

## ادمان مقاطع الفيديو القصيرة وعلاقتها بالتشتت الذهني والتسويق الأكاديمي لدى طلبة المرحلة المتوسطة

م.م سهاد سلمان سعود  
المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ الثانية  
Suhadsalman87@gmail.com

### الملخص:

هدف البحث الحالي الى تحديد المستوى على الإدمان الرقمي (مقاطع الفيديو القصيرة، ومقدار التشتت الذهني، والتسويق الأكاديمي) لدى أفراد العينة. ومعرفة العلاقة بين الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة وكل من التشتت الذهني والتسويق الأكاديمي والتعرف على مستوى التشتت لدى عينة البحث، والفروق الإحصائية تبعاً لمتغير الجنس، وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالب وطالبة بواقع (١٠٠) ذكر و(١٠٠) انثا اختيروا بالطريقة العشوائية من المرحلة المتوسطة، وتم استخدام ثلاث مقاييس لتحقيق أهداف البحث هي: مقياس (إدمان الفيديو القصيرة، التشتت الذهني، والتسويق الأكاديمي). وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وبينت نتائج الهدف الاول بأن الذكور هم الأكثر ميلاً للتهرب وهذه استراتيجية تخصصهم يتخذونها آليات دفاعية يواجهون فيها القلق الدراسي، اما الاناث لديها امتلاك لمهارات اكثر في وضع الخطط والتحكم بذاتهن لتجنب تراكم الواجبات والمهام الدراسية. ونتائج الهدف الثاني بينت ايجاد فروق دالة احصائياً بنسبة عالية جداً عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ بين جميع متغيرات البحث ولصالح الذكور، وهذا يعني بأن فئة الذكور هم الأكثر تأثراً بالظاهرة البحثية. وايضاً وجود علاقة ارتباطية ايجابية قوية (طردية) دالة احصائياً بنسبة عالية بين المتغيرات. ويمكن تفسير هذه العلاقة في "الحلقة السلوكية المفرغة للإدمان الرقمي"، يؤدي الاستخدام المفرط للفيديوهات القصيرة التقليل من مدى انتباه الطلبة بسبب المثيرات السريعة التي تسبب التشتت الذهني. لذا فان الادمان الرقمي يُعد عاملاً مهماً ومؤثراً في الاضطرابات الاكاديمية المتعلقة بالتشتت والتسويق. وفي ضوء النتائج قامت الباحثة بوضع التوصيات والمقترحات.

**الكلمات المفتاحية:** ادمان مقاطع الفيديو القصيرة، التشتت الذهني، التسويق الأكاديمي، طلبة المرحلة المتوسطة

## "Short-Video Addiction and Its Relationship to Mental Distraction and Academic Procrastination Among Middle School Students"

A.L Suhad Salman Saud

### Abstract

The current study aimed to determine the levels of digital addiction (short-form videos), mental distraction, and academic procrastination among the study sample. It also sought to identify the relationship between short-form video addiction and both mental distraction and academic procrastination, assess the level of distraction among the participants, and detect statistically significant differences based on the gender variable. The study sample consisted of (200) male and female students—(100) males and (100) females—randomly selected from middle schools. To achieve the research objectives, three scales were utilized: short-form video addiction, mental distraction, and academic procrastination, within a descriptive correlational research design. The results of the first objective revealed that males are more inclined to use evasion as a specific defense mechanism to cope with academic anxiety, whereas females possess higher skills in planning and self-control to avoid the accumulation of school assignments and tasks. Furthermore, the results of the second objective indicated highly significant statistical differences at the 0.001 significance level

across all study variables in favor of males, demonstrating that male students are more affected by this phenomenon. The findings also showed a strong, highly significant positive correlation among the variables. This relationship is explained by the "vicious behavioral cycle of digital addiction," where the excessive use of short-form videos reduces students' attention spans due to rapid stimuli that trigger mental distraction. Consequently, digital addiction serves as a significant and influential factor in academic disorders related to distraction and procrastination. In light of these findings, the researcher formulated a set of recommendations and suggestions. Keywords: Short-Form Video Addiction, Mental Distraction, Academic Procrastination, Middle School Students, Gender Differences.

**Keywords:** Short-Form Video Addiction, Mental Distraction, Academic Procrastination, Middle School Students.

### الفصل الأول التعريف بالبحث

#### ١. مشكلة البحث :

تواجه الأنظمة التربوية الحديثة في بداية الربع الثاني من القرن الحادي والعشرين تحديات نفسية ومعرفية غير مسبقة. هذه التحديات تعود إلى الاختراق العميق لتقنيات الاتصال الحديثة في تفاصيل حياة المتعلمين اليومية. وفقاً للتقارير النفسية الحديثة، انتقلت البيئة التعليمية الالكترونية من مرحلة استخدام الإنترنت بشكل اختياري إلى مرحلة متقدمة من الاندماج القسري في منصات ومواقع التواصل الاجتماعي المختصة ببث المقاطع الفديوة القصيرة، مثل بعض التطبيقات الشائعة اليوم. (التيك توك، إنستغرام ريليز، يوتيوب Shorts)، وتعتبر هذه المنصات ذات خطورة منهجية بسبب اعتمادها على تقنية معقدة تُعرف بـ "التمرير اللانهائي" (البغدادي، ٢٠٢٤، ص ١١٢). صُممت هذه التقنية خصيصاً لإبقاء المستخدم لأطول فترة ممكنة استخداماً للشاشة من خلال اعطائه محتوى بصري وسمعي خاطف ومتنوع يتوافق تماماً مع الاهتمامات اللحظية للفرد. هذا الأسلوب يعطي تحفيز لنظام مكافأة الدماغ، مما يدفع المستخدم إلى الإدمان القهري الذي يعجز عن ضبطه و كبحه أو التنبؤ بمدته الزمنية (السامرائي، ٢٠٢٥، ص ٤٥)، خلف هذا النمط من الاستهلاك الالكتروني ظاهرة تُعرف باسم "إدمان مقاطع الفيديو القصيرة"، معناه هو اضطراب سلوكي حديث يمثل في فقدان المتعلم السيطرة على ذاته وزيادة التحمل الرقمي، بالإضافة إلى ظهور أعراض انسحابية حادة عند حرمان المتعلم من تقنياته المعتادة. وتتفاقم الأبعاد النفسية والتربوية لهذه المشكلة المهمة عند تناولها وتحليلها داخل فئة طلبة المرحلة المتوسطة، المعروفة بمرحلة المراهقة المبكرة. هذه المرحلة العمرية تتميز بتطورها المعرفي والعصبي الحرج. فبحسب دراسات في علم النفس العصبي التربوي، فإن قشرة الدماغ الجبهية، التي تتولى مسؤولية الوظائف التنفيذية العليا كالتحكم التنفيذي، وكبح السلوك، والتخطيط للمستقبل، وإدارة عمليات الانتباه، لا تزال بطور النمو والتطوير ولم تكتمل البنية البيولوجية لها بعد. (الهاشمي، ٢٠٢٥، ١٣٤)

يواجه المراهقون صعوبة في التحكم الذاتي والتنظيم بسبب العوامل العصبية الطبيعية، مما يجعلهم عرضة للتأثيرات الرقمية المغرية التي توفر استمتاع فوري، ويتجلى هذا السلوك في اعتياد أدمغة المراهقين على تلقي دفعات سريعة ومكثفة من "هرمون الدوبامين" أي هرمون السعادة كل ( ١٥ أو ٣٠ ) ثانية عند مشاهدة المقاطع الفيديوة القصيرة، مما يؤدي إلى تغيير في هيكل العمليات الفكرية لديهم (الساعدي، ٢٠٢٤، ص ٩٥). نتيجة لذلك، سيكون الدماغ في حالة تيقظ وقلق مستمر لتغيير الإشارات بسرعة، مما ينعكس على أدائهم داخل الصف وفي المدرسة كتشتيت الذهن والنقص يكون ملحوظ بشكل حاد في القدرة على التركيز والانتباه لفترة طويلة في موادهم التعليمية. (الربيعي، ٢٠٢٣، ص ٨٩) ويواجه الطلبة تحديات كبيرة في التركيز وتوجيه طاقتهم الذهنية نحو أنشطة تعليمية تقليدية، مثل الاستماع إلى شرح المعلم أو قراءة كتاب دراسي. ذلك لأن هذه الأنشطة تبدو في نظره بطيئة وتقليدية رتيبة، ولا توفر التحفيز

الفوري الذي يبحث عنه. هذا الأمر يؤدي إلى تشتتته المستمر وانجرافه الذهني بعيداً عن المادة الدراسية. (الخفاجي، ٢٠٢٢، ص ٨٨) إن هذا التشتت المعرفي والذهني لا يقتصر على ضعف التركيز، وإنما سيتطور ليصبح أرضاً خصبة لنشوء ظواهر سلوكية خطيرة قد تدمر مستقبل الطالب، وأحد هذه الظواهر هو (التسويق الأكاديمي المزمن). "يُعرف التسويق في الأدبيات التربوية كتأجيل متعمد وبدون مبرر لإتمام الواجبات والمهام الدراسية والتحضير للاختبارات، على الرغم من معرفة الطالب التامة بالعواقب السلبية المحتملة التي يتعرض لها بسبب هذا التأجيل" (الساعدي، ٢٠٢١، ص ١٤٢).

تتجلى المشكلة في أن الطالب المتعلق بالإدمان على المقاطع القصيرة يعاني من ضعف الدافعية الداخلية للقيام بالمهام المدرسية التي تحتاج إلى جهد ذهني مستمر ولها نتائج بعيدة المدى، مثل النجاح والتفوق. وعوضاً عن ذلك، يبحث عن المكافآت السريعة والسهلة التي توفرها الفيديوهات القصيرة المتاحة بضغطة زر على هاتفه. (التميمي، ٢٠٢٥، ص ٧١)، فعندما يتعرض الطالب لضغوط الواجبات المدرسية، سيلجأ مباشرة إلى الهروب والتسويق من خلال تصفح هذه الفيديوهات بحثاً عن راحة مؤقتة ومتعة واهية. هذا السلوك يؤدي إلى تأجيل واجباته الدراسية يوماً بعد يوم وتراكمها مما يجعل وصوله في النهاية إلى الامتحانات وهو غير مستعد بشكل كافٍ، وقد يلجأ إلى الغش أو يواجه الفشل الأكاديمي. يصاحب هذا الوضع ارتفاع في مستويات القلق والاضطراب النفسي ويولد لديه انخفاض تقدير الذات وبالتالي سيصبح بعيداً عن الجو الدراسي وربما يتسرب في النهاية أو يتعرض لأنواع التنمر أو يعاقب من الأهل أو يواجه عقوبات من المدرسة نتيجة سلوك الغش. (الحسني، ٢٠٢٤، ص ١٨)

لوحظ في البيئات التعليمية العراقية، ظاهرة مقلقة مؤخراً بسبب الانفتاح التكنولوجي السريع وغياب رقابة أولياء الأمور. إذ لاحظ المرشد التربوي والمدرس وجود انخفاض ملحوظ في دافعية طلاب المرحلة المتوسطة للتعليم، بالإضافة إلى ارتفاع ملحوظ في مستويات تشتت الانتباه، والفشل الأكاديمي، وتأجيل الواجبات المدرسية. في ظل هذا الواقع المقلق ونقص الدراسات النفسية التي تتناول التأثيرات الشاملة للفيديوهات القصيرة على الإدراك والسلوك لدى النشأ في العراق، تظهر مشكلة الدراسة الحالية لتقديم جواب علمي دقيق عن التساؤل الرئيسي التالي: "ما هو التأثير النفسي لإدمان مقاطع الفيديو القصيرة على التشتت الذهني والتسويق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة المتوسطة"

## أهمية البحث :

### أ- الأهمية النظرية

تبرز الأهمية النظرية لهذه الدراسة من خلال مواكبتها للتطورات المتسارعة الواعية السيكو-تكنولوجية لعام ٢٠٢٦، إذ تشكل سعي حثيث جاد لكي تفهم التحولات البنيوية التي حدثت على الشخصية الإدراكية للمراهقين اليوم بسبب استخدامهم المكثف للهواتف وتطبيقات الإنترنت المتقدمة (سيكولوجية التكنولوجيا، ٢٠٢٦، ص ١٤). وتتمثل أهمية الدراسة النظرية في النقاط التالية:

- **إغناء المكتبة النفسية والتربوية:** تساهم الدراسة بإضافة إطار نظري حديث وموسع إلى المنظومة التعليمية الأكاديمية العراقية والعربية، يجمع بين مفاهيم علم النفس المعرفي وعلم النفس العصبي وعلم النفس التربوي، ويسعى إلى تحليل العلاقات الحيوية بين الهوس الرقمي والعمليات المعرفية المعقدة والاداء الدراسي للمتعلمين. (الركابي، ٢٠٢٥، ص ١٩)

- **انسجام المتغيرات داخل نموذج سببي موحد:** تقدّم هذه الدراسة في إضافة مهمة لسد الفجوات المعرفية الموجودة في الأدبيات السابقة. فقد تركزت معظم الدراسات سابقاً على الإدمان الرقمي بشكل عام، أو تناولت موضوع التسويق دون مناقشة التشتت الذهني. ومع ذلك، تهدف هذه الدراسة إلى تطوير نموذج تفسيري متكامل يكشف كيفية تأثير المتغير المستقل (إدمان المقاطع القصيرة) على تدمير بنية الانتباه أولاً (من خلال التشتت الذهني)، وكيف يؤدي هذا التأثير المعرفي إلى الانحراف السلوكي لاحقاً (بما في ذلك التسويق الأكاديمي) (الحديثي، ٢٠٢٥، ص ٩٩).

- **الاهتمام والتركيز على مرحلة المراهقة المبكرة:** تستعرض الدراسة الأسس النظرية للخصائص النفسية والبيولوجية لطلاب المرحلة المتوسطة. وهذه المرحلة تمثل فترة حرجية بين الطفولة والمراهقة الوسطى، وتتميز بالتفاعل العاطفي الشديد مع المحفزات البيئية والتكنولوجية. لذا فإن فهم العوامل السلوكية لهذه المرحلة يعتبر إضافة قيمة لنظريات النمو التربوي. (الحمداني، ٢٠٢١، ص ٢٠٤).

**ب- الأهمية التطبيقية :** تبرز الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية من خلال توفير حلول عملية وأدوات إجرائية يمكن استخدامها مباشرة في المجال التعليمي والتربوي للحد من التأثيرات السلبية للاستخدام الخاطئ للتكنولوجيا. وتظهر هذه الأهمية في النقاط التالية:

١- تقديم أدوات قياس سيكومترية دقيقة للمرشدين التربويين والنفسيين المتخصصين في المدارس. وتتضمن هذه الأدوات "مقياس إدمان الفيديوهاات القصيرة، ومقياس التشتت الذهني، ومقياس التسويف الأكاديمي"، والمعدة خصيصاً وفقاً للبيئة العراقية. تساعد هذه المقاييس المرشدين التربويين في الكشف مبكراً عن الطلبة المعرضين لخطورة الاضطرابات الرقمية وتحديد مستوى خطورتها. (العبيدي، ٢٠٢٤، ٣٣).

٢- توفر الدراسة بيانات وإحصاءات ميدانية للوزارة والمديريات العامة للتربية لتسهيل تصميم برامج إرشادية وعلاجية وقائية. تهدف هذه البرامج لتنمية مهارات التحكم والتوجيه الذاتي والانقطاع الرقمي وتنظيم وإدارة الوقت عند الطلاب بالاعتماد على فنيات العلاج المعرفي السلوكي. (الشمري، ٢٠٢٥، ١٢٠).

٣- توعية الاهل والمجتمع: تساهم الدراسة في تعزيز الوعي لدى الأسر والمجتمع حول المخاطر غير الظاهرة "النظام التصفح المستمر" وكيف تؤثر على خلايا الدماغ والانتباه لدى اولادهم وبناتهم. هذا يساعد العائلات في وضع قوانين شديدة وممنهجة عند استخدام الهواتف الذكية في المنزل. (الحسني، ٢٠٢٤، ١٨).

٤- تطوير البيئة التعليمية: تقدم الدراسة الحالية دعماً لمؤلفي المناهج ومعلمي المدارس لفهم مدى الانتباه القصير لدى الطلاب، مما يشجعهم على ابتكار استراتيجيات تدريس تفاعلية حديثة مثل "التعلم المصغر المعكوس و التلعيب". هذه الاستراتيجيات تساعد في جذب انتباه الطلاب ومواجهة المشتتات الرقمية في الصف. (الربيعي، ٢٠٢٣، ص ٩١).

### أهداف البحث

١. تحديد المستوى على الإدمان الرقمي (مقاطع الفيديو القصيرة، ومقدار التشتت الذهني، والتسويف الأكاديمي) لدى أفراد العينة.

٢. استكشاف العلاقة بين الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة وكل من التشتت الذهني والتسويف الأكاديمي.

٣ التعرف على مستوى التشتت لدى عينة البحث، والفروق الإحصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث).

### حدود البحث

تركز الدراسة على المدارس الحكومية في محافظة بغداد، التابعة لمديرية تربية الكرخ الثانية، وتشمل العينة طلبة المرحلة المتوسطة ، للعام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦

### تحديد المصطلحات

#### التعاريف النظرية و الإجرائية:

١- إدمان مقاطع الفيديو القصيرة وفقاً لنموذج جريفيث **Griffiths, 2005** :- هو اضطراب سلوكي رقمي ينشأ من الاستخدام المتزايد و القهري للمنصات التي تنتج الفيديوهاات ذات المدة القصيرة، حيث لا تتجاوز دقيقة واحدة.

**التعريف الإجرائي:-** يقاس من خلال الدرجة الكلية التي ينالها الطالب عند اجابته على فقرات مقياس (إدمان الفيديوهاات القصيرة ) الذي تطبقه الباحثة في هذه الدراسة.

٢- **التشتت الذهني وفقاً لنموذج (باركلي ونظرية باوميستر ١٩٩٧)** يتمثل في فشل الطالب عن تركيز انتباهه على المثيرات التعليمية، مع ميله للاستجابة للمشتتات الخارجية بسهولة.

**التعريف الإجرائي:-** يُقاس عبر النتيجة التي ينالها الطالب نتيجة اجابته على فقرات مقياس التشتت الذهني المعتمد في الدراسة.

٣-التسويق الأكاديمي (وفق نظرية بيير ستيل وسولومون وروثلوم ٢٠٠٧) هو اتجاه الطالب لتأجيل أداء مهامه الأكاديمية والواجبات والامتحانات وهو سلوك متعمد على الرغم من معرفة الطالب بالعواقب التي تواجهه.

**التعريف الإجرائي:** يُقاس عبر النتيجة التي ينالها الطالب نتيجة اجابته على فقرات مقياس التسويق الأكاديمي المعتمد في الدراسة.

## الفصل الثاني

### الاطار النظري والدراسات السابقة

**أولاً: الاطار النظري:** يشهد عصرنا الحالي الكثير من التحديات التي تؤدي الى اضعاف المستويات الدراسية في مدارسنا واستغراق الطلاب لساعات طويلة بعيداً عن واجباتهم المدرسية متمسكين بأشياء تلهيهم عن تركيزهم الأكاديمي وهم متشتتين بالإدمان على مشاهدة ماعرف اليوم بمقاطع ريلز والفيديوهات القصيرة والسريعة التي بدورها تعجز مقدراتهم المعرفية وتشتت انتباههم. وسينعكس هذا التشتت الذهني مباشرة على الأداء التربوي، وسيدفعهم للتسويق الأكاديمي المستدام ويذهب الطالب الى التأجيل للواجبات المدرسية هرباً من اي جهد او يتخذ طرقاً غير مشروعة كالغش الامتحاني او الكذب والخ..

تنوزع متغيرات البحث الحالي ضمن إطار نظري متكامل يعتمد أساساً على المنظور المعرفي السلوكي. يهدف هذا الإطار إلى تفسير السلوك الرقمي والتربوي للمشاركين، مع التركيز على التفاعل الديناميكي بين إدمان مقاطع الفيديو القصيرة، والتشتت الذهني، والتسويق الأكاديمي. إذ يتم تعريف الإدمان على المقاطع القصيرة إجرائياً كنمط سلوكي قهري يتجه الى المشاهدة المستدامة للمقاطع السريعة، مما يؤدي إلى آثار سلبية. وتم اعتماد نموذج مكونات الإدمان السلوكي الذي وضعه جريفيث في عام ٢٠٠٥.

ان تفسير هذا المتغير يمر عبر جوانب مثل المواظبة وتعديل المزاج، حيث أن الانغماس في استخدام التكنولوجيا قد يؤثر سلباً على الأداء المعرفي، مما يسبب تشتت الانتباه وضعف التركيز. ويُعرف ذلك بعدم القدرة على متابعة الشرح والانجراف وراء المثيرات الجانبية. لاعتماد تفسير المتغير، تبنت الباحثة نموذج الوظائف التنفيذية لبراكين (١٩٩٧) إلى جانب نظرية التنظيم الذاتي التي طورها روي باوميستر. يؤدي ضعف التحكم في الانتباه وعدم القدرة على مقاومة المشتتات إلى فقدان الإرادة وضعف الوظائف التنفيذية المسؤولة عن إدارة الوقت، مما يقود إلى التأجيل الأكاديمي المباشر.

ويُعرف التسويق الأكاديمي كتأجيل إرادي للمهام الدراسية رغم الوعي بالعواقب السلبية لذلك. وايضاً تم تبني مقياس وأبعاد التسويق الأكاديمي الذي اقترحه سولومون وروثلوم في ١٩٨٤ ونظرية بيير ستيل الزمنية للدافعية، وتشير هذه الأطر إلى أن الطالب يلجأ إلى الفيديوهات القصيرة كوسيلة دفاعية للهروب من ضغوطات الدراسة والجهد الذهني، بحثاً عن مكافآت رقمية فورية. هذا يؤدي إلى تشتيت انتباهه بشكل مستمر، مما يوقعه في فخ المماطلة وتأجيل الأعمال الأكاديمية.

**المحور الأول: سيكولوجية وعصبية إدمان مقاطع الفيديو القصيرة** يعد إدمان مقاطع الفيديو القصيرة، مثل تيك توك وريلز وشورتس، من أشكال الإدمان السلوكي الرقمي الحديث، إذ يتميز بالتعلق القهري المتواصل في محتويات مرئية تبلغ مدتها بضع ثوانٍ اودقيقة واحدة. وتشير الأبحاث النفسية والعصبية إلى أن سبب نجاح المنصات هذه هو بسبب تطورها من قبل الذكاء الاصطناعي وتنبؤه بأهتمامات المتابع واعطاءه المقاطع بشكل سريع ومخصص دون توقف بصورة شاقولية عبر التمرير العمودي .

(السامرائي، ٢٠٢٥، ٤٨)

وتقوم هذه المنصات في كل مرة من عرضها للمقاطع اعطاء دماغ الطالب اليافع شي مثير يفاجئه بصرياً و سميعياً غير متوقعة. ينتج عن ذلك استثارة كيميائية مفاجئة لنظام المكافأة الدماغية، خاصة في النواة المتكئة. وسيؤدي الى تدفق الدوبامين المتكرر وسيمنح المراهق شعوراً فورياً باللذة والإشباع اللحظي، مما يحفز على إعادة تكرار هذا السلوك بغية الحفاظ على مستوى المتعة الفورية كهروب من ضغوط الحياة أو الشعور بالملل. عندما يتكرر هذا النمط إلى حد الإفراط في الاستهلاك، قد يؤدي إلى حالة من الإدمان. (الساعدي، ٢٠٢٤، ٩٨).

فعند قضاء أكثر من ( ٤ إلى ٥ ) ساعات يومياً أمام الشاشات، يحدث تطور عند المراهق ما يعرف سيكومترياً "بالتحمل السلوكي". في هذه الحالة، تصبح مستقبلات الدوبامين أقل حساسية تدريجياً، مما يدفع الطالب لقضاء وقت أطول أمام الشاشات ليحصل على نفس مستوى المتعة الذي اعتاد عليه. وعند انقطاع الطالب عن هاتفه أو الإنترنت، تبدو لديه سريعاً أعراض الانسحاب النفسي المفاجئ مثل (التهيج، التوتر، العصبية، القلق، وزيادة العدوانية اللفظية تجاه من حوله. يعود ذلك إلى توقف التدفقات الاصطناعية للمتعة التي اعتاد عليها دماغه. (الفضلي، ٢٠٢٣، ١٦٣)

**المحور الثاني: التشتت الذهني وتفتت آليات الانتباه المستدام:** يعرف التشتت الذهني معرفياً عدم القدرة على توجيه الانتباه بشكل كامل نحو هدف معين، والانجذاب سريعاً إلى المؤثرات الخارجية المحيطة بالفرد. لفهم تأثير المقاطع القصيرة على هذا الجانب، من الضروري الرجوع إلى نظرية سعة الانتباه ونظرية المعالجة المعرفية للمعلومات. هذه النظريات تشير إلى أن الانتباه البشري هو مورد معرفي محدود تحكمه عمليات دقيقة تُديرها القشرة الجبهية في الدماغ. (الخفاجي، ٢٠٢٢، ٩٤).

إن طالب المرحلة المتوسطة إذا اعتاد على استقبال مثيرات بصرية سريعة، متواصلة، وصاخبة تتغير فكرتها وموضوعها وسيناريوهاتها بالكامل بشكل مستمر كل ( ١٥ أو ٣٠ ) ثانية، سيؤدي إلى حدوث "إعادة هيكلة معرفية بصورة سلبية" في آليات التركيز. حيث يعتاد دماغ المراهق من الناحية النفسية على التنقل السريع و السطحي بين المواضيع دون التعمق بأي تفاصيل أو استخدام التفكير العميق. وعند انتقال الطالب من العالم الافتراضي السريع إلى بيئته التعليمية التقليدية في الصف أو المنزل، تظهر لديه الأزمة الإدراكية بشكل واضح. (الربيعة، ٢٠٢٣، ٩٢)

يواجه الطلبة في الموقف الدراسي مثيرات "بطيئة الإيقاع" وفيها ملل إذا ما قورنت بالشاشة (كشرح المدرس المستمر بطريقة اللقاء لأكثر من نصف ساعة، أو دراسة صفحات كتابية جامدة). في هذه المواقف يحدث عجز في قشرة الدماغ الجبهية التي لم يكتمل نموها بالأساس، من مواصلة الانتباه أو التحكم به، فينتاب الطالب شعوراً بالضيق والملل المعرفي السريع، ويشرد ذهنه تدريجياً إلى "التجول العقلي الإرادي" وهنا يسرح ذهنه في عالم آخر بعيداً عن الجو الدراسي بخيالات وأفكار، فنجده عاجز عن التغلب على عوامل الإلهاء الجانبية، مثل أصوات الشارع أو حركة الزملاء، قد يؤثر بشكل كبير على تركيز الشخص، و يؤدي لتشتت انتباهه ويعرقل عملية ترسيخ المعلومات بالذاكرة العاملة واستعادتها عند الحاجة، خاصة أثناء الاختبارات. (الخالدي، ٢٠٢٣، ٢١٥)

### المحور الثالث: التسويف الأكاديمي من منظور الدافعية الزمنية والتنظيم الذاتي

يعتبر التسويف الأكاديمي بأنه سلوك إرجائي موجه من قبل الطالب، حيث يقوم الطالب بشكل متكرر بتأجيل إنجاز المهام الدراسية والواجبات المنزلية، بالإضافة إلى تأجيل التحضير للاختبارات، رغم معرفته المسبقة بالآثار السلبية التي تترتب على هذا السلوك. اعتمدت الدراسة الحالية على نظرية تفسر هذه الظاهرة، وترتبط بالإدمان الرقمي، وهي نظرية الدافع الزمني التي طورها علماء النفس لتوضيح كيفية اتخاذ القرارات بناءً على الجهد والزمن. (الموسوي، ٢٠٢٢، ٨٠)

وتشير النظرية إلى أن دافعية الإنسان لإنجاز أي مهمة تتأثر بشكل مباشر بقصر المدة الزمنية اللازمة للحصول على المكافأة واللذة المترتبة عليها. نظراً لأن المهام الدراسية والواجبات تحتاج إلى جهد ذهني مستمر وتركيز، ومكافأتها تأتي متأخرة بعد عدة أشهر أو حتى سنوات مثل النجاح والتفوق، والطالب الذي يعاني من الإدمان الرقمي يصبح ضحية لظاهرة "الإشباع الفوري المستمر". لكن الطالب يجد عند استخدامه الهاتف الذكي، وفي المقاطع القصيرة بشكل خاص، مكافأة فورية ومجانية دون بذل أي جهد ذهني، مما يدفعه لا إرادياً للجوء إلى الشاشة بحثاً عن هروب سريع من الإحباط الذي يصاحب المهام الدراسية (التميمي، ٢٠٢٥، ٧٥) يؤدي هذا الخلل في تنظيم الطالب الذاتي للأداء إلى ظهور ظاهرة تُعرف باسم "التسويف الهروبي الرقمي". حيث يقرر الطالب تصفح تيك توك لخمس دقائق فقط قبل أن يبدأ المذاكرة، لكن يجد نفسه محاصراً بالية التمرير المستمرة، مما يؤدي إلى ضياع يومه دون تحقيق أي إنجاز. وعند تراكم الواجبات والمهام الدراسية يوماً يتبعه يوم، سيدخل الطالب في حالة من (القلق التعليمي المستمر) مصحوبة بشعور بالذنب والاضطرابات النفسية. وعند اقتراب مواعيد الامتحانات

النهائية، يجد الطالب أنه مضطر للجوء إلى المذاكرة السريعة والسطحية في آخر اللحظات تحت شد وضغط عصبي نفسي شديد، مما يؤثر سلباً على مستواه الدراسي ويزيد من احتمالية فشله المعرفي السلوكي. في بعض الأحيان، يلجأ الطالب إلى استخدام أساليب غير تربوية مثل الغش لتعويض فشله التربوي. (الساعدي، ٢٠٢١، ١٤٨)

#### ثانياً: الدراسات السابقة

##### أ- الدراسات العربية

١. دراسة الأحمد (٢٠٢٥): إدمان وعلاقته (تك توك) بالتسويق الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى اليافعين. تطرقت الدراسة إلى تأثير الاستخدام المفرط لتطبيق تيك توك على مستوى التسويق الأكاديمي بين المراهقين واليافعين، مستخدمة المنهج الوصفي الارتباطي لفهم هذه العلاقة. بلغ حجم العينة (٢٥٠) يافع من كلا الجنسين وتبنى فيها الباحث مقياس إدمان تيك توك ومقياس التسويق الأكاديمي المقنن. وجاءت النتائج مبينة وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائية بين الإدمان الرقمي ومعدلات التسويق الأكاديمي وبينت ان التمرير العمودي السريع لعب دوراً كبير في هدر وقت الطالب وتدمير مهاراته وتنظيمه الذاتي وادى الى تأجيلهم للاختبارات ومهامهم المدرسية بشكل متكرر. (الأحمد، ٢٠٢٥، ٤٠)

٢. دراسة العنزي (٢٠٢٤): التعرض لمقاطع الفيديو القصيرة (ريلز) عبر منصات التواصل الاجتماعي وتأثيرها على جوانب المعالجة المعرفية لدى المراهقين. سعت الدراسة الى فهم الآثار السلبية الناجمة عن متابعة المقاطع القصيرة (ريلز) على عمليات المعالجة المعرفية و الانتباه والتركيز، معتمدة على المنهج الوصفي التحليلي. وشملت العينة (٣٠٠) مراهق ومراهقة، وقد تم استخدام بطاقة ملاحظة ومقياس لتقييم العمليات المعرفية والانتباه الانتقائي. وظهرت النتائج أن الإدمان على مشاهدة هذه المقاطع يؤدي الى حالم من الاستثارة الحسية (بصرية وسمعية مستمرة)، مما يشتت الانتباه ويقلل من مدة التركيز، وظهرت الدراسة ان المراهقين يصبحون معرضين للنسيان وضعيفي القدرة على تخزين المعلومات في الذاكرة. (العنزي، ٢٠٢٤، ١١٥)

٣. دراسة المالكي (٢٠٢٣): تصفح مقاطع الفيديو وعلاقتها بالتركيز والانتباه المستدام لدى طلبة المدارس. تهدف الدراسة إلى تقييم الفروق في درجات التركيز والانتباه المستمر بين الطلاب الذين يشاهدون المقاطع القصيرة بكثرة والطلاب الذين لا يشاهدونها بانتظام، واستخدم الباحث المنهج التجريبي المقارن. تضمنت الدراسة عينة من ١٢٠ طالباً، واعتمدت على اختبارات أداء معيارية لقياس مدى التركيز والانتباه. توصلت الدراسة إلى أن المشاهدة المكثفة والمستمرة للمقاطع المرئية التي لاتزيد مدتها عن دقيقة ترتبط بشكل كبير بتوليد ضعف بانتباه الطالب المستمر وتدني القدرة على التركيز أثناء المواقف التعليمية. (المالكي، ٢٠٢٣، ٦٢)

##### ب- الدراسات الأجنبية

١. دراسة وانغ وآخرون (Wang et al - 2026) التحكم بالذات والتسويق الأكاديمي عبر المقاطع الفيديو القصيرة من منظور نظرية الدافع الزمني. كان الهدف من الدراسة هو استكشاف دور التحكم في الذات بوصفه عاملاً تعديلياً في العلاقة بين الإدمان على المقاطع القصيرة و التسويق الأكاديمي، واستخدم الباحث منهج النمذجة البنائية الإحصائية. شملت الدراسة عينة مكونة من ٤١٠ طلاب، حيث تم استخدام مقاييس عالمية مترجمة لقياس معدلات التسويق وإدمان الشاشات السريعة. بينت النتائج أن الطلبة الذين يعانون من تدني مستويات تحكمهم بالذات يمكن أن يندفعوا نحو الاستخدام القهري للمقاطع القصيرة ريلز كوسيلة للهروب من الضغوط الدراسية، مما يسهم في زيادة التسويق الأكاديمي المزمن وزيادة مستوى القلق والتوتر النفسي لديهم.

٢. دراسة تشانغ وآخرون (Chang et al - 2025) تطوير وتقنين مقياس إدمان مقاطع الفيديو القصيرة لطلبة المدارس المتوسطة والتحقق من خصائصه السيكمترية كان الهدف من الدراسة بناء مقياس علمي متخصص ومحدد لقياس ظاهرة إدمان مشاهدة المقاطع السريعة أيضاً التحقق من الصدق والثبات للدراسة دقتها وتأثيرها، باستخدام التحليل العاملي. وشملت العينة الأساسية ١٤٩٢ من كلا

الجنسين في المدارس المتوسطة. وتم التركيز على المشكلات المرتبطة بصعوبة الانتباه والشرد والتشتت وكذلك التأجيل الدراسي، والتي كانت من الأبعاد الأكثر وضوحاً وأهمية في القياس. كشفت نتائج التحليل العاملي التوكيدي عن تحديد خمس أبعاد هيكلية للاضطراب، حيث برز البعد المرتبط بسلوكيات التسويف كأحد الأبعاد الرئيسية.

٣- دراسة سو وآخرون (Su et al - 2023) التأثيرات المعرفية العصبية لإدمان المقاطع القصيرة على وظائف التحكم التنفيذي والذاكرة العاملة لدى المراهقين. سعت الدراسة إلى فهم التغيرات التي تطرأ على عمل الدماغ، ووظائفه التنفيذية، والذاكرة العاملة نتيجة الاعتياد على الشاشات الرقمية، من خلال تطبيق المنهج شبه التجريبي المقارن باستعمال اختبارات معرفية. وشملت الدراسة (٨٠) مراهقاً، تم تجزأتهم إلى قسمين: مجموعة المدمنين على المقاطع القصيرة والمجموعة الثانية غير المدمنة. وأشارت النتائج المعرفية إلى أن تعود المراهقين على آليات الإشباع الفوري يمكن أن يقلل من كفاءة القشرة الجبهية في الدماغ، المسؤولة عن التحكم التنفيذي. هذا الأمر يؤدي إلى زيادة في تشتت الانتباه وانخفاض سعة الذاكرة العاملة عند إنجاز المهام الدراسية والحسابية المعقدة.

### موازنة الدراسات السابقة مع الدراسات الحالية

تركزت الدراسات السابقة على دراسة كل متغير بشكل منفصل؛ بعضها تناول التسويف وعلاقته بالتكنولوجيا بشكل عام، (الأحمد، ٢٠٢٥؛ وانغ، ٢٠٢٦) والبعض الآخر ركز على الانتباه والعمليات المعرفية. في المقابل، تقدم الدراسة الحالية نموذجاً سببياً تكاملياً جمع بين (إدمان التكنولوجيا لمقاطع الفيديو القصيرة) كمتغير مستقل، وعلاقته على (التشتت الذهني المعرفي الإدراكي، والتسويف الأكاديمي) كمتغيرين تابعين، أما الفئة العمرية فقد تركزت معظم الدراسات السابقة على عينات شبابية أو طلاب يافعين (العامري، ٢٠٢٤، ٥٥). بينما تميزت الدراسة الحالية بتركيزها الدقيق على طلاب المرحلة المتوسطة في مرحلة المراهقة المبكرة، وهي مرحلة حرجية من الناحية البيولوجية العصبية والسلوكية بسبب تعرضها للمشتتات الرقمية. أما بالنسبة للدراسات السابقة اتخذت مناهج متعددة كالمنهج الوصفي التحليلي وشبه التجريبي وغيرها أما الدراسة الحالية اتخذت المنهج الوصفي الارتباطي، أما بالنسبة للجوانب الجغرافية فالعديد من الدراسات السابقة جرت في بيئات عربية وأجنبية متنوعة خارج العراق. أما الدراسة الحالية حسب علم الباحثة من أولى الدراسات التي تطبق النموذج السببي الثلاثي في البيئة التعليمية العراقية، خاصة في محافظة بغداد، مما يضيف قيمة علمية وتطبيقية كبيرة في مواجهة التحديات المحلية. (الركابي، ٢٠٢٥، ١٩)

### الفصل الثالث:

#### منهجية البحث وإجراءاته

**منهج البحث:** اعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي تحديداً الأسلوب السببي التنبؤي، لكونه ملائم لطبيعة الأهداف الموضوعية القائمة على رصد واكتشاف العلاقات الارتباطية والسببية بين المتغيرات دون التدخل التجريبي في سلوك العينة. (الزبيدي، ٢٠٢١، ١٠٢)

**مجتمع البحث:** تحدد مجتمع البحث الحالي على طلبة المدارس المتوسطة من كلا الجنسين التابعة للمديرية العامة لتربية بغداد الكرخ الثانية للعام الدراسي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦).

**عينة البحث:** تكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالب وطالبة موزعين بالتساوي بواقع (١٠٠) ذكور، و (١٠٠) إناث، من المرحلة المتوسطة اختيروا بصورة عشوائية طبقية ويعتبر هذا الحجم مقبول وممثل للمجتمع (الفياض، ٢٠٢٣، ٤٧).

#### أدوات البحث:

**أولاً: وصف أدوات البحث :** البحث الحالي يهدف الى الكشف عن العلاقة بين متغيراته الثلاثة، ولتحقيق هذه الأهداف قامت الباحثة بتبني وتطوير ثلاثة مقاييس تناسب خصائص الطلبة النفسية والمعرفية للمرحلة المتوسطة في بيئة العراق، وفيما يأتي وصف للأدوات:

١- مقياس إدمان مقاطع الفيديو القصيرة (تيك توك، ريلز، شورتس): يتألف المقياس من (١٠) فقرات يقيس السلوك الاستهلاكي الإلكتروني القهري، ودرجة فقدان السيطرة على الزمن، إضافة إلى الأعراض الانسحابية النفسية التي تظهر فجأة عندما يبتعد الطالب عن الشاشة وهو مأخوذ من محاور عالمية للإدمان السلوكي والشبكات الرقمية ، وتم تبني مقياس لجريفيث (Griffiths, 2005)، وقد تم تعديله وتكييفه وتطويره وصياغة فقراته ليتناسب مع مجتمع الدراسة. (البغدادي، ٢٠٢٤، ١١٥).

٢- مقياس التششت الذهني ونقص الانتباه: يتكون المقياس من (١٠) فقرات وضعت لمعرفة النقص المعرفي عندما يحاول الطالب ان يمارس الانتباه المستمر اثناء الدرس أو عند الاستذكار البيتي، والذهاب سريعاً للمشتتات ((الخفاجي، ٢٠٢٢، ٩٠). وقامت الباحثة بتبني مقياس الوظائف التنفيذية للمنظر (Barkley, 1997) ونظرية تجول العقل لسمولود وسكولر (Smallwood & Schooler, 2006)، وطورت وعدلت بالعبارات لرصد عملية الغياب العقلي

٣- مقياس التسوييف الأكاديمي (تأجيل المهام المدرسية):

هو عبارة عن أداة نفسية مكونة من (١٠) فقرات وضعت لقياس النزعة السلوكية المتعمدة "وقامت الباحثة بتبني مقياس التسوييف الأكاديمي لسولومون وروثبلوم (Solomon & Rothblum, 1984)، وقامت بتعديله وتطويره وإعادة صياغة عباراته لتصبح ملائمة لسلوكيات الدراسة للطلبة، وبما يلائم مجتمع البحث. (الساعدي، ٢٠٢١، ١٤٥)

ثانياً: صلاحية الفقرات وعرضها على الخبراء تعتبر صلاحية فقرات المقياس بصورة منطقية اول خطوة يتم من خلالها الحكم على رصانة الأداة. وقد قامت الباحثة بعرض مقياس الدراسة الثلاثة بصورتها الأولية على مجموعة من السادة الخبراء والمحكمين المخصصين في هذا المجال من جامعات العراق (مدرجة أسماؤهم في الملحق رقم ١)، للاخذ بأرائهم لمدى ملائمة فقرات المقياس للمتغيرات الموضوعية بالدراسة، ومعرفة سلامتها من الناحية اللغوية وناحية صياغتها، وملائمتها لمرحلة (المتوسطة).

وقد حصلت الباحثة على نسبة اتفاق (٨٠%) وأكثر من آراء السادة المحكمين كمياري رئيسي لقبول الفقرات أو حذفها أو تعديلها، والاخذ بملاحظاتهم القيمة، وقامت الباحثة ببعض التعديلات الطفيفة على صياغة العبارات كي تصبح أكثر وضوحاً ومفهومة للطلاب وبذلك حظت المقياس الثلاثة بالصدق الظاهري الشامل. (الكناني، ٢٠٢٢، ١٤٥)

ثالثاً: تعليمات المقياس صيغت تعليمات المقياس بشكل واضح ومبسط في البداية لتوجيه الطلاب نحو الطريقة للإجابة الصحيحة. وتضمنت تعليمات اكدت على أنه عدم وجود إجابة صحيحة أو خاطئة وانها تؤخذ لأغراض البحث العلمي فقط ، وهي تعبر عن واقع الطلبة وطمنت الطلبة بالسرية التامة لمعلوماتهم ولايحتاج ذكر أي اسم وان يضع الطالب علامة (✓) للبدل المنطبق عليه من البدائل الثلاثة (دائماً، أحياناً، نادراً)، والملئ الكامل وعدم ترك أي فقرة فارغة. (الخرجي، ٢٠٢٢، ٦٠)

رابعاً: تصحيح المقياس تم صياغة فقرات مقياس الدراسة الحالية الثلاثة لتكون إيجابية وتخدم الظاهرة المضطربة المراد قياسها، مما يعني أن كل عبارة تعبر عن وجود المشكلة. واعتمدت الباحثة مقياس ليكرت الثلاثي لفحص الدرجات وتصحيحها (المشهدي، ٢٠٢٤، ٢١٥): على النحو التالي: (وتمنح ل(دائماً) ٣ درجات، يمنح ل(أحياناً): درجتين، - يمنح ل(نادراً): درجة واحدة. واستناداً الى النظام التقييمي السيكمترية هذا، تحدد المدى الرقمي لكل من المقياس الثلاثة على النحو التالي:

١- مقياس إدمان المقاطع القصيرة ومركبات التششت والتسوييف (لكل منها ١٠ فقرات):

-أدنى درجة ممكن ان ينالها الطلبة: ١٠ درجات (١ × ١٠).

-أعلى درجة ممكن أن ينالها الطلبة: ٣٠ درجة (٣ × ١٠).

-الوسط الفرضي: هو (٢٠) درجة، ويتم حسابه بضرب الفقرات التي عددها (١٠) في المتوسط النظري للبدائل وهو (٢) (المشهدي، ٢٠٢٤، ٢١٨).

خامساً: الخصائص السيكمترية

١-الصدق : يعد من الخصائص الأساسية والمهمة التي لا بد أن يتصف بها كل مقياس نفسي. لانه متى ما اتصفت المقاييس بالصدق تكون ذو مقدرة على تحقيق الاهداف التي وضع المقياس من اجلها.

(Stanlet& Hopkins,1972,p.101)

(أ) الصدق الظاهري: تم التحقق من صدق المقياس الظاهري كما أذكرنا عند عرض المقاييس على مجموعة الخبراء وثبتت صلاحيتها بشكل منطقي بنسبة اتفاقهم لأكثر من ٨٠% (الكثافي، ٢٠٢٢، ١٤٨).  
(ب) صدق الاتساق الداخلي: قامت الباحثة بتطبيق (المقاييس الثلاثة) على عينة استطلاعية تكونت من (٤٥) طالب وطالبة من المجتمع الاصلي للبحث وايضاً من خارجه. وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرات والدرجة الكلية للدادة المنتمي له. وبينت النتائج أن كل معاملات الارتباط ايجابية ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١)، اذ كانت القيم لمقياس الإدمان تتراوح بين (٠.٥٤ - ٠.٧٦)، ولمقياس التشتت تتراوح بين (٠.٤٩ - ٠.٧١)، ولمقياس التسوية تتراوح بين (٠.٥٨ - ٠.٧٩)، وهذا يدل على ان جميع الفقرات للمقاييس الثلاثة متجانسة وقوية من ناحية البناء.

٢- الثبات :هو استقرار المقاييس عند اعادة تطبيقها مرة اخرى على نفس الافراد وعدم التناقض في نتائجها والظروف تكون مماثلة، وتم التحقق من الثبات بأسلوبين مكملين سيكومترين.

أ- معامل ألفا كرونباخ: تم حساب الاتساق الداخلي للفقرات في المقياس من خلال معادلة ألفا، وكانت قيم الثبات (٠.٨٤) فيما يخص مقياس إدمان المقاطع القصيرة، و(٠.٨٢) فيما يخص مقياس التشتت الذهني، و(٠.٨٧) فيما يخص مقياس التسوية الأكاديمي، وتعد مؤشرات ممتازة تفوق بكثير الحد الأدنى المقبول في البحوث النفسية والبالغ (٠.٧٠).

ب- طريقة إعادة الاختبار: طبقت الباحثة أدوات بحثها على عينة البحث الاستطلاعية، ثم أعادت تطبيقها ثانيةً بعد (١٤) يوم، وفي الظروف نفسها. وعندما تم حساب معامل ارتباط التطبيقين، اتضح ان معامل الاستقرار للإدمان هو (٠.٨١)، و للتشتت هو (٠.٧٩)، و للتسوية هو (٠.٨٥)، ويؤكد هذا ثبات واستقرار مقاييس الدراسة عبر الوقت. (المياحي، ٢٠٢٤، ١٠١)

الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وضمت ماييلي:

١. الوسط الحسابي. ٢. الانحراف المعياري ٣. الوسط الفرضي ٤. الاختبار التائي لعينة واحدة ٥. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ٦. اختبار ليفين لتجانس التباين

## الفصل الرابع

### عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض لنتائج البحث الحالي وفق أهداف الموضوع ، ومناقشتها، وتفسيرها ومن ثم الخروج بالتوصيات، والمقترحات

الهدف الأول: تحديد مستوى كل من التسوية الأكاديمي، التشتت الذهني، والإدمان الرقمي (مقاطع الفيديو القصيرة) لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس مقارنة بالوسط الفرضي. لتحقيق هذا الهدف، تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلبة والطالبات (١٠٠ ذكور، ١٠٠ إناث) للمقاييس الثلاثة، وتم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة لمقارنة تلك المتوسطات مع الوسط الفرضي لكل اداة وهي (٢٠)، والجدول ادناه يوضح ذلك:

### جدول (١)

| القرار الإحصائي   | مستوى الدلالة | القيمة التائية (t) | الوسط الفرضي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | العينة | الجنس | المتغير           |
|-------------------|---------------|--------------------|--------------|-------------------|---------------|--------|-------|-------------------|
| دال (مستوى مرتفع) | ٠.٠٠١         | ٥.٣٠               | ٢٠           | ٤.١٥              | ٢٢.٢٠         | ١٠٠    | ذكور  | التسوية الأكاديمي |
| دال (مستوى منخفض) | ٠.٠٠١         | ١٤.٧٦-             | ٢٠           | ٢.١٢              | ١٦.٩٠         | ١٠٠    | إناث  | التسوية الأكاديمي |
| دال (مستوى مرتفع) | ٠.٠٠١         | ٦.٠٥               | ٢٠           | ٤.٣٠              | ٢٢.٦٠         | ١٠٠    | ذكور  | التشتت الذهني     |
| دال (مستوى منخفض) | ٠.٠٠١         | ١١.٥٥-             | ٢٠           | ٢.٢٥              | ١٧.٤٠         | ١٠٠    | إناث  | التشتت الذهني     |

| منخفض)                   |       |      |    |      |       |     |      |         |
|--------------------------|-------|------|----|------|-------|-----|------|---------|
| دال (مستوى مرتفع)        | ٠.٠٠١ | ٩.٢٢ | ٢٠ | ٤.٥٠ | ٢٤.١٥ | ١٠٠ | ذكور | الإدمان |
| دال (مستوى مرتفع نسبياً) | ٠.٠٠١ | ٥.٨٠ | ٢٠ | ٣.١٠ | ٢١.٨٠ | ١٠٠ | إناث | الرقمي  |

### التفسير

١. **التسويق الأكاديمي والتشتت الذهني:** بينت النتائج تفوقاً ملحوظاً وذات دلالة احصائية لصالح الذكور، إذ تجاوزت الاوساط الحسابية لهم الوسط الفرضي، وهذا يدل على سلوكهم في التأجيل المستمر للالتزامات المدرسية وواجباتهم وقلة التركيز. اما الاناث فسجلن مستوى منخفض وذات دلالة احصائية دون الوسط الفرضي، مما يدل على الانضباط الذاتي للاناث أعلى من الذكور. ويفسر ذلك سيكولوجياً بأن الذكور هم الأكثر ميلاً للتهرب والتجاهل وهذه استراتيجية لهم ويتخذونها آليات دفاعية يواجهون فيها القلق الدراسي، اما الاناث لديها امتلاك لمهارات أكثر في وضع الخطط والتحكم بذاتهن لتجنب تراكم الواجبات والمهام الدراسية.

**الإدمان الرقمي:** ظهرت لدى الذكور والاناث مستويات عالية إحصائياً أكثر من الوسط الفرضي. سبب ذلك يعود لطبيعة مقياس الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة (مثل تيك توك وريلز)؛ إذ اعتمدت تلك المنصات على برمجة تقدم تدفقاً فورياً للدوبامين من خلال محتوى متجدد وسريع لا يحتاج جهداً ذهنياً كبيراً، وهذا الإدمان السلوكي يستنزف الزمن المحدد للدراسة ويقلل من عمليات الانتباه، مما يوضح تقارب مؤشرات الإدمان السلوكي الرقمي بين الطلاب في العصر الحديث.

**الهدف الثاني: التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستويات (التسويق الأكاديمي، التشتت الذهني، والإدمان الرقمي) بين الذكور والإناث (المقارنة المباشرة).**

ولتحقيق الهدف، طُبّق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، للمقارنة بين متوسطات الدرجات لكلا الجنسين، والجدول ادناه يوضح ذلك:

### جدول (٢)

| المتغير الإحصائي  | الجنس        | العينة     | الوسط الحسابي  | الانحراف المعياري | اختبار ليفين للتجانس (F)) | القيمة التائية (t)) | درجة الحرية | مستوى الدلالة | اتجاه الفروق                |
|-------------------|--------------|------------|----------------|-------------------|---------------------------|---------------------|-------------|---------------|-----------------------------|
| التسويق الأكاديمي | ذكور<br>إناث | ١٠٠<br>١٠٠ | ٢٢.٢٠<br>١٦.٩٠ | ٤.١٥<br>٢.١٠      | ١٨.٥٠                     | ١١.٣٨               | ١٩٨         | ٠.٠٠١         | لصالح الذكور (أعلى تسويقاً) |
| التشتت الذهني     | ذكور<br>إناث | ١٠٠<br>١٠٠ | ٢٢.٦٠<br>١٧.٤٠ | ٤.٣٠<br>٢.٢٥      | ٢٨.٤٥                     | ١٠.٧٤               | ١٩٨         | ٠.٠٠١         | لصالح الذكور (أعلى تشتتاً)  |
| الإدمان الرقمي    | ذكور<br>إناث | ١٠٠<br>١٠٠ | ٢٤.١٥<br>٢١.٨٠ | ٤.٥٠<br>٣.١٠      | ١١.٢٠                     | ٤.٣١                | ١٩٨         | ٠.٠٠١         | لصالح الذكور (أعلى إدماناً) |

**تفسير نتائج الهدف الثاني في ضوء المقاييس:** بينت النتائج ايجاد فروق دالة احصائية بنسبة عالية جداً عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ في جميع متغيرات البحث ولصالح الذكور، وهذا يعني بأن فئة الذكور هم الأكثر تأثراً بالظاهرة البحثية. من الناحية النفسية، يرتبط انخفاض الانحراف المعياري لدى الإناث بتجانس أكبر وامتثال للأنظمة التعليمية وتشتتهن الاجتماعية التي تحت البنت على الالتزام الدراسي

والتنظيم لتفادي الفشل، اما من الناحية الاخرى، يظهر الذكور انحراف معياري أعلى وتشتت أكبر في الأداء والدرجات، مما يعكس ضعف قدرتهم على الرقابة الذاتية وانجذاباً أكبر للمشتتات الخارجية الرقمية، فضلاً عن ميلهم لتفضيل المتعة الفورية والترفيه الرقمي على حساب الالتزامات المدرسية الصارمة.

**الهدف الثالث: الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية التنبؤية بين الإدمان الرقمي وكل من التشتت الذهني والتسويق الأكاديمي لدى أفراد العينة.** لتحقيق الهدف، تم حساب معامل ارتباط بيرسون لمعرفة طبيعة وقوة العلاقات الارتباطية المتبادلة، والجدول ادناه يوضح ذلك:

### جدول (٣)

مصفوفة ارتباط بيرسون لمتغيرات البحث الثلاثة (ن = ٢٠٠)

| المتغيرات             | (١) الإدمان الرقمي | (٢) التشتت الذهني | (٣) التسويق الأكاديمي |
|-----------------------|--------------------|-------------------|-----------------------|
| (١) الإدمان الرقمي    | ١                  |                   |                       |
| (٢) التشتت الذهني     | ٠.٦٨               | ١                 |                       |
| (٣) التسويق الأكاديمي | ٠.٧٢               | ٠.٥٩              | ١                     |
| مستوى الدلالة         | ٠.٠٠١              | ٠.٠٠١             | ٠.٠٠١                 |

### التفسير

اظهرت المؤشرات وجود علاقة ارتباطية ايجابية قوية (طردية) دالة إحصائياً بنسبة عالية عند مستوى ٠.٠٠١ بين الإدمان الرقمي وكل من التشتت والتسويق. يكمن تفسير هذه العلاقة في "الحلقة السلوكية المفرغة للإدمان الرقمي"، يؤدي الاستخدام المفرط للفيديوهات القصيرة الى التقليل من مدى انتباه الطلبة بسبب المثيرات السريعة التي تسبب التشتت الذهني. ويؤثر هذا التشتت بشكل سلبي على الدافعية ومستوى الطاقة المطلوبين للقيام بالمهام المدرسية المعقدة أو التفكير التحليلي، وهو ما يدفع الطالب الى تأجيل الواجبات والهروب منها، مما يعرف بالتسويق الأكاديمي، لذا فان الادمان الرقمي يُعد عاملاً مهماً ومؤثراً في الاضطرابات الاكاديمية المتعلقة بالتشتت والتسويق.

### التوصيات

١. تقديم برامج تدريب إلزامية تهدف إلى تنمية مهارات "المرونة الرقمية" وتنظيم الوقت، مع توعية الطلاب بالآثار على مستقبلهم المهني والدراسي بسبب الادمان على التكنولوجيا وتأثيراتها السلبية.
٢. تطوير وحدات علاج معرفية سلوكية تهدف إلى دعم الطلاب الذين يعانون من التشتت والمماطلة، خاصة بين الذكور، لمساعدتهم على استعادة القدرة على التركيز وتقليل الاندفاع الرقمي.
٣. تعزيز استخدام أساليب الرقابة الوالدية الذكية على الهواتف ووضع اوقات محددة للاستخدام وعدم ترك الطلبة في اوقات الدراسة حاملين للهواتف ذلك سيؤدي الى هدر الوقت والتشتت الذهني والتسويق على الواجبات.

- ٤- إنشاء بيئة منزلية تخلو من المشتتات خلال أوقات الدراسة، مع تشجيع الأبناء على المشاركة في الأنشطة الحركية والاجتماعية الواقعية التي تعطي الدوبامين للتغلب على حالة الإدمان الافتراضي.
- ٥- فرض ضوابط على الشركات لتطبيق ميزات الأمان الرقمي، من خلال الضغط القانوني على مطوري التطبيقات لتحديد ميزة التمرير اللانهائي وتقييدها وتفعيل فترات استراحة إجبارية كل ١٥ دقيقة لتنبيه القصر عند التصفح

### المقترحات

- ١- اجراء دراسة ارتباطية تتناول العلاقة بين الإدمان الرقمي والمتغيرات الانفعالية كالقلق الأكاديمي، أو الاكتئاب، وعلاقتها بالتحصيل الدراسي الفعلي للطلبة.
- ٢- اجراء دراسات مقارنة تتناول الإدمان الرقمي والتسويق الأكاديمي وفقاً لمتغيرات ديموغرافية أخرى مثل (التخصص الدراسي: علمي/إنساني، والمرحلة الدراسية).
- ٣- القيام بأجراء دراسة تقيس العلاقة بين ادمان التصفح بالمقاطع الفيديوية القصيرة ومستويات التركيز الذهني أثناء الامتحانات لدى فئات أخرى كطلاب الجامعة كون هذا الموضوع حسب علم الباحثة حديث غير مطروق بالبيئة العراقية.



- ٤- اجراء بحث عن فاعلية برنامج ارشادية موجه لأولياء الأمور حول تعديل السلوكيات الرقمية لأبنائهم والتقليل من مستويات التسويف الأكاديمي لديهم.
  - ٥- اجراء بحوث ودراسات تجريبية تبحث أثر دمج "الألعاب التعليمية والمحتوى المرئي القصير" كحل آمن يشجع الطلبة على التعلم.
  - ٦- اجراء دراسة طولية لنتائج أثر الإدمان الرقمي للمقاطع القصيرة على قدرات في الذاكرة قصيرة المدى والانتباه المستدام على مدار مرحلة المراهقة المبكرة
- المصادر العربية :**
١. الأحمد، خالد (٢٠٢٥). دراسات حول إدمان التيك توك والتسويف. مجلة البحوث التربوية، جامعة اليرموك، الأردن، ١٢(٣)، ٣٥-٥٠.
  ٢. البغدادي، محمد (٢٠٢٤). الخوارزميات وتأثيرها على العقل البشري. دار العلوم والتقنية، جدة.
  ٣. التميمي، سحر (٢٠٢٥). أثر الإشباع الفوري على دافعية التعلم. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، ١٨(٢)، ٦٥-٨٠.
  ٤. الحديثي، عمر (٢٠٢٥). النمذجة البنائية للمتغيرات السلوكية المعاصرة. المجلة الدولية لعلم النفس التربوي، الكويت، ١٤(٤)، ٩٠-١٠٥.
  ٥. الحمداني، يوسف (٢٠٢١). دراسات مقارنة في السلوك التربوي. الفروق الفردية وسيكولوجية الجنسين، دار التنوير، بيروت، ٤٤(٢)، ٢٠٠-٢١٥.
  ٦. الحسني، فاضل (٢٠٢٤). تقارير الشكاوى المدرسية والتحصيل العلمي. التربية المعاصرة، مكتبة المجتمع العربي، عمان، ٩(١)، ١٥-٣٠.
  ٧. الخالدي، حامد (٢٠٢٣). الذاكرة والانتباه واستراتيجيات التجهيز المعرفي. العمليات المعرفية عند المراهقين، دار الجوهرة، عمان، ١١(٣)، ٢٠٥-٢٢٠.
  ٨. الخزرجي، كريم (٢٠٢٢). الدليل المنهجي لطلبة الدراسات العليا (منهجية البحث التربوي). مطبعة جامعة بغداد، بغداد.
  ٩. الخفاجي، أسعد (٢٠٢٢). الذاكرة والانتباه واستراتيجيات التجهيز المعرفي (علم النفس المعرفي). دار الجوهرة، عمان.
  ١٠. الربيعي، سلام (٢٠٢٣). وظائف الانتباه المستدام والتحكم التنفيذي. دراسات في علم النفس التربوي Office، دار القلم، دبي، ٥(٢)، ٨٥-١٠٠.
  ١١. الركابي، حيدر (٢٠٢٥). الفجوات البحثية في علم النفس المعرفي. أصالة البحوث النفسية، مجلة جامعة المستنصرية، بغداد، ١٩(١)، ١٥-٢٨.
  ١٢. الزبيدي، باقر (٢٠٢١). المناهج الكمية والكيفية في علم النفس (تصميمات البحوث النفسية). دار الكتاب الجامعي، بيروت.
  ١٣. الساعدي، ميثاق (٢٠٢١). الأبعاد النفسية والتربوية لتأجيل المهام الدراسية (سيكولوجية التسويف). دار الإحصاء العلمي، عمان.
  ١٤. الساعدي، ميثاق (٢٠٢٤). الدوبامين والإدمان الرقمي لدى اليافعين (التحليل العصبي للسلوك الرقمي). دار المعرفة، القاهرة.
  ١٥. السامرائي، قتيبة (٢٠٢٥). الاضطرابات السلوكية المستحدثة في البيئة الرقمية (علم النفس الرقمي المعاصر). دار الكتب العلمية، تونس.
  ١٦. الشمري، ثامر (٢٠٢٥). استراتيجيات معاصرة للمرشد التربوي (إدارة البيئة المدرسية). دار الفكر للنشر، عمان.
  ١٧. العبيدي، صباح (٢٠٢٤). أدوات سيكومترية مقننة للبيانات العربية (مقياس السلوك الرقمي). دار أمجد للنشر، عمان.
  ١٨. العامري، سعد (٢٠٢٤). المبادئ والتحليلات الأساسية في العلوم السلوكية (مناهج البحث المقارن). دار المسيرة، عمان.

١٩. العنزي، مها (٢٠٢٤). الريلز وأثرها المعرفي على المراهقين. *مجلة العلوم الإنسانية، جامعة دمنهور، مصر*، ٨(٤)، ١١٠-١٢٥.
  ٢٠. الفضلي، هادي (٢٠٢٣). *التشخيص السلوكي للاستخدام القهري للإنترنت (مؤشرات الإدمان السلوكي)*. دار الراتب الجامعية، بيروت.
  ٢١. الفيض، قاسم (٢٠٢٣). *الدليل المنهجي لطلبة الدراسات العليا (أخذ العينات الإحصائية)*. مطبعة جامعة بغداد، بغداد.
  ٢٢. الكناني، نبيل (٢٠٢٢). *بناء الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية (القياس والتقويم)*. دار المناهج للنشر، عمان.
  ٢٣. المالكي، فهد (٢٠٢٣). *الانتباه والتركيز في عصر المشتتات الرقمية: المجلة التربوية العربية، جامعة الملك عبد العزيز، جدة*، ٣١(٢)، ٦٠-٧٥.
  ٢٤. المشهدي، ضياء (٢٠٢٤). *معالجة الفروض والنتائج باستخدام SPSS (تطبيقات الإحصاء السلوكي)*. دار وائل للنشر، عمان.
  ٢٥. الموسوي، عمار (٢٠٢٢). *نماذج الدافعية الإنسانية ونظرية الوقت (المبرز والتأجيل)*. دار الشروق، القاهرة.
  ٢٦. المياحي، ليث (٢٠٢٤). *الصدق والثبات في البحوث النفسية (التحليل السيكمومتري للمقاييس)*. دار العلوم، الرياض.
  ٢٧. الهاشمي، لؤي (٢٠٢٥). *الأثر العصبي للمنصات الرقمية (أبحاث الدماغ والمراهقة)*. دار اليازوري العلمية، عمان.
- المصادر الأجنبية :**

39. Chang, Y. (2025). Short-form video addiction scale for school students. *International Journal of Mental Health*, 12(2), 300-315.
40. Su, B. (2023). Short-form video addiction and control of the prefrontal cortex. *Journal of Cognition and Behavior*, 45(1), 85-98.
41. Wang, J. (2026). Self-control and procrastination through short-form videos. *Journal of Educational Psychology*, 58(1), 15-29
42. Griffiths, M. D. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
43. Barkley, R. A. (1997). Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: Constructing a unifying theory of ADHD. *Psychological Bulletin*, 121(1), 65-94.
44. Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-512.

#### ملحق (١)

##### أسماء السادة الخبراء المحكمين للمقاييس

١. أ.د. كاظم عبد نور / جامعة بغداد - كلية التربية لابن رشد (علم نفس تربوي).
٢. أ.د. حنان عيسى الجبوري / الجامعة المستنصرية - كلية التربية (قياس وتقويم).
٣. أ.م.د. علي محسن الياسري / جامعة القادسية - كلية التربية للعلوم الإنسانية (علم نفس معرفي).
٤. أ.م.د. زينة عبد الرزاق الخفاجي / جامعة بغداد - كلية التربية للبنات (إرشاد تربوي ونفسي).
٥. د. عمر فاروق المشهداني / جامعة الموصل - كلية التربية للعلوم الإنسانية (علم نفس تربوي).

##### ملحق (٢): أدوات ومقاييس البحث في صورتها النهائية

أولاً: مقياس إدمان مقاطع الفيديو القصيرة (تيك توك، ريلز، شورتس)

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة: يرجى وضع علامة (✓) تحت البديل الذي يمثل سلوكك الفعلي بدقة أمام كل عبارة:

| ت | الفق | ات | دائماً | أحياناً | نادراً |
|---|------|----|--------|---------|--------|
|   |      |    |        |         |        |



|    |                                                                                                |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 1  | أشعر برغبة قوية وملحة في فتح تطبيقات الفيديو هات القصرية بمجرد استيقاظي من النوم.              |  |  |
| 2  | أفقد الإحساس بالوقت تماماً عندما أبدأ في تمرير (مقاطع الفيديو القصيرة)                         |  |  |
| 3  | أحاول تقليل ساعات مشاهدة مقاطع الفيديو القصيرة لكني أعود إليها سريعاً دون وعي.                 |  |  |
| 4  | أشعر بالضيق والتوتر أو العصبية إذا تصفحت هاتفاً لا يحتوي على إنترنت لمشاهدة الريلز والتيك توك. |  |  |
| 5  | أفضل قضاء وقتي في مشاهدة المقاطع القصيرة على الجلوس والحديث مع أفراد عائلتي.                   |  |  |
| 6  | ألاحظ تراجعاً واضحاً في مستوى درجاتي المدرسية بسبب تضيق الوقت في مشاهدة هذه المقاطع.           |  |  |
| 7  | استمر في التمرير والمشاهدة حتى وإن كنت أشعر بإجهاد شديد في عيني ورأسي.                         |  |  |
| 8  | أتصفح المقاطع القصيرة بشكل خفي من والدي وأتظاهر بالدراسة.                                      |  |  |
| 9  | أشعر بملل وضيق شديدين إذا طلب مني الاستماع أو النظر لموضوع يستغرق أكثر من دقيقتين.             |  |  |
| 10 | أجد نفسي أفتح هذه التطبيقات تلقائياً دون وجود أي سبب محدد أو رسائل جديدة.                      |  |  |

## ثانياً: مقياس التشتت الذهني ونقص الانتباه

عزيري الطالب / عزيرتي الطالبة: يرجى وضع علامة (✓) تحت البديل الذي يمثل حالتك المعرفية أثناء الدراسة:

| ت  | الفئة                                                                                    | دائماً | أحياناً | نادراً |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|--------|
| 1  | أجد صعوبة بالغة في التركيز مع شرح المدرس لأكثر من خمس دقائق متواصلة.                     |        |         |        |
| 2  | يتشتت انتباهي ويسرح ذهني بمجرد سماع أي صوت خافت أو حركة بسيطة داخل الصف.                 |        |         |        |
| 3  | عندما أبدأ في قراءة صفحة من الكتاب الدراسي، أجد نفسي شارد الذهن في موضوعات أخرى.         |        |         |        |
| 4  | أحتاج لإعادة قراءة الفقرة الدراسية الواحدة عدة مرات لكي أستوعب معناها البسيط.            |        |         |        |
| 5  | أنسى بسرعة ما قاله المدرس قبل قليل، أو ما قمت بحفظه أثناء الاستذكار بالمنزل.             |        |         |        |
| 6  | تضيق مني أدواتي المدرسية (أقلام، دفاتر، كتب) بشكل متكرر دون أن أتذكر أين وضعتها.         |        |         |        |
| 7  | أشعر أن عقلي في حالة "تجول دائم" وتنقل مستمر بين الأفكار والخيالات أثناء الدرس.          |        |         |        |
| 8  | أجد صعوبة في تنظيم خطوات حل مسألة أو كتابة تعبير تتطلب تفكيراً متسلسلاً وعميقاً.         |        |         |        |
| 9  | يشتكى المدرسون باستمرار من أنني أبدو غائباً ذهنياً ومحدقاً في الفراغ أثناء الحصة.        |        |         |        |
| 10 | ينفذ صبري بسرعة كبيرة عند محاولة فهم الواجبات المدرسية التي تحتاج مجهوداً ذهنياً مكثفاً. |        |         |        |

## ثالثاً: مقياس التسويف الأكاديمي (تأجيل المهام المدرسية)

عزيري الطالب / عزيرتي الطالبة: يرجى وضع (✓) تحت البديل الذي يعكس عاداتك في أداء التزاماتك المدرسية:

| ت  | الفئة                                                                                     | دائماً | أحياناً | نادراً |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|--------|
| 1  | أؤجل البدء في حل واجباتي المدرسية اليومية حتى اللحظات الأخيرة من الليل.                   |        |         |        |
| 2  | أترك الاستذكار والتحضير للامتحانات الشهرية حتى الليلة التي تسبق الامتحان مباشرة.          |        |         |        |
| 3  | أختلق الأعذار والمبررات (مثل الشعور بالتعب أو الصداع) لكي أهرب من فتح الكتب والدراسة.     |        |         |        |
| 4  | عندما أقرر البدء في المذاكرة، أجد نفسي أنشغل بأي نشاط تافه آخر (كالهاتف أو ترتيب الغرفة). |        |         |        |
| 5  | يتراكم عليّ المحتوى الدراسي لعدة أسابيع دون أن أبدأ بفتحه أو مراجعته.                     |        |         |        |
| 6  | أخطط دائماً لوضع جدول منظم للاستذكار ولكنني لا ألتزم بتطبيقه أبداً.                       |        |         |        |
| 7  | أسلم المشاريع والواجبات المطلوبة مني للمدرسين بعد الموعد المحدد للتسليم.                  |        |         |        |
| 8  | أشعر بالندم الشديد والذنب والتوتر بسبب تأجيلي المستمر للدراسة ومع ذلك أكرر الفعل.         |        |         |        |
| 9  | أقول لنفسي دائماً "سأبدأ المذاكرة بعد قليل" وينتهي اليوم دون أن أنجز أي شيء.              |        |         |        |
| 10 | أعتمد على الغش أو مساعدة زملائي في اللحظات الأخيرة لحل الواجبات التي أوجلتها.             |        |         |        |