعادة التوازن النفسي وتطبيق استراتيجيات التخلي الرقمي او استخدام تقنيات التأمل تساعد في إعادة ضبط العمليات العقلية والجسدية لتحقيق حالة من الاسترخاء (Benson, 1975, p. 23)

ثالثاً - أهداف البحث Research Aims:

يستهدف البحث الحالي التعرف إلى:

- 1- متعة التخلي الرقمي لدى طلبة الجامعة.
- 2- الفروق في متعة التخلي الرقمي وفق متغيري الجنس والتخصص

رابعاً: حدود البحث The Research Of Limits:

يتحدد البحث الحالي بدراسة متعة التخلي الرقمي لدى طلبة الجامعة المستنصرية في بغداد خلال العام الدراسي 2024-2025 ويشمل الطلبة من الذكور والإناث في التخصصات العلمية والانسانية للدراسات الصباحية ضمن كليات التربية، الهندسة، العلوم، والآداب.

خامساً: تحديد المصطلحات

متعة التخلي الرقمي : Joy of Missing Out

اراندا وبيغ: (Aranda & Baig, 2018): الاثر الطيب المترتب على محاولة الانفصال عن الحياة الرقمية على المدى القصير او الطويل والاستمتاع بالحياة الطبيعية بشكل افضل بعيداً عن التكنولوجيا وذلك بعد نجاح الفرد في تخطي الاعتياد على اي سلوك خاطئ، وبذلك تتكون متعة التخلي الرقمي من بعدين اساسيين هما مستوى التحكم ، والفترة الزمنية ويندرج تحت بعدي مستوى التحكم والفترة الزمنية اربعة ابعاد اخرى يمكن من خلالها قياس ما آلت اليه متعة التخلي الرقمي وهم : (اختيار نمط الحياة، قيود البنية التحتية، انقطاع الاتصال غير المخطط له (الفجائي)، استراحة قصيرة (Aranda & Beig, 2018, p. 19)

التعريف النظري : اعتمد الباحثان تعريف (Aranda & Baig, 2018) تعريفاً نظرياً لبحثهما الحالي استناداً على اطارهما النظري.

الاطار النظري

يشهد عصرنا الحالي تحولات رقمية متسارعة، اذ أصبحت التقنيات الحديثة جزءاً مهماً من حياة الانسان، مما أدى إلى ظهور أنماط جديدة من التفاعل الرقمي والسلوك الاجتماعي، ومع هذه التطورات الرقمية السريعة، برزت الحاجة إلى دراسة الظواهر المتعلقة بالتعلق الرقمي والتخلي عنه، ومن بين هذه الظواهر، يبرز مفهوم متعة التخلي الرقمي والذي يعكس شعور الإنسان بالسعادة والراحة النفسية عند الابتعاد عن المشاركة الرقمية بإفراط واستعادة التوازن في حياته الواقعية (Przybylski, 2013, p. 4)

لذا تعد متعة التخلي الرقمي وسيلة فعالة لاستعادة التوازن النفسي والاجتماعي وتعزيز العلاقات الواقعية من خلال تقليل الاعتماد على الوسائل التكنولوجية وبناءً على ذلك، يمكن اعتبار متعة التخلي الرقمي خطوة جوهريّة لاستعادة الارتباط بالعالم الواقعي وتعزيز التفاعل الإنساني الأصيل (Turkle, 2011, p. 97).

إنّ دراسة السلوك البشري في ظل الثورة الرقمية تُعدّ من المواضيع التي اكتسبت أهمية متزايدة ، لا سيما مع التطور المستمر للتكنولوجيا وتأثيرها على مختلف جوانب حياة الإنسان ومن بين الظواهر التي برزت في هذا السياق ظاهرة "متعة التخلي الرقمي"، والتي تُمثّل تحولاً نفسياً وإرادياً نحو الانفصال الطوعي عن العالم الرقمي والاندماج في تجارب الحياة الواقعية وفي هذا المقام تعد متعة

التخلي الرقمي من المفاهيم الحديثة في عصر الرقمنة تتعلق برغبة لدى الأفراد في الابتعاد عن التكنولوجيا الرقمية، مثل الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي وهذه الرغبة في التخلي الرقمي تلعب دوراً حاسماً في تحسين الصحة النفسية، حيث يقلل التخلي عن الأجهزة الرقمية من الضغط النفسي و الاجهاد الرقمي والقلق ومن الناحية الشخصية، يؤدي التخلي الرقمي إلى زيادة الإبداع والتفكير الإبداعي (Kuss & Griffiths, 2011, p. 3528)

كما ذكرت (Crook 2014) ان الرغبة بمتعة التخلي الرقمي تتبع من الشعور بالسعادة الناتج عن الاستغناء الطوعي، والذي بدوره ينبع من الرضا والاستمتاع بالحياة الواقعية، دون مقارنة حياة الفرد بحياة الآخرين وأشارت ان اختيار توجهه بمتعة التخلي الرقمي يساعد الفرد على التحكم في الأفكار وهذا من شأنه ان يطور قدرة الفرد على التدريب على الانفصال الطوعي عن الأجهزة واخذ استراحة بين فترة وأخرى مع التركيز على الروابط الإنسانية والتواصل الضروري وهذا يرتبط بالقدرة على تحديد المهام الرقمية الأساسية ويندرج تحت تنظيم الوقت وأدأته (Crook, 2015, p. 3)

النظريات التي فسرت متعة التخلي الرقمي:

نظرية تقرير المصير (Self Determination theory 1985):

تفترض نظرية تقرير المصير انماطاً متعددة من الاسباب الكامنة وراء التحكم الشخصي في سلوك الافراد، والتي يمكن ترتيبها على متصل التقرير الذاتي (Self Determination Continuum) إذ في النهاية العليا هناك الدافعية الداخلية (Intrinsic Motivation) التي تعبر عن صورة الدافعية الأكثر تقريراً للذات، والتي تشمل القيام بالسلوكيات بسبب المتعة والرضا المتأصلة فيها، والنمط الثاني من الدافعية هو الدافعية الخارجية (Extrinsic Motivation) والتي تعبر عن المشاركة والانخراط في نشاط ما لأسباب خارج ذلك النشاط ، وتهتم النظرية بوصف نمو التوجهات الطبيعية والحاجات النفسية لدى الأشخاص، وتحديد الاسباب وراء اختيارات الشخص ودوافعه لتقرير اعتقاده في التحكم الشخصي في السلوكيات التي يحددها بنفسه، والاختلافات بين الافراد التي تقودهم الى القيام بمجموعة من الافعال عالية المستوى من التأمل والتعهد الواعي للاختيار الذاتي دون تدخل من قبل الآخرين، كما انها تركز على المواقف الاجتماعية وظروفها المحيطة التي تيسر العمليات الطبيعية للدافعية الذاتية والتطور النفسي السليم في مقابل احباط تلك العمليات، وبذلك فهي تهتم بدراسة العوامل التي تعزز او تقوض الدوافع الجوهرية والتنظيم الذاتي والرفاه (Deci, 2000, p. 5)، ومن ثم افترضت دوافع نفسية فطرية ثلاث تتمثل في :

الكفاءة: وتعتبر عن الاعتقاد بإمكانية الشخص في تحكمه الشخصي على القيام بعمل النشاط المرغوب به على النحو المطلوب وانه فعال في ادائه.

الاستقلالية : ويقصد بها ان يكون الفرد مسؤول عن قراراته او اداء اعماله بما يتوافق مع ذاته ، ولا يعني هذا بالضرورة ان يكون مستقلاً عن الآخرين كلياً وإنما لديه حريه الاختيار .

الارتباطية: وتشير تشير الى شعور الشخص بالتواصل والدعم والارتباط بالأشخاص المحيطين به

ويرى (Ryan & Deci) ان الشخص بحاجة الى الشعور بالكفاءة والاستقلال الذاتي، ووضحا ان الانشطة المدفوعة داخلياً تشبع حاجة الشخص الى الكفاءة والاستقلالية الذاتية، في حين ان الانشطة المدفوعة خارجياً قد تقوض شعور الشخص بالاستقلال، لكون الشخص عندها قد يعزو ضبطه لسلوكه الى مصادر خارجة عن ذاته (أي ان الموجهات الداخلية تعكس صورة العزو الداخلي الذي يمنح الفرد شعور بالكفاءة بينما الموجهات التي تأتي من الخارج تقلل من فرص الكفاءة لكونها ترتبط بالإسناد الخارجي) (Latham, 2002, p. 142).

وقد حددت النظرية ثلاثة أنواع من الاحتياجات النفسية الأساسية التي تشرح سلوك الإنسان:

الحاجة إلى الحكم الذاتي، والحاجة إلى الكفاءة الذاتية، والحاجة إلى الربط أو العلاقة (Deci, 2000, p. 69)

• **الحكم الذاتي:** يشير إلى حاجة الإنسان لمعرفة نفسه ككائن قادر على التأثير في سلوكه وحياته. يعني ذلك أن يرى الشخص أفعاله كشيء له تأثير ملموس، وأنه قادر على ممارسة إرادته مع بعض السيطرة على أفعاله

• **الكفاءة الذاتية:** تتمحور حول الاعتقاد بأن لدى الفرد الموارد الكافية لتنفيذ السلوك والشعور بالكفاءة في الإجراءات التي يختارها

- الربط أو العلاقة: تعد الحاجة إلى الشعور بالانتماء إلى الجماعة والتفاعل الإيجابي معهم أمراً أساسياً لتطوير العلاقات الصحية المبنية على الدعم والعطاء المتبادل.
- كما اشارت إلى وجود ثلاثة أنواع من الدوافع التي تحرك السلوك وهي الدافع الجوهري، والدافع الخارجي، والدافع غير الشخصي.
- الدافع الجوهري: يمثل القوة التي تدفعنا لأداء سلوك بسبب متعة القيام به. ينشأ هذا النوع عندما تُحل الاحتياجات الأساسية بشكل جيد، مما يؤدي إلى تقرير مصير أعلى ورفاهية نفسية أكبر.
- الدافع الخارجي: ينبع من محاولة تلبية احتياجات لم تُشبع، ويكون السلوك غالباً خاضعاً لعوامل خارجية
- الدافع غير الشخصي: يرتبط بعدم الكفاءة والشعور بالعجز، مما يؤدي إلى انعدام الحافز واليأس (Deci, 2000, pp. 76-79)

نموذج متعة التخلي الرقمي لـ (Aranda & Baig, 2018)

مع انتشار الهواتف الذكية في الحياة اليومية، زادت المشكلات المرتبطة بالاستخدام المفرط، مثل الإدمان الرقمي، تشتت الانتباه، وتأثيره السلبي على الصحة النفسية والاجتماعية هدفت هذه الدراسة إلى فهم هذه الظاهرة من خلال استكشاف دوافع الاستخدام وتجارب الانفصال الطوعي، إضافة إلى التوصيات لتقليل التأثيرات السلبية للهواتف ويشير الاستخدام المفرط إلى اعتماد الأفراد على الهواتف الذكية بشكل يجعلها ضرورة يومية، وغالباً ما يكون مرتبطاً بالتحفيز الناتج عن التفاعلات الرقمية والإشعارات وتوضح الدراسة أن هذا السلوك يمكن فهمه من خلال نموذج "الإدمان السلوكي"، الذي يتأثر بعناصر التحفيز، العادة، والمكافأة. (للحظية Aranda & Beig, 2018, pp. 4-5)

أنواع الانفصال الرقمي حسب نموذج (Aranda & Beig, 2018)

1. الانفصال قصير الأمد: يتمثل في تخصيص فترات قصيرة للابتعاد عن الهاتف، مثل أيام العطل.
 2. الانفصال طويل الأمد: يشمل تغييرات مستدامة مثل حذف التطبيقات المسببة للإدمان.
 3. الانفصال القسري: يحدث نتيجة عوامل خارجية مثل فقدان الهاتف أو انقطاع الاتصال (Aranda & Beig, 2018, pp. 12-14)
- تأثير الانفصال: الانفصال عن التكنولوجيا يعزز التركيز والرفاهية، لكنه قد يترافق مع شعور بالذنب بسبب التأخر في الرد على الآخرين أو الانقطاع عن الأحداث.

ابعاد متعة التخلي الرقمي لـ (Aranda & Beig, 2018) وفق نظرية تقرير المصير: القدرة على اختيار نمط الحياة:

تعد القدرة على اختيار نمط الحياة إحدى العناصر الرئيسية لمتعة التخلي الرقمي وإدراك البدائل هي حرية الاختيار وهنا يتم التخلي الطوعي - طويل الأمد والانفصال عن فكرة الاعتماد الرقمي بهدف التحكم في الوقت ونمط الحياة، وفي هذه الحالة ينخفض مستوى التوتر ويزداد الشعور بالسعادة على المدى الطويل بغض النظر عن الانقطاع التقني، ويتم رسم حدود وقيود للحد من تصفح الهاتف، على سبيل المثال: عدم الاحتفاظ بالهاتف في مكان قريب، أو تقييد الاتصال التلقائي في أي وقت ؛ وعليه يقابله إحباط من المتلقي تجاه أنماط الرد المتأخرة وغير المتوقعة؛ ولكن نتيجة المتعة الداخلية وشعور الفرد بالسعادة وانخفاض التوتر؛ يتعلم الانسان عدم الشعور بالذنب عند فقد الاصدقاء (Buss, 2000, pp. 15-23).

قيود البنية التحتية:

ويقصد بها الانفصال القسري - طويل المدى نتيجة الاكراه أو الصدفة؛ على سبيل المثال: فصل الانترنت لتجنب ارتفاع التكاليف لأن الاتصال على مدار الساعة طوال أيام الاسبوع مكلف نظراً، مادياً ما يجعل الفرد يشعر بالقلق والانزعاج من الانفصال لأنه يتعارض مع رغباته، لكن نتيجة الضغط يتعلم البقاء على قيد الحياة دون إنترنت، حتى لو لم تكن هذه الحالة هي المفضلة، فإرادة توظيف الأولويات تحقق المتعة والسعادة على المدى البعيد.

قطع الاتصال غير المخطط له:

هو انفصال قسري - قصير المدى عن الانترنت وهو ضد إرادة الفرد؛ مما يسبب حالة من الانزعاج والقلق؛ على سبيل المثال: فقدان الهاتف سواء بالنسيان أو انتهاء البطارية، أو ضياعه؛ أو قطع الاتصال لعدم وجود الانترنت؛ وهنا يبحث الفرد عن حل بديل وسريع مثل استخدام هاتف شخص آخر؛ أو جهاز الحاسب الآلي للاتصال بالأشخاص الأكثر أهمية (الأسرة - الأصدقاء) أو الرجوع إلى المنزل لاسترداد هاتفه. وتتحقق متعة التخلي والراحة حين يتوقف الفرد عن التفكير في حلول بديلة؛ ويبدأ في استثمار هذا الوقت في جوانب أخرى تحقق له السعادة، وتدرجي يفصل عن السلوك الاعتمادي على الشبكات الاجتماعية والأجهزة الذكية.

الاستراحة القصيرة: الانفصال الطوعي - قصير المدى أو الرغبة في قطع الاتصال وفق تخطيط سابق ناتج عن المخاطر المدركة للاعتماد الرقمي، والسعي نحو استعادة التوازن والتوقف عن الاستخدام القهري للشبكات الاجتماعية بشروط محددة (Aitamurto, 2021, pp. 1-14).

ومن خلال ما تقدم تبني الباحثان نظرية تقرير المصير لـ (Deci & Ryan) إطاراً نظرياً لبحثهما الحالي.

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: منهجية البحث (Research Methodology): اعتمد الباحثان في هذا البحث أسلوب المنهج الوصفي للدراسة المسحية

ثانياً: مجتمع البحث (Research Population): يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة الجامعة ومن كلا الجنسين (الذكور - الإناث) للعام الدراسي (2024 - 2025) والبالغ عددهم (36167) طالباً وطالبة، إذ بلغ عدد الذكور (16698)، وعدد الإناث (19469)

ثالثاً: عينة البحث (Research Sample): استعمل الباحثان العينة العشوائية الطبقية، وبطريقة التوزيع المتساوي.

1- عينة التحليل الإحصائي: تم اختيار 400 طالب وطالبة من طلبة الجامعة المستنصرية من كليات التربية والعلوم والآداب من (ذكور وإناث) وأجرى الباحثان الخطوات العلمية والإحصائية المتبعة وسيتم توضيحها في هذا الفصل.

2 - عينة التطبيق: شملت عينة التطبيق النهائي طلبة الجامعة المستنصرية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، وكان مجموع طلبة الجامعة المستنصرية ككل (36167) منهم (16698) ذكور، و(19469) إناث، حيث بلغ عدد عينة التطبيق النهائي (381) بواقع (176) ذكور، و(205) إناث، و(181) علمي، و(200) انساني.

رابعاً: أداة البحث (Research Tools): من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي، تم اعتماد مقياس متعة التخلي الرقمي وعلى النحو التالي:

مقياس متعة التخلي الرقمي:

أولاً : وصف المقياس

قام الباحثان بتبني وتكييف مقياس متعة التخلي الرقمي لـ (خالد، 2022) والمعتمد على نظرية تقرير المصير وفق نموذج متعة التخلي الرقمي لـ (Aranda&Baig,2018) في اعداد مقياسها الذي عرفته على انه: الاثر الطيب المترتب على محاولة الانفصال عن الحياة الرقمية على المدى القصير او الطويل والاستمتاع بالحياة الطبيعية بشكل افضل بعيداً عن التكنولوجيا وذلك بعد نجاح الفرد في تخطي الاعتياد على اي سلوك خاطئ، وبذلك تتكون متعة التخلي الرقمي من بعدين أساسيين هما مستوى التحكم والفترة الزمنية، وكانت بدائل الاجابة (5) وهي (لا تنطبق تماماً، لا تنطبق، محايد، تنطبق، تنطبق تماماً) وحددت أوزان الإجابة (1،2،3،4،5) للفقرات الايجابية علماً ان فقرات المقياس كلها ايجابية وتكون مقياس (خالد، 2022) من (20) فقره بصورته الاولية موزعة على اربعة مجالات كما موضح في الجدول (1)

جدول (1) ابعاد متعة التخلي الرقمي

الرقم البنود	التعريف	البعد
1,2,3,4,5,6,7	يشير إلى قدرة الفرد على تحديد أولوياته و حرية الاختيار وإدراك البدائل، إذ يتم التخلي عن الشبكات الاجتماعية والأجهزة الذكية بشكل طوعي وعلى المدى الطويل، مما يحقق له مزيداً من السعادة والراحة النفسية.	القدرة على اختيار نمط الحياة
8,9,10	يقصد بها ان خبرة التخلي تتم عن طريق الصدفة- استغناء قسري طويل المدى يهدف الى ترشيد استهلاك الأنترنت المكلف وتشير إلى ضرورة تحكم الفرد في سلوكه .	قيود البنية التحتية (الاستغناء الجبري)
11,12,13,14	ويشير إلى الاستغناء القسري قصير المدى عن الشبكات الاجتماعية والأجهزة الذكية عكس إرادة الفرد واحتياجاته النفسية، والذي يسبب في البداية حالة من الانزعاج بداية الأمر لأنه ضد إرادة الفرد، مثل انقطاع التيار الكهربائي أو نسيان الهاتف وتحقق متعة التخلي عندما يجد الفرد حلاً بديلاً لشغل وقت الفراغ.	قطع الاتصال الفجائي
15,16,17,18,19,20	يشير هذا البعد الى الاستغناء الطوعي قصير المدى برغبة الفرد ووفق تخطيط مسبق ناتج عن ادراك العواقب المظلمة لاستخدامات الأجهزة الذكية والشبكات الاجتماعية إذ يهدف الفرد الى تحقيق التوازن بين العالم الواقعي والعالم الافتراضي ومن ثم الوصول الى السعادة	استراحة قصيرة

ثانيا : تصحيح المقياس :

أعتمد الباحثان بدائل خماسية وهي (لا تتطبق تماماً، لا تتطبق، محايد، تتطبق، تتطبق تماماً) إذ يعطى سلم الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) لجميع الفقرات علماً ان فقرات المقياس بالصيغة الإيجابية فقط.

ثالثاً : التجربة الاستطلاعية (عينة وضوح التعليمات):

قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة مكونة من 30 طالباً وطالبة، تم اختيارهم عشوائياً وبعد تحليل استجاباتهم ومراجعة التطبيق، تبين أن فقرات المقياس وتعليماته كانت مفهومة وسهلة الفهم، كما استغرق المشاركون في الإجابة عنه فترة زمنية تراوحت بين 10 إلى 15 دقيقة.

رابعاً: القوة التمييزية:

تم تطبيق مقياس متعة التخلي الرقمي على عينة عشوائية بلغ عددها (400) من طالب وطالبة. تصحيح كل استمارة وتحديد الدرجة الكلية لكل منها .

ترتيب الدرجات التي حصل عليها الطلبة تنازلياً (من أعلى درجة إلى أدنى درجة).

إختيار نسبة قطع لتحديد المجموعتين الطرفيتين

جدول (2)

القوة التمييزية لمقياس متعة التخلي الرقمي باستعمال العنيتين الطرفيتين

رقم الفقرة	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدالة
1	عليا	3.63	1.06	7.53	دالة
	دنيا	2.49	1.16		
2	عليا	4.23	0.84	6.75	دالة
	دنيا	3.3	1.17		
3	عليا	4.17	0.9	10.08	دالة
	دنيا	2.68	1.24		
4	عليا	3.49	1.31	7.54	دالة
	دنيا	2.2	1.19		

5	عليا	4.08	0.96	11.54	دالة
		2.38	1.2		
6	عليا	4.19	1.07	10.37	دالة
		2.47	1.34		
7	عليا	4.56	0.6	10.84	دالة
		3.13	1.24		
8	عليا	3.98	0.96	7.17	دالة
		2.91	1.23		
9	عليا	4.44	0.8	9.03	دالة
		3.18	1.22		
10	عليا	4.23	0.84	11.76	دالة
		2.64	1.13		
11	عليا	4.19	0.86	10.72	دالة
		2.63	1.25		
12	عليا	3.99	1.08	10.71	دالة
		2.39	1.12		
13	عليا	4.61	0.61	11.64	دالة
		2.95	1.35		
14	عليا	4.17	0.92	12.62	دالة
		2.4	1.13		
15	عليا	4.96	0.19	1.44	غير دالة
		4.87	0.64		
16	عليا	4.36	0.99	8.08	دالة
		3.12	1.25		
17	عليا	4.61	0.61	11.31	دالة
		3.15	1.2		
18	عليا	4.53	0.79	12.86	دالة
		2.77	1.18		
19	عليا	4.44	0.79	10.16	دالة
		2.88	1.39		
20	عليا	4.54	0.88	8.31	دالة
		3.3	1.28		

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرة Item Validity)

تم أستعمال معامل ارتباط بيرسون Pearson لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياسي متعة التخلي الرقمي والارادة النفسية والدرجة الكلية ل (400) استمارة، وعند موازنة قيم الارتباط مع قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (398) أتضح أن الارتباطات كلها دالة إحصائيا والجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

صدق فقرات مقياس متعة التخلي الرقمي بأسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
1	0.44	دالة	6	0.47	دالة	11	0.57	دالة	16	0.48	دالة
2	0.41	دالة	7	0.62	دالة	12	0.51	دالة	17	0.55	دالة
3	0.49	دالة	8	0.38	دالة	13	0.53	دالة	18	0.60	دالة
4	0.31	دالة	9	0.49	دالة	14	0.55	دالة	19	0.54	دالة
5	0.49	دالة	10	0.54	دالة	15	سقطت في التمييز		20	0.48	دالة

ج - الخصائص الاحصائية الوصفية لمقياس متعة التخلي الرقمي:

بعد تطبيق مقياس متعة التخلي الرقمي على أفراد عينة البحث (عينة البناء) البالغ عددهم (400) طالب وطالبة حصل الباحثان على عدد من المؤشرات الإحصائية الموضحة في الجدول (4) ولما كان توزيع درجات أفراد العينة على المقياس توزيعاً اعتدالياً أذا كانت قيم الالتواء ضمن مدى قياسي (± 1.96) وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

الخصائص الأحصائية الوصفية لمقياس متعة التخلي الرقمي

المقياس	متعة التخلي الرقمي
المؤشر	
المتوسط Mean	72.45
الوسيط Median	73
المودال Mode	71
الانحراف المعياري Std.Dev	11.35
الالتواء Skewness	-0.15
التفلطح Kurtosis	0.12
أقل درجة Minimum	38
أعلى درجة Maximum	99

ح - ثبات مقياس متعة التخلي الرقمي:

تحقق الباحثان من ثبات مقياس متعة التخلي الرقمي بطريقة الفا كرونباخ وذلك بالاعتماد على بيانات العينة الكلية ، وبلغ معامل الثبات (0.83).

وصف المقياس بصورته النهائية:

تكونَ المقياس بصورته النهائية من (19) فقرة، ووضع خمسة بدائل متدرجة للمقياس، (تتطبق تماماً، لا تتطبق، محايد، تتطبق، تتطبق تماماً) وتكون درجة تصحيحها (5، 4، 3، 2، 1) للفقرات حيث تعطى للمستجيب (5) لأعلى بديل (تتطبق تماماً) ويعطى (4) للبديل (تتطبق) (3) للبديل (محايد) و(2) للبديل (لا تتطبق) و(1) للبديل الأقل انطباقاً (لا تتطبق تماماً) ، وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس (95) والتي تشير الى قدرة الشخص على التحكم في ارادته واختياراته ونمط حياته والاستغناء بدرجة كبيرة عن كل شيء يبدو ممتعاً ظاهرياً ولكنه ضار في مضمونه ، وادنى درجة (19) وهي تشير الى عدم قدرة الفرد على التحكم في اختياراته ونمط حياته وضعف قدرته على الاستغناء والتخلي عن ما هو ضار ، وبمتوسط فرضي (57).

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف (1) : قياس متعة التخلي الرقمي لدى طلبة الجامعة

لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس متعة التخلي الرقمي على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (381) طالب وطالبة، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (67.48) درجة وبانحراف معياري مقداره (11.28) درجة، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي (1) للمقياس والبالغ (57) درجة، وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائياً ولصالح المتوسط الحسابي، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) بدرجة حرية (380) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس متعة التخلي الرقمي

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
381	67,48	11,28	57	18,13	1,96	380	دال

تشير نتيجة الجدول (5) الى ان عينة البحث لديهم متعة التخلي الرقمي بمستوى مرتفع وهذه النتيجة تتفق مع ما جاء به (Fisher"2018) إذ تُفسر النظرية زيادة الإقبال على متعة التخلي الرقمي كوسيلة للتخلص من الإرهاق التكنولوجي واستعادة التوازن النفسي والجسدي. وتتفق النتيجة أيضاً مع دراسة (Hunter, G,2004) إذ يرى ان الإنسان لديه قدرة محدودة على معالجة المعلومات فأن هذا التعرض المستمر للمقاطع والتحميل الزائد للمعلومات الكثيرة يؤدي الى الدمار والارهاق العقليان كما ان المستخدمين عندما يشعرون بالارهاق العقلي يبدؤون في تجنب وسائل التواصل الاجتماعي او يشعرون بعدم الرغبة في استعمالها مما يؤدي الى ميلهم للابتعاد عن وسائل التواصل الاجتماعي. وهذا ما يجعل لديهم متعة التخلي الرقمي. وتتفق ايضا مع دراسة (Ayyagari2011) إذ يرى أن التخلي الرقمي يمثل آلية للتكيف مع الضغوط التقنية المستمرة، مما يتيح للأفراد مساحة للراحة والتفكير .

الهدف (2) : تعرّف الفروق في متعة التخلي الرقمي وفق متغيري الجنس والتخصص

لتحقيق هذا الهدف استعمل الباحثان تحليل التباين التائي Two Way Anova للتعرف على دلالة الفروق في متعة التخلي الرقمي وفق متغيري الجنس والتخصص والجدول (6-7) يوضح ذلك .

جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس متعة التخلي الرقمي وفق متغيري الجنس والتخصص

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أنثى علمي	112	68.69	10.42
أنثى أنساني	93	68.09	12.11
أنات كلي	205	68.41	11.19
ذكر علمي	69	68.57	9.24
ذكر أنساني	107	64.99	12.32
ذكور كلي	176	66.39	11.32
علمي كلي	181	68.64	9.96
أنساني كلي	200	66.43	12.29
الكلي	381	67.48	11.28

1 تم استخراج المتوسط الفرضي لمقياس (متعة التخلي الرقمي) وذلك من خلال جمع أوزان بدائل المقياس الخمسة وقسمتها على عددها ثم ضرب الناتج في عدد فقرات المقياس والبالغة (19) فقرة.

جدول (7)

نتائج تحليل التباين الثنائي للكشف عن دلالة الفروق في متعة التخلي الرقمي وفق متغيري الجنس والتخصص

الدلالة Sig	القيمة الفائنية F	متوسط المربعات M.S	درجة الحرية D.F	مجموع المربعات s.of.s	مصدر التباين s.of.v
غير دال	1.89	237.898	1	237.898	الجنس
غير دال	3.18	400.722	1	400.722	التخصص
غير دال	1.61	203.108	1	203.108	الجنس * التخصص
---	---	125.844	377	47443.322	الخطأ
---	---	---	381	1783304	الكلية

وتشير نتائج جدول (7) إلى ما يأتي :

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى متعة التخلي الرقمي تبعاً لمتغير الجنس، حيث بلغت القيمة الفائنية المحسوبة (1.89)، وهي أقل من القيمة الجدولية (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (1-377) وبالمثل، لم تكشف التحليلات عن فروق إحصائية تُعزى إلى متغير التخصص، إذ بلغت القيمة الفائنية المحسوبة (3.18)، وهي أقل من القيمة الجدولية (3.84) عند نفس مستوى الدلالة ودرجة الحرية. كما لم يُلاحظ أي تفاعل دال إحصائيًا بين متغيري الجنس والتخصص، حيث سجلت القيمة الفائنية المحسوبة (1.61)، وهي دون القيمة الجدولية المحددة (3.84) لنفس مستوى الدلالة ودرجة الحرية.

التوصيات:

- 1- تقديم برامج وورش عمل توعوية من قبل الجامعات والمؤسسات التعليمية توضح فوائد الانفصال الطوعي عن التكنولوجيا وأثره الإيجابي على الصحة النفسية للطلاب.
- 2- إطلاق حملات توعوية من قبل الدولة تشجع على التحكم في استخدام التكنولوجيا وتشجيع الطلبة على تبني استراتيجيات رقمية صحية، مثل تخصيص وقت محدد لاستخدام الأجهزة الرقمية وتقليل الوقت المخصص لوسائل التواصل الاجتماعي واستغلال وقت الفراغ في التطوير الذاتي والتعلم بدلاً من قضاء الوقت على الهاتف.

المقترحات:

- 1- إجراء دراسات ارتباطية بين متعة التخلي الرقمي والمتغيرات النفسية الأخرى.
- 2- إجراء دراسة لبرنامج إرشادي للحد من الاستخدام المفرط للتكنولوجيا وتطبيقها على شرائح مختلفة من المجتمع، مثل الطلبة أو الموظفين.

المصادر و المراجع

- التميمي، امانى. زيد. (2021). استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا وعلاقتها بمهارات الحكمة الاختبارية لدى طلبة قسم التاريخ في كلية التربية الأساسية. جامعة ديالى، العراق.
- خالد، جيهان. شفيق. (2022). متعة التخلي كمتغير معدل للعلاقة بين الخوف من قووات الفرص وادمان الشبكات الاجتماعية لدى طلبة الجامعة وادمان الشبكات الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة، جامعة الإسكندرية، كلية الاداب، مجلة الدراسات النفسية، المجلد 32 العدد 1. جامعة الإسكندرية، كلية الاداب، كلية الاداب علم النفس. مجلة الدراسات النفسية، المجلد 32 العدد 1.

عبد الرضا, سهيلة & ,كنين, ش. ف. (2023). كفاءة التعلم الإيجابي وعلاقتها بالسكينة النفسية لدى طلبة الجامعة. الجامعة المستنصرية,مجلة العلوم التربوية والنفسية.

References

- Al-Tamimi, A. Z. (2021). Self-regulated learning strategies and their relationship to experimental wisdom skills among students of the History Department at the College of Basic Education. University of Diyala, Iraq.
- Khaled, J. Sh. (2022). The joy of missing out as a moderating variable in the relationship between fear of missing out and social media addiction among university students. Alexandria University, Faculty of Arts, Department of Psychology. Journal of Psychological Studies, Volume 32, Issue 1.
- Abdul-Ridha, S., & Kenein, Sh. F. (2023). Positive learning competence and its relationship to psychological serenity among university students. Al-Mustansiriya University, Educational and Psychological Sciences.
- Aitamurto, T. S. (2021). (2021). From FOMO to JOMO: Examining the Fear and Joy of Missing Out and Presence in a 360° Video Viewing Experience. Proceedings of the CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, 21, 1-1.
- Aranda, j. H., & Beig, s. (2018). The joy of missing out and the freedom of disconnecting. USA: Journal of Digital Media Studies, 12(3).
- barry, c. t., smith, e. E., Mackenzie, m. B., Halter, B. M., & briggs, j. (2023). jomo joy of missing out and its association with social media use self - perception and mental health. washington state university, department of psychology. washington: journal homepage . Retrieved from www.elevier.com/locate/teler
- Benson, H. G. (1975). Psychophysiologic aspects and clinical applications. International Journal of Psychiatry in Medicine.
- Buss, D. (2000). The evolution of happiness. American Psychologist, 55(1), 15–23.
- Christakis. et, a. ,. (2011). Problematic internet usage in US college students: a pilot study. Vol. 9 No. 1.
- Crook, c. (2015). The joy of missing out :finding balance in a wierd world. Canada: fsc.
- Deci, E. L. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4).
- Hooper Zahou, D. (2007). Measuring performance in public sector organizations. public performance.
- Hunter, G. (2004). guidance for identifying when sales information becomes detrimental to sales force performance. “Information overload:.
- Kuss & Griffiths, D. J. (2011). Online social networking and addiction A review of the psychological literature. nottingham trent University. united kingdom uk nottingham: • Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: International Journal of Environmental Research and Public Health.
- Latham, G. p. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation, American Psychology. .
- Przybylski, A. K. (2013). The Need to Belong Moderates the Effects of Social Loafing on Online Engagement. Journal: Psychological Science.
- Turkle, S. (2011). Alone Together: Why do we expect more from technology and less from each other. New York.