

## الضغط الرقمي وعلاقته بالتسويق الاكاديمي

Digital stress and its relationship to academic procrastination

م.د منتصر شلال فرحان

Muntasser Shallal Farhan

الجامعة المستنصرية / كلية الآداب / قسم علم النفس

Al-Mustansiriya University, College of Arts, Department of Psychology

Muntessr.sh@uomustansiriyah.edu.iq

مستخلص البحث:

استهدف البحث الحالي بيان طبيعة العلاقة الارتباطية بين الضغط الرقمي والتسويق الاكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة المستنصرية، كلية الآداب والبالغ عددهم (٤١٤) طالب وطالبة، ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث بتبني مقياس الضغط الرقمي والمترجم الى اللغة العربية من قبل (٢٠٢٣) Krägeloh et al، والمكون من (٢٤) فقرة، كما قام الباحث بتبني مقياس التسويق الاكاديمي لـ (٢٠٢٢) Soares et al والذي اعد لطلبة الجامعة، وترجمته الى اللغة العربية، والمكون من (٢٥) فقرة، وتم التحقق من صدق الترجمة للمقياس، كذلك تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين وقد بلغ معامل ثباتهما باستخدام الفا كرونباخ مقياس الضغط الرقمي (٠.٩١)، ومقياس التسويق الاكاديمي (٠.٨٦)، وتوصلت نتائج البحث، أن مستوى الضغط الرقمي لدى طلبة الجامعة منخفض، وهناك فرق دال احصائياً في مستوى الضغط الرقمي تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور،

وأن طلبة الجامعة لديهم تسويق اكايمي، وهناك فرق دال احصائياً في التسويق الاكاديمي تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور ايضاً، وكانت العلاقة بين المتغيرين دالة وايجابية.

الكلمات المفتاحية: الضغط الرقمي، التسويق الاكاديمي، التكنولوجيا الرقمية

## Abstract

The current research aimed to clarify the nature of the correlation between digital pressure and academic procrastination among a sample of students at Al-Mustansiriya University, College of Arts, numbering (414) male and female students. To achieve the research objectives, the researcher adopted the digital pressure scale translated into Arabic by (2023) Krägeloh et al, consisting of (24) paragraphs. The researcher also adopted the academic procrastination scale by (2022) Soares et al, which was prepared for university students, and translated it

into Arabic, consisting of (25) paragraphs. The validity of the translation of the scale was verified. The psychometric properties of the two scales were also verified, and their stability coefficient using Cronbach's alpha for the digital pressure scale reached (0.91), and the academic procrastination scale (0.86). The research results concluded that the level of digital pressure among university students is low, and there is a statistically significant difference in the level of digital pressure according to the gender variable in favor of males, and that university students have academic procrastination, and there is a significant difference Statistically, academic procrastination according to the gender variable was in favor of males as well, and the relationship between the two variables was significant and positive.

Keywords: Digital stress, academic procrastination, digital technology

مشكلة البحث:

أصبحت التكنولوجيا الرقمية جزءًا لا يتجزأ من الحياة اليومية في جميع أنحاء العالم. وفي اثناء جائحة فايروس كورونا وبعدها، زاد الاعتماد بشكل واسع النطاق على التكنولوجيا الرقمية بشكل عام ووسائل التواصل الاجتماعي على وجه التحديد من جميع الفئات العمرية، بسبب قدرتها على توفير مجموعة كبيرة من طرق الاتصال المختلفة وتسهيل الوصول إلى مجموعة واسعة من الموارد عبر اتصالها بالإنترنت، وبالتالي تقديم العديد من الوظائف.

وفي احدث إحصائية عن مركز الإعلام الرقمي DMC (شباط ٢٠٢٤)، وصل الافراد الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة في العراق إلى (٣٢) مليون مستخدم، ما يعادل (٦٩.٤%) من إجمالي عدد السكان (مركز الاعلام الرقمي، ٢٠٢٤)، وأشارت الدراسات أن طلبة الجامعة على وجه الخصوص، من اكثر الفئات التي تستخدم التكنولوجيا الرقمية (الهواتف الذكية ومواقع التواصل الاجتماعي) بشكل مفرط (Alosaimi, Alyahya, Alshahwan, Al Mahyijari, & Shaik, 2016)، بسبب اعتمادهم الكبير عليها للأغراض الأكاديمية والتفاعلات الاجتماعية والترفيه، الامر الذي شكل عبئاً وضغطاً نفسياً عليهم، وترتب على ذلك اثاراً سلبية على ادائهم الاكاديمي. وتأثير سلبي على رفاهيتهم وزياد الإرهاق والقلق لديهم (Matthes, Karsay, Schmuck, & Stevic, 2020)، وقد ابلغ العديد منهم عن ادراكهم لضغط يصيبهم، مصدره التكنولوجيا الرقمية (مسرحي، ٢٠٢٣).

وتعد ظاهرة التسويف الاكاديمي والمنتشرة في الاوساط التربوية والاكاديمية ظاهرة حقيقية تنتشر بين الطلبة بشكل عام، وبين طلبة الجامعة بشكل خاص، حيث ينتشر بين طلبة الجامعة بنسب لا يستهان بها، اذ اشارة نتائج دراسة كل من (Solomon and Rethblum ١٩٩٤) أن (٤٦%) من الطلبة لديهم تسويف دائم او شبه دائم للامتحان و(٢٠.٢٤%) من الطلبة يؤجلون الواجبات الدراسية بصفة عامة (الابراهيمي، ٢٠٢٠)، كذلك اشارة نتائج دراسة (Onwuegbuzie 2004) أن ما يقارب (٤٠ - ٦٠%) من الطلبة الجامعين لديهم تسويف دائم او شبه دائم في اعداد البحوث وتسليم التقارير والواجبات، و(٤٢%) منهم يؤجلون الامتحانات الشهرية، و(٦٠%) منهم يؤجلون تحضير الواجبات الاسبوعية (المنصوري، ٢٠٢١)، وتصف نتائج الدراسات أن الطلبة الذين يسوفون لديهم مستويات عالية من التوتر ويشعرون بالضيق والاكتئاب، وأن زيادة التسويف يؤثر سلباً على درجاتهم وأدائهم الأكاديمي، مما ينعكس على احترامهم لذاتهم وشعورهم بالرضا عن انفسهم، الامر الذي يشير إلى أن الآثار السلبية للتسويف تتجاوز الآثار الاكاديمية (Fior, Polydoro, & Rosário, 2022).

أن ما يترتب على الضغط الرقمي من مخاطر، قد يتمظهر في الشعور بالإرهاق والتوتر وانخفاض مستوى التوافق والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، ومما تقدم يحاول البحث الحالي تسليط الضوء على هذين المتغيرين ومعرفة هل هناك علاقة بينهما، لدى شريحة مهمة من المجتمع تكون عماد وأمل المستقبل.

اهمية البحث:

على الرغم من أن التكنولوجيا الرقمية جلبت وسائل راحة لا يمكن إنكارها، إلا أنها قدمت أيضًا تحديات جديدة، وظهرت مخاوف بشأن تأثيرها المحتمل على التواصل البشري والسلوكيات الاجتماعية، ومخاوف بشأن الآثار المترتبة على الصحة العقلية، إذ بينت التقارير في العديد من الدول، أن هناك إدمان في استعمالها على نطاق واسع، ويبدو أن هذه الاتجاهات تزداد سوءًا (Olson, et al., 2022)، وخاصة بالنسبة للمراهقين والشباب (Mihailidis, 2014)، ففي دراسة استطلاعية أجريت في السويد عام (٢٠٠٧) استمرت لمدة عام واحد، شملت (١١٢٧) طالباً جامعياً، وجدت أن المستويات العالية من استخدام التكنولوجيا الرقمية تنبأت بشكل كبير بزيادة التوتر والاكئاب (Thomé, Eklöf, Gustafsson, Nilsson, & Hagberg, 2007)، كما وجدت دراستان استقصائيتان أجريتا على أكثر من (٤٠٠٠) شاب وشابة في السويد، أثارتا ضارة كبيرة نتيجة استخدام التكنولوجيا الرقمية بمستويات عالية، تمثلت على شكل اضطرابات النوم والإرهاق والاكئاب (Reinecke, et al., 2017).

ويعتبر الضغط احد عناصر التفاعل بين الفرد والبيئة، وهو يظهر في المواقف المختلفة للحياة، فراضاً اثاراً قد تكون فسيولوجية او نفسية بحسب مصدره (داخلي، خارجي)، وطبيعة ادراكه، ويكون مصحوب بمستويات متباينة من القلق والتوتر، قد يسهل أو يعيق جهود الفرد لبلوغ هدف معين. وتشير الدراسات إلى أن استخدام التكنولوجيا الرقمية يمكن أن يساهم في الضغط (Cherry, 2023)، وحسب نتائج المسح السنوي "الضغوط في أمريكا" للجمعية الأمريكية لعلم النفس، فإن خُمس (١٨٪) من البالغين في الولايات المتحدة يعتبرون استخدام التكنولوجيا الرقمية مصدرًا رئيسيًا للضغط في حياتهم (APA, 2017).

ولمعرفة العلاقة بين استخدام التكنولوجيا الرقمية والعواقب النفسية والاجتماعية، فإن الضغط الرقمي يعد عامل مهم في فهمها، وقد يساعد في ادراك كيفية تأثير هذه التكنولوجيا على الشباب (LaRose , Connolly , 2014)، Lee , Li , & Hales , 2014، ففي دراسة نوعية أجريت على طلبة الجامعات، وجد فوكس ومورلاند (٢٠١٥) أن مستخدمي تطبيق الفيس بوك حددوا ان بقائهم على اتصال بالأصدقاء بغض النظر عن المكان أو الوقت باعتباره عامل ضغط كبير (Steele, Hall, & Christoferson, 2020)، ووجدت دراسة أجريت على (٤٨٤)

طالبًا جامعيًا في الولايات المتحدة ان هناك اثاراً سلبية على الحالة الصحية العامة، بسبب الحمل الزائد الناتج عن ضغط التكنولوجيا الرقمية (على سبيل المثال، حجم البريد الإلكتروني، والضغط للرد، والضغط المدرك لنشر المحتوى على وسائل التواصل الاجتماعي الاخرى) (Reinecke, et al., 2017)، وكذلك بينت نتائج دراسة (Mihailova et al ٢٠٢١) أن أكثر الأعراض شيوعاً للضغط الرقمي تتمثل، بصعوبات التذكر والنسيان، فالأشخاص الذين يعتمدون على التكنولوجيا الرقمية في الترفيه ومصادر المعلومات قد يشعرون بأنهم أصبحوا أكثر ارهاق ونسيان، وقد يؤدي هذا التأثير إلى مشكلات في التعلم والذاكرة (هنداوي، ٢٠٢٤)، وتوصلت نتائج دراسة (Nick et al ٢٠٢٢) الى ان هناك علاقة بين استخدام التكنولوجيا الرقمية ووسائل التواصل الاجتماعي والعواقب النفسية السلبية للشباب، وكان الضغط الرقمي متغيراً وسيطاً لهذه العلاقة، وقد أبلغ (٤٥.٢) من الشباب المشتركين في الدراسة أنهم يعانون من ضغط رقمي، وان هناك علاقة دالة إحصائياً بين كل من الاكتئاب والقلق الاجتماعي، وحساسية الرفض، والشعور بالوحدة، والافراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والضغط الرقمي (Nick, Kilic, Nesi, Telzer, & Lindquist, 2022) ،

كذلك اشارة نتائج دراسة (Göldağ ٢٠٢٢) والتي شملت (٩٢٥) طالبًا جامعيًا، إن مستويات الضغط الرقمي لدى الطلاب كان أعلى من المتوسط، نتيجة استخدام التكنولوجيا الرقمية بشكل متكرر، وان الضغط الرقمي لدى الطلبة الذكور كان أقل من الاناث، وظهرت نتائج دراسة محمد والعتيبي (٢٠٢٢) التي اجريت على (١٠٥٧) من طلبة الجامعات السعودية، أن الطلبة يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط رقمي، ولا يوجد فرق في الضغط الرقمي تبعاً لمتغير الجنس، وان هناك فرق في الضغط الرقمي تبعاً للتخصص (انساني-علمي) وكان لصالح الانساني (محمد و العتيبي، ٢٠٢٢)، في حين توصلت نتائج دراسة الليثي ورياض (٢٠٢٣) والتي طبقت على (٣٣٤) طالب جامعي، الى ان مستوى الضغط الرقمي لدى طلبة الجامعة منخفض، فهم لا يعانون من ضغط نتيجة استخدامهم التكنولوجيا الرقمية، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغط الرقمي والاندماج الأكاديمي، ووجود علاقة طردية بين كل من الضغط الرقمي وقلق التحصيل (الليثي و رياض، ٢٠٢٣).

وتشيع ظاهرة التسويف كممارسة بين طلبة الجامعات، اذ تظهر الدراسات أن انتشاره بين طلبة الجامعة أعلى من فئات المجتمع الاخرى، وهو يمثل الميل إلى تأخير إكمال الواجبات المنزلية أو التحضير للامتحانات أو كتابة التقارير في اللحظة الأخيرة من موعد تسليمها الى الاستاذ، وغالبًا ما يصبح هذا السلوك في السيناريو الأكاديمي متكررًا بين الطلاب، مما يضعف أدائهم، واحترام الذات، بالإضافة إلى تفضيل وجود مستويات عالية من القلق الأكاديمي، والخوف من الفشل، والإرهاق الأكاديمي (Soares, Coelho, & da Fonseca, 2022) ،

(2022)، وفي هذا السياق اشارة كل من إليس وكنوس أن ما يقرب من (٨٠٪ - ٩٥٪) من طلاب الجامعات يعانون من التسويف الأكاديمي (He, 2017) .

فقد بدأت دراسة التسويف الأكاديمي في ثمانينيات القرن العشرين بسبب انتشار الظاهرة بين الطلاب، وكانت إحدى أبرز الدراسات في ذلك العقد هي تلك التي أجراها سولومون وروثبلوم (١٩٨٤)، حيث بحثا في سبب تسويف (٣٤٢) طالبًا جامعيًا في الولايات المتحدة، وحددا الخوف من الفشل والنفور من المهام كدوافع أساسية، ومنذ ذلك الحين، تمت دراسة الموضوع في ثقافات مختلفة (Closson & Boutilier, 2017)، على سبيل المثال، حدد مان وآخرون (١٩٩٨) أن الطلاب من شرق آسيا سجلوا درجات أعلى في التسويف الأكاديمي مقارنة بالطلاب الغربيين (Soares, Coelho, & da Fonseca, 2022)، وفي دراسة اجريت على طلبة جامعة Bristol في بريطانيا شملت (٢٠١) طالباً، توصلت الى ان التسويف الأكاديمي منتشر بين الطلبة، فقد أعترف ما يقرب (٨٦٪) من الطلبة الذين شملهم الاستطلاع بأنهم يسوفون، وأظهرت النتائج أن (٩٧٪) من الطلاب يتأثرون بتأثيرات مختلفة للتسويف، ولا يوجد فرق إحصائي بين الطلبة الذكور والاناث في التسويف الأكاديمي (He, 2017)، كما اشارة نتائج دراسة الابراهيمي (٢٠٢٠) والتي اجريت على (٤٦٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة المستنصرية، ان طلبة الجامعة لديهم تسويف اكايمي (الابراهيمي، ٢٠٢٠)، وكذلك دراسة سليم (٢٠٢٤) التي اجريت على (١١٩) طالب وطالبة من طلبة كلية العلوم السياسية جامعة الموصل توصلت نتائجها الى ان طلبة الجامعة لديهم تسويف اكايمي (سليم، ٢٠٢٤)، في حين توصلت نتائج دراسة موسى وحسن (٢٠٢٢) التي اجريت على (٦٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة القادسية، بان طلب الجامعة ليس لديهم تسويف اكايمي (موسى و حسن، ٢٠٢٢).

وأظهر عدد كبير من الدراسات أن التسويف يرتبط بشكل إيجابي بالعواطف السلبية، كما يرتبط بشكل إيجابي بالقلق، وإن طلاب الجامعات الذين يعانون من التسويف الأكاديمي لديهم قدرة تكيف نفسية اجتماعية أقل بكثير من الأفراد العاديين (المنصوري، ٢٠٢١)، ويشترك الطلبة الذكور والاناث بظاهرة التسويف الاكاديمي، الا ان هناك من يرى ان الذكور اكثر تسويف من الاناث بينما يرى البعض الاخر عكس ذلك، فقد وجدت دراسة (Ozerb et al (٢٠٠٩ ان الذكور اكثر تسويفا من الاناث (Ozer, Demir, & Ferrari, 2009)، بينما توصلت نتائج دراسة (Sirin (٢٠١١ الى عدم وجود فروق في التسويف الاكاديمي بين الذكور والاناث (sirin, 2011)، وكذلك دراسة الابراهيمي (٢٠٢٠) ودراسة موسى وحسن (٢٠٢٢) ودراسة سليم (٢٠٢٤)، الا ان النتائج توصلت في دراسة (Wilson (٢٠١٢ ان الاناث اكثر تسويفا من الذكور (Wilson, 2012) .

لذا، تأتي أهمية البحث الحالي في استكشاف متغير الضغط الرقمي ومدى خطورته باعتباره مصدر لتشتيت الانتباه والارباك لدى طلبة الجامعات، مما يؤثر على صحتهم العقلية وأدائهم الأكاديمي، وانتشار التسويف في السياق الأكاديمي وآثاره السلبية المحتملة، الامر الذي ينتج عنهما سلوكيات غير صحيحة تؤثر على سير العملية التعليمية وعلى بنية الطالب المعرفية والشخصية.

اهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي التعرف على:

- ١- مستوى الضغط الرقمي لدى طلبة الجامعة.
- ٢- التسويف الاكاديمية لدى طلبة الجامعة.
- ٣- دلالة الفرق في مستوى الضغط الرقمي تبعاً لمتغير الجنس(ذكور، اناث)
- ٤- دلالة الفرق في التسويف الاكاديمي تبعاً لمتغير الجنس(ذكور، اناث).
٥. العلاقة الارتباطية بين الضغط الرقمي والتسويف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة المستنصرية الدراسات الصباحية والمسائية للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

٢٠٢٤.

تحديد المصطلحات:

١- الضغط الرقمي Digital Stress

عرفه كل من

- (٢٠٢٠) Wimmer and Waldeburger

"خلل انفعالي يشعر به البعض عند عدم التوازن بين التعامل مع متطلبات التكنولوجيا الرقمية من جانب، والإمكانات الشخصية المتاحة من أجل التكيف معها من جانب آخر" (مسرحي، ٢٠٢٣).

- Steele, Hall, and Christofferson (20٢٠)

"ضغط ناتج عن استخدام شبه الدائم للتكنولوجيا الرقمية والذي ينتج عنه وصول ومتابعة مستمرة إلى كم متنوع من المحتوى الاجتماعي" (Krägeloh, et al., 2023).

وقد تم تبني تعريف (20٢٠) Steele, Hall, and Christofferson والمتبني من (٢٠٢٣) Krägeloh et al الذي تبني الباحث مقياسهم.

٢- التسويف الأكاديمي Academic Procrastination

عرفه كل من

- Steel (٢٠٠٧)

"ميل الفرد بشكل اختياري أو طوعي لتأجيل المهام الأكاديمية لأوقات لاحقة وعدم اتمامها في الوقت المحدد على الرغم من معرفة الآثار السلبية المترتبة" (المنصوري، ٢٠٢١).

- McCloskey (2011)

"تمط من السلوك يتضمن تأخيرات متكررة في بدء و/ أو إكمال المهام حتى يحين موعدها المحدد" (Soares, Coelho, & da Fonseca, 2022).

وقد تم تبني تعريف (2011) McCloskey والمتبني من (٢٠٢٢) Soares et al لتبني الباحث مقياسهم.

الضغط الرقمي . التسويف الأكاديمي . الخلفية النظرية:

يعود مفهوم الضغط الرقمي إلى ثمانينيات القرن الماضي، عندما وصف العالم (١٩٨٤) Brod، التقنية بأنها مرض حديث ناتج عن عدم القدرة على التعامل والتكيف مع تقنية الكمبيوتر، فكان ضغط التكنولوجيا (technostress) المصطلح الذي صاغه Brod هو الأكثر شيوعاً واستخداماً للتعبير عن الضغط الرقمي، والذي

ارتبط بصورة كبيرة باستخدام الكمبيوتر في بيئات العمل وتأثيره على الإنتاجية والأمن الوظيفي، وبينما كانت بداية النظر إلى الضغط باعتباره رد فعل جسدي على المنبهات المفروضة، فقد تغير فهم هذه الظاهرة بشكل كبير لتصور الضغط كعملية تستلزم تفاعل بين الفرد والبيئة، والذي يلعب فيه الإدراك (تقييم الموقف) دوراً مهيماً (الزغبى، ٢٠٢٢).

والضغط الرقمي هو بنية كامنة، تتكون من العديد من عوامل التوتر والإجهاد المرتبطة باستخدام التكنولوجيا الرقمية، وقد اقترحه (Steele et al ٢٠٢٠) بعض المظاهر المرتبطة بالضغط الرقمي وضمناها بالجوانب الآتية:

### ١- ضغط التوافر Availability Stress

ويشير إلى توقع توفر الاتصال الدائم على شبكة الانترنت، وهنا يكون الفرد في حال ضيق وتوتر والشعور بالذنب والقلق عندما يكون غير متصل على شبكة الانترنت، كون اصدقائه يتوقعون انه موجود دائماً وسيرد على رسائلهم بغض النظر عن المكان أو الوقت (هنداوي، ٢٠٢٤).

### ٢- قلق الاستحسان Approval Anxiety

يشير إلى إعطاء انطباع ايجابي عن الذات، على وفق ادراك الفرد لاستجابات الآخرين وردود أفعالهم وتقييمهم له، وما يترتب عن ذلك من اثار نفسية معرفية وعاطفية وسلوكية، ويرتبط التركيز على استحسان الأقران من خلال العديد من منصات ووظائف وسائل التواصل الاجتماعي، عبر تصميم صفحة شخصية جذابة ومميزة أو مشاركة مواد رقمية جديدة ومرغوبة (Steele, Hall, & Christoferson, 2020).

### ٣- الخوف من الفقدان Fear of Missing Out

يشير إلى الضيق الناتج عن الانقطاع عن الانترنت لفترة ما، وما يتبع ذلك من عواقب اجتماعية حقيقية أو متصورة أو متوقعة للآخرين، نتيجة تفويت بعض المعلومات والاحداث او الغياب عن التواصل مع الاقران ومعرفة مجريات حياتهم ومشاركة منشوراتهم والتفاعل معهم (Hall, Steele, Christofferson, & Mihailova, 2021).

## ٤- الحمل الزائد للاتصال Connection Overload

وهو الضغط الناتجة عن الخبرة الذاتية، لتلقي اعداد كبيرة من الاشعارات والمنشورات والتعليقات والإعجابات والرسائل والمكالمات من مصادر التكنولوجيا الرقمية على اختلافها، وينتج عندما تكون المعلومات المتاحة تتجاوز قدرة الفرد على معالجتها أو التعامل معها (Reinecke, et al., 2017).

ووفقاً لهذه المظاهر يمكن أن يظهر الضغط الرقمي بطرق مختلفة، وتوقع الفرد الحفاظ على مستوى عالٍ من الإنتاجية وقدرات تعدد المهام باستخدام التكنولوجيا الرقمية.

وقد بين كل من لازاروس وفولكمان (١٩٨٤، ١٩٨٧)، إن تفاعلات الضغط هي نتيجة لتفاعل متغيرات الشخص والمتغيرات البيئية، وينظر إليه عندما تفرض المطالب الظرفية رسوم على موارد الفرد أو تتجاوزها، ويكون التقييم المعرفي (الاولي والثانوي) وسيط مركزي بين المطالب البيئية وردود فعل الضغط، ويشير إلى عملية يقوم فيها الأفراد بتقييم أهمية ما يحدث لرفاهيتهم الشخصية باستمرار (Lazarus & S., 1993)، إذ يشير التقييم الأولي إلى تقييم المطالب البيئية الظرفية وأهميتها لرفاهية الفرد بينما تقوم عمليات التقييم الثانوية بتقييم خيارات وموارد المواجهة للفرد، وكلاهما التقييم الأولي والثانوي يحددان رد فعل الضغط، والذي يكون واضحاً بشكل خاص، ويتم تقييمه سلباً عندما يُنظر إلى المطالب البيئية على أنها تهديد للرفاهية، وتنخفض الثقة في المواجهة الناجحة (Lazarus & Folkman, 1987)، وعليه يكون الضغط الرقمي هو رد فعل ناتج عن المتطلبات البيئية المرتبطة باستخدام التكنولوجيا الرقمية، والتي تمثل تحديات لمصادر الفرد النفسية والمعرفية، وايضاً تهديداً لرفاهه النفسي. ويمكن أن يخلق الاتصال المستمر شعوراً بالارتباك وعبء زائد للمعلومات، مما يؤدي إلى شعور الطالب بالإرهاق وعدم اليقين بشأن من أين يبدأ أو كيف يحدد أولويات مهامهم الأكاديمية.

وبين أينسلي وهاسلام (١٩٩٢) عمليات الاختيار الخاصة باتخاذ القرار أو السلوك لدى شخص ما، من خلال نظريتهم، نظرية الدافع الزمني (TMT)، والتي تفترض أن أي شخص يعطي الأولوية دائماً للأنشطة التي تعود بأعلى فائدة، على الأقل من وجهة نظر ذلك الشخص لفترة معينة. وبعبارة أخرى، يميل الناس إلى التسوية عندما يعتقدون أن فائدة القيام بالمهمة منخفضة، ويقدم أينسلي وهاسلام أربعة مكونات والتي بها تتحقق المنفعة على وفق تقييم الفرد للمهام التي ينوي القيام بها، هي التوقع والقيمة والحساسية للتأخير وتأخير الوقت، إذ يكون التوقع والقيمة بمثابة البسط، في حين تعمل الحساسية للتأخير وتأخير الوقت كمقام، فالتوقع يشير إلى الاحتمال المدرك للنجاح، وتشير القيمة إلى التفضيلات تجاه الأنشطة، وتمثل الحساسية للتأخير ميلاً إلى المكافأة على المدى القصير، وتأخير الوقت يمثل المدة للحصول على النتيجة، وهذه النظرية تتوافق مع نظرية أسس التسوية

التي صاغها شراو، ووادكينز وأولافسون (٢٠٠٧)، فمن خلال بحثهم وجدوا ثلاثة شروط يمكن أن تؤثر على التسوية، وهي الاتجاهات غير الواضحة، ونقص الحوافز، والمواعيد النهائية، وعندما تقارن بنظرية الدافع الزمني، فإن الاتجاهات غير الواضحة تعادل التوقع، ونقص الحافز يعادل القيمة، والمواعيد النهائية تعادل الحساسية للتأخير، فقد يؤدي عدم وضوح أغراض المهمة أو أساليبها أو النتائج المتوقعة إلى عدم الثقة بالنفس لإكمال المهمة (تسوية)، ويمكن أن تصبح الحوافز أو المكافآت من مهمة ما بمثابة رضا خاص يمكن أن يزيد من الرغبة في القيام بالمهمة (عدم التسوية)، ويمكن أن تؤدي الحوافز الأقل أو غير الجذابة إلى تأجيل المهمة (تسوية)، لأن هذه المهمة لا تمتلك نسبة مكافئة، في حين تصبح المواعيد النهائية إدارة ذاتية خارجية لإبطال التأجيل (عدم التسوية)، وهذا التقييم يكون عرضة للتغيير، النشاط الذي يعتبر عديم الفائدة في المقام الأول يمكن أن يصبح لا يقدر بثمن مع مرور الوقت، بسبب ميل الإنسان إلى إهمال المكافآت المستقبلية والمبالغة في تقدير المتعة الحالية (Siaputra, 2010).

ووفقاً لما قدمته النظريتان فإنه يمكن القول أن التعرض المستمر لضغط التكنولوجيا الرقمية وما تحويه من تطبيقات ومعلومات وترفيه تعد بمثابة المنفعة الانية التي يحصل عليها الطالب، وقد يجد صعوبة في مقاومة إغراء هذه المشتتات والاستمرار في التركيز على مهامهم الأكاديمية، مما يجعله يصرف الانتباه عن مسؤولياته الأكاديمية وتسويتها.

اجراءات البحث:

أولاً: مجتمع البحث:

مجتمع البحث شمل طلبة الجامعة المستنصرية، والمكون من (١٣) كلية، للعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤)، والبالغ حجمه (35296) طالب وطالبة، بواقع (17440) طالباً، و(17856) طالبة. والجدول (١) يوضح توزيع افراد المجتمع (الطلبة) على كليات الجامعة.

## جدول ١

مجتمع البحث موزع بحسب الكليات والجنس

المجموع الكلي	الجنس		الكليات
	الاناث	الذكور	
2610	١٤٢٨	١١٨٢	الطب
589	٤٢٠	١٦٩	طب الاسنان
920	٦٢٩	٢٩١	الصيدلة
3808	١٢١٩	٢٥٨٩	الهندسة
2651	١٦٠٢	١٠٤٩	العلوم
783	١٠١	٦٨٢	التربية وعلوم الرياضة
4286	٢٣٢٥	١٩٦١	الآداب
4453	٢٢٦١	٢١٩٢	التربية
9526	٤٩٧٨	٤٥٤٨	التربية الاساسية
3465	١٧١٤	١٧٥١	الادارة والاقتصاد
574	٢٣٨	٣٣٦	العلوم السياحية
918	٥٧٦	٣٤٢	القانون
713	٣٦٥	٣٤٨	العلوم السياسية
35296	17856	17440	المجموع الكلي

ثانياً: عينة البحث: تألفت عينة البحث الحالي من (٤١٤) طالباً وطالبة، من طلبة كلية الآداب بواقع (٢٢٨) من الذكور، و(١٨٦) من الإناث، والجدول (٢) يوضح ذلك.

## جدول ٢

تم الحصول على البيانات اعلاه من شعبة الدراسات والتخطيط في الجامعة المستنصرية

حجم عينة البحث موزع بحسب الجنس

المجموع	الجنس		الكلية
	إناث	ذكور	
٤١٤	١٨٦	٢٢٨	الأداب

ثالثاً: أدوات البحث:

تطلبت إجراءات البحث توفر أداة تقيس كل من الضغط الرقمي والتسويق الأكاديمي.

- مقياس الضغط الرقمي ومقياس التسويق الأكاديمي:

بعد المراجعة التي أجراها الباحث للأدبيات والدراسات السابقة والاطلاع على ما تم استخدامه فيها من أداة قياس بغية استحصال قدر وافٍ من المعرفة والأفكار المتعلقة بمتغيري البحث الحالي، قام الباحث بتبني مقياس Krägeloh at Steele, Hall, and Christofferson (20٢٠) والمترجم الى اللغة العربية من قبل (٢٠٢٣) el، والمكون من (٢٤) فقرة ويتدرج خماسي لبدائل الاستجابة وهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً)، كما قام الباحث بتبني مقياس التسويق الأكاديمي لـ Soares at el (٢٠٢٢) المعد لطلبة الجامعة، وترجمته الى اللغة العربية، والمكون من (٢٥) فقرة ويتدرج خماسي لبدائل الاستجابة وهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً)، وتم التحقق من صدق الترجمة من خلال عرض النسخة الاصلية باللغة الانكليزية مع الفقرات المترجمة على مختصين في حقل الترجمة وعلم النفس، لبيان آرائهم في صواب الترجمة واقتراح التعديل المناسب ان وجد، وقد حظيت جميع الفقرات على الموافقة مع اجراء تعديل لصياغة بعض الفقرات.

- صدق المقياس:

يعد الصدق من الخصائص المهمة في مجال القياس النفسي، " فالمقياس الصادق، هو المقياس الذي يقيس فعلاً ما وضع لأجله (الغانم، ٢٠٢٢)، قام الباحث بالتحقق من صدق مقياس الضغط الرقمي ومقياس التسويق الأكاديمي من خلال الآتي:

- الصدق البنائي:

هو عبارة عن المدى الذي يمكن أن تقرر بموجبه أن المقياس يقيس بناءً نظرياً محدداً أو خاصية معينة (Anastasi, 1988)، وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال:

- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

تشير انستازي Anastasi أن الدرجة الكلية للمقياس أفضل محك داخلي في حساب صدق الفقرات عندما لا يتوفر المحك الخارجي، من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لأن معامل الارتباط يمثل معامل صدق الفقرة (Anastasi, 1988)، وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال حساب العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لكلا المقياسين، وأظهرت نتائج المعالجة الإحصائية لدرجات الافراد على المقياسين وجود علاقة ارتباطية دالة لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية<sup>٢</sup>، عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) ولجميع الفقرات، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول ٣

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الضغط الرقمي ومقياس التسويق الاكاديمي

فقرات مقياس التسويق الاكاديمي				فقرات مقياس الضغط الرقمي			
معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
٠.129	١٤	٠.147	١	٠.648	١٣	٠.428	١
٠.624	١٥	٠.695	٢	٠.629	١٤	٠.594	٢
٠.357	١٦	٠.638	٣	٠.571	١٥	٠.511	٣
٠.751	١٧	٠.751	٤	٠.541	١٦	٠.375	٤
٠.483	١٨	٠.730	٥	٠.625	١٧	٠.465	٥
٠.677	١٩	٠.635	٦	٠.648	١٨	٠.653	٦

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) ودرجة حرية ١٢ تساوي ٠.١٢

٠.591	٢٠	٠.764	٧	٠.716	١٩	٠.659	٧
٠.734	٢١	٠.251	٨	٠.715	٢٠	٠.671	٨
٠.117	٢٢	٠.576	٩	٠.670	٢١	٠.373	٩
٠.604	٢٣	٠.649	١٠	٠.592	٢٢	٠.693	١٠
٠.742	٢٤	٠.710	١١	٠.669	٢٣	٠.443	١١
٠.111	٢٥	٠.145	١٢	٠.409	٢٤	٠.527	١٢
		٠.375	١٣				

ثبات المقياس:

يعد الثبات من الخصائص السيكومترية المهمة للمقاييس النفسية، في قياس ما ينبغي قياسه بصورة منتظمة، وأنه لا يمكن الاستغناء عن حساب معامل الثبات، فهو يعطي مؤشراً على دقة المقياس (الكبيسي، ٢٠١٠)، وقد قام الباحث بحساب معامل الاتساق الداخلي من خلال استخدام معامل الفا كرونباخ للتحقق من ثبات المقياسين.

- طريقة الفا كرونباخ:

يشير هذا النوع من الثبات إلى حساب الارتباطات بين درجات الفقرات على اعتبار كل فقرة من فقرات المقياس قائمة بذاتها (الكبيسي، ٢٠١٠)، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة لمقياس الضغط الرقمي (٠.٩١)، ولمقياس التسوية الأكاديمي (٠.٨٦) وهو معامل ثبات عال لكلا المقياسين.

وقد استخدم الباحث للمعالجات الإحصائية اعلاه وتحقيقاً لأهداف البحث الحالي، الحقيبة الإحصائية (spss).

النتائج التي توصل لها البحث وتفسيرها:

أولاً: التعرف على مستوى الضغط الرقمي لدى طلبة الجامعة:

تحقيقاً لهذا الهدف طبق مقياس الضغط الرقمي على عينة البحث البالغة (٤١٤) طالباً وطالبة، واجريت المعالجة الاحصائية باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، والجدول (٤) يوضح البيانات الخاصة بهذا الهدف.

جدول ٤

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات عينة البحث على مقياس الضغط الرقمي

المتغير	المتوسط	الانحراف	المتوسط	القيمة التائية	القيمة	مستوى
	الحسابي	المعياري	الفرضي	المحسوبة	التائية	الدلالة
	للعينة	للعينة			الجدولية	
الضغط الرقمي	65.55	17.784	٧٢	7.379	1.96	٠.٠٥

يتبين من الجدول اعلاه ان متوسط درجات الطلبة على مقياس الضغط الرقمي والبالغ قيمته (65.55) درجة هو اقل من المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ قيمته (٧٢) درجة، وإن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية وهي دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤١٣)، وهذا يعني وجود فرق دال بين المتوسطين، مما يشير الى أن مستوى الضغط الرقمي لدى طلبة الجامعة منخفض، ويمكن تفسير ذلك، أن الطالب عندما يقيم معرفياً التكنولوجيا الرقمية بانها مطلباً ظرفياً، يجد انها تحقق له الرفاهية النفسية والشخصية، فضلاً عن انها باتت عنصر مهيم على كافة مجالات الحياة، وبالتالي اخذ يتعامل معها بشكل ايجابي، وكانت ردود فعله اتجاهاً بانها لا تشكل له ضغطاً، وهذا ما اشارة اليه لازاروس (١٩٩٣) بأن التقييم المعرفي يكون وسيط مركزي بين المطالب البيئية وردود فعل الضغط. وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة الليثي ورياض (٢٠٢٣) التي اشارة نتائجها الى ان مستوى الضغط الرقمي منخفض لدى طلبة الجامعة، وتختلف مع نتائج دراسة Nick et al (٢٠٢٢)، ودراسة Göldağ (٢٠٢٢)، ودراسة محمد والعتيبي (٢٠٢٢) التي اشارة الى ان مستوى الضغط الرقمي مرتفع لدى طلبة الجامعة.

ثانياً: التعرف على دلالة الفرق في مستوى الضغط الرقمي وفقاً لمتغير الجنس:

لبيان الفرق في الضغط الرقمي بين طلبة الجامعة بحسب متغير الجنس، تم المعالجة الاحصائية باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والجدول (٥) يوضح البيانات الخاصة بهذا الهدف.

جدول ٥

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدرجات الذكور والإناث على مقياس الضغط الرقمي

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	228	67.34	18.889	2.281	1.96	٠.٠٥
إناث	١٨٦	63.35	16.107			

يتضح من الجدول أعلاه أن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذا يشير الى ان هناك فرق في مستوى الضغط الرقمي بين الطلبة (الذكور، الإناث)، ولصالح الذكور اي ان مستوى الضغط الرقمي مرتفع لديهم، وقد يكون هذا الفرق أن الطلبة الذكور يقيمون التكنولوجيا الرقمية باعتبارها مطلباً ظرفياً احياناً يهدد رفايتهم النفسية، وثقتهم تكون منخفضة في نجاح التعامل معها، كونهم لديهم مساحة اوسع من الإناث للتفاعل الاجتماعي (وجهاً لوجه) مع الاخرين، فاستلام العديد من الاشعارات والرسائل والمكالمات، ومحاولة البقاء على اتصال دائم بشبكة الانترنت لعدم تفويت اي خبر او موضوع ينشر من قبل الاخرين الذين يكون على علاقة معهم، لتجنب ردود فعلهم عن عدم تفاعلهم مع ما ينشرون، قد يشكل تحدياً لمواردهم النفسية والمعرفية، وهذا ما بينه لازاروس وفولكمان (١٩٨٤، ١٩٨٧) انه عندما يُنظر إلى المطالب الظرفية على أنها تهديد للرفاهية، وتنخفض الثقة في المواجهة الناجحة، يتم تقييم رد فعل الضغط سلباً. وتختلف هذه النتيجة عن دراسة (٢٠٢٢) Göldağ اذ اشارة نتائجها الى ان مستوى الضغط الرقمي لدى الذكور اقل من الإناث، وكذلك نتائج دراسة محمد والعتيبي (٢٠٢٢) التي اشارة الى عدم وجود فرق بين الذكور والإناث في مستوى الضغط الرقمي.

ثالثاً: التعرف على التسوييف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة :

تحقيقاً لهذا الهدف طبق مقياس التسوييف الاكاديمي على عينة البحث البالغة (٤١٤) طالباً وطالبة، واجريت المعالجة الاحصائية باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، والجدول (٦) يوضح البيانات الخاصة بهذا الهدف.

الجدول ٦

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات عينة البحث على مقياس التسوييف الاكاديمي

المتغير	المتوسط الحسابي للعينة	الانحراف المعياري للعينة	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
التسوييف الاكاديمي	79.61	15.443	٧٥	6.072	1.96	٠.٠٥

يتضح من الجدول اعلاه ان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية وهي دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤١٣)، وهذا يعني وجود فرق بين متوسط درجات الطلبة على مقياس التسوييف الاكاديمي والبالغ قيمته (79.61) درجة والمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ قيمته (٧٥) درجة، وهو ما يشير الى ان طلبة الجامعة لديهم تسوييف اكااديمي، ويمكن تفسير هذه النتيجة، أن طلبة الجامعة يميلون الى التسوييف، كونهم يقيمون الفائدة المتحققة من القيام باي مهمة دراسية تكون قبل الامتحان النهائي هي منخفضة، ويكون هذا التقييم هو نتيجة غياب الرؤية لدى اغلب طلبة الجامعة في تحديد الاولويات (فاغلب الطلبة يعتبرون ان الامتحان النهائي هو فقط الذي يحقق لهم الفائدة)، وبالتالي تحظى بأولوية اقل، فضلاً عن المشتتات الاخرى داخل الجامعة وخارجها والتي تحقق للطالب من وجهة نظره فائدة أعلى على المدى القصير. لان الإنسان لديه ميل إلى اهمال المكافآت المستقبلية والمبالغة في تقدير المتعة الحالية (Siaputra, 2010)، وهذا ما اشارة اليه كل من أينسلي وهاسلام (١٩٩٢) في نظريتهم، أن أي شخص يعطي الأولوية دائماً للأنشطة التي تعود بأعلى فائدة، على الأقل من وجهة نظر ذلك الشخص لفترة معينة. ومما يجدر الاشارة اليه أن هذا التقييم يكون عرضة للتغيير. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (٢٠١٧) He التي وجدت ان (٨٦٪) من طلبة الجامعة يسوفون، ودراسة

الابراهيمي (٢٠٢٠)، ودراسة سليم (٢٠٢٤)، وتختلف مع دراسة موسى وحسن (٢٠٢٢) التي توصلت نتائجها الى ان طلبة الجامعة ليس لديهم تسويق اكايمي.

رابعاً: التعرف على دلالة الفرق في التسويق الاكاديمي وفقاً لمتغير الجنس:

لبيان الفرق في التسويق الاكاديمي بين طلبة الجامعة بحسب متغير الجنس، تم المعالجة الاحصائية باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والجدول (٧) يوضح البيانات الخاصة بهذا الهدف.

جدول ٧

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدرجات الذكور والإناث على مقياس التسويق الاكاديمي

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	228	82.08	14.237	3.657	1.96	.٠٠٥
إناث	186	76.58	16.339			

يتضح من الجدول أعلاه أن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذا يبين وجود فرق بين متوسط درجات الطلبة الذكور والبالغ قيمته (82.08) درجة ومتوسط درجات الطلبة الإناث والبالغ قيمته (76.58) درجة، مما يشير الى وجود فرق دالاً احصائياً في التسويق الاكاديمي بين الذكور والإناث، ولصالح الذكور، ويمكن ان يرجع هذا الفرق الحاصل بين الجنسين ، الى أن الطالبات قد يكوناً اكثر تنظيمياً وانضباطاً في الدراسة لقلة الاهتمامات والانشطة الخارجية، وبالتالي يقيمن الفوائد المستقبلية لإنجاز المهام الدراسية بشكل اكبر من الذكور، ويرجع هذا التقييم لجوانب شخصية، فالأنثى (الطالبة) ترى أن عدم انجاز اي مهمة دراسية قد يسبب لها حرجاً بين زملائها وبالتالي تترتب عليه اثار سلبية، بخلاف الطلبة الذكور الذين قد يكون لديهم أنشطة واهتمامات خارجية اكثر تنوعاً، مما يؤثر على مستوى تنظيمهم والتزامهم الدراسي، الامر الذي يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس لإكمال المهمة (تسويقها) لعدم وضوح أغراض المهمة ونتائجها المتوقعة، وبالتالي يقيمون الفوائد المستقبلية لإنجاز المهام الدراسية بشكل أقل. وهذه النتيجة تتفق مع

نتيجة دراسة (٢٠٠٩) Ozerb، وتختلف مع نتيجة دراسة (٢٠١١) Sirin ودراسة الابراهيمى (٢٠٢٠) ودراسة موسى وحسن (٢٠٢٢) ودراسة سليم (٢٠٢٤) التي توصلت نتائجها الى عدم وجود فرق بين الذكور والاناث في التسوييف الاكاديمي، وكذلك تختلف مع نتيجة (٢٠١٢) Wilson التي بينت ان الاناث اكثر تسوييفا من الذكور.

خامساً: التعرف على العلاقة الارتباطية بين الضغط الرقمي التسوييف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة:

تحقيقاً لهذا الهدف طبق الباحث اختبار معامل ارتباط بيرسون للتعرف على طبيعة العلاقة بين الضغط الرقمي والتسوييف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة، وأظهرت نتائج الاختبار ان قيمة معامل ارتباط بيرسون بلغت (٠.٥٩)، والاختبار الدلالة الاحصائية تم تطبيق الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٤.٨٣) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠١) والجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول ٨

يوضح العلاقة الارتباطية بين متغيري الضغط الرقمي والتسوييف الاكاديمي

النتيجة	القيمة التائية		قيمة معامل الارتباط بيرسون	افراد العينة
	الجدولية	المحسوبة		
دالة	١.٩٦	١٤.٨٣	٠.٥٩	٤١٤

تدل النتيجة الموضحة بالجدول اعلاه ان هناك علاقة بين الضغط الرقمي والتسوييف الاكاديمي وهي علاقة ايجابية طردية بمعنى انه كلما زاد الضغط الرقمي زاد التسوييف الاكاديمي، ويمكن تفسير هذه العلاقة بان الضغط الرقمي هو رد فعل ناتج عن المتطلبات البيئية المرتبطة باستخدام التكنولوجيا الرقمية، والتي تمثل تحديات لمصادر الفرد النفسية والمعرفية، وايضاً تهديدا لرفاهه النفسي. ويمكن أن يخلق الاتصال المستمر شعوراً بالارتباك وعبء زائد للمعلومات، مما يؤدي إلى شعور الطالب بالضغط وعدم اليقين بشأن من أين يبدأ أو كيف يحدد أولويات مهامهم الأكاديمية، فضلاً عن أن التعرض المستمر للتكنولوجيا الرقمية وما تحويه من تطبيقات ومعلومات وترفيه تعد بمثابة المنفعة الانية التي يحصل عليها الطالب، وقد يجد صعوبة في مقاومة إغراء هذه

المشتتات والاستمرار في التركيز على مهامهم الأكاديمية، مما يجعله يصرف الانتباه عن مسؤولياته الأكاديمية وتسويقها.

التوصيات:

في ضوء ما توصلت اليه نتائج البحث الحالي نوصي بالاتي:

١. بما ان التكنولوجيا الرقمية لا تشكل ضغطاً على الطلبة، قيام المؤسسات التعليمية بتعزيز التعلم التفاعلي من خلال دمج التكنولوجيا الرقمية مع وسائل التعلم.

٢. الاهتمام بالتوعية الرقمية، من خلال عقد ورش ودورات تدريبية حول الادارة الصحية للتكنولوجيا الرقمية، وكيفية استخدام الادوات الرقمية بطرق لا تضر بالصحة النفسية.

٣. قيام اساتذة الجامعة بتعليم طلبتهم استراتيجية تقسيم المهام الكبيرة الى اجزاء اصغر، وتحديد الاولويات، وكيفية وضع جداول زمنية تساعدهم على تنظيم وقتهم، مما يسهل البدء بأي مهمة دراسية وانجازها بوقتها المحدد، وعدم تسويقها.

٤. استخدام تقنيات التحفيز، اللفظية والمادية مما يساعد على تحفيز الطلبة في انجاز مهامهم الدراسية، وتقديم الدعم الاكاديمي لهم للتغلب على الصعوبات التي تواجههم في فهم المواد الدراسية.

٥. عقد ندوات تركز محاورها على توعية الطلبة على اهمية الوقت وكيفية استثماره لتحقيق الاهداف الاكاديمية والشخصية.

المقترحات:

١. اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية لدى عينة من ( طلبة المرحلة المتوسطة والاعدادية).

٢. اجراء دراسة لمتغير الضغط الرقمي مع متغيرات اخرى مثل (الكفاءة الاكاديمية، الاتزان الانفعالي، الرفاهية النفسية، .....

٣. اجراء دراسة لمتغير التسويق الاكاديمي مع متغيرات اخرى مثل ( مركز الضبط، أنماط التفكير، فاعلية الذات، .....

## المصادر : Reference

- ابراهيم احمد مسرحي (٢٠٢٣). البنية العاملية لمقياس الإجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة التربية، ٧٠-١١٠.
- إحسان نصر هنداوي (٢٠٢٤). الاجهاد الرقمي وعلاقته بالانهاك المهني لدى اعضاء هيئة التدريس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، (١١٧)، ٤١٦-٤٨٢.
- احمد حسن محمد الليثي، و سارة عاصم رياض (٢٠٢٣). الاسهام النسبي للاجهاد الرقمي وقلق التحصيل في التنبؤ بالاندماج الاكاديمي لطلاب جامعة حلوان، دراسات تربوية واجماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، (٢٩)، ٦٥٨-٥٤٢.
- امل عبد المحسن الزغبى (٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس الإجهاد الرقمي، مجلة كلية التربية بينها، (١٢٩)، ٤٤-٣.
- أمل عبدالرزاق المنصوري (نيسان، ٢٠٢١). فاعلية برنامج تدريبي معرفي - سلوكي في خفض التسويف، مجلة العلوم التربوية والنفسية، (١٤٤)، ٨٤-٤٩.
- تحسين عمران موسى، و منال مهدي حسن (٢٠٢٢). التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، نسق، ٣٦، (٢)، ٢٢٨-٢١٦ <https://www.iraqoj.net/iasj/download/a9a577c1f61dbc37>
- رنا رشيد محمد سليم (٢٠٢٤). التسويف الأكاديمي وعلاقته بسلوك المخاطرة لدى طلبة كلية العلوم السياسية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٥٥، (٢)، ٤٢٠-٣٧٩ <https://www.iraqoj.net/iasj/download/55dc2483d82b7b00>
- ستار جبار الغانم (٢٠٢٢). القياس النفسي. المملكة الاردنية الهاشمية: دار امجد للنشر والتوزيع.

- صفاء عبد الرسول الابراهيمى (٢٠٢٠). إتجاهات طمبة الجامعة نحو تقدير الوقت وعلبقتها بالتسويق، مجلة مركز البحوث النفسية، ٣١، (٤)، ٨٣-١٤٠.
- محمد عبدالرؤف عبد ربه محمد، وأسماء فراج خليوي العتيبي (٢٠٢٢). الإجهاد الرقمي المدرك لدي طلبة الجامعات السعودية: البنية العاملية وفروق ديموغرافية، مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، ٣٧، (٢)، ٤٧-١١٦.
- مركز الاعلام الرقمي (٢٠٢٤). ٣٢ مليون مستخدم لمواقع التواصل الاجتماعي في العراق في عام ٢٠٢٤، تاريخ الاسترداد ٢٣ ٩، ٢٠٢٤، من <https://dmc-iq.com/2024/02/24/>.
- وهيب مجيد الكبيسي (٢٠١٠). القياس النفسي بين التنظير والقياس، مؤسسة مصر مرتضى للكتاب العراقي.

- Al-Shahrani, M. (2020, Dec 31). Smartphone addiction among medical students in Bisha, Saudi Arabia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9, (12), pp.5916-5920.
- Nick, E., Kilic, Z., Nesi, J., Telzer, E., & Lindquist, K. (2022). Adolescent Digital Stress: Frequencies, Correlates, and Longitudinal Association With Depressive Symptoms. *The Journal of adolescent health*, 70, (2), pp.336-339. doi: 10.1016/j.jadohealth.2021.08.025.

- Soares, A., Coelho, G., & da Fonseca, P. (2022). Psychometric Properties of the Academic Procrastination Scale (APS) in Brazil. *Journal of Psychoeducational Assessment, 40*, (5), pp.634–648.
- Alosaimi, F., Alyahya, H., Alshahwan, H., Al Mahyijari , N., & Shaik, S. (2016, June). Smartphone addiction among university students in Riyadh, Saudi Arabia. *Saudi Medical Journal, 37*, (6), pp. 675–683 .
- Anastasi, A. (1988). *Psychological testing*. New York: 6th Edition, Macmillan Publishing Company.
- APA. (2017). *Stress in America*. Retrieved 2024, from American Psychological Association: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2017/technology-social-media.pdf>
- Cherry, K. (2023, October 31). *How to Do a Digital Detox*. Retrieved 2024, from verywellmind: <https://www.verywellmind.com/why-and-how-to-do-a-digital-detox-4771321>
- Closson, L., & Boutilier, R. (2017). Perfectionism, academic engagement, and procrastination among undergraduates: The moderating role of honors student status. *Learning and Individual Differences, (57)*, pp.157–162 doi.org/10.1016/j.lindif.2017.04.010.
- Fior, C., Polydoro, S., & Rosário, P. (2022). Validity evidence of the Academic Procrastination Scale for undergraduates. *Psico-USF, Bragança Paulista, 27*, (2), pp. 307–317.

- Göldağ, B. (2022). An Investigation of the Relationship between University Students' Digital Burnout Levels and Perceived Stress Levels. *Journal of Learning and Teaching in Digital Age*, 7, (1), pp.90–98 DOI: 10.53850/joltida.958039.
- Hall, J., Steele, R., Christofferson, J., & Mihailova, T. (2021). Development and initial evaluation of a multidimensional digital stress scale. *Psychological Assessment*, 33, (3), pp.230–242. doi: 10.1037/pas0000979.
- He, S. (2017). A Multivariate Investigation into Academic Procrastination of University Students. *Journal of Social Sciences*, 5, (10), pp.12–24 DOI:10.4236/jss.2017.510002 .
- Krägeloh, C., Medvedev, O., Alyami, H., Alammari, H., Mansour, A., Alyami, E., et al. (2023). Translation and validation of the Arabic version of the Digital Stress Scale (DSS-A) with three Arabic-speaking samples. *Middle East Current Psychiatry*, (30), pp. 118,1–9. doi.org/10.1186/s43045-023-00387-1.
- LaRose , R., Connolly , R., Lee , H., Li , K., & Hales , K. (2014). Connection Overload? A Cross Cultural Study of the Consequences of Social Media Connection. *Information Systems Management*, 31, (1) pp.59–73.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, (3, Spec Issue), pp.141–169. <https://doi.org/10.1002/per.2410010304>.

- Lazarus, R., & Folkman, S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, (44), pp.1–21. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>.
- Matthes, J., Karsay, K., Schmuck, D., & Stevic , A. (2020). “Too much to handle”: Impact of mobile social networking sites on information overload, depressive symptoms, and well-being. *Computers in Human Behavior*, pp. 106–217.
- Mihailidis, P. (2014). A tethered generation: Exploring the role of mobile phones in the daily life of young people. *Mobile Media & Communication*, 2, (1), pp.58–72.
- Olson, J., Sandra, D., Colucci, É., Al Bikaii, A., Chmoulevitch, D., Nahas, J., et al. (2022). Smartphone addiction is increasing across the world: A meta-analysis of 24 countries. *Computers in Human Behavior*, (129), pp.107–138.
- Ozer, B., Demir, A., & Ferrari, J. (2009). Exploring Academic Procrastination Among Turkish Students: Possible Gender Differences in Prevalence and Reasons. *The Journal of Social Psychology*, 2, (149), pp.241–257 DOI: 10.3200/SOCP.149.2.241–257.
- Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Et Al. (2017). Digital Stress over the Life Span: The Effects of. *Media Psychology*, 20, (1), pp.90–115. <https://doi.org/10.1080/15213269.2015.1121832>.

- Siaputra, I. (2010). Temporal Motivation Theory: Best Theory yet to Explain Procrastination. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 25, (3), pp.206–214 <https://www.researchgate.net/publication/275715727> .
- sirin, E. (2011). Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports: Role of general procrastination, academic motivation and academic self–efficacy. *Educational Research and Reviews*, 6, (5), pp.447–455 <http://www.academicjournals.org/ERR>.
- Steele, R., Hall, J., & Christoferson, J. (2020). Conceptualizing Digital Stress in Adolescents and Young Adults:.. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23, (1), pp.15–26. doi: 10.1007/s10567–019–00300–5.
- Thomée, S., Eklöf, M., Gustafsson, E., Nilsson, R., & Hagberg, M. (2007). Prevalence of perceived stress, symptoms of depression and sleep disturbances in relation to information and communication technology (ICT) use among young adults. An explorative prospective study. *Computers in Human Behavior*, 23, (3), pp.1300–1321.
- Wilson, B. (2012). Belonging to Tomorrow: An Overview of Procrastination. *International Journal of Psychological Studies*,. 4, (1), pp.211–217 DOI: 10.5539/ijps.v4n1p211.