



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
هيئة البحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة
تصدر عن مركز البحوث النفسية

حاصلة على الاعتمادية

رقم الإيداع 614 / 1994 / الرمز الدولي 1816-1790
المجلد (36) - العدد (2) - الجزء (2)

وقائع المؤتمر العلمي السنوي التاسع والعشرون
(الارشاد والصحة النفسية في ظل التحول الرقمي)
للمدة 2025/4/17-16

حزيران/2025



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة

العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة تصدر عن مركز البحوث النفسية

المجلد : 36 العدد : 2 الجزء : 2

ISSN : 1816 - 1790

رقم الايداع : 614 / 1994

الرمز الدولي: 1816-1790

حزيران / 2025





مجلة العلوم النفسية مجلة علمية فصلية محكمة

رئيس التحرير / أ.د. خليل ابراهيم رسول

مدير التحرير / أ.م.د. علا حسين علوان

أعضاء هيئة التحرير

الاسم	مكان العمل	البلد
1. أ.د. كامل علوان الزبيدي	جامعة بغداد / كلية الآداب / أستاذ متمرس (متقاعد) / علم النفس – صحة نفسية	العراق
2. أ.د. يوسف حمه صالح مصطفى	جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – أربيل / علم النفس العام	العراق
3. أ.د. صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد / قسم العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
4. أ.د. اسامة حامد محمد	جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي / قياس وتقويم	العراق
5. أ.د. مهند عبدالستار النعيمي	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية / قياس وتقويم	العراق
6. أ.د. حيدر جليل عباس	الجامعة المستنصرية / التربية الاساسية العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
7. أ.د. سيف محمد رديف	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	العراق
8. أ.د. بشرى عبد الحسين محميد	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	العراق
9. أ.د. محمد حبشي حسين	جامعة الاسكندرية / كلية التربية	مصر

الاسم	مكان العمل	البلد
10. أ.د. عصام توفيق قمر	كلية الدراسات العليا للتربية / المركز القومي لأصول التربية / التربية وعلم النفس	مصر
11. أ.م.د. بيداء هاشم جميل	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية / علم النفس العام	العراق
12. أ.م.د. براء محمد حسن	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / الشخصية والصحة النفسية	العراق
13. أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
14. أ.م.د. بشرى عثمان احمد	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
15. أ.م.د. صباح عايش بنت محمد	جامعة الشلف / كلية العلوم الانسانية والاجتماعية / علم النفس العام	الجزائر
16. أ.م.د. مقبل بن عايد خليف العنزى	جامعة القصيم / الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة	السعودية

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة متخصصة تصدر عن مركز البحوث النفسية

جمهورية العراق

قسمة اشتراك

أرجو قبول اشتراكي في مجلة العلوم النفسية :

..... لمدة () سنة ابتداءً من

..... الأسم :

..... العنوان :

..... قيمة الاشتراك :

طريقة الدفع :- نقداً () شيك () حوالة بريدية ()

رقم: تاريخ / /

..... التوقيع : التاريخ :

الأفراد : (125000) الف دينار عراقي داخل العراق

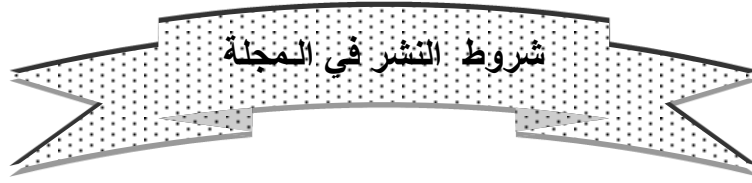
(100) \$ او ما يعادلها خارج العراق

للمؤسسات أو المؤتمرات : (90.000) الف دينار عراقي داخل العراق

(70) \$ او ما يعادلها خارج العراق

قيمة الاشتراك

لعدد واحد



أولاً : تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الأكاديمية القيمة والأصيلة باللغتين العربية والإنكليزية في حقول مجالات اهتمام المجلة نفسياً وتربوياً ، والتي لم تقبل أو تنشر سابقاً ، ويتحمل الباحث المسؤولية القانونية في كل القضايا المتعلقة بالأمانة العلمية إذا كان بحثه منشور أو قدم للنشر .

ثانياً: يخضع كل بحث مقدم للنشر في المجلة الى الاستئلال الألكتروني على أن لا تزيد درجة الاستئلال عن (20) .

ثالثاً : يقدم الباحث المقبول بحثه للنشر في المجلة تعهد خطي بعدم نشر بحثه في مجلة أخرى أو حصوله على قبول نشر مسبقاً .

رابعاً: يقدم البحث مطبوعاً على نظام (Word 2007) مصحوباً بالعنوان للبحث مع أسم الباحث الثلاثي واللقب العلمي والأختصاص وأسم الجامعة والكلية والقسم والبريد الألكتروني في بداية الصفحة الأولى للبحث باللغتين مع خلاصة للبحث باللغة العربية والإنكليزية مثبت فيها عنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله على أن لا تزيد عن (250) كلمة فقط .

خامسا: يجب أن لا تتجاوز عدد صفحات البحث المقدم للنشر في المجلة أكثر من (25) صفحة فقط بما فيها الجداول والأشكال والملاحق ، وبخلافه يتحمل الباحث مبلغا إضافيا مقداره (2) الفين دينار عن كل صفحة إضافية ، ولا يتجاوز البحث بعد الزيادة عن (35) صفحة بكل الأحوال .

سادسا: موافقة اثنين من المحكمين المختصين الذين يقومون بالبحث علميا قبل نشره ، بالإضافة الى تقويم البحث من ناحية اللغة العربية والانكليزية .

سابعا: يراعى في كتابة البحث الآتي :

1- الأصول العلمية في كتابة البحث من حيث الدقة في التوثيق والأمانة العلمية في العرض.

2- يقدم البحث بنسختين مطبوعة على ورق أبيض (A4) مطبوعة على الحاسوب وعلى جهة واحدة من الورقة مع قرص (CD)، بالمواصفات الآتية :

- الحاشية العليا 4.50 سم .
- الحاشية السفلى 4.50 سم .
- الحاشية اليمنى 3.75 سم .
- الحاشية اليسرى 3.75 سم .

- يكون الخط المستخدم نوع (Meersoft Word)، حجم الخط (14) بالنسبة للمتن و(12) بالنسبة للجداول .
- تحتوي كل صفحة على (22) سطر فقط وفقا لبرنامج التنضيد .
- يكون التباعد بين الأسطر للصفحة الواحدة (1.15).
- تكون الأشكال والجداول واضحة ، وتستخدم فيها الأرقام العربية والنظام العالمي للوحدات .
- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولا تتحمل المجلة مسؤولية ذلك .
- لا تستعمل الهوامش في أسفل الصفحات وإنما يشار رقميا الى المصادر حسب موضوعها في نهاية البحث من خلال ذكر أسم الباحث والسنة وعنوان البحث من جهة النشر والطبعة وتكتب بأسلوب (APA)...مثال
- الهاشمي ،عدنان علي (2009). تحمل المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بأتخاذ القرار لدى التدريسيين في الجامعة ،رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة.....، كلية ، قسم
- يلتزم الباحث بدفع مبلغ قدره (125) الف دينار من داخل العراق ،و (100) دولار أمريكي من خارج العراق .

- يلتزم الباحث بالتعليمات المؤشرة من الخبراء ،ويعيد الباحث النسخة الأصلية للمجلة مع نسخة جديدة ورقية أخرى مصححة .
 - لاتعاد البحوث الى أصحابها قبلت أم لم تقبل للنشر .
 - لايزود الباحث بكتاب قبول النشر ، الأبعد التزامه بالتعليمات أعلاه وتسليم النسخ الورقية كافة .
 - المجلة غير مسؤولة عن نشر الأبحاث بعد مرور (90) يوم من دون مراجعة الباحث للمجلة والتزامه بالتعليمات كافة .
- ثامنا : تحتفظ المجلة بحقها في أن تحذف أو تعيد صياغة بعض الكلمات أو الجمل بما يتلائم مع أسلوبها في النشر .
- تاسعا: تنتقل حقوق نشر البحث الى المجلة حال أشعار الباحث بقبول بحثه للنشر .

مجالات اهتمام المجلة



1. البحوث والدراسات في مجالات العلوم التربوية والنفسية بفروعها المختلفة والطب النفسي، و الباراسايكولوجي .
2. المؤتمرات والندوات العلمية الوطنية والعربية والعالمية التي تعقد حول التخصصات في الفقرة المذكورة اعلاه
3. نشاطات وفعاليات المركز والمؤسسات الاخرى التي تهتم بالمجالات - الواردة في الفقرة (1) .

((في هذا العدد))

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
1	دراسة مسحية لمشكلات طلبة الأقسام الداخلية من الجامعات العراقية	أ.د. سيف محمد رديف أ.م. د. ميسون كريم ضاري أ.م. د. هناء مزعل حسين أ.م. د. ظفار قحطان عبد الستار م.م. أحمد قاسم شاكر العلق	26-1
2	التنافر المعرفي لدى طلبة أقسام الترجمة	أ.م.د. جبار فريح شريدة	38-27
3	انتشار التطرف في المحيط الجامعي	أ.م.د. حوراء محمد علي المبرقع أ.م.د. ميس محمد كاظم أ.م.د. براء محمد حسن م.د. علي فضالة موسى م.د. نهلة علي موسى م.م. أحمد قاسم شاكر العلق	72-39
4	الانفصال الاخلاقي لدى طلبة المرحلة الثانوية	أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي	90-73
5	مقترح برنامج لدعم الصحة النفسية باستعمال الذكاء الاصطناعي	أ.م.د. براء محمد حسن الزبيدي م.د. ثامر عبد علي عباس م.م. اية جواد كاظم	120-91
6	ايجابيات وتحديات استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي في التعليم الجامعي من وجهة نظر تدريسي الجامعة	أ.م. د. تهاني طالب أ.م.د. إنعام مجيد عبيد	150-121
7	الإجهاد الرقمي لدى المرأة وعلاقته ببعض المتغيرات	أ.م. رنا فاضل عباس الجنابي	182-151
8	الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة مرحلة الثانوية	م.د.أحمد كامل وادي	204-183
9	اسلوب التدريس الاكاديمي وعلاقته بدافعية طلبة الجامعة في العملية التعليمية (دراسة ميدانية طلاب الجامعة المستنصرية)	م.م. ورود نعمة موسى م.م. اسراء عبد الحسين عيسى	236-205

الصفحة	الباحث	الموضوع	ت
258-237	م.م. هبة حسين قاسم	الوقاية النفسية لدى الإعلاميين	10
272-259	م.م. صدى صالح احمد	الاندماج الاخلاقي لدى المرشدين التربويين	11
300-273	م.م نور إحسان علي حيدر	التفكير المنفتح الفعال وعلاقته بالفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة	12



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
هيئة البحث العلمي
مركز البحوث النفسية

وحدة مجلة العلوم النفسية

ملاحظة...

الافكار الواردة في البحوث والدراسات المنشورة تُعبر عن
آراء أصحابها وليس بالضرورة عن رأي المجلة .

المراسلات

توجه جميع المراسلات الى رئيس التحرير على العنوان التالي:

مجلة العلوم النفسية - مركز البحوث النفسية

ص.ب. 47041 جادرية - بغداد - العراق

هـ 07833304447

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق

614 لعام 1994

بغداد - العراق

الإجهاد الرقمي لدى المرأة وعلاقته ببعض المتغيرات

أ.م. رنا فاضل عباس الجنابي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ هيئة البحث العلمي/ مركز البحوث النفسية

Ranafadhel17@gmail.com

المستخلص

يهدف البحث الحالي إلى دراسة مستوى الإجهاد الرقمي لدى المرأة وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية والخبرة بالتكنولوجيا، وما يسعى إلى تحليل الفروق في مستويات الإجهاد الرقمي وفقاً لمتغير العمر، والمهنة والحالة الاجتماعية، والتحصيل الدراسي، والمستوى الاقتصادي، والخبرة بالتكنولوجيا، بالإضافة إلى ذلك الكشف عن العلاقة بين مستوى الإجهاد الرقمي والمتغيرات الديموغرافية والخبرة بالتكنولوجيا، وقياس تأثير كل منها على مستوى الإجهاد الرقمي، وتحديد المتغير الأكثر تأثيراً. وتكونت عينة البحث من (100) امرأة من فئات عمرية ومهنية واجتماعية مختلفة. إما أداة البحث فقد تكونت من مقياس الإجهاد الرقمي بأبعاده - وهي (العبء الزائد للاتصال، قلق الاستحسان الاجتماعي، الخوف من الفقد، إجهاد التوافر، تعدد المهام الرقمية)، يشمل المقياس (22) فقرة. أظهرت نتائج البحث أن مستوى الإجهاد الرقمي كان متوسطاً لدى أفراد العينة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً للحالة الاجتماعية لصالح المتزوجات، وتبعاً للمهنة لصالح الطالبات، وتبعاً للمستوى الاقتصادي لصالح الفئات ذات المستوى الاقتصادي دون الوسط والمتوسط، في المقابل لم تظهر النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد الرقمي تبعاً لمتغيرات العمر، التحصيل الدراسي، والخبرة بالتكنولوجيا. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد الرقمي وكل من: العمر، الخبرة بالتكنولوجيا، المهنة، الحالة الاجتماعية، المستوى الاقتصادي، مما يشير إلى انخفاض مستوى الإجهاد الرقمي مع ارتفاع هذه المتغيرات، في المقابل لم تظهر النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد الرقمي والتحصيل الدراسي مما يشير إلى أن مستوى الإجهاد الرقمي لا يتأثر بالتحصيل الدراسي وفقاً لبيانات العينة المدروسة، وكشفت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن كلاً من الحالة الاجتماعية والمهنة لهما تأثير دال إحصائي على مستوى الإجهاد الرقمي، في حين لم يكن لكل من العمر، التحصيل الدراسي، المستوى الاقتصادي، الخبرة بالتكنولوجيا تأثيراً دالاً إحصائياً. وتشير هذه النتائج إلى أن بعض العوامل الاجتماعية والمهنية قد تلعب دوراً أكبر في تحديد مستوى الإجهاد الرقمي مقارنة بالعوامل الشخصية والتعليمية مثل العمر والخبرة بالتكنولوجيا والتحصيل الدراسي. وخرج البحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الإجهاد الرقمي، المرأة، التكنولوجيا



Digital Stress Among Women and Its Relationship to Some Variables

Assistant professor ,Rana Fadhel Abbas Al-janabi

Ranafadhel17@gmail.com

Abstract

The current research aims to study the level of digital stress among women and its relationship with some demographic variables and experience with technology. It also seeks to analyze the differences in digital stress levels according to the variables of age, occupation ,marital status ,educational attainment, economic level, and experience with technology. Furthermore ,this study aims to examine the relationship between the level of digital stress and demographic variables and experience with technology, and to measure the impact of each on the level of digital stress, and identify the most influential variable .The research sample consisted of (100) women from different age, occupational and social groups. The research tool consisted of a Digital Stress Scale with its dimensions (communication overload, social approval anxiety, fear of missing out, availability stress, digital multitasking) , including (22) items. The research results showed that the level of digital stress was moderate among the sample members, statistically significant differences according to marital status in favor of married women, differences in profession in favor of female students, and according to economic level in favor of groups with a below-average and average economic level. On the other hand , the results did not show statistically significant differences in the level of digital stress according to the variables of age, academic achievement, and experience with technology .The results also showed a statistically significant negative correlation between digital stress and age, experience with technology, occupation ,social status, and economic level, indicating a decrease in the level of digital stress with the increase in these variables. On the other hand , the results did not show a statistically significant correlation between digital stress and academic achievement, indicating that that the level of digital stress is not affected by academic

achievement according to the data of the sample studied. The results of the multiple regression analysis also revealed that both marital status and occupation had a statistically significant effect on the level of digital stress, while age , academic achievement , economic level , and experience with technology did not have a statistically significant effect. These results indicate that some social and professional factors may play a greater role in determining the level of digital stress compared to personal and educational factors such as age ,experience with technology , and academic achievement .The research concluded with a set of recommendations and suggestions .

Keywords: digital stress, technology, women

مشكلة البحث:

يشهد العصر الرقمي تزايداً ملحوظاً في الاعتماد على الأجهزة الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي ، مما أدى إلى بروز ظاهرة الإجهاد الرقمي كأحد التحديات الحديثة التي تواجه الأفراد . فقد فرضت التطورات التكنولوجية المتسارعة واقعاً جديداً أصبحت فيه التكنولوجيا جزءاً لا يتجزأ من مختلف جوانب الحياة، مما جعل استخدامها ضرورة يومية لا يمكن الاستغناء عنها . ورغم الفوائد العديدة التي توفرها هذه التقنيات ، إلا أن تحمل في طياتها آثاراً سلبية تؤثر على المستخدمين (الزغبى، 2022، ص6) ، لاسيما المرأة التي تتحمل أدواراً متعددة في الحياة الأسرية والمهنية والاجتماعية. ولأن المرأة تمثل إحدى الفئات الأكثر استخداماً للتكنولوجيا في مختلف مجالات الحياة ، فإن تعرضها المستمر للإجهاد الرقمي قد يؤثر سلباً على صحتها النفسية والاجتماعية والجسدية. فالفاعل المستمر مع الوسائل الرقمية إلى جانب الضغوط اليومية والمسؤوليات المتزايدة قد يؤدي الى تفاقم مشاعر التوتر والقلق والإرهاق الذهني.

بناءً على ذلك يسعى البحث الحالي إلى دراسة الإجهاد الرقمي لدى المرأة من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما مستوى الإجهاد الرقمي لدى المرأة (أفراد عينة البحث) ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد الرقمي بين النساء تبعاً لمتغير العمر ، والمهنة ، والخبرة بالتكنولوجيا، والحالة الاجتماعية ، والتحصيل الدراسي ، والمستوى الاقتصادي ؟

- ما طبيعة العلاقة بين مستوى الإجهاد الرقمي وكل من العمر، والمهنة، والخبرة بالتكنولوجية، والحالة الاجتماعية، والتحصيل الدراسي والمستوى الاقتصادي لدى المرأة؟

- ما تأثير كل من العمر، والمهنة والخبرة بالتكنولوجيا، والحالة الاجتماعية، والتحصيل الدراسي، والمستوى الاقتصادي على مستوى الإجهاد الرقمي لدى المرأة؟ وأي من هذه المتغيرات له التأثير الأكبر؟

أهمية البحث:

في عصر الثورة الرقمية، أصبح استخدام تكنولوجيا المعلومات ووسائل التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية، إذ تتيح هذه الوسائل فرصاً واسعة للتعلم، وتعزيز الصحة النفسية، وتحقيق الرفاهية الاجتماعية. فهي تساهم في بناء الروابط الاجتماعية الرقمية وتلبية الاحتياجات النفسية المختلفة، ومع ذلك فإن هذه الفوائد تأتي مصحوبة بتحديات كبيرة، إذ قد تؤدي فرص الاتصال المستمرة إلى فرض عبء دائم على المستخدمين، مما ينعكس في زيادة التوقعات الاجتماعية للاستجابة الفورية، والتعامل مع الكم الهائل من المحتوى الرقمي، إضافة إلى ممارسة تعدد المهام الرقمية. في هذا السياق برز مفهوم الإجهاد الرقمي (Digital Stress) لوصف الضغوط الناتجة عن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا، إذ يمكن أن يؤثر سلباً على الصحة النفسية، والقدرات المعرفية، والتفاعل الاجتماعي الواقعي خارج نطاق الإنترنت. (الزغبى، 2022، ص 5-6).

ومع تزايد الاعتماد على الوسائل التكنولوجية في مختلف مجالات الحياة، تحتل المرأة موقعا بارزا بين مستخدمي الانترنت نظراً لتعدد أدوارها ومسؤولياتها الأسرية والمهنية والاجتماعية، وهذا يجعلها أكثر عرضة للإجهاد الرقمي، إذ تواجه تحديات وضغوطاً متزايدة في محاولة تحقيق التوازن بين العمل والحياة الأسرية والتفاعل المستمر مع العالم الرقمي، مما قد يؤدي إلى تفاقم العبء الزائد للاتصال، وقلق الاستحسان الاجتماعي والخوف من الفقد واجهاد التوافر (Morgenroth & et al, 2022, p 125-140).

و تشير بعض الدراسات كدراسة (Thomee, 2020) إلى أن المرأة بحكم دورها المزدوج في الحياة المهنية والأسرية، تكون أكثر عرضة للإجهاد الرقمي مما يؤثر على قدرتها في أداء المهام الوظيفية، وإدارة الحياة الأسرية، خاصة مع تنامي استخدام التطبيقات الرقمية ووسائل التواصل الاجتماعي والتعليم الإلكتروني. (Thomee, 2020, p1-18).

ورغم تزايد الاهتمام بظاهرة الإجهاد الرقمي لا تزال الدراسات التي تناولت علاقته بالمتغيرات الديموغرافية والخبرة بالتكنولوجيا لدى المرأة محدودة، من هنا ارتأت الباحثة القيام بالبحث الحالي، وتتجلى أهمية البحث فيما يلي:

1. يُعد حسب علم الباحثة- البحث الأول من نوعه الذي يتناول موضوع الإجهاد الرقمي لدى المرأة تحديداً وعلاقته بالمتغيرات الديموغرافية والخبرة بالتكنولوجيا ، مما يسهم في سد الفجوة البحثية في هذا المجال.
2. يستمد البحث أهميته من الدور المحوري الذي تؤديه المرأة ، إذ تتحمل مسؤوليات متعددة تشمل الجوانب الأسرية ، والمهنية ، والاجتماعية ، ومع تزايد الاعتماد على التكنولوجيا، أصبح من الضروري فهم تأثير الإجهاد الرقمي على المرأة في ظل تعدد أدوارها.
3. تسليط الضوء على دور الجامعات في تطوير برامج توعوية للطالبات والموظفات حول أساليب إدارة الضغوط الرقمية وتعزيز الصحة النفسية في البيئات الأكاديمية والمهنية بما يساهم في تحسين الأداء وتقليل الضغوط المرتبطة بالاستخدام المفرط للتكنولوجيا .
4. تكمن أهمية البحث في توضيح الحاجة إلى دور فاعل للمؤسسات المعنية بشؤون المرأة في وضع برامج إرشادية وتوعوية تساعد في الحد من آثار الإجهاد الرقمي وتعزيز الاستخدام المتوازن للتكنولوجيا، بما ينعكس إيجاباً على جودة الحياة الرقمية للمرأة.

أهداف البحث : يهدف البحث الحالي إلى:

1. قياس مستوى الإجهاد الرقمي لدى عينة البحث في مدينة بغداد .
2. التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى الإجهاد الرقمي لدى المرأة تبعاً لمتغير :
- العمر : (18-23) سنة، (24-29) سنة، (30-34) سنة، (35 سنة- فأكثر)
- المهنة : (ربة بيت ، طالبة ، موظفة)
- التحصيل الدراسي : (عليا، بكالوريوس، دبلوم/ اعدادي، متوسطة ، ابتدائية)
- الحالة الاجتماعية : (متزوجة ، غير متزوجة)
- المستوى الاقتصادي (ضعيف ، دون الوسط ، متوسط ، فوق الوسط ، مرتفع)
- الخبرة بالتكنولوجيا : (مبتدئ ، متوسط ، متقدم)
3. الكشف عن العلاقة بين مستوى الإجهاد الرقمي ومتغير (العمر ، المهنة ، الحالة الاجتماعية ، الخبرة بالتكنولوجيا، المستوى التعليمي والاقتصادي) لدى المرأة.
4. قياس تأثير كل من العمر ،و المهنة ، والحالة الاجتماعية ، والخبرة بالتكنولوجيا ، والتحصيل الدراسي ، والمستوى الاقتصادي على مستوى الإجهاد الرقمي لدى المرأة، وتحديد المتغير الأكثر تأثيراً.

فرضيات البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد الرقمي لدى عينة البحث تبعاً لمتغير (العمر، المهنة، التحصيل الدراسي، الحالة الاجتماعية، المستوى الاقتصادي، الخبرة بالتكنولوجيا)
2. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من العمر، والمهنة، والتحصيل الدراسي، والحالة الاجتماعية، والمستوى الاقتصادي، والخبرة بالتكنولوجيا ومستوى الإجهاد الرقمي لدى المرأة.
3. لا يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لكل من العمر، والمهنة، والتحصيل الدراسي، والحالة الاجتماعية، والمستوى الاقتصادي، والخبرة بالتكنولوجيا على مستوى الإجهاد الرقمي لدى المرأة.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بعينة من النساء في مدينة بغداد للعام الدراسي 2024-2025

تحديد المصطلحات:

الإجهاد الرقمي Digital Stress

- عرف (Salanova & et al, 2013). الإجهاد الرقمي بأنه " التوتر النفسي الناجم عن استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات (ICT) بشكل مفرط أو غير منظم والذي يؤثر على صحة الفرد النفسية والبدنية" (Salanova & et al, 2013, pp. 4220436)

- وعرف Weinstein & Selman (2016). "الإجهاد الرقمي بأنه الإجهاد الناجم عن التفاعلات السلبية في رسائل البريد الإلكتروني والنصوص ووسائل التواصل الاجتماعي وغرف الدردشة والمنديات". (Weinstein & Selman, 2016, p p.391-409)

- **التعريف النظري:** تتبنى الباحثة تعريف Tarafdar & et al (2019) كتعريف نظري كونه قدم فهم أوسع وأكثر شمولاً للمفهوم، فقد عرفوا الإجهاد الرقمي "بأنه التوتر الناجم عن الاستخدام المكثف للتكنولوجيا الرقمية، إذ يتعرض الأفراد لضغوط ناتجة عن الحمل المعلوماتي الزائد، وتعدد المهام والحاجة إلى التكيف السريع مع التغيرات التكنولوجية. **تعريف الباحثة الإجرائي:** هو الدرجة الكلية التي تحصل عليها المستجيبة على مقياس الإجهاد الرقمي المعد لأغراض هذا البحث.

الاطار النظري ودراسات سابقة:

الإجهاد الرقمي Digital Stress:

يُعد الإجهاد حالة من عدم التوازن بين متطلبات البيئة وقدرة الفرد على الاستجابة لها، مما يؤدي إلى ظهور مظاهر التوتر النفسي والجسدي. (Lazarus & Folkman, 1984, pp. 150-153) ومع

التطور السريع للتكنولوجيا والاعتماد المتزايد على الأجهزة الرقمية في الحياة اليومية ، ظهر نوع جديد من الإجهاد يعرف بـ (الإجهاد الرقمي) هذا النوع من الإجهاد ينبثق نتيجة الاستخدام المكثف أو غير المنظم للتكنولوجيا الرقمية والأجهزة الالكترونية مثل الهواتف الذكية والحواسيب ووسائل التواصل الاجتماعي والبريد الالكتروني، وما يترتب عليه من ضغط ناتج عن التدفق المستمر للمعلومات، والإشعارات ومتطلبات العمل أو التفاعل الاجتماعي عبر الوسائل الالكترونية .

ويعود المفهوم العام للإجهاد الرقمي إلى ثمانينات القرن الماضي ، عندما صاغ المعالج النفسي الأمريكي Craig Brod عام (1984) مصطلح "الإجهاد التكنولوجي" أو التكنوستريس (Techno stress)، وهو مصطلح يرتبط مباشرة بما نسميه اليوم "الإجهاد الرقمي" وعرف Brod الإجهاد التكنولوجي بأنه : "توتر ناتج عن عدم قدرة الأفراد على التكيف مع التقنيات الجديدة بطريقة صحية" (Brod,1984,p225)،

ركز التكنوستريس على مقاومة الأفراد لاستخدام التكنولوجيا والخوف من تأثيرها السلبي . لكنه تطور لاحقاً ليشمل الجوانب الآتية كما وضحتها (Tarafdar & et al, 2007) :

- **العبء التكنولوجي (Techno- overload)** زيادة العمل بسبب التكنولوجيا.
- **التعقيد التكنولوجي (Techno-complexity)** صعوبة تعلم التكنولوجيا الجديدة.
- **عدم الأمان التكنولوجي (Techno- insecurity)** القلق من فقدان الوظيفة بسبب التطورات التكنولوجية.
- **عدم السيطرة التكنولوجية (Techno- uncertainty)** الشعور بعدم القدرة على مواكبة التغيرات التكنولوجية السريعة. (Tarafdar & et al, 2007,p301-328)
- وخلال الثمانينات والتسعينات ظهرت العديد من المصطلحات المختلفة التي تؤكد المخاوف المصاحبة لاستخدام الكمبيوتر منها: رهاب التكنولوجيا Technophobia، ورهاب الانترنت Cyberphobia، ورهاب الكمبيوتر Compute phobia، وقلق الكمبيوتر Computer anxiety ، وإجهاد الكمبيوتر Computer stress.(الزغبى، 2022، ص9)
- ومع تطور التكنولوجيا وزيادة استخدامها في الحياة اليومية ، لم يعد الضغط الناتج عن التكنولوجيا متعلقاً فقط بالعمل أو التكيف مع الأجهزة ، بل أصبح يشمل تأثير التكنولوجيا الرقمية على الصحة النفسية والاجتماعية للأفراد . هنا ظهر مفهوم الإجهاد الرقمي (Digital Stress) الذي يركز على الضغط الناتج عن :

- الاعتماد المفرط على الأجهزة الرقمية
- التدفق المستمر للمعلومات والإشعارات
- القلق من التفاعل على وسائل التواصل الاجتماعي
- الخوف من فقدان المعلومات (FOMO)

وعرف (Ragu-Nathan & et al,2008) الإجهاد الرقمي بأنه " التوتر الناجم عن عدم القدرة على التعامل بفعالية مع متطلبات التكنولوجيا الرقمية مما يؤدي الى الشعور بالقلق والتعب وعدم الكفاءة " (Ragu-Nathan et al,2008,p 417-433)

وعَدَ (Ayyagari & et al,2011) الإجهاد الرقمي بأنه التوتر المرتبط بخصائص تكنولوجيا المعلومات التي تزيد من متطلبات العمل وتسبب شعورا بالإرهاق لدى المستخدمين " Ayyagari & (et al, 2011,p 831-858)

ووصف (Salanova & et al,2013) الإجهاد الرقمي بأنه " التوتر النفسي الناجم عن استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات (ICT) بشكل مفرط أو غير منظم والذي يؤثر على صحة الفرد النفسية والبدنية" (Salanova & et al, 2013,p422- 436)

وعرف (Tarafdar & et al, 2019,) الإجهاد الرقمي بأنه " التوتر الناجم عن الاستخدام المكثف للتكنولوجيا الرقمية، حيث يتعرض الافراد لضغوط ناتجة عن الحمل المعلوماتي الزائد ، وتعدد المهام والحاجة الى التكيف السريع مع التغيرات التكنولوجية (Tarafdar & et al,2019, pp 6-42)

فالإجهاد الرقمي هو التوتر الناجم عن الاستخدام المفرط أو غير المنظم للتكنولوجيا الرقمية . والذي يمكن أن ينشأ من الحمل المعلوماتي الزائد ، تعدد المهام والحاجة إلى التكيف السريع مع التغيرات التكنولوجية ، والتوقعات المستمرة للتوافر عبر الأجهزة الرقمية مثل الهواتف الذكية والبريد الالكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي ، ويمكن أن يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والعاطفية مثل القلق والإرهاق واضطرابات النوم مما يؤثر على الإنتاجية والرفاهية العامة.

أعراض الإجهاد الرقمي: الأعراض الأكثر شيوعاً هي :

1- الانسحاب والعزلة. قد يدفع الضغط الرقمي الأشخاص الى الانسحاب من أنشطتهم الاجتماعية المعتادة وعزل انفسهم عن الأصدقاء وأفراد الأسرة والملاء، يمكن أن يؤدي ذلك الى مضاعفة تأثيرات الضغط الرقمي ، إذ يؤدي الانسحاب الاجتماعي إلى مزيد من القلق وحتى الاكتئاب في حالات معينة، بالتالي التأثير على إنتاجية الفرد في العمل والبيت.

2- الخوف من فقدان القدرة على العمل وهو شعور بالقلق الذي يشعر به الناس عندما يشعرون بأنهم يفقدون التجارب المثيرة ، أو إن الآخرين يعيشون حياة أكثر إثارة للاهتمام وتحدث الظاهرة الى حد كبير بسبب التعرض لوسائل التواصل الاجتماعي ، حيث انه يقارن العديد من الأشخاص بين الجوانب الدنيوية لحياتهم اليومية والنقاط البارزة التي ينشرها أصدقاؤهم على قنوات التواصل الاجتماعي ، يمكن ان تؤدي هذه المقارنات الى الشعور باليأس والدونية وتؤثر سلباً على الإنتاجية.

3- صعوبات التذكر والنسيان: فالأشخاص الذين يعتمدون على الهواتف الذكية والتكنولوجيا الرقمية في الترفيه ومصادر المعلومات قد يشعرون بأنهم أصبحوا أكثر إرهاقاً ونسياناً ،

حيث ان قدرات البشر على التركيز لفترات زمنية طويلة تتضاءل ، وقد يؤدي هذا التأثير الى مشكلات في التعلم والذاكرة مما قد يزيد من احتمالية تعرضه للإجهاد والقلق.

4- الاكتئاب: يمكن ان تسبب الضغوط الناجمة عن الاخبار الزائفة والامن الالكتروني والتنمر عبر الانترنت والقلق المستمر إلى الإصابة بالاكتئاب.

5- الصداع والام المعدة والاعراض الأخرى غير المبررة . يعاني العديد من الأشخاص الذين يعانون من الاجهاد الرقمي من صداع مستمر والام في المعدة والام عامة في الجسم واعراض أخرى لا يمكن تفسيرها بحالة طبية موجودة

6- القلق ونوبات الهلع. قد يتعرض الأفراد الذين يعانون من الاجهاد الرقمي لنوبات القلق والذعر كأعراض لهذه الحالة الحديثة وقد يتفاقم هذا القلق باستخدام المنصات والتقنيات الرقمية لفترات زمنية اطول وغالبا ما يختفي عندما يكون وقت الشاشة محدودًا أو متوقفًا تمامًا. (الهنداوي،2024، ص 425-426)

أبعاد الإجهاد الرقمي

1- العبء الزائد للاتصال (Communication Overload) :

أشار (Steel & et al,2020,p.19) إليه بأنه ليس اجتماعيا بشكل صريح رغم أن الخطورات التي يمكن ان تزيد عبء الاتصال على الفرد هي ذات طبيعة اجتماعية في الغالب ، الا ان امكانية ظهورها تخضع لأعدادات الجهاز الذكي التي يضبطها كل فرد وليس فقط لمجرد تكرارها. وقد عرف (Misra & Stokols,2012,p.739) العبء الزائد للاتصال بأنه مرور الفرد بخبرة ذاتية تشعره بعبء ثقيل نتيجة زيادة كمية المعلومات التي يستلمها عبر وسائط التكنولوجيا الرقمية بمعدلات تفوق قدرته على معالجتها بكفاءة ، ويرتبط بعلاقة موجبة مع درجة الشعور بالإجهاد ولكن بشكل غير مباشر. وتماشيا مع هذا التعريف فقد عرف (steel & et al, 2020,p.20) العبء الزائد للاتصال بأنه كرب يشعر به الفرد نتيجة خبرته الذاتية الخاصة باستقبال مدخلات كثيرة جدا من مصادره الرقمية بما في ذلك الاخطارات ، والاشعارات ، والرسائل والتعليقات على المنشورات.

2- قلق الاستحسان الاجتماعي Social Approval Anxiety: يتعلق بالخوف من النبذ أو عدم القبول في البيئات الاجتماعية عبر الانترنت. وعرفه (Steel & et al,2020,p.19) بأنه درجة عدم التيقن والاستثارة النفسية (معرفيا وانفعاليا وسلوكيا) من استجابات الآخرين، ومن ردود فعلهم تجاه منشورات الفرد ، وصوره ورسائله وملفه الشخصي عامة.

3- الخوف من الفقد Fear of Missing out: يقيس القلق الناتج عن الشعور بأنك قد تفوت معلومات أو انشطة مهمة اذا لم تكن متصلا بالانترنت. وعرفه (Steel & et al,2020, p.19) بأنه كرب يشعر به الفرد ، ناجم عن تبعات حقيقية مدركة أو متوقعة ، جراء انخراط الآخرين في خبرات مجزية اجتماعيا عبر الوسائط الرقمية اثناء غياب الفرد أو في غفلة منه

- 4- **إجهاد التوافر Availability Stress**: يقيس الإجهاد الناتج عن الشعور بضرورة أن تكون متاحا ومتصلا طوال الوقت. وعرفه (Steel & et al,2020, p. 18) بأنه عبارة عن كرب أو ضيق ، يتضمن شعور بالذنب وقلق ناتجين عن معتقدات الفرد حول توقعات الآخرين بأنه سيستجيب لهم وسيكون متاحا للتواصل معهم باستمرار عبر الوسائط الرقمية .
- 4- **تعدد المهام الرقمية Digital Multitasking**: يقيس الاجهاد الناتج عن محاولة التعامل مع مهام متعددة في الوقت نفسه عبر الاجهزة الرقمية.

النظريات المفسرة للإجهاد الرقمي:

مع التطور السريع في التكنولوجيا الرقمية وانتشار استخدامها في مختلف جوانب الحياة ، أصبح الافراد ، ولا سيما النساء معرضين بشكل متزايد للاجهاد الرقمي . يشير هذا المفهوم الى الضغوط النفسية والمعرفية الناجمة عن الاستخدام المكثف للاجهزة الرقمية ، والتفاعل المستمر مع المعلومات والرسائل الالكترونية مما يؤثر على الصحة النفسية والرفاهية العامة . ولفهم طبيعة الاجهاد الرقمي والعوامل المؤثرة فيه تم تطوير عدة نظريات نفسية ومعرفية حاولت تفسير هذه الظاهرة من زوايا مختلفة ، ومن بين هذه النظريات :

1. النموذج التفاعلي للإجهاد The transactional model of stress:

يعد النموذج التفاعلي للاجهاد الرقمي من أكثر النماذج شيوعا في تفسير مسارات الإجهاد وقد اقترحه (Lazarus & Folkman,1987) ، يستند هذا النموذج الى أن الإجهاد ينشأ نتيجة التفاعل بين الفرد والمتغيرات البيئية ، حيث يحدث الاجهاد عندما يدرك الفرد أن المتطلبات البيئية تتجاوز موارده الشخصية ، مما يجعله في حالة من التوتر النفسي. ووفقا لهذا النموذج تمر عملية التقييم المعرفي للاجهاد بمستويين رئيسيين:

1- التقييم الأولي: إذ يقوم الفرد بتقييم طبيعة الموقف الضاغط وتحديد مدى تهديده للرفاهية الشخصية.

2- التقييم الثانوي: في هذه المرحلة يقيم الفرد موارد المواجهة المتاحة لديه ، مثل الدعم الاجتماعي أو القدرات الشخصية لتحديد كيفية التعامل مع الموقف. عندما يدرك الفرد أن المتطلبات البيئية تتجاوز موارده فإنه يشعر بالاجهاد والذي قد يؤثر على حالاته النفسية والجسدية ، ومع ذلك فإن امتلاك استراتيجيات مواجهة فعالة مثل التكيف الايجابي والثقة بالنفس يساعد في التخفيف من تأثير الاجهاد.

(Lazarus & Folkman ,1987,pp1-4) (Lazarus,1993, pp1-21)

يعد هذا النموذج من الأطر النظرية الهامة في تفسير الإجهاد الرقمي ، إذ يمكن تطبيقه لفهم كيفية استجابة الأفراد للضغوط الرقمية مثل تلقي كميات كبيرة من رسائل البريد الالكتروني والرسائل النصية والمكالمات الهاتفية ، والانشغال بالاتصال المستمر بوسائل التواصل الاجتماعي بسبب الحاجة الى عدم تفويت أي شيء ، وكذلك تخوف الفرد من ردود أفعال الآخرين على منشوراته وصوره ورسائله، والتوتر الناتج عن المقارنة الاجتماعية حيث

يقارن الأفراد أنفسهم بالآخرين من خلال ما ينشر على الانترنت ، وكذلك الإحساس بأن الفرد يجب ان يكون متاحاً دائماً ويقظاً باستمرار على الانترنت ، والخوف من الانتهاك والاختراق الالكتروني .والتي تعد جميعها تحديات لموارد الفرد المعرفية والنفسية وكذلك تهديدا لرفاهه النفسي.

2. نظرية السعة المحدودة (Limited capacity theory).

تفترض نظرية السعة المحدودة أن قدرات معالجة المعلومات البشرية محدودة ، ف قدرة الفرد على أداء مهمة واحدة أو أكثر تعتمد على كل من الموارد المتاحة لدى الفرد والموارد التي تتطلبها المهمة (المهام) نفسها ، وتشير النظرية إلى أن العبء المعرفي الزائد يحدث عندما تتجاوز الموارد المعرفية التي تتطلبها المهام المتزامنة القدرات المعرفية المحدودة للفرد.(الزغبى، 2022، ص ص 25-26). ويمكن تفسير الاجهاد الرقمي في ضوء محدودية الموارد المعرفية لدى الافراد ، فتعدد المهام – كأحد مكونات الاجهاد 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 والادراك والذاكرة. لأكثر من نشاط بشكل متزامن وهو امر مجهد وخاصة اذ تكرر مثل هذا السلوك (تعدد المهام) وكذلك العبء الزائد للمعلومات – كبعد اخر للاجهاد 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 واجهاد كبيرين .

الدراسات السابقة:

- أجرت حمامة (2024) دراسة وصفية الهدف منها تحديد مستوى الاجهاد الرقمي لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق والاثار المترتبة عليه، وتكونت عينة البحث من طلبة معلم الصف (السنة الثانية) والبالغ عددهم (280) طالب وطالبة ، ولتحقيق هدف البحث تم تصميم استبانة مكونة من (30) عبارة تشمل محورين :المحور الاول وتضمن الاجهاد الرقمي بأبعاده الخمسة (العبء الزائد للاتصال ، تعدد المهام ، اجهاد الخوف من الفقد ، قلق الاستحسان الاجتماعي ، اجهاد التوافر) أما المحور الثاني فقد تناول اثار الاجهاد الرقمي (الاثار الجسدية- الاثار النفسية) ، وتوصلت نتائج البحث إلى أن مستويات الاجهاد الرقمي تراوحت بين (المتوسطة والمرتفعة) ، إذ جاء مستوى الاجهاد الرقمي وآثاره مرتفع لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق ، وخرج البحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات. (حمامه، 2024، ص 191-212)

- أجرى (Wrede & et al,2021) دراسة الهدف منها الكشف عن مستوى الإجهاد الرقمي المدرك لدى عينة قوامها (710) موظفا وموظفة في ألمانيا ، واعتمدت الدراسة على مقياس تقرير ذاتي مكون من (7) مفردات لقياس الإجهاد الرقمي وعلى مقياس تقرير ذاتي اخر مكون من (19) مفردة لقياس عوامل الخطر المنذرة باحتمال حدوثه ، وتوصلت

نتائج البحث إلى أن نسبة (10%) منهم لديهم مستوى مرتفع من الاجتهاد الرقمي والنسبة الأكبر منهم لديهم مستوى متوسط ، بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بينهم تبعاً لمتغير الجنس (انثى، ذكر) ، في حين ظهرت فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير العمر ولصالح ذوي العمر الأكبر التي أظهرت مستويات مرتفعة في الإجهاد الرقمي مقارنة بذوي العمر الأصغر ، و وجدت علاقة دالة إحصائية بين درجاتهم على مقياس الاجتهاد الرقمي ودرجاتهم على مقياس عوامل الخطر المنذرة باحتمال حدوثه. (Wrede & et al,2021.pp11-11)

- اجري الهنداوي (2024) دراسة الهدف منها التعرف على مستوى كل من الإجهاد الرقمي والإنهاك المهني لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة كفر الشيخ، والكشف عن العلاقة بين الإجهاد الرقمي والإنهاك المهني لديهم ، وكذلك معرفة الفروق في متغيرات البحث الأساسية (الإجهاد الرقمي ، الإنهاك المهني) لدى أعضاء هيئة التدريس وفقاً للنوع ذكور وإناث والتخصص علمي وأدبي ، على عينة مكونة من (300) عضواً ، وتوصلت نتائج البحث إلى ارتفاع مستوى الإجهاد الرقمي والإنهاك المهني لدى أعضاء هيئة التدريس ، كذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الإجهاد الرقمي والإنهاك المهني وإمكانية التنبؤ بالإنهاك المهني من خلال أبعاد الإجهاد الرقمي. (الهنداوي،2024، ص 425)

تعقيب على الدراسات السابقة:

تشير الدراسات السابقة إلى أن الإجهاد الرقمي أصبح ظاهرة متزايدة نتيجة الاستخدام المفرط للتكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي مما يؤثر على الصحة النفسية والجسدية والاجتماعية للمستخدمين ، رغم ذلك لم تتناول معظم الأبحاث السابقة تأثير المتغيرات الديموغرافية والخبرة بالتكنولوجيا على مستوى الإجهاد الرقمي لدى المرأة تحديداً ، بناءً على ما سبق يسعى البحث الحالي إلى سد الفجوة البحثية من خلال : تحليل العلاقة بين الإجهاد الرقمي والمتغيرات الديموغرافية (العمر، الحالة الاجتماعية ، المستوى الاقتصادي ، المستوى التعليمي) والخبرة بالتكنولوجيا. وبذلك يضيف البحث الحالي بعداً جديداً لدراسة الإجهاد الرقمي من منظور الجنس (المرأة) ، والمتغيرات الديموغرافية والخبرة بالتكنولوجيا . مما يساهم في تعميق الفهم العلمي لهذه الظاهرة وتقديم حلول عملية لمعالجتها.

منهجية البحث وإجراءاته : استعمل المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من جميع النساء في مدينة بغداد بغض النظر عن اختلافاتهن في المتغيرات الديموغرافية والخبرة بالتكنولوجيا.

عينة البحث: يتحدد البحث الحالي بعينة من النساء الموظفات والطالبات وربات البيوت ، وقد تم اختيارهم بشكل طبقي عشوائي ، وقد روعي في اختيار العينة اختلاف وتباين

مستويات التحصيل والعمر والحالة الاجتماعية . وقد بلغ مجموع العينة (100) امرأة. وكما موضح في الجدول (1)

جدول (1) يبين توزيع افراد عينة البحث تبعا لمتغيرات البحث

المتغيرات	المجموع			
العمر	سنة (18 - 23)	سنة (24 - 29)	سنة (30 - 34)	13
	45	19	23	
المهنة	طالبة	موظفة	ربة بيت	30
	25	45		
التحصيل الدراسي	عليا	بكالوريوس	دبلوم/ اعدادي	متوسطة
	29	50	16	5
		-		
الحالة الاجتماعية	متزوجة	غير متزوجة		30
	70			
المستوى الاقتصادي	ضعيف	دون الوسط	متوسط	مرتفع
	3	6	58	29
			4	
الخبرة بالتكنولوجيا	مبتدئ	متوسط	متقدم	24
	14	62		

أداة البحث: مقياس الاجهاد الرقمي Digital stress scale

بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث الحالي كدراسة (الزغبى،2022) ، (wrede&etal,2021)،(حمامه،2024) وتحليل التعريف النظري لـ (Tarafdar & et al,2019) كونه قدم فهم أوسع وأكثر شمولاً للمفهوم .

قامت الباحثة بإعداد فقرات مقياس الإجهاد الرقمي وفي ضوء ما تقدم تمت صياغة (31) فقرة ، موزعة على خمسة أبعاد (العبء الزائد للاتصال ، قلق الاستحسان الاجتماعي ، الخوف من الفقد، تعدد المهام الرقمية ، وإجهاد التوافر) ونظمت الفقرات على صورة استبانة الكترونية وأمام كل فقرة الاختيارات الخمس لمقياس ليكرت الخماسي (تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي ، محايد ، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي إطلاقاً) وأعطيت لها الدرجات على التوالي (1,2,3,4,5) والملحق (2) يوضح ذلك.

صدق المقياس :

الصدق الظاهري: تم عرض المقياس على مجموعة من ذوي الاختصاص، للحكم على صلاحية الفقرات والتعليمات وبدائل الاستجابة ، مع تعريف الإجهاد الرقمي وأبعاده ، وفي ضوء ملاحظاتهم استبقت الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق 80% فأكثر ، وعدلت بعض الفقرات والملحق رقم (3) يوضح ذلك.

1- صدق البناء : وتحقق ذلك من خلال ما يلي.

- حساب القوة التمييزية للفقرات : لاستخراج القوة التمييزية للفقرات واستبعاد الفقرات غير المميزة، تم ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها المستجيبون والبالغ عددهم (100) من أعلى درجة الى أدنى درجة ، وتم سحب 27% من الاجابات التي تمثل الدرجات العليا و27% من الاجابات التي تمثل الدرجات الدنيا وكل من المجموعتين العليا والدنيا اشتملت على (27) استمارة وهي نسبة 27% من حجم العينة البالغة (100) امرأة . وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين باستخدام الاختبار التائي T-test لعينتين مستقلتين ، واتضح من خلال التحليل الاحصائي أن جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (52) ماعدا الفقرات (1,2,8,23,28) وكما موضح في جدول رقم (2)

جدول (2) لتمييز فقرات مقياس الاجهاد الرقمي (T-test)

مستوى الدالة 0.05	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة	2.009	1.09	1.25	2.89	1.23	3.26	1
غير دالة		0.53	1.36	2.67	1.17	2.85	2
دالة		2.60	0.97	2.22	1.21	3.00	3
دالة		4.65	0.69	1.59	1.18	2.81	4
دالة		5.03	1.13	2.15	0.64	3.41	5
دالة		5.82	1.05	2.22	0.86	3.74	6
دالة		7.77	1.07	2.07	0.76	4.04	7
غير دالة		1.36	1.35	3.26	0.78	3.67	8
دالة		4.21	1.15	2.56	0.82	3.70	9
دالة		5.91	0.69	1.41	0.94	2.74	10
دالة		2.19	0.75	4.48	1.19	3.89	11
دالة		3.80	0.91	2.15	1.15	3.22	12
دالة		5.37	0.97	2.11	0.85	3.44	13
دالة		7.92	1.01	2.41	0.53	4.15	14



دالة	5.98	0.64	2.11	0.76	3.26	15
دالة	4.65	0.73	2.00	0.89	3.04	16
دالة	4.09	0.07	2.07	0.85	3.04	17
دالة	2.89	1.48	3.11	0.76	4.04	18
دالة	4.86	0.80	2.44	0.93	3.59	19
دالة	6.22	1.01	2.41	0.96	4.07	20
دالة	6.10	0.75	2.11	0.89	3.48	21
دالة	3.08	0.88	1.63	0.88	2.37	22
غير دالة	1.93	0.98	4.04	0.85	3.56	23
دالة	8.29	0.67	2.29	0.83	4.00	24
دالة	12.44	0.34	2.04	0.78	4.07	25
دالة	9.49	0.64	2.22	0.71	3.96	26
دالة	8.19	0.51	2.22	0.85	3.78	27
غير دالة	0.10	1.43	2.74	1.29	2.70	28
دالة	2.21	1.04	2.00	0.93	2.59	29
دالة	3.46	0.71	1.96	0.70	2.67	30
دالة	4.55	0.68	2.07	0.64	2.89	31

- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

لاستخراج العلاقة الارتباطية بين متوسط درجات الاستجابات لكل فقرة والدرجة الكلية لجميع فقرات المقياس استخدم معامل ارتباط بيرسون ، وقد طبق هذا الإجراء على (100) استمارة ، وأظهرت نتائج الارتباط ، أن جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (0.01) ماعدا الفقرات (1,2,3,22,25,28,29) والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

جدول (3) نتائج معامل ارتباط بيرسون

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.22	9	0.47**	17	0.38**	25	0.69
2	0.77	10	0.55**	18	0.37**	26	0.70**
3	0.19	11	0.27**	19	0.56**	27	0.61**
4	0.46**	12	0.45**	20	0.63**	28	0.02
5	0.54**	13	0.55**	21	0.59**	29	0.18
6	0.62**	14	0.62**	22	0.18	30	0.26**
7	0.65**	15	0.51**	23	0.19**	31	0.41**
8	0.26**	16	0.39**	24	0.63**		

**دالة عند مستوى 0.01

ثبات المقياس: بعد استبعاد الفقرات غير الملائمة ، أصبح المقياس في صيغته النهائية يتألف من (22) فقرة ، ولتقدير مدى اتساق فقراته الداخلية تم استخدام معامل الفاكرونباخ ، وقد

بلغت قيمة معامل الفا كرونباخ لمقياس الاجهاد الرقمي (0.86)، تعكس مؤشر ثبات جيد جدا.

Alpha	N of items
0.86	22

الوسائل الاحصائية:

- الاختبار التائي T-test لعينتين مستقلتين
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
- التكرارات والنسب المئوية
- تحليل التباين الاحادي ، لغرض الكشف عن الفروق ذات الدلالة الاحصائية
- معامل ارتباط بيرسون وسبيرمان
- تحليل الانحدار المتعدد القياسي
- تم تحويل مقياس ليكرت الخماسي الى فترات . وكما موضح في الجدول رقم (4).
- جدول (4) ميزان تقديري وفقا لمقياس ليكرت الخماسي

ت	الاستجابة	المتوسط المرجح بالاوزان	طول الفترة	المستوى
1	لا تنطبق على اطلاقا	1 - 1.79	0.79	منخفض
2	لا تنطبق علي	1.80 - 2.59	0.79	
3	محايد	2.60 - 3.39	0.79	متوسط
4	تنطبق علي	3.40 - 4.19	0.79	مرتفع
5	تنطبق علي بدرجة كبيرة	4.20 - 5.00	0.79	

نتائج البحث ومناقشتها : سيتم عرض نتائج البحث وفقاً لأهداف البحث

الهدف الأول : قياس مستوى الإجهاد الرقمي لدى المرأة:

تشير النتائج العامة المبينة في الجدول رقم (5) الى مستوى متوسط من الاجهاد الرقمي لدى افراد عينة البحث ، اذ بلغ المتوسط العام لمستوى الاجهاد الرقمي (2.87) وبانحراف معياري (0.51) محصورا ضمن المجال (2.60- 3.39) وفق الميزان التقديري لمقياس ليكرت الخماسي المستخدم . وهذا يعني أن المشاركات في البحث يعانين من ضغوط رقمية محسوسة ، لكنها ليست شديدة أو غير محتملة . وهذا يشير الى توازن نسبي بين استخدام التكنولوجيا والتعامل مع متطلباتها مع وجود بعض التحديات التي تؤثر على رفاهيتهن النفسية والاجتماعية. وتم ترتيب الفقرات من اعلى متوسط حسابي الى اقل متوسط حسابي وكما هو مبين في الجدول (5) :



جدول (5) التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لإجابات أفراد عينة البحث

ت	الفقرة	لا تنطبق علي		لا تنطبق علي		محايد		تنطبق علي		تنطبق علي		الانحراف المعياري	المستوى
		%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار		
19	استطيع تجاهل الرسائل والاشعارات غير المهمة دون الشعور بالذنب	27	27.0	42	42.0	12	12.0	16	16.0	3	3.0	2.26	منخفض
15	اجد صعوبة في التركيز خلال دراستي او عملي بسبب كثرة الرسائل والاشعارات على وسائل التواصل الاجتماعي	12	12.0	34	34.0	31	31.0	21	21.0	2	2.0	2.67	متوسط
8	اجد نفسي مضطرب للتعامل مع رسائل واشعارات حتى في اوقات الراحة	9	9.0	30	30.0	24	24.0	31	31.0	6	6.0	2.95	متوسط
11	اشعر بأن تعدد قنوات الاتصال يزيد من شعوري بالتوتر وعدم التركيز	11	11.0	34	34.0	18	18.0	30	30.0	7	7.0	2.88	متوسط
5	ايذل وقتي وجهدي لبناء صورة ذاتية ايجابية على الانترنت	11	11.0	15	15.0	36	36.0	29	29.0	9	9.0	3.10	متوسط
20	لدي قلق من التعرض للنبذ على وسائل التواصل الاجتماعي	28	28.0	38	38.0	22	22.0	12	12.0	-	-	2.18	منخفض
1	اشعر بالاكتئاب اذا انخفض عدد المتابعين لي على وسائل التواصل الاجتماعي	3	3.0	2	2.0	12	12.0	40	40.0	43	43.0	4.18	مرتفع
14	اشعر بالقلق من عدم الرد على الرسائل والمكالمات في الوقت المناسب	11	11.0	39	39.0	26	26.0	18	18.0	6	6.0	2.69	متوسط
12	اشعر بالخوف	9	9.0	33	33.0	33	33.0	18	18.0	7	7.0	2.81	متوسط



												من فقدان معلومات مهمة اذا لم اراجع الرسائل الالكترونية باستمرار	
متوسط	1.13	3.23	11.0	11	37.0	37	23.0	23	22.0	22	7.0	7	3
												أتحقق من إشعارات الجوال بشكل متكرر خوفا من تفويت أحداث أو معلومات مهمة	
متوسط	0.94	2.69	4.0	4	12.0	12	42.0	42	33.0	33	9.0	9	14
												اشعر بالخوف من فقدان التواصل مع الأصدقاء أو الأحداث المهمة اذا لم أتابع تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي باستمرار	
متوسط	0.99	2.63	3.0	3	19.0	19	25.0	25	44.0	44	9.0	9	16
												لا اشعر بالقلق إذا لم أراجع إشعارات الجوال لساعات طويلة	
متوسط	0.99	2.76	2.0	2	26.0	26	26.0	26	38.0	38	8.0	8	13
												استطيع الاسترخاء دون الشعور بالخوف من فقدان المعلومات أو الأحداث المهمة	
متوسط	1.16	3.27	14.0	14	36.0	36	19.0	19	25.0	25	6.0	6	2
												اشعر بأنني مضطر للبقاء متصلا بالانترنت طوال الوقت لتلبية طلبات العمل أو الدراسة	
متوسط	0.99	2.91	7.0	7	18.0	18	39.0	39	31.0	31	5.0	5	10
												اشعر بالضيق عندما يتوقع الآخرون مني الرد الفوري على الرسائل أو الإشعارات	
متوسط	1.18	3.01	11.0	11	29.0	29	17.0	17	36.0	36	7.0	7	6
												اشعر بالضغط عندما أتلقى طلبات أو رسائل في اوقات الراحة أو خارج	

لقد جاءت بالمرتبة الأولى الفقرة " اشعر بالاكتئاب إذا انخفض عدد المتابعين لي على وسائل التواصل الاجتماعي " بمتوسط حسابي (4.18) وانحراف معياري (0.91)، وبأجمالي تنطبق وتنطبق علي بدرجة كبيرة (83) مستجيبة من اصل (100) امرأة، وهذا يشير الى القلق الاجتماعي الرقمي ، إذ ينظر الى عدد المتابعين كمؤشر على القبول الاجتماعي

والقيمة الذاتية ، كما انه زيادة الاعتماد على ردود الفعل الرقمية مثل الاعجابات والتعليقات يخلق ضغطاً نفسياً مرتبطاً بالشعور بالقبول أو الرفض.

وجاءت بالمرتبة الثانية الفقرة (اشعر بأني مضطر للبقاء متصلاً بالانترنت طوال الوقت لتلبية طلبات العمل او الدراسة" بمتوسط حسابي (3.27) وانحراف معياري (1.16) وباجمالي تنطبق وتنطبق علي بدرجة كبيرة (50) مستجيبة من اصل (100) امرأة. هذه النتيجة تشير الى ظاهرة "الاجهاد من التوافر المستمر" حيث يشعر الافراد بأنهم مجبرون على البقاء متصلين بالانترنت خوفاً من تفويت معلومات او فرص عمل أو دراسة

وجاءت بالمرتبة الثالثة الفقرة "أتحقق من اشعارات الجوال بشكل متكرر خوفاً من تفويت احداث أو معلومات مهمة" بمتوسط حسابي (3.23) وانحراف معياري (1.13) وباجمالي تنطبق وتنطبق علي بدرجة كبيرة (48) مستجيبة من اصل (100) امرأة ، وهذا يشير الى ظاهرة "الخوف من الفقد FOMO" أي الخوف من تفويت شيء مهم .

وبالمرتبة الرابعة جاءت الفقرة "اشعر بالتشتت عند محاولة اداء اكثر من مهمة باستخدام الاجهزة الرقمية " بمتوسط حسابي (3.20) وانحراف معياري (1.08) وباجمالي تنطبق وتنطبق علي بدرجة كبيرة (42) مستجيبة من اصل (100) امرأة، وهذا يعني تعدد المهام الرقمية يؤدي إلى ضعف التركيز وزيادة الاخطاء وانخفاض جودة الاداء.

وجاءت بالمرتبة الخامسة الفقرة " ابدل وقتي وجهدي لبناء صورة ذاتية ايجابية على الانترنت " بمتوسط حسابي (3.10) وانحراف معياري (1.11) وباجمالي تنطبق وتنطبق علي بدرجة كبيرة (38) مستجيبة من اصل (100) امرأة، وهذا يشير الى قلق الاستحسان الاجتماعي حيث تبذل النساء جهداً كبيراً في تقديم صورة مثالية عبر الانترنت. وجاءت بالمرتبة السادسة الفقرة " أشعر بالضغط عندما اتلقى طلبات أو رسائل في اوقات الراحة أو خارج ساعات العمل " بمتوسط حسابي (3.01) وانحراف معياري (1.18) وباجمالي (40) مستجيبة من اصل (100) امرأة. هذه النتيجة تؤكد الاجهاد من الاتصال المفرط حيث يؤدي عدم وجود حدود واضحة بين العمل أو الدراسة والحياة الشخصية الى شعور مستمر بالضغط.

وجاءت بالمرتبة السابعة الفقرة " تعدد المهام باستخدام اكثر من تطبيق أو اداة رقمية في الوقت نفسه يجعلني اقل كفاءة" بمتوسط حسابي (2.98) وانحراف معياري (1.00) وباجمالي تنطبق وتنطبق علي بدرجة كبيرة (30) مستجيبة من اصل (100) امرأة ، وهذا يشير الى ان تعدد المهام الرقمية يؤدي الى انخفاض الكفاءة وزيادة الاجهاد .

- **الفقرات ذات المستويات المنخفضة:** فقد جاءت بالمرتبة (20) والأخيرة الفقرة "لدي قلق من التعرض للنقد على وسائل التواصل الاجتماعي" بمتوسط حسابي (2.18) وانحراف معياري (0.97) وباجمالي تنطبق علي (12) مستجيبة من اصل (100) امرأة، وهذا يشير الى افراد عينة البحث لا يشعرون بقلق كبير بشأن الاستبعاد الرقمي ، ربما بسبب انخفاض الاعتماد على العلاقات الافتراضية كمصدر اساسي للدعم الاجتماعي.

وجاءت بالمرتبة (19) قبل الأخيرة الفقرة " استطيع تجاهل الرسائل والاشعارات غير المهمة دون الشعور بالذنب " بمتوسط حسابي (2.26) وانحراف معياري (1.12) وباجمالي تنطبق وتنطبق علي بدرجة كبيرة (19) مستجيبة من اصل (100) امرأة، وهذا

يشير الى مستوى معين من الوعي والقدرة على إدارة الوقت والتفاعل الرقمي بفعالية مما يقلل من تأثير الضغط الرقمي عليهن.

وجاءت بالمرتبة (18) الفقرة " تعدد المهام باستخدام الاجهزة الرقمية يساعد في توفير الوقت وانجاز العمل بكفاءة " بمتوسط حسابي (2.54) وانحراف معياري (0.85) وباجمالي تنطبق وتطبق علي بدرجة كبيرة (13) مستجيبة ، وهذه النتيجة تتعارض مع الفقرة السابقة التي ذكرت أن تعدد المهام يقلل الكفاءة ، مما يشير الى وجود تباين فردي في تجربة تعدد المهام الرقمية ، حيث قد يجد البعض أن استخدامها بفعالية يزيد من الانتاجية.

وبالمرتبة (17) الفقرة " اتمكن من ادارة عدة مهام في نفس الوقت باستخدام الاجهزة الرقمية دون أن يؤثر ذلك على جودة عملي " بمتوسط حسابي (2.59) وانحراف معياري (0.92) وباجمالي تنطبق وتطبق علي بدرجة كبيرة (16) مستجيبة ، هذه النتيجة تعكس تفاوت المهارات الرقمية بين الافراد ، حيث يبدو أن بعض افراد عينة البحث يمتلكون مهارات افضل في التعامل مع المهام المتعددة مقارنة بغيرهن.

الهدف الثاني: التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى الاجهاد الرقمي لدى المرأة تبعا لمتغير (العمر، المهنة ، التحصيل الدراسي، الحالة الاجتماعية، المستوى الاقتصادي ، الخبرة بالتكنولوجيا) . ولتحقيق الهدف وضعت الباحثة الفرضية الآتية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد الرقمي لدى عينة البحث تبعا لمتغير (العمر، المهنة ، التحصيل الدراسي ، الحالة الاجتماعية ، المستوى الاقتصادي ، الخبرة بالتكنولوجيا)، وللتحقق من هذا الفرض تم اجراء التحليل الإحصائي الآتي وكما موضح في الجداول الآتية:

جدول (6) تحليل التباين الأحادي لدرجات افراد عينة البحث تبعا لمتغير العمر

مصدر التباين Source	مجموع المربعات SS	درجات الحرية DF	متوسط المربعات MS	F المحسوبة	F الجدول ية	مستوى الدلالة 0.05
بين المجموعات	774.148	3	258.049	1.58	2.70	غير دالة
داخل المجموعات	15641.292	96	162.930			
المجموع	16415.440	99				

يظهر الجدول (6) أن قيمة f المحسوبة والبالغة (1.58) اقل من قيمة f الجدولية البالغة (2.70) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجات حرية (96 ، 3) ، هذه النتيجة تدل على عدم وجود فروق في مستوى الاجهاد الرقمي بين النساء باختلاف العمر ، وهذا يشير الى أن التكنولوجيا أصبحت جزءا أساسيا من الحياة اليومية لجميع الفئات العمرية ، حيث لم تعد تقتصر على فئة عمرية معينة ، فالشابات الأصغر سناً أصبحن يعتمدن عليها في التعلم والتواصل الاجتماعي والترفيه، والنساء الأكبر سناً يعتمدن عليها في العمل والتسوق وإدارة الحياة اليومية ، مما يعني أن جميع الفئات العمرية معرضة للاجهاد الرقمي بنفس الدرجة تقريباً. واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (wrede & et al , 2021) التي

اظهرت وجود فروق بين افراد عينة البحث تبعا لمتغير العمر ولصالح ذوي العمر الأكبر سناً.

جدول (7) تحليل التباين الأحادي لدرجات افراد عينة البحث تبعا لمتغير المهنة

التباين	SS	DF	MS	F المحسوبة	F الجدولية	مستوى الدلالة عند 0.05
بين المجموعات	1539.522	2	769.761	5.019	3.09	دالة
داخل المجموعات	14875.918	97	153.360			
المجموع	16415.440	99				

يظهر الجدول (7) أن قيمة f المحسوبة والبالغة (5.019) اكبر من قيمة f الجدولية البالغة (3.09) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجات حرية (97 ، 2) ، هذه النتيجة تدل على وجود فروق في مستوى الاجهاد الرقمي بين النساء باختلاف المهنة (طالبة ، موظفة ، ربة بيت). ولمعرفة اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار LSD للمقارنات المتعددة.

جدول (8) اختبار LSD للمقارنات المتعددة

المهنة	طالبة م=94.52	موظفة م=88.98	ربة بيت م=83.90
طالبة	-	5.54	10.62*
موظفة	5.54	-	5.08
ربة بيت	10.62*	5.08	-

* لصالح الطالبة

يظهر الجدول وجود فروق في مستوى الإجهاد الرقمي بين الطالبات وربات البيوت لصالح الطالبات عند مستوى دلالة (0.05) ومتوسط حسابي عالي بلغ (94.52) ويشير ذلك إلى أن الطالبة تواجه ضغوطاً رقمية أكبر ، بسبب اعتمادها بشكل كبير على التكنولوجيا لأغراض الدراسة والبحث والتواصل مع الزملاء والأساتذة ، والإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصعوبة تنظيم الوقت بين الدراسة والأنشطة الاجتماعية والحياة الشخصية مما يجعلها أكثر عرضة لعبء الاتصال الزائد، وقلق الاستحسان الاجتماعي، والخوف من الفقد، وإجهاد التوافر وتعدد المهام الرقمية ، مقارنة بربة البيت والموظفة اللتين قد تكونان أكثر تنظيماً في استخدام التكنولوجيا لأغراض محددة مما يقلل من فرص تعرضهن للإجهاد الرقمي .

جدول (9) تحليل التباين الأحادي لدرجات افراد عينة البحث تبعا لمتغير التحصيل الدراسي

التباين	SS	DF	MS	F المحسوبة	F الجدولية	مستوى الدلالة عند 0.05
بين المجموعات	522.626	3	174.209	1.052	2.70	غير دالة
داخل المجموعات	15892.814	96	165.550			
المجموع	16415.440	99				

يظهر الجدول (9) أن قيمة f المحسوبة والبالغة (1.052) اقل من قيمة f الجدولية البالغة (2.70) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجات حرية (96 ، 3) ، هذه النتيجة تدل على عدم وجود فروق في مستوى الاجهاد الرقمي بين النساء باختلاف التحصيل الدراسي ، وهذا يشير الى ان الاجهاد الرقمي ظاهرة عامة لا تتأثر بالمستوى التعليمي بقدر ما تتأثر بكثافة الاستخدام الرقمي والضغوط المصاحبة له ، فالنساء من مختلف المستويات التعليمية يستخدمن وسائل التواصل الاجتماعي ، البريد الالكتروني وتطبيقات العمل أو الدراسة مما يؤدي الى تعرضهن الى نفس مستويات الإجهاد الرقمي .

جدول (10) الفروق في متوسط درجات أفراد عينة البحث تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة عند مستوى 0.05
متزوجة	70	90.89	13.06	98	2.49	1.98	دالة
غير متزوجة	30	84.07	11.24				

يبين الجدول (10) . أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الحالة الاجتماعية دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (2.49) اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.98) ولصالح المتزوجات إذ بلغ متوسطهم الحسابي (90.89) في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير المتزوجات (84.06) ، وتدل هذه النتيجة على أن النساء المتزوجات يواجهن ضغوطا رقمية اكبر بسبب تعدد المهام العائلية والوظيفية ، فالكثير من المتزوجات يعملن أو يدرسن الى جانب مسؤولياتهن الأسرية مما يؤدي الى تداخل حدود العمل والحياة الشخصية ، وهو احد العوامل الرئيسية للإجهاد الرقمي ، مقارنة بالمرأة غير المتزوجة التي تكون اكثر قدرة على تنظيم وقتها الرقمي والانفصال عن الأجهزة الرقمية عندما تحتاج الى ذلك وليست مضطرة للبقاء متصلة طوال اليوم لتلبية احتياجات الأسرة و العمل معًا.

جدول (11) تحليل التباين الاحادي لدرجات أفراد عينة البحث تبعا لمتغير المستوى الاقتصادي

التباين	SS	DF	MS	F المحسوبة	F الجدولية	مستوى الدلالة عند 0.05
بين المجموعات	1999.130	4	499.782			
داخل المجموعات	14416.310	95	151.751	3.293	2.46	دالة
المجموع	16415.440	99				

يظهر الجدول (11) أن قيمة f المحسوبة البالغة (3.293) اكبر من قيمة f الجدولية البالغة (2.46) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجات حرية (95 ، 4) ، وهذه النتيجة تدل على وجود فروق في مستوى الاجهاد الرقمي بين النساء تبعا لمستوى الدخل يشير إلى أن العوامل المالية تؤثر على كيفية تعاملهن مع التكنولوجيا وضغوطها

جدول (12) اختبار LSD للمقارنات المتعددة

المستوى الاقتصادي	ضعيف م=83.67	دون الوسط م=100.67	متوسط م=90.41	فوق الوسط م=85.48	مرتفع م=76.50
ضعيف	-	17.00	6.75	1.82	7.17
دون الوسط	17.00	-	10.25	15.18*	24.17*
متوسط	6.75	10.25	-	4.93	13.91*
فوق الوسط	1.82	15.18*	4.93	-	8.98
مرتفع	7.17	24.17*	13.91*	8.98	-

* لصالح أفراد العينة

أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى الاجهاد الرقمي بين النساء وفقا للمستوى الاقتصادي

بحيث كان أعلى لدى ذوات المستوى (دون الوسط) بمتوسط حسابي بلغ (100.67) مقارنة بذوات المستوى (فوق الوسط والمرتفع) ، وكذلك أعلى لدى ذوات (المستوى المتوسط) بمتوسط حسابي بلغ (90.41) مقارنة بذوات المستوى (المرتفع) . وذلك بسبب اعتماد النساء في المستويات الاقتصادية الأقل (دون الوسط والمتوسط) على التكنولوجيا بشكل اكبر لأغراض العمل الحر عبر الانترنت أو البحث عن وظائف أو متابعة العروض والخصومات أو للتواصل الاجتماعي والترفيه ، مما يزيد من تعرضهن للعبء الزائد للاتصال وإجهاد التوافر ، وأيضًا يشعرون بضغط اكبر لمواكبة التطورات الرقمية سواء في سوق العمل او في الحياة الاجتماعية مما يزيد من قلق الاستحسان الاجتماعي والخوف من

الفقد . في المقابل النساء من المستويات الاقتصادية المرتفعة يمتلكن استقرارا مالياً اكبر مما يقلل من حاجتهن المستمرة للتكنولوجيا ويخفف من الضغوط الرقمية المرتبطة بها، وأيضا لديهن أنماط حياة اقل ارتباطا بالتواصل الرقمي المستمر مما يقلل من تعرضهن للاجهاد الرقمي.

جدول (13) تحليل التباين الاحادي لأفراد عينة البحث تبعا لمتغير الخبرة بالتكنولوجيا

التباين	SS	DF	MS	F المحسوبة	F الجدولية	مستوى الدلالة عند 0.05
بين المجموعات	974.056	2	487.028	3.059	3.09	غير دالة
داخل المجموعات	15441.384	97	159.190			
المجموع	16415.440	99				

يظهر الجدول (13) أن قيمة f المحسوبة البالغة (3.059) اقل من قيمة f الجدولية البالغة (3.09) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجات حرية (97 ، 2) وهذه النتيجة تدل على عدم وجود فروق في مستوى الإجهاد الرقمي بين النساء بناءً على مستوى الخبرة بالتكنولوجيا يشير إلى أن الاجهاد الرقمي لا يرتبط بالضرورة بالمهارات التقنية بل بعوامل أكثر تأثيرا مثل كثافة الاستخدام والضغوط المصاحبة له ، تعدد المهام ، والتواصل المستمر ، والتي تؤثر على الجميع بغض النظر عن مستوى خبرتهن التقنية.

الهدف الثالث: الكشف عن العلاقة بين مستوى الاجهاد الرقمي ومتغير العمر، والمهنة ، والتحصيل الدراسي ، والحالة الاجتماعية ، والمستوى الاقتصادي، والخبرة بالتكنولوجيا لدى المرأة. ولتحقيق الهدف وضعت الباحثة الفرضية الاتية " توجد علاقة ارتباطية بين كل من العمر، والمهنة ، والتحصيل الدراسي، والمستوى الاقتصادي، والحالة الاجتماعية ، والخبرة بالتكنولوجيا ومستوى الإجهاد الرقمي لدى المرأة" وللتحقق من هذا الفرض تم اجراء التحليل الاحصائي الآتي وكما موضح في الجدول:

جدول (14) نتائج الارتباط بين الاجهاد الرقمي و العمر

المتغير	العمر	الاجهاد الرقمي
العمر	1	- 0.21*
الاجهاد الرقمي	- 0.21*	1
الدلالة المعنوية	0.03	

* دالة عند مستوى 0.05

يظهر الجدول أن قيمة الدلالة المعنوية (0.03) وهو اقل من (0.05) مما يعني أن العلاقة بين العمر والاجهاد الرقمي دالة احصائيا ، اذن نقبل الفرض البديل ونرفض الفرضية

الصفريّة ، إذن يوجد ارتباط ذو دلالة معنوية بين العمر ومستوى الاجهاد الرقمي وقيّمته تساوي (-0.21) وهي علاقة عكسية ضعيفة ، مما يعني كلما زاد العمر قلّ الاجهاد الرقمي بشكل طفيف أي أن العمر ليس مؤثراً كبيراً على مستوى الاجهاد الرقمي لكنه يرتبط به بشكل بسيط . ويرجع ذلك إلى أن كبار السن أكثر قدرة على التحكم في استخدام التكنولوجيا أو أقلّ تعرضاً لضغوط التواجد الرقمي مقارنة بالفئات العمرية الأصغر سناً.

جدول (15) نتائج الارتباط بين الخبرة بالتكنولوجيا ومستوى الاجهاد الرقمي

الاجهاد الرقمي	الخبرة بالتكنولوجيا	المتغير
1	- 0.24*	الاجهاد الرقمي
- 0.24*	1	الخبرة بالتكنولوجيا
	0.02	الدلالة المعنوية

* دالة عند مستوى 0.05

يظهر الجدول أن قيمة الدلالة المعنوية (0.02) اقل من 0.05 مما يعني أن العلاقة بين الخبرة بالتكنولوجيا والاجهاد الرقمي دالة احصائياً ، إذن نقبل الفرض البديل ونرفض الفرضية الصفريّة بأنه يوجد ارتباط ذو دلالة معنوية بين الخبرة بالتكنولوجيا ومستوى الاجهاد الرقمي وقيّمته تساوي (-0.24) وهي علاقة عكسية ضعيفة ، مما يعني كلما زادت الخبرة بالتكنولوجيا قلّ الاجهاد الرقمي بشكل طفيف.

جدول (16) نتائج تحليل الارتباط سبيرمان بين الاجهاد الرقمي والتحصيل الدراسي

الاجهاد الرقمي	التحصيل الدراسي	المتغير
1	0.150	الاجهاد الرقمي
0.150	1	التحصيل الدراسي
	0.130	الدلالة المعنوية

يظهر الجدول أن قيمة الدلالة المعنوية (0.130) أكبر من 0.05 مما يعني أن العلاقة بين التحصيل الدراسي والاجهاد الرقمي ليست دالة احصائياً وبالتالي لا يمكننا التأكد من وجود علاقة حقيقية بين الاجهاد الرقمي والتحصيل الدراسي . نرفض الفرض البديل ونقبل الفرض الصفري بأنه لا يوجد ارتباط ذو دلالة معنوية بين التحصيل الدراسي والاجهاد الرقمي وقيمة معامل الارتباط تساوي (0.150) ، وهي علاقة طردية ضعيفة جداً مما يعني انه كلما زاد التحصيل الدراسي زاد الاجهاد الرقمي بشكل طفيف.

جدول (17)

نتائج تحليل الارتباط سبيرمان بين الاجهاد الرقمي والمستوى الاقتصادي

المتغير	المستوى الاقتصادي	الاجهاد الرقمي
الاجهاد الرقمي	-0.288**	1
المستوى الاقتصادي	1	-0.288**
الدالة المعنوية	0.004	

** دالة عند مستوى 0.01

يظهر الجدول أن قيمة الدالة المعنوية (0.004) اقل من 0.01 فان العلاقة بين المستوى الاقتصادي والاجهاد الرقمي تعتبر دالة احصائيا عند مستوى 0.01، إذن نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل بأنه يوجد ارتباط ذو دلالة معنوية بين المستوى الاقتصادي والاجهاد الرقمي وقيمته تساوي (0.288 -) وهي علاقة عكسية ضعيفة ، مما يعني كلما زاد المستوى الاقتصادي قل الإجهاد الرقمي

جدول (18) نتائج تحليل الارتباط بيرسون بين الاجهاد الرقمي والمهنة

المتغير	المهنة	الاجهاد الرقمي
الاجهاد الرقمي	-0.306**	1
المهنة	1	-0.306**
الدالة المعنوية	0.002	

**دالة عند مستوى 0.01

يظهر الجدول أن قيمة الدالة المعنوية (0.002) اقل من مستوى الدلالة 0.01 فأن العلاقة بين المهنة والإجهاد الرقمي تعتبر دالة إحصائيا عند مستوى 0.01، وهي مؤشر على وجود علاقة حقيقية بين المهنة والإجهاد الرقمي وليست مجرد صدفة . نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل بأنه يوجد ارتباط ذو دلالة معنوية بين المهنة والإجهاد الرقمي وقيمته تساوي (-0.306) وهي علاقة عكسية ضعيفة مما يعني كلما انخفض مستوى المهنة زاد مستوى الإجهاد الرقمي. ويعزى ذلك إلى أن الأفراد الذين يعملون في مهن اقل استقرار أو ذات متطلبات وظيفية مرتفعة يكونون أكثر عرضة للإجهاد الرقمي مقارنة بمن يشتغلون وظائف أكثر استقراراً أو ذات متطلبات تقنية وإدارية أكثر وضوحاً.

جدول (19) نتائج تحليل الارتباط بيرسون بين الاجهاد الرقمي والحالة الاجتماعية

المتغير	الحالة الاجتماعية	الاجهاد الرقمي
الاجهاد الرقمي	-0.244*	1
الحالة الاجتماعية	1	-0.244*
الدالة المعنوية	0.014	

* دالة عند 0.05

يظهر الجدول أن قيمة الدلالة المعنوية (-0.014) اقل من مستوى الدلالة 0.05 فأن العلاقة بين الحالة الاجتماعية والإجهاد الرقمي تعتبر دالة إحصائية ، اذن نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل بأنه يوجد ارتباط ذو دلالة معنوية بين الحالة الاجتماعية والإجهاد الرقمي وقيمتها تساوي (-0.244) وهي علاقة عكسية ضعيفة نسبيا مما يعني كلما تغيرت الحالة الاجتماعية في اتجاه معين قل الإجهاد الرقمي أو العكس. وعند تحليل الفئات المختلفة تبين أن المتزوجات يعانين من مستويات أعلى من الإجهاد الرقمي مقارنة بغير المتزوجات ، ويرجع ذلك إلى زيادة المسؤوليات الأسرية والالتزامات الحياتية وضغوط التوازن بين العمل والمنزل.

الهدف الرابع: قياس تأثير كل من العمر، والمهنة، والتحصيل الدراسي، والحالة الاجتماعية، والمستوى الاقتصادي، والخبرة بالتكنولوجيا على مستوى الإجهاد الرقمي لدى المرأة، وتحديد المتغير الأكثر تأثيراً. ولتحقيق الهدف وضعت الباحثة الفرضية الآتية "لا يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لكل من العمر، والمهنة، والتحصيل الدراسي، والحالة الاجتماعية، والمستوى الاقتصادي، والخبرة بالتكنولوجيا على مستوى الإجهاد الرقمي لدى المرأة". ولتحقيق الفرضية تم اجراء تحليل الانحدار المتعدد وكما موضح في الجدول (20)

جدول (20) نتائج الانحدار المتعدد

المتغير التابع	المتغيرات المنبئة (المفسرة)	معامل الارتباط R	معامل التحديد r^2	قيمة F	الدلالة Sig	Unstandardize d Coefficients B	قيمة t	الدلالة Sig
الاجهاد الرقمي	الخبرة بالتكنولوجيا	0.452	0.204	3.969	0.001	-2.87	-1.24	0.21
	المستوى الاقتصادي					-2.93	-1.65	0.10
	الحالة الاجتماعية					-8.216	-2.95	0.004
	التحصيل الدراسي					0.192	0.10	0.92
	المهنة					-4.599	-2.35	0.021
	العمر					1.264	0.90	0.37

أظهرت نتائج الانحدار المتعدد ، أن نموذج الانحدار معنوي وذلك من خلال قيمة F البالغة (3.969) بدلالة (0.001) اصغر من المستوى المعنوي (0.01) مما يشير الى النموذج ككل دال احصائياً ، أي أن المتغيرات المستقلة تؤثر بشكل عام على مستوى الاجهاد الرقمي . كما تشير النتائج ان المتغيرات المستقلة تفسر (20.4%) من التباين الحاصل في مستوى الاجهاد الرقمي طبقا لقيمة معامل التحديد ($R^2 = 0.204$) بينما تبقى 79.6% من التغيرات غير مفسرة بسبب عوامل اخرى. وفيما يلي تفسير معاملات الانحدار لكل متغير مستقل:

1. الخبرة بالتكنولوجيا.

جاءت قيمة بيتا التي توضح العلاقة بين الخبرة بالتكنولوجيا والاجهاد الرقمي بقيمة ($B = -2.87$) وغير دالة احصائيا طبقا لقيمة T والدلالة المرتبطة بها (0.21) اكبر من مستوى الدلالة (0.01) ، ويعني ذلك زيادة الخبرة بالتكنولوجيا تؤدي الى انخفاض الاجهاد الرقمي بمقدار 2.87 وحدة .

2. المستوى الاقتصادي

جاءت قيمة بيتا التي توضح العلاقة بين المستوى الاقتصادي والاجهاد الرقمي بقيمة ($B = -2.93$) وغير دالة احصائيا طبقا لقيمة T والدلالة المرتبطة بها (0.10) أكبر من مستوى الدلالة (0.01) ، ويعني ذلك زيادة المستوى الاقتصادي يؤدي إلى انخفاض الاجهاد الرقمي بمقدار 2.93 وحدة.

3. الحالة الاجتماعية:

جاءت قيمة بيتا التي توضح العلاقة بين الحالة الاجتماعية والاجهاد الرقمي بقيمة ($B = -8.216$) ودالة احصائيا طبقا لقيمة T والدلالة المرتبطة بها (0.004) اصغر من (0.01) ، ويشير ذلك ان للحالة الاجتماعية تأثير سلبي وقوي ،يعني أن الافراد غير المتزوجين لديهم مستوى اجهاد رقمي اقل بمقدار 8.216 مقارنة بالمتزوجين .

4. التحصيل الدراسي

جاءت قيمة بيتا التي توضح العلاقة التحصيل الدراسي والاجهاد الرقمي بقيمة ($B = 0.192$) وغير دالة احصائيا طبقا لقيمة T والدلالة المرتبطة بها (0.92) اكبر من (0.01) ، ويعني ذلك كلما زاد التحصيل الدراسي زاد الاجهاد الرقمي بنسبة ضعيفة جداً بمقدار (0.192) وحدة، مما يعني ليس متغيراً مؤثراً على الاجهاد الرقمي.

5. المهنة

جاءت قيمة بيتا التي توضح العلاقة بين المهنة والاجهاد الرقمي بقيمة ($B = -4.599$) دالة احصائيا طبقا لقيمة T والدلالة المرتبط بها (0.021) اصغر من (0.05) ويعني ذلك ان بعض المهن قد تؤدي الى تقليل الاجهاد الرقمي بمقدار (4.599) وحدة. اي أن المهنة لها تأثير معنوي على الاجهاد الرقمي

6. العمر :

جاءت قيمة بيتا التي توضح العلاقة بين العمر والاجهاد الرقمي بقيمة ($B = 1.264$) غير دالة احصائيا طبقا لقيمة T والدلالة المرتبطة بها (0.37) اكبر من مستوى الدلالة (0.01) ويعني ذلك زيادة العمر بمقدار وحدة واحدة يؤدي الى زيادة الاجهاد الرقمي بمقدار (1.264) وحدة.

الاستنتاجات: في ضوء نتائج البحث نستنتج ما يأتي:

1. أن مستوى الإجهاد الرقمي لدى أفراد عينة الدراسة كان متوسطاً، وقد يعزى ذلك الى تباين مستويات الخبرة بالتكنولوجيا ومستوى الضغوط المهنية والاجتماعية التي تتعرض لها النساء .
2. أصبح استخدام التكنولوجيا أمراً أساسياً في مختلف نواحي الحياة ، فالنساء بمختلف أعمارهن ومستوياتهن التعليمية وخبرتهن بالتكنولوجيا ، يعتمدن على الأجهزة الرقمية والتواصل عبر الانترنت سواء في العمل أو الدراسة أو الحياة الاجتماعية مما يؤدي الى تعرضهن لنفس مستويات الإجهاد الرقمي .
3. النساء المتزوجات يتعرضن للإجهاد الرقمي بدرجة اكبر مقارنة بغير المتزوجات وذلك بسبب تعدد المهام العائلية والوظيفية للمتزوجات .
4. ارتفاع مستوى الإجهاد الرقمي لدى الطالبات مقارنة بالموظفات وربات البيوت ، ويعود ذلك الى زيادة الاعتماد على التكنولوجيا في الدراسة، والضغوط الأكاديمية والتفاعل المستمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
5. ارتفاع الإجهاد الرقمي لدى النساء ذوات المستوى الاقتصادي دون الوسط والمتوسط مقارنة بذوات المستوى المرتفع ،السبب في ذلك أن النساء من المستويات الاقتصادية الأدنى يستخدمن التكنولوجيا بشكل مكثف لتحقيق أهداف معيشية واقتصادية ، بينما النساء من الفئات الاقتصادية المرتفعة يملكن رفاهية التحكم في استخدام التكنولوجيا مما يقلل من تعرضهن للإجهاد الرقمي.
6. وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة احصائية بين الاجهاد الرقمي وكل من :العمر، الخبرة بالتكنولوجيا ، المستوى الاقتصادي ، المهنة ، الحالة الاجتماعية . مما يشير إلى أنه مع ارتفاع هذه المتغيرات ينخفض مستوى الاجهاد الرقمي.
- 6.عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الاجهاد الرقمي والتحصيل الدراسي ، مما يشير إلى أن مستوى الاجهاد الرقمي لا يتأثر بالتحصيل الدراسي وفقاً لبيانات العينة المدروسة .
7. إن كل من الحالة الاجتماعية والمهنة لهما تأثير معنوي على مستوى الاجهاد الرقمي ، في حين لم يكن لكل من العمر ، التحصيل الدراسي ، المستوى الاقتصادي ،الخبرة بالتكنولوجيا تأثير دال احصائياً.

التوصيات :في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي:

1. ضرورة توجيه اهتمام صانعي القرار لوضع سياسات تدعم الحد من الاجهاد الرقمي لدى المرأة مع تفعيل دور المؤسسات المعنية بالمرأة في تنفيذ برامج ارشادية لتعزيز الوعي والتكيف مع التكنولوجيا الرقمية بشكل صحي.
2. تنظم الجامعة ورش عمل ودورات تدريبية للطالبات حول كيفية إدارة الوقت والتوازن الرقمي .

3. إقامة دورات تدريبية للنساء العاملات المتزوجات حول كيفية استخدام التكنولوجيا بطريقة تقلل من الإجهاد الناتج عن تعدد المهام الرقمية وخلق التوازن بين الحياة الشخصية والعمل .

المقترحات : تقترح الباحثة الآتي :

1. أجراء دراسة للكشف عن العلاقة بين الإجهاد الرقمي ومتغيرات أخرى مثل الذكاء العاطفي ، الدعم الاجتماعي
2. دراسة الإجهاد الرقمي بين الرجال والنساء : دراسة مقارنة في ضوء المتغيرات الديموغرافية والخبرة بالتكنولوجيا

المصادر العربية:

1. حمامه، بشرى موفق .(2024). مستوى الاجهاد الرقمي (التكنوستريس) لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق والاثار المترتبة عليه ، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية ، المجلد 40، العدد 2، ص (191-212).
2. الزغبى، أمل عبد المحسن . (2022). الخصائص السيكومترية لمقياس الاجهاد الرقمي ، مجلة كلية التربية ، العدد 129، الجزء 2، ص 5-6، بنها، مصر.
3. الهنداوي، احسان نصر، (2024) . الاجهاد الرقمي وعلاقته بالانهاك المهني لدى اعضاء هيئة التدريس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، المجلة التربوية ، العدد 117، الجزء 2، ص 425-426، كلية التربية، جامعة سوهاج، مصر.

المصادر الاجنبية:

- 4.Ayyagari, R., Grover, V., & Purvis, R.(2011). Techno stress : Technological antecedents and implications. MIS Quarterly,35(4),pp.831-858.
- 5.Brod, C.(1984).Technostress: The human cost of the computer revolution .Reading Addison- Wesley,USA
- 6.Lazarus, R. S, & Folkman, S. (1987). Transactional Model of Stress and Coping ,Encyclopedia of Personality and individual Differences, pp1-4
7. Lazarus, R. S .(1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks, Annual Review of Psychology , 44, pp1-21
- 8.Ragu-Nathan, T.S., Tarafdar ,M., Ragu-Nathan ,B.S., & Tu, Q.(2008). The consequences of techno stress for end users in organizations: Conceptual development and empirical validation .Information Systems Research,19(4), pp.417-433.



- 9.Salanova, M., Llorens, S., & Cifre, E.(2013). The dark side of technologies: Techno stress among users of information and communication technologies . International Journal of Psychology, 48(3),pp 422- 436
10. Tarafdar,M., Tu,Q., Ragu-Nathan,B.S., & Ragu- Nathan,T.S.(2007). The impact of technostress on role stress and productivity . Journal of Management Information Systems, 24(1), p.p301-328.
11. Tarafdar ,M. ,Cooper ,C.L., & Stich ,J.F.(2019).The Techno stress Trifecta –Techno Eustress, Techno Distress ,and Design: Theoretical Directions and an Agenda for Research .Information Systems Journal ,29(1), pp. 6-42
12. Thomee,S.(2020).Digital stress and mental health in young adults : A systematic review .Cyber psychology: Journal of Psychological Research on Cyberspace ,14(1),p1-18.
- 13.Misra, S., & Stokols ,D.(2012). Psychological and health outcomes of perceived information overload, Environment and Behavior ,44,p.737 -759.
- 14.Morgenroth ,T. ,Ryan, M.K., & Peters, K.(2022).The Digital Stress burden: Gender differences in the impact of digital communication on well-being , journal of Digital Behavior ,15(2),p125-140.
- 15.Steele, R.G., Hall, J.A. & Christofferson , j ,L .(2020). Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model, Clinical child & Family Psychology Review, 23(1), p. 15-26.
- 16.Weinsten E.C. ,Selman R. L .(2016). Digital stress :Adolescents’ personal –accounts , New Media and Society, 18(3),pp. 391-409.
- 17.Wrede ,S.J.S., Anjos , D.R.D., Kettschau , J.P., Broding ,H.C. & Claassen, K. (2021). Risk Factors for Digital Stress in German public administration , Journal of BMC public Health, 21(2204),pp1-11.