

النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة^١

د/ منى عبدالسلام بكرى محمد^٢

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة أسوان

مستخلص البحث

هدف البحث إلى تحديد النموذج البنائي الذي يوضح العلاقات بين الإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي، كما سعى إلى الوقوف على مستوى متغيرات البحث لدى طلاب الجامعة، ومدى إسهام الإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع (التصاعدي، والتنازلي) في التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي، وتكونت عينة البحث من (٤٣٠) طالباً وطالبة من طلاب جامعة أسوان، وتم تطبيق مقياس لكل متغير من متغيرات البحث من إعداد الباحثة، بعد التحقق من خصائصها السيكمترية على الطلاب، وتوصل البحث إلى العديد من النتائج منها أن متغيرات البحث تشكل فيما بينها نموذجاً بنائياً يفسر العلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين الإجهاد الرقمي، والتفكير المغاير للواقع، والتعويق الذاتي الأكاديمي، وإسهام كل من الإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع في التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي، كما كشف عن وجود متغيرات البحث لدى طلاب الجامعة بمستوى متوسط مع اختلاف ترتيب مكوناتها.

الكلمات المفتاحية: الإجهاد الرقمي، التفكير المغاير للواقع، التعويق الذاتي الأكاديمي.

مقدمة

في زمن أصبحت فيه الشاشات النافذة إلى العالم، وامتزج الواقع بالافتراضي، نتج نوع جديد من الإجهاد لم تعرفه الأجيال السابقة، فلم يعد الطالب يحتاج إلى السفر أو بذل مجهود بدني ليشتغل بالإرهاق، فمجرد التحديق لساعات طويلة في شاشة الهاتف أو الحاسوب كفيلاً أن ينهك الجسد والعقل معاً، بين رسائل لا تنتهي، وتنبيهات تقاطع لحظات التركيز، ومطالب رقمية تسرق الهدوء، نتج عنها ما يعرف بالإجهاد الرقمي **Digital Stress**.

^١ تم استلام البحث في ٢٠٢٥/٥/٥ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٢ / ٥ / ٢٠٢٥

^٢ Email: monaabdelsalam.5432@gmail.com

٢٠١١٥٥٤٤٤٢٤٧ ت:

؛ النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. ==

حيث إن إشراف طلاب الجامعة في استخدام الهواتف الذكية والإنترنت يؤدي إلى ظهور بعض الاضطرابات المرضية المرتبطة بالإنترنت ووسائل التواصل مثل عدم الشعور بالراحة، والتقلبات المزاجية، والانسحاب والعزلة الاجتماعية، وانخفاض مستوى الوظائف الجسدية؛ مما يسبب الإجهاد الرقمي، ورغم الإجهاد الناتج عن المداومة على الاستخدام لوسائل التواصل الاجتماعي إلا أنهم يشعرون براحتهم النفسية والأمان في استخدامهم في الترفيه، والتسوق، واللعب، والتعبير عن ذواتهم، ويشعرون بالقلق وعدم الأمان عند الانفصال عن هواتفهم، فهم يستخدمون الهواتف منذ الاستيقاظ وحتى النوم مرة أخرى مما يسبب لهم الإجهاد. (أبو زيد، ٢٠٢٤)

فعلى الرغم من فوائد استخدام تكنولوجيا المعلومات ووسائل التواصل الاجتماعي في مختلف المجالات وتلبية الاحتياجات، إلا أن فرص الاتصال نفسها التي تمهد الطريق لهذه الآثار المفيدة للتواصل عبر الإنترنت تحمل المخاطر الكامنة في فرض عبء دائم على مستخدمي الإنترنت كانعكاس للتوقعات الاجتماعية للاستجابة للاتصال عبر الإنترنت، والكم الهائل من محتوى الاتصال، بالإضافة إلى السلوك المتكرر للجمع بين استخدام الإنترنت والأنشطة المتزامنة الأخرى، وكل ذلك قد يعرض المستخدمين للإجهاد الرقمي، الذي قد يضعف صحتهم النفسية، ويؤثر على عملياتهم المعرفية، ورصيدهم الاجتماعي الواقعي خارج نطاق الإنترنت. (الزغبى، ٢٠٢٢)

ومع تزايد اعتماد الطلاب على الوسائل الرقمية، لم تعد آثار هذا الاستخدام محصورة في العيون المتعبة أو الأذهان المشتتة، بل امتدت إلى عمق التجربة النفسية والمعرفية، وأصبح من الضروري التوقف والتأمل في ثمن هذا الاتصال المستمر، وما يدعم ذلك ما توصلت إليه نتائج دراسة كريدي (٢٠٢٤) بأن هناك علاقة عكسية بين الإجهاد الرقمي المدرك والتحكم الانتباهي لدى الطلاب.

كما أشارت الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يتعرضون للكثير من المعلومات بشكل يومي يعانون من "إرهاق المعلومات"، وهي حالة من الإجهاد العقلي تحدث نتيجة محاولة معالجة كم كبير من المعلومات بسرعة، حيث أن إرهاق المعلومات خاصة في العصر الرقمي، يؤدي إلى صعوبة معالجة هذه المعلومات بشكل فعال، كما أن تعرض الأشخاص للمعلومات عبر الإنترنت يقلل من قدرتهم على التركيز ويقلل من معدلات الفهم والمعالجة. (ماهر، ٢٠٢٤)

وبما أن الإجهاد الرقمي يؤثر على النواحي النفسية والمعرفية، فإنه لم يظل مجرد إجهاد عابر،

بل قد يرتبط بسلسلة من التفاعلات العميقة، تظهر على شكل أفكار وسلوكيات تقف عائق أمام الطالب في بيئته الدراسية، من هنا يمكن أن نسأل أنفسنا عن دوره في تشجيع التفكير المغاير للواقع

Counterfactual Thinking.

فالتفكير المغاير للواقع يتمثل في إدراك الطالب أن حدثاً ما من الممكن أن يحدث بصورة مختلفة ويتضمن القدرة على مقارنة الحقيقة مع بديل أو أكثر من البدائل الافتراضية، وبذلك تساعد الأفكار المغايرة للواقع على تكثيف الاستجابات الانفعالية السلبية، والتي ترتبط بالبدائل المغايرة للواقع التي تم تخيلها، مما يزيد لديهم إمكانية التعرض للقلق أكثر حول مشاكلهم ويزيد من شعور القلق والندم، كما أن الأفكار المغايرة للواقع قد تؤدي إلى تأمل الطالب في أوجه القصور في الشخصية أو المواقف التي لا يمكن السيطرة عليها، مما يجعله أقل مشاركة في الأنشطة والأعمال والفعاليات الحياتية اليومية، والتي بدورها تؤدي إلى الانسحاب التدريجي من المجتمع. (إبراهيم، والعبيدي، ٢٠٢٤)

والذي يفتح الطريق أمام سلوكيات أخرى قد تؤثر على الطالب من حيث مستواه أكاديمياً ومدى صحته النفسية، والتي يمكن أن تتضمن سلوكيات تعويقية في تقدمه الأكاديمي، ومن خلال هذه البيئات التعليمية المعاصرة في عصر التدفق الرقمي تُعد ظاهرة التعويق الذاتي الأكاديمي **Academic Self-Handicapping** ظاهرة تستحق التوقف والتأمل، حيث أنها تُعد من أكثر الظواهر خطورة بين الطلاب.

حيث أن التعويق الذاتي يمثل أي فعل أو إمتناع عن الفعل يعزز القدرة على عزو الإخفاقات إلى عوامل خارجية، وعزو النجاحات إلى عوامل داخلية، وبذلك فإن الطالب الذي يظهر سلوكيات التعويق الذاتي لا يسعى بذاته إلى الإخفاق، ولكنه يكون أكثر تقبلاً لقبول احتمالية الفشل بشكل أكبر طالما أمكنه عزوه إلى ظروف وعوامل خارجية، وبذلك يتم التعويق قبل الانخراط في الأداء الفعلي، ويشكل أساساً للعزو الخارجي اللاحق للأداء، كما يمكن تفسير التعويق الذاتي الأكاديمي من منظور أن قوة الدافعية عند الطالب لبذل جهد ما تعتمد على توقعه للنجاح وعلى قيمة المكافأة التي سيحصل عليها، وبالتالي عندما يرى الطالب أن فرص نجاحه ضئيلة أو المكافأة لم تشبع حاجته، فإنه يلجأ إلى التعويق الذاتي. (الربيع وغانم، ٢٠٢٠)

كما قد يؤثر الإجهاد الرقمي على التعويق الذاتي الأكاديمي من خلال تعرض الطالب للقلق والاكتئاب الناتج عن التشتت والإرهاق الناتج عن الإجهاد الرقمي، حيث تشير نتائج دراسة , (Dorčić et al 2024) إلى أنه يرتبط الإجهاد الرقمي بمزيد من أعراض القلق والاكتئاب لدى

! النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدي طلاب الجامعة .
طلاب الجامعة.

إستناداً لما سبق من خلال ملاحظة تأثير الإجهاد الرقمي على الطلاب، والذي يمتد إلى عدة جوانب (نفسية، معرفية، سلوكية)، وبما أنه أصبح من الظواهر المتزايدة في بيئة التعليم المعاصر، ونظراً لتأثيره على الجوانب المعرفية بشكل خاص مثل الانتباه، والادراك، والذاكرة، وسرعة المعالجة، فنستنتج من ذلك أن ينعكس هذا التأثير على عمليات التفكير بشكل عام، وبناء على ذلك نسعى في هذا البحث إلى استكشاف دور الإجهاد الرقمي في التأثير على التفكير المغاير للواقع، كأحد أنماط التفكير المعقدة التي تعتمد على استدعاء المعلومات، وتحليلها، وتخيل سيناريوهات بديلة للواقع، ونظراً لتأثير الإجهاد الرقمي على جوانب الشخصية، مثل الكفاءة الذاتية والقدرة على تنظيم الوقت والقدرة على التركيز، قد يتحول إلى نوع من العوائق التي تقف أمام الطالب في إدارة مهامه الأكاديمية، ومن هذا المنطلق، تسعى الباحثة في هذا البحث إلى دراسة كيفية تأثير تلك المتغيرات على بعضها البعض، الأمر الذي يتضح معه أهمية التركيز على دراسة هذه المتغيرات معاً، حيث تعكس تلك المتغيرات فهم التحديات التي تواجه الطلاب في بيئة التعلم الحديثة.

مشكلة البحث

رغم ما أتاحته الثورة الرقمية من تسهيلات في الوصول إلى المعرفة وتنفيذ المهام الأكاديمية، إلا أن هذا التقدم لم يخلُ من آثار جانبية بدأت تفرض نفسها على الصحة النفسية والسلوكية للطلاب، فالاستخدام المكثف للتقنيات الرقمية قد يؤدي إلى إجهاد رقمي متراكم، لا يقتصر فقط على الإرهاق الجسدي، بل يمتد ليؤثر في العمليات المعرفية والعاطفية للطلاب.

ففي الفترة الزمنية الأخيرة أصبح من الملاحظ أن مشكلة الإجهاد الرقمي قد بدأت في التأثير بشكل كبير على سلوكيات الطلاب في البيئات التعليمية المختلفة، فقد لاحظت الباحثة تأثير هذه الظاهرة خلال المحاضرات التي تقدمها للطلاب في المرحلة الجامعية، حيث تكررت مواقف تمسك الطلاب بالهواتف المحمولة بشكل مستمر، مما أثر على مشاركتهم في التفاعل مع المحتوى التعليمي، وهذا السلوك الملحوظ قد يُعد أحد أبعاد الإجهاد الرقمي الذي أصبح شائعاً في ظل التوجه الرقمي في التعليم.

ومن خلال الملاحظات التي أجرتها الباحثة، تبين أن العديد من الطلاب يعانون من مشكلة في التركيز لفترات طويلة خلال المحاضرات، ويشغلهم بشكل مستمر استخدام الأجهزة المحمولة، مما يشتت انتباههم عن المحتوى المقدم، وبسؤالهم هل يشغلهم الهاتف أثناء الاستدكار لمقرراتهم، فكانت الإجابة نعم، كما أفصحوا بأنهم يعانون من تنظيم وقتهم، وأنهم يشعرون بأن الوقت يمضي سريعاً،

كما تبين أنهم يعانون من إجهاد ذهني وعاطفي مرتبط بالتفاعل المستمر مع الأجهزة الإلكترونية. كما قامت الباحثة بجمع آراء عدد من الزملاء المحاضرين في نفس المجال، وتوصلوا أن هذه الظاهرة لا تقتصر على فرقة معينة أو تخصص محدد، بل تتسع لتشمل مختلف الفرق والتخصصات، كما أشار الزملاء إلى أن ذلك الإجهاد الرقمي قد يؤدي إلى ضعف جودة تفاعل الطلاب التعليمي، مما قد يؤثر على مستواهم الدراسي.

وما يدعم ذلك ما توصلت إليه نتائج دراسة Nick et al., (2022) إلى أن فئة كبيرة من طلاب الجامعة يعانون من التوتر الرقمي على الأقل "في بعض الأحيان"، وارتبط الإجهاد الرقمي بزيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وأهميتها، وأهمية الأقران، والشعبية، وكل ما يتعلق بالصحة العقلية، كما ارتبط الإجهاد الرقمي أيضاً بزيادة أعراض الاكتئاب.

كما توصلت نتائج دراسة حمامة (٢٠٢٤) إلى أن مستوى الإجهاد الرقمي المكون من (العبء الزائد للاتصال، تعدد المهام، إجهاد الخوف من الفقد، قلق الاستحسان الاجتماعي، إجهاد التوافر) مرتفع لدى طلاب الجامعة.

كما أشارت (الزغبي، ٢٠٢٢) إلى المخاطر المترتبة على الإجهاد الرقمي على الطلاب في بيئة الدراسة، والتي قد تتمثل في الشعور بالإرهاق والتوتر وانخفاض مستوى التوافق النفسي والأكاديمي، والافتقار إلى الدعم الحقيقي بعيداً عن الإنترنت، وقد تصل تلك المخاطر إلى التسويف الأكاديمي.

كما لوحظ أن بعض الطلاب عند مواجهتهم لمهام دراسية صعبة أو إخفاقات أكاديمية، يلجؤون إلى تبريرات داخلية قائمة على " لو أنني بدأت في وقت أبكر، أو لو لم أكن متعباً بسبب كثرة المهام الإلكترونية، فهذا النوع من الإجهاد قد يرتبط بظهور أنماط تفكير لا تتماشى دائماً مع الواقع، مثل التفكير المغاير للواقع، حيث يميل الطالب إلى الانشغال بالسيناريوهات البديلة لما كان يمكن أن يحدث، بدلاً من التعامل مع الحاضر بفعالية.

حيث أن التفكير المغاير للواقع هو ميل الإنسان للتفكير ببدائل ممكنة لأحداث الحياة التي حدثت بالفعل، كما توصلت بعض الدراسات والبحوث المبكرة عن التفكير المغاير للواقع إلى أن هذا النوع من الأفكار مؤشراً على ضعف مهارات التأقلم أو الخطأ النفسي أو التحيز، والذي يعد اختلال وظيفي في شخصية الطالب (الأسدي وسالم، ٢٠١٨).

وقد يرتبط ذلك بالتعويق الذاتي الأكاديمي من خلال ما أشار إليه عبيدات وأبو غزال (٢٠٢١)

! النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. ■

بأنه يبرر الكثير من الطلاب فشلهم في الامتحان أو المهمات التعليمية بأسباب مختلفة، مثل قضاء الوقت مع الأصدقاء، أو مرض أحد الوالدين، أو بسبب أنشطة تطوعية وغير ذلك، فينخرط الطالب في استراتيجيات التجنب والتي تحول انتباه الآخرين عن قدراتهم الفعلية، في حالة ضعف مستوى الأداء، كما تُضعف تلك الاستراتيجيات ذاتها مستوى الأداء، ويطلق عليها تعويق الذات، والتي تتطوي على خلق عوائق أمام الأداء الناجح، في مجال العمل أو الدراسة أو غيرها، فيحاول الطالب إنشاء تفسيرات مقبولة للفشل حتى وإن كان يفتر إلى القدرة على القيام بالأداء فعلياً.

وما يوضح تأثير الإجهاد الرقمي والذي يقدم كم هائل من المعلومات والبدائل في توليد أفكار مغايرة للواقع ما أشار إليه Hafner et al., (2012) بأنه كلما زاد عدد الخيارات المتاحة، زاد نطاق الحالات البديلة للعالم التي لم تحدث في الواقع، أي الحالات المناقضة للواقع تزداد أيضاً، كما أن الأبحاث السابقة توصلت لوجود صلة بين زيادة الاختيار والندم وأن توليد أفكار معاكسة للواقع يزيد من الشعور العام بعدم الرضا، وبالتالي فإن الأفكار المتعلقة بإدراك أن بدائل الاختيار الأفضل من المحتمل أن يكون قد تم التخلي عنها والتي قد تدفع إلى المزيد من المشاعر السلبية.

وتلك المشاعر السلبية تعد من أهم مصادر التعويق الذاتي الأكاديمي للطلاب، وما يدعم ذلك نتائج دراسة (Izadpanah & Charmi 2022) والتي توصلت إلى أن استخدام الشيكات الاجتماعية يؤثر على التعويق الذاتي الأكاديمي من خلال دور الوسيط لاستراتيجيات التعلم التنظيمي والتحصيل.

كما تشير Kinnebrock (2023) إلى أنه يمكن أن يؤثر الإجهاد الرقمي بشكل كبير على صحة الأفراد ورفاهيتهم، على سبيل المثال، يرتبط الإجهاد باضطرابات النوم ومشاكل التركيز والاكتئاب والإرهاق والقلق.

كما يشير Wen et al.(2024) إلى أنه وفقاً لدراسات سابقة على الرغم من أن الخدمات عبر الإنترنت قد تساعد المراهقين على تحقيق أهدافهم التنموية، إلا أنها تؤثر أيضاً سلباً على العلاقات الشخصية والرفاهية العاطفية، مما يخلق ضغوطاً أو قلقاً رقمياً يعيق التطور الشخصي.

واستناداً إلى ما سبق فقد يؤثر الإجهاد الرقمي على إنتاج أفكار غير واقعية بالنسبة للطلاب، أو خلق مبررات مسبقة للإخفاق، وكذلك يمكن أن يؤثر على سلوكيات التسويف لديهم وعلى حالتهم الانفعالية والعقلية وبالتالي قد يظهر لديهم سلوكيات تعويق ذاتي أكاديمي، مما يستوجب دراسة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع، والتعويق الذاتي الأكاديمي، لأهمية هذه الظواهر المركبة في ظل البيئة التعليمية الرقمية الحديثة.

- في ضوء ما سبق يمكن بلورة مشكلة البحث في الأسئلة التالية:
- ١- ما مستوى كل من الإجهاد الرقمي، التفكير المغاير للواقع، والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؟
 - ٢- هل يمكن التنبؤ بالتفكير المغاير للواقع (التصاعدي، التنازلي) بمعلومية الإجهاد الرقمي لدى طلاب الجامعة؟
 - ٣- هل يمكن التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي بمعلومية الإجهاد الرقمي لدى طلاب الجامعة؟
 - ٤- هل يمكن التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي بمعلومية التفكير المغاير للواقع لدى طلاب الجامعة؟
 - ٥- هل تدعم البيانات الامبيريقية صحة النموذج البنائي المقترح للعلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة للإجهاد الرقمي (كمتغير مستقل)، والتفكير المغاير للواقع (التصاعدي، التنازلي) (كمتغير وسيط)، والتعويق الذاتي الأكاديمي (كمتغير تابع) لدى طلاب الجامعة شكل (١)؟
- شكل (١) يوضح النموذج المقترح للعلاقة بين الإجهاد الرقمي (كمتغير مستقل)، والتفكير المغاير للواقع (التصاعدي، التنازلي) (كمتغير وسيط، والتعويق الذاتي الأكاديمي (كمتغير تابع).



وتم اقتراح ذلك النموذج عن طريق استنتاجه من خلال الخلفية النظرية والدراسات السابقة التي تدعمها، بأن الإجهاد الرقمي (كمتغير مستقل) يؤثر على العمليات الذهنية والمعرفية وجميع نواحي الشخصية للطالب، وبالتالي على التفكير، فيؤثر على إنتاج أنواع أخرى من التفكير أو يدعم بعضها ويضعف البعض الآخر، وبالتالي يؤثر على التفكير المغاير للواقع (كمتغير وسيط) بسبب

النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. ■

كثرة المعلومات والبدائل التي يقدمها وتغير النواحي النفسية، ومن خلال عرض الخلفية النظرية للتفكير المغاير للواقع والذي يوضح مدى تأثيره على الدافعية والإنجاز والتقدم في تحقيق الأهداف سواء العملية أو الأكاديمية، والذي يوضح بأنه قد ينقل تأثير الإجهاد الرقمي إلى توليد معوقات يضعها الطالب أمام طريقه للتقدم الأكاديمي وتحقيق الأهداف، وبالتالي يؤثر في التعويق الذاتي الأكاديمي (كمتغير تابع) للطالب وذلك عن طريق خلق تبريرات مسبقة لفشله في تحقيق الإنجاز والأهداف التي سبق تحديدها، وكذلك التأثير المباشر للإجهاد الرقمي على التعويق الذاتي الأكاديمي من خلال التشتت الذهني والانفعالات السلبية وسلوكيات التسويف وغيرها مما سبق توضيحه.

أهداف البحث

- ١- تحديد مستوى كل من (الإجهاد الرقمي، التفكير المغاير للواقع، والتعويق الذاتي الأكاديمي) لدى طلاب جامعة أسوان.
- ٢- التحقق من مدى إسهام الإجهاد الرقمي في التنبؤ بالتفكير المغاير للواقع لدى طلاب الجامعة.
- ٣- التحقق من مدى إسهام الإجهاد الرقمي في التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- ٤- التحقق من مدى إسهام التفكير المغاير للواقع في التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي.
- ٥- وضع نموذج بنائي يوضح طبيعة العلاقات ومسار التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين الإجهاد الرقمي (كمتغير مستقل) والتفكير المغاير للواقع (كمتغير وسيط)، والتعويق الذاتي الأكاديمي (كمتغير تابع)، والتحقق منه إمبريقياً، لدى طلاب الجامعة.

أهمية البحث

يستمد البحث أهميته من النقاط التالية:

- ١- يسعى البحث لتقديم أدوات متمثلة في مقاييس نفسية في كل من (الإجهاد الرقمي، التفكير المغاير للواقع، والتعويق الذاتي الأكاديمي) لدى طلاب الجامعة، لندرة المقاييس العربية لهذه المتغيرات، فإنها تعد إضافة علمية تمكن الباحثين من إجراء دراسات مقارنة وتطبيقية متنوعة.
- ٢- يُعد الإجهاد الرقمي من الظواهر النفسية الحديثة التي صاحبت التوسع التكنولوجي في البيئات التعليمية، مما يجعله عامل مؤثر على صحة الطلاب النفسية، وأداءهم الأكاديمي.
- ٣- يُعد التفكير المغاير للواقع من العمليات المعرفية المعقدة التي تعكس قدرة الطالب على تحليل البدائل والنتائج المحتملة، مما يجعله عامل مهم في التكيف الأكاديمي، واتخاذ القرار.

- ٤- يُعدّ التعويق الذاتي الأكاديمي من الممارسات الشائعة بين الطلاب، فأهمية دراسته تكمن في فهم الدوافع النفسية لتأجيل المهام وتقديم أعذار مسبقة للفشل الأكاديمي.
- ٥- تسهم معرفة أسباب التعويق الذاتي الأكاديمي في تطوير برامج إرشادية تهدف إلى تنمية المهارات التنفيذية والاتجاهات الإيجابية نحو الإنجاز الأكاديمي.
- ٦- تساعد نتائج البحث في تصميم برامج تدخلية لتعزيز التوازن بين استخدام التكنولوجيا والصحة النفسية لدى الطلاب.

حدود البحث

تحدد نتائج البحث بالعينة المستخدمة والتي بلغ قوامها في صورتها النهائية (٤٣٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة من كليات التربية الطفولة، أساسي، وعام، جامعة أسوان، خلال العام الجامعي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) الفصل الدراسي الأول، كما تتحدد بالمتغيرات التي تضمنتها، وتقاس بالأدوات المستخدمة فيها.

مصطلحات البحث

توجد ثلاثة متغيرات أساسية، سيتم تسليط الضوء عليها في البحث الحالي، وهي الإجهاد الرقمي - التفكير المغاير للواقع - التعويق الذاتي الأكاديمي، كالتالي:

١- الإجهاد الرقمي Digital Stress

تعرف الباحثة الإجهاد الرقمي بأنه "حالة من التوتر والتشتت الذهني والإرهاك النفسي تنشأ نتيجة الاستخدام المتواصل أو المفرط للأجهزة الرقمية، وما يصاحبه من ضغط معلوماتي وتعدد مهام وتوقعات يؤثر سلباً على صحة طالب المرحلة الجامعية النفسية وأداءه الأكاديمي".

وفي ضوء نموذج (Steele et al (2020) تم تحديد أبعاد الإجهاد الرقمي وعرفتها الباحثة على النحو التالي:

١- إجهاد التوافر والإتاحة Availability Stress: يشير إلى الضغط النفسي الناتج عن اعتقاد الطالب توقع الآخرين أن يكون متاحاً ومتصلاً رقمياً طوال الوقت، سواء في الدراسة أو الحياة الاجتماعية.

٢- قلق القبول الاجتماعي Approval Anxiety: يشير إلى قلق وتوتر الطالب الجامعي الناتجين عن الرغبة في الحصول على القبول الاجتماعي عبر المنصات الرقمية، مثل وسائل التواصل الاجتماعي والمجموعات الطلابية على الانترنت.

٣- الخوف من الفقد Fear of Missing Out: يشير إلى القلق المستمر من تفويت الفرص أو

! النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة .==

تجارب ومعلومات أو أحداث مهمة عبر الإنترنت، مما يدفع الطلاب إلى البقاء متصلين رقمياً بشكل دائم.

٤- العبء الزائد للاتصال Connection Overload: يشير إلى الشعور بالإرهاق والتوتر بسبب العدد الكبير من الرسائل، الأسعار، والمحادثات الرقمية التي يتعين على الطالب متابعتها والتفاعل معها باستمرار .

ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس المعد للإجهاد الرقمي في هذا البحث.

٢ - التفكير المغاير للواقع Counterfactual Thinking

تعرف الباحثة التفكير المغاير للواقع بأنه "عملية معرفية يميل فيها الطالب إلى تخيل سيناريوهات بديلة لما حدث بالفعل، مثل التفكير في "ماذا لو فعلت كذا؟"، أو "ماذا لو لم يحدث هذا؟"، ويشمل بعدين وهما:

- التفكير المغاير للواقع التصاعدي Upward Counterfactual Thinking:

يتضمن تخيل سيناريو بديل تكون فيه النتيجة أفضل من الواقع، وغالباً ما يرتبط بمشاعر الندم أو الرغبة في التحسن.

- التفكير المغاير للواقع التنازلي downward Counterfactual Thinking:

يتضمن تخيل سيناريو بديل تكون فيه النتيجة أسوأ من الواقع، وغالباً ما يساعد في تقليل الشعور بالذنب وتعزيز التكيف النفسي.

ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التفكير المغاير للواقع (التصاعدي، التنازلي) المعد في هذا البحث.

٣ - التعويق الذاتي الأكاديمي Academic Self-Handicapping

تعرف الباحثة التعويق الذاتي الأكاديمي بأنه "استراتيجية يستخدمها بعض الطلاب لتبرير الأداء الأكاديمي الضعيف من خلال خلق عقبات أو أعذار تقلل من مسؤوليتهم عن النتائج السلبية".

ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التعويق الذاتي الأكاديمي المعد في هذا البحث.

خلفية نظرية لمصطلحات البحث

الإجهاد الرقمي Digital Stress

في عصرنا الرقمي، أصبحت الحروب تتخذ طابعاً غير مرئي، مما يجعل منها مادة من

أصعب أنواع الصراعات، فحروب اليوم تستهدف "النفس"، وهي الجوهر الأساسي الذي إذا أصابه مكروه انتهى أمر الإنسان، وإن مدخل النفس كما أُشير إليه، و "العقل"، حيث أن الصراعات أصبحت داخلية تتجلى في خبايا الذات والعقل، فقد كثرت الفتن وتزايدت الوسواس البشرية المذمومة، وأصبح مل يجري حولنا يحدث دون أن نشعر ب أو ندركه، حتى غدت الغفلة تستحم في عقولنا وقلوبنا. (ترك، ٢٠٢٤)

وأصبحت آليات الدفاع عن النفس في هذا العصر تتخذ أشكالاً جديدة تماماً، وقد سلم الكثيرون إلى التكنولوجيا دون وعي وإدراك، فقد أصبحت أداة لتسميم وتلويث العقول، حيث ينقلب البعض إلى " مصاصين للنفس والروح" ليكونوا بمثابة عدوى تصيب من حولهم بمجرد اختلاهم بهم، ومع غياب الوعي والإدراك لدى أصحاب العقول البريئة حول هذه "الفتنة" التي اجتاحت جميع الأمراض التي شهدتها العصور، نجد أنفسنا الآن في مواجهة مرض "سرطان العقل". (ترك، ٢٠٢٤)

ومن خلال دراسة Kinnebrock (2023) للكشف عن كيفية تشكل للإجهاد الرقمي في حياة الناس وأي التدخلات يُنظر إليها على أنها مفيدة. أجرينا تحليلاً نوعياً للمحتوى لـ ٥٠ موضوعاً (٥٢٣ منشوراً) حول تجارب الإجهاد الرقمي المعاصرة في حياة الناس المهنية والخاصة. تُظهر النتائج أن الإجهاد الرقمي كان ناجماً في الغالب عن استخدام الآخرين لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات - وليس استخدام منشئ الموضوع نفسه - وغالباً ما كان ينطوي على صراعات شخصية. في السياق المهني، كانت تجارب الإجهاد الرقمي مرتبطة في الغالب بالتوافر الدائم (المتوقع)؛ في السياق الخاص، أشاروا إلى سلوك التواصل لدى الآخرين. ورداً على ذلك، تفوق الدعم المعلوماتي (أي توصيات التأقلم) بوضوح على الدعم العاطفي، وبشكل عام، تُظهر النتائج أن الإجهاد الرقمي هو أكثر من مجرد رد فعل نفسي داخلي ناتج عن التقنيات الرقمية، إنه على وجه التحديد، ظاهرة اجتماعية تتطلب تصوراً أوسع للمفهوم النفسي التقليدي للإجهاد.

ويدعم ذلك ما توصلت إليه نتائج دراسة هنداوي (٢٠٢٤) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الإجهاد الرقمي والنفسي والمهني، ويمكن التنبؤ بالإنهاك المهني من خلال أبعاد الإجهاد الرقمي لدى عينة البحث.

كما أكدت الأبحاث التي ساهمت في بناء الضغوط الرقمية على الدور المهم للتقييم المعرفي، أي أن مستخدمي تكنولوجيا المعلومات والاتصالات أكثر عرضة للمعاناة من الضغوط عندما

النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. =
يعتبرون أن الطلب الظرفي عبر الإنترنت يتجاوز مواردهم للتكيف، مما يوفر أساساً نظرياً
لاستكشاف الآلية الأساسية للضغط الرقمية. (Wen et al., 2024)

ويدعم ذلك نتائج دراسة إسماعيل (٢٠٢٤) التي توصلت إلى أن بُعد نقطة
الانترنت (البروز) يؤثر تأثير مباشر موجب دال إحصائياً على الإجهاد الرقمي، كما أن أبعاد نقطة
الانترنت (البروز، المراقبة، قابلية التفاعل)، تؤثر تأثير غير مباشر موجب دال إحصائياً من خلال
تعدد الهام عبر الإنترنت على الإجهاد الرقمي لدى طلاب الجامعة.

ويشير Wen et al., (2024) إلى أن الجيل المعاصر من المراهقين أول جيل يعيش في كلا
العالمين: على الأرض وعلى الإنترنت، وبالتالي فقد غرست الخدمات عبر الإنترنت إمكانيات
جديدة في الأنشطة اليومية للمراهقين؛ حيث يمكنهم التواصل مع أصدقائهم على مدار الساعة طوال
أيام الأسبوع، وبدء مغامرات افتراضية في ألعاب الفيديو، ونشر الأفكار للجمهور العام، وإكمال
الدورات الدراسية، والواجبات المنزلية عن بُعد، وما إلى ذلك، ويخلق هذا الاتصال المستمر نتائج
غير متجانسة.

ويدعم ذلك ما توصلت إليه نتائج دراسة (Dorčić et al., 2024) إلى أنه يرتبط الإجهاد
الرقمي المرتفع بمزيد من أعراض القلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة، كان إجهاد التوفر، وقلق
الموافقة، وزيادة الحمل على الاتصال منبئين إيجابيين مهمين للقلق، وكان زيادة الحمل على
الاتصال منبئين إيجابيين مهمين للاكتئاب. كان الإجهاد الناجم عن التوفر وزيادة الحمل على
الاتصال من العوامل الرئيسية التي أدت إلى تعديل الارتباط بين استخدام Instagram وأعراض
القلق، في حين كان الإجهاد الناجم عن التوفر من العوامل الرئيسية التي أدت إلى تعديل الارتباط
بين استخدام Instagram وأعراض الاكتئاب، وأظهرت النتائج أنه بين الأفراد الذين يعانون من
إجهاد أعلى في التوفر، كان قضاء وقت أقل على Instagram مرتبطاً بأعراض نفسية أكثر حدة
للاكتئاب والقلق، وبالمثل بين الأفراد الذين يعانون من زيادة الحمل على الاتصال بشكل أقل، كان
قضاء المزيد من الوقت على Instagram مرتبطاً بانخفاض مستويات أعراض القلق.

فالإجهاد الرقمي، يتمثل في ردود الفعل الإجهادية التي تنبئها المطالب البيئية الناشئة عن
استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، يختلف كدالة لعاملين على الأقل يتحدون موارد التكيف
للمستخدمين: عبء الاتصال (أي عدد رسائل البريد الإلكتروني الخاصة المرسله والمستلمة
ورسائل الوسائط الاجتماعية) وتعدد المهام على الإنترنت (أي الاستخدام المتزامن لتكنولوجيا
المعلومات والاتصالات والأنشطة الأخرى). (Reinecke et al., 2016)

ويشمل تعريف الإجهاد الرقمي بعض المكونات والتي منها (الشعور بالإرهاق المفرط تجاه الإشعارات، وتوقعات الآخرين، واستجاباتهم، أو أحكامهم، والضغط لتحقيق الذات، وتلبية متطلبات وسائل التواصل الاجتماعي، واستحسان الأقران "مثل تقديم أفضل نسخة من الذات، والاستجابة السريعة للأقران" وذلك ينتج عن دوافع الانتماء لديم والحساسية تجاه ردود الفعل الاجتماعية، والمقارنة والتوافق مع الأقران ومعاييرهم). (Nick et al, 2022)

كما أن الإجهاد الرقمي هو اختلال التوازن العاطفي الذي يشعر به البعض عند تباين متطلبات التعامل مع التكنولوجيا الرقمية من جهة والإمكانيات الشخصية المتاحة للتكيف معها من جهة أخرى، والإجهاد الرقمي هنا نوعين، النوع الأول هو الاعتداءات الشخصية، وعادة ما تكون رسائل كراهية من شخص مثل: "أنت قبيح" أو "أتمنى أن تموت" أو التعرض العلني والإذلال، ويتجسد ذلك في رسائل مهينة عن الفرد، والنوع الثاني يشمل الضغوط المتعلقة بالتقارب في العلاقات قبل الشعور بالانزعاج، ويحدث عندما يشعر الشخص بالإرهاق من شخص يرسل له رسائل مفرطة ويضغط عليه لإعطائه طلبات للوصول إلى حسابات على الإنترنت أو لإرسال رسائل واقتحام الحسابات والأجهزة الرقمية والوصول إليها من خلال تصفح رسائل شخص ما. Ismail et al., (2024)

مصادر الإجهاد الرقمي

يشير Huang et al., (2022) إلى أن مصادر التوتر والإجهاد الرقمي تتمثل في المعلومات والمكالمات المزيفة والسيئة، والمعلومات الضارة والمزعجة، وتعدد المهام وتنفيذ العديد من الأنشطة في وقت واحد على الأجهزة الذكية، والتفاعل الاجتماعي والسلوكيات اليومية للآخرين عبر الإنترنت، التوتر الناتج عن تلقي الرسائل وإرسالها، والازعاج الناتج عن الاتصالات غير المباشرة، والعرض الذاتي والمقارنة الاجتماعية.

ويدعم ذلك ما توصلت إليه نتائج دراسة إسماعيل (٢٠٢٤) إلى أن بُعد يقظة الانترنت (البروز) يؤثر تأثير مباشر موجب دال إحصائياً على الإجهاد الرقمي، كما أن أبعاد يقظة الانترنت (البروز، المراقبة، قابلية التفاعل)، تؤثر تأثير غير مباشر موجب دال إحصائياً من خلال تعدد الهمام عبر الإنترنت على الإجهاد الرقمي لدى طلاب الجامعة.

كما يشير (Weinstein & Selman, 2014) إلى أن مصادر الإجهاد الرقمي تتمثل في انتحال الشخصية (مثل اختراق الحسابات الموجودة، أو إنشاء حسابات وهمية)، والهجمات الشخصية (مثل الهجمات على الحسابات أو الأجهزة الشخصية)، والتشهير والإذلال العلني،

! النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة .
والاقتحام (مثل تنظيم قوائم جهات الاتصال، أو قراءة الرسائل والشعور بالاختناق (مثل الكمية)).

مكونات الإجهاد الرقمي

تشير الدراسات والأدبيات السابقة والأطر النظرية للإجهاد الرقمي إلى أنه بنية كامنة تتكون من عوامل إجهاد وتوتر تتصل بتكنولوجيا المعلومات والاتصالات واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وفي ضوء نموذج (Steele et al, 2020) للإجهاد الرقمي فقد تضمن أربعة أبعاد يمكن توضيحها كما يلي

- ١- إجهاد التوافر والاتاحة: يتضمن الشعور بالذنب والقلق الناتج عن الاعتقادات حول توقعات الآخرين بأن يستجيب الفرد ويكون متاحاً من خلال الوسائل الرقمية.
- ٢- قلق القبول الاجتماعي : عدم اليقين والقلق بشأن ردود أفعال الآخرين تجاه منشوراته أو تجاه عناصر بصمته الرقمية المقارنة الاجتماعية.
- ٣- الخوف من الفقد: الشعور بالضيق الناتج عن العواقب الاجتماعية الحقيقية أو المتصورة أو المتوقعة لمشاركة الآخرين في تجارب مجزية لا يشارك فيها الشخص، وتقويت المعلومات نتيجة عدم التواجد في وسائل التواصل وشبكة المعلومات.
- ٤- العبء الزائد للاتصال: الارهاق والتوتر الناتج عن تلقي الإشعارات والرسائل النصية والمنشورات بصورة كبيرة عبر منصات التواصل الاجتماعي.

وتبنت الباحثة نموذج ستيل للاسترشاد به في عمل المقياس حيث تكون من أربعة عوامل تعكس هذه العوامل المكونات الأربعة الأصلية التي اقترحها ستيل وآخرون.

التفكير المغاير للواقع Counterfactual Thinking

التساؤل عما كان من الممكن أن يحدث لو أن بعض الخيارات السابقة كانت مختلفة؟ ربما بمزيد من الجهد، ربما كنت ستصبح رياضياً، أو طبيباً، ربما كان عليك أن تدرس بجدية أكبر في المدرسة، أو السفر أكثر عندما تسمح الفرصة، فالتفكير فيما كان يمكن أن يكون، حول بدائل ماضينا، مثل هذه الأفكار تسمى التفكير المغاير للواقع، فالأفكار المغايرة للواقع هي تمثيلات ذهنية لبدائل للأحداث أو الأفعال أو الحالات الماضية، يتم تجسيدها بعبارة "ماذا كان يمكن أن يكون"، كما أن الأفكار المغايرة للواقع تقييمية في كثير من الأحيان، وتحدد البدائل بطريقة ملموسة أفضل أو أسوأ من الواقع، البدائل الأفضل تُسمى بالبدائل المعاكسة للواقع التصاعدي؛ أما البدائل الأسوأ فيطلق عليها البدائل المعاكسة للواقع الهبوطي، عندما تركز البدائل المعاكسة التصاعدية على الاختيار الشخصي، فإن العاطفة الناتجة تسمى الندم. (Epstude & Roese, 2008)

وبذلك فالتفكير المغاير للواقع يمكن أن يرتبط بالحزن والاكتئاب، حيث أن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب الشديد يتخيلون بدائل للأحداث الحياتية التي قد تبدو غير معقولة للآخرين، فيتخيل معظم الناس كيف كان يمكن أن تسير الأمور بشكل مختلف بعد الأحداث الحياتية الصادمة، مثل فقدان الأحباء، الأمراض، الحوادث، وتؤثر هذه الأفكار على رفاههم النفسي؛ وقد وُجد أن هناك علاقة بين تكرار الأفكار المضادة للواقع وأعراض اضطراب ما بعد الصدمة، ما يختلف الأفراد في ميلهم لتخيل كيف كان يمكن أن تكون الأمور مختلفة، فالأشخاص الذين يميلون إلى الحلم اليقظ والخيال لديهم ميل أكبر للانخراط في التفكير المضاد للواقع، وكذلك الحال بالنسبة للأشخاص الذين يعتقدون بقوة في الإرادة الحرة، كما يختلف الأفراد في ميلهم لتخيل أن الأمور كان يمكن أن تكون أفضل بدلاً من الأسوأ هذه الاختلافات تحدث نتيجة لخصائص الشخصية مثل تقدير الذات، بالإضافة إلى العوامل العابرة مثل المزاج. (Byrne, 2016)

ولا يتم تنشيط الأفكار المغايرة للواقع بشكل عشوائي، ولكن بشكل منهجي استجابة لتحقيق الهدف، والذي يمثل حاجة ظرفية تحتاج إلى التدخل الذي من شأنه استعادة تقدم الهدف وتحقيق نجاحه، وقد ينشأ التفكير المغاير للواقع بشكل عفوي وتلقائي من خلال التناقض المتصور بين حالة الهدف الفعلي والمثالي، وكذلك في حالات الفشل، أو إدراك وجود مشكلة ما، أو عدم تحقيق الهدف المرغوب، وحدث نتائج تخالف التوقعات، وفي هذه الحالة يؤثر بطريقة سلبية استجابة لوقوع نتيجة سلبية، وفي المقابل تقل احتمالية حدوث التفكير المغاير للواقع بشكل تلقائي وعفوي في ضوء النجاح وتحقيق الأهداف وتأكيد التوقعات أي في حالة الأثر الإيجابي للمواقف. (Roese & Epstude, 2017)

كما أن العقل لديه القدرة على حساب البدائل المضادة للواقع التي تخدم العديد من الأغراض، مثل تفسير الماضي والتحضير للمستقبل، وكذلك تعديل التجارب العاطفية والأحكام الأخلاقية، ومع ذلك، فإن بنية الإدراك تفرض قيوداً على طبيعة البدائل المضادة للواقع التي يخلقها الناس، فهذه البدائل محدودة بواسطة قيود الذاكرة العاملة فيما يتعلق بالطبيعة والتعقيد للبدائل التي يمكن تصورها، كما أن مصداقيتها تتأثر بتقلبات المحتوى والسياق، وإن مدى نجاح البدائل المضادة للواقع في خدمة الأغراض المتعددة التي صممت من أجلها يعتمد على جودة المعرفة التي يصل إليها الناس ويشملونها في تمثيلهم العقلي للواقع، والبدائل المضادة للواقع المتعلقة بكيفية تغير الأحداث في ماضي الشخص تكون عرضة للتشويه مثل الذكريات الذاتية التي تستند إليها، كما أن البدائل المضادة للواقع من الدرجة الثانية، والتي تتعلق بكيفية تصور شخص آخر لكيفية تغير الأحداث، تظهر العديد من نقاط الضعف في القدرة على تبني وجهات نظر الآخرين.

! النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدي طلاب الجامعة. ==
(Byrne,2016)

كما أن التفكير المغاير للواقع قد يؤثر على سلوك الفرد في عواقب أوسع نطاقا تتجاوز المشكلة التي أثارته في المقام الأول، حيث يحدد نوع معالجة المعلومات في المواقف المشابهة، أي أنه بغض النظر عن المعنى المحدد الذي تتضمنه الموقف الذي أستخدم التفكير المغاير للواقع، فإن الفكرة المضادة للواقع قد تنشط الإجراءات العقلية التي تنتقل إلى الأحكام والسلوكيات اللاحقة.
(Roese & Epstude,2017)

ويمكن وصف الأفكار المضادة للواقع بطرق مختلفة أهمها (الاتجاه، البنية، التركيز الاجتماعي)، فأولاً نعني بالاتجاه التضمين التقييمي لما إذا كانت الأفكار المضادة للواقع تتضمن نتيجة بديلة متفوقة أو مرغوبة أكثر من الواقع الفعلي (وهذا يسمى بالواقع المعاكس التصاعدي)، أو أدنى من الواقع الفعلي أو أقل استحساناً منه (وهذا يسمى الواقع المعاكس التنازلي)، ونعني بالهيكلية ما إذا كان الواقع المعاكس في الفعلية (الواقع المضاد المضاف) مقابل حذف فعل أو وسيلة أو عنصر كان موجوداً في الواقع الفعلي، أما بالنسبة للتركيز فنعني به ما إذا كان الفعل أو الوسيلة أو العنصر المضاد للواقعة يتصل بالذات مقابل شخص آخر (أي موضع السببية الداخلي مقابل موضع السببية الخارجي). (Roese & Epstude,2017)

فالتفكير المغاير للواقع ظاهرة نفسية فيها يقضي الطلاب الكثير من الوقت في القلق بشأن الوقائع البديلة التي كانت يمكن أن تحدث في أحداث ماضية انقضت بالفعل، تلك الأسئلة التي تبدأ بـ "ماذا لو"، والتي تمثل مخاوف أو مشاعر تستند إلى أشياء لم تحدث بالفعل، ومن الناحية المنطقية لا يمكن لها أن تحدث، لأنها وقعت في الماضي. (دين بيرنيت، ٢٠٢٣)

ويعرف حرب (٢٠٢٠) التفكير المغاير على أنه التصورات العقلية لبدائل الأحداث الماضية وبناء سيناريوهات افتراضية أفضل أو أسوأ من الواقع سواء كانت عامة أو ترتبط بأفعال وسمات الفرد نفسه أو الآخرين.

التعويق الذاتي الأكاديمي Academic Self-Handicapping

إعاقة الذات هي نزعة إنسانية يمكن تعريفها من حيث الأنماط السلوكية التي تتطوي على خلق حواجز أمام أداء الإنسان، بحيث أنه في حالة الفشل تكون العوائق ناجمة عن سمات شخصية مهمة مثل المهارة أو الذكاء، و"الإعاقة الذاتية" هي العملية التي يبذل فيها الأفراد جهداً، أو يخلقون عوائق أمام النجاح، أو يخلقون الأعذار حتى يتمكنوا من الحفاظ على الصورة العامة أو الذاتية بأنهم أكفاء، بشكل عام، تتكون "الإعاقة الذاتية" من أفكار وسلوكيات واعية أو غير واعية تتنبثق من

الخوف أو عدم اليقين من الفشل. (Raji & Kaur, 2022,234)

ويدعم ذلك ما توصلت إليه دراسة **Jalili et al. (2024)** إلى أن مهارات تقرير المصير والتخطيط المستقبلي التي يستخدمها الطلاب في المرحلة الجامعية يمكن أن تقلل من التعويق الذاتي لديهم.

وما توصلت إليه دراسة الزغول وآخرون (٢٠٢٣) إلى إسهام مفهوم الذات الأكاديمي والدافعية الداخلية الأكاديمية في التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي.

كما أشارت دراسة **Ghalami 2024** إلى أن وجود علاقات مباشرة دالة إحصائياً بين التعويق الذاتي الأكاديمي والانتماء الأكاديمي، ويمكن خفض سلوكيات التعويق الذاتي الأكاديمي عن طريق تعزيز انتماء الطلاب.

كما توصلت دراسة **Atoum et al (2019)** إلى أن طلاب الجامعة يوجد لديهم تعويق ذاتي بمستوى متوسط، كما أنه توجد علاقة سلبية بين الإعاقة الذاتية والكفاءة الذاتية.

وتمثل إعاقة الذات الرغبة في تجنب الفشل، كما أن إعاقة الذات ليست حماية للذات فقط، ولكنها أيضاً غياب للتوجه الدافعي وبصفة خاصة الدافع للإنجاز، كما أن المرتفعين في إعاقة الذات أقل ميلاً لتبني أهداف الانتقان، لذلك فإن انخفاض مستوى التحصيل الأكاديمي، قد يكون نتيجة لضعف أهداف الانتقان، كما توصلت الأبحاث إلى أن إعاقة الذات قد تكون مكتسبة أو متنامية داخلية أو خارجية أو قد تكون مظهر من مظاهر حماية الذات. (عامر، ٢٠١٨)

ويدعم ذلك دراسة الجراح وعنوم (٢٠٢٤) التي توصلت إلى وجود تأثير ذو دلالة إحصائية للبرنامج التدريب القائم على نظرية تقدير الذات في خفض درجات إعاقة الذات الأكاديمية البعيدة بين أفراد المجموعة التجريبية.

كما توصلت دراسة **Babu & Selvam (2018)** إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التعويق الذاتي الأكاديمي والتحصيل لدى الطلاب.

كما يشير **Manav & Temel (2024)** إلى أن التعويق الذاتي يشير إلى قيام الفرد بإنشاء عقبات لفظية أو سلوكية أمامه عند أداء مهمة، مما يؤثر سلباً على الصحة النفسية، وربما يؤدي إلى سوء التكيف، ومن أمثلة تلك السلوكيات (المماطلة، وتعاطي المخدرات).

ويدعم ذلك ما توصلت إليه دراسة **(Jumareng& Setiawan, 2021)** إلى أن إعاقة الذات الأكاديمية لها علاقة ارتباط سلبية مع أهداف التحصيل عند طلاب الجامعة.

وتوصلت دراسة الغبلان والعنزي (٢٠٢٣) إلى التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي من خلال

! النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة .

التسويق الأكاديمي، واحترام الذات والتوجه الإيجابي والتوجه التجنيبي.

كما يشير العديد من العلماء الباحثين إلى التعويق الذاتي بطرق متنوعة، وأغلبهم اتفق على أن التعويق الذاتي يتضمن توليد عوائق أمام أداء المهام التي يعتقد المتعلم أنها بارزة، ويوفر التخطي الذاتي الفرصة للفرد لحماية صورته الضعيفة من خلال إضفاء الطابع الداخلي للانتصار وإضفاء الطابع الخارجي على الهزيمة، في الغالب يعتبر العائق خارجياً، ولكن في بعض الأحيان يعتبر داخلياً بالنسبة للعاجز الذاتي، ولا يشمل إمكاناته وقدراته. يتضمن العائق الذاتي توليد مشكلات/ عوائق الأداء لتعزيز أو تأمين إمكانيات الشخص المتصورة أو تأمينها يتكون التخطي الذاتي من الأفعال التي تحدث قبل أو بالتزامن مع مهمة الإنجاز، وليس بعد حدوث المهمة، وتتضمن الأمثلة التوضيحية للتخطي الذاتي الأكاديمي المماثلة، وتأكيد المرض أو قلق الاختبار وانسحاب الجهد. (gupta & geetika, 2020)

ويدعم ذلك ما توصلت إليه دراسة (Demir (2019 بأن كل من المماثلة وقلق الاختبار وتقدير الذات والتعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة يسهموا بشكل كبير في التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي للطلاب.

كما توصلت دراسة (Manav & Temel (2024 إلى تأثير ميل الفرد إلى التعويق الذاتي بشكل إيجابي باجترار النقد الذاتي، وضعف القدرة على التكيف، والمعتقدات المتعلقة بعدم القدرة على السيطرة ومشاعر الخوف من الخطر، بينما تتأثر الإعاقة الذاتية سلباً بالكمالية التكيفية.

فروض البحث

- ١- توجد متغيرات البحث المتمثلة في (الإجهاد الرقمي، التفكير المغاير للواقع، التعويق الذاتي الأكاديمي) لدى طلاب الجامعة بدرجة متوسطة.
- ٢- يسهم الإجهاد الرقمي في التنبؤ بالتفكير المغاير للواقع لدى طلاب الجامعة.
- ٣- يسهم الإجهاد الرقمي في التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- ٤- يسهم التفكير المغاير للواقع في التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- ٥- تدعم البيانات الإمبريقية صحة النموذج البنائي المقترح للعلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة للإجهاد الرقمي (كمغير مستقل)، والتفكير المغاير للواقع (التصاعدي، التنازلي) (كمغير وسيط)، والتعويق الذاتي الأكاديمي (كمغير تابع) لدى طلاب الجامعة شكل (١) السابق.

إجراءات البحث

منهج البحث

انطلاقاً من أهداف البحث الحالي فقد تم استخدام المنهج الوصفي، مستخدمه في ذلك أساليب إحصائية (مثل: التحليل العاملي الاستكشافي، والتوكيدي، تحليل الانحدار، النمذجة البنائية، وغيرها).

مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث الحالي من طلاب وطالبات الفرقة (الأولى، والثانية، والثالثة، والرابعة) شعب التعليم العام (التخصصات العلمية والأدبية)، الأساسي والطفولة بكلية التربية جامعة أسوان للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) م.

المشاركون في البحث

- ١- عينة الخصائص السيكومترية: تم إختيار (٣٠٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة وذلك للتحقق من موثوقية أدوات البحث في بيئته على عينة البحث، تمهيداً لتطبيقها على العينة الأساسية.
- ٢- العينة الأساسية: اشتملت على (٤٣٠) طالباً وطالبة، بمتوسط عمر زمني (٢٠) سنة، طبقت عليهم أدوات البحث تمهيداً لاستخلاص نتائج البحث.

أدوات البحث

- تم استخدام مجموعة من المقاييس هي:
- ١- مقياس الإجهاد الرقمي (إعداد الباحثة).
 - ٢- مقياس التفكير المضاد للواقع (التصاعدي، التنازلي) (إعداد الباحثة).
 - ٣- مقياس التعويق الذاتي الأكاديمي (إعداد الباحثة).

أولاً: مقياس الإجهاد الرقمي (إعداد الباحثة):

يهدف مقياس الإجهاد الرقمي إلى قياس مدى شعور الطلاب بالتوتر والتشتت الذهني والإثهاك النفسي الذي تنشأ نتيجة الاستخدام المتواصل أو المفرط للأجهزة الرقمية، وما يصاحبه من ضغط معلوماتي وتعدد مهام وتوقعات يؤثر سلباً على صحة طالب المرحلة الجامعية النفسية وأدائه الأكاديمي، وقد قامت الباحثة بإعداد المقياس الحالي ليتناسب مع بيئة البحث وعينته ومنهجه، ويتكون المقياس من (٢٠) عبارة في الصورة الأولى، ثم تم حذف عبارة لضعف

النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. =

ارتباطها بالبعد الذي تنتمي إليه عن طريق الاتساق الداخلي، فأصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (١٩) عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهي (إجهاد التوافر والإثابة، قلق القبول الاجتماعي، الخوف من الفقد، العبء الزائد للاتصال)، تتم الإجابة على عبارات المقياس موزعة على تدرج ثلاثي (دائماً - أحياناً - نادراً)، تقابلها على الترتيب الدرجات (٣ - ٢ - ١) لأن عبارات المقياس جميعها إيجابية، وتتراوح الدرجة على المقياس في صورته النهائية بين (١٩) درجة كحد أدنى، (٥٧) درجة كحد أقصى، وتم إعداده عن طريق عدة خطوات يمكن توضيحها فيما يلي:

- الاطلاع على الأدبيات والأطر النظرية النفسية والتعريفات المتنوعة للإجهاد الرقمي، والتي أوضحت ماهية الإجهاد الرقمي، وخاصة لدى طلاب المرحلة الجامعية، وتوصلت الباحثة إلى أن الدراسات المتناولة للإجهاد الرقمي بينها اتفاق تقريبي على الأبعاد الأربعة المكونة له في معظم الدراسات، لذا استرشدت الباحثة بهذه الأبعاد من خلال نموذج (Steele et al, 2020)

- ومن المقاييس التي اطلعت عليها الباحثة مقياس (huang et al, 2022)، ومقياس (Yang & Smith, 2023)، ومقياس (Sammy et al., 2023)، ومقياس (Ried et al., 2023) (2024)

- حاولت الباحثة الحصول على محتوى البنود وتمثيل النطاق السلوكي لهذا المتغير من خلال دراسة استطلاعية أثناء تدريس بعض المحاضرات لمقررات علم النفس في الشعب المختلفة بكلية لتربية، وذلك من خلال المناقشة والحوار حول ماهية الإجهاد الرقمي بالنسبة لهم، وما الظواهر السلوكية لكل بعد من أبعاده بعد عرضها عليهم، وتعريفها لهم.

- تكوين وعاء البنود items pool

في ضوء الدراسات والأدبيات السابقة، وفي ضوء الاطلاع على بعض المقاييس التي تم توضيحها، وفي ضوء مجموعة الاستجابات التي تم جمعها من الطلاب على المستويين الفردي والجماعي حول الأسئلة المطروحة والمناقشات الموضحة عن الإجهاد الرقمي، تم صياغة إجابات الطلاب وبصورة محددة وموجزة وبصورة تناسب تحديد الفكرة المطلوبة.

ولاحظت الباحثة توافق الطلاب من حيث عدد كبير من العبارات وتكرارها في الاستجابات التي حصلت عليها من الطلاب، وتم اختيارها لأكثر الأفكار تكراراً، وإعادة صياغتها إلى الصورة الأكثر صدقاً وتعبيراً عن المحتوى المطلوب قياسه، ثم مراجعتها مع عينة استطلاعية من الطلاب بلغ عددها (١٣) طالباً وطالبة، ويتكون المقياس من (٢٠) عبارة في الصورة الأولية، وتم عرض

المقياس مقروناً بالتعريف الإجرائي لمصطلحات البحث على بعض أساتذة متخصصين في علم النفس والصحة النفسية لمعرفة رأيهم في مدى مناسبة العبارات سيكولوجياً لقياس الإجهاد الرقمي.

- الاتساق الداخلي لمقياس الإجهاد الرقمي:

١- بالنسبة للعبارات مع الدرجة الكلية للمقياس:

تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (٣٠٠) طالباً وطالبة من طلاب جامعة أسوان، وللتحقق من ارتباط كل عبارة من عبارات مقياس الإجهاد الرقمي بالمقياس ككل تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس الإجهاد الرقمي والدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (٠,٣٨٣ : ٠,٦٠٧) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١).

٢- بالنسبة لعبارات المقياس بالأبعاد:

تم حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تدرج تحته، وجاءت جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس الإجهاد الرقمي والبعد التي تدرج تحته وجاءت عبارات البعد الأول جميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) ما عدا العبارة (٤) - اتلقى ملاحظات من الآخرين إذا لم استجب بسرعة لرسائلهم)، والتي تم حذفها وإعادة الترتيب وحساب معاملات الارتباط لكل عبارة والبعد الذي تدرج تحته وكانت معاملات الارتباط تتراوح بين (٠,٥٣٠ : ٠,٧٦٠) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١).

٣- مصفوفة معاملات الارتباط البيئية لأبعاد مقياس الإجهاد الرقمي وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس، جاءت معاملات الارتباط البيئية لأبعاد مقياس الإجهاد الرقمي وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (٠,٣٩٠ : ٠,٨٢٥) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١).

يتضح من النقاط (١)، (٢)، (٣)، السابقة أن قيم معاملات الارتباط جميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على تجانس عبارات المقياس مما يتيح للباحثة إجراء التحليل العاملي.

ونظراً لأن الباحثة حددت مسبقاً أبعاد المقياس، عن طريق البحوث والدراسات السابقة كما تم توضيحه فيما سبق، وقامت بحساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تنتمي إليه، وجاءت جميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، فقد استخدمت التحليل العاملي التوكيدي كما يلي:

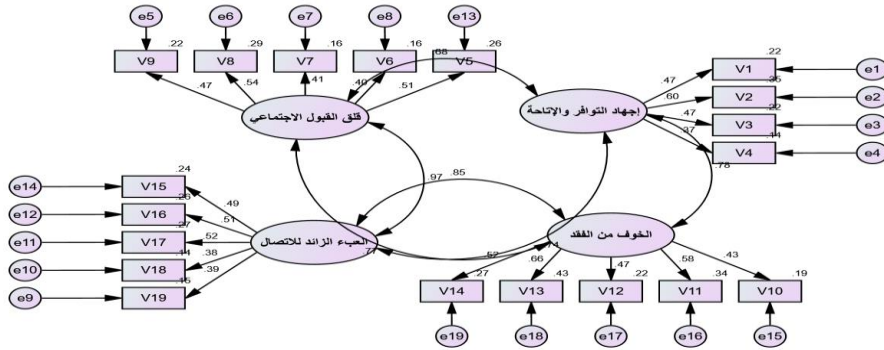
النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة .

التحليل العاملي التوكيدي: Confirmatory Factor Analysis

قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي التوكيدي (CFA) لتشبع العبارات المقاسة على الأبعاد المتمثلة في (إجهاد التوافر والاتاحة، وقلق القبول الاجتماعي، والخوف من الفقد، العبء الزائد للاتصال)، وهو النموذج الذي توصلت إليه الباحثة من خلال الإطار النظري وأدبيات الدراسة استرشاداً بنموذج (Steele et al, 2020)، وذلك باستخدام الحزمة الإحصائية (AMOS) الإصدار (٢٥)، وذلك باستخدام طريقة الأرجحية العظمى Maximum likelihood، ولم يتم حذف أي عبارة من عبارات المقياس حيث تراوحت تشبعات جميع العبارات بين (٠,٦٥٩ : ٠,٤٠١) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١). ونوضح ذلك من خلال الشكل (٢).

كما قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي التوكيدي (CFA) لتشبع العوامل المقاسة المتمثلة في (إجهاد التوافر والاتاحة، وقلق القبول الاجتماعي، والخوف من الفقد، العبء الزائد للاتصال)، على عامل واحد كامن (متغير الإجهاد الرقمي)، والذي يمثل نموذج المقياس شكل (٣).

شكل (٢) نموذج البناء العاملي لمقياس الإجهاد الرقمي



تراوحت التشبعات بين (٠,٦٥٩ : ٠,٤٠١) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠٠١)، مما يدل على صدق المقياس، كما أن جميع مؤشرات حسن المطابقة قد حققت كافة مؤشرات ملائمة النموذج للمعايير المرجعية لها باستثناء دلالة كا^٢ والتي يمكن التغاضي عنها حيث أنها حساسة تتأثر بحجم العينة مما يؤدي إلى رفضها للنموذج في العينات الكبيرة (Hooper et al, 2008) خاصة وأن قيمة هذا المؤشر بعد تصغير أثر حجم العينة أو تحرره من أثر حجم العينة (CMIN/DF)

د / منى عبد السلام بكري محمد.

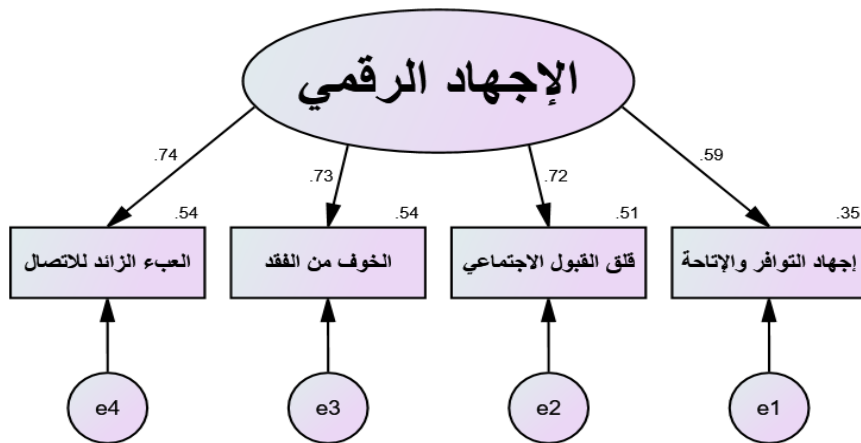
حقق المعيار المطلوب إذ بلغت (١,٩٨٨) وهي أقل بكثير من (٥)، كما أن قيم حسن المطابقة (GFI) وحسن المطابقة المعدل (AGFI)، جاءت (٠,٩٠)، وقيمة مؤشر المطابقة التزايدى (IFI) تساوي (٠,٨٥) وجميعها قريبة من الواحد، كما بلغت قيمة مؤشر جذر متوسط مربع البواقي RMR (٠,٠٢٩)، وقيمة مؤشر جذر مربع خطأ الاقتراب من متوسط المجتمع الأصلي للعينة RMSEA (٠,٠٥٧) وهما أقل من (٠,١) مما يشير على تطابق النموذج المقترح للبنية الكامنة مع بيانات البحث الحالي بصورة جيدة.

جدول (١) تشبعات العبارات على أبعاد الإجهاد الرقمي (CFA) (ن=٣٠٠)

الاول	التشبع (الاحداثيات المعيارية)	الثاني	التشبع (الاحداثيات المعيارية)	الثالث	التشبع (الاحداثيات المعيارية)	الرابع	التشبع (الاحداثيات المعيارية)
١	٠,٤٧٤	٥	٠,٥١١	١٠	٠,٤٣٤	١٥	٠,٤٩٢
٢	٠,٥٩٦	٦	٠,٤٠١	١١	٠,٥٨٣	١٦	٠,٥١١
٣	٠,٤٦٨	٧	٠,٤٠٦	١٢	٠,٤٦٦	١٧	٠,٥١٧
٤	٠,٣٧١	٨	٠,٥٣٩	١٣	٠,٦٥٩	١٨	٠,٣٨١
		٩	٠,٤٧٢	١٤	٠,٥١٨	١٩	٠,٣٩٠

*** دالة عند مستوى (٠,٠٠١)

شكل (٣) نموذج القياس للإجهاد الرقمي



! النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة .==

جدول (٢) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج القياس للإجهاد الرقمي (ن=٣٠٠)

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة	المدى المثالي للمؤشر
قيمة كا ^٢	٥,٨٤٦ بدرجات حرية ٢=	غير دالة
النسبة بين كا ^٢ ودرجات الحرية	٢,٩٢٣	لا تتعدى ٥,٠٠٠
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٩٩٠	من (صفر إلى ١): القيمة المرتفعة هي التي تقترب من أو تساوى واحداً صحيحاً والتي تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI)	٠,٩٥٠	
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٩٤٨	
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٩٨٨	
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٩٨٣	
مؤشر المطابقة الترايدي (IFI)	٠,٩٨٩	
مؤشر توكلر لويس (TLI)	٠,٩٦٥	
جذر متوسط مربعات الخطأ التقريبي (RMSEA)	٠,٠٨	من (صفر إلى ٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي ECVI	٠,٠٦٧ ٠,٠٧٣	أن تكون قيمة المؤشر للنموذج الحالي أقل من نظيرتها للنموذج المشبع
مؤشر هولتر لجودة المطابقة بمستوى (٠,٠٥)، Hoelter's (٠,٠١)	عند (٠,٠٥) تساوى ٣٠٧ عند (٠,٠١) تساوى ٤٧٢	أكبر من حجم العينة المحدد

جميع مؤشرات جودة المطابقة في المدى المثالي لها مما يدل على صدق المقياس وجودته للقياس.

جدول (٣) تشبعات الأبعاد على العامل الكامن في نموذج القياس للإجهاد الرقمي (ن=٣٠٠)

أبعاد مقياس الإجهاد الرقمي	عدد العبارات	معاملات الانحدار المعيارية (التشبع بالعامل الكامن الواحد)
إجهاد التوافر وإتاحة	٤	***٠,٥٩٢
قلق القبول الاجتماعي	٥	***٠,٧١٦
الخوف من الفقد	٥	***٠,٧٣٤
العبء الزائد للاتصال	٥	***٠,٧٣٦

*** دالة عند مستوى (٠,٠٠١).

- ثبات مقياس الإجهاد الرقمي

بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الإجهاد الرقمي (٠,٨٣٠) وهى قيمة مرتفعة تدل على تمتع

== (٣١٠): المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

المقياس بثبات مرتفع، كما بلغت قيمة جتمان لمعامل الثبات (٠,٧٨١) في طريقة التجزئة النصفية.

ثانياً: مقياس التفكير المغاير للواقع (إعداد الباحثة):

تم القيام بعدد من الخطوات والإجراءات البحثية لبناء مقياس التفكير المغاير للواقع، ببعديه، مستمد من خصائص المتعلمين وسلوكياتهم، ويتصف بالخصائص ذات الثقة.

وتم ذلك عن طريق عدة خطوات يمكن توضيحها فيما يلي:

- الاطلاع على الأدبيات والأطر النظرية النفسية والتعريفات المتنوعة للتفكير المغاير للواقع، والتي أوضحت ماهيته، وخاصة لدى طلاب المرحلة الجامعية، وتوصلت الباحثة إلى أن الدراسات المتناولة للتفكير المغاير للواقع اتفقت في معظمها على تكونه من بعدين وهما (التفكير المغاير للواقع التصاعدي، والتفكير المغاير للواقع التنازلي).
- ومن المقاييس التي اطلعت عليها الباحثة للتفكير المغاير للواقع، مقياس (Mohanna, 2022)، ومقياس (حرب، ٢٠٢٠)، ووجدت الباحثة قلة في المقاييس التي تناولت التفكير المغاير للواقع.
- حاولت الباحثة الحصول على محتوى البنود وتمثيل النطاق السلوكي لهذا المتغير من خلال دراسة استطلاعية أثناء تدريس بعض المحاضرات لمقررات علم النفس في الشعب المختلفة بكلية لتربية، وذلك من خلال المناقشة والحوار حول التفكير المغاير للواقع وتعريفه، وأبعاده.
- تكوين وعاء البنود items pool

في ضوء الدراسات والأدبيات السابقة، وفي ضوء الاطلاع على بعض المقاييس، وفي ضوء مجموعة الاستجابات التي تم جمعها من الطلاب على المستويين الفردي والجماعي حول الأسئلة المطروحة والمناقشات الموضحة عن التفكير المغاير للواقع، تم صياغة إجابات الطلاب وبصورة محددة وموجزة وبصورة تناسب تحديد الفكرة المطلوبة.

ولاحظت الباحثة توافق الطلاب من حيث عدد كبير من العبارات وتكرارها في الاستجابات التي حصلت عليها من الطلاب، وتم اختيارها لأكثر الأفكار تكراراً، قامت الباحثة بصياغتها حتى تصل إلى الصورة الأكثر صدقاً وتعبيراً عن المحتوى المطلوب قياسه، وتم صياغتها بحيث تعبر كل عبارة عن فكرة واحدة فقط واضحة في صورة تقريرية وفي ضوء الأدبيات في نفس المجال، ثم مراجعتها مع عينة استطلاعية من الطلاب بلغ عددها (١٣) طالباً وطالبة، ويتكون المقياس من (١٧) عبارة في صورته الأولى، وتم عرض المقياس مقروناً بالتعريف الإجرائي لمصطلحات

؛ النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة .

البحث على بعض أساتذة متخصصين في علم النفس والصحة النفسية لمعرفة رأيهم في مدى مناسبة العبارات سيكولوجياً لقياس التفكير المغاير للواقع لطلاب المرحلة الجامعية، وقد تم حذف خمس عبارات عن طريق التحليل العالمي التوكيدي، وأصبح المقياس (١٢) عبارة في صورته النهائية، تتم الإجابة على عبارات المقياس موزعة على تدرج ثلاثي (دائماً - أحياناً - نادراً)، تقابلها على الترتيب الدرجات (٣ - ٢ - ١) في العبارات الإيجابية، بينما تقابلها (١ - ٢ - ٣) في العبارات السلبية، وتتراوح الدرجة على التفكير المغاير للواقع التصاعدي في صورته النهائية بين (٧) درجات كحد أدنى، و(٢١) درجة كحد أقصى، وتتراوح الدرجة على التفكير المغاير للواقع التنازلي في صورته النهائية بين (٥) درجات كحد أدنى، و(١٥) درجة كحد أقصى.

- الاتساق الداخلي لمقياس التفكير المغاير للواقع (في صورته الأولية):

تم حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تدرج تحته، وجاءت جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات بعد التفكير المغاير للواقع التصاعدي والدرجة الكلية لذلك البعد تتراوح بين (٠,٤٤٩ : ٠,٥٩٤)، وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، كما جاءت جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات بعد التفكير المغاير للواقع التنازلي والدرجة الكلية لذلك البعد تتراوح بين (٠,٤٩٧ : ٠,٦٦٢)، وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، وبما أن قيم معاملات الارتباط جميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على تجانس عبارات المقياس مما يتيح للباحثة إجراء التحليل العاملي، واعتمدت الباحثة استخدام التحليل العاملي التوكيدي مباشرة، نظراً لتحديد الأبعاد مسبقاً عن طريق البحوث والدراسات السابقة الموضحة في الخلفية النظرية للبحث، وهما (التفكير المغاير للواقع التصاعدي، والتفكير المغاير للواقع التنازلي).

- التحليل العاملي التوكيدي:

قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي التوكيدي (CFA) لتشبع العبارات المقاسة على بعدى المقياس المتمثلين في (التفكير المغاير للواقع التصاعدي، والتفكير المغاير للواقع التنازلي)، وذلك باستخدام الحزمة الإحصائية (AMOS) الإصدار (٢٥)، وذلك باستخدام طريقة الأرجحية العظمى Maximum likelihood، وتم حذف (٥) عبارات عن طريق التحليل العاملي التوكيدي لأن تشبعهم أقل من (٠,٣) والتي تتمثل فيما يلي:

٦- كنت سأحقق طموح والداي، لو التحقت بتخصص آخر.

٨- الأمور كانت ستصبح أفضل لو التحقت بكلية أخرى.

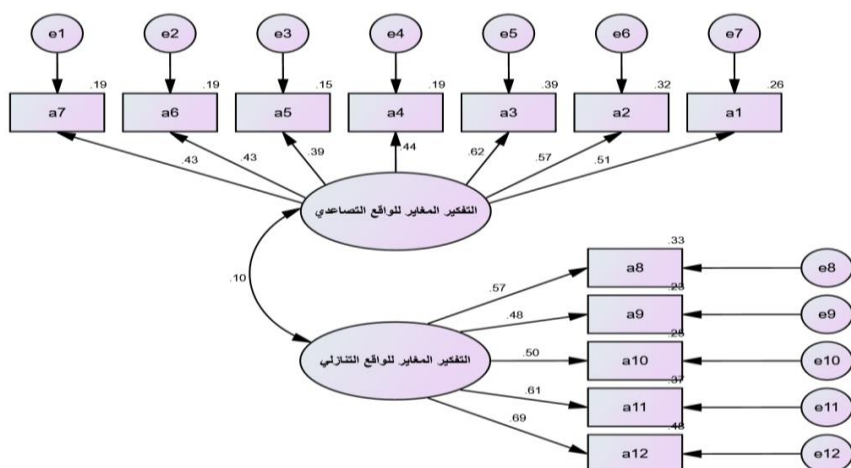
٩- كنت سأشارك في الأنشطة، لو أن تقني في نفسي كانت أفضل.

١١- على الأقل لم أرسب مثل بعض زملائي.

١٢- وإن كانت مذكرتي ضعيفة، فإنه يوجد أسوء مني في زملائي.

ثم قامت الباحثة بإعادة ترتيب العبارات وإعادة التحليل العاملي التوكيدي بنفس الطريقة مرة أخرى لصورة المقياس بعد حذف الخمس عبارات، وفي هذه الصورة للمقياس لم يتم حذف عبارات أخرى من عبارات المقياس حيث أن تشبعت جميع العبارات على البعدين دالة عند مستوى (٠,٠٠١)، وشكل (٤) التالي يوضح ذلك:

شكل (٤) نموذج البناء العاملي لمقياس التفكير المتغير للواقع



تراوحت التشبعت بين (٠,٣٨٩ : ٠,٦٩٢) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠٠١)، مما يدل على صدق المقياس، كما أن جميع مؤشرات حسن المطابقة قد حققت كافة مؤشرات ملائمة النموذج للمعايير المرجعية لها باستثناء دلالة كا^٢ والتي يمكن التغاضي عنها حيث أنها حساسة تتأثر بحجم العينة مما يؤدي إلى رفضها للنموذج في العينات الكبيرة (Hooper et al,2008) خاصة وأن قيمة هذا المؤشر بعد تصغير أثر حجم العينة أو تحرره من أثر حجم العينة (CMIN/DF) حقق المعيار المطلوب إذ بلغت (٢,٥٤٨) وهي أقل بكثير من (٥)، كما أن قيمة حسن المطابقة (GFI) جاءت (٠,٩٣) وحسن المطابقة المعدل (AGFI) جاءت (٠,٩٠)، وقيمة مؤشر المطابقة التزايدى (IFI) تساوى (٠,٨٥) وجميعها قريبة من الواحد، كما بلغت قيمة مؤشر جذر متوسط مربع البواقي RMR (٠,٠٣٨)، وقيمة مؤشر جذر مربع خطأ الاقتراب من متوسط المجتمع الأصلي للعينة RMSEA (٠,٠٧٢) وهما أقل من (٠,١) مما يشير على تطابق النموذج المقترح للبنية الكامنة مع بيانات البحث الحالي بصورة جيدة.

! النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة .==

جدول (٤) تشبعات العبارات على أبعاد التفكير المغاير للواقع (CFA) (ن=٣٠٠)

التفكير المغاير التصاعدي	التشبعات (الاحداثات المعيارية)	التفكير المغاير التنازلي	التشبعات (الاحداثات المعيارية)
١	***,٥١٣	٨	***,٥٧٣
٢	***,٥٦٧	٩	***,٤٨٤
٣	***,٦٢٤	١٠	***,٤٩٩
٤	***,٤٣٨	١١	***,٦٠٩
٥	***,٣٨٩	١٢	***,٦٩٢
٦	***,٤٣١		
٧	***,٤٣٣		

*** دالة عند مستوى (٠,٠٠١)

- الاتساق الداخلي لمقياس التفكير المغاير للواقع (في صورته النهائية):

تم حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تندرج تحته، وجاءت جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات بعد التفكير المغاير للواقع التصاعدي والدرجة الكلية لذلك البعد تتراوح بين (٠,٥٥٥ : ٠,٦٥٨)، وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، كما جاءت جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات بعد التفكير المغاير للواقع التنازلي والدرجة الكلية لذلك البعد تتراوح بين (٠,٦٥٥ : ٠,٧٢٥)، وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، يتضح أن قيم معاملات الارتباط جميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على تجانس عبارات المقياس مما يتيح للباحثة إجراء التحليل العاملي.

٥- ثبات مقياس التفكير المغاير للواقع

بالنسبة لمعاملات الثبات للتفكير المغاير للواقع التصاعدي معامل ألفا كرونباخ بلغ (٠,٦٨٠)، وقيمة الثبات المركب لنفس البعد (٠,٦٨٥)، أما بالنسبة لمعاملات الثبات للتفكير المغاير للواقع التنازلي فمعامل ألفا كرونباخ بلغ (٠,٧٠١)، بينما قيمة الثبات المركب لنفس البعد (٠,٦٨٢).

ثالثاً: مقياس التعويق الذاتي الأكاديمي (إعداد الباحثة):

تم القيام بعدد من الخطوات والإجراءات البحثية لبناء مقياس التعويق الذاتي الأكاديمي، بأبعاده الأربعة، مستمد من خصائص المتعلمين وسلوكياتهم، ويتصف بالخصائص ذات الثقة.

وتم ذلك عن طريق عدة خطوات يمكن توضيحها فيما يلي:

- الاطلاع على الأدبيات والأطر النظرية النفسية والتعريفات المتنوعة للتعويق الذاتي الأكاديمي، والتي أوضحت ماهيته، وخاصة لدى طلاب المرحلة الجامعية.

== (٣١٤)؛ الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

- ومن المقاييس التي اطلعت عليها الباحثة للتعويق الذاتي الأكاديمي، مقياس (Atoum et al 2019)، ومقياس (Gupta & Geetika, 2020)، ومقياس (Raji & Kaur, 2022)
- حاولت الباحثة الحصول على محتوى البنود وتمثيل النطاق السلوكي لهذا المتغير من خلال دراسة استطلاعية أثناء تدريس بعض المحاضرات لمقررات علم النفس في الشعب المختلفة بكلية لتربية، وذلك من خلال المناقشة والحوار حول ماهية التعويق الذاتي الأكاديمي بالنسبة لهم وتعريفه، وكيف يتم إعاقته ذاتياً عن المهام الأكاديمية.

تكوين وعاء البنود items pool

في ضوء الدراسات والأدبيات السابقة، وفي ضوء الاطلاع على بعض المقاييس، وفي ضوء مجموعة الاستجابات التي تم جمعها من الطلاب على المستويين الفردي والجماعي حول الأسئلة المطروحة والمناقشات الموضحة عن التعويق الذاتي الأكاديمي، تم صياغة إجابات الطلاب وبصورة محددة وموجزة وبصورة تناسب تحديد الفكرة المطلوبة.

ولاحظت الباحثة توافق الطلاب من حيث عدد كبير من العبارات وتكرارها في الاستجابات التي حصلت عليها من الطلاب، وتم اختيارها لأكثر الأفكار تكراراً، قامت الباحثة بصياغتها حتى تصل إلى الصورة الأكثر صدقاً وتعبيراً عن المحتوى المطلوب قياسه، وتم صياغتها بحيث تعبر كل عبارة عن فكرة واحدة فقط واضحة في صورة تقريرية وفي ضوء الأدبيات في نفس المجال، وتكون المقياس من (١٧) عبارة في صورته الأولية، ثم مراجعتها مع عينة استطلاعية من الطلاب بلغ عددها (١٣) طالباً وطالبة، وتم عرض المقياس مقروناً بالتعريف الإجرائي لمصطلحات البحث على بعض أساتذة متخصصين في علم النفس والصحة النفسية لمعرفة رأيهم في مدى مناسبة العبارات سيكولوجياً لقياس التعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الجامعية، وظل المقياس (١٧) عبارة في صورته النهائية، حيث أنه لم يتم حذف أية عبارة من عبارات المقياس من خلال التحقق من الخصائص السيكمترية.

ويتكون المقياس من (١٧) عبارة موزعة على أربعة أبعاد، تتم الإجابة على عبارات المقياس موزعة على تدرج ثلاثي (دائماً - أحياناً - نادراً)، تقابلها على الترتيب الدرجات (٣ - ٢ - ١) في العبارات الإيجابية، بينما تقابلها (١ - ٢ - ٣) في العبارات السلبية، وتتراوح الدرجة على المقياس في صورته النهائية بين (١٧) درجة كحد أدنى، (٥١) درجة كحد أقصى.

-الاتساق الداخلي لمقياس التعويق الذاتي الأكاديمي:

تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (٣٠٠) طالباً وطالبة من طلاب جامعة أسوان، وللتحقق من ارتباط كل عبارة من عبارات مقياس التعويق الذاتي الأكاديمي

النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة .
بالمقياس ككل تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (٠,٢٨٩ : ٠,٦٢٨) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على تجانس عبارات المقياس مما يتيح للباحثة إجراء التحليل العاملي.

ونظراً لأن الباحثة لم تتوصل من خلال نظريات أو البحوث والدراسات السابقة إلى اتفاق أو تحديد تقريبي للأبعاد المكونة للتعويق الذاتي الأكاديمي، فقد قامت أولاً بالتحليل العاملي الاستكشافي للحصول على البنية العاملية المكونة لذلك المتغير، ثم أتبعته بتحليل عاملي توكيدي، على عينة أخرى من طلاب الجامعة للتحقق من البنية العاملية التي تم التوصل إليها عن طريق التحليل العاملي الاستكشافي، وتمت الخطوات كما يلي:

■ التحليل العاملي الاستكشافي: Exploratory Factor Analysis (EFA)

تم إجراء التحليل العاملي لمصفوفة معاملات الارتباط بين درجات ال(١٧) عبارة المكونة للمقياس باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principal Component Analysis، وتم التدوير بطريقة التدوير المائل Promax with Kaiser Normalization من أجل الحصول على العوامل من خلال اختيار العبارات الأكثر تشبعاً لكل عامل بعد تدويره كما هو موضح بالجدول (٥)، وقد تم الاختيار بناء على مراعاة المعايير الثلاثة التالية بطريقة كايزر (العامل الجوهري هو ما كان له جذر كامن أكبر من ١ ، محك التشبع الجوهري للعبارة أكبر من ٠,٣، محك اعتماد العامل (٣) تشبعات جهرية فأكثر).

وذلك باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss الإصدار ٢٥، ، حيث أسفر هذا التحليل عن أربعة عوامل تمثل مكونات التعويق الذاتي الأكاديمي لدى عينة البحث، فقد بلغت قيمة التباين الكلي لها (٤٨,٩٧٣)، وجميع تشبعات العبارات على العوامل جاءت أكبر من (٠,٣)، وبالتالي لم يتم حذف أي عبارة من خلال التحليل العاملي الاستكشافي، كما أن قيمة $Kom=0.825$

وفيما يلي توضيح لقيم التشبع على العوامل الأربعة المستخلصة فيما سبق، وكذلك كل عبارة من العبارات ورقم هذه العبارة تبعاً لمصفوفة بعد التدوير بجدول (٥) التالي:

جدول (٥) مصفوفة العوامل لمقياس التعويق الذاتى الأكاديمي بعد التدوير (ن=٣٠٠)

المتغير	العام الأول	العام الثاني	العام الثالث	العام الرابع	المتغيرات	العام الأول	العام الثاني	العام الثالث	العام الرابع	المتغير
١٧	٠,٧٣٨				٣	٠,٥٠٦				معامل التشويق
٤	٠,٦٩٥				١٢	٠,٥٤١				معامل التشويق
١٦	٠,٦٧١			٠,٣٠١	١٥	٠,٥٠٣				معامل التشويق
٥	٠,٥٣٢				٩	٠,٤٧٨		٠,٣٣٩		معامل التشويق
٥	٠,٥١٩				٦	٠,٤٨٧				معامل التشويق
١	٠,٤٧٢				١١	٠,٢٧٣				معامل التشويق
١٠	٠,٤٥٨				٨	٠,٤١٨				معامل التشويق
٧	٠,٧٠٨				١٤	٠,٦٦٠		٠,٣٠٢		معامل التشويق
١٣	٠,٦٧٣				٠,٥٤٩					معامل التشويق
					٢٣,١٤٤	١٢,٥٦٢	٧,١٠٨	٦,١٥٩	٤٨,٩٧٣	معامل التشويق

لم يتم حذف أية عبارة من عبارات المقياس حيث أن جميع تشبعات العبارات على العوامل جاءت أكبر من (٠,٣)، وتشبعت العبارات على أربعة عوامل أو أبعاد مكونة للتعويق الذاتي الأكاديمي.

فيتضح من الجدول السابق (٥) التشبعات الجوهرية على العوامل المكونة لمقياس التعويق الذاتي الأكاديمي، فيتضح أنه تشبع على العامل الأول (٧) عبارات وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٣,٩٣٤)، ونسبة التباين (٢٣,١٤٤)٪، واجتمعت عبارات هذا العامل حول استخدام سلوكيات مثل التسويف، وعدم الالتزام، وتجنب المهام الدراسية، وضعف التنظيم، والبحث عن الأعذار، كوسائل تعويق ذاتي لحماية الصورة الذاتية، وبالاطلاع على الأدبيات يمكن تسمية هذا العامل (التعويق الذاتي السلوكي التجنبى).

كما أنه تشبع على العامل الثاني (٤) عبارات، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (١٣٦، ٢)، ونسبة التباين (١٢، ٥٦٢%)، واجتمعت عبارات هذا العامل حول سيطرت مشاعر الفشل والعجز كمبررات للفشل، والخوف من الفشل، وتعكس استخدام المشاعر السلبية كعذر مسبق للفشل، فيمكن تسمية هذا العامل (التعويق الذاتي الانفعالي).

كما تشبع على العامل الثالث (٣) عبارات، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (١,٢٠٨)، ونسبة التباين (٧,١٠٨%)، واجتمعت عبارات هذا العامل حول لجوء الطالب إلى استخدام الضغوط الدراسية كضيق الوقت، وكثرة المهام الدراسية، أو التعب والارهاق من الدراسة كمبررات تعوق تفوقه الدراسي بهدف تبرير أدائه الضعيف وحماية صورته الذاتية، وهي مبررات ذات طابع شخصي عملي يشعر بها الطالب أثناء محاولته الإنجاز، فبذلك نسمي هذا العامل (التعويق الذاتي القائم على الضغوط الدراسية).

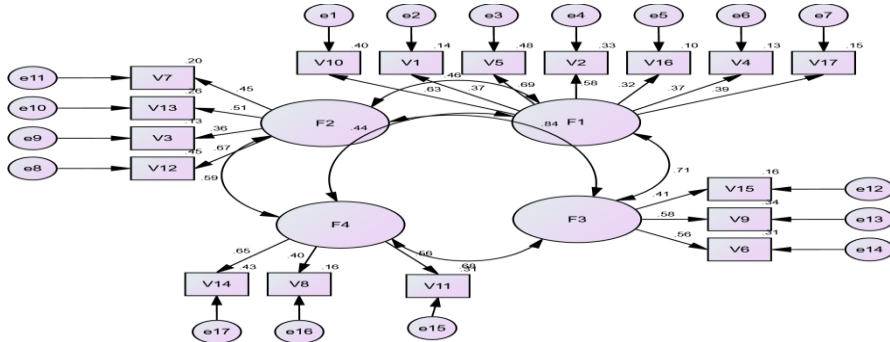
النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. =

وتشبع على العامل الرابع (٣) عبارات، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (١,٠٤٧)، ونسبة التباين (٦,١٥٩%)، وتمركزت عبارات هذا العامل حول تحميل الطالب مسؤولية فشله أو تدني أدائه الأكاديمي لعوامل خارجية عن سيطرته، مثل النظام الدراسي، الظروف العامة التي يتعرض لها أثناء الحياة اليومية، المتطلبات المفروضة، دون النظر إلى الجهد الشخصي، لذا فنسمي هذا العامل (التعويق الذاتي الخارجي).

■ التحليل العاملي التوكيدي:

قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي التوكيدي (CFA) على عينة أخرى من طلاب كلية التربية قوامها (١٩٩) طالباً وطالبة، للتأكد من البنية العاملية لمتغير التعويق الذاتي الأكاديمي، الناتجة عن التحليل العاملي الاستكشافي، وقياس تشبع العبارات على العوامل المكونة للتعويق الذاتي الأكاديمي، وذلك باستخدام الحزمة الإحصائية (AMOS) الإصدار (٢٥)، وذلك باستخدام طريقة الأرجحية العظمى Maximum likelihood، ولم يتم حذف أي عبارة من عبارات المقياس حيث تراوحت تشبعات جميع العبارات بين (٠,٣١٧ : ٠,٦٩٠) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١).

شكل (٥) نموذج البناء العاملي لمقياس التعويق الذاتي الأكاديمي



تراوحت التشبعات بين (٠,٣١٧ : ٠,٦٩٠) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠٠١)، مما يدل على صدق المقياس، كما أن جميع مؤشرات حسن المطابقة قد حققت كافة مؤشرات ملائمة النموذج للمعايير المرجعية لها باستثناء دلالة كا^٢ والتي يمكن التغاضي عنها حيث أنها حساسة تتأثر بحجم العينة مما يؤدي إلى رفضها للنموذج في العينات الكبيرة (Hooper et al,2008) خاصة وأن قيمة هذا المؤشر بعد تصغير أثر حجم العينة أو تحرره من أثر حجم العينة (CMIN/DF) حقق المعيار المطلوب إذ بلغت (١,٨١٠) وهي أقل من (٥)، كما أن قيم حسن المطابقة (GFI) تساوي (٠,٩٠) وحسن المطابقة المعدل (AGFI) جاءت (٠,٨٥)، وقيم كل من (IFI, CFI) أكبر من (٠,٨٢) كما بلغت قيمة مؤشر جذر متوسط مربع البواقي RMR (٠,٠٣٩)، وقيمة مؤشر جذر

مربع خطأ الاقتراب من متوسط المجتمع الأصلي للعينة RMSEA (٠,٠٦٤) وهما أقل من (٠,١) مما يشير على تطابق النموذج المقترح للبنية الكامنة مع بيانات البحث الحالي بصورة جيدة.

جدول (٦) تشبعات العبارات على أبعاد التعوييق الذاتي الأكاديمي (CFA) (ن = ١٩٩)

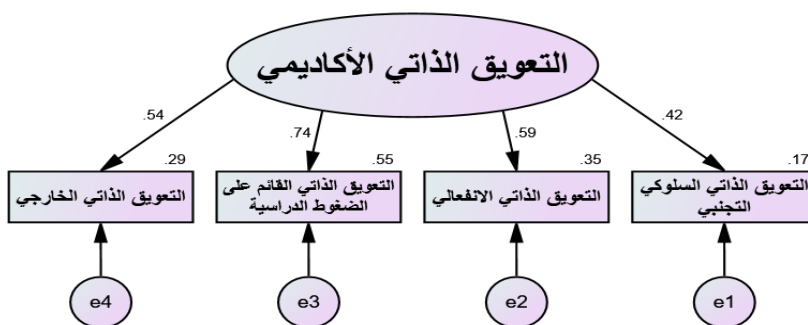
التعوييق السلوكي التجنبي	التشبع	التعوييق الذاتي الانفعالي	التشبع	التعوييق الذاتي القائم على الضغوط الدراسية	التشبع	التعوييق الذاتي الخارجي	التشبع
١٧	***,٣٩٣	٧	***,٤٥٢	١٥	***,٤٠٥	١١	***,٥٥٦ *
٤	***,٣٦٧	١٣	***,٥٠٨	٩	***,٥٨٠	٨	***,٤٠٤ *
١٦	***,٣١٧	٣	***,٣٦١	٦	***,٥٦٠	١٤	***,٦٥٤ *
٢	***,٥٧٨	١٢	***,٦٧١				
٥	***,٦٩٠						
١	***,٣٧٤						
١٠	***,٦٣٣						

*** دال عند مستوى (٠,٠٠١)

نموذج القياس للتعوييق الذاتي الأكاديمي (ن = ١٩٩)

قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي التوكيدي (CFA) لتشبع العوامل المقاسة المتمثلة في (التعوييق الذاتي السلوكي التجنبي، التعوييق الذاتي الانفعالي، التعوييق الذاتي القائم على الضغوط الدراسية، التعوييق الذاتي الخارجي) على عامل واحد كامن (متغير التعوييق الذاتي الأكاديمي)، وهو النموذج الذي توصلت إليه الباحثة من خلال التحليل العاملي الاستكشافي، وذلك باستخدام الحزمة الإحصائية (AMOS) الإصدار (٢٥)، فكانت النتائج كما يلي:

شكل (٦) نموذج القياس للتعوييق الذاتي الأكاديمي.



! النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدي طلاب الجامعة .==

جدول (٧) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج القياس للتعويق الذاتي الأكاديمي (ن=١٩٩)

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة	المدى المثالي للمؤشر
قيمة كا ^٢	٠,٤٦٠ بدرجات حرية = ٢ (P=0.795)	غير دالة
النسبة بين كا ^٢ ودرجات الحرية	٠,٢٣٠	لا تتعدى ٥,٠٠٠
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٩٩٩	من (صفر إلى ١): القيمة المرتفعة هي التي تقترب من أو تساوى واحداً صحيحاً والتي تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI)	٠,٩٩٤	
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٩٨٧	
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	١,٠٠٠	
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٩٩٦	
مؤشر المطابقة الترايدي (IFI)	١,٠٠٠	
مؤشر توككر لويس (TLI)	١,٠٠٠	
مؤشر جذر متوسط مربع البواقي RMR	٠,٠٤٢	من (صفر إلى ٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
جذر متوسط مربعات الخطأ التقريبي (RMSEA)	٠,٠٠٠	
مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي ECVI	٠,٠٨٣ ٠,١٠١	أن تكون قيمة المؤشر للنموذج الحالي أقل من نظيرتها للنموذج المشبع
مؤشر هولتر لجودة المطابقة بمستوى (٠,٠٥)، Hoelter's (٠,٠١)	عند (٠,٠٥) تساوى ٢٥٧٩ عند (٠,٠١) تساوى ٣٩٦٥	أكبر من حجم العينة المحدد

جميع مؤشرات جودة المطابقة في المدى المثالي لها مما يدل على صدق المقياس وجودته للقياس.

جدول (٨) تشبعات الابعاد على العامل الكامن في نموذج القياس (ن=١٩٩)

أبعاد مقياس التعويق الذاتي الأكاديمي	التشبعات (معاملات الانحدار المعيارية)
الاول : التعويق الذاتي السلوكي التجنبى	***٠,٤١٥
الثاني: التعويق الذاتي الانفعالي	***٠,٥٩٤
الثالث: التعويق الذاتي القائم على الضغوط الدراسية	***٠,٧٤٢
الرابع: التعويق الذاتي الخارجى	***٠,٥٣٧

*** دال عند مستوى (٠,٠٠١)

و- ثبات مقياس التعويق الذاتي الأكاديمي

بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس التعويق الذاتي الأكاديمي (٠,٧٧٢) مما يدل على تمتع المقياس بثبات مرتفع، كما بلغت قيمة جتمان لمعامل الثبات (٠,٧٧٦) في طريقة التجزئة النصفية، حيث تم حساب معامل ثبات باستخدام برنامج spss الإصدار ٢٥، ونتج معاملين للثبات إحداهما معامل سبيرمان براون spearman-Brown، والآخر معامل ثبات جتمان للتجزئة النصفية

= (٣٢٠): المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

Guttman-split Half Coefficient، واعتمدت الباحثة القيمة التي استوفت شروط القياس، والتي تم تصحيحها بمعادلة جتمان حيث إنها لا تتطلب أن يكون التباين فيها متساوياً للنصفين، كما لا تتطلب أن يكون معامل ثبات ألفا كرونباخ متساوياً للنصفين وهو ما أسفرت عنه النتائج في هذه الطريقة.

نتائج البحث ومناقشتها:

أولاً: التحقق من اعتدالية توزيع البيانات

قبل التحقق من فروض البحث ومناقشتها، قامت الباحثة باختبار اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث، وتم ذلك عن طريق حساب المتوسط والوسيط، ومعامل الالتواء والتفرطح باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS الإصدار (25)، وقد دلت النتائج على اقتراب قيمة المتوسط والوسيط في كل متغير من متغيرات البحث، كما أن قيمة معامل الالتواء والتفرطح لكل متغير أقل من القيمة المعيارية ما بين $(+1)$ ، (-1) لكل متغير من متغيرات البحث، وبذلك يتضح أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، ومن ثم الثقة في استخدام الإحصاء البارامترى للتحقق من فروض البحث.

ثانياً: التحقق من صحة فروض البحث ومناقشتها

١ - نتائج اختبار صحة الفرض الأول للبحث وتفسيرها، والذي ينص على أنه توجد متغيرات البحث المتمثلة في (الإجهاد الرقمي، التفكير المغاير للواقع (التصاعدي، التنازلي)، التعويق الذاتي (الأكاديمي) لدى طلاب الجامعة بدرجة متوسطة".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وذلك من خلال حساب متوسط درجات كل بُعد من أبعاد مقاييس كل من الإجهاد الرقمي والتعويق الذاتي الأكاديمي والدرجة الكلية لكل منهم، وكذلك من خلال حساب متوسط درجات كل بُعد من أبعاد التفكير المغاير للواقع وكذلك حساب متوسط الفقرة الواحدة لكل بُعد نظراً لعدم تساوي عدد الفقرات في كل بُعد من أبعاد مقاييس المتغيرات، وللحكم على درجة التحقق بالنسبة للأبعاد والدرجة الكلية استخدمت الباحثة المعايير التالية:

حيث إن فترات المقياس تتمثل فيما يلي:

الفترة الأولى	من ١ إلى أقل من ١,٦٧ منخفض (نادراً)
الفترة الثانية	من ١,٦٧ إلى أقل من ٢,٣٣ متوسط (أحياناً)
الفترة الثالثة	من ٢,٣٣ إلى ٣ مرتفع (دائماً)

! النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة .==

حيث أنه تم حساب تلك الفترات كما يلي:

$$\text{نهاية الفترة الأولى} = ١ + (١ - (٣/١))$$

$$\text{نهاية الفترة الثانية} = ١ + (٢ - (٣/٢))$$

$$\text{نهاية الفترة الثالثة} = ١ + (٣ - (٣/٣)) \text{ وذلك استناداً إلى مرجع (Pimentel, 2010)}$$

أ- يوضح الجدول التالي قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية للإجهاد الرقمي لدى عينة البحث:

جدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لطلاب عينة البحث على أبعاد الإجهاد الرقمي والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٣٠٤)

المتغير	عدد الفترات	متوسط درجات المتغير	الانحراف المعياري لدرجات المتغير	المتوسط الوزني	الانحراف المعياري للفقرة	النسبة المئوية	الدرجة	الترتيب
إجهاد التوافر والإثابة	٤	٧,٣٦٥	١,٨٦١	١,٨٤١	٠,٤٦٥	٦١,٣٧%	متوسط	٢
قلق القبول الاجتماعي	٥	٧,٣٥٦	١,٩٩٣	١,٤٧١	٠,٣٩٩	٤٩,٠٣%	منخفض	٤
الخوف من الفقد	٥	٩,٤٠٠	٢,٣٧٧	١,٨٨٠	٠,٤٧٥	٦٢,٦٧%	متوسط	١
العبء الزائد للاتصال	٥	٨,٧٤٤	٢,٢٠٥	١,٧٤٤	٠,٤٤١	٥٨,٢٩%	متوسط	٣
الإجهاد الرقمي	١٩	٣٢,٨٦٥	٦,٥٣٢	١,٧٣٠	٠,٣٤٤	٥٧,٦٧	متوسط	—

يتضح من جدول (٩) السابق تمتع طلاب جامعة أسوان بمستوى متوسط من الإجهاد الرقمي، حيث بلغ المتوسط الوزني للدرجة الكلية للمقياس (١,٧٣٠)، كما يتضح من الجدول نسبة وجود كل بُعد من أبعاد الإجهاد الرقمي لدى طلاب جامعة أسوان، وهي على الترتيب: بُعد " الخوف من الفقد" بمتوسط وزني بلغت قيمته (١,٨٨٠)، يليه بُعد "إجهاد التوافر والإثابة" بمتوسط وزني (١,٨٤١)، يليه بُعد " العبء الزائد للاتصال " بمتوسط وزني قيمته (١,٧٤٤)، بينما بُعد " قلق القبول الاجتماعي " بدرجة منخفضة حيث بلغ المتوسط الوزني له (٤٩,٠٣).

والنتائج السابقة في مجملها توضح أن مستوى الإجهاد الرقمي لدى طلاب الجامعة متوسط، وهو ما يؤكد تحقق الفرض الأول بالنسبة للإجهاد الرقمي، والذي يمكن تفسيره بأن الطلاب يعانون من بعض الأعراض المرتبطة بالإجهاد الرقمي، ولكن ليس بشكل مزمن أو حاد، وهو ما يتضح في الثلاث أبعاد الأولى في الترتيب، يتقدمها بعد الخوف من فقد الفرص أو المعلومات والذي قد يرجع إلى الاعتماد المستمر على التكنولوجيا في الدراسة، والضغط الأكاديمي المرتبط بالتعليم الرقمي،

د / منى عبد السلام بكري محمد.

عن طريق المهام الكثيرة التي ترسل عبر المنصات الإلكترونية مثل المذكرات وأنظمة رفعها عبر المنصة الرقمية في السنوات الأخيرة القريبة، وتنظيم المجموعات الطلابية عبر وسائل التواصل والتي تتطلب اتصالاً متواصلًا ومتابعة مستمرة لوسائل التواصل، وتلك العوامل تكون بسبب بعد الخوف من الفقد، وكذلك ينتج عنه البعدين التاليين وهما إجهاد التوافر والإتاحة، والعبء الزائد للاتصال، فعند غياب الوعي بأساليب الوقاية من الإجهاد الرقمي مثل أخذ فواصل منتظمة أو ترتيب بيئة العمل بشكل صحي، يتسبب في ظهور ذلك المستوى.

واختلفت نتائج البحث مع دراسة حمامة (٢٠٢٤) التي توصلت إلى أن مستوى الإجهاد الرقمي مرتفع لدى طلاب كلية التربية بجامعة دمشق.

ب- يوضح الجدول التالي قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية للتفكير المغاير للواقع (التصاعدي، التنازلي) لدى عينة البحث:

جدول (١٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لطلاب عينة البحث على أبعاد التفكير المغاير للواقع (ن = ٤٣٠)

المتغير	عدد الفقرات	متوسط درجات المتغير	الانحراف المعياري لدرجات المتغير	المتوسط الوزني	الانحراف المعياري للفرقة	النسبة المئوية	الدرجة	الترتيب
التصاعدي	٧	١٥,٩٧٧	٣,٠٧١	٢,٢٨٢	٠,٤٣٩	٧٦,٠٧%	متوسط	١
التنازلي	٥	٧,٨٠٧	٢,٣٠٩	١,٥٦١	٠,٤٦٢	٥٢,٠٣%	منخفض	٢

يتضح من جدول (١٠) السابق تمتع طلاب جامعة أسوان بمستوى متوسط من التفكير المغاير للواقع التصاعدي، وبدرجة تقترب من الدرجة المرتفعة، حيث بلغ المتوسط الوزني للتفكير المغاير للواقع التصاعدي (٢,٢٨٢) والدرجة المرتفعة تبدأ من (٢,٣٣)، بينما مستوى التفكير المغاير للواقع التنازلي جاء منخفض حيث بلغ المتوسط الوزني له (١,٥٦١)، وبذلك تحقق الفرض الأول للبحث في التفكير المغاير للواقع التصاعدي، بينما التفكير المغاير للواقع التنازلي فنقبل الفرض البديل بأنه يوجد لدى طلاب الجامعة بمستوى منخفض.

فيمكن تفسير المستوى المتوسط الذي يقترب من الارتفاع للتفكير المغاير للواقع التصاعدي لدى عينة البحث، بأن طلاب الجامعة في مرحلة حرجة تتطلع نحو الذات وبناء الطموح والتخطيط للمستقبل، مما يعزز لديهم التفكير في كيف يكونوا أفضل، وثقافة الإنجاز في الجامعة والتي من خلالها يقيم الطلاب أنفسهم من خلال التحصيل المرتفع فيكون التفكير نتيجة لذلك في الاتجاه التصاعدي، بتخيل بدائل أفضل لمستواه الدراسي والسبب الذي أدى إليه، كما يمكن تفسير المستوى المنخفض لهؤلاء الطلاب من التفكير المغاير للواقع التنازلي بسبب ما بينته الباحثة بالمرحلة

! النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة .

الدرجة والتي تتطلب تخطيط للمستقبل وتأهيل للتخرج للحياة العملية بعد مرحلة الدراسة فهم في بداية الشباب والذي يتطلب التطلع نحو غد مشرق، فينخفض لديهم مستوى التفكير في البدائل الأسوأ التي يمكن أن تواسيهم في ذلك الحدث أو المستوى الذي يحصلون عليه.

ج- يوضح الجدول التالي قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية للتعويق الذاتي الأكاديمي لدى

عينة البحث:

جدول (١١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث على التعويق الذاتي الأكاديمي والدرجة الكلية للمقياس (ن=٤٣٠)

المتغير	عدد الفقرات	متوسط درجات المتغير	الانحراف المعياري لدرجات المتغير	المتوسط الوزني	الانحراف المعياري للفقرة	النسبة المئوية	الدرجة	الترتيب
التعويق الذاتي السلوكي التجنبي	٧	١٣,٣٨١	٢,٩٦٤	١,٩١٢	٠,٤٢٣	%٦٣,٧٢	متوسط	٢
التعويق الذاتي الانفعالي	٤	٧,٥١٩	١,٩٣٩	١,٨٨٠	٠,٤٨٥	%٦٢,٦٦	متوسط	٣
التعويق الذاتي القائم على الضغوط الدراسية	٣	٥,٩٤٠	١,٤٥٢	١,٩٨٠	٠,٤٥٢	%٦٦,٠٠	متوسط	١
التعويق الذاتي الخارجي	٣	٤,٩٧٩	١,٤٧٣	١,٦٦٠	٠,٤٩١	%٥٥,٣٣	منخفض	٤
التعويق الذاتي الأكاديمي	١٧	٣١,٨١٩	٥,٦٨٩	١,٨٧٢	٠,٣٣٥	%٦٢,٣٩	متوسط	—

يتضح من جدول (١١) السابق أن طلاب الجامعة لديهم مستوى متوسط من التعويق الذاتي الأكاديمي، وبذلك تحقق الفرض الأول للبحث في متغير التعويق الذاتي الأكاديمي، حيث بلغ المتوسط الوزني للدرجة الكلية للمقياس (١,٨٧٢)، وكما يتضح من الجدول أن أعلى مستوى لمكونات (أبعاد) التعويق الذاتي الأكاديمي هو "التعويق الذاتي القائم على الضغوط الدراسية" حيث بلغ المتوسط الوزني له (١,٩٨٠) يليه "التعويق الذاتي السلوكي التجنبي" بمتوسط وزني يساوي (١,٩١٢)، يليه بعد "التعويق الذاتي الانفعالي" بمتوسط وزني يساوي (١,٨٨٠)، فتلك الأبعاد الثلاث السابقة جاءت بمستوى متوسط على ترتيبهم الموضح، يليهم بعد "التعويق الذاتي الخارجي" حيث أن قيمة المتوسط الوزني له (١,٦٦٠) والذي جاء بدرجة منخفضة تقترب جداً من الدرجة المتوسطة.

ويمكن تفسير المستوى المتوسط من التعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، بأن الطلاب يلجؤون أحياناً لتبرير الأداء الضعيف، أو الشعور بالفشل، وحماية صورته الذاتية والتي تتم عن طريق لجوء الطالب إلى استخدام الضغوط الدراسية مثل ضيق الوقت، أو كثرة المهام الدراسية بأنها تعويق طريقه للتفوق والنجاح، وتلك المتمثلة في التعويق الذاتي القائم على الضغوط الدراسية والتي ظهرت بأكبر نسبة بين مكونات التعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب جامعة أسوان، والتي قد

د / منى عبد السلام بكرى محمد.

تدل على وجود ضغوط أكاديمية حقيقية، كما يلجأ الطلاب إلى التسويف وتجنب البدء في المهام الدراسية المكلف بها، وانشغاله بسلوكيات مشتتة يجعلها عزز يبرر ضعف أدائه والتزامه والتي قد تنشأ عن ضعف ثقة الطالب في نفسه وأدائه وضعف مهارات التنظيم الذاتي، وهي التي تمثل المستوى الثاني لدى طلاب الجامعة، كما يلجؤون إلى استخدام مشاعر القلق والعجز كسبيل مسبق يبرر ضعف أدائهم الأكاديمي عن طريق المشاعر السلبية، والتي تمثل المستوى الثالث من مكونات التعويق لدى طلاب الجامعة، كما قد يعزوا مستواهم الدراسي في بعض الأوقات إلى عوامل خارجية كظروف بيئته المنزلية أو الانظمة الدراسية أو أي ظرف صحى أو عابر وهو ما يمثل المستوى الرابع في ترتيب مكونات التعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب جامعة أسوان والذي يعد محاولة لتجنب إحساس الطالب بالذنب أو إنقاذه من التعرض للنقد.

كما اتفقت نتائج الفرض مع دراسة (Atoum et al (2019 التي توصلت إلى أن طلاب الجامعة يوجد لديهم تعويق ذاتي بمستوى متوسط.

٢- نتائج اختبار صحة الفرض الثاني للبحث وتفسيرها، والذي ينص على أنه " يسهم الإجهاد الرقمي في التنبؤ بكل من (التفكير المغاير للواقع التصاعدي، والتفكير المغاير للواقع التنازلي) لدى طلاب الجامعة".

وللتحقق من ذلك قامت الباحثة بتحليل الانحدار الخطي البسيط Simple Linear Regression لمعرفة مدى إسهام الإجهاد الرقمي (المتغير المستقل) في التنبؤ بالتفكير المغاير للواقع التصاعدي (المتغير التابع)، والتفكير المغاير للواقع التنازلي (المتغير التابع) كل منهم على حدة، وجاءت النتائج كما يلي:

أ- يسهم الإجهاد الرقمي في التنبؤ بالتفكير المغاير للواقع التصاعدي لدى طلاب الجامعة. وللتحقق من ذلك قامت الباحثة بتحليل الانحدار الخطي البسيط Simple Linear Regression لمعرفة مدى إسهام الإجهاد الرقمي (المتغير المستقل) في التنبؤ بالتفكير المغاير للواقع التنازلي (المتغير التابع) وجاءت النتائج كما موضحة في الجدول (١٢) التالي

جدول (١٢) نموذج الانحدار البسيط بين الإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع التصاعدي (ن) = ٤٣.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²	معامل الانحدار	قيمة ت' لمعامل الانحدار	ثابت الانحدار
الانحدار	٣١٦,٦٩	١	٣١٦,٦٩	٠٠٣٦,٣٤٨	٠,٢٨	٠,٠٧٦	٠,١٣٢	٠٠٠١٥,٩٤	١١,٦٥
البواقي	٣٧٢٩,٠٧	٤٢٨	٨,٧١٣						
المجموع	٤٤٥,٧٦	٤٢٩							

ملاحظة. *** دالة عند مستوى (٠,٠٠١)

! النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة .

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة "ف" الانحدارية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) مما يعني أن التباين الناجم عن الإجهاد الرقمي (المتغير المستقل) يفوق التباين الناتج عن الخطأ العشوائي، وأن له تأثير دال إحصائياً في التنبؤ بالتفكير المغاير للواقع، فيمكن التنبؤ بالتفكير المغاير للواقع لدى طلاب الجامعة بمعلومية درجاتهم في مقياس الإجهاد الرقمي وذلك في الصورة التالية:

$$\text{التفكير المغاير للواقع التصاعدي} = ١١,٦٥٤ + ٠,١٣٢ \times (\text{الإجهاد الرقمي})$$

أي أنه كلما ارتفعت درجة الإجهاد الرقمي يؤدي ذلك إلى ارتفاع درجة التفكير المغاير للواقع التصاعدي، وأن تغير قدره وحدة واحدة من الإجهاد الرقمي يؤدي إلى تغير قدره (٠,١٣٢) وحده في التفكير المغاير للواقع التصاعدي.

ولتحديد الأهمية النسبية لأبعاد الإجهاد الرقمي في التنبؤ بالتفكير المغاير للواقع التصاعدي تم حساب قيمة بيتا (β)، ومعامل الانحدار الجزئي (B)، وقيمة "ت" الانحدارية لأبعاد الإجهاد الرقمي والدلالة الإحصائية لها، وتم ذلك بداية باختبار معامل تضخم التباين (VIT) وقيمته جاءت لجميع العوامل (الأبعاد) أقل بكثير من ٣، كما موضح بالجدول التالي (١٣)، كما جاءت قيمة اختبار التباين المسموح (Tolerance) في المدى المناسب حيث إنها يجب أن لا تقل عن (٠,١)، فإذا قلت عن تلك القيمة يدل على الارتباط المتعدد مع المتغيرات الأخرى مرتفع مما يدل على احتمالية تحقق المصاحبة الخطية المتعددة، وفي أبعاد الإجهاد الرقمي جاءت القيمة لذلك الاختبار أكبر بكثير من القيمة المحددة، وهو ما مكننا من القيام بالانحدار المتعدد بطريقة Enter بعد التأكد من عدم وجود ارتباط عالي بين المتغيرات المستقلة (الأبعاد) وجاءت النتائج كما بجدول (١٤) التالي:

جدول (١٣) معامل التضخم واختبار التباين المسموح (ن = ٣٠٤)

العيب الزائد للاتصال	الخوف من الفقد	قلق القبول الاجتماعي	إجهاد التوافر والإتاحة	أبعاد الإجهاد الرقمي الاختبار
١,٥٢١	١,٦٤٤	١,٥٧٩	١,٣٩٢	VIT معامل التضخم
٠,٦٥٨	٠,٦٠٨	٠,٦٣٣	٠,٧١٩	اختبار التباين المسموح Tolerance

جدول (١٤) دلالة معاملات الانحدار الجزئي للتنبؤ بالتفكير المغاير للواقع التصاعدي بدلالة أبعاد الإجهاد الرقمي (ن = ٣٠٤)

المتغير التابع	المتغيرات المنبئة (المفسرة)	المعاملات اللامعيارية		المعاملات المعيارية	قيمة "ت"
		قيمة (B)	الخطأ المعياري	قيمة بيتا (β)	
التفكير المغاير للواقع التصاعدي	ثابت الانحدار	١١,٥٥٣	٠,٧٣٥		***١٥,٧١٦
	إجهاد التوافر والإتاحة	٠,١٥٤	٠,٠٩٠	٠,٠٩٤	١,٧١٢ غير دالة
	قلق القبول الاجتماعي	٠,٠٦٣	٠,٠٩٠	٠,٠٤١	٠,٦٩٧ غير دالة
	الخوف من الفقد	٠,٠٣٧	٠,٠٧٧	٠,٠٢٩	٠,٤٨٤ غير دالة
	العبء الزائد للاتصال	٠,٢٨٣	٠,٠٨٠	٠,٢٠٣	***٣,٥٦٣

ملاحظة. *** دالة عند (٠,٠٠١)

يتضح من جدول (١٤) السابق أن قيم معاملات الانحدار الجزئي لُبعد العبء الزائد للاتصال دالة عند مستوى (٠,٠٠١)، بينما قيم معاملات الانحدار الجزئي للأبعاد الأخرى غير دالة إحصائياً، لذا تم حذفها من معادلة الانحدار لضعف تأثيرها في التنبؤ بالتفكير المغاير للواقع التصاعدي لدى طلاب الجامعة، و جدول (١٥) التالي يوضح نتائج تحليل الانحدار لإسهام العبء الزائد للاتصال في التنبؤ بالتفكير المغاير للواقع التصاعدي.

جدول (١٥) تحليل الانحدار لإسهام العبء الزائد للاتصال في التنبؤ بالتفكير المغاير للواقع التصاعدي (ن = ٣٠٤)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²	معامل الانحدار	قيمة "ت" لمعامل الانحدار	ثابت الانحدار
الانحدار	٣٠٣,٣٤١	١	٣٠٣,٣٤١	***٣٤,٦٩١	٠,٢٧٤	٠,٠٧٥	٠,٣٨١	***٥,٨٩٠	١٢,٦٤٢
البواقي	٣٧٤٢,٤٢٦	٤٢٨	٨,٧٤٤						
المجموع	٤٠٤٥,٧٦٧	٤٢٩							

ملاحظة. ** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (١٥) أن قيمة معامل الانحدار للعبء الزائد للاتصال دالة عند مستوى (٠,٠١)، ومن ثم يمكن كتابة معادلة الانحدار للتنبؤ بالتفكير المغاير للواقع التصاعدي بدلالة أبعاد الإجهاد الرقمي على النحو التالي:

$$\text{التفكير المغاير للواقع التصاعدي} = (١٢,٦٤٢) + (٠,٣٨١) \times \text{العبء الزائد للاتصال}$$

ب- يسهم الإجهاد الرقمي في التنبؤ بالتفكير المغاير للواقع التنازلي لدى طلاب الجامعة.

وللتحقق من ذلك قامت الباحثة بتحليل الانحدار الخطى البسيط Simple Linear

! النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. ■

Regression لمعرفة مدى إسهام الإجهاد الرقمي (المتغير المستقل) في التنبؤ بالتفكير المغاير للواقع التنازلي (المتغير التابع) وجاءت النتائج كما موضحة في الجدول (١٦) التالي:

جدول (١٦) نموذج الانحدار البسيط بين الإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع التنازلي (ن = ٤٣٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²	معامل الانحدار	قيمة "ت" معامل الانحدار	ثابت الانحدار
الانحدار	٣٨٣,٠٢٠	١	٣٨٣,٠٢٠	***٨٦,١٠١	٠,٤٠٩	٠,١٦٧	٠,١٤٥	***٥,٨٤٤	٣,٠٥٣
البواقي	١٩٠٣,٩٥٩	٤٢٨	٤,٤٤٩						
المجموع	٢٢٨٦,٩٧٩	٤٢٩							

ملاحظة. *** دالة عند مستوى (٠,٠٠١)

يتضح من جدول (١٦) أن قيمة "ف" الانحدارية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) مما يعني أن التباين الناجم عن الإجهاد الرقمي (المتغير المستقل) يفوق التباين الناتج عن الخطأ العشوائي، وأن له تأثير دال إحصائياً في التنبؤ بالتفكير المغاير للواقع التنازلي، كما أن الدرجة الكلية للإجهاد الرقمي تفسر (٦,٧%) من التباين في التفكير المغاير للواقع التنازلي، مما يشير إلى إمكانية التنبؤ بالتفكير المغاير للواقع التنازلي لدى طلاب الجامعة بمعلومية درجاتهم في الإجهاد الرقمي وذلك في الصورة التالية:

$$\text{التفكير المغاير للواقع التنازلي} = ٣,٠٥٣ + ٠,١٤٥ \times (\text{الإجهاد الرقمي})$$

أي أنه كلما ارتفعت درجة الإجهاد الرقمي يؤدي ذلك إلى ارتفاع درجة التفكير المغاير للواقع التنازلي، وأن تغير قدره وحدة واحدة من الإجهاد الرقمي يؤدي إلى تغير قدره (٠,١٤٥) وحده في التفكير المغاير للواقع التنازلي.

ولتحديد الأهمية النسبية لأبعاد الإجهاد الرقمي في التنبؤ بالتفكير المغاير للواقع التنازلي تم حساب قيمة بيتا (B)، ومعامل الانحدار الجزئي (B)، وقيمة "ت" الانحدارية لأبعاد الإجهاد الرقمي والدلالة الإحصائية لها، وجاءت النتائج كما بجدول (١٧) التالي:

جدول (١٧) دلالة معاملات الانحدار الجزئي للتنبؤ بالتفكير المغاير للواقع التنازلي بدلالة أبعاد الإجهاد الرقمي (ن = ٤٣٠)

المتغير التابع	المتغيرات المنبئة (المفسرة)	المعاملات المعيارية		المعاملات المعيارية	قيمة "ت"
		قيمة (B)	الخطأ المعياري	قيمة بيتا (B)	
التفكير المغاير للواقع التنازلي	ثابت الانحدار	٢,٩٥٤	٠,٥٢٢		***٥,٦٥٦
	إجهاد التوافر والإثابة	٠,٢٢٠	٠,٠٦٤	٠,١٧٧	***٣,٤٣٦
	قلق القبول الاجتماعي	٠,٢٠٧	٠,٠٦٤	٠,١٧٨	***٣,٢٤٣
	الخوف من فقد	-٠,٠١٥	٠,٠٥٥	-٠,٠١٦	-٠,٢٨٣
	العبء الزائد للاتصال	٠,٢١٢	٠,٠٥٧	٠,٢٠٣	***٣,٧٥٦

ملاحظة. *** دالة عند (٠,٠٠١)

د / منى عبد السلام بكري محمد.

يتضح من جدول (١٧) السابق أن قيم معاملات الانحدار الجزئي لأبعاد إجهاد التوافر والإتاحة، وقلق القبول الاجتماعي، والعبء الزائد للاتصال دالة عند مستوى (٠,٠٠١)، بينما قيمة معامل الانحدار الجزئي لبعد الخوف من الفقد غير دالة إحصائياً، لذا تم حذفها من معادلة الانحدار لضعف تأثيرها في التنبؤ بالتفكير المغاير للواقع التنازلي لدى طلاب الجامعة، والجدولين (١٨)، (١٩) يوضحان نتائج تحليل التباين للانحدار المتعدد لأبعاد الإجهاد الرقمي بعد حذف الأبعاد ذات التأثيرات الضعيفة في التنبؤ بالتفكير المغاير للواقع التنازلي.

جدول (١٨) تحليل تباين الانحدار المتعدد بعد حذف الأبعاد ذات التأثيرات الضعيفة في التنبؤ بالتفكير المغاير للواقع التنازلي (ن = ٤٣٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	معامل الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R ²
الانحدار	٤٢٤,٠٠٣	٣	١٤١,٣٣٤	***٣٢,٣٣٤	٠,٤٣١	٠,١٨٥
البواقي	١٨٦٢,٩٧٦	٤٢٦	٤,٣٧٣			
المجموع	٢٢٨٦,٩٧٩	٤٢٩				

ملاحظة. ** دالة عند مستوى (٠,٠١)

جدول (١٩) دلالة معاملات الانحدار بالتفكير المغاير للواقع التنازلي بدلالة أبعاد الإجهاد الرقمي (ن = ٤٣٠)

قيمة "ت" ودلالاتها	المعاملات المعيارية		المعاملات اللامعيارية	
	قيمة بيتا (β)	الخطأ المعياري	قيمة (B)	
***٥,٧٣٨		٠,٥٠٩	٢,٩٢٢	ثابت الانحدار
***٣,٥٤١	٠,١٧٣	٠,٠٦١	٠,٢١٤	إجهاد التوافر والإتاحة
***٣,٣٠٠	٠,١٧٤	٠,٠٦١	٠,٢٠٢	قلق القبول الاجتماعي
***٣,٧٩٦	٠,١٩٩	٠,٠٥٥	٠,٢٠٩	العبء الزائد للاتصال

ملاحظة. *** دالة عند مستوى (٠,٠٠١)

يتضح من جدول (١٩) أن قيم معامل الانحدار الجزئي لكل من إجهاد التوافر والإتاحة، وقلق القبول الاجتماعي، والعبء الزائد للاتصال دالة عند مستوى (٠,٠٠١)، ومن ثم يمكن كتابة معادلة الانحدار للتنبؤ بالتفكير المغاير للواقع التنازلي بدلالة أبعاد الإجهاد الرقمي على النحو التالي:

$$\text{التفكير المغاير للواقع التنازلي} = (٢,٩٢٢) + (٠,٢١٤) \times \text{إجهاد التوافر والإتاحة} + (٠,٢٠٩) \times \text{العبء الزائد للاتصال} + (٠,٢٠٢) \times \text{قلق القبول الاجتماعي}.$$

ويتضح أن إجهاد التوافر والإتاحة الأعلى إسهاماً في التنبؤ بالتفكير المغاير للواقع التنازلي، يليه العبء الزائد للاتصال، يليه قلق القبول الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وبذلك تم التحقق من

! النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. ==
الفرض الثاني للبحث.

٣- نتائج اختبار صحة الفرض الثالث للبحث وتفسيرها، والذي ينص على أنه "يسهم الإجهاد الرقمي في التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة".

وللتحقق من ذلك قامت الباحثة بتحليل الانحدار الخطي البسيط Simple Linear Regression لمعرفة مدى إسهام الإجهاد الرقمي (المتغير المستقل) في التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي (المتغير التابع) وجاءت النتائج كما موضحة في الجدول (٢٠) التالي:

جدول (٢٠) نموذج الانحدار البسيط بين الإجهاد الرقمي والتعويق الذاتي الأكاديمي (ن = ٤٣٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²	معامل الانحدار	قيمة "ت" لمعامل الانحدار	ثابت الانحدار
الانحدار	٤٠٦٤,٥	١	٤٠٦٤,٥	***١٧٧,١	٠,٥٤	٠,٢٩٣	٠,٤٧١	***١٣,٧	١٦,٣٣
البواقي	٩٨١٩,٢	٤٢٨	٢٢,٩٤						
المجموع	١٣٨٨٣,٥	٤٢٩							

ملاحظة. *** دالة عند مستوى (٠,٠٠١)

يتضح من جدول (٢٠) أن قيمة "ف" الانحدارية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) مما يعني أن التباين الناجم عن الإجهاد الرقمي (المتغير المستقل) يفوق التباين الناتج عن الخطأ العشوائي، وأن له تأثير دال إحصائياً في التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي، كما أن معامل التحديد R² يساوي (٠,٢٩٣) وهذا يعني أن الدرجة الكلية للإجهاد الرقمي تفسر (٢٩,٣%) من التباين في التعويق الذاتي الأكاديمي، مما يشير إلى إمكانية التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة بمعلومية درجاتهم في مقياس الإجهاد الرقمي وذلك في الصورة التالية:

$$\text{التعويق الذاتي الأكاديمي} = ١٦,٣٣٢ + ٠,٤٧١ \times (\text{الإجهاد الرقمي})$$

أي أنه كلما ارتفعت درجة الإجهاد الرقمي يؤدي ذلك إلى ارتفاع درجة التعويق الذاتي الأكاديمي، وأن تغير قدره وحدة واحدة من الإجهاد الرقمي يؤدي إلى تغير قدره (٠,٤٧١) وحده في التعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

ولتحديد الأهمية النسبية لأبعاد الإجهاد الرقمي في التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي تم حساب قيمة بيتا (β)، ومعامل الانحدار الجزئي (B)، وقيمة "ت" الانحدارية لأبعاد الإجهاد الرقمي والدلالة الإحصائية لها، وسبقت تلك الخطوة إيجاد معامل التضخم VIT لتلك الأبعاد كما وضحنا في الفرض الأول، وجاءت النتائج كما بجدول (٢١) التالي:

جدول (٢١) دلالة معاملات الانحدار الجزئي للتنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي بدلالة أبعاد الإجهاد الرقمي (ن = ٤٣٠)

المتغير التابع	المتغيرات المنبئة (المفسرة)	المعاملات اللامعيارية		المعاملات المعيارية	قيمة ت
		قيمة (B)	الخطأ المعياري	قيمة بيتا (β)	
الأكاديمي	ثابت الانحدار	١٦,٥٢	١,١٨٦		***١٣,٥٣٩
	إجهاد التوافر والإثارة	٠,٥٦٩	٠,١٤٥	٠,١٨٦	***٣,٩١٠
	قلق القبول الاجتماعي	٠,٢٧٦	٠,١٤٥	٠,٠٩٧	١,٩١١
	الخوف من الفقد	٠,٢٥٢	٠,١٢٤	٠,١٠٥	*٢,٠٣٦
	العبء الزائد للاتصال	٠,٨٢١	٠,١٢٨	٠,٣١٨	***٦,٣٩٦

ملاحظة. *** دالة عند (٠,٠٠١)، * دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٢١) السابق أن قيم معاملات الانحدار الجزئي لبُعدي إجهاد التوافر والاتاحة، والعبء الزائد للاتصال دالة عند مستوى (٠,٠٠١)، بينما قيمة معامل الانحدار الجزئي لبعد الخوف من الفقد دالة عند مستوى (٠,٠٥)، بينما قيمة معامل الانحدار الجزئي لبعد قلق القبول الاجتماعي غير دالة إحصائياً، لذا تم حذفها من معادلة الانحدار لضعف تأثيرها في التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، و جدول (٢٢) التالي يوضح نتائج تحليل التباين للانحدار المتعدد لأبعاد الإجهاد الرقمي بعد حذف الأبعاد ذات التأثيرات الضعيفة في التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي.

جدول (٢٢) تحليل تباين الانحدار المتعدد بعد حذف الأبعاد ذات التأثيرات الضعيفة في التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي (ن = ٤٣٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	معامل الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R ²
الانحدار	٤٢٠٤,٩٢٦	٣	١٤٠١,٦٩١	***٦١,٦٩١	٠,٥٥٠	٠,٣٠٣
البواقي	٩٦٧٨,٩٢٥	٤٢٦	٢٢,٧٢٠			
المجموع	١٣٨٨٣,٨٥١	٤٢٩				

ملاحظة. *** دالة عند مستوى (٠,٠٠١)

جدول (٢٣) معاملات الانحدار الجزئي في التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي بدلالة أبعاد الإجهاد الرقمي (ن = ٤٣٠)

المتغير التابع	المعاملات اللامعيارية		المعاملات المعيارية	قيمة ت ودلالاتها
	قيمة (B)	الخطأ المعياري	قيمة بيتا (β)	
ثابت الانحدار	١٦,٤٦٢	١,١٧٠		***١٤,٠٧٥
إجهاد التوافر والاتاحة	٠,٦٠٥	٠,١٤٥	٠,١٩٨	***٤,١٨١
الخوف من الفقد	٠,٣١٩	٠,١١٩	٠,١٣٣	**٢,٦٧٤
العبء الزائد للاتصال	٠,٩٠٤	٠,١٢١	٠,٣٥١	***٧,٤٧٥

ملاحظة. ** دالة عند مستوى (٠,٠١)، *** دالة عند مستوى (٠,٠٠١)

! النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة .
ويمكن كتابة معادلة الانحدار للتنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي بدلالة أبعاد الإجهاد الرقمي على النحو التالي:

$$\text{التعويق الذاتي الأكاديمي} = (١٦,٤٦٢) + (٠,٩٠٤) \times \text{العبء الزائد للاتصال} + (٠,٦٠٥) \times \text{إجهاد التوافر والإثابة} + (٠,٣١٩) \times \text{الخوف من الفقد.}$$

ويتضح أن العبء الزائد للاتصال الأعلى إسهاماً في التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي، يليه إجهاد التوافر والإثابة، يليه الخوف من الفقد، وبذلك تم التحقق من لفرض الثالث للبحث.

٤- نتائج اختبار صحة الفرض الرابع للبحث وتفسيرها، والذي ينص على أنه " يسهم التفكير المغاير للواقع في التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة".

وللتحقق من ذلك قامت الباحثة بتحليل الانحدار المتعدد القياسي (الانحدار الجزئي بطريقة Enter)، لمعرفة مدى إسهام كل من التفكير المغاير للواقع التصاعدي، والتفكير المغاير للواقع التنازلي (المتغيرات المستقلة) في التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي (المتغير التابع)، وبداية قامة الباحثة بالتأكد من مدى صلاحية معامل التضخم (VIT)، واختبار التباين المسموح **Tolerance** وجاء كلا منهما في المدى المسموح والذي يسمح بإجراء التحليل بصورة جيدة، وجاءت النتائج كما موضحة في الجدولين (٢٤)، (٢٥) كما يلي:

جدول (٢٤) تحليل تباين الانحدار المتعدد بدلالة أبعاد التفكير المغاير للواقع في التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي (ن = ٤٣٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط لمربعات	قيمة (ف)	معامل الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R ²
الانحدار	٣٤٣٤,٣١٥	٢	١٧١٧,١٥٨	***٧٠,١٦٨	٠,٤٩٧	٠,٢٤٧
البواقي	١٠٤٤٩,٥٣٦	٤٢٧	٢٤,٤٧٢			
المجموع	١٣٨٨٣,٨٥١	٤٢٩				

ملاحظة. *** دالة عند مستوى (٠,٠٠١)

جدول (٢٥) دلالة معاملات الانحدار الجزئي للتنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي بدلالة أبعاد التفكير المغاير للواقع (ن=٣٠٤)

VIT	Tolerance	قيمة "ت"	المعاملات المعيارية	المعاملات اللامعيارية		المتغيرات المنبئة (المفسرة)	المتغير التابع
			قيمة بيتا (β)	الخطأ المعياري	قيمة (B)		
		***١١,٧		١,٤٢٥	١٦,٧٧	ثابت الانحدار	التعويق الذاتي الأكاديمي
١,٠١٦	٠,٩٨٤	***٥٠,٨٤	٠,٢٤٧	٠,٠٧٨	٠,٤٥٨	التصاعدي	
١,٠١٦	٠,٩٨٤	***٩,٤٨	٠,٤٠١	٠,١٠٤	٠,٩٨٩	التنازلي	

ملاحظة. *** دالة عند (٠,٠٠١)

يتضح من جدول (٢٥) السابق أن قيم معاملات الانحدار الجزئي لبُعدي التفكير المغاير للواقع دالة عند مستوى (٠,٠٠١)، وأنهما يسهمان في التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي بنسبة (٢٤,٧%)، فيمكن التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي من خلال بُعدي التفكير المغاير للواقع لدى طلاب الجامعة من خلال المعادلة التالية:

$$\text{التعويق الذاتي الأكاديمي} = (١٦,٧٧٨) + (٠,٩٨٩) \times \text{التفكير المغاير للواقع التنازلي} + (٠,٤٥٨) \times \text{التفكير المغاير للواقع التصاعدي}.$$

يتضح من خلال معادلة التنبؤ أن التفكير المغاير للواقع التنازلي أعلى إسهاماً في التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي من التفكير المغاير للواقع التصاعدي، ولكن كليهما يعملان على زيادة التعويق الذاتي الأكاديمي لدى الطالب، وبذلك تم التحقق من الفرض الرابع للبحث.

٥- نتائج اختبار صحة الفرض الخامس، والذي ينص على أنه: " تدعم البيانات الإمبريقية صحة النموذج البنائي المقترح للعلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة للإجهاد الرقمي، والتفكير المغاير للواقع، والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة النموذج البنائي المقترح تم حساب المصفوفة الارتباطية لهذه المتغيرات، ثم استخدمت تلك المصفوفة في اختبار النموذج المقترح باستخدام أسلوب تحليل المسار path analysis وذلك بواسطة برنامج AMOS الإصدار (٢٥) وحصلنا على النتائج التالية:

! النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. =

جدول (٢٦) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج البنائي لمتغيرات البحث (ن = ٤٣٠)

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة	المدى المثالي للمؤشر
قيمة كا ^٢	٠,٠٧٧ بدرجة حرية = ١ (P = 0.781)	غير دالة
النسبة بين كا ^٢ ودرجات الحرية	٠,٠٧٧	لا تتعدى ٥,٠٠٠
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	١	من (صفر إلى ١): القيمة المرتفعة هي التي تقترب من أو تساوى واحداً صحيحاً والتي تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI)	٠,٩٩٩	
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٩٩٩	
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	١	
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	١	
مؤشر المطابقة التزايدى (IFI)	١	
مؤشر توكلر لويس (TLI)	١	
مؤشر جذر متوسط مربع البواقي RMR	٠,٠٣٣	من (صفر إلى ٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
جذر متوسط مربعات الخطأ التقريبي RMSEA	٠,٠٠٠	
مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي	٠,٠٤٢	أن تكون قيمة المؤشر للنموذج الحالي أقل من نظيرتها للنموذج المشبع
مؤشر الصدق الزائف للنموذج المشبع	٠,٠٤٧	
مؤشر هولتر لجودة المطابقة بمستوى (٠,٠٥)، Hoelter's (٠,٠١)	عند مستوى (٠,٠٥) = ٢١٢٩٢ عند مستوى (٠,٠١) = ٣٦٧٧٥	أكبر من حجم العينة المحدد

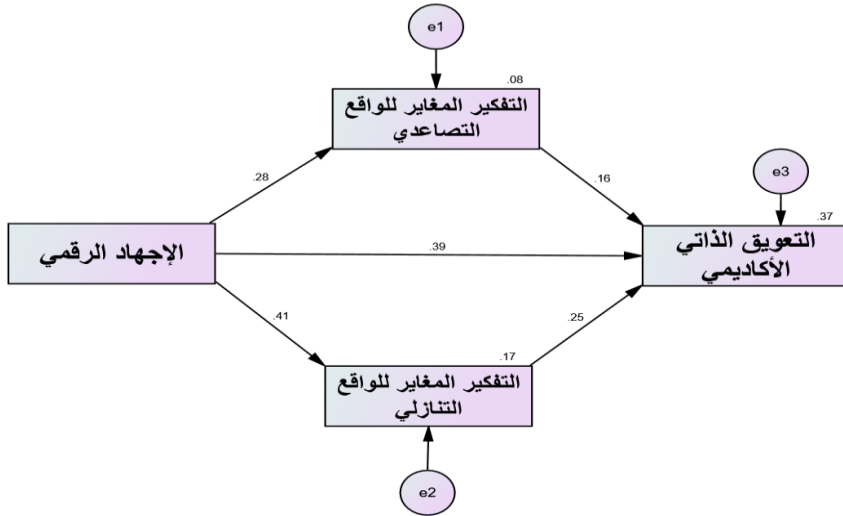
يتضح من بيانات الجدول (٢٦) السابق بأن النموذج البنائي والتمثل في الشكل (٧) التالي الذي أفتتحته الباحثة من خلال دراستها والاطار النظري والدراسات السابقة حظى على مؤشرات مطابقة جميعها في المدى المثالي لها والتي تدل على المطابقة التامة لبيانات العينة مع النموذج المقترح، حيث أن قيمة كا^٢ بلغت (٠,٠٧٧) وهى غير دالة إحصائياً حيث جاءت قيمة (p=0.781)، وهى أكبر من (٠,٠٥)، كما جاءت جميع مؤشرات المطابقة الأخرى في المدى المثالي لها حيث جاءت قيمة مؤشر حسن المطابقة (GFI) تساوي (١)، وقيمة مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI) تساوي (٠,٩٩٩)، وقيمة مؤشر المطابقة النسبي (RFI) تساوي (٠,٩٩٩)، وقيمة مؤشر المطابقة المقارن (CFI) تساوي (١)، كما أن قيمة مؤشر المطابقة المعياري (NFI) تساوي (١) وقيمة مؤشر المطابقة التزايدى (IFI) تساوي (١)، كما جاء مؤشر توكلر لويس (TLI) يساوي (١) وبما أن جميعها تقريباً تساوى الواحد الصحيح يدل على المطابقة التامة للبيانات للنموذج البنائي المقترح، كما أن قيمة جذر متوسط مربعات الخطأ التقريبي (RMSEA) تساوي (٠,٠٠٠) وهى في أفضل قيمة لها وهى الصفر وأقل من (٠,٠٨) بصورة كبيرة، كما أن مؤشر الصدق الزائف المتوقع

د / منى عبد السلام بكري محمد.

للمنموذج الحالي جاء يساوي (٠,٠٤٢) وهو أقل من مؤشر الصديق الزائف للمنموذج المشيع الذي يساوي (٠,٠٤٧) وذلك أيضاً يمثل المدى المثالي لها، كما أن مؤشر هولتر لجودة المطابقة جاء بمطابقة مثالية في حالة المستويين (٠,٠٠٥، ٠,٠٠١) مما يدل على حسن المطابقة.

وفيما يلي توضيح للمسارات المباشرة وغير المباشرة للمنموذج البنائي لمتغيرات البحث والمتمثلة في الشكل (٧) التالي:

شكل (٧) النموذج البنائي لمتغيرات البحث



جدول (٢٧) (التأثيرات المباشرة) المسارات المباشرة ومعاملات الاحتمال المعيارية واللامعيارية
لنموذج تحليل المسار لمتغيرات البحث لدى طلاب الجامعة (ن=٣٠٤)

النسبة الحرية	الخطأ المعيار	معاملات الاحتمال اللامعيارية	معاملات الاحتمال المعيارية	المتغيرات واتجاه التأثير
				من ← إلى
***٠,٣٦	٠,٠٢٢	٠,١٣٢	٠,٢٨٠	الإجتهاد الرقمي ← التفكير المغاير للواقع التصاعدي
***٩,٢٩٠	٠,٠١٦	٠,١٤٥	٠,٤٠٩	الإجتهاد الرقمي ← التفكير المغاير للواقع التنازلي
***٩,٠٦٩	٠,٠٣٨	٠,٣٤٤	٠,٣٩٥	الإجتهاد الرقمي ← التعويق الذاتي الأكاديمي
***٣,٩٠٠	٠,٠٧٤	٠,٢٨٩	٠,١٥٦	التفكير المغاير للواقع التصاعدي ← التعويق الذاتي الأكاديمي
***٥,٩٨٢	٠,١٠٤	٠,٦٢٠	٠,٢٥٢	التفكير المغاير للواقع التنازلي ← التعويق الذاتي الأكاديمي

ملاحظة. *** دالة عند مستوى (٠,٠٠١)

يتضح من جدول (٢٧) السابق أن:

- المسار من الإجتهاد الرقمي إلى التفكير المغاير للواقع التصاعدي = (٠,٢٨٠) وهو دال إحصائياً

! النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة . = عند مستوى (٠,٠٠١)، مما يعني أن الإجهاد الرقمي يؤثر تأثيراً إيجابياً مباشراً في التفكير المغاير للواقع التصاعدي.

- المسار من الإجهاد الرقمي إلى التفكير المغاير للواقع التنازلي = (٠,٤٠٩) وهو دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، مما يعني أن الإجهاد الرقمي يؤثر تأثيراً إيجابياً مباشراً في التفكير المغاير للواقع التنازلي.

- المسار من الإجهاد الرقمي إلى التعويق الذاتي الأكاديمي = (٠,٣٩٥) وهو دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، مما يعني أن الإجهاد الرقمي يؤثر تأثيراً إيجابياً مباشراً في التعويق الذاتي الأكاديمي.

- المسار من التفكير المغاير للواقع التصاعدي إلى التعويق الذاتي الأكاديمي = (٠,١٥٦) وهو دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، مما يعني أن التفكير المغاير للواقع التصاعدي يؤثر تأثيراً إيجابياً مباشراً في التعويق الذاتي الأكاديمي.

- المسار من التفكير المغاير للواقع التنازلي إلى التعويق الذاتي الأكاديمي = (٠,٢٥٢) وهو دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، مما يعني أن التفكير المغاير للواقع التنازلي يؤثر تأثيراً إيجابياً مباشراً في التعويق الذاتي الأكاديمي.

جدول (٢٨) (التأثيرات غير المباشرة) المسارات غير المباشرة ومعاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لنموذج تحليل المسار لمتغيرات البحث لدى طلاب الجامعة (ن=٤٣٠)

مستوى الدلالة	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار المعيارية	المتغيرات واتجاه التأثير غير المباشر
			من إلى
(٠,٠٠٥)	٠,١٢٨	٠,١٤٧	الإجهاد الرقمي - التفكير المغاير للواقع - التعويق الذاتي الأكاديمي

يتضح من جدول (٢٨) السابق أنه::

- المسار (الإجهاد الرقمي —> التفكير المغاير للواقع —> التعويق الذاتي الأكاديمي) يتكون هذا التأثير من (حاصل ضرب معاملات مسارات الانحدار في هذين المسارين في حالة التفكير المغاير للواقع التصاعدي + حاصل ضرب معاملات مسارات الانحدار في هذين المسارين في حالة التفكير المغاير للواقع التنازلي) = (٠,٢٨٠ + ٠,١٥٦) + (٠,٤٠٩ + ٠,٢٥٢) = ٠,١٤٧ وهذه النتيجة المجمعة التي تظهر مباشرة عند التحليل، فقامت الباحثة باختبار الدلالة الإحصائية لكل متغير من المتغيرين الوسيطين لتبين من المتغير الوسيط منهما وأي من المتغيرين الوسيطين أكثر دلالة فتوصلت للنتائج التالية، وتعطى الطريقة التي اتبعتها الباحثة للوصول إلى تلك النتائج معاملات الانحدار اللامعيارية كما موضح بجدول (٢٩) التالي:

= (٣٣٦): المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ =

جدول (٢٩) اختبار الدلالة الإحصائية للتأثير غير المباشر لكل من للمتغيرين الوسيطين في النموذج البنائي لمتغيرات البحث (ن=٤٣٠)

مستوى الدلالة	معاملات الانحدار اللامعيارية	المتغيرات واتجاه التأثير غير المباشر
		من إلى
(٠,٠٠٥)	٠,٠٣٨	الإجهاد الرقمي - التفكير المغاير للواقع التصاعدي - التعويق الذاتي الأكاديمي
(٠,٠٠٥)	٠,٠٩٠	الإجهاد الرقمي - التفكير المغاير للواقع التنازلي - التعويق الذاتي الأكاديمي

يتضح من جدول (٢٩) السابق أن:

- التأثير غير المباشر للإجهاد الرقمي على التعويق الذاتي الأكاديمي في حالة توسط التفكير المغاير للواقع التصاعدي دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠٥)، وبما أن التأثير المباشر للإجهاد الرقمي على التعويق الذاتي الأكاديمي دال إحصائياً كما يتضح في جدول (٢٧)، وأيضاً التأثير غير المباشر للإجهاد الرقمي على التعويق الذاتي الأكاديمي في حالة توسط التفكير المغاير للواقع التصاعدي دال إحصائياً كما يتضح من جدول (٢٩)، فهذا يعني توسط التفكير المغاير للواقع التصاعدي في العلاقة بين الإجهاد الرقمي والتعويق الذاتي الأكاديمي وساطة جزئية.

- التأثير غير المباشر للإجهاد الرقمي على التعويق الذاتي الأكاديمي في حالة توسط التفكير المغاير للواقع التنازلي دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠٥)، وبما أن التأثير المباشر للإجهاد الرقمي على التعويق الذاتي الأكاديمي دال إحصائياً كما يتضح في جدول (٢٧)، وأيضاً التأثير غير المباشر للإجهاد الرقمي على التعويق الذاتي الأكاديمي في حالة توسط التفكير المغاير للواقع التنازلي دال إحصائياً كما يتضح من جدول (٢٩)، فهذا يعني توسط التفكير المغاير للواقع التنازلي في العلاقة بين الإجهاد الرقمي والتعويق الذاتي الأكاديمي وساطة جزئية.

أي أن التفكير المغاير للواقع التصاعدي والتفكير المغاير للواقع التنازلي مجتمعين يحملوا تأثير غير مباشر للإجهاد الرقمي على التعويق الذاتي الأكاديمي.

جدول (٣٠) التأثير الكلي على التعويق الذاتي الأكاديمي من خلال الإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع لدى طلاب الجامعة (ن=٤٣٠)

المتغيرات واتجاه التأثير	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الدلالة الإحصائية
من إلى	←		
الإجهاد الرقمي ← التعويق الذاتي الأكاديمي	٠,٥٤١	٠,٤٧١	عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٣٠) السابق أن التأثير الكلي للإجهاد الرقمي على التعويق الذاتي الأكاديمي = التأثير المباشر للإجهاد الرقمي على التعويق الذاتي الأكاديمي + التأثير غير المباشر للإجهاد الرقمي على التعويق الذاتي الأكاديمي من خلال المتغير الوسيط (التفكير المغاير للواقع) = ٠,٣٩٥

! النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة .

$$+ ٠,١٤٧ = ٠,٥٤$$

ومن ثم جاءت نتيجة هذا الفرض لتدعم تطابق النموذج النظري المقترح لتفسير العلاقات بين متغيرات البحث والبيانات الإمبريقية من خلال تحقيق القيم المثالية لمؤشرات المطابقة.

ثالثاً: مناقشة وتفسير نتائج فروض البحث (الثاني والثالث والرابع والخامس)

ولتقديم تفسير متكامل للتأثيرات المتداخلة بين متغيرات البحث، حيث أظهرت النتائج وجود تأثيرات مباشرة وتأثيرات غير مباشرة بين كل من (الإجهاد الرقمي، التفكير المغاير للواقع، التعويق الذاتي الأكاديمي) والتي يمكن تفسيرها كما يلي:

١- أظهر النموذج وجود تأثير إيجابي مباشر دال إحصائياً للإجهاد الرقمي على التفكير المغاير للواقع التصاعدي.

ويمكن تفسير التأثير الإيجابي للإجهاد الرقمي على التفكير المغاير للواقع التصاعدي بأن تعرض الطلاب للإجهاد الرقمي مثل (تدفق المعلومات، وكثرة الإشعارات، وضرورة المشاركة والتواصل الرقمي الفعال)، يجعلهم أكثر اطلاعاً ووعياً بعالم أكثر انفتاحاً وخبرات أكثر نجاحاً، فيجعلهم أكثر ميلاً لتخيل سيناريوهات بديلة أفضل من الواقع، مثلاً (لو لم أنشغل بالهاتف أثناء الدراسة، لكنت حققت مستوى أعلى)، حيث يشعر الطالب بالتقصير الذاتي في أداء المهام التي كُلف بها، كما أن الإجهاد الرقمي يمثل ضغط معلوماتي ونفسي يسبب التوتر، وطبيعة العقل في هذه الحالة من الضغط تدفعه للبحث عن حلول بديله، كسبل تفكير وقائية مستقبلية.

ومن خلال معادلة الانحدار للتنبؤ بالتفكير المغاير للواقع التصاعدي بدلالة أبعاد الإجهاد الرقمي في الفرض الأول (أ)

يتضح أنه أكثر أبعاد الإجهاد الرقمي تنبؤ بالتفكير المغاير للواقع التصاعدي هو بُعد عبء الاتصال الزائد، فكلما زاد عبء الإتصال يؤدي ذلك إلى ارتفاع درجة التفكير المغاير للواقع التصاعدي، وأن تغير قدره وحدة واحدة من العبء الزائد للاتصال يؤدي إلى تغير قدره (٠,٣٨١) وحده في التفكير المغاير للواقع التصاعدي، وقد يرجع ذلك نتيجة الإطلاع على الانجازات التي يحققها الآخرون من الزملاء أو أفراد المجتمع عامة، والمقارنات معهم، وتعدد المسؤوليات والمهام الرقمية، ما يثير لدى الطالب التفكير المنكسر لو أنني فعلت كذا، لوصلت لتلك النتيجة، أو يضع نتائج مثالية نتيجة تعدد القنوات ومصادر المعلومات التي يطلع عليها باستمرار، فيجعله يسترجع سيناريوهات بديلة لحياته أفضل من الواقع المعاش أو المستوى الأكاديمي، خصوصاً عندما يكون معدل إنجازهم ضعيف أو يشعرون بالنقص، كما أن هذه العلاقة الطردية بين العبء الزائد للاتصال

والتفكير المغاير للواقع التصاعدي تعمل على تكثيف الاستجابات الانفعالية السلبية، لأن التفكير المغاير للواقع قد تكون مثيره للندم ومشاعر الإحباط بدلاً من السعى نحو التقدم والتطور، وذلك بسبب اقترانه ببيئة رقمية مزدحمة تسبب الضغط النفسي بسبب تضخيم الفرص الضائعة بالنسبة للطالب.

ويدعم ذلك ما أشار إليه Hafner et al., (2012) بأنه كلما زاد عدد الخيارات المتاحة، زاد نطاق الحالات البديلة للعالم التي لم تحدث في الواقع، أي الحالات المناقضة للواقع تزداد أيضاً، كما أن الأبحاث السابقة توصلت لوجود صلة بين زيادة الاختيار والندم وأن توليد أفكار معاكسة للواقع يزيد من الشعور العام بعدم الرضا، وبالتالي فإن الأفكار المتعلقة بإدراك أن بدائل الاختيار الأفضل من المحتمل أن يكون قد تم التخلي عنها والتي قد تدفع إلى المزيد من المشاعر السلبية.

٢- أظهر النموذج وجود تأثير إيجابي مباشر دال إحصائياً للإجهاد الرقمي على التفكير المغاير للواقع التنازلي

ويمكن تفسير التأثير الإيجابي للإجهاد الرقمي على التفكير المغاير للواقع التنازلي بأن تعرض الطلاب للإجهاد الرقمي بصوره التي تحدثنا عنها نتيجة الاستخدام المكثف لوسائل التواصل، والتعرض المستمر للمثيرات الرقمية والاستخدام المستمر للتكنولوجيا، فيسبب الإجهاد الرقمي إرهاق وتكدس معرفي، وضغط نفسي ينتج عنه التوتر والتشتت، وتسويق وتأخر للمستوى الدراسي والمهارات الأكاديمية، وكسبيل للتكيف وتخفيف التوتر قد يلجأ الطالب للتخيل سيناريوهات بديلة أسوأ من واقعه، لتقلل شعوره بالإحباط وجد الذات، فمثلاً يضع الطالب الوقت بصور أكبر على وسائل التواصل مع الزملاء والمعارف من المجتمع والمجاملات، فيقول لنفسه صحيح أنى لم أتفوق دراسياً بصورة جيدة، لكن على الأقل لدى معارف كثيرة وشعبية عبر المنصات الرقمية، فالتفكير المغاير للواقع التنازلي هنا يلعب دوراً تعويضياً ليجنب الطالب الشعور بالذنب.

وما يدعم ذلك ما توصلت إليه نتائج دراسة Nick et al. (2022) إلى أن فئة كبيرة من طلاب الجامعة يعانون من التوتر الرقمي على الأقل "في بعض الأحيان"، وارتبط الإجهاد الرقمي بزيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وأهميتها، وأهمية الأقران، والشعبية.

ومن خلال معادلة الانحدار للتنبؤ بالتفكير المغاير للواقع التنازلي بدلالة أبعاد الإجهاد الرقمي في الفرض الأول(ب)

ظهر أن أكثر الأبعاد تنبؤ بالتفكير المغاير للواقع التنازلي هو بُعد إجهاد التوافر والإتاحة، يليه بُعد اللعب الزائد للاتصال، ويليه بعد قلق القبول الاجتماعي، في حين أن بُعد الخوف من الفقد لم يعطي دلالة إحصائية للتنبؤ بالتفكير المغاير للواقع التنازلي، فالتفكير التنازلي يجنب الطالب فرص

؛ النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. ■

النمو الشخصي في محاولة التأقلم والالتزان في بيئة رقمية مليئة بالمشتتات، ويعزز لدى الطالب القبول بمستويات أضعف ويختار الموقف السلبي تجاه المستجدات، أما بالنسبة لتسلسل الأبعاد التي تنتبأ بالتفكير التنازلي، فالأول يتمثل في التوتر والإرهاق والشعور بالضغط نتيجة التوقعات الاجتماعية بأن الطالب يكون متاحاً ومتجاوباً بصورة دائمة عبر المنصات الرقمية والوسائط المتعددة، فكلما زاد إجهاد التوافر والإتاحة زادت احتمالية توليد أفكار مغايرة للواقع في الاتجاه التنازلي كحيلة دفاعية تخفف من ذلك التوتر الناتج عن ذلك الإجهاد والضغط النفسي، وأن كثرة تعرض الطالب للأحداث المجهددة قد تدفعه إلى التفكير الوقائي كمحاولة لاستعادة التوازن الذهني نتيجة الاتصال المستمر، وكذلك الأمر بالنسبة لتأثير العبء الزائد للاتصال في استدعاء الأفكار المغايرة للواقع التنازلية كوسيلة لتجنب الإرهاق المعرفي، وكذلك الأمر بالنسبة للقلق القبول الاجتماعي، فيستخدمه كحيلة دفاعية فيلجأ إليه تجنباً للشعور بالقلق والتوتر الناتج عن تجاربه السلبية في المواقف الاجتماعية.

٣- أظهر النموذج تأثير إيجابي مباشر دال إحصائياً للإجهاد الرقمي على التعويق الذاتي الأكاديمي

ويمكن اعزاء تلك النتيجة إلى أن الإجهاد الرقمي يضع الطالب في حالة نشاط معرفي مرهق ومرتفع مختلط بضغط نفسي ومشاعر متضاربة، والتي تتمثل في الرغبة في ملاحقة التطور المتسارع والتدفق المعلوماتي، وفي نفس الوقت انشغاله في ذلك التيار وضياح الوقت والشعور بالتعب والإرهاق الذهني والنفسي، يجعله يلجأ للتسويق على أمل أن تأتي نقطة البداية، والتي يلحقها كل يوم هدف جديد يحتاج إلى نقطة بداية جديدة، والدخول في دوامة التمني مع بقاء الطالب منساق في الاطلاع على ما هو جديد للخوف من فقدان فرصة جديدة أفضل أو هدف أسمى من تلك الأهداف المترامية، والتي تشعره بالعجز والتردد عن البدء في أي منها، مما يجعله يستخدم إجهاده الرقمي واطلاعه وبحثة عن فرص جديدة وتواصله المستمر درع واقٍ يبرر به تقصيره في التحصيل الجيد، وضعف مهاراته الأكاديمية، فيجمع الطالب بين الضغط الرقمي الذي يضعف تركيزه وتحكمه في وقته والشعور بالتوتر والخوف من الفشل، فيُظهر سلوكيات معيقة ومؤجلة كحل دفاعي مبرر للفشل والتقصير وضعف الأداء.

ومن خلال معادلة الاحتمال للتنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي بدلالة أبعاد الإجهاد الرقمي في
الفرض الثاني

اتضح أن أكثر أبعاد الإجهاد الرقمي تنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي هو العبء الزائد للاتصال، وقد ينتج ذلك بسبب الإرهاق المعرفي والتشتت الذهني الذي ينتج عنه ضعف قدرة الطالب على

إدارة ذاته وتنظيمها وبالتالي ضياع الوقت فيما لا يفيد من اتصالات متعددة قد تسبب في تسويفه لبعض المهام الأكاديمية الضرورية، كما يستخدم التعويق الذاتي الأكاديمي كآلية دفاعية عن النتائج السلبية الناتجة، كما أن الطلاب الذين يشعرون بأهمية الرد على الرسائل والتي يتضمنها إجهاد التوافر والإتاحة يؤجلون المهمات التعليمية وتضعف لديهم الدافعية لإنجازها، مما يجعلهم يتخذون الرد على الرسائل مبرر للفشل والتسويق حفاظاً على صورتهم أم أنفسهم والآخرين، وكذلك يؤثر الخوف من فقدان المعلومات والفرص على التقفد المستمر للهاتف ووسائل التواصل، مما يشتت انتباه الطالب، ويخلق لديه وهم بأن التواصل والإطلاع بصورة مستمرة أهم من الإنجاز.

وما يدعم ذلك نتائج دراسة (Izadpanah & Charmi (2022 والتي توصلت إلى أن استخدام الشبكات الاجتماعية يؤثر على التعويق الذاتي الأكاديمي.

٤- أظهر النموذج تأثير إيجابي دال إحصائياً للتفكير المغاير للواقع التصاعدي على التعويق الذاتي الأكاديمي.

٥- أظهر النموذج تأثير إيجابي دال إحصائياً للتفكير المغاير للواقع التنازلي على التعويق الذاتي الأكاديمي.

ويمكن تفسير النقطتين (٤، ٥) كما يلي:

لاحظنا في النموذج البنائي لمتغيرات البحث أن المسار من التفكير المغاير للواقع التصاعدي إلى التعويق الذاتي الأكاديمي = (٠,١٥٦)، والمسار من التفكير المغاير للواقع التنازلي إلى التعويق الذاتي الأكاديمي = (٠,٢٥٢) وكلاهما دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١).

ومن خلال معادلة الانحدار للتنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي من خلال بُعدي التفكير المغاير للواقع لدى طلاب الجامعة في الفرض الثالث.

يتضح أن التفكير المغاير للواقع التنازلي أعلى إسهاماً في التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي من التفكير المغاير للواقع التصاعدي، ولكن كليهما يعملان على زيادة التعويق الذاتي الأكاديمي لدى الطالب، فيمكن تفسير التأثير الأكبر للتفكير المغاير للواقع التنازلي على التعويق الذاتي الأكاديمي والذي فيه يتخيل الطالب سيناريوهات أسوأ مما حدث مثل (على الأقل لم أرسب)، فيقرر الطالب من خلاله الأداء الضعيف، فيفرح لعدم رسوبه لأنه لم يهتم باستذكار مقرراته، فيشجع عند الطالب تقبل المستوى الضعيف ويضعف عنده الدافع نحو اكتساب مهارات أو بذل جهد يحسن من مستواه، فيجعله يشعر براحة مؤقتة زائفة تبرر إهماله فيما بعد.

ويأتي التفكير المغاير للواقع التصاعدي في المستوى الثاني في الإسهام بالتنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي للطالب، ويحدث ذلك عندما يركز الطالب على ما كان يجب أن يفعل بشكل أفضل، ولكنه

؛ النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة .

لم يقوم بذلك، والذي قد يعزز المشاعر السلبية من خلال الندم والشعور بالإحباط وجلد الذات، ولقسوة تلك المشاعر على النفس، قد تجعل الطالب يتجنب الموقف الذي تسبب في شعوره بها، فينسحب من الدراسة أو يتجنب الدخول في الأنشطة بحجج وتبريرات تعويقية تحمي صورته الذاتية أمام نفسه وأمام الآخرين.

فالانخراط في التفكير المغاير للواقع يجعل الطالب يضع جهده وتركيزه على احتمالات والبدائل الضائعة وغير الواقعية، فيولد ذلك الضغط والتوتر الذاتي، فيلجأ إلى الوسائل الدفاعية لتخفيف الشعور بالذنب أو القلق والخوف من تقييم الذات أو الآخرين له، والتي تمثل التعويق الذاتي.

٦- أظهر النموذج تأثير إيجابي دال إحصائياً غير مباشر للإجهاد الرقمي على التعويق الذاتي الأكاديمي من خلال التفكير المغاير للواقع كمتغير وسيط.

والذي يتضمن متغيرين وسيطين دالين إحصائياً، حيث تبين أن:

- يوجد تأثير إيجابي دال إحصائياً غير مباشر للإجهاد الرقمي على التعويق الذاتي الأكاديمي من خلال التفكير المغاير للواقع التصاعدي كمتغير وسيط.

- يوجد تأثير إيجابي دال إحصائياً غير مباشر للإجهاد الرقمي على التعويق الذاتي الأكاديمي من خلال التفكير المغاير للواقع التنازلي كمتغير وسيط.

فالتفكير المغاير للواقع التصاعدي أخذ دور الوسيط الذي حمل تأثير الإجهاد الرقمي إلى التعويق الذاتي الأكاديمي، أي أنه عندما يتعرض الطالب لضغوط رقمية (مثل التشتت الناتج عن المنصات الرقمية والأجهزة الإلكترونية)، تظهر نتائج الطالب دون المستوى المطلوب، مما يدفعه للتفكير في سيناريوهات بديلة أفضل (مثل: لو لم أضيع وقتي في استخدام الهاتف، لحصلت على نتائج أفضل)، وهذا النمط من التفكير وما يحمله من ندم قد يعزز شعور الطالب بالإحباط ويدفعه للوم ذاته وتوبيخها، مما يدفعه فيما بعد إلى تبني استراتيجيات دفاعية تعويقية للحفاظ على صورته أمام نفسه والآخرين، ولتقليل التوتر والقلق من الفشل المحتمل الوقوع فيه فيما بعد.

كما أن التفكير المغاير للواقع التنازلي أخذ دور الوسيط الذي حمل تأثير الإجهاد الرقمي إلى التعويق الذاتي الأكاديمي، فعندما يعاني الطالب من التشتت والإرهاق الذهني، ويحقق مستوى أقل من المستوى المطلوب، قد يدفعه ذلك إلى التفكير في سيناريوهات بديلة أسوأ (مثل: لحسن حظي لم أرسب مثل بعض زملائي، أو على الأقل نجحت على لرغم من قلة اجتهداتي)، هذا التفكير يدعم شعور الطالب بالتقبل لتلك المستويات والرضا عنها، على الرغم من ضعفها، مما يدفعه لتبني سلوكيات تعويقية فيما بعد، مثل التسويف والاستمرار في قلة المذاكرة وبذل الجهد.

رابعاً: التوصيات والبحوث المقترحة

استناداً إلى الخلفية النظرية، ونتائج البحث الحالي يمكن تقديم بعض التوصيات والبحوث المقترحة:

التوصيات

- ضرورة الاهتمام بالحد من الإجهاد الرقمي لطلاب الجامعة من خلال إعداد برامج توعوية لإدارة الوقت الرقمي في ظل التقدم التكنولوجي، و تحسين تنظيم الذات، و توعيتهم بمخاطر الإجهاد الرقمي.
- إجراء مزيد من الدراسات حول التعويق الذاتي الأكاديمي والعوامل المؤثرة فيه لتأثيره على مستقبل شباب المجتمع.
- إلقاء الضوء على المهام الإلكترونية التي يكلف بها الطلاب في المرحلة الجامعية، وكيفية إدارتها.
- عقد دورات توعية للطلاب توضح أنواع التفكير المغاير للواقع، وتجنب مخاطره على السلوك.
- توعية الطلاب بالتعويق الذاتي الأكاديمي والنتائج السلبية المترتبة عليه.
- العمل على تدريب الأساتذة على استخدام التكنولوجيا بصورة فعالة، بحيث يمكن الحد من الإجهاد الرقمي عن طريق تسهيل التواصل الأكاديمي الرقمي بصورة أكثر تنظيماً.

البحوث المقترحة

- فعالية برنامج قائم على إدارة الذات في خفض الإجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الجامعية.
- بحث العلاقة بين التفكير المغاير للواقع والانفعالات الأكاديمية لطلاب المرحلة الجامعية.
- تقصي مستوى التفكير المغاير للواقع عبر المراحل النمائية المختلفة، دراسة مقارنة.
- إجراء بحث مماثل للبحث الحالي على طلاب المراحل الإعدادية والثانوية.
- إجراء برنامج تدريبي ينمي التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة.
- تصميم برنامج علاجي لخفض الآثار السلبية للتفكير المغاير للواقع لدى طلاب الجامعة.
- إجراء بحوث لاستكشاف أكثر أساليب التعويق الذاتي الأكاديمي شيوعاً لدى طلاب المراحل المختلفة.

المراجع

المراجع العربية:

- إبراهيم، حسين ماهر، العبيدي، عمار عوض فرحان.(٢٠٢٤). التفكير المغاير للواقع وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. جامعة الانبار للعلوم الإنسانية، (١)، ٤٨٠ -

! النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. = ٥١٥.

أبو زيد، رانيا عبد العظيم محمود. (٢٠٢٤). فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لخفض الإجهاد الرقمي والتجول العقلي لدى طلبة الجامعة. مجلة لية التربية- جامعة بني سويف، ٢١ (١٢٠)، ٦٧٧-٧٨٨.

الأسدي وسالم (٢٠١٨). التفكير المغاير للواقع لدى المرشدين التربويين. مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع - كلية الإمارات للعلوم الأدبية، (٣٢)، ١٧٢ - ١٨٢. إسماعيل، دينا أحمد حسن. (٢٠٢٤). تعدد المهام عبر الانترنت كمتغير وسيط بين يقظة الانترنت والإجاد الرقمي لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٤ (١٢٤)، ٢٩٢ - ٢٠١.

ترك، عبدالرحمن. (٢٠٢٤). العلوم النفسية في العصر الرقمي. مركز ترك للأبحاث والعلوم النفسية.

الجراح، أمل حسين، عتوم، عدنان يوسف. (٢٠٢٤). تأثير برنامج تدريبي قائم على نظرية تقدير الذات في خفض التعويق الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية. المجلة الدولية للبحوث النفسية والتربوية، ٣ (٣)، ٤٦٩-٤٨٢.

حرب، سامح حسن سعد الدين. (٢٠٢٠). الإسهام النسبي للتفكير المغاير والتركيز التنظيمي والاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال في أساليب اتخاذ القرار. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ١٤ (٨)، ٨٢ - ٢١٨.

حمادة، بشرى موفق. (٢٠٢٤). مستوى الإجاد الرقمي (التكنوستريس) لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق والآثار المترتبة عليه. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، ٤٠ (٢)، ١٩١-٢١٢.

دين بيرنيت. (٢٠٢٣). فهم الأمراض النفسية منطقياً: كيف تتدهور صحتنا النفسية؟ وكيف يمكننا فهم ذلك؟. (ترجمة: عيسى عبدالله). عصير الكتب للترجمة والنشر والتوزيع.

الربيع، فيصل خليل صالح، غانم، صالح غانم صالح. (٢٠٢٠). التعويق الذاتي الأكاديمي وأسلوب التعلم السطحي والعميق لدى الطلبة العرب في جامعات فلسطين. مؤنة للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٣٥ (٥)، ٤٧-٨٦.

الزغبى، أمل عبدالمحسن. (٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس الإجهاد الرقمي. مجلة كلية التربية بينها، ٢ (١٢٩)، ١-٤٤.

الزغول، رافع عقيل، الدبابية، الهنوف محمد، أبو طالب، أيسر منير. (٢٠٢٣). الإسهام النسبي

الغبـلان، منيرة راشد، العنزي، صالح هادي. (٢٠٢٣). الإسهام النسبي للتسويق الأكاديمي واحترام الذات والتعاطف مع الذات وتوجهات أهداف الإنجاز في التنبؤ بالتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية - جامعة السلطان قابوس*، ١٧ (٢)، ١٤١ - ١٥٦.

ماهر، سـعد عبـد القادر. (٢٠٢٤). الظـل الرقـمـي.

هنداوي، إحسان نصر عطا الله. (٢٠٢٤). الإجهاد الرقمي وعلاقته بالإنهاك المهني لدى أعضاء هيئة التدريس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *المجلة التربوية - جامعة سوهاج*، ١١٧، ٤١٥ - ٤٨٢.

Ibrahim, Hussein Maher, Al-Obaidei, Ammar Awad Farhan (2024). Counterfactual thinking and its relationship to social anxiety among university students. *Anbar University for Humanities*, (1), 480-515.

Abu Zaid, Rania Abdel-Azim Mahmoud (2024). The effectiveness of a mindfulness-based counseling program to reduce digital stress and mind wandering among university students. *Journal of Education, Beni Suef University*, 21(120), 677-788.

Al-Asadi and Salem (2018). Counterfactual thinking among educational counselors. *Journal of Arts, Literature, Humanities, and Social Sciences, Emirates College of Humanities*, (32), 172-182.

Ismail, Dina Ahmed Hassan (2024). Online multitasking as a mediating variable between internet mindfulness and digital proficiency among

النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة .

- university students. *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 34(124), 201-292.
- Turk, Abdulrahman (2024). Psychological Sciences in the Digital Age. Turk Center for Psychological Research and Sciences.
- Al-Jarrah, Amal Hussein, and Atoum, Adnan Yousef (2024). The Effect of a Training Program Based on Self-Esteem Theory on Reducing Self-Handicapping among Secondary School Students. *International Journal of Psychological and Educational Research*, 3(3), 469-482.
- Harb, Sameh Hassan Saad El-Din (2020). The Relative Contribution of Divergent Thinking, Regulatory Focus, and Cognitive Strategies for Emotion Regulation to Decision-Making Methods. *Fayoum University Journal of Educational and Psychological Sciences*, 14(8), 82-218.
- Hamama, Bushra Muwaffaq (2024). The Level of Digital Proficiency (Technostress) among Students of the Faculty of Education at Damascus University and its Implications. *Damascus University Journal of Educational and Psychological Sciences*, 40(2), 191-212.
- Bernett, Dean (2023). Logically Understanding Mental Illness: How Does Our Mental Health Deteriorate? And How Can We Understand It? (Translated by Issa Abdullah). Juice Books for Translation, Publishing, and Distribution.
- Al-Rabi', Faisal Khalil Saleh, and Ghanem, Saleh Ghanem Saleh (2020). Academic Self-Holding and Surface and Deep Learning Styles among Arab Students at Palestinian Universities. *Mu'tah Research and Studies - Humanities and Social Sciences Series*, 35(5), 47-86.
- Al-Zaghbi, Amal Abdul Mohsen (2022). Psychometric Properties of the Digital Stress Scale. *Journal of the Faculty of Education, Banha*, 2(129), 1-44.
- Al-Zaghoul, Rafe' Aqeel, Al-Dabaiba, Al-Hanouf Muhammad, and Abu Talib, Ayser Munir (2023). The Relative Contribution of Intrinsic Academic Motivation and Academic Self-Concept to Academic Self-Holding. *International Journal of Psychological and Educational Research*, 2(3), 373-395.
- Amer, Tariq Abdul Raouf Mohammed (2018). Self-Concept and Self-Esteem. Dar Al-Ulum for Publishing and Distribution, Cairo.
- Obeidat, Bayan, Abu Ghazal, Muawiya (2021). Predicting Social Adjustment and Academic Self-Hindrance among Adolescents through Social Achievement Goals. *Jordanian Journal of Educational Sciences*, 19(1), 1-19.
- Al-Ghablan, Munira Rashid, Al-Anzi, Saleh Hadi (2023). The Relative Contribution of Academic Procrastination, Self-Esteem, Self-

- Compassion, and Achievement Goal Orientations in Predicting Academic Self-Hindermnt among University Students. *Journal of Educational and Psychological Studies - Sultan Qaboos University*, 17(2), 141-156.
- Kraid, Radah Hadi (2024). Perceived Digital Stress and Its Relationship to Attentional Control among Middle School Students. *Developmental Insights - A Refereed Scientific Journal*, (38), 776-815.
- Maher, Saad Abdel Qader. (2024). The Digital Shadow.
<https://www.google.com.eg/books/edition/%D8%A7%D9%84%D8>
- Hendawy, Ihsan Nasr Atallah. (2024). Digital Stress and Its Relationship to Professional Burnout among Faculty Members in Light of Some Demographic Variables. *Educational Journal - Sohag University*, 117, 415-482

المراجع الأجنبية:

- Atoum, A. Al-momani,A.& Asayyah, A.(2019). Self-Handicapping and it's Relation to Self-Efficacy among Yarmouk University Jordanian Students. *Journal of social sciences*, 2(2),93-102.
- Babu, M. & Selvamari, S.(2018). How does Academic Self-Handicapping Relate to Achievement in Mathematic?: A Small Scale Study among Indian School Chult. *J. of Education and Applied Social Scienc*, 9(3). 233-238.
- Byrne,M.J.(2016). Counterfactual Thought. *Annu. Rev. Psychol.*,67, 135-157.
- Demir, A. (2019). Self-Handicapping Among University students: the role of procrastination, test anxiety, self-esteem, and self-compassion. *Psychological Reports*, 0(0), 1-19.
- Dorčić.T, Smojver-Ažić.S & Bradić.S.(2024). Social Media Use: Association with Digital Stress and Anxiety and Depression Symptoms in Youth. *Psychological Topics*, 33(1), 133-154.
- Epstude, K.& Roese, N.(2008). The Functional Theory of Counterfactual Thinking. *Article in Personality and Social Psychology Review*,12, 168-192.
- Ghalami, Z., Mohammadi, N., Nafar, Z., & Nafar, F. (2024). The Role of Academic Self-Handicapping Behaviors in School Belongingness Among Students with the Mediating Role of Academic Hardiness and Academic Adjustment. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 5(9), 23-33.
- Gupta, S.& Geetika, M.(2020). Academic Self-Handicapping Scale: Development and Validation in Indian Context. *International Journal of Instruction*,13(1),87-102
- Hafner,J, White,P.& Handley, J.(2012). Spoilt for choice: The role of counterfactual thinking in the excess choice and reversibility

النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة .

- paradoxes. *Journal of Experimental Social Psychology* 48 , 28–36
- Hooper,D,Coughlan,J &Mullen,M.(2008). Structural Equation Modelling: Guidelines for Determining Model Fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53-60.
- Huang, S., Lai, X., Ke, L., Qin, X., Yan, J. J., Xie, Y., Dai, X., & Wang, Y. (2022). Smartphone stress: Concept, structure, and development of measurement among adolescents. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(5), Article 1.
- Ismail,R, Abdelkarim.M & Al- Baqami.(2024). Online Vigilance and Its Relationship to Digital Stress and Symptoms of Depression. *International Journal of Religion*, 5(11), 8926 – 8935.
- Izadpanah. S & Charmi. M.(2022). The effect of social networks on academic self-handicapping with the mediating role of self-regulatory learning strategies and academic achievement among EFL students. *Educational Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.987381>
- Jalli, F. Arefi, M. Ghamarani, A. & Manshaei, G. (2024). Effectiveness of Self-Determination Training on Self-Handicapping and Academic Procrastination among Students. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 5(9), 109-118
- Jumareng, H., & Setiawan, E. (2021). Self-esteem, adversity quotient and self-handicapping: which aspects are correlated with achievement goals?. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 40(1).147-157.
- Kinnebrock, S. (2023). “I Urgently Need Your Advice”—Digital Stress Experiences and Social Support in Online Forums. *International Journal of Communication*, (17), 4037– 4056.
- Manav, A. & Temel, Z.(2024). Self- Handicapping in adults: relationship with perfectionism, Self-Critical rumination and Metacognitive beliefs. *Psychological Applications and Trends*, <https://doi.org/10.36315/2024inpact123>, 527-531.
- Mohanna, A. H. (2022). Counterfactual Thinking. <https://www.researchgate.net/publication/360111324>
- Nick, E., Kilic, Z., Nesi, J., Telzer, E., Lindquist, K., & Prinstein, M.(2022).Adolescent Digital Stress: Frequencies, Correlates, and Longitudinal Association with Depressive Symptoms. *The Journal of adolescents Health*, 70(2), 336- 339.
- Pimentel,J,L.(2010). A note on the usage of Likert Scaling for research data analysis. *USM R & D*, 18(2), 109-112.
- Raji, N. & Kaur, M.(2022). The Self-Handicapping Scale: Development And Validation In Indian Context. *Journal of Positive School Psychology*, 6(9), 234-243.

- Red. S, Fischer. T & Reuter. M. (2023). Measuring digital stress in the workplace context. *Informatik Spektrum* ,(46), 235–239.
- Reinecke. L, Aufenanger.S, Beutel.M, Dreier.B, Quiring.O, Stark.B, Wölfling.K.& Müller.K.(2016).Digital Stress over the Life Span: The Effects of Communication Load and Internet Multitasking on Perceived Stress and Psychological Health Impairments in a German Probability Sample. *Media Psychology*, 0,1–26.
- Roese, N. J., & Epstude, K. (2017). The functional theory of counterfactual thinking: New evidence, new challenges, new insights. *Advances in Experimental Social Psychology*, 56, 1-79.
- Sammy. J. S. Wrede, Kevin Claassen, Dominique Rodil dos Anjos, Jan P. Kettschau & Horst C. Broding .(2023). Impact of digital stress on negative emotions and physical complaints in the home office: a follow up study. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 11(1), 1-22.
- Steele, R., Hall, J., & Christofferson, J., (2020). Conceptualizing Digital Stress in Adolescents and Young Adults: Toward the Development of an Empirically Based Model. *Clinical child and family psychology review*, 23(1), 15–26.
- Weinstein. E & Selman.R (2014).Digital stress: Adolescents' personal accounts.*new media & society*,1-19, DOI: 10.1177/1461444814543989
- Wen. Z, Yifan. C & Gaohui. C. (2024). Digital stress among Chinese adolescents: a focus group study. *Information Research*, Special Issue: Proceedings of the 15th ISIC - The Information Behaviour Conference, Aalborg, Denmark, August 26-29, 619- 634.
- Yang. C & Smith. C. (2024). Digital social multitasking (DSMT) and digital stress among adolescents: A peer norm perspective. *ScienceDirect Heliyon* 10e31051, 1-12.

النموذج البنائي للإجهاد الرقمي والتفكير المغاير للواقع والتعويق الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة .

The Structural Model of Digital Stress, Counterfactual Thinking and Academic Self-Handicapping among University Students.

Mona Abdelsalam Bakry Mohamed

Lecturer at Department Of Educational Psychology

Faculty Of Education-Aswan University

Abstract

The research aimed to identify a structural model that explains the relationships between digital stress, counterfactual thinking, and academic self-handicapping. It also sought to determine the level of the research variables among university students and the extent to which digital stress and counterfactual thinking (Upward and downward) contribute to predicting academic self-handicapping. The research sample consisted of (430) male and female students from Aswan University. A scale prepared by the researcher was applied to each of the research variables, after verifying their psychometric properties. The research reached several results, including that the research variables form a structural model that explains the direct and indirect relationships and effects between digital stress, counterfactual thinking, and academic self-handicapping, and the contribution of both digital stress and counterfactual thinking to predicting academic self-handicapping. It also revealed that the research variables were at an average level among university students, with varying orderings of their components.

Keywords: Digital Stress, Counterfactual Thinking, Academic Self-Handicapping.