

فاعلية برنامج ارشادي بأسلوب التنشيط السلوكي لخفض الاجهاد الرقمي لدى طلاب الجامعة

## The Effectiveness of a Counseling Program Using Behavioral Activation to Reduce Digital Stress Among University Students

م. د صفاء حنظل هظيم

Inst. Dr. Safaa Handhal Hadhem

الجامعة العراقية/شعبة الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

Iraqi University / Department of Psychological Counseling and Educational Guidance

[safaa.h.hidym@aliraqia.iq](mailto:safaa.h.hidym@aliraqia.iq)

| تاريخ القبول | تاريخ استلام البحث |
|--------------|--------------------|
| ٢٠٢٥/٩/٣٠    | ٢٠٢٥/٩/٩           |

### الملخص:

استهدف البحث التعرف على فاعلية برنامج ارشادي بأسلوب التنشيط السلوكي لخفض الاجهاد الرقمي لدى طلاب الجامعة، وتم التحقق من خلال عدد من الفرضيات الصفرية التي وضعها الباحث، ولتحقيق أهداف البحث تبنى الباحث مقياس (Hall et al,2021) للاجهاد الرقمي وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس بتطبيقه على عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالبا، علماً أنه قد بلغ ثبات المقياس (٠.٨٢)، وفيما يتعلق بالأداة الثانية، تم الاعتماد على التصميم التجريبي نو المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي البعدي، إذ قام الباحث ببناء برنامج إرشادي وفق أسلوب التنشيط السلوكي، بواقع (١٢) جلسات إرشادية تضم عناوين مختلفة، وبعد تطبيق الإختبار البعدي على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥)، ولصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي بأسلوب التنشيط السلوكي في خفض الاجهاد الرقمي لدى طلاب الجامعة، وخرج البحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: (فاعلية-برنامج إرشادي، أسلوب التنشيط السلوكي، الاجهاد الرقمي، طلاب الجامعة).

Abstract: This research aimed to identify the effectiveness of a counseling program using behavioral activation in reducing digital stress among university students. The verification was conducted through a number of null hypotheses formulated by the researcher. To achieve the research objective, the digital stress scale developed by Hall et al. (2021) was adopted. The psychometric properties of the scale were confirmed through its application to a research sample of 400 students, with a reliability coefficient of 0.82. For the intervention, an experimental design was employed with two groups—an experimental group and a control group—using pre-test and post-test measures. The researcher constructed a counseling program based on the behavioral activation method,

consisting of 12 sessions covering various topics. After administering the post-test to both groups, the results revealed statistically significant differences at the 0.05 level in favor of the experimental group. This indicates the effectiveness of the behavioral activation- based counseling program in reducing digital stress among university students. The study concludes with a set of recommendations and proposals. Keywords: Effectiveness, counseling program, behavioral activation, digital stress, university students

## الفصل الاول: التعريف بالبحث

### مشكلة البحث:

يشهد العصر الحالي ثورة رقمية غير مسبوقة، أصبحت معها الوسائط الرقمية والتقنيات التكنولوجية جزءاً لا يتجزأ من حياة الأفراد، ولا سيما فئة طلبة الجامعات الذين يعتمدون بشكل كبير على هذه الوسائط في الدراسة، والتواصل، والترفيه، والحصول على المعلومات. ورغم ما توفره هذه الوسائط من فرص تعليمية وتواصلية، إلا أن الاستخدام المفرط والمكثف لها قد أدى إلى بروز ظاهرة الإجهاد الرقمي (Digital Stress)، الذي يُعد من المشكلات النفسية المتصاعدة في أوساط الشباب الجامعي، نتيجةً لضغوط التفاعل الدائم عبر الأجهزة الذكية، وتعدد مصادر المعلومات، والواجبات الإلكترونية، والرسائل المتواصلة، وعدم القدرة على الانفصال عن البيئة الرقمية.

لقد أشارت دراسات حديثة إلى أن التعرض المستمر للمنصات الرقمية يُسبب توتراً نفسياً، واضطرابات في النوم، وتشتتاً في التركيز، وضعفاً في التحصيل الأكاديمي، فضلاً عن مشاعر القلق والإرهاق الذهني (Steele et al., 2020). كما بينت دراسة (Jeffrey et al. 2021)، أن الطلبة الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الإجهاد الرقمي يظهر لديهم ضعف في إدارة الوقت وصعوبة في التنظيم الذاتي.

من جانب آخر، يقارن الطلبة أنفسهم باستمرار مع أقرانهم ويشعرون بالحاجة إلى تقديم صورة مثالية لأنفسهم عبر الإنترنت وهذا الضغط من أجل "التواجد" بشكل مستمر وتصوير صورة معينة يمكن أن يؤدي إلى مشاعر عدم الكفاءة، وعدم الأمان، والشك في الذات، فضلاً عن التأثيرات الاجتماعية والعاطفية للإجهاد الرقمي، هنالك أيضاً عواقب جسدية يمكن أن تنشأ عن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا، إذ يمكن أن تؤدي الفترات الطويلة من استعمال الأجهزة الرقمية إلى إجهاد العين والصداع وحتى اضطرابات النوم، وكلها يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على صحة الطالب العامة ومن ثم أدائه الأكاديمي (Battal, 2022, p.91).

على وفق ما تقدم أعلاه تتمثل مشكلة البحث بالاجابة على التساؤل الآتي : ما فاعلية برنامج

ارشادي باسلوب التنشيط السلوكي لخفض الاجهاد الرقمي لدى طلاب الجامعة؟

## أهمية البحث:

يمثل الإرشاد النفسي أحد العلوم الإنسانية التي تهدف إلى خدمة الإنسان وسعادته، ونتيجة للتطور الحاصل في ميادين الحياة كافة، فقد أصبح الإرشاد يهتم بالصحة النفسية بوجه عام وزاد اهتمام الإرشاد بفهم الفرد بوصفه أنساناً يعيش في مجتمع متغير ومتطور وبالتالي فهناك حاجة لتحقيق التوافق والتكيف مع هذا التغيير، ويكون الإنسان في تفاعل مستمر مع البيئة، يهتم أيضاً بتحقيق التكيف والتوافق والصحة النفسية التي تكفل للفرد السعادة (ملحم، ٢٠١٥، ١٦٥).

لم يكتف المعنيون بالإرشاد بدراسة الظاهرة فقط، بل عمدوا إلى بناء البرامج الإرشادية للحد من الحالة السلبية التي تعترض الأفراد والمجتمع (الزيود، ٢٠٠٨، ٣٠٤).

لكي يكون البرنامج الإرشادي فعالاً ويحقق الأهداف المرجوة منه؛ فوجب عليه أن ينبثق من حاجات ومشكلات الأفراد الذين يوجه لهم ذلك البرنامج وتحت ظروف العمل الإرشادي الطوعي الذي يقوم على الإقناع، والاختيار وتجاوز كل من شأنه الإجبار والضغط، لان المسترشدين إذا شعروا إن البرنامج لا يقوم بتلبية حاجاتهم واهتماماتهم ولا يسلط الضوء على مشكلاتهم سوف يحجموا عن العملية الإرشادية التي تقوم أسس ومبادئ ونظريات متعددة يتطلب من المرشد إن يتبعها حتى تتم العملية بدرجة من الوعي والفهم الجيد (زهران، ١٩٨٠، ٤٠٠).

فالبرنامج الإرشادي عنصر أساسي وجوهري في تنظيم العملية الإرشادية و يسهم في تكوين جماعة يسودها جو من الألفة والمحبة والاحترام، إلى جانب قدرته على مساعدة الجماعة الإرشادية على مواجهة أزماتها ومشكلاتها. وهي مهمة نتيجة للتطورات التي حصلت في مجال التربية وعلم النفس والتي تؤكد على تنمية شخصيات الأفراد من جميع النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية والعقلية والافعالية والأكاديمية وغيرها (اللامي و رضا، ٢٠١١، ١٦٧). وقد بدأت الدراسات التربوية والنفسية تتجه في الآونة الأخيرة نحو استخدام البرامج الإرشادية، وهذا يعني الانتقال من مرحلة التشخيص إلى مرحلة التدخل الإرشادي (الفحل، ٢٠٠٩، ١٦٧).

ويعد أسلوب التنشيط السلوكي هو نموذج علاجي يتضمن عدة تقنيات مستمدة من العلاج المعرفي السلوكي، وتتمثل أهدافه العامة للعلاج في مساعدة المسترشد على وصف سلوكه وما يرتبط به من محفزات الاستنباط والتمييز والتعزيز واختيار السلوكيات المستهدفة، الصحية للتنشيط، والتنشيط السلوكي هو تطور لجدولة النشاط وله ركيزتان أساسيتان: استخدام الأنشطة المعززة والتحليل الوظيفي للعمليات المعرفية (خليفة، ٢٠٢٣).

توصلت دراسة جاكوبسون وآخرون (Jacobson et al,1996,2) الى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي تزداد حالة التوجه إلى استخدام ما يعرف بجدولة النشاط اليومي للشخص، وتركيز

هذا النشاط حول المهام والأنشطة المبهجة والتي يستمتع بالتفاعل معها أو أدائها، وهذه هي الفكرة المركزية للتنشيط السلوكي (Jacobson et al , 1996).

يمثل أسلوب التنشيط السلوكي Behavioral activation أحد المداخل والصيغ العلاجية المعاصرة التي تُستخدم في مجال الإرشاد والعلاج النفسي، وتتضمن تحفيز الطالب ودفعه وتشجيعه على استخدام سلوكياته للتأثيرات على حالته الإنفعالية، ويعد التنشيط السلوكي أحد مكونات العلاج المعرفي السلوكي، ويمكن أن يُستخدم كصيغة علاجية قائمة بذاتها، (Bike&Hike,2022,41).

أصبحت التكنولوجيا الرقمية جزءاً لا يتجزأ من الحياة الحديثة، فاستخدام التكنولوجيا الرقمية هو مصطلح عام يغطي مختلف الأجهزة والخدمات وأنواع الاستخدام، فوفقاً لدراسة باتل Battal (2022) فإن عدد سكان العالم يبلغ (7.83) مليار نسمة، في حين يبلغ عدد مستخدمي الهواتف المحمولة (٥.٢٢) مليار نسمة، أي ما يعادل (٦٦.٦ %) من عدد سكان العالم، وان عدد المستخدمين الذين لديهم إمكانية الوصول إلى الإنترنت (٤.٦٦) مليار نسمة أي ما يعادل (٥٩.٥ %)، وان عدد مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي النشطين (٤.٢٠) مليار نسمة بما يعادل (٥٣.٦ %)، فضلاً عن ان متوسط وقت الاستخدام اليومي للإنترنت هو (٦) ساعات و (٥٤) دقيقة وهذا يشير الى الأهمية الكبيرة للتكنولوجيا الرقمية التي أصبحت تغطي مساحة واسعة جداً من حياة الافراد (Battal,2022,p.91).

تتزايد أهمية دراسة الإجهاد الرقمي لدى طلاب الجامعات في ظل التحول المتسارع نحو البيئة الرقمية، سواء في التعليم أو في الحياة الاجتماعية والترفيهية. فقد أصبحت الأجهزة الذكية، ومنصات التعلم الإلكتروني، ووسائل التواصل الاجتماعي، جزءاً أساسياً من الحياة اليومية للطلبة، ما يفرض عليهم نوعاً جديداً من الضغوط النفسية والمعرفية الناتجة عن الاستخدام المكثف للتكنولوجيا (Steele et al., 2020)، وعلى وفق ما تقدم اعلاه تتمثل الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث الحالي بما يأتي:-

- ١- توضيح مفهوم الإجهاد الرقمي كأحد المفاهيم النفسية الحديثة.
- ٢- إثراء الأدبيات العلمية في مجال الإرشاد النفسي الجامعي.
- ٣- دعم الفهم العلمي للعلاقة بين التكنولوجيا والصحة النفسية.
- ٤- تصميم برنامج إرشادي عملي يمكن تطبيقه في الجامعات.
- ٥- تقديم توصيات لصناع القرار بشأن مفاهيم الدراسة الحالية .

### أهداف البحث:

يستهدف البحث التعرف: على فاعلية برنامج ارشادي بأسلوب التنشيط السلوكي لخفض الاجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة المتوسطة. ويتحقق ذلك من خلال إختبار الفرضيات الصفرية الآتية:

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥), بين متوسط رتب أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الاجهاد الرقمي.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥), بين متوسط رتب أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الاجهاد الرقمي.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥), بين متوسطات رتب الأفراد في المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاجهاد الرقمي في الاختبار البعدي.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥), بين متوسط رتب أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين البعدي والمرجأ على الاجهاد الرقمي.

**حدود البحث:** يتحدد البحث الحالي بطلاب كلية الهندسة الجامعة العراقية للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥.

### تحديد المصطلحات:

**الفاعلية:** "مقدار الأثر الذي تحدثه المعالجة التجريبية، بوصفها متغيراً مستقلاً في إحدى المتغيرات التابعة" (شحاتة و النجار، ٢٠٠٣ ، ٢٣٠).

**البرنامج الإرشادي** "عملية تربوية تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم شخصيته، وتنمية إمكاناته؛ ليتمكن من حل مشكلاته، في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه، كي يصل إلى تحقيق أهدافه التي يسعى إليها، وبهذا يحافظ على صحته النفسية" (الخالدي و العلمي، ٢٠٠٨ ، ٤١).

**الأسلوب الارشادي:** "نمط خاص لاكتساب المسترشدين السلوك والمعلومات" (Allman&Jeff,1987,p.569)

### أسلوب التنشيط السلوكي Behavioural Ativation:

**جاكوبسون (١٩٩٦):** "علاجاً سلوكياً منظماً يركز على زيادة السلوكيات في المجالات ذات الأهمية الاجتماعية، مثل زيادة فرص الاتصال مع التعزيز الإيجابي الذي يحدث على نحو طبيعي، إلى جانب الزيادات في احتمالية حدوث تغييرات متزامنة في المزاج والفكر وحتى جودة الحياة عموماً" (Jacobson,1996).

**التعريف النظري:** تبنى الباحث تعريف (جاكوبسون,١٩٩٦) تعريفاً نظرياً لاسلوب التنشيط السلوكي

**التعريف الاجرائي:** "مجموعة من الجلسات الارشادية تحوي على عدد من الأنشطة والفنيات هي: جدولة الأنشطة، بروفة السلوك/ الممارسة، التقارير اللفظية للأنشطة، اكتساب المهارات، التعزيز الموجه للأهداف والفعاليات في ضوء أسس واستراتيجيات علمية مبنية على أسلوب التنشيط السلوكي لخفض الاجهاد الرقمي لدى طلاب الجامعة".

### الاجهاد الرقمي Digital Stress

ستيل واخرون ٢٠٢٠ (Steele et al , 2020) "مجموعة من المشاعر السلبية أو التفاعلات النفسية الناتجة عن استخدام التكنولوجيا الرقمية بشكل مفرط أو ضاغط، وتشمل هذه المشاعر القلق، والتوتر، والانزعاج، والشعور بالإرهاق أو عدم الكفاءة عند التعامل مع التطبيقات أو الأجهزة أو البيانات الرقمية." (Steele et al , 2020)

**التعريف النظري:** تبنى الباحث تعريف (Steele et al , 2020) تعريفاً نظرياً للاجهاد الرقمي.

**التعريف الاجرائي:** الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الاجهاد الرقمي المتبنى بالبحث الحالي.

**طلاب الجامعة:** "الأشخاص الذين ينتظمون في الدراسة داخل مؤسسات التعليم العالي المعترف بها رسمياً، ويشاركون في برامج أكاديمية تهدف إلى تطوير المعرفة والمهارات في مختلف التخصصات. ويعدّ طلبة الجامعة فئة مهمة في المجتمع، كونهم يمثلون نواة التطور الفكري والاقتصادي المستقبلي، كما أنهم عرضة لعدد من التحديات النفسية والاجتماعية نتيجة الضغوط الأكاديمية والتكنولوجية" (UNESCO, 2017)

**الفصل الثاني: اطار نظري.**

### اولاً : الاجهاد الرقمي Digital Stress

شهدت السنوات الأخيرة تطوراً غير مسبوق في استخدام التكنولوجيا الرقمية، خاصة بين فئة الشباب وطلاب الجامعات، حيث أصبح الاعتماد على الأجهزة الذكية ومنصات التواصل الاجتماعي والتعليم الإلكتروني جزءاً أساسياً من الحياة اليومية. وعلى الرغم من أن هذه الأدوات الرقمية أسهمت في تسهيل الوصول إلى المعرفة والتواصل، إلا أنها أدت في الوقت نفسه إلى ظهور تحديات نفسية جديدة، من أبرزها ما يُعرف بـ الإجهاد الرقمي (Digital Stress).

يُعد الإجهاد الرقمي مفهوماً ناشئاً يصف حالة من التوتر العقلي والانفعالي الناتج عن الاستخدام المفرط أو المفرط التفاعلية مع الوسائط الرقمية، بما يشمل كثافة التنبيهات، ضغوط الرد الفوري، المقارنات الاجتماعية عبر الإنترنت، والخوف من الفقد الرقمي (FOMO). ويختلف هذا

النوع من الإجهاد عن الضغوط التقليدية من حيث أسبابه وأبعاده وتأثيره على وظائف الانتباه، النوم، والتحصيل الأكاديمي (Stoilova, Livingstone, & Nandagiri, 2021).

تناولت الأدبيات النفسية مفهوم الاجهاد الرقمي ضمن نماذج متعددة، كان أبرزها نموذج ستيل وآخرون (Steele et al., 2021)، الذي ينظر إلى الإجهاد الرقمي كحالة متعددة الأبعاد تشمل خمسة أنماط من الضغوط: الضغط الناتج عن الانفصال الرقمي، المقارنة الاجتماعية، التحفيز الزائد، الصراع بين العالم الواقعي والرقمي، والقلق من الخصوصية. ويساعد هذا الإطار في فهم الطريقة التي تؤثر بها الضغوط الرقمية في الصحة النفسية للطلبة، ويقدم أساسًا علميًا لتطوير استراتيجيات تدخل فعّالة.

أيضًا يُعزز هذا المنظور بما جاء في أعمال (Weinstein & Selman 2016)، التي أكدت أن التفاعل المتكرر مع الأجهزة الرقمية يمكن أن يؤدي إلى "قرط التحفيز العصبي" والقلق الناتج عن الحاجة المستمرة للبقاء على اتصال. كما أشار (Uhls et al. 2017). إلى أن الاستخدام غير المنظم للتكنولوجيا يمكن أن يُضعف التوازن النفسي ويُفاقم التوتر لدى المراهقين والطلبة الجامعيين. إن هذا التراكم النظري يسلط الضوء على الحاجة إلى فهم أعمق للإجهاد الرقمي، خاصةً في ظل التحول الرقمي السريع في البيئات التعليمية، مما يجعل من الضروري تطوير برامج إرشادية تستهدف الوقاية وخفض هذا النوع من الضغوط النفسية المتزايدة.

### النموذج النظري للإجهاد الرقمي

وفقًا (Steele et al (2020) يعد الإجهاد الرقمي هو مفهوم معاصر يشير إلى الضغط النفسي والعاطفي الذي يعاني منه الأفراد بسبب تفاعلاتهم مع التقنيات الرقمية، وخاصة في المساحات عبر الإنترنت.

إذ شكّل هذا النموذج أساسًا لتطوير أسئلة البحث ومعالجتها، وشكّل منهجية جمع البيانات بناءً على مكوناتها. كما شرحه (Steele et al (2020) , يتضمن هذا النموذج المكونات الأساسية التالية:

**أولاً: ضغوط التوافر:** يُوصف ضغوط التوافر بأنه ضيق ناتج عن الشعور بالذنب والقلق الناتج عن ثقة الفرد بتوقعات الآخرين بشأن إمكانية وصوله واستجابته عبر الوسائل الرقمية. يُدرك هذا العنصر الضغط الذي قد يشعر به الأفراد ليكونوا متاحين ومتجاوبين باستمرار في العالم الرقمي.

**ثانياً: قلق الموافقة:** يُعرّف قلق الموافقة بأنه الضيق الناتج عن عدم اليقين والقلق بشأن كيفية استجابة الآخرين وتفاعلهم مع منشورات الشخص الرقمية أو عناصر بصمته الرقمية. يعكس هذا البعد المخاوف المتعلقة بالموافقة الاجتماعية والتحقق في البيئة الرقمية.

**ثالثاً: الخوف من فوات الشيء:** يُعرّف هذا الخوف بأنه الضيق الناتج عن العواقب الاجتماعية، سواءً كانت حقيقية أو مُتصوّرة أو مُتوقعة، لانخراط الآخرين في تجارب أو تفاعلات ممتعة يغيب عنها الفرد في العالم الرقمي. يُدرك هذا العنصر القلق المُرتبط بالشعور بالاستبعاد أو الانفصال عن الأنشطة الاجتماعية الرقمية.

**رابعاً: فرط الاتصال:** يُشير إلى الضيق الناتج عن تجربة تلقي كمّ هائل من المُدخلات الرقمية من مصادر مُختلفة، بما في ذلك الإشعارات والرسائل النصية والمنشورات وغيرها. ويُدرك هذا الإرهاق الضغط الناتج عن فرط المعلومات والتحفيز الرقمي المُستمر.

**خامساً: اليقظة الإلكترونية:** تشمل اليقظة الإلكترونية التوجه المعرفي النشط للمستخدم تجاه المحتوى والتفاعلات الإلكترونية، فضلاً عن استعداده للتفاعل المتكرر مع هذه الخيارات. يُسلط هذا العنصر الضوء على الجوانب السلوكية والمعرفية لكيفية تصفح الأفراد للمحتوى والمنصات الرقمية وتفاعلهم معها (Steele et al, 2020).

### ثانياً: أسلوب التنشيط السلوكي

#### مفهوم التنشيط السلوكي:

أسلوب التنشيط السلوكي (Behavioral Activation) هو تقنية علاجية مستمدة من نظريات السلوك المعرفي، تهدف إلى مساعدة الأفراد على زيادة المشاركة في الأنشطة التي تحمل قيمة شخصية وتعزيز الشعور بالإنجاز والرضا، مما يؤدي إلى تقليل الأعراض النفسية مثل الاكتئاب والقلق (Mazzucchelli, Kane, & Rees, 2009). يعتمد أسلوب التنشيط السلوكي على فرضية أن انخفاض المشاركة في الأنشطة الإيجابية يؤدي إلى تفاقم الأعراض النفسية، حيث يعاني الأفراد من عزوف عن النشاط مما يزيد من المزاج السلبي ويُعزز دورة السلوكيات السلبية. يساعد التنشيط السلوكي على كسر هذه الدورة من خلال تشجيع الشخص على العودة للمشاركة في الأنشطة المجزية .

الأنموذج النظري المفسر لأسلوب التنشيط السلوكي (جاكوبسون Jacobson)

السلوك الموجه بالأهداف مقابل السلوك الموجه بالمزاج

وفقاً لـ (Mazzucchelli et al. 2009)، يهدف التنشيط السلوكي إلى زيادة عدد ونوعية

الأنشطة الإيجابية التي يشارك فيها الفرد، والتي تُشعره بالإنجاز والرضا. فالتراجع عن هذه الأنشطة،

كما يحدث في حالات الاكتئاب، يؤدي إلى فقدان التعزيزات البيئية، وبالتالي تقاوم الحالة النفسية (Jacobson et al., 2001).

ينطلق نموذج جاكوبسون من فرضية أن الاكتئاب يرتبط بشكل رئيسي بنقص التعزيزات الإيجابية البيئية (Jacobson, Martell, & Dimidjian, 2001). وفي دراسة فصل فيها الفريق العلاج المعرفي السلوكي إلى مكوناته الأساسية، أثبتوا أن مكون التنشيط السلوكي وحده كان كافيًا لتحسين المزاج بشكل ملحوظ. وهذا يعني أن تعزيز التفاعل مع الأنشطة الإيجابية هو المفتاح لعلاج الاكتئاب، دون الحاجة بالضرورة إلى التركيز المكثف على إعادة هيكلة الأفكار السلبية (Martell, Addis, & Jacobson, 2001).

وفقًا لنموذج جاكوبسون، عندما يعاني الشخص من الاكتئاب فإنه يبدأ بالانسحاب من الأنشطة التي كانت تمنحه شعورًا جيدًا، مما يقلل من كمية التعزيزات الإيجابية التي يتلقاها (Jacobson et al., 2001).

إن أسلوب التنشيط السلوكي يعيد للفرد تدريجيًا فرص التفاعل مع هذه الأنشطة، حتى ولو بدون دافع في البداية، مما يُعيد بناء دائرة التعزيز الإيجابي ويحسن المزاج تدريجيًا (Mazzucchelli et al., 2009).

أثبتت الدراسات أن هذا الأسلوب فعال جدًا في تقليل أعراض الاكتئاب وتحسين جودة الحياة (Mazzucchelli et al., 2009). ويتميز بتركيزه على تغيير السلوك بدلاً من الأفكار فقط، مما يجعله مناسبًا للأشخاص الذين يجدون صعوبة في معالجة أنماط التفكير السلبية (Jacobson et al., 2001).

كما أنه يُطبق بشكل فردي أو ضمن برامج جماعية، ويدعم استعادة قدرة الفرد على التعامل مع التحديات اليومية (Martell et al., 2001).

أسلوب التنشيط السلوكي وفق نموذج جاكوبسون هو أسلوب عملي وفعال يعيد للفرد القدرة على التفاعل الإيجابي مع بيئته، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية وتقليل أعراض الاكتئاب بشكل ملحوظ (Jacobson, Martell, & Dimidjian, 2001; Mazzucchelli, Kane, & Rees, 2009).

## الفنيات العلاجية والإرشادية لأسلوب التنشيط السلوكي

### ١. جدولة النشاط Activity Scheduling

تستخدم هذه الفنية في المراحل الأولى من العلاج، وتتضمن أول خطوة فيها تحديد خط قاعدي Base line لأنشطة الفرد والوجدان المصاحب لها، ثم يقوم الفرد في الخطوة الثانية بسرد المهام والمسؤوليات، وخاصة تلك الأنشطة السارة التي يمكن أن تتضمنها الجداول، ويتبع ذلك تحديد جدول يومي يعمل الفرد وفقاً له، ويحدد الوقت الذي سيقوم خلاله بأنشطة معينة، ويجب أن تتضمن تلك الأنشطة أحداثاً تبعث على السرور، وأخرى تبرز سيطرته على تلك الأحداث، كما يجب أن يتعلم الأفراد القيام بالمراقبة الذاتية لسلوكهم مع تحديد الدرجة الفعلية للسرور والسيطرة على الأحداث في ضوء تلك الأنشطة التي يتضمنها الجدول.

### ٢. التعزيز الموجه للأهداف

بالنسبة للمعالجين السلوكيين والمعرفيين السلوكيين، فإن مفهوم التعزيز مفهوم جديداً، ومع ذلك، قد يكون المرشدون المدربون في التوجيهات العلاجية الأخرى أقل دراية بالمصطلحات وسوء الفهم فيما يتعلق بالتعزيز أولاً: التعزيز أنه عملية عندما تكون الظروف مثل زيادة احتمال حدوث السلوك مرة أخرى في ظل ظروف مماثلة، فإننا نقول إن السلوك قد تمّ تعزيزه، يمكن أن يكون التعزيز إيجابياً أي يتم إضافة شيء ما إلى البيئة كنتيجة للسلوك، أو سلبياً أي إزالة شيء ما (eat al , 1996).

### ٣. بروفة السلوك /الممارسة

على مدار التدريب على المهارات السلوكية، تم التأكيد على أهمية ممارسة الأفراد أو تدريبهم على السلوك، ويشجع أسلوب (AB) على التدريب على جميع السلوكيات الجديدة وممارستها، وقد تحدثت الممارسة في أثناء العملية الإرشادية، وهي تحدث بالتأكد بين الجلسات من خلال التشجيع وإدارة أنشطة " أختبرها " (Jacobson & Gortner 2000).

### ٤. بناء المهارات

هو تدخل علاجي يركز على تنمية المهارات الفردية المناسبة والفعالة، و يتضمن AB التركيز على ممارسة مجموعة من المفاهيم والمهارات والاستراتيجيات التي تعد مركزية في نموذج التنشيط السلوكي، وتم تضمين حل المشكلات وتحديد الأهداف في مكون بناء المهارات، لأن هذه المهارات كانت مرتبطة بشكل كبير بتحسين الإستجابة، علاوة على ذلك توفر هذه المهارات للمسترشد استراتيجيات واضحة أو مجموعة من الخطوات التي يجب اتخاذها عند التعامل مع مجموعة متنوعة من المشكلات، ويمكن استخدامها لتوجيه حل المشكلات المتنوعة و الاجتماعية، والتدريب على المهارات هو أسلوب سلوكي ليس فريداً من نوعه للعلاج القائم على التنشيط السلوكي ومع ذلك فإن هذه الحزم العلاجية تقدم التدريب على المهارات كعنصر برمجي.

## ٥. التقارير اللفظية للأنشطة

تفيد التقارير اللفظية الفرد من خلال فهمه للأنشطة التي يقوم بها الفرد، والتي تعكس الأداء الحالي ويطلب المرشد من الفرد أن يقدم تقريراً عما فعله بالأمس، وسؤاله عما إذا كان ذلك يوماً نموذجياً، إذا رد الفرد على أنه لم يفعل شيئاً يجب أن يكون أكثر تحديداً ويسأله ما فعله في أوقات محددة خلال اليوم (خليفة، ٢٠٢٣).

### الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن منهج البحث المعتمد، والتصميم التجريبي المتبع لإختبار فرضيات البحث، وكذلك عرض إجراءات البحث، وفيما يلي عرضاً لهذه الإجراءات:

**أولاً / منهجية البحث:** تم اعتماد المنهج التجريبي في إختبار فرضيات البحث، وكيفية ضبط المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر في النتائج من خلال التكافؤ بين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة).

**ثانياً / التصميم التجريبي:** تم اعتماد التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة العشوائية الإختيار ذات الإختبار القبلي والبعدي، وهذا التصميم يعد من التصاميم التجريبية ذات الضبط المحكم، إذ يتطلب التوزيع العشوائي، وإجراء التكافؤ في عدد من المتغيرات التي قد تؤثر على التجربة بين المجموعتين (الزوبعي و الغنام، ١٩٨٨، ١١٢). والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) التصميم التجريبي

| المجموعة  | الإختبار القبلي      | المتغير المستقل     | الإختبار البعدي      | الفرق                    |
|-----------|----------------------|---------------------|----------------------|--------------------------|
| التجريبية | مقياس الاجهاد الرقمي | البرنامج الإرشادي   | مقياس الاجهاد الرقمي | إختبار الفاعلية (المرجأ) |
| الضابطة   | مقياس الاجهاد الرقمي | لم تتعرض لأي برنامج | مقياس الاجهاد الرقمي |                          |

### ثالثاً / إجراءات البحث:

**مجتمع البحث:** يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلاب الجامعة العراقية كلية الهندسة البالغ عددهم (١٠٧٢) للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥.

## عينات البحث:

١- عينة التحليل الإحصائي: بلغت عينة التحليل الإحصائي (400) طالب من طلاب كلية الهندسة، تم إختيارهم بطريقة عشوائية طبقية، موزعين على اقسام كلية الهندسة، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) يوضح عينة التحليل الإحصائي

| ت | القسم                          | العدد الكلي | العينة |
|---|--------------------------------|-------------|--------|
| ١ | هندسة الشبكات والامن السيبراني | ١٤٤         | ٥٤     |
| ٢ | هندسة الحاسوب                  | ١٥٨         | ٥٩     |
| ٣ | الهندسة الكهربائية             | ٣٧٥         | ١٤٠    |
| ٤ | الهندسة المدنية                | ٣٦٩         | ١٣٨    |
| ٥ | هندسة الطاقة والطاقات المتجددة | ٢٦          | ٩      |
|   | المجموع                        | ١٠٧٢        | ٤٠٠    |

٢- عينة التجربة: لتحديد عينة تطبيق البرنامج الإرشادي، قام الباحث بعدد من الخطوات لإختيار العينة:

- أ- تطبيق مقياس الاجهاد الرقمي على طلاب الجامعة.
- ب- إختار الباحث (20) طالب من طلاب قسمي الهندسة الكهربائية والمدنية الذين حصلوا على درجات أقل من الوسط النظري للمقياس البالغ (٧٥).
- ت- قام الباحث بتوزيع الطلاب بصيغة عشوائي إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، بواقع (١٠) طلاب في كل مجموعة، وتم إعتبار الدرجات التي يحصلون عليها بمثابة إختبار القبلي لهم.

## أداتا البحث:

لغرض تحقيق هدف البحث قام الباحث بالآتي:

- ١- تبنى مقياس الاجاد الرقمي.
- ٢- بناء برنامج إرشادي بأسلوب التنشيط السلوكي، وسيقوم الباحث بعرض إجراءات البرنامج الإرشادي في الفصل الرابع بشكل مفصل.

## التحليل المنطقي لفقرات المقياس (الصدق الظاهري Face Validity):

تبنى الباحث مقياس (Hall et al,2021) لقياس الاجهاد الرقمي والمعتمد على تعريف ونظرية (Steele et al , 2020) بعد ما قام الباحث بترجمة المقياس من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية، ثم أعيدت ترجمة المقياس من اللغة العربية الى اللغة الانكليزية وعرض النصين للمقياس، احدهما يمثل النص الاصلي باللغة الانكليزية والآخر النص المترجم الى اللغة العربية على مجموعة من الخبراء في مجال اللغة الانكليزية للتأكد من دقة الترجمة ثم عرض الباحث مقياس الاجهاد الرقمي بصيغته الأولية باستبانة على (١٦) محكماً من المتخصصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس لإبداء آرائهم، إذ حصلت على نسبة اتفاق (٨٠٪) فأكثر.

التطبيق الإستطلاعي للمقياس: طَبَّقَ الباحث مقياس الاجهاد الرقمي (الملحق: 1) بعد أن نسقت فقرات المقياس للمجالات الخمسة عشوائياً، على عيّنة إستطلاعية بلغ عددها (30) طالب وتبين أن تعليمات المقياس وبنوده واضحة من حيث المعنى والصياغة، وإن الوقت المستغرق للاستجابة على فقرات المقياس تراوح بين (8-12) دقيقة.

### التحليل الإحصائي لفقرات المقياس

١- القوة التمييزية: رتبت درجات الطلاب تنازلياً على وفق الدرجات الكلية من أعلى درجة كلية إلى أدنى درجة كلية، ثم حددت المجموعتان الطرفيتان في الدرجة الكلية بنسبة (27%) من أفراد العينة في كل مجموعة، فأصبح عدد الأفراد في كل مجموعة (108) طالب، وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، بينت أن فقرات المقياس جميعها مميزة بدلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وبدرجة حرية (٢١٤) والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (٣) يوضح القوة التمييزية لمقياس الاجهاد الرقمي

| القيمة التائية المحسوبة | المجموعة الدنيا   |                 | المجموعة العليا   |                 | ت  |
|-------------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|----|
|                         | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |    |
| 8.272                   | .97476            | 2.2778          | 1.07888           | 3.4352          | 1  |
| 6.057                   | 1.23369           | 2.5370          | 1.32578           | 3.5926          | 2  |
| 11.099                  | 1.15065           | 1.9444          | 1.35455           | 3.8426          | 3  |
| 5.347                   | 1.33489           | 2.2222          | 1.15275           | 3.1296          | 4  |
| 3.624                   | 1.43648           | 2.5140          | 1.31461           | 3.1944          | 5  |
| 5.934                   | 1.39061           | 2.5278          | 1.19347           | 3.5741          | 6  |
| 5.825                   | 1.39310           | 2.3241          | 1.24249           | 3.3704          | 7  |
| 5.887                   | 1.39450           | 2.5926          | 1.21100           | 3.6389          | 8  |
| 4.883                   | 1.38977           | 2.4444          | 1.31250           | 3.3426          | 9  |
| 7.972                   | 1.41421           | 2.3333          | 1.20645           | 3.7593          | 10 |
| 5.584                   | 1.39310           | 2.3241          | 1.33576           | 3.3611          | 11 |
| 5.683                   | 1.31302           | 2.4953          | 1.27887           | 3.5000          | 12 |
| 7.391                   | 1.34535           | 2.2778          | 1.26814           | 3.5926          | 13 |
| 13.672                  | 1.41675           | 2.4537          | .79763            | 4.5926          | 14 |
| 16.688                  | 1.17972           | 1.9722          | .81840            | 4.2778          | 15 |
| 11.618                  | 1.41895           | 2.6204          | .78862            | 4.4352          | 16 |
| 6.128                   | 1.67433           | 2.9815          | .93061            | 4.1111          | 17 |
| 8.648                   | 1.38187           | 2.6574          | .87522            | 4.0185          | 18 |
| 12.956                  | 1.31319           | 2.2963          | .85517            | 4.2500          | 19 |
| 11.353                  | 1.39425           | 2.3333          | .91878            | 4.1574          | 20 |
| 10.068                  | 1.45356           | 2.5926          | .84647            | 4.2222          | 21 |
| 12.450                  | 1.39450           | 2.4074          | .86026            | 4.3704          | 22 |
| 11.858                  | 1.31645           | 2.3796          | .83344            | 4.1574          | 23 |
| 9.644                   | 1.41421           | 2.6667          | .89998            | 4.2222          | 24 |
| 9.831                   | 1.38303           | 2.4444          | .99375            | 4.0556          | ٢٥ |

٢- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس (صدق الفقرات): استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون في احتساب العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس على المقاييس، فأتضح جميعها ذات دلالة احصائية والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الاجهاد الرقمي والدلالة المعنوية لها(\*)

| ت  | معامل الارتباط | الدلالة المعنوية | ت  | معامل الارتباط | الدلالة المعنوية |
|----|----------------|------------------|----|----------------|------------------|
| 1  | .372           | ٧,٩٩٥            | 14 | .601           | ١٥,٠٠١           |
| 2  | .307           | ٦,٤٣٥            | ١٥ | .655           | ١٧,٢٩٣           |
| 3  | .483           | ١١,٠٠٤           | ١٦ | .533           | ١٢,٥٦٧           |
| 4  | .288           | ٥,٩٩٩            | ١٧ | .338           | ٧,١٦٤            |
| 5  | .240           | ٤,٩٣٢            | ١٨ | .396           | ٧,١٦٤            |
| 6  | .346           | ٧,٣٥٧            | ١٩ | .580           | ١٤,٢٠٤           |
| 7  | .344           | ٧,٣٠٨            | ٢٠ | .549           | ١٣,١٠٣           |
| 8  | .311           | ٦,٥٢٨            | ٢١ | .501           | ١١,٥٤٨           |
| 9  | .262           | ٥,٤١٦            | ٢٢ | .538           | ١٢,٧٣٢           |
| 10 | .424           | ٩,٣٣٩            | ٢٣ | .538           | ١٢,٧٣٢           |
| 11 | .366           | ٧,٨٤٦            | ٢٤ | .430           | ٩,٥٠١            |
| 12 | .358           | ٧,٦٤٩            | ٢٥ | .446           | ٩,٩٤١            |
| ١٣ | .399           | ٨,٦٨٠            |    |                |                  |

٣- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه: تم احتساب علاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد بينت النتائج أن الفقرات جميعها كانت بدلالة إحصائية، والجدول (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه لمقياس الاجهاد الرقمي والدلالة المعنوية لها

| ضغط التوفر  |                |                  | قلق الموافقة            |                |                  | الخوف من فوات الشيء |                |                  |
|-------------|----------------|------------------|-------------------------|----------------|------------------|---------------------|----------------|------------------|
| رقم الفقرة  | معامل الارتباط | الدلالة المعنوية | رقم الفقرة              | معامل الارتباط | الدلالة المعنوية | رقم الفقرة          | معامل الارتباط | الدلالة المعنوية |
| 1           | .506           | ١١,٧٠٣           | ٢                       | .482           | ١٠,٩٧٤           | 3                   | .616           | ١٥,٦٠٠           |
| ٦           | .533           | ١٢,٥٦٧           | ٧                       | .235           | ٤,٨٢٣            | ٨                   | .465           | ١٠,٤٧٨           |
| ١١          | .497           | ١١,٤٢٦           | ١٢                      | .545           | ١٢,٩٦٧           | ١٣                  | .586           | ١٤,٤٢٧           |
| ١٦          | .549           | ١٣,١٠٣           | ١٧                      | .475           | ١٠,٧٦٨           | ١٨                  | .467           | ١٠,٥٣٦           |
| ٢١          | .617           | ١٥,٦٤١           | ٢٢                      | .603           | ١٥,٠٧٩           | ٢٣                  | .556           | ١٣,٣٤٥           |
| فرط الاتصال |                |                  | الانتباه الرقمي المستمر |                |                  |                     |                |                  |

( عند مستوى دلالة (٠,٠٥) 398 - القيمة التائية للدلالة المعنوية لمعاملات الارتباط الجدولية بدرجة حرية \*) (3.291) تساوي (0.001) ومستوى (2.516) تساوي (0.01) ومستوى (1.96) تساوي (

| رقم الفقرة | معامل الارتباط | الدلالة المعنوية | رقم الفقرة | معامل الارتباط | الدلالة المعنوية |
|------------|----------------|------------------|------------|----------------|------------------|
| ٤          | .436           | ٩,٦٦٥            | ٥          | .407           | ٨,٨٨٩            |
| ٩          | .427           | ٩,٤٢٠            | ١٠         | .509           | ١١,٧٩٧           |
| ١٤         | .698           | ١٩,٤٤٥           | ١٥         | .718           | ٢٠,٥٧٩           |
| ١٩         | .673           | ١٨,١٥٢           | ٢٠         | .681           | .681             |
| ٢٤         | .559           | ١٣,٤٤٩           | ٢٥         | .552           | ١٣,٢٠٦           |

٤- علاقة درجة المجال بالمجالات الأخرى (المصفوفة الارتباطية) لمقياس الاجهاد الرقمي: قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين المجالات وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وحسبت الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط لل فقرات، وتبين أن جميع الارتباطات بين المجالات دالة إحصائياً عند (0.05) وهذا يشير إلى أن المجالات جميعها تقيس مفهوم واحد وهو الاجهاد الرقمي، والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) مصفوفة الارتباطات الداخلية بين المجالات والدرجة الكلية لمقياس الاجهاد الرقمي

| المجالات                | ضغط التوفر       | قلق الموافقة | الخوف من فوات الشيء | فرط الاتصال | الانتباه الرقمي المستمر |
|-------------------------|------------------|--------------|---------------------|-------------|-------------------------|
| ضغط التوفر              | معامل الارتباط   | .627         | .514                | .507        | .548                    |
|                         | الدلالة المعنوية | ١٦,٠٥٦       | ١١,٩٥٤              | ١١,٧٣٤      | ١٣,٠٦٩                  |
| قلق الموافقة            | معامل الارتباط   | ١            | .489                | .418        | .454                    |
|                         | الدلالة المعنوية |              | ١١,١٨٣              | ٩,١٧٩       | ١٠,١٦٥                  |
| الخوف من فوات الشيء     | معامل الارتباط   |              | ١                   | .518        | .568                    |
|                         | الدلالة المعنوية |              |                     | ١٢,٠٨١      | ١٣,٧٦٨                  |
| فرط الاتصال             | معامل الارتباط   |              |                     | ١           | .579                    |
|                         | الدلالة المعنوية |              |                     |             | ١٤,١٦٧                  |
| الانتباه الرقمي المستمر | معامل الارتباط   |              |                     |             | ١                       |
|                         | الدلالة المعنوية |              |                     |             |                         |

#### ثبات المقياس :Reliability of the Scale

١- طريقة الإختبار وإعادة الإختبار **Test-Retest Method**: طَبَّقَ الباحث مقياس الاجهاد الرقمي على عينة الثبات وعددها (20) طالب، وبعد مرور (15) يوم أُعيد تطبيق المقياس مرة ثانية على الطلبة ذواتهم، وبعد تقويم الإجابات في التطبيقين الأول والثاني، حسب الباحث معامل ارتباط

بيرسون بين درجات التطبيقين, فكان معامل الثبات (0.82) وتعد هذه القيمة دالا على على إستقرار إجابات الطلبة على المقياس (البياتي وأثناسيوس، 1977: 194).

## ٢- طريقة تحليل التباين بإستعمال معادلة ألفا كرونباخ Variance Analysis Method:

لتقدير الإتساق الداخلي للمقياس إستعملت استجابات عينة التطبيق الأول في حساب الثبات بطريقة إعادة الإختبار والبالغ حجمها (30) طالب وبما أن فقرات المقياس كانت جميعها ذات دلالة إحصائية, حسب الباحث الثبات للعينة البالغة (400) طالب وبلغ معامل الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ (0.89) وهو يعد معامل ثبات جيد.

**وصف مقياس الاجهاد الرقمي:** بعد الإجراءات التي تحققت في الخطوات السابقة أصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (25) فقرة، موزعة بواقع (5) فقرات لكل مجال، مصاغة بنمط العبارات التقريرية ومقابل كل فقرة خمس بدائل مدرجة للإجابة (لا تنطبق عليّ ابدأ، تنطبق عليّ نادراً، تنطبق عليّ احياناً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ تماماً) يعطى لها عند التصحيح الدرجات (3, 4, 5), (1, 2) وإن أقل درجة كلية يمكن أن يحصل عليها الطالب هي (25) درجة وأعلى درجة كلية هي (125) درجة, وبمتوسط نظري مقداره (75) درجة، والملحق (1) يتضمن مقياس الاجهاد الرقمي بصيغته النهائية.

**رابعاً / التكافؤ:** لضمان الدقة في تطبيق البرنامج، قام الباحث بضبط بعض المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر على نتائج البحث، فارتأى الباحث أن يكافؤ (درجات أفراد العينة في الإختبار القبلي، العمر).  
١- درجات الطلاب على مقياس الاجهاد الرقمي في الإختبار القبلي: للتحقق منه، أستعمل إختبار (مان-وتني) للعينات متوسطة الحجم، لمعرفة دلالة الفرق بين درجات المجموعتين، وظهر أن قيمة (U) المحسوبة بلغت (47)، وهي أكبر من القيمة الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0.05) غير دالة إحصائياً، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعتين، والجول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) نتائج إختبار مان-وتني للتعرف على دلالة الفرق بين المجموعتين بحسب درجات الإختبار القبلي

| المجموعة  | العدد | مجموع الرتب | متوسط الرتب | قيمة ما-وتني U |          |
|-----------|-------|-------------|-------------|----------------|----------|
|           |       |             |             | المحسوبة       | الجدولية |
| التجريبية | 10    | 105         | 10.50       | 50             | 23       |
| الضابطة   | 10    | 105         | 10.50       | 50             |          |

٢- العمر: تم مكافئة العمر وحسب الأشهر، بإستخدام إختبار مان-وتني، إذ كانت قيمة (U) المحسوبة (44.50) وهي أكبر من القيمة الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0.05) غير دالة إحصائياً، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعتين، والجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨) نتائج إختبار مان-وتني للتكافؤ في متغير العمر

| المجموعة  | العدد | مجموع الرتب | متوسط الرتب | قيمة ما-وتني U |          |
|-----------|-------|-------------|-------------|----------------|----------|
|           |       |             |             | المحسوبة       | الجدولية |
| التجريبية | 10    | 106.50      | 10.65       | 48.5           | 23       |
| الضابطة   | 10    | 103.50      | 10.35       |                |          |

#### خامساً / الوسائل الإحصائية:

تم إستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف البحث من خلال الإستعانة ببرامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS.

#### الفصل الرابع: البرنامج الإرشادي

إنّ الإرشاد النفسي عملية تتعلّم تنفذ في جو إجتماعي يتصف بالمرونة، والهدف منه إحداث تغيير في السلوك الإنساني إلى الأحسن، وذلك إن التغيير الإيجابي يزيد من إنتاج الفرد ، ويجعله يتكيف مع البيئة التي يعيش فيها (التميمي، الشمري، ٢٠١٢: ٥٣).

كما إنّ النجاح في العملية الإرشادية يتوقف على تقديم المرشد برامج إرشادية فعّالة أثناء الجلسات التي يمكن من خلالها مساعدة المسترشد على التوافق والاستبصار (احمد، 2000: 11). إذ يشير الدفّاعي والخالدي (٢٠١١) الى خطوات بناء البرنامج الارشادي بالخطوات الآتية:

#### أولاً: تحديد الأهداف :

هذه الخطوة تتضمن وضع تخطيط للبرنامج الارشادي، ويتم فيه تقديم الخلفية النظرية كمساعد عملي لتحقيق أهداف البرنامج، إذ يتم فيه ترجمة الاهداف العامة الى اهداف اجرائية واختيار الاساليب والفنيات الملائمة لتحقيق تلك الأهداف، ويقسم الهدف العام في البحث على قسمين وهما:

أ. **هدف عام للبرنامج الإرشادي:** إنّ الهدف العام للبرنامج الإرشادي هو خفض الاجهاد الرقمي لدى طلاب الجامعة.

ب. **هدف عام لكل جلسة إرشادية:** إذ حددت الأهداف العامة لكل جلسة إرشادية على وفق موضوعات الجلسات.

**ثانيًا: الخلفية النظرية والتطبيقية للبرنامج الإرشادي :**

قام الباحث ببناء البرنامج الإرشادي على وفق الاسلوب التنشيط السلوكي.

**ثالثًا: المستفيدون من البرنامج الإرشادي :**

لذا يتطأب من المرشد النفسي عند بناء البرامج الإرشادية أن يحدد المشكلة النفسية (الاجهاد الرقمي) التي حددت بالمجموعة الإرشادية إلى طلب المساعدة لمواجهتها، وأن يحدد الفئة التي تطلب المساعدة وتتمثل عينة التجربة في البحث الحالي بطلاب الجامعة.

**رابعًا: مكان الإرشاد وشروطه :**

تم تطبيق البرنامج الإرشادي في الجامعة العراقية- كلية الهندسة، وتم توفير مكان مناسب من أجل تطبيق البرنامج دون أي عوائق وبدون أي مشتتات من أجل نجاح العملية الإرشادية.

**خامسًا: مدة البرنامج وعدد الجلسات الإرشادية :**

تم تطبيق عدد الجلسات الإرشادية والتي تمثلت ب (١٢) جلسة والجدول (٩) يوضح ذلك.

**جدول (٩)**

الجلسات الإرشادية للمجموعتين ومواعيد إنعقادها

| ت  | عنوان الجلسة          | تاريخ إنعقادها |
|----|-----------------------|----------------|
| ١  | الإفتتاحية            | ٢٠٢٥/٤/٦       |
| ٢  | الانفصال الرقمي       | ٢٠٢٥/٤/٨       |
| ٣  | ضبط حدود التواصل      | ٢٠٢٥/٤/١٠      |
| ٤  | التوقعات الاجتماعية   | ٢٠٢٥/٤/١٣      |
| ٥  | الخوف من الرفض الرقمي | ٢٠٢٥/٤/١٥      |
| ٦  | مقارنة الذات بالآخرين | ٢٠٢٥/٤/١٧      |
| ٧  | فوبيا الفوات          | ٢٠٢٥/٤/٢٠      |
| ٨  | هوس الاشعارات         | ٢٠٢٥/٤/٢٢      |
| ٩  | التشتت المستمر        | ٢٠٢٥/٤/٢٤      |
| ١٠ | الارهاق الرقمي        | ٢٠٢٥/٤/٢٧      |
| ١١ | ادارة الوقت           | ٢٠٢٥٢٩/٤/      |
| 12 | الختامية              | ٢٠٢٥/٥/٤       |

#### سادسًا: تمويل البرنامج :

قام الباحث بتمويل ذاتي للبرنامج الإرشادي, من حيث الدعم المادي للبرنامج , فضلًا عن أي وسيلة استخدمت في نجاح البرنامج وإتمامه.

#### سابعًا: طرائق الإرشاد النفسي :

استخدم الباحث أسلوب التنشيط السلوكي وتمثلت الخطوة الأولى بالإرشاد الفردي، إذ قام الباحث بمقابلة فردية مع الطلاب من أجل الحصول على الموافقة في الإشتراك بالبرنامج الإرشادي , وكذلك من أجل تحقيق الإلتحاق حول البرنامج، وعدد جلساته وزمانه ومكانه ، والخطوة التالية تتمثل بالإرشاد الجماعي، والذي هدفه الأساسي خفض الاجهاد الرقمي لدى طلاب الجامعة، والذي تم تحديده مسبقًا من حيث الزمن وعدد الجلسات مع المسترشدين.

#### ثامنًا: الأساليب والفنيات الإرشادية :

اعتمد الباحث على أساليب وفنيات النظريات المتبناة، حيث اعتمد على فنيات التنشيط السلوكي كما مشار اليه في الفصل الثاني من البحث الحالي:

#### تاسعًا: تحديد موضوعات الجلسات الإرشادية :

تم تحديد موضوعات الجلسات الإرشادية بواسطة الاعتماد على فقرات المقياس جميعها، إذ لم يترك الباحث أي فقرة من فقرات المقياس، لكونها بمجملها تقيس الخاصية المستهدفة في البرنامج الارشاد.

#### الصدق الظاهري

عرض الباحث عناوين الجلسات على عدد من المحكمين في الارشاد النفسي، بعدها تم عرض مخطط جلسات بصورتها الأولية، على محكمين في تخصص الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي للتحقق من الصدق الظاهري، وكانت آراء المحكمين موافقة على عدد الجلسات ومحتواها والوقت المستغرق لأجراء البرنامج.

الجلسات الإرشادية: يتضمن البرنامج (١٢) جلسة، والتزاماً بقواعد النشر في المجلات العلمية التي تتطلب بعدد محدود لصفحات البحث، سيتم عرض ثلاث جلسات كما موضح في ادناه:

| الموضوع            | ضبط حدود التواصل  |
|--------------------|---|
| هدف الجلسة         | تنمية ضبط حدود التواصل لدى افراد المجموعة التجريبية.  |
| الغيات             | جدولة الأنشطة، بروفة السلوك (الممارسة) ، التعزيز الموجه للأهداف.  |
| الانشطة والفعاليات | يرحب المرشد بأفراد المجموعة الارشادية ويشكرهم على الحضور.<br>يقوم المرشد بتوضيح مفهوم ضبط حدود الاتصال.<br>يطلب المرشد من افراد المجموعة الارشادية بتحديد انماط حدود التواصل لديهم ( الرسائل منتصف الليل, مكالمات متكررة, ضغوط اجتماعية للرد)<br>يوضح المرشد جدولة النشاط ويطلب من افراد المجموعة التجريبية تصميم جدولاً يومياً او اسبوعياً يتضمن تحديد انماط التواصل.<br>تدريب افراد المجموعة الارشادية على ممارسة سلوكيه وهي قول (لا)<br>لغرض ضبط حدود التواصل<br>تقديم التعزيز لافراد المجموعة التجريبية المشاركين في الجلسة |
| التقويم            | يطلب المرشد من افراد المجموعة الارشادية تحديد مدى الفائدة المتحققة من الجلسة الارشادية.   |

#### إدارة الجلسة الثالثة: ضبط حدود التواصل الوقت: ٦٠ دقيقة

- يرحب المرشد بأفراد المجموعة الارشادية ويشكرهم على الحضور.
- يقوم المرشد بتوضيح مفهوم ضبط حدود التواصل هو مهارة اجتماعية ونفسية تُعنى بقدرة الفرد على تحديد وتنظيم الطريقة والتوقيت والمحتوى الذي يتواصل به مع الآخرين، بطريقة تحافظ على راحته النفسية، ووقته، وخصوصيته، وتُسهم في بناء علاقات صحية ومتوازنة.
- يطلب المرشد من افراد المجموعة الارشادية بتحديد انماط حدود التواصل لديهم مثل ( الرسائل منتصف الليل, مكالمات متكررة, ضغوط اجتماعية للرد)
- يوضح المرشد جدولة النشاط ويطلب من افراد المجموعة التجريبية تصميم جدولاً يومياً او اسبوعياً يتضمن تحديد انماط التواصل مثل (ارفض الرد على الاتصالات المتكررة في وقت متأخر, اخبر الزملاء ان يكون التواصل معي في وقت محدد, احترم وقت الراحة..الخ)
- تدريب افراد المجموعة الارشادية على ممارسة سلوكيه وهي قول (لا) لضبط حدود التواصل مثلاً ( سارد على رسائل بعد الساعة ٦ مساء, احتاج وقت لنفسي فلن اكون متاحاً للرد دائماً)
- تقديم التعزيز لافراد المجموعة التجريبية المشاركين في الجلسة الارشادية.
- يطلب المرشد من افراد المجموعة الارشادية تحديد مدى الفائدة المتحققة من الجلسة الارشادية.

| الموضوع            | مقارنة الذات بالآخرين  |
|--------------------|--|
| هدف الجلسة         | خفض مقارنة الذات بالآخرين لدى افراد المجموعة التجريبية.  |
| الغنيات            | التقارير اللفظية للأنشطة، اكتساب المهارات، التعزيز الموجه للأهداف.   |
| الانشطة والفعاليات | يرحب المرشد بأفراد المجموعة الارشادية ويشكرهم على الالتزام بالحضور للجلسات الارشادية.<br>يقوم المرشد بتوضيح مفهوم مقارنة الذات بالآخرين.<br>يطلب المرشد من افراد المجموعة الارشادية تقارير لفظية عن الانشطة التي قاموا في الامس على سبيل المثال بمقارنة الذات مع الاخرين خلال الايام السابقة<br>يقوم المرشد بتتقيف أفراد المجموعة الارشادية بضرورة تقديم التعزيز لأنفسهم في حالة نجاحهم في إنجاز المهمات ضمن جدولة الأنشطة؛ لأن مكافأة الذات هي وسيلة لزيادة المتعة والاعتراف بالإنجاز، أي كان هذا التعزيز باختلاف معاني التعزيز بين أفراد المجموعة الارشادية.<br>يقوم المرشد بتدريب أفراد المجموعة الارشادية على جملة من المهارات التي تسهم في تنشيط السلوك، ويقوم المرشد بتوجيه أفراد المجموعة الارشادية نحو تلك المهارات. |
| التقويم            | يطلب المرشد من أفراد المجموعة الارشادية ذكر مفاهيم إيجابية بحياتهم.  |

#### إدارة الجلسة السادسة: مقارنة الذات بالآخرين الوقت: ٦٠ دقيقة

- يرحب المرشد بأفراد المجموعة الارشادية ويشكرهم على الالتزام بالحضور للجلسات الارشادية.
- يقوم المرشد بتوضيح مفهوم مقارنة الذات بالآخرين مقارنة الذات بالآخرين هي عملية عقلية يقوم بها الفرد بتقييم ذاته أو قدراته أو صفاته من خلال مقارنة نفسه بالآخرين، سواء من هم أفضل منه (مقارنة تصاعدية) أو أقل منه (مقارنة تنازلية)، وذلك بهدف تكوين صورة عن الذات أو تعزيز تقديرها أو توجيه السلوك.

- يطلب المرشد من افراد المجموعة الارشادية تقارير لفظية عن الانشطة التي قاموها في الامس على سبيل المثال بمقارنة الذات مع الاخرين خلال الايام السابقة, ويستغرق المرشد في تحديد التفاصيل من المسترشدين في اوقات محددة.

- يقوم المرشد بتثقيف أفراد المجموعة الارشادية بضرورة تقديم التعزيز لأنفسهم في حالة نجاحهم في إنجاز المهام ضمن جدولة الأنشطة؛ لأن مكافأة الذات هي وسيلة لزيادة المتعة والاعتراف بالإنجاز، أي كان هذا التعزيز باختلاف معاني التعزيز بين أفراد المجموعة الارشادية.

- يقوم المرشد بتدريب أفراد المجموعة الارشادية على بعض من المهارات التي تسهم في تنشيط السلوك، ويقوم المرشد بتوجيه أفراد المجموعة الارشادية نحو مهارة الامتنان هو التركيز الواعي على ما تملكه الآن من نعم وإنجازات مهما كانت بسيطة، بدلاً من التركيز على ما لا تملكه أو ما لدى الآخرين. مثلاً:

- "أنا ممتن لفرصة التعليم".
- "أنا ممتن لقدرتي على التطور ولو بخطوات بسيطة".
- تمرين تطبيقي: كتابة ٣ أشياء يشعر المرشد بالامتنان لها في حياته اليوم، حتى لو كانت بسيطة.

التقويم البنائي: يطلب المرشد من أفراد المجموعة الارشادية ذكر المفاهيم إيجابية التي تعلموها من الجلسة.

| الموضوع            | التثنت المستمر   |
|--------------------|--|
| هدف الجلسة         | خفض التثنت المستمر لدى افراد المجموعة التجريبية.   |
| الغيات             | جدولة الأنشطة، بروفة السلوك (الممارسة) ، التعزيز الموجه للأهداف.   |
| الانشطة والفعاليات | يرحب المرشد بأفراد المجموعة الارشادية ويشكرهم على الحضور. يقوم المرشد بتوضيح مفهوم التثنت المستمر. تقديم التعزيز لافراد المجموعة التجريبية المشاركين في الجلسة يقوم المرشد بمساعدة أفراد المجموعة تحديد جدول أنشطة يتمكن من خلالها افراد المجموعة الارشادية التحكم بالمشتتات خلال القيام بالأنشطة ضمن الجدولة. يقوم المرشد بمساعدة أفراد المجموعة الارشادية على القيام بممارسة يتمكن منها المسترشدون بالتحكم بالمشتتات المستمرة. يطلب المرشد من أفراد المجموعة الارشادية مكافأة أنفسهم بعد انجازهم للمهام ضمن جدولة الأنشطة. |
| التقويم            | يطلب المرشد من افراد المجموعة الارشادية تحديد سلبيات وايجابيات الجلسة الارشادية.   |

ادارة الجلسة التاسعة: التشتت المستمر

الوقت: ٦٠ دقيقة

-يرحب المرشد بأفراد المجموعة الارشادية ويشكرهم على الحضور .  
-يقوم المرشد بتوضيح مفهوم التشتت الرقمي المستمر هو حالة من الانقطاع المتكرر في الانتباه والتركيز نتيجة الانخراط المفرط أو غير المنضبط مع الأجهزة الرقمية، مثل الهواتف الذكية، وسائل التواصل الاجتماعي، والإشعارات الإلكترونية، مما يؤدي إلى ضعف الأداء المعرفي والوظيفي على المدى القصير والطويل.  
-يقوم المرشد بمساعدة أفراد المجموعة تحديد جدول أنشطة يتمكن من خلالها افراد المجموعة الارشادية التحكم بالمشتتات خلال القيام بالأنشطة ضمن الجدولة من خلال.

- طلب تحديد أوقات الذروة في التشتت.
- وضع خطة بسيطة ليوم الغد:
- تحديد ٣ أنشطة ذات قيمة (مثلاً: قراءة، رياضة، مهمة دراسية)
- إدراجها بجدول زمني
- تحديد فترات راحة مركزة (٥ دقائق بعد كل ٢٥ دقيقة عمل)
- يقوم المرشد بمساعدة أفراد المجموعة الارشادية على القيام بممارسة يتمكن منها المسترشدون بالتحكم بالمشتتات المستمرة من خلال تمثيل الموقف أمام المجموعة أو بشكل فردي:
  - المسترشد يجلس كما لو أنه سيدرس أو يعمل.
  - يوضع الهاتف بجانبه مع إشعارات مزيفة.
  - يُطلب منه أداء مهمة قصيرة (قراءة، كتابة، تخطيط).
  - يُلاحظ كيف يتعامل مع التشتت.
  - بعد التمرين، يُناقش: ما الذي جعلك تشتت؟
  - ما السلوك البديل الذي يمكنك تجربته؟ (مثل: إبعاد الهاتف، تشغيل مؤقت، إغلاق)
- يطلب المرشد من أفراد المجموعة الارشادية مكافأة أنفسهم بعد انجازهم للمهام ضمن جدولة الأنشطة.
- يطلب المرشد من افراد المجموعة الارشادية تحديد سلبيات وايجابيات الجلسة الارشادية.

الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

هدف البحث : فاعلية برنامج ارشادي باسلوب التنشيط السلوكي لخفض الاجهاد الرقمي لدى طلاب الجامعة. ويتحقق ذلك من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية:

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، بين متوسط رتب أفراد المجموعة

التجريبية في الإختبارين القبلي والبعدي على مقياس الاجهاد الرقمي.

للتحقق من ذلك، أستعمل إختبار ولكوكسن، اظهر أن القيمة المحسوبة (صفر)، أصغر من القيمة الجدولية (8)، عند مستوى دلالة (0.05)، إختبار ذو نهايتين، مما يدل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية، ولصالح الإختبار البعدي، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية، والجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (10) نتيجة إختبار ولكوكسن بين الإختبار القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية

| مستوى<br>الدلالة 0.05            | قيمة ولكوكسن  |               | متوسط<br>الرتب | مجموع | الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي | العدد | المقارنة   | المجموعة      |
|----------------------------------|---------------|---------------|----------------|-------|----------------------|--------------------|-------|------------|---------------|
|                                  | رتبة المحسوبة | رتبة الجدولية |                |       |                      |                    |       |            |               |
| دالة لصالح<br>الإختبار<br>البعدي | 8             | صفر           | صفر            | صفر   | 7.248                | 80.                | 1     | القبل<br>ي | التجر<br>بيية |
|                                  |               |               | 5,5<br>0       | 55    | 2.756<br>81          | 67.<br>60          |       |            |               |

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، بين متوسط رتب أفراد المجموعة الضابطة في الإختبارين القبلي والبعدي على مقياس الاجهاد الرقمي .  
للتحقق من ذلك، أستعمل إختبار ولكوكسن، وتبين أن القيمة المحسوبة (9)، أكبر من القيمة الجدولية (8)، عند مستوى دلالة (0.05)، إختبار ذو نهايتين، مما يدل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وبذلك تقبل الفرضية الصفرية، والجدول (11) يوضح ذلك.

جدول (11) نتيجة إختبار ولكوكسن بين الإختبار القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة

| مستوى<br>الدلالة 0.05                       | قيمة ولكوكسن |          | متوسط<br>الرتب | مجموع<br>الرتب | الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي | العدد | المقارنة         | المجموعة |
|---|--------------|----------|----------------|----------------|----------------------|--------------------|-------|------------------|----------|
|   | المحسوبة     | الجدولية |                |                |                      |                    |       |                  |          |
| غير دالة، لا<br>توجد فروق بين<br>الإختبارين | 8            | 9        | 3.0<br>0       | 9              | 8.406<br>35          | 87                 | 10    | القبلي<br>البعدي | الضابطة  |
|   |              |          | 6.00           | 36             | 9.503<br>80          | 94                 |       |                  |          |

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، بين متوسطات رتب الأفراد في المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاجهاد الرقمي في الإختبار البعدي.

للتحقق من ذلك، رتب الباحث درجات الطلاب لكلا المجموعتين في الإختبار البعدي، وتم حساب قيمة مان-وتني (U)، واتضح أن القيمة المحسوبة (صفر)، أصغر من القيمة الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا

يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق جلسات البرنامج، والجدول (12) يوضح ذلك.

جدول (12) يوضح قيمة مان-وتني في الإختبار لمقياس الاجهاد الرقمي بين المجموعة التجريبية والضابطة

| دلالة مستوى<br>0.05        | قيمة مان-وتني U |          | الرتب<br>متوسط | الرتب<br>مجموع | الإنحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي | العدد | المقارنة  | المتغير           |
|----------------------------|-----------------|----------|----------------|----------------|----------------------|--------------------|-------|-----------|-------------------|
|                            | الجدولية        | المحسوبة |                |                |                      |                    |       |           |                   |
| دالة<br>لصالح<br>التجريبية | 23              | صفر      | 5,50           | 55             | 2.756                | 67.60              | 10    | التجريبية | الاجهاد<br>الرقمي |
|                            |                 |          | 15,50          | 155            | 9.503                | 94.90              | 10    | الضابطة   |                   |

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، بين متوسط رتب أفراد المجموعة التجريبية في الإختبارين البعدي والمرجأ على مقياس الاجهاد الرقمي. للتحقق من ذلك، قام الباحث بتطبيق الإختبار المرجأ (مقياس الاجهاد الرقمي) بعد مرور (45) يوم من تطبيق الإختبار البعدي، وقام بحساب الأوساط الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في الإختبارين البعدي والمرجأ، إذ بلغ متوسط درجات الأفراد في الإختبار البعدي (67.60)، والإختبار المرجأ (67.70)، وأستعمل إختبار ولكوكسن، وتبين أن القيمة المحسوبة (22.50)، أكبر من القيمة الجدولية (8)، عند مستوى دلالة (0.05)، إختبار ذو نهايتين، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وبذلك تقبل الفرضية الصفرية، والجدول (13) يوضح ذلك.

جدول (13) نتيجة إختبار ولكوكسن بين الإختبار البعدي والمرجأ لأفراد المجموعة التجريبية

| مستوى<br>الدلالة<br>0.05 | قيمة ولكوكسن |          | متوسط<br>الرتب | مجموع<br>الرتب | الإنحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي | العدد | المقارنة | المجموع   |
|--------------------------|--------------|----------|----------------|----------------|----------------------|--------------------|-------|----------|-----------|
|                          | الجدولية     | المحسوبة |                |                |                      |                    |       |          |           |
| دالة<br>غير              | ٨            | 22.50    | 5.63           | 22.50          | 2.756                | 67.60              | 10    | البعدي   | التجريبية |
|                          |              |          | 4.50           | 22.50          | 2.311                | 67.70              |       | المرجأ   |           |

هذا يدل على أن الفنيات والنشاطات التي أستخدمت خلال الجلسات الإرشادية، كان لها أثر كبير في خفض الاجهاد الرقمي لدى طلاب الجامعة، ويمكن تفسير ذلك بأن هذا الأسلوب، من خلال تفعيل المشاركة في أنشطة ذات معنى، وإعادة هيكلة الروتين اليومي، وزيادة الانخراط في أنشطة واقعية خارج الإطار الرقمي، قد ساعد الطلبة

على تقليل الوقت المستغرق في الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية، مما انعكس إيجابًا على صحتهم النفسية والشعورية.

كما أن البرنامج اعتمد على التعزيز الموجه للهدف، وتحديد أنشطة بديلة، وجدولة الفعاليات غير الرقمية، وهو ما يتوافق مع ما ذكره (Lejuez et al. 2011)

(Martell et al. 2010) حول دور التنشيط السلوكي في تحسين المزاج وتقليل الضغوط النفسية الناتجة عن السلوكيات السلبية أو المفرطة، بما في ذلك الاستخدام الرقمي المفرط.

#### التوصيات

على وفق نتائج البحث الحالي يوصي الباحث بإجراء ما يأتي:-

- ١- على ان تقوم شعبة الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي بتدريب مسؤولي الوحدات الارشادية على كيفية بناء وتطبيق البرامج الارشادية في علاج المشكلات التي تواجه الطلبة.
- ٢- تدريب مسؤولي الوحدات الارشادية ومرشد المرحلة في الكليات على استعمال أسلوب التنشيط السلوكي لخفض الاجهاد الرقمي لدى طلاب الجامعة.

#### المقترحات

يقترح الباحث بإجراء ما يأتي:

- ١- اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على عينات اخرى مثل (طلبة المرحلة المتوسطة, طلبة الدراسات المسائية للمرحلتين المتوسطة والاعدادية).
- ٢- اجراء دراسة تجريبية باستخدام العلاج النفسي الايجابي لخفض الاجهاد الرقمي لدى طالبات الجامعة.

#### المصادر:

- احمد, سهير كامل (٢٠٠٠). التوجيه والارشاد النفسي. مركز الاسكندرية للكتاب.
- التميمي, محمود كاظم محمود والشمري, سلمان جودة مناع (٢٠١٢). الأساليب والبرامج الإرشادية. مؤسسة مصر مرتضى للكتاب العراقي.
- الخالدي، عطا الله فؤاد، والعلمي، دلال سعد الدين. (٢٠٠٨). الإرشاد المدرسي والجامعي: النظرية والتخطيط. دار صفاء للنشر والتوزيع.
- خليفة، فيصل فالح مجيد. (٢٠٢٣). فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب اليقظة العقلية والتنشيط السلوكي في تنمية الاستثارة العقلية النافعة لدى الطلاب المتفوقين (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة ديالى.
- الدفاعي, كاظم علي والخالدي, امل ابراهيم (٢٠١٧). الاتجاهات المعاصرة في اعداد البرامج الارشادية. مكتب اليمامة للطباعة والنشر.
- زهران، حامد عبد السلام. (١٩٨٠). التوجيه والارشاد النفسي (الطبعة الثانية). عالم الكتاب.
- الزويبي، عبد الجليل، وآخرون. (١٩٨٨). الاختبارات والمقاييس النفسية: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل.
- الزبيد، نادر فهمي. (٢٠٠٨). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي (الطبعة الثانية): دار الفكر.
- شحاته، حسن، والنجار، زينب. (٢٠٠٣). معجم المصطلحات التربوية والنفسية (الطبعة الأولى). الدار المصرية واللبنانية.
- الفحل، نبيل محمد. (٢٠٠٩). برامج الإرشاد النفسي (النظرية والتطبيق). دار العلوم للنشر والتوزيع.
- اللامي، نشعة كريم، ورضا، كاظم كريم. (٢٠١١). برامج الإرشاد النفسي: مفهومها وخطوات بنائها. دار الكتب والوثائق.
- ملحم، سامي محمد. (٢٠١٥). الإرشاد النفسي عبر مراحل العمر. دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع
- Allman, R. X., & Jeff, T. (1978). *Abnormal psychology: The life cycle*. NY: Harper & Row.

- Jacobson, N. S., & Gortner, E. T. (2000). Can depression be de-medicalized in the 21st century? Scientific revolutions, counter-revolutions and the magnetic field of normal science. *Behaviour Research and Therapy*, 38(2), 103–117. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00067-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00067-5)
- Jacobson, N. S., Dobson, K. S., Truax, P. A., Addis, M. E., Koerner, K., Gollan, J. K., ... Prince, S. E. (1996). A component analysis of cognitive-behavioral treatment for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(2), 295–304. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.2.295>.
- Jacobson, N. S., Martell, C. R., & Dimidjian, S. (2001). Behavioral activation treatment for depression: Returning to contextual roots. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 8(3), 255–270. <https://doi.org/10.1093/clipsy.8.3.255>.
- Lejuez, C. W., Hopko, D. R., Acierno, R., Daughters, S. B., & Pagoto, S. L. (2011). Ten year revision of the brief behavioral activation treatment for depression (BATD): Revised treatment manual. *Behavior Modification*, 35(2), 111–161. <https://doi.org/10.1177/0145445510390929>.
- Martell, C. R., Addis, M. E., & Jacobson, N. S. (2001). *Depression in context: Strategies for guided action*. NY: Norton.
- Martell, C. R., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2010). *Behavioral activation for depression: A clinician's guide*. NY: Guilford Press
- Mazzucchelli, T., Kane, R. T., & Rees, C. S. (2009). Behavioral activation treatments for depression in adults: A meta-analysis and review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 16(4), 383–411. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2009.01178.x>
- Steele, R. G., Hall, J. A., Christofferson, J. L., & Mihalec-Adkins, B. P. (2021). Development and initial evaluation of a multidimensional digital stress scale. *Journal of Adolescence*, 90, 132–144. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.06.005>
- Stoilova, M., Livingstone, S., & Nandagiri, R. (2021). Digital stress among youth: A conceptual framework. *Journal of Adolescent Health*, 68(2), 320–322. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.06.010>
- Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140(Suppl. 2), S67–S70. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758E>
- UNESCO. (2017). *Higher education in the world 6: Towards a socially responsible university*. Global University Network for Innovation
- Hall, J. A., Steele, R. G., Christofferson, J. L., & Mihailova, T. (2021). Development and initial evaluation of a multidimensional digital stress scale. *Psychological Assessment*, 33(3), 230–242. <https://doi.org/10.1037/pas0000979>
- Weinstein, E., & Selman, R. (2016). Digital stress: Adolescents' personal accounts. *New Media & Society*, 18(3), 391–409. <https://doi.org/10.1177/1461444814543989>

### ملحق (١) مقياس الاجهاد الرقمي

| ت | الفقرات  | تنطبق عليّ تماماً | تنطبق عليّ غالباً | تنطبق عليّ احياناً | تنطبق عليّ نادراً | لا تنطبق عليّ ابداً |
|---|--|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|---------------------|
| 1 | أشعر بالضغط لأكون متأخراً للآخرين رقمياً طوال الوقت      |                   |                   |                    |                   |                     |
| 2 | أشعر بالقلق بشأن عدد الإعجابات أو التعليقات على منشوراتي |                   |                   |                    |                   |                     |
| 3 | أخشى أن أفوت شيئاً مهماً إذا لم أتابع الأخبار الرقمية    |                   |                   |                    |                   |                     |

|  |  |  |  |  |    |
|--|--|--|--|--|----|
|  |  |  |  | أشعر أنني أتلقى عددًا مفرطًا من الرسائل<br>الرقمية                   | 4  |
|  |  |  |  | أشعر أنني بحاجة للتحقق من الإشعارات فور<br>ظهورها                    | 5  |
|  |  |  |  | أشعر بالذنب إذا لم أرد على الرسائل بسرعة                             | 6  |
|  |  |  |  | أفكر كثيرًا في كيف سيفتني الآخرون رقميًا                             | 7  |
|  |  |  |  | أشعر بالقلق من أن الآخرين يقضون وقتًا<br>أفضل مني                    | 8  |
|  |  |  |  | أشعر بأنني مُرهق من الرد على المحادثات<br>الإلكترونية                | 9  |
|  |  |  |  | أجد نفسي أراقب هاتفي حتى دون أن يصلني<br>شيء                         | 10 |
|  |  |  |  | أشعر أنه يتوجب عليّ التحقق من هاتفي<br>بشكل متكرر                    | 11 |
|  |  |  |  | أشعر بالحاجة إلى أن أحصل على تأكيد<br>إيجابي من الآخرين عبر الإنترنت | 12 |
|  |  |  |  | أشعر بالحاجة الدائمة للبقاء على اطلاع بكل<br>ما يحدث                 | 13 |
|  |  |  |  | أشعر أن التواصل الرقمي يستهلك طاقتي                                  | 14 |
|  |  |  |  | أشعر أنني أشتت بسهولة بسبب تنبيهات<br>الهاتف                         | 15 |
|  |  |  |  | أشعر أن عليّ الرد على الإشعارات حتى<br>عندما لا أربح في ذلك          | 16 |
|  |  |  |  | أشعر بالإحباط إذا لم تتلقى منشوراتي الكثير<br>من التفاعل             | 17 |
|  |  |  |  | أشعر أنني أتفقد هاتفي باستمرار خوفًا من<br>فوات شيء                  | 18 |
|  |  |  |  | أشعر بالإرهاق من التنقل بين العديد من<br>التطبيقات للتواصل           | 19 |
|  |  |  |  | أشعر أنني دائم التركيز على هاتفي حتى<br>أثناء وجودي مع الآخرين       | 20 |
|  |  |  |  | أشعر بالقلق عندما أكون بعيدًا عن هاتفي<br>لفترة طويلة                | 21 |
|  |  |  |  | أشعر بالضغط للمشاركة بأشياء تنال إعجاب<br>الآخرين                    | 22 |
|  |  |  |  | أشعر بالغيرة من حياة الآخرين كما تظهر<br>على الإنترنت                | 23 |
|  |  |  |  | أشعر بعدم القدرة على مواكبة كمية الرسائل<br>اليومية                  | 24 |
|  |  |  |  | أشعر بأنني أراقب الإشعارات بشكل مفرط                                 | 25 |