المجلة المصرية لعلوم المعلومات

تأثير الاستخدام المفرط للتكنولوجيا والوسائط الرقمية على الأداء الأكاديمي لطلبة المرحلة الجامعية الأولى بجامعة أسيوط ومتطلبات تحقيق التوازن الرقمي: دراسة ميدانية

علا رمضان عبد الكريم

مدرس بقسم المكتبات والوثائق والمعلومات

كلية الآداب- جامعة أسيوط- مصر

The Impact of Excessive Use of Technology and Digital Media on the Academic performance of Undergraduate Students at Assiut University and the Requirements for Achieving Digital Balance: A field study

By

Dr. Ola Ramadan Abdel-Karim

Lecturer Department of Libraries, Archives and Information

Faculty of Arts – Assiut University

تاريخ الإرسال **2025/5/30**

تاريخ القبول **2025/9/26**

المستخلص:

نشـــأ الجيل الحالي في بيئة يشـــكل التطور التكنولوجي فيها جزءًا من حياته اليومية، ومع تزايد الاعتماد على هذه التكنولوجيا الرقمية، برزت الحاجة الملحة لتحقيق ما يُعرف بـــــ" التوازن الرقمي"، وهو مفهوم يشـير إلى الاسـتخدام المعتدل والواعي للتكنولوجيا بما يضـمن تحقيق الفائدة المرجوة دون أن يؤثر ســـلبًا على الأداء الأكاديمي للطلبة، أو الصـــحة النفســـية، والعلاقات

الاجتماعية. هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين التوازن الرقمي والأداء الأكاديمي من خلال دراسة تأثير الإفراط في استخدام التكنولوجيا والوسائط الرقمية على قدرة الطلبة على التركيز ومستوى أدائهم الأكاديمي من خلال مقياس موجه لطلبة المرحلة الجامعية الأولى، كما يسلط البحث الضوء على مجموعة من الإستراتيجيات التي يمكن للطلبة وأولياء الأمور تبنيها من أجل الوصول إلى توازن صحي في استخدام التكنولوجيا. ورغم أن التكنولوجيا توفر فرصًا تعليمية كبيرة، فإن استخدامها بشكل غير منضبط قد يؤدي إلى آثار سلبية مثل: تراجع مستوى التحصيل الأكاديمي، وانخفاض القدرة على التركيز، وزيادة التشتت الذهني، وهو ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن حوالي (75.96%) من الطلبة يرون أن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا يؤثر سلبًا على تنظيم وقتهم الدراسي، وتحصيلهم الأكاديمي. ومن هنا، تبرز أهمية البحث في إيجاد حلول وإستراتيجيات تساعد على تحقيق التوازن الرقمي، وتوظيف التكنولوجيا بشكل إيجابي بما ينعكس على العملية التعليمية، ويسهم في تحسين الأداء الدراسي وتعزيز العملية التعليمية. وأوصت الدراسة بضرورة رفع الوعي الرقمي لدى الطلبة من خلال مبادرات توعوية، وتوعيتهم حول أخطار الاستخدام المفرط للتكنولوجيا، من خلال مبادرات التوازن الرقمي. ووضع سياسات جامعية واضحة تحد من استخدام الهواتف داخل القاعات الدراسية.

الكلمات المفتاحية: التوازن الرقمي، الاستخدام المفرط للتكنولوجيا، الأداء الأكاديمي، جامعة أسيوط.

Abstract:

The current generation has grown up in an environment where technological advancements are an integral part of their daily lives. With the increasing reliance on this digital technology, there has been an urgent need to achieve what is known as "digital balance," a concept that refers to the moderate and conscious use of technology to ensure the desired benefits without negatively impacting students' academic performance, mental health, or social relationships. This research aims to explore the relationship between digital balance and academic achievement by examining the impact of excessive use of technology and digital media on students' ability to concentrate and their academic performance using a scale targeted at undergraduate students. The research also highlights a set of strategies that students and parents can adopt to achieve a healthy

balance in technology use. Although technology provides significant educational opportunities, its uncontrolled use can lead to negative effects such as decreased achievement, reduced ability to concentrate, and increased mental distraction. This is what the results of the current study revealed. Approximately 75.96% of students believe that excessive use of technology negatively impacts their study time management and academic achievement. Hence, the importance of research in finding solutions and strategies that help achieve digital balance and utilize technology positively, reflecting on the educational process and contributing to improving academic performance and enhancing the educational process. The study recommended the need to raise digital awareness among students through awareness initiatives and educate them about the dangers of excessive technology use. This can be achieved through digital balance initiatives, as well as developing clear university policies that limit the use of phones in classrooms.

Keywords: Digital balance, excessive use of technology, academic achievement, Assiut University.

أولًا- الإطار المنهجي:

1/1- مقدمة:

تُستخدم الأجهزة الذكية والإنترنت في العملية التعليمية بشكل متزايد، حيث أصبح استخدام الوسائل الرقمية جزءًا أساسيًا من حياة الأفراد، وخاصة الطلبة، ومع ذلك، فإن الاستخدام غير المتوازن لهذه الأدوات قد يؤثر سلبًا على الأداء الأكاديمي، مما يثير تساؤلات حول أهمية التوازن الرقمي في تحسين الأداء الأكاديمي، وعلى الرغم من الأبحاث الواسعة، لا يزال هناك نقص في التوافق حول كيفية تأثير استخدامها بشكل محدد على الأداء الأكاديمي، وتسعى هذه الدراسة إلى اكتشاف العلاقة بين التوازن الرقمي والأداء الأكاديمي، وتحليل الآثار الإيجابية والسلبية للاستخدام المفرط للتكنولوجيا على الطلبة.

2/1- أهمية الدراسة ومبرراتها:

تتجلى أهمية الدراسة في كونها تتناول أحد القضايا المعاصرة وهي الكشف عن تأثير الاستخدام المفرط للتكنولوجيا والأجهزة الرقمية على الأداء الأكاديمي، ومتطلبات تحقيق التوازن الرقمي بين الطلبة لما له من أهمية بالغة في إخراج جيل قادر على التعامل مع معطيات العصر بكل سهولة ويسر، حيث أصبحت التكنولوجيا والوسائط الرقمية جزءًا لا يتجزأ من الحياة اليومية، تؤثر على جوانب مختلفة من تجاربهم الأكاديمية والاجتماعية. على الرغم من انتشارها، لا يزال تأثيرها على الأداء الأكاديمي قضية مثيرة للجدل في الخطاب الأكاديمي، كما تتناول شريحة مهمة في المجتمع تتمثل في طلبة المرحلة الجامعية الأولى بجامعة أسيوط- الذين لهم دور فعال في بناء المجتمع- لذا، من الضروري دراسة كيفية تحقيق التوازن الرقمي بين الطلبة وتأثير ذلك على الأداء الأكاديمي، وهو أحد الجوانب المهمة في العملية التعليمية.

3/1- أهداف الدراسة وتساؤلاتها:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن تأثير التكنولوجيا على الأداء الأكاديمي بين الطلاب، للإفادة من التقنيات والمستحدثات التكنولوجية أفضل إفادة ممكنة، ومساعدة الطلاب على الاستخدام الفعال لها، وأهمية تحقيق التوازن الرقمي على الأداء الأكاديمي للطلبة- وهو أحد القضايا المهمة في العصر الحديث -، وهو فرضية مهمة يجب دراستها من خلال تحليل الدراسات السابقة والبيانات الميدانية لتعزيز الأداء الأكاديمي للطلبة، حيث تسلط الدراسة الضوء على:

- مفهوم التوازن الرقمي وأبعاده المختلفة.
- الوقوف على العلاقة بين التوازن الرقمي وتأثيره على الأداء الأكاديمي لدى الطلاب.
- توضيح دور التكنولوجيا والوسائط الرقمية في توازن الحياة الأكاديمية والاجتماعية للطلاب، والحد من تأثير الاستخدام المفرط للتكنولوجيا على الطلاب.
- توعية الطلبة، وأولياء الأمور، وأعضاء هيئة التدريس بأهمية الاستخدام المعتدل للتكنولوجيا.

- توفير إطارٍ يمكن الإفادة منه في تطوير إستراتيجيات تعليمية تدمج التكنولوجيا بشكل متوازن.
- اقتراح إستراتيجيات تساعد على تحقيق التوازن الرقمي وتعزيز الأداء الأكاديمي.

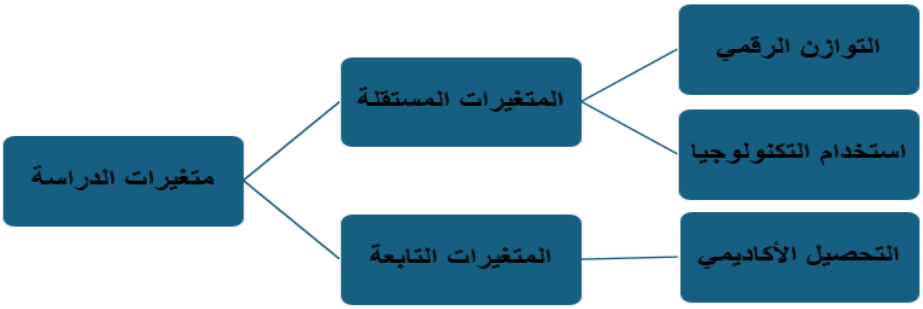
وتشمل أسئلة البحث ما يلي:

- ما مفهوم التوازن الرقمي؟
- ما العلاقة بين التوازن الرقمي ومستوى الأداء الأكاديمي؟
- كيف يؤثر الاستخدام المفرط للتكنولوجيا على الأداء الأكاديمي للطلبة؟
- ما الحلول الممكنة لتحقيق التوازن الرقمي وتعزيز الأداء الأكاديمي؟

➢ **الفروض الإحصائية للدراسة:**

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من صحة الفروض التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصـــائية باختلاف متغير الجنس (ذكور/ إناث) على الاســـتخدام المفرط للتكنولوجيا والأداء الأكاديمي للطلبة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية باختلاف متغير الكلية (الكليات النظرية/الكليات التطبيقية) على استخدام التكنولوجيا والأداء الأكاديمي للطلبة.
- توجد علاقة ارتباطية بين التوازن الرقمي وتعزيز الأداء الأكاديمي.



شكل (1) متغيرات الدراسة.

4/1- مصطلحات الدراسة:

وردت في هذه الدراسة بعض المصطلحات التي تم تعريفها اصطلاحيًا وإجرائيًا طبقًا لمقاصد الدراسة كما يلي:

- **التوازن الرقمي:** يمكن تعريف التوازن الرقمي إجرائيًا بأنه الاستخدام المعتدل والمتوازن للتكنولوجيا والأجهزة والوسائط الرقمية، دون أن يؤثر سلبًا على الأداء الأكاديمي لطلبة المرحلة الجامعية الأولى بجامعة أسيوط.
- **الأداء الأكاديمي:** يمكن تعريف الأداء الأكاديمي إجرائيًا بأنه المعرفة والقيم والمهارات النظرية والعملية المتوفرة لدى الطلاب، والاتجاهات التي يكتسبها الطالب الجامعي من خلال تعلمه للمقررات الجامعية المختلفة على مدار السنوات الدراسية، والتي تؤثر على إنجاز الطالب في مهام محددة مثل الاختبارات والواجبات، وتشمل أيضًا التغيرات في التحصيل الأكاديمي في ظل الاهتمام المتزايد بالتكنولوجيا الرقمية، والتي أثرت على اكتساب المعلومات وطرق التفكير والاتجاهات.
- **الاستخدام المفرط للتكنولوجيا:** ويمكن تعريف هذا المصطلح إجرائيًا طبقًا لمقصد الدراسة بأنه: زيادة الاعتماد على التكنولوجيا والأجهزة الإلكترونية في مختلف جوانب الحياة، بما في ذلك التعليم، والاستخدام المفرط وغير الواعي لها، مما قد يؤدي إلى تشتت الانتباه وضعف الأداء الأكاديمي، ويؤدي إلى تداخل أو تغييرات في نمط الحياة.

5/1- حدود الدراسة:

- **الحدود الموضوعية:** تسعى هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التوازن الرقمي والأداء الأكاديمي للطلاب، وتحليل الآثار الإيجابية والسلبية للاستخدام المفرط للتكنولوجيا على الطلاب.
- **الحدود البشرية:** تمثلت في طلاب المرحلة الجامعية الأولى بجامعة أسيوط للعام الجامعي 2025/2024.

- **الحدود الزمنية:** تم تطبيق المقياس الخاص بالدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2025/2024.

- **الحدود المكانية:** عينة من طلبة المرحلة الجامعية الأولى بجامعة أسيوط.

6/1- منهج الدراسة وأدوات جمع البيانات:

اتبع البحث الحالي المنهج المسحي، مع استخدام الأسلوب الوصفي التحليلي، لمناسبته للإجابة على أسئلة البحث وتحقيق أهدافه، حيث تم استخدام هذا المنهج في تحليل تأثير الاستخدام المفرط للتكنولوجيا والأجهزة الرقمية على الأداء الأكاديمي، ومتطلبات تحقيق التوازن الرقمي، والكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بينهم لدى طلبة جامعة أسيوط.

أدوات جمع البيانات:

تمثلت أداة الدراسة في مقياسٍ متدرجٍ هو (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) (من إعداد الباحثة) للكشف عن طبيعة العلاقة بين الاستخدام المفرط للتكنولوجيا والأجهزة الرقمية على الأداء الأكاديمي لدى طلبة جامعة أسيوط، ومتطلبات تحقيق التوازن الرقمي، كأداة رئيسة لجمع البيانات، وتكون المقياس من (39) سؤالًا، موزعة على أربع محاور على النحو التالي:

المحور الأول- البيانات الديموجرافية.

المحور الثاني- مدى استخدام التكنولوجيا والوسائط الرقمية في الدراسة.

المحور الثالث- تأثير التكنولوجيا على الأداء الأكاديمي.

المحور الرابع- التأثيرات السلبية للاستخدام المفرط للتكنولوجيا على العملية التعلمية والجوانب الصحية والنفسية للطلبة، وكيفية تحقيق التوازن بينهما.

وتم التقييم باستخدام مقياس ليكرت الخماسي (لا أوافق بشدة= 1، أوافق بشدة=5) لتقييم تأثير التكنولوجيا على الأداء الأكاديمي لطلبة الجامعة، وقياس التأثيرات السلبية للاستخدام المفرط

للتكنولوجيا على الأداء الأكاديمي، والجوانب الصحية والنفسية لطلبة الجامعة، وإستراتيجيات تحقيق التوازن الرقمي.

7/1- مجتمع الدراسة وعينتها:

استهدفت الدراسة أن تكون العينة المأخوذة ممثلة من مختلف قطاعات مجتمع الدراسة، ووفقًا للإحصائيات الصادرة عن جامعة أسيوط بلغ عدد طلبة المرحلة الجامعية الأولى المنتمين للجامعة للعام الدراسي 2024م/2025م، (23203) في الكليات محل الدراسة كما يوضح جدول (1) من الطلبة بكليات العلوم الإنسانية والتطبيقية. وتم اختيار عينة عشوائية تمثل نسبة 1% منهم، وذلك لصعوبة تطبيق الدراسة على جميع أفراد هذا المجتمع وشكلت العينة النهائية للدراسة في مجملها (208) من الطلبة. واستنادًا إلى ما ذكره كل من (Krejcie & Morgan, 1970)، و(Hair et al, 2010)، الذين أشاروا إلى أن الحد الأدنى لحجم العينة في الدراسات الكمية هو (N = 200)، فإن حجم العينة في هذه الدراسة (N = 208) يُعد كافيًا.

جدول (1) مجتمع الدراسة من طلبة المرحلة الجامعية الأولى بجامعة أسيوط للعام الجامعي 2024م/2025م في الكليات محل الدراسة.

الكلية		أولى		ثانية		ثالثة		رابعة		الإجمالي		الإجمالي
		إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	
العلوم		409	383	133	116	103	91	223	165	868	755	1623
التجارة	انتظام	233	514	432	490	576	719	806	885	2047	2608	4655
	انتساب	189	170	284	241	193	225	234	232	900	968	1868
	إجمالي	422	684	716	731	769	944	1040	1217	2947	3576	6523
الحاسبات والمعلومات		142	404	65	218	75	164	112	249	394	1035	1429
التربية بأسيوط		1835	585	1191	296	1206	314	1081	296	5313	1491	6804
التربية النوعية		571	203	671	97	412	61	279	60	1933	421	2354
الآداب	انتظام	240	220	651	175	700	243	1367	377	2958	1015	3973
	انتساب	39	43	75	58	61	58	76	87	251	246	497
	إجمالي	279	263	726	233	761	301	1443	464	3209	1261	4470

الكلية	أولى		ثانية		ثالثة		رابعة		الإجمالي		الإجمالي
	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	
الإجمالي	3658	2522	3502	16910	3326	1875	4178	2451	14664	8539	23203

جدول (2) توزيع عينة الدراسة النهائية من الطلبة للعام الجامعي 2025/2024.

الكلية		الإجمالي		الإجمالي
		إناث	ذكور	
العلوم		8	8	16
التجارة	انتظام	20	26	46
الحاسبات والمعلومات		4	10	14
التربية بأسيوط		53	15	68
التربية النوعية		20	4	24
الآداب	انتظام	30	10	40
الإجمالي		135	73	208

8/1- أسلوب صياغة الاستشهادات المرجعية:

اعتمدت الدراسة على معيار الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA(Psychological Association American) في صياغة الاستشهادات المرجعية الواردة بها، في إصدارته السابعة (7th Edition).

9/1- الدراسات السابقة وأدبيات الموضوع:

تم رصد مجموعة من الدراسات التي دارت في فلك الموضوع، نستعرض فيما يأتي أهم هذه الدراسات، مع الإشارة إلى أبرز ملامحها، مرتبة زمنيًا من الأحدث إلى الأقدم كما يلي:

أولًا- الدراسات العربية:

هدفت دراسة (عبد الرحمن، 2025) إلى معرفة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب كلية الآداب جامعة سرت، وكيفية الاستفادة منها في التحصيل العلمي، ومعرفة أهم وسائل التواصل الاجتماعي التي يستخدمها طلاب كلية الآداب، وأثرها على التحصيل العلمي، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي بطريقة المسح الاجتماعي على عينة عشوائية بسيطة

بلغت (147). وتوصلت الدراسة إلى بعض النتائج أبرزها الأثر السلبي لمواقع التواصل الاجتماعي وضياع الوقت المخصص للدراسة نتيجة كثرة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي. وكانت أهم المواقع المستخدمة من قِبل طلاب كلية الآداب الفيسبوك واليوتيوب والتليجرام.

وتناولت دراسة (الحسين وآخرون، 2024) مدى تأثير التعرض لوسائل التواصل الاجتماعي (الفيسبوك أنموذجًا) على المستويات الأكاديمية لروادها من الطلاب في الجامعات السودانية، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي. وكان من أبرز نتائجها أن لوسائل التواصل الاجتماعي دور مهم في تنمية مهارات الطلاب الفكرية من خلال إطلاع الطلاب على أفكار وخبرات العلماء، وأوصت الدراسة بأنه يجب ألا يقتصر دور الفيسبوك في التعارف وتكوين العلاقات الاجتماعية والاستفادة منه في كسب المعارف.

حاولت دراسة (عبد الحميد، وحواوسة، 2024) التعرف على اتجاهات الطلبة نحو استخدام شبكات التواصل الاجتماعي (الفيسبوك أنموذجا) وتأثيرها على التحصيل الدراسي، من خلال دراسة ميدانية أجريت بقسم علم الاجتماع بجامعة قالمة، على عينة قوامها 184 مفردة من مجتمع أصلي قدره 773 طالب جامعي. وهذا بهدف البحث عن سبل دعم الآثار الإيجابية واقتراح الحلول المناسبة للتقليل من الآثار السلبية التي أدت إلى ضعف التحصيل الدراسي الناتج عن الاستخدام السيء لتلك الشبكات. وتوصلت الدراسة إلى أن للفيسبوك آثارًا إيجابية تتمثل في استخدام الطلبة لمواقع التواصل الاجتماعي من أجل إثراء مكتسباتهم وتعزيز عملية التعلم، وأخرى سلبية جعلت الطالب كائن سلبي يعتمد على مواقع التواصل دون وعي معرفي وثقافي مما يؤثر سلبًا على تحصيله الدراسي، ولذلك يجب تنمية الوعي المعرفي والثقافي لدى الطلاب من أجل الاستخدام الأمثل والمفيد لشبكات التواصل الاجتماعي.

دراسة (البلوشي، 2023)، التي هدفت إلى معرفة أثر استخدام تقنية الواقع المعزز على التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الرابع الأساسي في مادة العلوم في سلطنة عمان، وتم تصميم الدراسة طبقًا للمنهج شبه التجريبي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود أثر إيجابي ومهم لاستخدام تقنية الواقع المعزز على التحصيل الدراسي.

دراسة (داهود، 2023)، وهدفت إلى التعرف على تأثير البيئة التعليمية المدرسية في مستوى الأداء الأكاديمي لدى طلبة المدارس الحكومية الأردنية في مادة العلوم، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (300 طالب وطالبة) من طلبة المدارس الحكومية في مدارس متنوعة في مديرية تربية لواء الأغوار الشمالية، وأظهرت النتائج أن الأداء الأكاديمي للطلبة يرتبط بمدى جاهزية البيئة المدرسية ومرافقها.

وحاولت دراسة (قريد، 2023) التعرف على تأثير الفيسبوك على التحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة قسم علم الاجتماع بجامعة قالمة، ومن أبرز نتائجها وجود آثار إيجابية وأخرى سلبية على المنظومة الأخلاقية والسلوكية والمعرفية للطلبة الجامعيين. وأوصت الدراسة بضرورة الوعي الثقافي بكيفية استخدام الفيسبوك في وجهته الصحيحة.

دراسة (كاه، والشفيع، ٢٠٢٢)، وهدفت إلى معرفة تكنولوجيا التعليم وأثرها في التحصيل الدراسي لمقرر النحو (دراسة ميدانية على الصف الأول الإعدادي معهد أبو بكر الصديق بمدينة السنغال)، وأوصت الدراسة بضرورة توفير الوسائل والأجهزة التي تسهم بشكل أو بآخر في تفعيل عملية التعليم للغة العربية وآدابها في المدارس العربية في السنغال، وضمان تكوين وتدريب مستمرين فيما يخص استخدام الوسائل التعليمية وتقنيات المعلومات والاتصال الحديثة للطالب والأستاذ.

وهدفت دراسة (صالح، 2022) إلى معرفة تأثير تكنولوجيا التعليم الذكي على تحصيل مادة الرياضيات لدى طلاب الصف الثاني المتوسط في محافظة بغداد، من خلال عينة عشوائية بلغت (68 طالبًا) موزعة على مجموعتين تجريبية وضابطة، واتبعت الدراسة المنهج التجريبي، وأظهرت نتائج الدراسة تفوق المجموعة التجريبية التي درست بتكنولوجيا التعليم الذكي على المجموعة الضابطة.

دراسة (المصطفى، وإجباره، 2020)، وهدفت إلى الكشف عن أثر استخدام تكنولوجيا التعليم على التحصيل الأكاديمي لطلبة صعوبات التعلم للصف الرابع الابتدائي في مادة الرياضيات

ودافعيتهم نحو تعلمها بمدينة الدوحة بدولة قطر، وتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة صعوبات التعلم (60) بمدينة الدوحة، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الطلبة في الاختبار التحصيلي للرياضيات، وأن مستوى الدافعية مرتفع نحو تعلم الرياضيات، وأوصت بتبني استخدام تكنولوجيا التعليم في التدريس وتصميم المناهج.

وسعت دراسة (بوعلي، 2020) إلى معرفة العادات والأنماط المرتبطة باستخدام الطلبة في الجامعة لشبكات التواصل الاجتماعي وأثر ذلك على الأداء والتحصيل الدراسي لديهم. وطُبقت الدراسة على عينة عشوائية حصصية مقدارها 500 مفردة من الطلبة في جامعة الشارقة بكلياتها المختلفة. وخلصت الدراسة الميدانية إلى عدة نتائج أهمها الإدمان الكبير الذي لوحظ لدى الطلبة في استخدامهم لشبكات التواصل الاجتماعي حيث بلغ حجم استخدام هذه الشبكات ست ساعات في اليوم مقابل تقهقر ملحوظ في حجم القراءة والمطالعة الورقية الذي وصل في أحسن الحالات أقل من نصف ساعة في اليوم. كما أوضحت الدراسة الآثار الإيجابية والسلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على مستويات التحصيل الدراسي للطلبة في الجامعة. ومن الآثار السلبية كان تراجع الاهتمام بالمحاضرات والندوات والحلقات النقاشية لدى عدد من الطلبة نتيجة الاستخدام المفرط لهذه الشبكات، بالإضافة إلى الآثار الفيزيولوجية الجسمانية كالآم الرقبة والظهر وضعف البصر لدى عدد كبير من الطلبة، وهذه الآثار تنعكس سلبًا على التحصيل الدراسي لديهم. أما الآثار الإيجابية فمنها سرعة الوصول إلى المعلومات المقررة للمساقات في الفصل الدراسي بسرعة ويسر. ومتابعة الأخبار والفورية في معرفة ما يحدث على الصعيدين المحلي والدولي والقدرة على التواصل مع الأقران...إلخ.

دراسة (حسين، 2020)، وهدفت إلى التعرف على اتجاهات طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة مدنية السادات نحو التعليم الإلكتروني وعلاقتها بمستوى قلق الامتحانات والتحصيل الدراسي لمقرر التمرينات للعام الجامعي 2021/ 2022م، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وأسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية طردية (إيجابية) بين محاور مقياس الاتجاهات نحو التعليم الإلكتروني والتحصيل الدراسي لمقرر التمرينات.

وهدفت دراسة (كحيلة، 2020) لقياس مدى استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلبة كلية التربية المسجلين في قسم تربية الطفل للعام الجامعي(2020/2019)، بالإضافة للتعرف على الآثار الإيجابية والسلبية لاستخدامها على التحصيل الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (190) طالبًا وطالبةً، وكان من نتائجها: إن أكثر وسائل التواصل الاجتماعي استخدامًا لدى الطلبة هو الفيسبوك، والغالبية يستخدمونها للتواصل مع الأصدقاء والأقارب، وإن لشبكات التواصل الاجتماعي تأثيرًا إيجابيًا على الطلبة الجامعيين بدرجة مرتفعة ومن أكثر الآثار الإيجابية لاستخدامها هو الإفادة من المقالات والأبحاث العلمية المنشورة لأعضاء الهيئة التدريسية، بالإضافة لإنجاز الوظائف العلمية المتعلقة بمقررات العملي. إن لمواقع التواصل الاجتماعي تأثيرًا سلبيًا على الطلبة الجامعيين بدرجة متوسطة، ومن أكثر الآثار السلبية لاستخدامها هو هدر الوقت المخصص للدراسة بالتحدث مع الأصدقاء. وأوصت الدراسة بتنظيم العديد من الندوات العلمية والبرامج لتعليمية لتوضيح الآثار الإيجابية والسلبية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي، والعمل على إكسابهم مهارات البحث الإلكتروني والتعلم الذاتي.

دراسة (بلخير وآخرون، 2018)، وهدفت لمعرفة تأثير استخدام الهواتف الذكية على الأداء الأكاديمي للطلاب من المستوى المتوسط، باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، ومن نتائجها يستعين طلاب كلية محجيد للخويلدي محمد بالهواتف الذكية التابعة لبلدية حاسي ابن عبد الله بشكل مستمر وعشوائي، واستخدام تكنولوجيا الهواتف الذكية له تأثير سلبي على النجاح الأكاديمي لطلاب حاسي بن عبد الله.

ثانيًا- الدراسات الأجنبية:

دراسة (Martín Herrero, et al, 2025)، وهدفت إلى استكشاف استخدام الهواتف المحمولة والإنترنت لدى طلاب من ثقافات مختلفة (إسبانية ويابانية) بعد الجائحة. اعتمدت الدراسة على وصفية استكشافية شملت 206 طلاب جامعيين من إسبانيا واليابان لتحليل

تصـــوراتهم حول الأداء الأكاديمي بعد الجائحة، ومدى اســـتخدامهم العام لتقنيات المعلومات والاتصـــالات، أظهر حوالي 29.6٪ من المشـــاركين اســـتخدامًا مفرطًا للإنترنت، بينما أظهر 25.2٪ سـلوكًا مرضـيًا في اسـتخدام الهاتف المحمول. كما تم الكشـف عن ارتباط قوي بين الاســـتخدام المفرط للإنترنت والهواتف المحمولة. وظهرت فروقات ذات دلالة إحصـــائية من حيث الثقافة والجنس، حيث كان الاستخدام المرضي أعلى لدى الطلاب اليابانيين والإناث.

وبحثت دراســة (Andreou & Argatzopoulou, 2024) في اســتخدام التكنولوجيا للأطفال والمراهقين الذين يعانون من اضـــطراب فرط الحركة ونقص الانتباه وتأثيرها على إنجازاتهم الأكاديمية في تعلم اللغة، بالإضافة إلى مواقفهم تجاه استخدام التكنولوجيا. وتوصلت الدراسة إلى أن معظم الدراسات المستخدمة في المراجعة ترى أن استخدام التكنولوجيا له تأثير إيجابي على مهارات اللغة لدى الطلاب، وأنهم يميلون إلى اعتبارها أداة أكثر تحفيزًا وجاذبية. وعلى الرغم من أن هذه التقنيات تبدو واعدة في تحســين المهارات اللغوية، إلا أن هناك حاجة إلى إجراء مزيد من الدراسات، خاصة في مجال تعلم اللغة الثانية.

كما بحثت دراسـة (Kassa, et al, 2024) في تأثير اسـتخدام الوسـائط المتعددة والتعليم المتكامل في الفصـــول الدراســـية الديناميكية (DCII) على التحصـــيل الأكاديمي للطلاب في موضوعين من علم الأحياء، وهما التنفس والتمثيل الضوئي. تم استخدام تصميم شبه تجريبي غير مكافئ بمنهج بحثي مختلط. شـــارك في الدراســـة ما مجموعه 94 طالبًا في المرحلة الثانوية. أظهرت الدراسـة أن الوسـائط المتعددة و (DCII) كان لهما تأثير كبير على تحسـين الأداء الأكـاديمي بين الاختبـار القبلي والبعـدي (تـأثير الوقـت)، بغض النظر عن أســـلوب التعلم، ومع ذلك، لم يكن هناك فرق كبير بين مجموعات أنماط التعلم الثلاثة، بغض النظر عن الوقت، كما لم يكن هناك تفاعل بينها.

وهدفت دراســة (Mihret& Joshi, 2024) إلى تقييم تأثير وســائل التواصــل الاجتماعي على التحصـــيل الأكاديمي للطلبة. أظهرت النتائج أن التأثيرات الإيجابية لوســائل التواصـــل

الاجتماعي في بيئات التعليم العالي كانت أكبر مقارنة بالتأثيرات السلبية. وهذا يعني أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كان له تأثير إيجابي على التحصيل الأكاديمي للطلبة.

واستكشفت دراسة (Nguyen et al., 2024)، العلاقة بين استخدام الهواتف الذكية والتحصيل الأكاديمي في فيتنام، وشملت الدراسة 950 طالبًا من ست مدارس ثانوية في وسط فيتنام. وكشفت النتائج أن 60.1٪ من المشاركين استخدموا الهواتف الذكية لأكثر من ثلاث سنوات. وتؤكد الدراسة على الحاجة الملحة لمزيد من الأبحاث للكشف عن الآليات المساهمة في تطوير تدخلات تعزز الاستخدام المسؤول للهواتف الذكية بين الطلاب، مما يوفر رؤى قيّمة بشأن هذه المشكلة المتزايدة التي تؤثر على المشهد الأكاديمي.

واستكشفت دراسة (Paul, 2024) أيضًا العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والأداء الأكاديمي بين طلاب الجامعات. من خلال مراجعة شاملة للأدبيات، وتحليل الإطار النظري، وجمع البيانات التجريبية، حيث هدفت الدراسة إلى توضيح كيفية تأثير الانخراط في وسائل التواصل الاجتماعي على نتائج الطلاب الأكاديمية. باستخدام برنامج SPSS للتحليل الإحصائي، وتتضمن الدراسة أيضًا دراسات حالة من بيئات جامعية متنوعة لتقديم فهم دقيق للتداعيات على السياسات التعليمية.

أما دراسة(Corbita, 2023)، فقد بحثت في كفاءة الكتابة لدى الطلاب العمانيين في اللغة الإنجليزية كلغة أجنبية وتأثرها بالمماطلة الأكاديمية، والعواطف الأكاديمية، واستخدام الهواتف الذكية، ووجدت الدراسة أن الطلاب يعتمدون بشكل كبير على الهواتف الذكية لأغراض الترجمة، والبحث عن المفردات، والتدقيق النحوي، مما يبرز دور التكنولوجيا في تحسين مهارات الكتابة باللغة الإنجليزية، ومن ناحية أخرى، وُجد أن كلًا من المماطلة الأكاديمية والاستمتاع بالتعلم لهما تأثير مباشر على استخدام الهواتف الذكية في الكتابة، مما يشير إلى اعتماد الطلاب على التكنولوجيا عند المماطلة، بالإضافة إلى ميلهم لاستخدام التطبيقات التعليمية أثناء فترات التعلم الممتع.

وأجرى (Ahmed & Hamarai,2022)، دراسة للمقارنة إحصائيًا بين أنماط التعلم التقليدي، والتعليم عن بُعد، والتعليم المدمج من حيث تأثيرها على التحصيل الأكاديمي للطلبة في المستوى الجامعي. وأوصى الباحثون بتطبيق أنماط التعلم عن بُعد أو التعلم المدمج في التعليم الجامعي، نظرًا لأن متوسط التحصيل الأكاديمي للطلاب في هذين النمطين كان أعلى من نظيره في نمط التعلم التقليدي.

وهدفت دراسة (Rabia, et al,2019) إلى تحليل تأثير وسائل الإعلام على الأداء الأكاديمي للطلاب. تم استخدام منهجية المسح عبر استبيان لجمع البيانات، قام الباحثون بتوزيع 270 استبيانًا على طلاب الكليات المختارة باستخدام أسلوب العينة العشوائية الطبقية بالتوزيع المتساوي. نظرًا لزيادة استخدام وسائل الإعلام يومًا بعد يوم، هناك اهتمام بكيفية تأثيرها على تعليم الطلاب. تم تطبيق تقنيات إحصائية مختلفة (الوصفية والاستنتاجية) لاستخراج المخططات البيانية وصياغة الفرضيات. وُجد أن 183 مشاركًا (67%) وافقوا على أن الطلاب يضيعون الكثير من الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي. وأخيرًا، أوصت الدراسة بأن يقوم الآباء والمعلمون بمراقبة الطلاب عند استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي.

دراسة(Liu et al, 2017)، التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والأداء الأكاديمي. أشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والأداء الأكاديمي. علاوة على ذلك، كشفت الدراسة عن وجود ارتباطٍ سلبي بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والمعدل التراكمي، بينما كان هناك ارتباط إيجابي بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ودرجات اختبارات اللغة. بالإضافة إلى ذلك، تبين أن العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والمعدل التراكمي كانت أكثر سلبية بين الإناث وطلاب الجامعات.

دراسة (Dos, Bulent, 2014)، التي هدفت إلى تحديد العلاقة بين استخدام الهاتف المحمول، والرضا عن الحياة، والتحصيل الأكاديمي، والوعي فوق المعرفي. شارك في الدراسة 250 طالبًا جامعيًا بشكل تطوعي، وتم إجراؤها في إحدى الجامعات الخاصة في المنطقة

الجنوبية الشـــرقية من تركيا. أظهرت النتائج أن اســـتخدام الهواتف المحمولة شـــائع جدًا بين طلاب الجامعات، حيث يســـتخدم العديد منهم الهواتف المحمولة بكثافة. كما وجدت الدراســـة وجود علاقة إيجابية بين استخدام الهاتف المحمول والتحصيل الأكاديمي، وكذلك بين استخدام الهاتف المحمول والوعي فوق المعرفي.

دراسة (Vrana, 2014)، التي هدفت إلى معرفة مدى استخدام طلاب كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية في زغرب، كرواتيا للموارد الرقمية للمعلومات في العملية التعليمية، أكدت هذه الدراســة أن الطلاب يتركز اســتخدامهم للمحتوى الرقمي بشــكل أكبر على المصــادر المجانية مقارنة بالمصـــادر المدفوعة. كما أنهم على دراية بمبادرة الوصـــول المفتوح ويفهمون فوائدها، وتتبع هذه الدقة من الاستخدام اليومي للمحتوى الرقمي لأغراض مختلفة.

التعليق على الدراسات السابقة:

تتوافق الدراســة الحالية مع بعض الدراســات الســابقة التي حددت التأثيرات الإيجابية والســلبية للتكنولوجيا والوسـائط الرقمية ووسـائل التواصـل الاجتماعي على الأداء الأكاديمي مثل: دراسـة **(Mihret &Joshi, 2024)**، ومع ذلك، تضــيف هذه الدراســة إلى الأدبيات من خلال تقديم فهم أكثر دقة لكيفية تأثير اسـتخدام أنواع مختلفة من التكنولوجيا والوسـائط الرقمية على النتائج الأكاديمية، وأهمية الاســتخدام الواعي والمعتدل لها، وفحص دورها في توازن الحياة الأكاديمية والاجتماعية لطلبة جامعة أسيوط.

يلاحظ أن الدراسـات السـابقة ركزت في معظمها على دراسـة تأثير التكنولوجيا على التحصـيل الدراســي في المراحل الدراســية المختلفة في المدارس، أما الدراســة الحالية فركزت على تحليل تأثير اسـتخدام التكنولوجيا والوسـائط الرقمية على الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وأهمية تحقيق التوزان الرقمي، واقتراح إسـتراتيجيات تسـاعد على تحقيق التوازن الرقمي وتعزيز الأداء الأكاديمي للطلبة.

ركزت معظم الدراسات على تأثير تكنولوجيا التعليم على التحصيل الدراسي في مقررات معينة مثل دراسة **(كاه، والشفيع، 2022)**، ودراسة **(المصطفى، وإجباره، 2020)**، كما تناولت بعض الدراسات تأثير تقنية الهواتف الذكية على الأداء الأكاديمي مثل دراسة **(بلخير وآخرون، 2018)**، ودراسة **(Nguyen et al, 2024)**. وركزت معظم الدراسات على تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الأداء الأكاديمي مثل دراسة **(Pual, 2020)**.

ويمكن تلخيص مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة في النقاط التالية:

- **من حيث الهدف:** اتفقت غالبية الدراسات السابقة على هدف واحد وهو التعرف على تأثير وسائل التواصل الاجتماعي وتكنولوجيا التعليم على التحصيل الدراسي للطلاب، وهو ما يتفق مع الهدف الرئيس لهذه الدراسة.

- **أوجه الشبه والاختلاف:** ركزت الدراسات السابقة على التعرف على آثار استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي، في حين ركزت الدراسة الحالية على الكشف عن مدى الإفادة من المستحدثات التكنولوجية والتقنيات في تعزيز الأداء الأكاديمي للطلاب، ومساعدتهم على الاستخدام الفعال لها، والحد من تأثير الاستخدام المفرط للتكنولوجيا على الطلاب.

- **من حيث الإجراءات المنهجية:** اتفقت غالبية الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في استخدام المنهج المسحي، مع استخدام الأسلوب الوصفي التحليلي، كما اعتمدت غالبية هذه الدراسات على العينة العشوائية البسيطة، واستخدمت غالبية الدراسات السابقة أداة الاستبيان في جمع البيانات والمعلومات. أما بالنسبة لمجتمع الدراسة فقد ركزت غالبية الدراسات السابقة على طلاب المدارس، في حين طُبقت الدراسة الحالية على طلاب المرحلة الجامعية الأولى.

- **من حيث البيئات التي طُبقت فيها الدراسات:** تنوعت المجتمعات والبيئات التي طُبقت فيها الدراسات السابقة مثل: الجزائر، وسلطنة عمان، وقطر، وكرواتيا، ومصر...إلخ،

ومن حيث المجال الزمني الذي أُجريت فيه الدراســـات الســـابقة فكان أقدمها 2014، وأحدثها 2025.

ثانيًا- الإطار النظري للدراسة:

سـيتم في هذه الدراسـة التطرق إلى محورين أسـاسـيين هما: **المحور الأول**- التوازن الرقمي، وأبعـاده، وأهميتـه في تعزيز الأداء الأكـاديمي، **والمحور الثـاني**- يتنـاول تـأثير التكنولوجيـا الحديثة والوسـائط الرقمية على العملية التعليمية، وإسـتراتيجيات تحقيق التوازن الرقمي لتحسـين الأداء الأكاديمي، وهما يمثلان الإطار النظري لهذه الدراسة.

1/2- التوازن الرقمي وأبعاده.

يُعد التوازن الرقمي ضـــرورة ملحة في العصـــر الحالي، خاصـــة بين طلبة الجامعات الذين يتعرضـــون لضـــغوط أكاديمية واجتماعية متزايدة بفعل التحول الرقمي. إن تحقيق هذا التوازن يتطلب وعيًا ذاتيًا، وإستراتيجيات واضحة، ودعمًا مؤسسيًا وأسريًا لضمان الاستفادة من مزايا التكنولوجيا مع الحد من آثارها الســـلبية، وفيما يلي نعرض لمفهوم التوازن الرقمي وأبعاده، ومتطلباته.

1/1/2- مفهوم التوازن الرقمي:

شـهدت السنوات الأخيرة تطورًا هائلًا في التكنولوجيا الرقمية، مما أدى إلى زيادة الاعتماد على الأجهزة الإلكترونيـة في مختلف جوانـب الحيـاة، بمـا في ذلـك التعليم. وعلى الرغم من الفوائـد العديدة التي توفرها التقنيات الحديثة، إلا أن الإفراط في استخدامها قد يؤدي إلى تشتت الانتباه وضعف الأداء الأكاديمي.

إن اسـتخدام شـبكة الإنترنت أو الاعتماد عليها يحدث مخاوف من إحداث تمازج ثقافي وفقدان للهوية الوطنية، والتحدي هنا هو قدرة التعليم على الحفاظ على الهوية الوطنية والثقافية أمام كل ذلك الانفتاح **(مهرية، ٢٠٢٢، ١٨٣)**. وبذلك يعد تحقيق التوازن الرقمي أمرًا ضـــروريًا لتحسـين الأداء الأكاديمي، حيث يسـاعد في تعزيز التركيز وتقليل التشـتت وتحسـين الصـحة

العامة للطلبة. لذلك، يجب على المؤسسات التعليمية والآباء توجيه الطلبة نحو استخدام التكنولوجيا بشكل متوازن لتحقيق أقصى استفادة منها دون التأثير السلبي على الأداء الأكاديمي، حيث يمثل التفوق الدراسي بوجه عام مطلب أساسي للطلبة وأسرهم، ولذلك يهتم العلماء بالعوامل التي تسهم في تحقيق النجاح الأكاديمي، ومن هذه العوامل سمات الشخصية، والدوافع والمهارات الشخصية، وخبرات ومعتقدات ذاتية، وكذلك ما يدركه الفرد عن ذاته الأكاديمية **(يونس، 2011، 39)**.

ويشير" **التوازن الرقمي**" إلى القدرة على تحقيق التوازن الصحي بين الحياة الواقعية والعالم الرقمي، بحيث يتم استخدام التكنولوجيا بشكل واعٍ ومنضبط يخدم أهداف الفرد دون أن يسيطر عليه أو يؤثر سلبًا على صحته النفسية والجسدية أو علاقاته الاجتماعية **(البحر، منى، 2025)** وفي السياق الجامعي، يعني ذلك أن يكون الطالب قادرًا على الاستفادة من الأدوات الرقمية والتقنيات الحديثة في دراسته وحياته الشخصية، دون أن يؤدي الإفراط في استخدامها إلى الإدمان الرقمي أو تراجع الأداء الأكاديمي والاجتماعي (مركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي "إثراء").

2/1/2- أبعاد التوازن الرقمي:

ويعتمد التوازن الرقمي على مجموعة من العوامل، مثل تنظيم الوقت، وتقليل التشتت، وتوظيف التكنولوجيا بشكل إيجابي لدعم التعلم. ووفقًا لدراسة أجراها **(Rideout et al., 2010)**، فإن الطلبة الذين يقضون وقتًا أطول على الأجهزة الرقمية لأغراض غير تعليمية يعانون من تدنٍ في التحصيل الأكاديمي مقارنةً بأقرانهم الذين ينظمون وقتهم بشكل أفضل. وتشمل أبعاد التوازن الرقمي عدة جوانب مترابطة، منها (مركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي "إثراء"):

- **الصحة النفسية:** تجنب الإرهاق الرقمي، والقلق، والاكتئاب، واضطرابات النوم الناتجة عن الإفراط في استخدام الأجهزة الرقمية.

- **الصحة الجسدية:** الوقاية من مشاكل صحية مثل آلام الرقبة والظهر وضعف النظر الناتجة عن الجلوس الطويل أمام الشاشات.
- **القدرة على التحكم في استخدام الأجهزة:** وضع حدود زمنية واضحة لاستخدام الإنترنت والأجهزة، وتخصيص أوقات خالية من التكنولوجيا.
- **جودة المعلومات:** التحقق من مصادر المعلومات الرقمية وتجنب الأخبار الكاذبة أو المضللة.
- **السلامة السيبرانية:** حماية البيانات الشخصية من المخاطر الإلكترونية.
- **العلاقات الاجتماعية والتماسك الاجتماعي:** تعزيز التفاعل الواقعي مع الأسرة والأصدقاء وعدم الاكتفاء بالعلاقات الافتراضية، والحفاظ على الروابط الاجتماعية والمشاركة المجتمعية خارج الفضاء الرقمي.
- **الترفيه والثقافة:** الاستفادة من المحتوى الرقمي الترفيهي والثقافي دون أن يطغى على الأنشطة الواقعية.
- **التعليم والمهارات:** تنمية المهارات الرقمية مع الحفاظ على مهارات التفكير النقدي والتواصل الواقعي.

2/2- دور التكنولوجيا والوسائط الرقمية في دعم العملية التعليمية وتعزيز الأداء الأكاديمي:

تعد التكنولوجيا أحد العوامل المؤثرة في العملية التعليمية بحيث يمكن من خلالها التنبؤ بالأداء الأكاديمي لدى الطلبة، ووفقًا ل **(Clark, 2012, P11)** يشير مصطلح التحصيل الأكاديمي إلى مدى قدرة الطالب على تحقيق أو تجاوز مستوى التقدم السنوي الكافي، ويعرف أيضًا بأنه مجموع المعلومات والمعارف التي اكتسبها الطالب خلال العام الدراسي، والتي تمثل مدى فهمه

واستيعابه للمفاهيم والأنشطة الدراسية، ويعبر عن التحصيل الدراسي من خلال مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب في الفصول الدراسية، أو ما يُعرف بالمعدل السنوي الذي يحسب في نهاية السنة الدراسية **(شنوان، وبوقصاره، ٢٠١٨)**.

وهناك اعتقاد واسع الانتشار بأن التكنولوجيا الحديثة لها القدرة– سواء بشكل مباشر أو غير مباشر– على التأثير في جودة التدريس والتحصيل الأكاديمي للطلبة، وتُعد عنصرًا أساسيًا في تحقيق التحصيل الأكاديمي في الجامعات ذات الأداء العالي. فقد أثبتت الأبحاث أن التعليم القائم على التكنولوجيا هو الأكثر فعالية في تحسين نتائج التعلم عبر جميع أنماط التعلم **(Matazu.S.S.a,2023)**.

وبالمثل، فقد وُجد أن الوسائط المتعددة والتعليم المتكامل في الفصول الدراسية كان لهما تأثير كبير على تحسين الأداء الأكاديمي، وتساعد على **(Kassa et al, 2024,p1)**:

- تلبية احتياجات الطلبة ذوي أساليب التعلم المتنوعة، حيث إن استخدام النصوص والصور بالإضافة إلى الصوت والفيديو والرسوم المتحركة يجعل المفاهيم أسهل في الفهم، ويحفز الحواس المتعددة لدى الطلبة في وقت واحد.
- تخلق بيئة تعلم أكثر تفاعلية ونشاطًا، وتبسط المحتوى المعقد، تكامل التكنولوجيا يخلق بيئة تعلم تكيفية وتفاعلية وذات صلة في الفصل الدراسي الديناميكي في العصر الرقمي.
- تجعل الفصل الدراسي أكثر ديناميكية، وتساعد في تقليل الفجوة التعليمية بين الطلاب، وتوفر بديلاً فعالًا للأنشطة المخبرية غير العملية، خاصة للمفاهيم المجردة.
- يمكن أن يؤدي تطبيق نهج تعليمي ممنهج قائم على الوسائط المتعددة إلى تعزيز تحصيل الطلبة بشكل كبير، وتحسين تجربة التعلم لجميع الطلبة.
- تحسين التحصيل الأكاديمي بسبب زيادة التفاعل وفعالية التعلم.**(Cartono, 2022)**

- توفر مجموعة متنوعة من الأدوات التي تعزز إســتراتيجيات التدريس، وتثري تجربة التعلم لدى الطلبة.

كما وُجد أن الخصـــائص التكنولوجية والمهامية والاجتماعية لها ارتباط كبير باســـتخدام مواقع الوسائط الرقمية لأغراض أكاديمية، مما كان له تأثير إيجابي على الرضا والتحصيل التعليمي. وبالمثل، تم العثور على علاقة ذات دلالة بين التواصل عبر الإنترنت، وأسباب التواصـــل، والكفاءة الذاتية في التواصـــل، والموقف تجاه اســـتخدام الميزات الرقمية، حيث أثرت هذه العوامل إيجابيًا على الرضـــا وكذلك الأداء الأكاديمي (**Mihret& Joshi, 2024,p443**).

3/2- الاستخدام المفرط للتكنولوجيا والأجهزة الرقمية وأثره على الأداء الأكاديمي للطلبة.

بعد جائحة كوفيد-19، لوحظ ازدياد ملحوظ في الاســتخدام المفرط للإنترنت والتقنيات الرقمية بين طلاب الجامعات. وقد أســهمت الجائحة في تســريع الاعتماد على التكنولوجيا، مما أدى إلى تعميق العلاقة بين الطلبة وتكنولوجيا المعلومات والاتصـــالات، وزيادة الاعتماد عليها في حياتهم اليومية، مما يثير تســاؤلات حول تأثير هذه الأزمة الصـــحية على الإدمان التكنولوجي والصـــحة النفســـية للطلبة الجامعيين **(Martín Herrero, et al, 2025)**. وبينما تقدم التكنولوجيا والأجهزة الرقمية للطلبة العديد من الفوائد في العملية التعليمية، مثل تحســـين التواصـــل والوصـــول إلى المعلومات، فقد أثيرت مخاوف بشـــأن آثارها الســـلبية المحتملة على التحصيل الأكاديمي للطلبة. ويعد التحصيل الدراسي من المفاهيم المركزية في العلوم النفسية والتربوية نظرًا لارتباطه بتحقيق أهداف العملية التعليمية وأهداف النظام التعليمي ككل، ويتوقف التحصـيل على قدرة المتعلم على إعمال عقله، وسماته الشـخصـية، ودافعيته للإنجاز والمناخ الأسري والمدرسي المحيط به، والتحصيل عملية أساسية لاكتساب المعارف والمهارات والقيم اللازمة للحياة الإنســـانية **(درويش، والليثي، ٢٠٢٠، ٨٦)**. ومن الجدير بالذكر أن تأثير

اســـتخدام الوســـائل والأجهزة الرقمية على التحصـــيل الأكاديمي قد يختلف بناءً على كيفية استخدامها سواء لأغراض تعليمية أو ترفيهية، وتكرار الاستخدام ومدته.

وبينما يدعم العديد من الباحثين والمربين فكرة أن استخدام التكنولوجيا الحديثة والأجهزة الرقمية قد تحسّـن الأداء الأكاديمي وتسـاعد في تعزيز عملية التعليم، إلا أن هناك أدلة قوية تدعم أن الاســتخدام المفرط لها قد يضــر بالأداء الأكاديمي، وبخاصــة اســتخدام مواقع التواصــل الاجتماعي، وأشار **(liu, et al,2017)** إلى أن أحد أسباب ذلك هو أن الطلبة الذين يدرسون أثناء اسـتخدامهم لمواقع التواصـل الاجتماعي يقومون بمهام متعددة في الوقت نفسـه، ويشـير مفهوم تعدد المهام إلى تنفيذ نشـاطين أو أكثر من عمليات المعالجة المعرفية بشـكل متزامن. ويُعدَّ تعدد المهام على منصات التواصل الاجتماعي مصدرًا رئيسيًا لتشتيت الانتباه عن التعلم، مما يؤثر ســلبًا على المعدل التراكمي العام للطلاب، وهذا ما أكدته دراســة **(Rabia, et al,2019, p440)**، حيث أشار إلى أن أهم الأمور في حياة الطالب هي أن يصبح شخصًا ذا أخلاق حميدة من خلال الدراسة، واكتساب العادات الجيدة، والمعرفة. وإن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا ولمواقع التواصـل الاجتماعي لا يدمر مسـتقبل الطالب فحسـب، بل يسـبب أيضًـا التوتر والقلق أو الخوف، مما قد يؤدي إلى الاكتئاب. كما حدد **(Jacobsen& Forste, 2011)** علاقة سـلبية بين اسـتخدام مجموعة متنوعة من وسـائل الإعلام الإلكترونية، بما في ذلك الهواتف المحمولة (المكالمات والرســائل النصــية)، والأداء الأكاديمي بين طلاب الســنة الأولى في الجامعات الأمريكية. ووجد **(Sánchez& Otero,2009)** علاقة بين الاســتخدام المكثف للهواتف المحمولة والفشـل الأكاديمي. وأخيرًا، وجد **(Lee,2014)**، من خلال دراســة شـملت مراهقين أمريكيين من أصـول إفريقية ولاتينية في المرحلتين المتوسـطة والثانوية، علاقة سلبية بين النشاط على فيسبوك ودرجات الرياضيات.

ولفت **(Alkhateeb, et at,2010)** الانتباه إلى مشكلات الخصـوصـية التي قد تنشـأ بسـبب استخدام أدوات تكنولوجيا المعلومات والاتصالات. كما أشاروا إلى مشكلة الخصوصية الناتجة عن اســـتخدام الأجهزة الإلكترونية في التعليم، ويعتقدون أن "الخدمات الجديدة على الإنترنت

يمكن دمجها بسـرعة في التطبيقات الحالية، مثل دمج الويكي مع الويب 3.0 . يكمن الخطر الأساسي في أن الطلبة والمحاضرين لا يدركون تمامًا أن جامعاتهم لا تتحكم في هذه الخدمات الإلكترونية. إن استخدام التكنولوجيا لفترات طويلة قد يضعف الإمكانات الذهنية للطالب وذلك وفق عدة دراسـات، كما أن السـرعة في معالجة البيانات أفقدت الميزة التنافسـية للعلم وأفقد مصـداقية المعلومات المحصـل عليها مما يؤثر بشـكل واضـح على جودة المخرج الجامعي. **(مهرية، ٢٠٢٢، ١٩٣)**، وهذا ما أشـار إليه**(liu, et al,2017,154)** بأن أحد التفسـيرات المحتملة لهذا التأثير السلبي هو التبديل بين المهام، ويشير التبديل بين المهام إلى الانتقال من مهمة إلى أخرى أثناء تنفيذها، ويؤدي التبديل بين المهام إلى عقوبة تتمثل في زيادة وقت المعالجة وانخفاض الدقة، وتعتمد هذه الفرضـية على أن قدرة المعالجة المعرفية لدى الإنسـان غير كافية للتعامل مع محفزين أو أكثر في نفس الوقت وأداء مهام متعددة بشكل متزامن، مما يؤدي إلى زيادة الوقت اللازم لتنفيذ المهام بدقة وانخفاض الدقة وزيادة الأخطاء.

1/3/2- مظاهر الاستخدام المفرط للتكنولوجيا والوسائط الرقمية:

تسـاعد الوسـائل التكنولوجية الطلبة في مواكبة أحدث التقنيات والمعلومات التي تعزز تقدمهم في الحياة، ولكن- كغيرها من الأمور- فإن إسـاءة اسـتخدامها أفرز مجموعة من التحديات السلوكية والمعرفية التي تعيق الطلبة عن تحقيق النجاح في حياتهم، حيث يقضون وقتًا طويلاً في الدردشـة عبر الإنترنت، ومشـاهدة التلفاز، واسـتخدام الهواتف المحمولة، مما يؤدي إلى إهمال أنشطتهم الأكاديمية. لذلك، من الضـروري أن تفرض الحكومة لوائح وسياسات أخلاقية على اسـتخدام مواقع التواصـل الاجتماعي في الكليات والمؤسـسـات الأكاديمية **(Rabia, et al,2019, p440)**. تشـير بيانات التقييم الدولية واسـعة النطاق، مثل تلك المقدمة مِن قِبل برنامج التقييم الدولي للطلاب، إلى وجود علاقة سـلبية بين الاسـتخدام المفرط لتكنولوجيا المعلومات والاتصـالات وأداء الطلاب. وتبيّن أنَّ مجرد القرب من جهاز محمول يشـتّت انتباه الطلاب ويترك أثرًا سـلبيًا على التعلّم في 14 بلدًا. ومع ذلك، لم يَحظُر اسـتخدام الهواتف

الذكية في المدارس سـوى أقل من بلد واحد من بين كل أربعة بلدان (**التقرير العالمي لرصد التعليم، 2023، 4**). يبقى الاستخدام المفرط لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات مصدر قلق داخل البيئات الجامعية، مع لعب العوامل الثقافية والجندرية دورًا مهمًا. تؤكد هذه النتائج على الحاجة إلى تدخلات موجهة لتحسين الاستخدام الرقمي لدى الطلبة (**Martín Herrero, et al, 2025**). يتجلّى هذا الاستخدام المفرط في عدة مظاهر تؤثر في التفاعل الأكاديمي، والقدرات الذهنية، والنشاط الاجتماعي للطلبة، وأشارت الدراسات إلى عدد من الأنماط والسلوكيات التي تعكس الإفراط في استخدام التكنولوجيا والأجهزة الرقمية منها:

– **الاستخدام المتواصل للهواتف الذكية والأجهزة اللوحية:** وهو من أبرز مظاهر الإفراط الرقمي لدى طلبة الجامعات، حيث يقضي الطلبة ساعات طويلة في تصفح وسائل التواصل الاجتماعي أو مشاهدة الفيديوهات القصيرة، حتى في أوقات المحاضرات أو الدراسة. وقد أظهرت دراسة لـ (**Boumosleh & Jaalouk, 2017**) وجود علاقة إيجابية قوية بين إدمان الهاتف الذكي وارتفاع مستويات التوتر والاكتئاب بين الطلبة الجامعيين، فقد أفاد 35.9% بأنهم يشعرون بالتعب خلال النهار بسبب استخدام الهواتف الذكية في وقت متأخر من الليل، و38.1% أقروا بانخفاض جودة نومهم، بينما ذكر 35.8% أنهم ناموا أقل من أربع ساعات بسبب استخدام الهاتف الذكي لأكثر من مرة. وأكدت دراسة لـ (**Almalki, 2025**) تدهور الصحة النفسية مثل القلق والاكتئاب، ترتبط ارتباطًا طرديًا بالاستخدام المفرط للتكنولوجيا، مما يشير إلى تأثيرات نفسية مقلقة لهذا الاستخدام غير المنضبط.

– **تعدد المهام الرقمية** (Digital Multitasking): أي محاولة الطلبة الجمع بين الدراسة والتصفح الرقمي أو الرد على الرسائل خلال المذاكرة مما يقلل من جودة الانتباه، ورغم الاعتقاد السائد بأن التعدد في المهام يعكس الكفاءة، إلا أن الأدلة البحثية تشير إلى العكس. فقد وجدت دراسة لـ (**Ophir et al, 2009**) أن الأفراد الذين يمارسون تعدد المهام الرقمية باستمرار يظهرون ضعفًا في التحكم المعرفي وانخفاضًا في الأداء الأكاديمي.

- **الاستخدام الزائد للتكنولوجيا والوسائط المتعددة في وقت الدراسة:** يميل الطلبة إلى الاعتماد على الفيديوهات التعليمية والبودكاست والمحتوى البصري كبدائل للكتب التقليدية. وأشارت دراسة لـ**(Mayer, 2020)** ، إلى أن الاستخدام غير المنظم للوسائط الرقمية قد يرفع العبء المعرفي لدى الطلبة ويقلل من قدرة الدماغ على معالجة المعلومات بفعالية، إضافة إلى ذلك، يُظهر الطلبة تفضيلًا للمحتوى السريع والخفيف، مما يضعف قدرتهم على الصبر في التعلم العميق أو متابعة النصوص الطويلة.
- **الاستخدام الليلي للأجهزة الذكية** قبل النوم مما يؤثر على جودة النوم والتوازن النفسي **(García del Castillo-López ´A, 2025)**.
- **الارتباط العاطفي بالأجهزة** والذي يُعرف بـ "النوموفوبيا" (الخوف من الانفصال عن الهاتف)، وأكدت نتائج دراسة **(Guerra Ayala et al., 2025)** على أهمية معالجة الاستخدام المفرط للأجهزة المحمولة في البيئات الجامعية، وأوصت بإجراء بحوث مستقبلية لاستكشاف تأثير هذه الظواهر على الصحة النفسية وتقييم التدخلات المحتملة للحد من هذه السلوكيات وتداعياتها على الأداء الأكاديمي.
- **تدهور العلاقات الاجتماعية المباشرة:** يشير العديد من الباحثين إلى أن الاستخدام المفرط للوسائط الرقمية يؤثر سلبًا على جودة العلاقات الاجتماعية الواقعية، حيث يميل الطلبة إلى العزلة والانغماس في العوالم الافتراضية. وأكدت دراسة أجراها **(Twenge et al., 2018)** أن ارتفاع معدلات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يترافق مع انخفاض عدد التفاعلات الاجتماعية وجهًا لوجه، مما قد يؤدي إلى شعور متزايد بالوحدة والانفصال الاجتماعي.

إن مظاهر الاستخدام المفرط للتكنولوجيا بين طلبة الجامعة لا تقتصر على مجرد قضاء وقت طويل أمام الشاشات، بل تشمل تغييرات سلوكية ومعرفية ونفسية عميقة. وإدراك هذه المظاهر يعد خطوة أولى نحو تبني إستراتيجيات التوازن الرقمي التي تهدف إلى تعزيز الوعي

الرقمي، وضبط الاستخدام، وتوجيه التكنولوجيا لخدمة العملية التعليمية والارتقاء بالصحة النفسية والاجتماعية للطلبة.

4/2- توظيف التكنولوجيا والوسائط الرقمية بشكل إيجابي في التعليم.

في الوقت الحاضر الذي يتزايد فيه استخدام التكنولوجيا في الحياة اليومية بشكل سريع، أصبح الاستخدام الفعال للتكنولوجيا في التعليم مهمًا جدًا **(Sahin, 2020)**، ففي الآونة الأخيرة من هذا القرن تطورت التكنولوجيا في بيئات التعليم لدى طلبة التعليم العام والتعليم الخاص بشكل كبير وفعال. وأظهر الأشخاص الذين يعانون من مشاكل تعليمية الرضا عن استخدام هذه التكنولوجيا من خلال أجهزة الكمبيوتر فضلًا عن اكتساب المهارات الأكاديمية التي كانت تشكل في الماضي صعوبة لديهم. وأثبتت العديد من الدراسات العربية والأجنبية فاعلية استخدام التقنيات التعليمية في علاج العديد من المشكلات السلوكية والذهنية لذوي الاحتياجات الخاصة، حيث أسهمت في الحد من سلوك النشاط الزائد وتحسين بعض السلوكيات المصاحبة مثل الإلهاء والاندفاع وفرط النشاط **(المصطفى، وإجباره، 2020، 119)**. لذلك أصبح استخدام التكنولوجيا في التعليم اليوم ضرورة لا خيار، لما يمكن أن تحدثه من أثر إيجابي في العملية التعليمية، حيث برز بشكل جلي استخدام الحاسوب والإنترنت كجزء أساسي في النظام التعليمي كأحدث الطرق المبتكرة في الاتصالات وفى مجال التعليم إذ يستند على قاعدة من النظريات والممارسات الجديدة التي تهدف الى تفعيل دور المتعلم في العملية التعليمية كأحد ركائزها الأساسية ووفق رؤية تربوية شاملة لكل المناهج والأساليب **(الزومان، 2021)**. ووفقًا لـ **(Vrana, 2014, 144)** أصبح الاستخدام المتزايد للموارد الرقمية للمعلومات شائعًا في التعليم العالي في كرواتيا مقارنةً بالموارد المطبوعة التقليدية التي استُخدمت في البحث والتدريس في الجامعات حول العالم لعدة قرون، فإن الموارد الرقمية للمعلومات تتميز بسهولة الوصول إليها، وإمكانية البحث فيها بسرعة، وإمكانية تنزيلها بسهولة. وقد عملت التطورات التكنولوجية على تحسين ظروف التعليم داخل المؤسسة الجامعية والرفع من مستوى الأداء

الطلابي، إذ نجد أن العامل الطلابي أصبح جزءاً من الدراسة الجامعية وأكبر محاورها **(مهرية ٢٠٢٢، ١٩٢)**.

ووفقًا للتقرير العالمي لرصد التعليم 2023 فإن التعليم العالي هو التعليم الذي يتبنّى التكنولوجيا الرقمية أسرع من غيره ويتأثر بها أكثر من غيره. وكان هناك أكثر من 220 مليون طالب يحضرون دورات إلكترونية مفتوحة حاشدة في عام 2021. غير أن المنصات الرقمية تتحدى الدور الذي تؤديه الجامعات وتفرض تحديات تنظيمية وأخلاقية، على سبيل المثال فيما يتعلق بعقود الاشتراك الحصرية والبيانات الخاصة بالطلاب والموظفين. وتولي الدول المتقدمة تحقيق الجودة التعليمية ومعايير اعتماد الجامعات ومؤسسات التعليم العالي عناية خاصة، بسبب قناعتها بأنه يقع على عاتق جامعاتها ومؤسسات التعليم العالي فيها المسئولية الأولى في إعداد أجيالها وتأهيلها لمواجهة تحديات العصر، وديناميكيات عصر الثورة والتكنولوجية والمعرفية، التي أصبحت أهم خواصها القرن الحادي والعشرين، وهي ثورة تعتمد على المعرفة العلمية المتقدمة والاستخدام الأمثل للمعلومات المتدفقة والمتضاعفة. لذلك يلزم مراعاة التطور التكنولوجي المعاصر في مجال التعليم من خلال استخدام التقنيات الحديثة التكنولوجية لتحسين المناهج الدراسية ونوعية التعليم في مرحلة التعليم العالي، فالتعليم هو المحور الرئيس في التنمية البشرية وهو الذي يؤدي إلى رفع معدل النمو في الاقتصاد القومي وإلى الرفاهية الاجتماعية للفرد. **(مهرية،٢٠٢٢م،١٧٣)**.

ولعل من أبرز مظاهر التكنولوجيا في مؤسسات التعليم العالي التغيرات الحديثة والتقنيات الجديدة مثل الأعمال الإلكترونية، والبرمجيات المختلفة مثل البرامج المحاسبية وبرامج الأرشفة وبرامج السجلات، وبرامج إدارة الموظفين وغيره، والاعتماد على نظم حديثة لتسيير البيانات، وشبكات المعلومات ودعمها لإدارة المعرفة في تحسين صورة التعليم مثل التعليم عن بعد، واستخدام الأنظمة المرئية والأنظمة السمعية والنصوص الإلكترونية، وغيرها من التطبيقات التي تسهم في تطوير الأداء **(إمام وآدم، 2017، 1)**.

إن اســتخدام التكنولوجيا في التعليم من شــأنه أن يؤدي إلى تحســين التدريس وزيادة فعاليته وتكنولوجيا المعلومات بأجهزتها وأدواتها الحديثة إذا ما أحسن استخدامها، يمكن أن تسهم فيما يلي:(**مهرية ،٢٠٢٢م، ١٨١)**

- تحرير عضــو هيئة التدريس من الأعمال الروتينية، كالأعمال المتعلقة بالتلقين والتصــحيح ورصـد العمليات، مما يمنحه الفرصــة للتفرغ لمسـاعدة الطلبة على تعلم التفكير والمسـاهمة في تخطيط أنشطتهم.
- تعزيز التفاعل الصـفي، والتحفيز على زيادة المشاركة الإيجابية للطلبة، ويتم ذلك من خلال التنويع في استخدام الوسائل التقنية، وتنويع أساليب التدريس، وتجنب أسلوب التلقين.
- ترسيخ مادة التدريس وتعميقها وإطالة فترة احتفاظ الطالب بالمعلومات.
- اختصار وقت عضو هيئة التدريس وجهده داخل قاعة التدريس.
- تشــجيع عضــو هيئة التدريس على تبنى مواقف تعليمية تجديدية ومســايرة التطور العلمي التكنولوجي.

وأفادت العديد من الدراســات أن اســتخدام التكنولوجيا في العملية التعليمية تعزز نتائج التعلم مثل الأداء الأكاديمي لدى الطلبة، والدافع للتعلم للمواد الدراســية، ويعزز المواقف الإيجابية نحو التعلم، والثقة، والقدرة المكانية، والمشـاركة ...إلخ، علاوة على توفير فرصــة التفاعل بين الطلبة.

5/2- إستراتيجيات تحقيق التوازن الرقمي ومتطلباته.

في دراسـة أجراها **(Laha& Pal, 2018)**، وُجد أن الطلاب يقضـون وقتًا أطول في اسـتخدام الوسائط الرقمية لأغراض لا تتعلق بالتعلم، مما يؤثر سلبًا على أدائهم الأكاديمي. كما أظهرت دراسة لاحقة أعدها **(Alqahtani et al, 2022)** أن مستخدمي الوسائط الرقمية سجّلوا أداءً أكاديميًا أدنى من الطلاب الذين لا يشاركون في التواصل الاجتماعي الرقمي.

ورغم ذلك، توجد فوائد واسـعة النطاق لاسـتخدام الوسـائط الرقمية. فبحسـب **(Almulla, Al-Rahmi, 2023)**، تتيح الوسـائط الرقمية وسـيلة للتفاعل والتعاون والتواصـل بين الأكاديميين

والطلاب داخل الكليات. وفي هذا السياق أكدت دراسة **(Zhou, et al, 2025)** أيضًا أن استخدام الموارد التعليمية التفاعلية المدمجة قد يضمن تحقيق نتائج تعلم إيجابية لطلاب تعليم الأعمال، مما يجعلهم مشاركين نشطين خلال الدروس الإلكترونية، ومع ذلك، يجب اعتماد إستراتيجيات إضافية لضمان تحقيق جميع الأهداف التعليمية والوصول إلى النتائج التعلمية المنشودة، وأكدت الدراسة على أن استخدام هذه الموارد قد يؤدي إلى شعور بعض الطلبة بالملل، فضلًا عن زيادة عبء العمل على المعلمين. لذلك، فإن إيجاد توازن مناسب يُعد أمرًا ضروريًا لضمان الاستخدام الأمثل لهذه الموارد في سبيل تحقيق النتائج التعليمية المطلوبة.

وتعد المراقبة الدقيقة للطلاب من قبل المعلمين وأولياء الأمور أمرًا ضروريًا. يجب متابعتهم أثناء استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي عبر أجهزة الكمبيوتر أو الأجهزة اللوحية أو الهواتف المحمولة في الفصول الدراسية. ينبغي على إدارات الكليات وضع سياسات وتنظيمات صارمة، بالإضافة إلى حظر بعض المواقع غير اللائقة. كما يجب توعية الطلاب حول تدابير الأمان عند استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وعند تكليفهم بواجبات دراسية تتطلب استخدام الإنترنت، ينبغي تزويدهم بقائمة بالمواقع الآمنة وتوفيرها لأولياء الأمور. سيساعد ذلك في تحقيق توازن بين وسائل التواصل الاجتماعي والأنشطة الأكاديمية، مما يمنع العوائق التي تؤثر سلبًا على الأداء الأكاديمي للطلاب **(Rabia, et al,2019, p440)**.

وأكد بعض الباحثين على الحاجة إلى إستراتيجيات تعليمية محسّنة لتحسين جودة التعليم في البيئات التعليمية عبر الإنترنت **(Kang & Park, 2022)** و**(Ng, et al, 2023)**. وقد دعت أدبيات عديدة إلى تحسين إستراتيجيات التدريس عبر الإنترنت، واقترحت دراسات أخرى استخدام تقنيات غامرة (immersive technologies) لتحفيز التفاعل في بيئات التعلم عبر الإنترنت **(Mariam, et al, 2023)**.

كل ذلك يدل ذلك على ضرورة تطوير إستراتيجيات تدريسية فعالة لضمان جودة التعليم عبر الإنترنت وتحقيق التوازن الرقمي، ومن الإستراتيجيات التي يمكن استخدامها لتحقيق التوازن الرقمي ما يلي:

- **استخدام التطبيقات التي تساعد على إدارة الوقت** وتقليل التشتت، مثل تطبيقات حظر الإشعارات أثناء الدراسة.
- **وضع جداول زمنية محددة** لاستخدام الأجهزة الرقمية لأغراض تعليمية وترفيهية، حيث إن تنظيم وقت استخدام الأجهزة الرقمية يعزز التركيز ويؤدي إلى أداء أكاديمي أفضل، ويمكن للطلبة استغلال المصادر التعليمية الإلكترونية بشكل فعال، مما يسهم في تحسين مستوى الفهم.
- **تشجيع الأنشطة غير الرقمية** مثل الرياضة والقراءة، مما يساعد على تحقيق توازن صحي.
- **تعزيز الوعي الرقمي** لدى الطلبة حول أهمية التحكم في استخدام التكنولوجيا، حيث إن الإفراط في استخدام الأجهزة الرقمية قد يؤدي إلى اضطرابات النوم والإجهاد، مما ينعكس سلبًا على الأداء الدراسي، لذا فإن تحقيق التوازن يسهم في تحسين الصحة العامة، وبالتالي تعزيز التحصيل الأكاديمي.

6/2- تحليل النتائج ومناقشتها:

بعد التحقق من صلاحية النسخة الأولية من المقياس من خلال الاختبار التجريبي، تم تنفيذ دراسة ميدانية للتحقق من صلاحية النسخة النهائية. خلال هذه المرحلة، تم جمع البيانات من أفراد ينتمون إلى مجتمع الدراسة. وأسفرت هذه الدراسة عن جمع (208) عينة قابلة للاستخدام لتحليل البيانات الإحصائية اللاحق. تمثل هذه العينات بيانات قيّمة يمكن تحليلها لاستخلاص رؤى حول الاستخدام المفرط للتكنولوجيا والوسائط الرقمية في البيئات التعليمية، وتأثيرها على

التحصيل الأكاديمي لطلبة جامعة أسيوط. وقد أجريت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الأكاديمي 2024–2025. وتم اختيار المشـاركين من أقسـام وكليات مختلفة. وتم إخضاع البيانات للتحليل الإحصائي لاستكشاف العلاقات بين المتغيرات، واختبار الفرضيات، واستخلاص النتائج.

1/6/2- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم تفريغ المقياس وتحليله من خلال برنامج (SPSS) Statistical Package for The Social Science. سـعت الدراسـة إلى تعزيز دقة وموثوقية النتائج، حيث تم اسـتخدام الاختبارات والأساليب المنهجية والإحصائية التالية:

- **النسـب المئوية والتكرارات (Frequencies& Percentages)، لوصـف خصـائص عينة الدراسة.**
- **المتوسـط الحسـابي والوزن النسـبي والانحراف المعياري**، ويفيد المتوسـط الحسـابي في معرفة مدى ارتفاع أو انخفاض اسـتجابات أفراد عينة الدراسـة عن كل عبارة من عبارات متغيرات الدراسة، وترتيب هذه العبارات من حيث الموافقة حسب أعلى متوسط حسابي، أما الانحراف المعياري فيفيد في معرفة طبيعة توزيع أفراد المجتمع أي مدى انحراف استجابات أفراد العينة لكل عبارة من متغيرات الدراسة.
- **صدق المقياس:**
- **معامل ثبات ألف كرونباخ لمحاور المقياس:**

تم حسـاب قيم ألفا كرونباخ لكل محور باسـتخدام برنامج SPSSالإصـدار 25، لتقييم مدى ترابط البنود ضـمن كل محور. يُظهر الجدول (3) القيم الأولية للألفا الناتجة عن الاختبار التجريبي. ووفقًا لـ **(Hair, 2010)**، جميع القيم تجاوزت الحد الأدنى المقبول البالغ 0.70، وتراوحت بين 0.81 و0.87. بناءً على هذه النتائج، تبين أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من

صلاحية البناء، مما يعني أنها تقيس بدقة المفاهيم المستهدفة، ويعكس اتساقًا جيدًا بين البنود المكونة لكل محور.

جدول (3) معامل ثبات ألفا كرونباخ لمحاور المقياس.

رقم المحور	عنوان المحور	عدد البنود	معامل الثبات (ألفا كرونباخ)	مستوى الثبات
2	مدى استخدام التكنولوجيا والوسائط الرقمية في الدراسة.	6	0.84	مرتفع
3	تأثير التكنولوجيا على الأداء الأكاديمي.	7	0.87	مرتفع جدًا
4	التأثيرات السلبية لاستخدام التكنولوجيا على العملية التعلمية والجوانب الصحية والنفسية للطلبة وكيفية تحقيق التوازن بينهما.	21	0.81	مرتفع

- الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية:

لقياس الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية، تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين كل محور والدرجة الكلية، وتشير النتائج إلى وجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية، مما يدل على اتساق داخلي جيد يعكس ترابط البنود ضمن البناء النظري للمقياس، مما يدل على صدق داخلي مرتفع.

جدول (4) الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية.

م	عنوان المحور	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	الدلالة الإحصائية
2	مدى استخدام التكنولوجيا والوسائط الرقمية في الدراسة.	0.78	دالة عند 0.01
3	تأثير التكنولوجيا على الأداء الأكاديمي.	0.81	دالة عند 0.01
4	التأثيرات السلبية لاستخدام التكنولوجيا على العملية التعلمية والجوانب الصحية والنفسية للطلبة وكيفية تحقيق التوازن بينهما.	0.74	دالة عند 0.01

- خصائص عينة الدراسة:

جدول (5) عينة الدراسة وفقًا لمتغيرات الجنس، والكلية (ن=208).

المتغيرات	فئات المتغير	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	73	%35
	أنثى	135	%64.9
	المجموع	208	%100
نوع الكلية	كليات العلوم الإنسانية	132	%63.4
	كليات العلوم البحتة	76	%36.5
	المجموع	208	%100

جدول (6) متغير الجنس في كليات العلوم الإنسانية والتطبيقية محل الدراسة (ن= 208).

المتغير / الكلية		فئات المتغير				الإجمالي
		إناث		ذكور		
كليات العلوم التطبيقية		ع	ن	ع	ن	
العلوم		8	%50	8	%50	16
التجارة	انتظام	20	%43.4	26	%56.5	46
الحاسبات والمعلومات		4	%28.5	10	%71.4	14
الإجمالي		32	%42.1	44	%57.8	76
كليات العلوم الإنسانية		إناث		ذكور		
		ع	ن	ع	ن	
التربية بأسيوط		53	%77.9	15	%22	68
التربية النوعية		20	%83.3	4	%16.6	24
الآداب	انتظام	30	%75	10	%25	40
الإجمالي		103	%78	29	%21.9	132
الإجمالي العـــــام		135	%63.3	73	%36.3	208

- نلاحظ من خلال الجدول أعلاه ان أغلب المبحوثين في الكليات العملية هم من الذكور وهذا بنسبة 57.8 % وهذا يرجع لطبيعة التخصص المدروس ونتيجة توجه الذكور نحو التخصصات العلمية ذات الطابع التقني، والتي يكون فيها الجنس الذكوري بارزًا أكثر، أما نسبة الاناث فبلغت 42.1 %، على عكس كليات العلوم الإنسانية التي بلغت نسبة

الذكور فيها 36.3% وهي نسبة ضعيفة مقارنة بنسبة الإناث التي بلغت 63.3%، ويرجع ذلك لطبيعة التخصصات المدروسة كما سبق القول.

- تفوقت نسبة الإناث على نسبة الذكور في العينة، حيث بلغت نسبة الإناث (63.3%)، ونسبة الذكور (36.3%)، ويرجع ذلك إلى زيادة أعداد الطالبات عن الطلاب، وهذا في معظم الكليات والمعاهد.

- الفروق بين المتوسطات الحسابية باختلاف متغير الجنس:

تشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات الذكور والإناث لصالح الإناث في جميع المحاور جدول (7). ويمكن تفسير ذلك بأن الطالبات أكثر ميلًا لاستخدام التكنولوجيا والوسائط الرقمية في العملية التعليمية، وربما يمتلكن مهارات تنظيمية أفضل في التعامل مع التكنولوجيا، مما ينعكس إيجابًا على تحصيلهن الأكاديمي وتفاعلهن داخل البيئة الجامعية.

جدول (7) الفروق بين المتوسطات الحسابية باختلاف متغير الجنس.

المحور	متوسط الذكور	متوسط الإناث	الانحراف المعياري(ذكور)	الانحراف المعياري(إناث)	قيمة T	الدلالة الإحصائية
مدى استخدام التكنولوجيا والوسائط الرقمية في الدراسة.	4.11	4.42	0.86	0.7	3.02	دالة عند 0.01
تأثير التكنولوجيا على الأداء الأكاديمي.	3.9	4.21	0.85	0.75	2.61	دالة عند 0.05
التأثيرات السلبية للاستخدام المفرط للتكنولوجيا والوسائط الرقمية على العملية التعلمية والجوانب الصحية والنفسية للطلبة وكيفية تحقيق التوازن بينهما.	3.69	3.98	1.05	0.89	2.74	دالة عند 0.01

- الفروق بين المتوسطات باستخدام متغير الكلية:

توضح النتائج أن طلبة الكليات النظرية حصلوا على متوسطات أعلى دالة إحصائيًا في جميع محاور المقياس مقارنة بطلبة الكليات التطبيقية، ويُعزى هذا إلى طبيعة الدراسة في الكليات النظرية التي تعتمد بشكل أكبر على استخدام التكنولوجيا في القراءة، والبحث، والتفاعل عبر

الوســـائط الرقمية، في حين أن الكليات التطبيقية قد تميل إلى الجوانب العملية والواقعية أكثر من الرقمية، مما يؤثر على معدلات التفاعل والاندماج الرقمي.

جدول (8) الفروق بين المتوسطات باستخدام متغير الكلية.

المحور	متوسط الكليات النظرية	متوسط الكليات التطبيقية	الانحراف المعياري (للكليات النظرية)	الانحراف المعياري (للكليات التطبيقية)	قيمة T	الدلالة الإحصائية
مدى استخدام التكنولوجيا والوسائط الرقمية في الدراسة.	4.35	4.0	0.72	0.91	3.2	دالة عند 0.01
تأثير التكنولوجيا على الأداء الأكاديمي.	4.18	3.86	0.78	0.86	2.49	دالة عند 0.05
التأثيرات السلبية لاستخدام التكنولوجيا على العملية التعلمية والجوانب الصحية والنفسية للطلبة وكيفية تحقيق التوازن بينهما.	3.94	3.61	0.92	1.07	2.28	دالة عند 0.05

وفيما يلي عرض لأهم نتائج الدراسة:

تمت مناقشة النتائج بالتوازي مع أسئلة البحث، وتم تنظيمها في محاور رئيسة كما هو موضح أدناه:

المحور الثاني– مدى استخدام التكنولوجيا في الدراسة:

جدول (9) التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي ودلالته لاستجابات الطلبة على بنود المحور الثاني من المقياس(ن=208).

العبارة	موافق بشدة		موافق		محايد		غير موافق		غير موافق بشدة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي(%)	دلالة الوزن النسبي
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%				
(5)	116	55.77	84	40.38	6	2.88	1	0.48	1	0.48	4.5	0.63	90.1	مرتفعة جدًا
(6)	90	43.27	89	42.79	23	11	5	2.4	1	0.48	4.26	0.78	85.19	مرتفعة جدًا
(7)	125	60.1	69	33.17	12	5.77	2	0.96	0	0	4.52	0.65	90.48	مرتفعة جدًا
(8)	84	40.38	88	42.31	27	12.98	9	4.33	0	0	4.19	0.82	83.75	مرتفعة جدًا
(9)	97	46.63	94	45.19	15	7.21	2	0.96	0	0	4.38	0.66	87.5	مرتفعة جدًا
(10)	52	25	77	37	43	20.67	30	14.42	6	2.88	3.67	1.09	73.37	متوسطة
(11)	66	31.73	80	38.46	41	19.71	19	9.13	2	0.96	3.91	0.98	78.17	متوسطة

بقراءة نتائج الجدول السابق نجد أن غالبية العبارات حصلت على وزن نسبي أعلى من 80%، وهو ما يدل على مستوى مرتفع جدًا من الاتفاق بين أفراد العينة على دور الاستخدام المتوازن للتكنولوجيا في دعم الجوانب الأكاديمية والبحثية. كما أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين 4.5 و3.91 مما يعزز هذه النتيجة.

- حصلت العبارتان (5، 7) على أعلى وزن نسبي (90.4 و90.1)، ما يدل على الاعتماد على الإنترنت كمصدر رئيس للحصول على المعلومات الأكاديمية، وفاعلية الوسائط التكنولوجية في الوصول إلى المعلومات، وهناك شبه إجماع على أن التكنولوجيا تسرّع الوصول للمعلومات وتسهله، مع غياب شبه كامل للمعارضة. وتراوح الانحراف المعياري بين (0.63 و0.65) يشير إلى تجانس عالي في الآراء. هذا يُعد مؤشرًا إيجابيًا لمتخذي القرار في التعليم، بأن البنية التحتية الرقمية تلعب دورًا أساسيًا في تحسين الكفاءة التعليمية ويجب الاستثمار فيها. وتتفق هذه النتائج مع دراسة **(Martín Herrero, et al, 2025)**، التي كان من أبرز نتائجها أن أعلى نسبة لاستخدام التكنولوجيا بين الطلبة كانت لأغراض دراسية، تلتها مشاهدة المسلسلات والأفلام، والقراءة، والاستماع للموسيقى، والدردشة، بينما كان الاستخدام للألعاب الإلكترونية أو العمل نادرًا نسبيًا.

- الوزن النسبي (85.19%) والمتوسط الحسابي (4.26) في العبارة (6) يدلان على مستوى مرتفع من الاستخدام الفعلي للتكنولوجيا في الدراسة، ولكن الانحراف المعياري (0.78) يُظهر تنوعًا نسبيًا في مستويات الاستخدام بين الطلبة، وتفاوت في الاعتماد على التكنولوجيا بين الطلبة

بعضهم قد يستخدم التكنولوجيا بشكل مكثف، بينما لا يزال البعض الآخر يحتفظ بأساليب تقليدية جزئيًا، من هنا، نوصي بأن تتضمن المناهج تدريبًا ممنهجًا على استخدام الأدوات الرقمية في الكتابة، والمراجعة، وتدوين الملاحظات لتعزيز الاستخدام المتكافئ للتكنولوجيا والوسائط الرقمية.

- الوزن النسبي (83.75%) في العبارة رقم (8) جيد جدًا، لكن المتوسط (4.19) يشير إلى مستوى أقل قليلًا في الاستخدام مقارنة بعبارات أخرى، وقد يكون بسبب تفاوت المعرفة بهذه التطبيقات أو فرص الوصول إليها.
- الوزن النسبي (87.50%) في العبارة رقم (9) يعكس إدراكًا إيجابيًا عامًا لتأثير التكنولوجيا في العملية التعليمية والبحثية، والانحراف المنخفض (0.66) يؤكد وجود اتفاق واسع بين المستجيبين.

- الاستنتاج العام:

- الاتجاه العام إيجابي للغاية تجاه استخدام التكنولوجيا والوسائط الرقمية في البحث والوصول للمعلومات وتحسين العملية التعليمية.
- أقل نسب الرضا كانت حول تنظيم الوقت والمتابعة المنتظمة للمحاضرات الرقمية، ما يشير إلى الحاجة لمزيد من التوعية أو الدعم في هذه الجوانب.
- نسبة المعارضة ضعيفة جدًا، ما يعكس تقبلاً واسعًا لدمج التكنولوجيا في التعليم.

- التوصيات المستخلصة من التحليل:

- تعزيز برامج التدريب على إدارة الوقت باستخدام التكنولوجيا.
- دعم الطلبة في تطوير عادات متابعة المحاضرات الرقمية بانتظام.
- الاستمرار في تطوير البنية الرقمية وتوفير مصادر تعلم متنوعة.

المحور الثالث- تأثير التكنولوجيا على الأداء الأكاديمي:

جدول (10) التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي ودلالته لاستجابات الطلبة على بنود المحور الثالث من المقياس(ن=208).

العبارة	موافق بشدة		موافق		محايد		غير موافق		غير موافق بشدة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي (%)	دلالة الوزن النسبي
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%				
(12)	73	35.1	96	46.15	29	13.94	10	4.81	0	0	4.12	0.82	82.31	مرتفعة
(13)	66	31.73	100	48.08	31	14.9	11	5.29	0	0	4.06	0.82	81.25	مرتفعة
(14)	67	32.21	86	41.35	38	18.27	16	7.69	1	0.48	3.97	0.92	79.42	مرتفعة
(15)	64	30.77	99	47.6	27	12.98	18	8.65	0	0	4.0	0.89	80.1	مرتفعة
(16)	82	39.42	103	49.52	18	8.65	3	1.44	2	0.96	4.25	0.75	85.0	مرتفعة جدًا
(17)	66	31.73	93	44.71	35	16.83	13	6.25	1	0.48	4.01	0.88	80.15	مرتفعة

تشـــير نتائج الجدول (10) إلى وجود اتجاه إيجابي بين أفراد العينة نحو التأثير الإيجابي للاستخدام المعتدل والواعي للتكنولوجيا في تعزيز الاستيعاب، والكفاءة، والتحصيل، وتطوير المهارات، وتحسين الدرجات الأكاديمية. جميع الأوزان النسبية للعبارات جاءت مرتفعة (فوق 79%)، وبعضها وصل إلى مرتفعة جدًا(85%) .

– دلالة الانحراف المعياري:

- تراوحت القيم بين (0.75 و0.92)، ما يشير إلى وجود تباين بسيط إلى متوسط في آراء المشاركين، مع تباين أكبر نسبيًا في العبارة 14.

ويمكن الخروج بالمؤشرات التالية من الجدول:

- فاعلية التكنولوجيا والوسائط الرقمية في تحسين الاستيعاب، والكفاءة، والتحصيل، وتطوير المهارات، وتحسين الدرجات.
- سجلت العبارة (16) أعلى نسبة من الاتفاق (88.94) حول فاعلية التكنولوجيا في تطوير مهارات البحث والتحليل لدى الطلبة.
- أقل رضـــا كان حول أثر التعلم عبر الإنترنت على نتائج الامتحانات (عبارة 14)، ما قد يعكس بعض التحديات في الامتحانات الإلكترونية.
- نسـبة المعارضـــة منخفضـــة جدًا، ما يعكس تقبلاً واســعًا لدور التكنولوجيا في العملية التعليمية.

وتعكس نتائج الجدول أن التكنولوجيا والوسـائط الرقمية أصـبحت عنصـرًا أسـاسـيًا في دعم العملية التعليمية وتحسـين التحصـيل الأكاديمي، حيث أبدى غالبية المشـاركين رضـاهم عن تأثيرها الإيجابي في معظم الجوانب الأكاديمية، خاصـــة في تطوير مهارات البحث والتحليل. ومع ذلك، هناك بعض التحفظات حول فعالية التعلم الإلكتروني في الامتحانات، ما يسـتدعي مزيدًا من التطوير والدعم في هذا المجال.

بوجه عام، تؤكد النتائج أهمية اســـتمرار الاســـتثمار في البنية الرقمية وتطوير مهارات جدول (11) التكرارات والنسـب المئوية والمتوسـطات الحسـابية والانحرافات المعيارية والوزن النسـبي ودلالته لاســـتجابات الطلبة على بنود المحور الرابع من المقياس(ن=208). الطلبة والمعلمين لتحقيق أقصى استفادة من التكنولوجيا في التعليم، لذلك من الضروري:

- الاســـتمرار في دمج التكنولوجيا والوســـائط الرقمية في التعليم وتقديم برامج تدريبية لتعزيز الاستيعاب والتحصيل، وتطوير مهارات البحث والتحليل لدى الطلبة.
- التركيز على تطوير منصـــــات الامتحانات الإلكترونية لزيادة ثقة الطلبة في تحقيق نتائج أفضل.

المحور الرابع– التأثيرات السلبية للاستخدام المفرط وغير المتوازن للتكنولوجيا والوسائط الرقمية على العملية التعلمية والجوانب الصـــحية والنفســـية للطلبة وكيفية تحقيق التوازن بينهما.

جدول (10) التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي ودلالته لاستجابات الطلبة على بنود المحور الرابع من المقياس(ن=208).

العبارة		(18)	(19)	(20)	(21)	(22)	(23)	(24)	(25)	(26)	(27)	(28)	(29)	(30)
موافق بشدة	ك	63	63	46	54	91	85	107	87	64	49	58	46	44
	%	30.29	30.29	2.12	25.96	43.75	40.87	51.44	41.83	30.77	23.56	27.88	22.12	21.15
موافق	ك	64	69	69	59	67	89	77	77	71	58	70	76	70
	%	30.77	33.17	33.17	28.37	32.21	42.79	37.02	37.02	34.13	27.88	33.65	36.54	33.65
محايد	ك	49	47	48	55	31	27	16	22	40	45	43	43	74
	%	23.56	22.6	23.08	26.44	14.9	12.98	7.69	10.58	19.23	21.63	20.67	20.67	35.58

غير موافق	ك	29	25	40	37	18	7	3	17	28	51	33	37	18		
	%	13.94	12.02	19.23	17.79	8.65	3.37	1.44	8.17	13.46	24.52	15.87	17.79	8.65		
غير موافق بشدة	ك	3	4	5	3	1	0	5	5	5	5	4	6	2		
	%	1.44	1.92	2.4	1.44	0.48	0	2.4	2.4	2.4	2.4	1.92	2.88	0.98		
المتوسط الحسابي		3.75	3.78	3.53	3.6	4.1	4.21	4.34	4.08	3.77	3.46	3.7	3.57	3.65		
الانحراف المعياري		1.08	1.06	1.1	1.1	0.98	0.79	0.87	1.03	1.1	1.16	1.1	101	0.94		
الوزن النسبي(%)		74.9	75.58	70.67	71.92	82.02	84.23	86.73	81.54	75.48	69.13	73.94	71.44	73.08		
دلالة الوزن النسبي		مرتفع	مرتفع	مرتفع	مرتفع	مرتفع	مرتفع	مرتفع جدًا	مرتفع	مرتفع	متوسط	مرتفع	مرتفع	مرتفع		

إن إدمان الإنترنت والاســـتخدام المفرط للتكنولوجيا يُعدان من الظواهر المهمة التي تؤثر على طلبة الجامعات وتؤدي إلى نتائج عكسية حيث ظهرت مخاوف جدية حول التأثير السلبي لهذا الاستخدام المفرط على الأداء الأكاديمي والصحة النفسية للطلبة. لذا، من الضروري التعامل معها بشكل جاد لتشجيع الاستخدام الصحي للتكنولوجيا والحد من آثارها السلبية على الحياة الأكاديمية والشـــخصـــية للطلبة. وفيما يخص العلاقة بين الاســـتخدام المفرط للهواتف الذكية والصـــحة النفســـية، فإن دراســـة **(Hashemi, et al, 2022) تدعم** هذا الربط، حيث وجدت علاقة بين الاستخدام المفرط للهواتف الذكية وأعراض الاكتئاب والقلق والتوتر. وأبرزت دراسة أجراها **(Jahrami, 2023)** في البحرين ولبنان وجود علاقة بين الاســـتخدام المتزايد للهواتف المحمولة ومشكلات صحية مختلفة، بما في ذلك الأرق.

وباستقراء نتائج الجدول (11)، يمكن الخروج بالمؤشرات التالية:

- تشير النتائج إلى إدراك مرتفع بين أفراد العينة للآثار السلبية للاستخدام المفرط للتكنولوجيا، حيث جاءت معظم الأوزان النسبية في فئة "مرتفع" وبعضها "مرتفع جدًا."
- هناك وعي واضح بين أفراد العينة بالمخاطر الصحية والنفسية والتنظيمية المرتبطة بالإفراط في استخدام الأجهزة الرقمية.
- **الآثار السلبية الأكثر وضوحًا:**

  - المشاكل الصحية والجسدية مثل: (آلام الظهر والرقبة، وضعف النشاط، واضطراب النوم). وتتفق نتائج العبارتان (25، و26) مع نتائج دراسة **(Guerra Ayala, et al, 2025)** التي أشارت إلى أنه كلما زاد الاعتماد على الهواتف المحمولة (النوموفوبيا) زادت التحديات التي يواجهها الطلبة فيما يتعلق بجودة النوم. ومن بين المشكلات المحددة الأرق، والسهر لوقت متأخر، وقصر مدة النوم، مما يؤثر سلبًا على الراحة الضرورية لأداء بدني وذهني أمثل. وتؤكد هذه النتائج التأثير السلبي لهذه السلوكيات التكنولوجية على الصحة النفسية وفسيولوجيا النوم، وهو ما يتفق مع الدراسات الحديثة حول هذا الموضوع.
  - سجلت نسبة الموافقة (موافق بشدة+ موافق (83.66%)) في العبارة (23) على أن التعرض المستمر للشاشات يؤثر سلبًا على النشاط البدني والطاقة اليومية.
  - وسجلت العبارة (24) أعلى وزن نسبي، ما يعكس إدراكًا قويًا لأثر الجلوس الطويل على الصحة الجسدية.
  - سجلت العبارة (19) وزنًا نسبيًا مرتفعًا (75.58)، أي أن هناك اعترافًا واسعًا بأن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا ينعكس سلبًا على جودة التحصيل الدراسي.

- ضعف تنظيم الوقت وتشتت الانتباه وصعوبة التحكم بالاستخدام. أظهرت نتائج **العبارة (22)**: أن حوالي 75.96% من الطلبة (موافقون وموافقون بشدة) يرون أن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا يؤثر سلبًا على تنظيم وقتهم الدراسي. وبينت دراسة لـــــ (Castillo–Navarrete et al., 2024)، أن الاستخدام الترفيهي المفرط للأجهزة ينتج عنه ضعف في إدارة الوقت.

- أكثر من 64% وافقوا أو وافقوا بشدة على وجود إجهاد نفسي وبدني ناتج عن الإفراط في استخدام الأجهزة الرقمية.

- **الآثار الأقل وضوحًا:** التأثير على التفاعل الاجتماعي المباشر، حيث الوزن النسبي أقل من بقية المؤشرات ما يشير إلى أن التأثير على التفاعل الاجتماعي المباشر أقل نسبيًا أو أن هناك تباينًا في الآراء. ورغم كل ما سبق، هناك نسبة جيدة من المشاركين يستخدمون التكنولوجيا بوعي لتحقيق التوازن بين الدراسة والحياة الاجتماعية، مما يدل على وجود اتجاه إيجابي نسبي بين أفراد العينة نحو الاستخدام المعتدل للتكنولوجيا.

– **دلالة الانحراف المعياري:** تراوحت القيم بين (0.79 و1.16)، ما يشير إلى وجود تباين متوسط في الآراء، ويعكس اختلافات فردية في شدة التأثر أو القدرة على إدارة استخدام التكنولوجيا. لذلك من الضروري:

- التوعية بالاستخدام الصحي والمتوازن للتكنولوجيا.
- تشجيع الطلبة على وضع جداول زمنية لاستخدام الأجهزة الرقمية.
- تعزيز برامج الصحة النفسية والجسدية في البيئة التعليمية.
- تطوير مهارات إدارة الوقت وتنظيم الدراسة بعيدًا عن المشتتات الرقمية.
- توفير بدائل تفاعلية للتواصل الاجتماعي المباشر في ظل الاعتماد المتزايد على الوسائط الرقمية.

جدول (12) التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي ودلالته لاستجابات الطلبة على بنود المحور الرابع من المقياس(ن=208).

العبارة	موافق بشدة		موافق		محايد		غير موافق		غير موافق بشدة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي (%)	دلالة الوزن النسبي
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%				
(31)	39	18.75	37	17.79	61	29.33	64	30.77	7	3.37	3.18	1.16	83.56	متوسط
(32)	74	35.58	95	45.67	27	12.98	11	5.29	1	0.48	4.11	0.85	82.12	مرتفع
(33)	37	17.79	66	31.73	67	32.21	30	14.42	8	3.85	3.45	1.06	69.04	متوسط
(34)	41	19.71	82	39.42	41	19.71	39	18.75	5	2.4	3.55	1.08	71.06	مرتفع
(35)	44	21.15	86	41.35	60	28.85	17	8.17	1	0.48	3.75	0.9	74.9	مرتفع
(36)	57	27.4	63	30.29	70	33.65	17	8.17	1	0.48	3.76	0.96	75.19	مرتفع
(37)	49	23.56	55	26.44	83	39.9	20	9.62	1	0.48	3.63	0.96	72.6	مرتفع
(38)	52	25	53	25.48	58	27.88	38	18.27	7	3.37	3.5	1.15	70.1	مرتفع

لقد زادت جائحة كوفيد-19 من اعتماد طلبة الجامعات على تكنولوجيا المعلومات والاتصالات(ICT) ، حيث أدى ازدياد استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات خلال الجائحة إلى تفاقم الاستخدام الإشكالي للإنترنت والهواتف المحمولة. وتشير هذه النتائج إلى ضرورة معالجة إدمان التكنولوجيا وآثاره المحتملة على الصحة النفسية والتحصيل الأكاديمي. مما يستدعي التعامل الاستباقي مع الآثار السلبية المحتملة لهذا التعرض المكثف للتكنولوجيا. وقد لوحظت تأثيرات سلبية على الأداء الأكاديمي وعادات الطلبة، مما يشير إلى ضرورة تنفيذ إستراتيجيات وقائية وتوعوية لتعزيز الاستخدام الصحي للتكنولوجيا. وتم الإبلاغ عن ارتفاع ملحوظ في معدلات الإدمان على تكنولوجيا المعلومات والاتصالات بين الشباب، حيث يُعد نحو 30٪ من المستخدمين مدمنين على الإنترنت بشكل مرضي، و25.2٪ مدمنين على استخدام الهواتف المحمولة. **(Martín Herrero, et al, 2025)**.

وباستقراء نتائج الجدول (12)، يمكن الخروج بالمؤشرات التالية:

- تشير النتائج إلى وعي متزايد لدى الطلبة بأهمية الاعتدال والوعي في استخدام التكنولوجيا، حيث جاءت معظم الأوزان النسبية في فئة "مرتفع"، مع بعض المؤشرات في فئة "متوسط."
- هناك إدراك ملحوظ لأهمية السلوكيات الصحية (أخذ فترات راحة، وممارسة النشاط البدني، وتحديد أوقات للاستخدام)، وأثر الاستخدام المعتدل للتكنولوجيا على تقليل التوتر وتحسين الأداء الأكاديمي.
- في المقابل، برزت بعض التحديات المرتبطة بالشعور بالعزلة نتيجة التعلم الإلكتروني.

- **دلالة الانحراف المعياري:** تراوحت القيم بين (0.85 و1.16)، ما يشير إلى وجود تباين متوسط في الآراء، خصوصًا في العبارات المتعلقة بالسلوكيات التنظيمية (تحديد الوقت، ووضع الحدود).

الأداء الأكاديمي :تم تقييم التحصيل الأكاديمي للطلبة باستخدام السؤال رقم (39) في المقياس: "ما هو أداؤك الأكاديمي في العام الماضي؟ ."وقد تم تزويد المشاركين بخمسة خيارات للإجابة لقياس أدائهم، وهي: "ممتاز"، "جيد جدًا"، "جيد"، "متوسط"، و"أقل من المتوسط." أتاح هذا الأسلوب طريقة مباشرة وفعّالة لقياس التحصيل الأكاديمي، حيث شمل

مجموعة من النتائج التي تعكس مستويات مختلفة من النجاح الأكاديمي خلال العام الماضي في السياق التعليمي بين طلبة جامعة أسيوط.

جدول (13) تكرارات ونسب استجابات الطلبة على السؤال (39) في المقياس (ن=208).

السؤال	ممتاز		جيد جدًا		جيد		متوسط		أقل من المتوسط		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي (%)	دلالة الوزن النسبي
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%				
ما أداؤك الأكاديمي في العام الماضي؟	48	23.08	76	36.53	68	32.69	7	3.36	9	4.32	3.71	1.00	74.13	مرتفع

يكشف جدول (13) عن مستوى أداء أكاديمي مرتفع بين غالبية الطلبة في العام الماضي، حيث تركزت الاستجابات في الفئات العليا (ممتاز، جيد جدًا، جيد)، مع متوسط حسابي ووزن نسبي يدعمان هذا الاتجاه. الانحراف المعياري المتوسط يؤكد وجود بعض الفروق الفردية، لكنها لا تؤثر على الصورة العامة الإيجابية للأداء الأكاديمي للعينة المدروسة.

إن استخدام التكنولوجيا والوسائط الرقمية بين طلبة الجامعات له علاقة معقدة بالأداء الأكاديمي. بينما يمكن أن يؤثر الاستخدام المفرط سلبًا على النتائج الأكاديمية فالاعتماد على التكنولوجيا الرقمية له آثار سلبية على الأداء الأكاديمي والصحة النفسية، فإن الاستفادة منها لأغراض تعليمية يمكن أن تكون مفيدة. كشفت دراسة مقارنة بين طلبة في اليابان وإسبانيا أن الاستخدام المفرط لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات (ICT) يؤثر سلبًا على الأداء الأكاديمي بغض النظر عن الثقافة، مشيرة إلى طبيعة المشكلة العالمية (**Martín Herrero et al., 2025**)، وهو ما تؤكده أبحاث سابقة أيضًا، حيث ارتبط هذا النوع من الإدمان بمشكلات مثل التغيب، والرسوب، بل وحتى الطرد من الجامعة. مما يدعو لتطوير سياسات تعزز الاستخدام الصحي والمتوازن للتكنولوجيا.

التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج توصي الدراسة بما يلي:

- بث الوعي في إمكانية الإفادة الحقيقية من التكنولوجيا لزيادة مستوى الأداء الأكاديمي، وتعزيز استخدامها في العملية التعليمية، بما يزيد من مهارات الطلاب.
- تعزيز التوعية الرقمية بين الطلبة حول أخطار الاستخدام المفرط للتكنولوجيا.
- تبني تقنيات إدارة الوقت مثل تطبيقات مراقبة استخدام الهاتف.
- فرض سياسات جامعية واضحة تحد من استخدام الهواتف داخل الفصول الدراسية، وتقنين الاستخدام.
- تعزيز التوازن الرقمي من خلال مبادرات التوازن الرقمي في الجامعات، وتعزيز التثقيف الرقمي للحد من الإفراط بالتنسيق مع الجهات المعنية في المجتمع.
- ضرورة الترشيد والاستخدام المعتدل للوسائل التكنولوجية من جانب الطلاب بهدف تحقيق أغراض محددة وواضحة.
- إجراء المزيد من الدراسات عن الآثار الإيجابية والسلبية للوسائل التكنولوجية على مستخدميها من الشباب الجامعي.

التوصيات للبحوث المستقبلية:

يجب أن تستكشف الأبحاث المستقبلية التأثيرات طويلة الأمد لاستخدام التكنولوجيا والوسائط الرقمية على الأداء الأكاديمي والتحقيق في الإستراتيجيات التي يمكن أن تساعد الطلبة على استخدامها بشكل أكثر فعالية. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن تأخذ الدراسات في الاعتبار دور أدوات الذكاء الاصطناعي وتقنياته الناشئة.

خاتمة:

أصبحت تكنولوجيا المعلومات والاتصالات أكثر ذكاءً، ويزداد استخدامها بين طلبة الجامعات بشكل متزايد. وبحثت هذه الدراسة في تأثير الاستخدام المتكرر والمفرط للتكنولوجيا والأجهزة الرقمية، وتحديد العلاقة بين استخدامها، والرضا عن الحياة، والتحصيل الأكاديمي. وتشير النتائج إلى أنه بينما يمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط للتكنولوجيا والوسائط الرقمية إلى تراجع الأداء الأكاديمي، فإن الاستخدام الإستراتيجي والهادف لها لأغراض أكاديمية يمكن أن يعزز

النتائج الأكاديمية. يبرز هذا التأثير المزدوج الحاجة إلى توازن ووعي في الانخراط في استخدام التكنولوجيا والوسائط الرقمية بين الطلبة.

المصادر والمراجع:

أولًا- المراجع العربية:

1. إمام، عمر عبد الرحمن أحمد، وآدم، أمين إبراهيم (2017). فعالية استخدام تكنولوجيا التعلم في زيادة التحصيل الأكاديمي: دراسة تطبيقية إحصائية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم درمان الإسلامية، أم درمان.
2. البحر، منى (2025). الاتزان الرقمي، الإمارات اليوم . https://www.emaratalyoum.com/opinion/2025-04-05-1.1933526
3. البلوشي، زليخة بنت رمضان بن علي. (2023). استخدام إستراتيجية الواقع المعزز في مقرر العلوم لزيادة التحصيل الأكاديمي. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ع31، 251-292.
4. الحسين، شذى الزين محمود محمد، وإدريس، إسراء عمر إبراهيم، وحمدان، عبد الرسول الفاتح عبد الله.(2024). تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي للطالب الجامعي "الفيسبوك أنموذجًا": (دراسة وصفية تحليلية على طلاب جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا- كلية علوم الاتصال في الفترة من مارس 2022- مارس 2023)، مجلة المعيار، جامعة الأمير عبد القادر للعلوم الإسلامية، قسنطينة، الجزائر، مج 29، ع1، 638-654.
5. الزومان، خالد الهيلم. (2021م). التعليم عن بعد وأثره على التحصيل الدراسي لدى طلاب قسم التربية الفنية بكلية التربية الأساسية بدولة الكويت، الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب، كلية التربية الأساسية، قسم التربية الفنية.
6. المصطفى، غدير عبد الحليم نمر، وإجباره، محمد عدنان محمد (2020). أثر استخدام تكنولوجيا التعليم على التحصيل الأكاديمي لطلبة صعوبات التعلم في مادة الرياضيات للصف الرابع الابتدائي ودافعيتهم نحو تعلمها بمدينة الدوحة في دولة قطر، المجلة الدولية لضمان الجودة، جم 3، ع2، 118-126.
7. بلخير، موتو، والصالح، غدير محمد، والصغير، كاوجة محمد (2018). أثر استخدام تكنولوجيا الهواتف الذكية على التحصيل الدراسي لتلاميذ المتوسط: دراسة ميدانية لمتوسطة المجاهد خويلدي محمد ببلدية حاسي بن عبد الله نموذجًا، (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة قاصدي مرباح- ورقلة، ورقلة.
8. بوعلي، نصير صالح.(2020). أثر شبكات التواصل الاجتماعي على الأداء والتحصيل الدراسي للطلبة: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الشارقة، المجلة العربية للإعلام والاتصال، ع 42، 63-92.

9. حسين، سالي محمد أبو والي محمد (2023). اتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية نحو التعليم الإلكتروني وعلاقتها بمستوى قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لمقرر التمرينات والعروض الرياضية، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، مج 39، ع3، 67-95.
10. داهود، محمود سلمان أحمد (2023). تأثير البيئة التعليمية المدرسية في التحصيل الأكاديمي، المجلة العملية لكلية التربية. جامعة أسيوط، مج39، ع5، 2-27.
11. درويش، عمرو محمد أحمد، والليثي، أحمد حسن محمد (٢٠٢٠). أثر استخدام منصات الذكاء الاصطناعي في تنمية عادات العقل ومفهوم الذات الأكاديمي لعينة من طلاب المرحلة الاعدادية منخفضي التحصيل الدراسي، مجلة كلية التربية في العلوم التربوية، مج ٤٤،ع٤، ٦١-١٣٦.
12. شتوان، حاج، وبوقصاره، منصور (٢٠١٨). علاقة الكفاءة الذاتية بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الثانوية، مجلة دراسات نفسية وتربوية، مج١١، ع٢، ١٠٦-١١٩.
13. صالح، زيد ناجح. (2022). تكنولوجيا التعليم الذكي وأثرها في تحصيل مادة الرياضيات لدى طلاب الصف الثاني المتوسط. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ع (149)، 181- 308.
14. صانع، رابح. (2024). شبكات التواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي: نظرة في الوظائف والأثر، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، مج16، ع2، 245-252.
15. عبد الحميد، حريزي، وحواوسة، جمال. (2024). شبكات التواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي: الفيسبوك أنموذجًا: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة قالمة، مجلة المعيار، جامعة الأمير عبد القادر للعلوم الإسلامية، مج 48، ع 4، 899- 914.
16. عبد الرحمن، سعاد خلف الله. (2025). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية الآداب من وجهة نظرهم: دراسة ميدانية على طلاب كلية الآداب جامعة سرت، مجلة أبحاث، مج 17، ع 1، 163-175.
17. قريد، سمير. (2023). تأثير الفيسبوك على التحصيل الدراسي لدى الطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسم علم الاجتماع بجامعة قالمة، مجلة البحوث والدراسات العلمية، مج 17، ع1، 243-264.
18. كاه، حبيب، والشفيع، عمر الشفيع أحمد. (٢٠٢٢). تكنولوجيا التعليم وأثرها في التحصيل الدراسي، مجلة ابن خلدون للدراسات والأبحاث، مج2، ع١٢، ٢٧٠-٢٨٧.
19. كحيلة، مرح عبد الحميد. (2020). مدى استخدام الطلبة الجامعيين لشبكات التواصل الاجتماعي وأثرها في تحصيلهم الأكاديمي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية قسم تربية الطفل، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، مج42، ع6، 259-283.
20. مهرية، خليدة (٢٠٢٢م). أهمية توظيف التعليم الرقمي في جودة التعليم العالي. المجلة الدولية أبحاث في العلوم التربوية والإنسانية والآداب واللغات، مج٣، ع3، ١٧٠-١٩٨.

21. مركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي "إثراء". (2024). https://www.aramcolife.com/ar/publications/al-quafilah-

22. يونس، مرعي سلامة (٢٠١١م) علم النفس الإيجابي للجميع، مقدمة، مفاهيم، وتطبيقات في العمر المدرسي، القاهرة، الأنجلو الأمريكية المصرية.

ثانيًا- المراجع الأجنبية:

23. Ahmed, A. M. M.,& Hamarai, F. M. A. (2022). Using Analysis of Variance in the Academic Achievement to Compare Three Learning Patterns for University Students. Creative Education, 13, 2104-2118. https://doi.org/10.4236/ce.2022.136131

24. Almalki, M. (2025). *Predictors of the Intention to Stop Using Smart Devices at Bedtime*. JMIR Formative Research.

25. Almulla, M.A.& Al-Rahmi, W.M.(2023). Integrated Social Cognitive Theory with Learning Input Factors: The Effects of Problem-Solving Skills and Critical Thinking Skills on Learning Performance Sustainability. Sustainability, 15, 3978.

26. Alqahtani, M.A.; Alamri, M.M.; Sayaf, A.M.& Al-Rahmi, W.M.(2022). Investigating Students' Perceptions of Online Learning Use as a Digital Tool for Educational Sustainability During the COVID-19 Pandemic. Front. Psychol., 13, 886272.

27. Alkhateeb, F., AlMaghayreh, E., Aljawarneh, S., Muhsin, Z., & Nsour, A. (2010). E-Learning Tools and Technologies in Education: A Perspective. In E. Murray (Ed.), The 2010 MIT LINC Conference Proceedings . MIT. https://linc.mit.edu/linc2010/proceedings/session16Aljawarneh.pdf

28. Andreou, Georgia& Argatzopoulou, Ariadni.(2024). A systematic review on the use of technology to enhance the academic achievements of children with attention deficit hyperactivity disorder in language learning, Research in Developmental Disabilities 145 (2024) 104666.

29. Boumosleh, J. M., & Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students-A cross sectional study. PloS one, 12(8), e0182239. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182239

30. Cartono.C, The importance of technology integration in biology learning in the digital era, Infokum: Comput. Commun. 10 (5) (2022).

31. Castillo-Navarrete, J. L., Guzmán-Castillo, A., & Bustos, C. (2024). *Academic Stress and Academic Outcomes*. PLOS ONE.

32. Clark, Candi Clayton-.(2012). Academic performance strategies implemented by successfulcalifornia superintendents in low-perf orming school districts,(Ph.D), Pepperdine University, Graduate School of Education and Psychology, United States.

33. Corbita, dennis primne.(2023). Direct and indirect effects of academic procrastination,Academic emotions, and use of smartphones on EFL Writing competency among arabic speakers,(Ph.D), Faculty of the Graduate Studies

School of Education,Xavier University – Ateneo de Cagayan Cagayan de Oro City.
34. Cooke, S.(2017). Social teaching: Student perspectives on the inclusion of social media in higher education. Educ. Inf. Technol., 22, 255-269.
35. Dos, Bulent.(2014). The Relationship Between Mobile Phone Use, Metacognitive Awareness and Academic Achievement, European Journal of Educational Research, Vol. 3, No. 4, 192-200.
36. García del Castillo-Lopez ´A (2025). Editorial: ´ An integrative proposal in addiction and health behaviors psychosocial research: overview of new trends and future orientations. Front. Psychol. 16:1565681. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1565681
37. Guerra Ayala MJ, Alegre de la Rosa OM, Chambi Catacora MAdP, Vargas Onofre E, Cari Checa E and Díaz Flores D (2025). Nomophobia, phubbing, and deficient sleep patterns in college students. Front. Educ. 9:1421162. doi: 10.3389/feduc.2024.1421162
38. Hair, J.F., Risher, J.J., Sarstedt, M. and Ringle, C.M. (2019), "When to use and how to report the results of PLS-SEM", *European Business Review*, Vol. 31 No. 1, pp. 2-24. https://doi.org/10.1108/EBR-11-2018-0203
39. Hair, Multivariate Data Analysis, seventh ed., Prentice Hall, 2010.
40. Hashemi, S.; Ghazanfari, F.; Ebrahimzadeh, F.; Ghavi, S.; Badrizadeh, A.(2022). Investigate the relationship between cell-phone over-use scale with depression, anxiety and stress among university students. BMC Psychiatry, 22, 755
41. Jacobsen, W. C., &Forste, R. (2011). The wired generation: Academic and social outcomes of electronicmedia use among university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*,14(5), 275–280
42. Jahrami, H. (2023). The relationship between nomophobia, insomnia, Chronotype, phone in proximity, screen time, and sleep duration in adults: a Mobile phone appassisted cross-sectional study. Healthcare (Switzerland) 11:1503. doi: 10.3390/ healthcare11101503
43. Kang, D., & Park, M. J. (2022). Interaction and online courses for satisfactory university learning during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Management in Education, 20*(3), Article 100678.
44. Kassa.M.M, Azene.M.K, Mengstie,S,M.(2024). Effect of using multimedia and dynamic classroom integrated instruction on grade 11 students' biology academic achievement, Heliyon 10 , e37315.
45. Krejcie, R.V., & Morgan, D.W., (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement.*
46. Laha, D.& Pal, R.(2018). Does Internet Change the Concept of Education: An Institute Based Cross Sectional Study to Reveal the Opinion of The Students About Classroom Teaching and Internet as An Education. Technol. Educ. Available online: https://www.ijariit.com/manuscripts/v4i6/V4I6-1241.pdf .

47. Lee, E. B. (2014). Facebook Use and Texting Among African American and Hispanic TeenagersAn Implication for Academic Performance, *Journal of Black Studies,* March 2014 vol. 45 no. 2 83-101
48. Liu, D., Kirschner, Paul A., Karpinski, Aryn C.(2017). A meta-analysis of the relationship of academic performance and Social Network Site use among adolescents and young adults, Computers in Human Behavior 77 ,148-157.
49. Martín Herrero, J.A.; Torres García, A.V.; Vega-Hernández, M.C.; Iglesias Carrera, M.; Kubo, M.(2025). Patterns of ICT Use and Technological Dependence in University Students from Spain and Japan: A Cross Cultural Analysis. Int. J. Environ. Res. Public Health, 22, 737. https:// doi.org/10.3390/ijerph22050737
50. Matazu. S.S.A.,.(2023). Effect of flipped classroom instruction and enhanced lecture method on academic performance in genetics among students with Visual-Auditory- Kinesthetic (VAK) learning styles in Gusau, Zamfara State, Nigeria, Journal of Science, Technology and Mathematics Pedagogy 1 (2) 1 20.
51. Mayer, R. E. (2020). Multimedia learning. (3rd ed.). Cambridge University Press.
52. Ng, D. T. K., Ching, A. C. H., & Law, S. W. (2023). Online learning in management education amid the pandemic: A bibliometric and content analysis. *International Journal of Management in Education, 21*(2), Article 100796.
53. Nguyen,. Tuan-Vinh, Nguyen,.Q-A.N., Nguyen,.N.P.H& Nguyen,.U.P.(2024). Smartphone use, nomophobia, and academic achievement in Vietnamese high school student, *Computers in Human Behavior Reports 14 , 100418.*
54. Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. Proceedings of the National Academy of Sciences, 106(37), 15583-15587. https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106
55. Paul. Stanley A. V.(2024). The Impact of Social Media on Academic Performance Among College Students, Integrated Journal for Research in Arts and Humanities, Vol.4,Issu.3,pp115-117.
56. Rabia,M, Nawaz,H, Mubarak,N&Ali,S.Z.(2019). Impact of Media on Academic Performance of College Students: A Case Study of Pakistani Government Colleges, Open Journal of Social Sciences, 7, 429-442.
57. Rideout, V. J., Foehr, U. G., & Roberts, D. F. (2010). Generation M2: Media in the lives of 8-to 18-year-olds. *Kaiser Family Foundation.*
58. Sahin, D., & Yilmaz, R. M. (2020). The effect of Augmented Reality Technology on middle school students' achievements and attitudes towards science education. *Computers & Education*, 144, 103710.
59. Sánchez-Martínez, M., & Otero, A. (2009). Factors associated with cell phone use in adolescents in the community of Madrid (Spain).Cyber Psychology & Behavior, 12, 131–137.
60. Twenge, J. M., Martin, G. N., & Spitzberg, B. H. (2018). Trends in US adolescents' media use, 1976–2016: The rise of digital media, the decline of TV,

and the (near) demise of print. Psychology of Popular Media Culture, 8(4), 329–345. https://doi.org/10.1037/ppm0000203

61. Vrana, Radovan.(2014). Access to digital information resources as a support to academic achievement, Central European Conference on Information and Intelligent Systems, Faculty of Organization and Informatics, September 17-19, pp146- 344.
62. Zhou,.Z, Ironsi,.C.H.,& Chune,.R.(2025). Leveraging interactive digital tools for online business education: Improving academic performances, The International Journal of Management Education 23 (2025) 101135.