



الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة المرحلة الإعدادية

الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة المرحلة الإعدادية

م.م لقاء شريف عبد

وزارة التربية المديرية العامة لتربية محافظة بابل

البريد الإلكتروني Email : leqqa80@gmail.com

الكلمات المفتاحية: الإجهاد، المعرفي، المدرك، الرقمي، طلبة المرحلة الإعدادية.

كيفية اقتباس البحث

عبد ، لقاء شريف، الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية، تشرين الاول ٢٠٢٣، المجلد: ١٣، العدد: ٤ .

هذا البحث من نوع الوصول المفتوح مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي لحقوق التأليف والنشر (Creative Commons Attribution) تتيح فقط للآخرين تحميل البحث ومشاركته مع الآخرين بشرط نسب العمل الأصلي للمؤلف، ودون القيام بأي تعديل أو استخدامه لأغراض تجارية.

Registered مسجلة في

ROAD

Indexed في

IASJ



Perceived Digital Stress Among Middle School Students

M. M. Leqqaa Sharif Abd

Ministry of Education, General Directorate of Education, Babil
Governorate

Keywords : stress, Cognitive, Perceived, digital, middle school students.

How To Cite This Article

Abd, Leqqaa Sharif, Perceived Digital Stress Among Middle School Students, Journal Of Babylon Center For Humanities Studies, October 2023, Volume:13, Issue 4.



This is an open access article under the CC BY-NC-ND license
(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

[This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Abstract

The current research aims to identify digital stress as a concept in addition to its components, theories, and behavioral, personal and social effects.

The research also aimed to determine the level of digital stress among middle school students, and to determine the nature of the differences between the mean scores of students on the digital stress scale according to the gender variable. The research sample is limited to male and female middle school students in the center of Babil Governorate, who are (30) male and female students, who were drawn in a simple random manner, during the second semester of the academic year (2022-2023), The researcher relied on the analytical descriptive approach, where the researcher built the scale after ascertaining its validity and reliability by presenting it to a group of arbitrators, in addition to reviewing the theoretical literature and previous studies on how to design the scale in this field, and she adopted it in collecting data and information to answer the research objectives. The results concluded that the level of digital stress among middle school students is high, as the arithmetic mean of the scale phrases was (٧٠.٥٣٣٣) with a standard deviation of (١٦.٩٢٠١٣), which is higher than the hypothetical mean.

And it found that there were no statistically significant differences between the mean scores of the students according to the gender variable. The researcher suggested conducting studies to determine the effects of digital stress and designing training programs to educate students about the dangers of digital technology and how to deal with digital stress. She



also suggested the need to educate students about the dangers resulting from excessive use of the Internet and electronic applications. And the need to regulate the use of the Internet by setting specific times for the use of mobile phones among adolescents.

مستخلص البحث:-

يهدف البحث الحالي التعرف إلى الإجهاد الرقمي كمفهوم بالإضافة إلى مكوناته ونظرياته وآثاره السلوكية والشخصية والاجتماعية ، فهو انعكاس لحاجة الأفراد إلى تجارب مرضية عبر وسائل التواصل الاجتماعي لتعويض حالة الحرمان من الحاجات النفسية الأساسية ، وإشباع الحاجة إلى الشعور بالأهمية والقبول والرضا والتواصل مع الآخرين في السياق الافتراضي.

كما هدف البحث لتحديد مستوى الإجهاد الرقمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وتحديد طبيعة الفروق بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس الإجهاد الرقمي تبعاً لمتغير الجنس. تقتصر عينة البحث على طلاب وطالبات المرحلة الإعدادية في مركز محافظة بابل البالغ عددهم (٣٠) طالباً وطالبة والذين تم سحبهم بطريقة عشوائية بسيطة، خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) ، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي ، حيث قامت الباحثة ببناء مقياس بهدف قياس مستوى الإجهاد الرقمي وتم التأكد من صدقه وثباته من خلال عرضه على مجموعة من السادة المحكمين بالإضافة لاطلاعها على الأدب النظري والدراسات السابقة في كيفية تصميم المقياس بهذا المجال ، وقد اعتمدتها في جمع البيانات والمعلومات للإجابة عن أهداف البحث. وتوصلت النتائج إلى أنّ مستوى الإجهاد الرقمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية مرتفع حيث بلغ المتوسط الحسابي لعبارات المقياس (٧٠.٥٣٣٣) بانحراف معياري قدره (١٦.٩٢٠١٣) وهو أعلى من المتوسط الفرضي. وتوصلت لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب تبعاً لمتغير الجنس. واقترحت الباحثة إجراء دراسات لتحديد الآثار المترتبة على الإجهاد الرقمي وتصميم برامج تدريبية لتوعية الطلاب بمخاطر التكنولوجيا الرقمية وكيفية التعامل مع الإجهاد الرقمي. كما اقترحت ضرورة توعية الطلاب بالمخاطر الناتجة عن الإفراط باستخدام الإنترنت والتطبيقات الإلكترونية وضرورة تنظيم استخدام الإنترنت من خلال تحديد أوقات محددة لاستخدام الجوال لدى المراهقين.

مشكلة البحث:

أدى الإغراق المعلوماتي أو الضغط النفسي التقني المرتبط بالاتصال المفرط إلى حمل ذهني زائد، وبات المراهق يعيش حلقة مفرغة من الضغط المستمر بالتنقل بين وسائل التواصل الاجتماعي والتطبيقات الإلكترونية والأجهزة الذكية ، مما أدى إلى الشعور بفقدان السيطرة ونوع من الضغط النفسي والتوتر المرتبط بالحياة اليومية والأكاديمية للأشخاص، لاسيما للأفراد المراهقين. ونظراً لأن المراهقين هم من بين المستخدمين الأكثر شيوعاً للإنترنت، حيث ركزت العديد من البحوث فقط على تأثيرات استخدام الإنترنت على الصحة العقلية للمراهقين، ومع ذلك، فقد ركز القليل بشكل ملحوظ على الإجهاد الرقمي والذي يتضمن ردود فعل المراهقين على بيئات وسائل التواصل الاجتماعي ، والمعلومات الاجتماعية التي يقدمونها، والتوقعات الاجتماعية



المرتبطة بها، والضغط الناجمة عن الإحساس بانتهاك خصوصيتهم على صفحاتهم ومواقعهم الشخصية ، وعدم الموثوقية في بعض البرامج والتطبيقات ، فضلاً عن التوتر الناجم عن عمليات المقارنة الاجتماعية التي تفرض نفسها على الساحات الإلكترونية بين الأقران ، وما يرتبط بها من رغبة المستخدم في عرض مثالي لذاته مقارنة بغيره على وسائل التواصل الاجتماعي ، وهو ما يجعل دراسة ظاهرة الإجهاد الرقمي الآن ضرورة ملحة فرضت نفسها على الساحات التربوية. ولكون الباحثة لديها مسيرة تربوية في التعليم ، لاحظت أنّ المخاطر المترتبة على الإجهاد الرقمي في بيئة الدراسة قد تتمثل في الشعور بالإرهاق والتوتر وانخفاض مستوى التوافق النفسي والأكاديمي، والعزوف عن الاندماج الأكاديمي، والافتقار إلى الدعم الاجتماعي الحقيقي والواقعي بعيداً عن الإنترنت، وقد تصل إلى التسويف الأكاديمي (David, 2015: 69) لذا حددت مشكلة البحث في السؤال الآتي:-

هل يعاني طلبة المرحلة الإعدادية بمستوى من الإجهاد المدرك الرقمي ؟
أهمية البحث:

ظهر الإجهاد الرقمي كانعكاس لحاجة الأفراد إلى تجارب مرضية عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو البيئات الافتراضية لتعويض حالة الحرمان من الحاجات النفسية الأساسية ، وإشباع الحاجة إلى الشعور بالأهمية والقبول والرضا والتواصل مع الآخرين ، لذلك فهؤلاء الأفراد معرضين بشكل كبير لخطر الإفراط في استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات لإرضاء الاحتياجات النفسية الأساسية ، وخلق بيئة مرغوبة شعر فيها المراهق بمزيد من الكفاءة حتى وإن كانت بيئة افتراضية ، فمع ما توفره البيئات الإلكترونية الافتراضية من زيادة رأس المال الاجتماعي إلا أنه قد تصل خدماتها إلى مستويات غير صحية نتيجة الإفراط فيها كاستجابة لعدم إشباع الحاجات الأساسية ؛ مما يجعلها بديلاً غير صحي للإشباع الحقيقي لهذه الحاجات لا سيما بمرحلة المراهقة ، مرحلة تكوين الذات والشخصية والاستقلالية ، ان انتشار تكنولوجيا المعلومات والاتصالات عبر الإنترنت كادت ان تكون جزءاً لا يتجزأ من ممارسات الحياة اليومية لعدد ليس بالقليل من افراد حول العالم فهو يؤدي دور الوسيط في العلاقة بين استخدام الوسائط الرقمية والاداء النفسي للفرد على المستوى السلوكي والانفعالي فهو يزيد من وطأة تأثير استخدام تلك الوسائط على الاداء النفسي للفرد .(McEwen,2010) بناء على ذلك يمكن أن نحدد أهمية البحث في النقاط الآتية:

- ١-دراسة الإجهاد الرقمي يساعد على الحد من الآثار النفسية والتربوية الضارة بعيدة المدى .
- ٢- تسليط الضوء على الآثار السلوكية المترتبة على الإجهاد الرقمي.
- ٣-إلقاء الضوء على ضرورة توعية المراهقين على مخاطر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لمدة طويلة.
- ٤-إلقاء الضوء على مشكلة نفسية غامضة وغير متعارف عليها في وقتنا الحاضر وقد يكون أغلبنا يعاني منها ولكن ليس لدينا المعلومات الكافية عن أعراضها ومسبباتها أو مصدرها مما

يعني افتقار البيئة العربية لأي بحث متعلق بموضوع الإجهاد المعرفي الرقمي وتحديد ملامح هذه المشكلة النفسية.

٥-التاصيل النظري للمتغير من خلال عرض تصور نظري لمفهومه وعرض الاسهامات المختلفة للنماذج والنظريات المفسرة له .

6-تسليط الضوء على متغير حديث على الساحات التربوية ومدى خطورته على الجوانب النفسية والمعرفية للمراهقين وتوجيه السياسات التعليمية لأخذ الاجراءات اللازمة للحد من مخاطره

7.تركيزه على فئة طلبة الاعدادية لما لهم من اهمية بالغة في اي مجتمع فهم يمثلون شريحة الشباب وهي الاوسع بينها فهي معرضة للإجهاد الرقمي بشكل كبير .

أهداف البحث:

يهدف البحث التعرف إلى :

١.مستوى الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

٢.الفروق ذات الدلالة الإحصائية بالإجهاد الرقمي حسب متغير الجنس(الذكور-الإناث).

حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على عينة من طلبة المرحلة الإعدادية في مركز محافظة بابل للعام

الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣

مصطلحات البحث:-

الإجهاد الرقمي المدرك: عرفه (Fischer) بأنه " ما يدركه الفرد من مظاهر الإستياء والضيق والكرب ناجمة عن عدم قدرة موارد التكيف المعرفية الكامنة لديه على تلبية متطلبات استخدام

تكنولوجيا المعلومات والاتصالات الرقمية"(Fischer et al,2021,3)

ويعرّف (Wrede) **الإجهاد الرقمي المدرك** على أنه " استجابة مركبة ديناميكية تتضمن الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية ، وتبدأ بالإدراك الذاتي للمنبهات والأحداث المرتبطة

بالسياق الرقمي (Wrede et al,2021)

واعتمدت الباحثة تعريف (Fischer et al,2021) واعتمدت على ا لانموذج التفاعلي للإجهاد.

التعريف الإجرائي: الدرجة التي يحصل عليها الطالب عند إجابته على فقرات مقياس الإجهاد الرقمي المدرك.

الإجهاد الرقمي

(مفهومه-مكوناته-العوامل المؤدية له-آثاره-والنظريات المفسرة له)

المقدمة:

يشهد العصر الحالي انفجاراً معرفياً ورقمياً، من خلال تكنولوجيا الاتصالات الحديثة والانترنت والهواتف الجواله بما تقدمه من معارف ومعلومات، ولكن على الجانب الآخر هناك مخاوف من الآثار السلبية والنفسية والسلوكية التي تنعكس على الشريحة الأهم ألا وهي شريحة المراهقين ، فالإجهاد الرقمي انعكاس لحاجة الأفراد إلى تجارب مرضية عبر وسائل التواصل الاجتماعي لتعويض حالة الحرمان من الحاجات النفسية الأساسية ، وإشباع الحاجة إلى الشعور

بالأهمية والقبول والرضا والتواصل مع الآخرين. لذلك سيتطرق هذا البحث للإجهاد الرقمي المدرك المرتبط بوسائل التواصل الاجتماعي، لما لها من قدرة قوية على تلبية الحاجات النفسية في السياق الافتراضي.

المحور الأول مفهوم الإجهاد الرقمي

يعدّ الإجهاد الرقمي متغيراً يشرح العلاقة بين الجوانب النوعية أو الكمية لاستخدام الوسائط الرقمية، والاستجابات السلوكية أو الانفعالية، فالإجهاد الرقمي المدرك وفقاً لتصورهم هو التوتر والقلق الذي يصاحب الإخطارات المستقبلية من وسائل التواصل الاجتماعي، واستخدام تقنيات المعلومات والاتصالات (Steele et al , 2020)

وارتبط تعريف الإجهاد الرقمي المدرك بوسائل التواصل الاجتماعي، فقد حدده (Thomé, 2010) بأنه مصطلح يستخدم لتحديد الاستثارة المعرفية والانفعالية والفيزيولوجية التي تصاحب الإخطارات أو الاستخدام الفعلي لوسائل التواصل الاجتماعي.

كما أنّ الإجهاد الرقمي المدرك حسب (Wrede, 2016) هو " الإجهاد الناتج عن الاستخدام القوي وربما شبه الدائم لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والذي ينجم عن الوصول الدائم إلى قدر متنوع لا يمكن تصوره عن المحتوى الاجتماعي. وهو تلقي عدد كبير من الرسائل أو الإشعارات الجديدة على هاتف ذكي فهو عامل ضغط والإجهاد الرقمي المدرك هو استجابة الفرد الذاتية لهذا التحفيز"ص(١٢)

والإجهاد الرقمي هو ردّ فعل ناتج عن المطالب البيئية الناتجة عن استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، ويشمل عبء الاتصال (أي عدد الرسائل المرسلة وتلقي رسائل البريد الإلكتروني الخاصة ورسائل الوسائط الاجتماعية) كما يشمل تعدد المهام عبر الانترنت، أي الاستخدام المتزامن لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات وأنشطة أخرى (Reinecke,2017) وترى الباحثة بأنه عدم القدرة على التعامل الصحيح مع التكنولوجيا الحديثة فينعكس سلباً على الصحة الجسدية والنفسية للفرد ويؤدي إلى الشعور بالإرهاق وانخفاض مستوى التوافق النفسي والأكاديمي. والتسويق الأكاديمي والافتقار إلى الدعم الاجتماعي الحقيقي والواقعي بعيداً عن الانترنت.

ويعرّف الإجهاد الرقمي المدرك على أنه " استجابة مركبة ديناميكية تتضمن الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية، وتبدأ بالإدراك الذاتي للمنبهات والأحداث المرتبطة بالسياق الرقمي، رسائل البريد الإلكتروني- الإشعارات- طلبات الصداقة- الاستفادة من البرامج- والتطبيقات (الجديدة- تدفق المعلومات- توقع التفرغ للتواصل المستمر- العرض المثالي للذات- ملاحقة المنشورات والأحداث، ...)، وغيرها من جوانب الاستخدام النوعي أو الكيفي لتكنولوجيا الاتصالات والمعلومات، كعامل ضاغط و مرهق ومعيق للرفاه النفسي للفرد، ومهدد لإحساسه بالهدوء والاستقرار، وهي استجابة نوعية تختلف من فرد لآخر، وتختلف لدى الفرد نفسه موقف لآخر، وفقاً للعديد من المتغيرات المعرفية والبيئية والشخصية، ووفقاً للتجربة الذاتية الخاصة بكل فرد.



من خلال ما سبق يمكن استنتاج ما يلي:

- ١- إن الإدراك عامل مهم في تشكيل الإجهاد الرقمي، أي إدراك الفرد للمثيرات الخارجية كرسائل البريد الإلكتروني على أنها مهددة لإحساسه بالهدوء والاستقرار.
 - ٢- يختلف إدراك الفرد للمثيرات الخارجية المرتبطة لها بالإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي باختلاف الموارد النفسية والخبرات الذاتية. وباختلاف السياق البيئي والاجتماعي.
 - ٣- يعبر عن استجابة ذاتية يختلف إحساس الفرد بها ، فقد يكون إجهاد رقمي أو قد يكون عاملاً مثيراً للرفاه النفسي.
 - ٤- يختلف الإجهاد الرقمي باختلاف نمط وسائل التواصل الاجتماعي.
 - ٥- يتضمن الإجهاد الرقمي جوانب معرفية وانفعالية وسلوكية.
- وترى الباحثة أنّ الرقمنة قد تسببت في إجهاد الأفراد لاسيما الطلاب بمرحلة المراهقة، وحل هذه المشكلة بالمرونة عند استخدام الحلول الرقمية الممكنة، بالإضافة إلى الاهتمام والإشراف التربوي من قبل المدرسين والأهل عبر استخدام تطبيقات الرقابة الأبوية وتحديد عدد ساعات استخدام المراهقين لجوالاتهم.

المحور الثاني مكونات الإجهاد الرقمي

وتشمل المكونات:

١- العبء الزائد للاتصال:

إنّ المخاطر المترتبة على الإجهاد الرقمي المدرك في بيئة العمل تتمثل في الشعور بالإرهاق والتوتر وقلة الرضا الوظيفي ، والافتقار إلى الدعم الاجتماعي وقد تصل إلى الاستقالة (Wrede et al,2021) .

فالعبء الزائد المستند إلى الإنترنت حسب (Misra, 2012) هو الشعور بالإرهاق من كميات كبيرة من رسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية والمكالمات الهاتفية والمعلومات على مواقع الشبكات الاجتماعية إلى جانب تصور الضغط للاستجابة، والالتزام بتتبع كل هذه المعلومات وضرورة تعدد المهام، ويعرّف المؤلفون العبء الزائد للاتصال ليس على أنه المقدار الواقعي لرسائل الاتصال، ولكن باعتباره الإدراك الفردي للمعلومات الاجتماعية الواردة والتعامل معها.

والعبء الزائد للاتصال، ليس اجتماعياً بشكل صريح، على الرغم من أن الرسائل والإشعارات التي قد يتقبلها كاهل الأفراد بها غالباً ما تكون اجتماعية بطبيعتها، إلا أنّ ظهور هذه المعلومات غالباً ما يكون نتاج النظام الأساسي وإعدادات الهاتف الذكي المحددة، وليس فقط تكرار الرسائل. (Halfmann and Rieger, 2019)

يتضح من خلال ما سبق أن تكرار رسائل البريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي المرسلة والمستلمة بالإضافة إلى تكرار مراجع الإشعارات ، يرتبط بزيادة الإجهاد المدرك ، وبهذا يمكن النظر إلى العبء الزائد للاتصال كأحد مكونات الإجهاد الرقمي.

٢- تعدد المهام:



ويعني تعدد المهام عبر الإنترنت حسب (David, 2015) بأنه مزيج من استخدام الإنترنت مع وسائط إعلامية أخرى أو أنشطة غير إعلامية بالتزامن مع أوقات الاتصال بالإنترنت، وتعد محدودية الموارد البشرية خير مفسر للعلاقة بين تعدد المهام والإجهاد المدرك فمعالجة المعلومات البشرية محدودة، وتعدد المهام في الوسائط يضع الموارد المعرفية لمستخدمي الوسائط تحت ضغط كبير، فالمطالب البيئية الناشئة عن تعدد المهام في الوسائط بشكل عام وتعدد المهام عبر الإنترنت بشكل خاص. وقد لا تكون متطلبات المعالجات المعرفية هي المصدر الوحيد للإجهاد الناتج عن تعدد المهام على الإنترنت ، فقد يتحول الأمر إلى شكل من أشكال انخفاض مستوى التنظيم الذاتي لاستخدام الانترنت والذي يتداخل مع المهام والالتزامات الأخرى هي دالة للإجهاد.

٣- الخوف من الفقد:

وهو شكل آخر من أشكال الضغوط الاجتماعية المدركة المرتبطة بالإجهاد الرقمي. فالضيق الناتج عن العواقب الاجتماعية الحقيقية أو المتصورة أو المتوقعة نتيجة التغيب عن الإنترنت لفترة ما ، وما يتبع ذلك من تفويت المعلومات والأحداث الاجتماعية والتجارب القيمة المنشورة ، وضياح فرص الانخراط والمشاركة مع الأصدقاء قد يكون عنصراً مهماً في الإجهاد الرقمي، وهو بناء يتعلق بالاحتياجات الاجتماعية غير الملباة. الأمر لا يتعلق بفقدان الهاتف المحمول ، ولكنه يتعلق بالخوف من ألا يكون الفرد جزءاً مما يفعله الأصدقاء.

(Kaloeti et al.,2021)

٤- قلق الاستحسان الاجتماعي:

يمكن الوصول لفهم أفضل لمكون قلق الاستحسان الاجتماعي بالنظر إلى الذات باعتبارها بنية اجتماعية بطبيعتها تنشأ في سياق العلاقات الشخصية، والتي بدورها تفسر مشاعر الناس تجاه أنفسهم في ضوء وعيهم لتقييم الآخرين لهم؛ لأن المشاعر الذاتية لتقدير الذات توفر قدراً من المعلومات بشأن مكانة المرء في نظر الآخرين أو المجتمع ككل.

إن مستوى احترام الذات لدى الشخص يرتبط بمعتقدات الشخص حول خصائصه الشخصية ، حيث يجب أن يظهر تقدير الذات المرتفع إلى الحد الذي يجعل الأفراد يعتقدون أنهم يمتلكون فيه خصائص يقدرها الآخرون (David et al,2015)

كما أنّ الدعم الاجتماعي يعدّ عاملاً بيئياً مهماً، فلا يمكنه فقط تعزيز الوعي الذاتي وتقليل استجابات الإجهاد النفسي، ولكن أيضاً يخفف من الآثار السلبية للأحداث المجهدة ، حيث ترتبط مستويات الدعم الاجتماعي بشكل كبير بشدة الاكتئاب، فالمستوى العالي من الدعم الاجتماعي يعيق حدوث الاكتئاب ، وعلى العكس من ذلك قد يؤدي انخفاض مستوى الدعم الاجتماعي إلى أعراض اكتئاب شديدة (low et al,2022)

ومن هنا يظهر الإجهاد الرقمي المدرك الناجم عن الحاجة الملحة للوصول إلى مرحلة القبول والاستحسان الاجتماعي عبر العوالم الافتراضية باعتبارها عوامل يمكن للفرد التحكم في عرض ذاته من خلالها لإشباع الحاجة إلى الاستحسان الاجتماعي والذي يفقده في عالمه

الواقعي ، وفي ضوء ذلك يمكن تفسير قلق الاستحسان الاجتماعي كأحد جوانب الإجهاد الرقمي، والذي يعرف بأنه رد الفعل المعرفي والانفعالي والسلوكي المرتبط بتخوف الفرد من ردود أفعال الآخرين على منشوراته وصوره ورسائله، وملف التعريف الشخصي الخاص به، كما يتضمن التوتر الناتج عن المقارنة الاجتماعية بين العرض المثالي للذات لدى الفرد وبين عرض أقرانه لذواتهم على وسائل التواصل الاجتماعي.

٥- إجهاد التوافر:

إنّ الضغط الملحوظ للاستجابة للتواصل عبر الإنترنت حسب (Steele, 2020) كان مؤشراً مهماً لعبء المعلومات، وبالتالي فإنّ توقعات توافر الاتصال المستمر تضع مستخدم الإنترنت تحت ضغط متصور للتحقق من رسائل البريد الإلكتروني الجديدة أو رسائل الوسائط الاجتماعية بشكل متكرر، والرد على الاتصال عبر الإنترنت على الفور، بغض النظر عن المتطلبات الظرفية أو الأنشطة المتضاربة ؛ مما يؤدي إلى الإجهاد الرقمي. فعلى الرغم من أنّ وسائل التواصل الاجتماعي والمتنقلة توفر وصولاً شبه دائم إلى مصادر الاتصال الاجتماعي ، إلا أنها تخلق أيضاً فرصة للضييق والتوتر والشعور بالذنب والقلق الناتج عن التوقعات الداخلية المدركة أو المتصورة التي يستجيب لها الفرد بحيث يكون متاحاً دائماً مهما كانت ظروفه، ويعد ذلك بلا شك نوعاً من أنواع الضغط الاجتماعي، ومؤشر للتوتر والإجهاد.

المحور الثالث العوامل المؤدية للإجهاد الرقمي

حدد (Gimpel & others, 2018) مجموعة من العوامل المؤدية للإجهاد الرقمي:-

العامل الأول «الحمل التكنولوجي»:

يشير إلى استخدام نظم المعلومات التي تؤدي إلى المزيد من العمل بشكل أسرع بسبب الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر المحمولة ووسائل التواصل الاجتماعي والتطبيقات التعاونية بحيث يصبح من الممكن معالجة البيانات في الوقت الفعلي وفي نفس الوقت المعلومات باستمرار. هذا يؤدي إلى زيادة الحمل والانقطاع وتعدد المهام.

العامل الثاني «غزو التكنو»:

يصف المواقف التي يكون فيها الفرد في أي مكان وفي أي وقت، ولديه أيضاً حاجة إلى ذلك باستمرار كونه متاحاً عبر الإنترنت، يمتد يوم العمل إلى وقت الأسرة ووقت الفراغ. «الارتباط» المستمر والمرتبط بالتكنولوجيا يؤدي في النهاية إلى التوتر والإحباط.

العامل الثالث «التعقيد التكنولوجي»:

تمت الإشارة إلى الحالات التي يضطر فيها الفرد إلى قضاء الكثير من الوقت والطاقة باستخدام تطبيقات جديدة للتعليم، في نفس الوقت يشمل مجموعة من التطبيقات والأجهزة والبرامج في السنوات الأخيرة هائلة وتعلمها أصبح أكثر تعقيداً.

العامل الرابع «انعدام الأمن التقني»:

يشير إلى الحالات التي يكون فيها الناس الأشخاص الأكثر نكاهاً في مجال التكنولوجيا، ومعظمهم أصغر سناً، يخافون من الخسارة.

العامل الخامس «عدم اليقين التقني»:

أي سياقات العمل التي تتميز بتغييرات وتحديثات مستمرة للمعلومات ونظم العمل، مما يعني أن القدرة على بناء ثروة من الخبرة لدى الأشخاص ومعرفتهم سرعان ما عفا عليها الزمن، والتي بدورها تؤدي للإحباط والقلق.

العامل السادس «عدم الموثوقية التقنية»:

يشير إلى عدم موثوقية التطبيقات والمعلومات ونظم العمل وفيما يلي سيتم الحديث عن آثار الإجهاد المدرك.

المحور الرابع آثار الإجهاد الرقمي المدرك

يؤدي الضغط الرقمي لدى الأفراد المستخدمين للتقنيات الرقمية إلى صعوبة التعامل مع التقنيات الجديدة بطريقة صحيحة ، مما يؤدي إلى تجارب مرهقة (Gimple et al, 2018). ومن المرجح أن يعاني الأفراد بمجموعة من الأعراض المصاحبة مثل الصداع والتعب والإرهاق واضطرابات النوم، كما يرتبط الإجهاد الرقمي المدرك سلباً بالرفاهية والصحة والقدرة على العمل أولاً-الآثار النفسية المترتبة على الإجهاد الرقمي:

- ١- يؤدي الإجهاد الرقمي المدرك إلى الضغط النفسي والتوتر العقلي: ويعرّف الضغط النفسي بأنه التأثيرات الخارجية التي تؤثر سلباً على الشخص نفسياً، والإجهاد الذهني (النفسي) هو التأثير الفوري المقابل للضغط النفسي داخل الفرد، أي داخلياً. حيث يطلق الإجهاد والتوتر العقلي العنان لسلسلة من التأثيرات الداخلية تعتمد أيضاً على خصائص الفرد المصاب ، ويمكن أن تشمل الآثار على تأثيرات محفزة كزيادة القدرات أو الصحة ، ومن ناحية أخرى فالآثار الضارة مثل حدوث أمراض نفسية جسدية (Hammes&Wieland,2017)
- ٢- يؤدي الإجهاد الرقمي المدرك إلى مجموعة من المشاعر السلبية من حزن ، عجز، إحباط، غضب .
- ٣- قد يؤدي للإجهاد النفسي ، فالأشخاص معرضون للاضطراب العقلي المرتبط باستهلاك الوسائط بشكل مفرط، وهي تندرج تحت الآثار العقلية السلبية لاستخدام التكنولوجيا الحديثة .
- ٤- قد تسهم التقنيات الرقمية الجديدة في الضغط من خلال زيادة متطلبات التنظيم الذاتي ومتطلبات التأهيل وإمكانية الاستبدال وحماية البيانات وجوانب الشخصية بالإضافة إلى تعقيد النظام والضعف.
- ٥- يؤدي إلى الإجهاد الحاد: فالإجهاد الحاد قد يكون محفز له وظيفة إيجابية (الدافع والشعور بالسعادة)، وقد يكون مزعج وله وظيفة سلبية وهو التحدث عن الضيق (اليأس والألم) ، ويجلب الإجهاد المزمن معه توتراً متزايداً بقوة في الجسم ويمكن أن يؤدي إلى انخفاض الانتباه والأداء (Meunier et al,2022)
- ٦- يؤدي للشعور بالضيق والضغط:



أشارت (Elizabeth, 2022) أن المراهقين يشعرون بالضيق والضغط عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. كما يرتبط الإجهاد الرقمي بالتزامن مع ميول أكبر نحو التفاعل الاجتماعي والوضع الاجتماعي، وهو ما ينعكس من خلال مستويات أعلى من استخدام التواصل الاجتماعي وأهميتها وأهمية أكبر للأقران.

وحدد (Nathan & others, 2008) مجموعة من الآثار النفسية المترتبة على الإجهاد الرقمي، وهي كما يلي:

٧- يؤدي الإجهاد الرقمي المدرك إلى إحساس الفرد بالتسارع و ضغط الوقت وزيادة العمل بسبب استخدام التقنيات الرقمية.

٨- الإرهاق العاطفي الناتج عن المطالب المفرطة والضغط لفترات طويلة

٩- يؤدي الإجهاد الرقمي المدرك إلى حالة من التوتر بسبب عدم التوازن بين التوتر والسمات الشخصية والموارد.

١٠- يؤدي الإجهاد الرقمي المدرك إلى الشعور بالإرهاق من كميات كبيرة من رسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية.

ثانياً- الآثار الجسدية المترتبة على الإجهاد الرقمي:

١- يصاحب الإجهاد الرقمي المدرك الصداع وإجهاد العين، كما أن نقل الدورة العملية وجهاً لوجه إلى بيئة التعلم عبر الانترنت يرتبط بانخفاض التأثيرات القلبية الوعائية المتعاطفة والمعززة، مع انخفاض تركيزات الكورتيزول (Gellisch et al,2022)

وتتغير عوامل الإجهاد الرقمي، على سبيل المثال: ينظر إلى الافتقار إلى الشعور بالإنجاز أو الوجود الشامل للتكنولوجيا على أنه أكثر إرهاقاً، فالعوامل تعزى إلى قلة الخبرة في مجال تكنولوجيا المعلومات آخذة في التناقص (Gimple et al, 2018)

٢- ففي حالة الإجهاد الرقمي المدرك يتحول الكبد من تخزين السكر إلى إطلاقه، وتبدأ التغيرات اللازمة للتعامل مع الإجهاد وضمان التوازن الصحي. كما يفترض وجود ضغوط نفسية اجتماعية مثل القلق الناجم عن التهديد أو ضغط التوقع، ومع ذلك يمكن أن تكون عوامل الضغط جسدية (خلوية) بطبيعتها مثل حالة الإرهاق بعد مجهود بدني أو فيروس، وفقاً لذلك يتم عكس الإشارة في حالة الإجهاد البدني (low et al,2022)

٣- يمكن أن تؤدي العمليات النفسية الجسدية إلى حالات مرضية:

حيث تؤثر الأمراض التي يسببها الإجهاد الرقمي إلى اختلال وظائف أجهزة الأعضاء مثل القلب والأوعية الدموية والجهاز الهضمي، وأنظمة المناعة والجلد جسدياً، حيث يتم تسريع الشيخوخة بشكل عام والاكنتاب ومع الشعور بالقلق والذنب، وهي مظاهر نفسية مرضية للإجهاد الرقمي والتوتر المصاحب له، حيث تظهر العملية الجسدية النفسية على سبيل المثال في أمراض الجهاز القلبي الوعائي مثل ارتفاع ضغط الدم، والذي غالباً ما ينجم عن الاكنتاب، ويتم تعزيز تطور المرض من خلال زيادة الإفراج المستمر عن هرمونات التوتر (McEwen,2010)

الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة المرحلة الإعدادية

٤- يؤدي إلى الإجهاد، و زيادة الشكاوى الجسدية الناجمة عن الإجهاد مثل الصداع وشكاوى المعدة وزيادة الوزن وأمراض القلب والأوعية الدموية.

٥- يؤدي إلى إجهاد العين الرقمي: المتمثل بعدم وضوح الرؤية والإحساس بتهييج العين وازدواجية النظر وجفاف العينين والصداع وآلام الرقبة .

٦- يمكن أن تحدث تفاعلات الإجهاد على المستوى الفيزيولوجي أو العاطفي أو السلوكي، وتكون قصيرة الأجل أو طويلة الأجل. والتفاعلات الفيزيولوجية هي زيادة معدل ضربات القلب أو زيادة إطلاق الكورتيزول.

ثالثاً- الآثار السلوكية المترتبة على الإجهاد الرقمي:

وحدد (McEwen, 2010) مجموعة من الآثار السلوكية وهي:

١- إن الإجهاد الرقمي الناتج عن الاتصال الدائم بالإنترنت والاتصال بالآخرين قد يؤدي إلى ردود فعل الإجهاد لدى الأشخاص مستخدمي الوسائط.

٢- يؤدي إلى الضغط الاجتماعي والخوف من الضياع مما يجعلهم أكثر عرضة لسلوك *CMC*

٣- الحمل الزائد للتواصل وتعدد المهام مرتبط بزيادة مستويات التوتر والتي بدورها ارتبطت بمستويات متزايدة من القلق والإرهاق والاكتئاب.

٤- يؤدي الإجهاد الرقمي إلى مشكلة ضياع الوقت:-

حيث تتطلب معالجة الرسائل والرد عليها قدراً كبيراً من الوقت . بحيث لا يمكن استثماره بالتفاعل وجهاً لوجه مع العائلة. لأن موارد الوقت محدودة، مما يؤدي لضياع الوقت وهدره.

٥- زيادة مشاعر الانتماء:-

نتيجة لتوق مستخدمي الوسائط إلى رسالة واردة للمشاركة في محادثة رقمية. من خلال الحاجة إلى تلقي رسالة أو البقاء في حلقة الاتصال داخل شبكة اجتماعية.

٦- يؤدي إلى اليقظة الدائمة :-

اليقظة الدائمة للرسائل الواردة والحاجة إلى التحقق بشكل معتاد من الهاتف الذكي بحثاً عن أي أخبار. مما يتطلب جهداً عقلياً وبالتالي هو مرهق. فاليقظة الدائمة في التواصل توفر فوائد للرفاهية الاجتماعية، بينما تستنفذ في نفس الوقت الموارد المعرفية المحدودة للمستخدمين.

٧- يؤدي لشعور الطلاب بالخوف من الضياع:-

فالطلاب الذين لديهم ميل أعلى لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي أثناء الوجبات والمحاضرات واستخدموا هواتفهم المحمولة للتحقق من رسائل البريد الإلكتروني أو إرسالهم أثناء دروسهم بشكل متكرر.

رابعاً- الآثار الشخصية والاجتماعية المترتبة على الإجهاد الرقمي:

يعتمد مدى الإجهاد المنصور على السياقات والاختلافات الفردية وعمليات التنشئة الاجتماعية، والتي قد تشكلت بواسطة الوسائط الرقمية. لذلك تترتب عليه مجموعة من الآثار الشخصية المعرفية والاجتماعية:





الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة المرحلة الإعدادية

- ١- ارتبطت المستويات المرتفعة من الإجهاد الرقمي بالتزامن مع صعوبات الصحة العقلية والنفسية الاجتماعية، وأشارت للارتباط الإيجابي بين جوانب الإجهاد الرقمي المدرك والمخاوف من الاندماج الاجتماعي والانتماء إلى فيسبوك بين المراهقين وفي المجتمع.
- ٢- كما ارتبط الإجهاد الرقمي المدرك طويلاً بمستويات أعلى من أعراض الاكتئاب . فالإجهاد الرقمي المدرك ذا صلة مباشرة بالإجهاد الشخصي لدى الكثير من الشباب والذي قد يكون له تأثيرات لاحقة على الصحة العقلية.
- ٣- شعور الفرد بالحاجة إلى تطوير مهاراته الخاصة باستمرار باستخدام التقنيات الرقمية (عدم اليقين التقني) بسبب التغيرات والابتكارات المستمرة.
- ٤- انعدام الأمن التقني (الوظيفي) بسبب التقنيات الرقمية.
- ٥- يتناقص الإجهاد الرقمي مع مستوى التعليم والخبرة الوظيفية. حيث تكون بيئات الحالة الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة أكثر إرهاقاً، وتقلل من قدرة الأفراد الاحتياطية على إدارة الإجهاد الرقمي وبالتالي زيادة التعرض للمشاعر السلبية والإدراك (Gellisch et al,2022).
- ٦- يؤدي إلى استهلاك الوقت والجهد العقلي:-
فالمقارنة الاجتماعية مع العروض الذاتية للآخرين تعد عملية معرفية تستهلك الوقت والجهد الفعلي، وبالتالي قد تسهم بالتوتر لاسيما إذا كانت المقارنة الاجتماعية لها نتائج سلبية.
- ٧- يؤدي إلى الاكتئاب والقلق الاجتماعي.
- ٨- له تأثيرات على الصحة النفسية والرفاهية مثل الحمل الزائد للمعلومات الناجم عن تكنولوجيا المعلومات والاتصالات.
- ٩- يؤدي لانخفاض القدرات المعرفية والتسويق الأكاديمي.

المحور الخامس النظريات المفسرة للإجهاد الرقمي

١- الانموذج التفاعلي للإجهاد:

الإجهاد وفقاً لهذا النموذج هو رد فعل لتفاعل متغيرات الشخص والمتغيرات البيئية نتيجة علاقة غير مناسبة بينهما، ويتم إدراكه عندما تفرض البيئة متطلبات تتجاوز موارد الفرد ، ويعدّ التقييم المعرفي وسيط مركزي بين المطالب البيئية وردود فعل الإجهاد ، ويشير إلى عملية يقوم فيها الأفراد باستمرار بتقييم أهمية ما يحدث لرفاههم الشخصي ، وينقسم إلى التقييم الأساسي ويعني تقييم المطالب البيئية الظرفية وصلتها برفاهية الفرد ، وعمليات التقييم الثانوية والتي تقيم خيارات التأقلم وموارد الفرد، وهما معاً ، يحددان رد فعل الإجهاد ، والذي يكون واضحاً بشكل خاص ويتم تقديره بشكل سلبي عندما يُنظر إلى المطالب البيئية على أنها تهديد للرفاهية، وتكون الثقة في المواجهة الناجحة منخفضة. (low et al,2022)

وفي ضوء هذا النموذج يمكن تفسير الإجهاد الرقمي بأنه رد الفعل الناتج عن المتطلبات البيئية المرتبطة باستخدام وسائل الاتصال وتكنولوجيا المعلومات، كتلقي كميات كبيرة من رسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية والمكالمات الهاتفية، والانشغال بالاتصال المستمر بوسائل التواصل الاجتماعي بسبب الحاجة إلى عدم تقويت أي شيء أو أنشطة قيمة أخرى ، وكذلك



تخوف الفرد من ردود أفعال الآخرين على منشوراته وصوره ورسائله، وملف التعريف الشخصي الخاص به، فضلاً عن التوتر الناجم عن المقارنة الاجتماعية، أضف إلى ما سبق تصوّر الفرد أنه مطالب بأن يكون متاحاً دائماً واليقظة الدائمة على الإنترنت، والخوف من انتهاك الخصوصية، والتي تعدّ جميعها تحديات لموارد الفرد المعرفية والنفسية، وكذلك تهديداً لرفاه النفسي.

٢- نموذج عنق الزجاجة:

ويقترح نموذج عنق الزجاجة أنّ الأفراد لديهم كمية محدودة من موارد الانتباه التي يمكنهم استخدامها في وقت واحد، لذلك، يتم تصفية المعلومات والمثيرات بطريقة ما بحيث يتم إدراك المعلومات الأكثر بروزاً وأهمية فقط، فالافتراض الأساسي لهذا النموذج هو أن عملية المعالجة تحدث لمهمة واحدة فقط في كل مرة؛ أي معالجة المهمة الثانية لا يمكن أن تبدأ حتى تنتهي معالجة المهمة الأولى، ويقترح النموذج أن معالجة المعلومات البشرية محدودة ولا يمكنها استيعاب سوى مدخل واحد في كل مرة، وبالتالي عندما تحتاج مهمتان إلى المعالجة في نفس الوقت، يجب وضعهما في قائمة الانتظار، مما يؤدي إلى ضعف الأداء في أثناء تعدد المهام. (Wrede et al,2021)

وفي ضوء هذا النموذج يمكن تفسير الإجهاد الذي يحدث نتيجة ما يقوم به مستخدمو الإنترنت من القيام بأكثر من نشاط اجتماعي أو تعليمي أو شخصي في وقت واحد بالتزامن مع استخدام الإنترنت، تناول الطعام أو قيادة السيارة أو حضور مناسبة اجتماعية، بينما هم في حالة استخدام دائم للأجهزة المحمولة في أثناء القيام بهذه الأنشطة، مما يمثل تحدياً لموارد الانتباه المحدودة لديهم والتي لا يمكنها استيعاب كل هذه الأنشطة في ذات الوقت.

٣- نظرية السعة المحدودة:

تفترض نظرية السعة المحدودة أنّ قدرات معالجة المعلومات البشرية محدودة، فقدره الفرد على أداء مهمة واحدة أو أكثر تعتمد على كل من الموارد المتاحة لدى الفرد، والموارد التي تتطلبها المهمة نفسها، وتشير النظرية إلى أن العبء المعرفي الزائد يحدث عندما تتجاوز الموارد المعرفية التي 8 تتطلبها المهام المتزامنة القدرات المعرفية المحدودة للفرد (Bruya and Tang, 2018)

وتقوم نظرية السعة المحدودة على مجموعة من الافتراضات حددها (Bruya, 2018):

- ١- بعض الأنشطة تتطلب جهداً أكبر وبالتالي تتطلب مجهوداً ذهنياً أكثر من غيرها.
- ٢- يمكن زيادة أو نقص إجمالي قدرات المعالجة المتاحة بواسطة عوامل أخرى مثل الإثارة.
- ٣- يمكن القيام بالعديد من الأنشطة في نفس الوقت بشرط ألا يتجاوز جهدهم الإجمالي السعة المتاحة.
- ٤- توجد قواعد أو استراتيجيات تحدد تخصيص الموارد للأنشطة المختلفة، ومراحل المعالجة المختلفة، وبالتالي، فإن القدرة على الانتباه ستعكس الطلبات التي يتم إجراؤها على المستوى



الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة المرحلة الإعدادية

المعرفي، والمستوى الذي يتم فيه تفسير المدخلات أو تخزينها في الذاكرة ومرحلة اختيار الاستجابة.

ويمكن تفسير ظاهرة الإجهاد الرقمي في ضوء محدودية الموارد المعرفية لدى الأفراد، فتعدد المهام كأحد مكونات الإجهاد الرقمي يفرض على الفرد القيام بعدد من الأنشطة في وقت واحد، مما يتطلب المعالجة المعرفية لكل نشاط في ذات الوقت، وما يتبع ذلك من القيام بعمليات الانتباه والإدراك والذاكرة،... لأكثر من نشاط بشكل متزامن، وهو أمر مجهد وخاصة إذا تكرر مثل هذا السلوك (تعدد المهام)، وكذلك فالعبء الزائد للمعلومات كبعد آخر للإجهاد الرقمي يتطلب من الفرد تلقي محتوى رقمي متنوع ومتدفق، واتخاذ قرار التفاعل معه بالشكل المناسب في ذات الوقت، مما يضع الموارد المعرفية للفرد والمفترض محدوديتها تحت ضغط وإجهاد كبيرين.

٤- التفسير العصبي للإجهاد الرقمي:

حسب (Steele, 2020) قد تتفاعل جوانب محددة من التطور العصبي المعرفي مع خصائص الوسائط المحمولة لزيادة الإجهاد الرقمي، فتكوّن النخاع العصبي لا يكتمل داخل قشرة الفص الجبهي والقشرة الجدارية بشكل عام حتى سنوات ما بعد البلوغ، ونتيجة لذلك، قد لا يتم تطوير بعض جوانب الأداء التنفيذي (على سبيل المثال، التحكم في الانتباه، التعزيز المؤجل، تبني وجهة نظر) بشكل كامل بين المراهقين، مما يجعل هذه الفئة العمرية معرضة نسبياً لعدم القدرة على التنظيم الانفعالي كاستجابة للضغوط.

٥- الإجهاد الرقمي في ضوء نظرية تقرير المصير:

يرتبط الإجهاد الرقمي باستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، وتتمثل المبادئ الأساسية لنظرية تقرير المصير في وجود ثلاثة احتياجات نفسية أساسية وهي الكفاءة والاستقلالية والارتباط التي تنشط السلوك البشري عبر المجالات المختلفة، بما في ذلك الأنشطة الإعلامية والترفيهية، وتشير الكفاءة إلى حاجتنا إلى تجربة الفاعلية والنمو الشخصي، فالشعور بالرضا عند النجاح في التحديات، وتعلم أشياء جديدة، والشعور بالتميز في أي مجال، وتشير الاستقلالية إلى الحاجة إلى الشعور بالإرادة، فيشعر الشخص بالرضا عندما يؤيد ويقوم ما يسعى إليه شخصياً، بينما يشير (Hammes & Wieland, 2017) الارتباط إلى الحاجة إلى الشعور بالارتباط بالهاتف بالآخرين.

ويعني ذلك أن أي نشاط ينخرط فيه الفرد بدرجة كبيرة بشكل إرادي، المفروض أنه يشبع الاحتياجات الثلاثة الأساسية التي أقرتها النظرية، ولكن كيف ينطبق ذلك على استخدام البريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي. هنا يمكن النظر إلى الأفراد الذين يعانون حرماناً في حياتهم الواقعية وعدم إشباع حاجتهم للشعور بالكفاءة والاستقلالية وعدم قدرتهم على إيجاد البيئة الاجتماعية التفاعلية المرضية لهم لإشباع الحاجة إلى الارتباط باعتبارهم يجدون العالم الافتراضي الحل الأمثل لإشباع هذه الحاجات.

الدراسات السابقة:

دراسة (wrede, 2021) بعنوان " Risk factors for digital stress in German public administrations

تكونت عينة البحث من (٧١٠) موظفاً ألمانياً ، هدفت للكشف عن مستوى الإجهاد الرقمي المدرك لديهم ، وعن عوامل الخطر المنذرة بحدوثه . اعتمدت الدراسة على مقياس تقرير ذاتي مكون من ٧ مفردات لقياس الإجهاد الرقمي وعلى مقياس تقرير ذاتي مكون من ١٩ مفردة لقياس عوامل الخطورة المنذرة باحتمال حدوثه. وأشارت النتائج إلى أن ١٠% منهم لديه مستوى مرتفع من الإجهاد الرقمي، والنسبة الأكبر منهم لديه مستوى متوسط فيه، وتوصلت لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس، بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير العمر ، فأصحاب العمر الأكبر أظهروا مستويات أعلى من الإجهاد الرقمي مقارنة بذوي العمر الأصغر .

دراسة (محمد وبن خليوي ، ٢٠٢٢) بعنوان: "الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعات السعودية: البنية العاملية وفروق ديموغرافية".

تكونت عينة البحث من (١٠٥٧) طالباً وطالبة بالسعودية. وهدف البحث للكشف عن مستويات الإجهاد الرقمي المدرك لديهم وعن الفروق بينهم تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية. وأشارت النتائج إلى أن أفراد العينة يعانون من مستويات إجهاد رقمي مدرك متفاوتة ، جاءت أعلى من المتوسط الفرضي على بعض أبعاد المقياس وعلى درجته الكلية. وتوصلت لعدم وجود فروق دالة إحصائية بينهم راجعة للجنس على أي من أبعاد المقياس أو درجته الكلية ، بينما وجدت مثل تلك الفروق راجعة للتخصص الدراسي (إنساني-علمي) وللمستوى الدراسي (أول-ثاني-ثالث-رابع) على بعض من تلك الأبعاد وعلى الدرجة الكلية لصالح التخصصات الإنسانية والمستويات الدراسية الأعلى.

دراسة (Nick, 2022) بعنوان " Adolescent Digital Stress: Frequencies, Correlates, and Longitudinal Association With Depressive Symptoms

هدفت الدراسة للكشف عن مستويات الإجهاد الرقمي لدى الطلبة ، تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (٦٨٠) طالباً وطالبة . وتوصلت الدراسة إلى أن ٤٥% من الطلاب قد عانوا من الإجهاد الرقمي، وتوصلت لكون مستويات الإجهاد الرقمي لدى الإناث أكبر مقارنة بالذكور، وأشارت النتائج إلى وجود علاقات دالة إحصائية بين الإجهاد الرقمي المدرك وكل من الاكتئاب والقلق الاجتماعي وحساسية الرفض والشعور بالوحدة وكثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

دراسة (Q. Zhao, 2023) Wang بعنوان " Exploring the influence of technostress creators on in-service teachers' attitudes toward ICT and ICT adoption intentions ."



هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة الهيكلية بين خمسة عوامل إجهاد رقمي (أي التعقيد التكنولوجي، والحمل التكنولوجي الزائد، والغزو التقني، وانعدام الأمن التقني، وعدم اليقين التقني)، ومواقف المعلمين تجاه تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، ونواياهم تبني تكنولوجيا المعلومات والاتصالات. تم تطوير نموذج البحث بناءً على الأدبيات الموجودة وتم اختياره باستخدام نمذجة المعادلة الهيكلية. تم جمع البيانات من ٢٨٩ مدرساً من ست مدارس ابتدائية وثانوية عامة في الصين. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنّ موقف المعلمين إزاء تكنولوجيا المعلومات والاتصالات له تأثير إيجابي كبير على نواياهم في اعتماد تكنولوجيا المعلومات والاتصالات؛ وتوصلت إلى أن انعدام الأمن التقني والتعقيد التقني لهما آثار سلبية كبيرة على موقف المعلمين من نوايا تبني تكنولوجيا المعلومات والاتصالات وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات، على التوالي؛ وتوصلت إلى أن للغزو التقني والإفراط التكنولوجي آثار إيجابية كبيرة على موقف المعلمين من تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ونواياهم في اعتماد تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، على التوالي؛ كما أنّ عدم اليقين التقني له تأثير إيجابي كبير على موقف المعلمين إزاء تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ونواياهم في اعتماد تكنولوجيا المعلومات والاتصالات؛ وبالمقارنة مع المعلمين الأصغر سناً، فإنّ موقف المعلمين الذين تبلغ أعمارهم ٤٥ سنة فما فوق تجاه تكنولوجيا المعلومات والاتصالات يتأثر سلباً أكثر بانعدام الأمن التقني.

موازنة الدراسات السابقة:

-تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة بهدف البحث للكشف عن مستويات الإجهاد الرقمي المدرك، وتتفق مع دراسة (nick, 2021) (wrede, 2022) بدراسة متغير الجنس.

-يختلف البحث الحالي عن الدراسات السابقة بأداة البحث، فهي استبانة مصممة من قبل الباحثة، كون المقياس المعرّب لم يناسب البيئة العراقية.

-يختلف البحث الحالي عن دراسة Wang (Zhao, &, 2023) بعينة البحث ألا وهي عينة المراهقين، بينما يتفق مع دراسة محمد وبن خليوي (٢٠٢٢) بعينة البحث المستهدفة.

-يتميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة بدراسته الآثار المترتبة على الإجهاد الرقمي من الناحية النفسية والجسدية والسلوكية والشخصية والاجتماعية، حيث لم تتناول أيّاً من الدراسات السابقة آثار الإجهاد الرقمي كما تناولها البحث الحالي.

منهجية البحث وإجراءاته:

سيتم في هذا الفصل وصف مفصل للإجراءات التي قامت بها الباحثة من أجل تحقيق أهداف البحث وقد اعتمدت المنهج الوصفي، وفيما يأتي وصف لتلك الإجراءات:

أولاً-مجتمع البحث: يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة بابل، إذ بلغ عددهم (٢٢٢٨٠) طالباً وطالبة.

ثانياً- عينة البحث: تألفت عينة البحث من (٣٠) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية في مركز بابل، وقد اختيرت عينة البحث بالأسلوب العشوائي البسيط، وقد بلغت نسبة سحب العينة (0.001) بالنسبة للمجتمع الأصلي.



ثالثاً- أداة البحث: من أجل التحقق من أداة البحث الحالي ، وقياس متغير البحث (مستوى الإجهاد الرقمي) تطلب وجود مقياس لقياس هذا المتغير ، لذا قامت الباحثة ببناء أداة المقياس . يتكون المقياس بصورته النهائية من (٣٠) فقرة وبدرجات (١-٢-٣) على التوالي وأن مدى درجات أفراد العينة يتراوح بين (٣٠-٩٠) ومتوسط فرضي (٦٠)، وقد قامت الباحثة ببناء مقياس بهدف قياس مستوى الإجهاد الرقمي. ويتكون المقياس بصورته النهائية من (٣٠) فقرة وبدائل الإجابة هي (تنطبق علي دائماً-تنطبق علي غالباً-تنطبق علي أحياناً) وتأخذ الدرجات التالية (٣-٢-١) على التوالي وأن مدى درجات أفراد عينة البحث تتراوح بين (٣٠-٩٠) ومتوسط فرضي (٦٠). ملحق رقم (١)

وفيما يأتي خطوات البناء :

١- الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة.

٢- التخطيط للمقياس وذلك بتحديد المجالات التي تعطى فقراته.

٣- صياغة فقرات المقياس.

٤- تطبيق الفقرات على عينة ممثلة لمجتمع البحث.

٥- إجراءات تحليل الفقرات.

خطوات بناء مقياس الإجهاد الرقمي:

أ- تحديد المنطلقات النظرية والمنهجية لمفهوم الإجهاد الرقمي ، وقد تم ذلك من خلال اعتماد الباحثة النموذج التفاعلي للإجهاد.

ب- تحديد فقرات المقياس: وقد اتبعت الباحثة الإجراءات والأسس الآتية في صياغته.

أن تكون كل فقرة واضحة ومعبرة عن فكرة واحدة وغير قابلة إلا لتفسير واحد فقط، أي أن محتوى الفقرة واضح وصريح ومباشر . وتجنب وضع فقرات من المحتمل أن تؤدي إلى الأجوبة المرغوبة إجتماعياً وأكاديمياً ، وألا تكون الفقرة إيجابية الاستجابة ، ومن خلال ما تقدم أنفاً قامت الباحثة بصياغة (٣٠) فقرة للمقياس، حيث أصبح عدد فقرات المقياس بصورته الأولية (٣٠) فقرة. ملحق رقم (١)

ج- صلاحية فقرات المقياس: لغرض التعرف على صلاحية الفقرات التي تشير إلى قدرة المقياس على قياس المتغير المراد قياسه ، وأن مضمون الفقرات متفق مع الغرض الذي وضعت لأجله.

وللتحقق من ذلك قامت الباحثة بعرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء في مجال التربية وعلم النفس وكان عددهم (١٠) من أجل إبداء آرائهم من خلال الحكم على مدى صلاحية الفقرة ومدى ملاءمة الفقرات ، تعديل أو إضافة بعض الفقرات، تم اعتماد نسبة اتفاق ٨٠% على الفقرة بين الخبراء لتعد الفقرة مقبولة في المقياس، واعتماد مربع كاي للتحقق من صدق الفقرات ظاهرياً وجدول رقم (١) يوضح ذلك:

جدول (1) صدق المحكمين (الصدق الظاهري) لفقرات مقياس الإجهااد الرقمي

القرار	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي	المعتضون		الموافقون		رقم الفقرات
			النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
دالة	0.00	10	0%	0	100%	10	1-3-5-6-7-8-9-11-12-13-14-15-20-22-23-25-24-27-28-30-29
دالة	0.01	6.4	10%	1	90%	10	2-4-10-16-17-18-19-21-26

يلاحظ من الجدول السابق أن فقرات المقياس وفق آراء الموافقين باستخدام إحصائية مربع كاي تحظى بنسبة اتفاق مرتفعة ودالة إحصائية.

د- إعداد تعليمات المقياس: وضعت الباحثة عدداً من التعليمات للإجابة منها للتأكد من دقة الاختبار المناسب للبديل مع ذكر أن المقياس معد فقط للفرض العلمي دون الاطلاع عليه أشخاص غرباء من دون الحاجة لذكر اسم المستجيب.

هـ- التطبيق الاستطلاعي للمقياس: طبق المقياس على عينة قصدية عشوائية مكونة من (٢٠) طالباً وطالبة كانت من ثلاث مدارس (الجهاد-الجزائر-الجامعة) في مدارس محافظة بابل لغرض التعرف على مدى وضوح تعليمات فقرات المقياس، والجدول الآتي يوضح توزيع العينة الاستطلاعية وفق متغير الجنس في المدارس المذكورة وفق الآتي:

جدول (2) توزيع عينة البحث الاستطلاعية

النسبة المئوية	الجنس		عدد الطلبة	المدرسة
	الإناث	الذكور		
35%	3	4	7	الجهاد
30%	3	3	6	الجزائر
35%	4	3	7	الجامعة
100%	10	10	20	المجموع

يلاحظ من الجدول السابق أنه تم سحب (7) طلبة من مدرسة الجهاد بنسبة (35%)، و(6) طلبة من مدرسة الجزائر بنسبة (30%)، و(7) طلبة من مدرسة الجامعة بنسبة (35%)، وقد حاول الباحث أن يراعي فيه اختياره مبدأ العشوائية وتجانس في عينة الذكور والإناث

ز- تصحيح المقياس: وهو تصحيح المقياس بالحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من أفراد العينة إذ وضعت البدائل (تنطبق علي دائماً-تنطبق علي غالباً-تنطبق علي أحياناً) بأوزان (٣-٢-١) على التوالي.

-علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: ويقصد لها إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة في المقياس وبالدرجة الكلية له، ويعد هذا الأسلوب من أدق الوسائل المستعملة في حساب

الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة المرحلة الإعدادية

الاتساق الداخلي لفقرات المقياس (ميخائيل، ٢٠١١، ٩٥). استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية وتم استعمال عينة التحليل ذاتها وبالباغعة (٢٠) طالباً وطالبة، وتبين أن فقرات المقياس جميعها دالة كما موضح في جدول رقم (٣)

جدول (٣) معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الإجهاد الرقمي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	النتيجة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	النتيجة
١	٠.٥٣	دالة	١٦	٠.٥١	دالة
٢	٠.٤٥	دالة	١٧	٠.٦١	دالة
٣	٠.٥٤	دالة	١٨	٠.٦	دالة
٤	٠.٤٤	دالة	١٩	٠.٤٧	دالة
٥	٠.٥٢	دالة	٢٠	٠.٥٣	دالة
٦	٠.٥١	دالة	٢١	٠.٣٩	دالة
٧	٠.٥٣	دالة	٢٢	٠.٥٧	دالة
٨	٠.٥٦	دالة	٢٣	٠.٤٩	دالة
٩	٠.٦٤	دالة	٢٤	٠.٥٣	دالة
١٠	٠.٦١	دالة	٢٥	٠.٦٥	دالة
١١	٠.٥١	دالة	٢٦	٠.٦	دالة
١٢	٠.٥٥	دالة	٢٧	٠.٤٨	دالة
١٣	٠.٥٦	دالة	٢٨	٠.٤١	دالة
١٤	٠.٦	دالة	٢٩	٠.٤٨	دالة
١٥	٠.٤٣	دالة	٣٠	٠.٤٦	دالة

الإجراءات الإحصائية لتحليل الفقرات: يشير "العزاوي" ٢٠٠٨ إلى أن الهدف من إجراءات التحليل الإحصائي هو الإبقاء على فقرات المقياس المميزة التي تستطيع أن تمثل الخاصية التي وضعت من أجلها أي أن حساب القوة التمييزية لفقرات يقصد بها قدرة الفقرات على التمييز بين ذوي المستويات العليا والدنيا من الأفراد في الخاصية التي تقيسها الفقرة. وقد تضمن التحليل الإحصائي ما يأتي:

التمييز هو مدى إمكانية قياس الفروق الفردية (علام، ٢٠٠٦، ٢٧٧) فتمييز الفقرة يساعد في تحديد قدرتها على التمييز بين ذوي الدرجات العليا وذوي الدرجات الدنيا (ميخائيل، ٢٠١١، ١٩٦). قامت الباحثة بترتيب الدرجات الكلية للطلاب بصورة تنازلية من أعلى درجة إلى أقل درجة، وتم اختيار أعلى (٢٧%) من الدرجات لتكون العليا، وأخفض (٢٧%) من الدرجات لتكون المجموعة الدنيا (العزاوي، ٢٠٠٨، ٧٤). وللحصول على مقياس يتصف بالموضوعية استخدم أسلوب المجموعتين المتطرفتين، أظهرت النتائج أن الفقرات جميعها دالة إحصائياً.

جدول (4) معاملات تمييز مقياس الإجهاد الرقمي

الدالة	القيمة الثانية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
دالة	٥.٩٩٧	٠.٥٥	١.٣٣	٠.٧٥	٢.٤١	١
دالة	٧.٤٩٥	٠.٥٨	١.٤٤	٠.٦٢	٢.٦٧	٢
دالة	٧.٠٩٨	٠.٥٦	١.٣٧	٠.٦٩	٢.٥٩	٣
دالة	٣.٩٦٤	٠.٦٨	١.٦٧	٠.٦٩	٢.٤١	٤
دالة	٦.١٠٤	٠.٦٤	١.٤٨	٠.٦٩	٢.٥٩	٥
دالة	٣.٥٧٦	٠.٦٤	١.٤١	٠.٨	٢.١١	٦
دالة	٦.٤٧٦	٠.٧٥	١.٥٦	٠.٤٨	٢.٦٧	٧
دالة	٥.٧٠٦	٠.٥٧	١.٤١	٠.٧٥	٢.٤٤	٨
دالة	٥.٨١٩	٠.٧٤	١.٦٣	٠.٥٥	٢.٦٧	٩
دالة	١٠.٣٢٦	٠.٥	١.٤١	٠.٤٥	٢.٧٤	١٠
دالة	٧.٢١١	٠.٦٤	١.٤٤	٠.٥٦	٢.٦٣	١١
دالة	٤.٣٤١	٠.٧٤	١.٦٣	٠.٧	٢.٤٨	١٢
دالة	٣.٤١٣	٠.٧	١.٥٦	٠.٨١	٢.٢٦	١٣
دالة	٥.٠٨٧	٠.٦٩	١.٥٩	٠.٦٤	٢.٥٢	١٤
دالة	٥.٦٧٩	٠.٦٤	١.٥٢	٠.٧	٢.٥٦	١٥
دالة	٤.٥٦١	٠.٦٢	١.٣٣	٠.٨	٢.٢٢	١٦
دالة	٤.٣٢٩	٠.٦٩	١.٥٩	٠.٧٥	٢.٤٤	١٧
دالة	٥.٥١٤	٠.٧	١.٥٦	٠.٥٨	٢.٥٢	١٨
دالة	٥.٧٥٢	٠.٦٤	١.٥٩	٠.٦٩	٢.٦٣	١٩
دالة	٤.٩٠٧	٠.٦٣	١.٦٣	٠.٧	٢.٥٢	٢٠
دالة	٥.٦٤٦	٠.٧	١.٤٤	٠.٧	٢.٥٢	٢١
دالة	٥.٧٣٦	٠.٥٨	١.٤٤	٠.٧	٢.٤٤	٢٢
دالة	٥.٠٧١	٠.٦٤	١.٥٢	٠.٧	٢.٤٤	٢٣
دالة	٥.٣٠٢	٠.٧	١.٥٦	٠.٥٨	٢.٤٨	٢٤
دالة	٥.٢٦٤	٠.٦٤	١.٥٦	٠.٧٥	٢.٥٦	٢٥
دالة	٤.١٣٧	٠.٦٣	١.٦٣	٠.٧٥	٢.٤١	٢٦
دالة	٥.٠٦٢	٠.٦٤	١.٤٨	٠.٧٥	٢.٤٤	٢٧
دالة	١٣.٤٩١	٠.٤٢	١.٢٢	٠.٤٢	٢.٧٨	٢٨
دالة	٨.٣٢٧	٠.٥٥	١.٣٣	٠.٦٢	٢.٦٧	٢٩
دالة	٩.٤٥٩	٠.٤	١.١٩	٠.٦٩	٢.٦٣	٣٠

ثبات المقياس:

تم استخراج معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي من خلال معامل ألفا كرونباخ إذ بلغ معامل الثبات لمقياس الإجهاد الرقمي (٠.٩١) .

- مؤشرات الصدق والثبات:

الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة المرحلة الإعدادية

-الصدق: يعد الصدق من الخصائص الهامة التي يجب مراعاتها في بناء المقاييس النفسية والمقياس الصادق هو المقياس الذي يحقق الوظيفة التي وضع من أجلها بشكل جيد.

-الصدق الظاهري: تم تقدير الصدق الظاهري للمقياس بعرض الفقرات على مجموعة من المحكمين للحكم على صلاحيتها بقياس الصفة أو الخاصية المراد قياسها ، وقد تحقق هذا النوع من الصدق، وذلك حينما تم عرض الفقرات على مجموعة من المختصين في التربية وعلم النفس وكما ذكر آنفاً لبيان رأيهم بفقرات المقياس ومدى ملاءمتها للمجال الذي تقيسه في جدول (١).

الوسائل الإحصائية:

-المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

-الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار مدى الفروق تبعاً لمتغير الجنس.

-معامل ارتباط بيرسون.

-معامل ألفا كرونباخ.

وفيما يلي محك الحكم على الاستجابات

جدول (5) محك الحكم على الاستجابات

قيمة البديل	الحدود الحقيقية للمتوسط الحسابي		درجة الموافقة	الدلالة اللفظية
	الحد الأدنى	الحد الأعلى		
١	١	١.٦٦	تتطبق علي دائماً	منخفضة
٢	١.٦٧	٢.٣٣	تتطبق علي غالباً	متوسطة
٣	٢.٣٤	٣	تتطبق علي أحياناً	مرتفعة

عرض النتائج وتفسيرها:

الهدف الأول: التعرف على مستوى الإجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الإعدادية

إذ أشارت النتائج إلى أن متوسط مستوى الإجهاد الرقمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية هو (٦٥.٠٨) بانحراف معياري قدره (١٠.٢٢) وعند استعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة وجد أن القيمة التائية (٠.٠٤) وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) إذ تشير هذه النتيجة إلى أن العينة لديها مستوى مرتفع من الإجهاد الرقمي . لأن متوسط الإجهاد الرقمي أعلى من المتوسط الفرضي وهو دال إحصائياً . الأمر الذي تعزوه الباحثة للاستخدام المفرط للجوالات ولوسائل التواصل الاجتماعي دون وعي الطلاب للآثار السلبية المترتبة على الإجهاد الرقمي.

جدول (6) مستوى الإجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الإعدادية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
٦٥.٠٨	١٠.٢٢	٦٠	٩.٦٤١	١.٩٦	٣٧٦	دالة عند مستوى ٠,٠٥

فرضية البحث- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب على المقياس المصممة تبعاً لمتغير الجنس.

جدول (٧) قيمة ت لمتوسط استجابات الطلاب على الاستبانة المصممة تبعاً لمتغير الجنس.

الجنس	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	١٩٢	٦٥.٥٦	٩.٥٧	٣٧٥	٠.٩٢٩	١.٩٦٠	غير دالة إحصائياً
إناث	١٨٥	٦٤.٥٨	١٠.٨٦				

يتبين من الجدول رقم (7) أنّ قيمة ت قد بلغت (٠.٩٢٩) وهي أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي استجابات الطلاب على مقياس الإجهاد الرقمي المصمم تبعاً لمتغير الجنس. الأمر الذي تعزوه الباحثة لوجود الفرص المتكافئة بالوصول للتطبيقات الرقمية من قبل الطلاب. حيث يجيد الجنسين مهارات استخدام التكنولوجيا ولديهم المعارف الكافية لذلك، فكل وقتهم على الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، مما أدى لدرجة مقارنة بين الذكور والإناث في مستوى الإجهاد الرقمي، بالإضافة لعدم معرفتهم بسلبيات الاستخدام المفرط للتطبيقات الرقمية.

الاستنتاجات:

توصل البحث الحالي إلى :

- وجود مستوى مرتفع من الإجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي استجابات الطلاب على مقياس الإجهاد الرقمي المصمم تبعاً لمتغير الجنس.

المقترحات:

- ضرورة توعية الطلاب بالمخاطر الناتجة عن الإفراط باستخدام الإنترنت والتطبيقات الإلكترونية.
- ضرورة تنظيم استخدام الإنترنت من خلال تحديد أوقات محددة لاستخدام الجوال لدى المراهقين.
- التوصيات:-

- إجراء دراسات لتحديد الآثار المترتبة على الإجهاد الرقمي.
- تصميم برامج تدريبية لتوعية الطلاب بمخاطر التكنولوجيا الرقمية وكيفية التعامل مع الإجهاد الرقمي.

المصادر العربية:

1- محمد ، بن خليوي ،محمد وأسماء. (٢٠٢٢) بعنوان الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعات السعودية: البنية العاملية وفروق ديموغرافية. مجلة كلية التربية- جامعة المنوفية، العدد الثاني (الجزء الثاني) -العزاوي، رحيم. (٢٠٠٨). القياس والتقويم في العملية التدريسية. عمان: دار دجلة.
-علام، صلاح الدين محمود. (٢٠٠٦). الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية. الطبعة الأولى. الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.
-مبخائيل، أمطانيوس. (٢٠١١). القياس والتقويم في التربية الحديثة. كلية التربية: دمشق. منشورات جامعة دمشق.

المصادر الأجنبية:

1-Bruya, B., & Tang, Y. (2018). Is Attention Really Effort? Revisiting Daniel Kahneman's Influential 1973 Book Attention and Effort. *Frontiers in psychology*, 9, 1133.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01133>



- 2-David, P., Kim, J., Brickman, J., Ran, W. & Curtis, C. (2015). Mobile phone distraction while studying. *New Media & Society*, 17, 1661–1679. doi:10.1177/ 146144481453169
- 3-Elizabeth A. Nick, Ph.D. a,*, Zelal Kilic a, Jacqueline Nesi, Ph.D. b,c, Eva H. Telzer, -
- 4-Kristen A. Lindquist, Ph.D. a, and Mitchell J. Prinstein, Ph.D. Adolescent Digital Ph.D. a, Stress: Frequencies, Correlates, and Longitudinal Association With Depressive *Journal of Adolescent Health* 70 (2022) 336e339.Symptoms
- 5-Gellisch, M., Wolf, O. T., Minkley, N., Kirchner, W. H., Brüne, M., & Brand-Saberi, B. - (2022). Decreased sympathetic cardiovascular influences and hormone-physiological changes in response to Covid-19-learning environments. *Anatomical Sciences Education*, related adaptations under different 15(5), 811–826. <https://doi.org/10.1002/ase.2213>
- 6-Gimpel, H., Lanzl, J., Regal, C., Urbach, N., Wischniewski, S., Tegtmeier, P., Kreilos, M., Kühlmann, T. M., Becker, J., Eimecke, J., & Derra, N. D. (2019). Gesund digital arbeiten?! Eine Studie zu digitalem Stress in Deutschland. *Fraunhofer FIT*. http://publica.fraunhofer.de/eprints/urn_nbn_de_0011-n-5620399.pdf
- 7-Kaloeti, D., Kurnia S, & Tahamata, V. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia, reflexao e critica: revista semestral do Departamento de Psicologia da UFRGS*, 34(15), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0>
- 8-LaRose, R., Connolly, R., Lee, H., Li, K., & Hales, K. D. (2014). Connection overload? A cross cultural study of the consequences of social media connection. *Information Systems Management*, 31(1), 59–73. <https://doi.org/10.1080/10580530.2014.854097>.
- 9-Low, A., Hopper, W., Angelescu, I., Mason, L., Will, G-J and Moutoussis, M. (2022). Self-esteem depends on beliefs about the rate of change of social approval. *Scientific Reports*, 12, 1-15 <https://doi.org/10.1038/s41598-022-10260-6>
- 10-McEwen, B. S. (2010). Stress: Homeostasis, rheostasis, allostasis and allostatic load. In G. (Ed.), *Stress science: Fink Neuroendocrinology*. Academic.
- 11-Meunier, S., Bouchard, L., Coulombe, S., Doucerain, M., Pacheco, T., & Auger, E. (2022). The Association between Perceived Stress, Psychological Distress, and Job Performance During the COVID-19 Pandemic: The Buffering Role of Health-Promoting Management Practices. *Trends in Psychology*, 30(3), 549–569. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00136-5>
- 12-Misra, S., & Stokols, D. (2012). Psychological and health outcomes of perceived information overload. *Environment and Behavior*, 44, 737–759. doi: 10.1177/0013916511404408
- 13-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 adolescent health*, 70(2), 336–339. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.08.025>
- 14-Nathan, Ragu T. S.; Tarafdar, Monideepa; Ragu-Nathan, Bhanu S-Tu, Qiang (2008): The Consequences of Technostress for End Users in Organizations. *Conceptual Development and Empirical Validation*. In: *Information Systems Research* 19 (4), S. 417–433.
- 15-Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wölfling, K., & Müller, K. (2017). 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*, 20, 90–115. <https://doi.org/10.1080/15213269.2015.1121832>
- 16-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. <https://doi.org/10.1007/s10567-019-00300-5>



17-Hammes, M., & Wieland, R. (2017). Von Wirkungen auf Ursachen schließen Psychische Beanspruchung und die sbeurteilung. Innsbruck *Journal Psychologie Des Alltagshandelns*, 19–32. Gefährdun http://www.allgemeinepsychologie.info/wp/wp-content/uploads/2019/03/02_hammes_wieland.pdf

18-Hall, J., Pennington, N. & Lueders, A. (2014). Impression creation and formation on Facebook: A lens model approach. *New Media & Society*, 16, 958–982.

19-Hofmann, W., Vohs, K. & Baumeister, R. (2012). What people desire, feel conflicted about, and try to resist in everyday life. *Psychological Science*, 23(6), 582–588. <https://doi.org/10.1177/0956797612437426>

20-Thomé, S., Dellve, L., Härenstam, A. and Hagberg, (2010). Perceived connections between information and communication technology use and mental symptoms among young adults - a qualitative study. *BMC Public Health* ,10- 66. <https://doi.org/10.1186/1471-2458>

21-Voorveld, H. & Goot, M. (2013). Age differences in media multitasking: A diary study. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 57, 392–408. doi:10.1080/08838151.2013.816709

,Q. Zhao. *Exploring the influence of technostress creators on in-service teachers' attitudes toward ICT and ICT adoption intentions*, First published: 15 March 2023 <https://doi.org/10.1111/bjet.13315>

23--Wrede, S., Rodil dos Anjos, D., Ketschau, J. Broding, H. and Claassen K. (2021). Risk factors for digital stress in German public administrations. *Public Health*, 21, 2204 <https://doi.org/10.1186/s12889>

المصادر العربية المترجمة:

1-Muhammad, Bin Khaliwi, Muhammad and Asmaa.. (2022). Perceived Digital Stress among Saudi Universities: Global Structure and Demographic Differences. *Journal of the College of Education - Menoufia University, The Second Threat (Part Two)*

-Al-Azzawi, Rahim. (2008). *Measurement and evaluation in the teaching process*. Amman: Dar Dijla.

-Allam, Salahuddin Mahmoud. (2006). *Educational and psychological tests and standards*. 1st edition. Jordan: Dar Al-Fikr for publication and distribution.

- Michael, Amtanios. (2011). *Measurement and evaluation in modern education*. College of Education: Damascus. Damascus University Publications.

ملاحق البحث:

ملحق رقم (١)

مقياس الإجهاد الرقمي المدرك

عزيزي الطالب-الطالبة:

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات : نرجو منك قراءتها واختيار بديل واحد من البدائل الثلاثة الموضوعه أمام كل فقرة وذلك من خلال وضع علامة (✓) على البديل الذي ينطبق عليك .
ونظراً لما نعهده فيكم من موضوعية وصراحة في التعبير عن آرائكم، لذا تأمل الباحثة تعاونكم معها في الإجابة عن جميع هذه الفقرات علماً أن إجابتك لن يطلع عليها أحد سوى الباحثة ،ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي وأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن آرائكم .
يرجى الإجابة بوضع علامة (✓) تحت الاختيار المناسب وكما هو مبين في المثال الآتي:

الرقم	العبارة	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً
١	أركز على المعلومات المهمة أكثر من غيرها	✓		

الجنس: ذكر أنثى

الرقم	العبارات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً
١	أصاب بالإرهاق من الإشعارات المفرطة وتوقعات ردود الآخرين وأحكامهم.			
٢	أعاني من إهمالي لواجباتي الدراسية نتيجة انشغالي بالتكنولوجيا الرقمية.			
٣	لدي رغبة كبيرة لاستخدام الجوال وتطبيقاته بالتواصل الإلكتروني.			
٤	أشعر عادة برغبة في التوقف عن دراستي الإلكترونية			
٥	أعاني من دراستي لساعات طويلة على الإنترنت حتى أثناء جلوسي مع عائلتي.			
٦	أجد صعوبة في تلبية متطلبات إدارة المدرسة فيما يتعلق باستخدام التكنولوجيا			
٧	أعتقد أن استخدام تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات أقل ثقة مما أرغب فهو غير			
٨	أتوتر عند مقارنة عرض منشوراتي وبين أقراني على وسائل التواصل الاجتماعي			
٩	أقلق عندما أطفئ أصوات تنبيه هاتفي			
١٠	لدي قلق وضيق عند التغيب عن الإنترنت لفترة ما			
١١	أحرص على عمل ملف شخصي جذاب يستحسنه الآخرون			
١٢	أرغب بالاتصال المستمر بوسائل الاتصال الاجتماعي وعدم تقويت أي شيء مع ما			
١٣	أشعر بالقلق أن شخصاً ما يرسل لي رسالة وأنا لا أعرفه وكأنه هجوم على			
١٤	أجد أن العالم الافتراضي لديه القدرة القوية على تلبية احتياجاتي النفسية			
١٥	أفرط في استخدامي للإنترنت مع علمي بالمخاطر المترتبة عليه			
١٦	أتوقع من الأصدقاء الرد على الرسائل والاستجابة في أي وقت مهما كانت الظروف			
١٧	أصاب بالإكتئاب عند قضاء وقت كثير في تصفحي للإنترنت			
١٨	أجد صعوبة في التوازن بين حياتي الشخصية والدراسية بسبب التأثير بالتكنولوجيا			
١٩	أخشى أن المعلومات المتبادلة قد تكون غير محمية			
٢٠	من الصعب إيجاد وقت كاف للبقاء مع الوظائف المتعددة المتوفرة في وسائل			
٢١	أجد صعوبة في أداء الدراسة بسبب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي			
٢٢	أشعر بالضغط لاستخدام التكنولوجيا الرقمية بشكل مستمر في عملي الدراسي			
٢٣	أبذل وقتي وجهدي لبناء صورة ذاتية على الإنترنت			
٢٤	أراجع إشعارات الهاتف كل ساعتين باليوم			
٢٥	أتوتر عند تحويل مدرستي ومدرسيني المادة الدراسية عبر الوسائل الرقمية			
٢٦	أقلق من الآخرين لتوقعهم ان اكون متاحاً على وسائل التواصل الاجتماعي			
٢٧	أشعر بالإرهاق لتواصلني المستمر مع الآخرين في مواقع التواصل الاجتماعي			
٢٨	أتضابق عند انقضاء وقتي في تصفح الأنترنت دون إتمام واجباتي الدراسية			
٢٩	إنشغالي اليومي باستخدام التكنولوجيا الرقمية يرهقني جسدياً			
٣٠	أجد صعوبة في تنفيذ ما تريده إدارة المدرسة فيما يتعلق باستخدام التكنولوجيا			

