

الإجهاد الرقمي المدرك وعلاقته بإعاقة الذات لدى الطلبة المتأخرين دراسياً

م.د. شهد صبيح حميد

shahadsbaeh@gmail.com

م.د. حيدر علوان عواد

haidershouaily@ gmail.com

وزارة التربية/ مديرية تربية بغداد الكرخ / ٣

الملخص

يستهدف البحث الحالي التعرف على :- ١- الإجهاد الرقمي المدرك لدى الطلبة المتأخرين دراسياً . ٢- إعاقة الذات لدى الطلبة المتأخرين دراسياً . ٣- طبيعة العلاقة بين الإجهاد الرقمي المدرك وعلاقته بإعاقة الذات لدى الطلبة المتأخرين دراسياً، وتحقيقاً لإهداف البحث قام الباحثان بتطبيق المقياسين على عينة بلغت (١٠٠) متأخر دراسياً من المدارس الإعدادية والثانوية تم إختيارهم بطريقة عشوائية، وبعد معالجة البيانات إحصائياً توصل البحث إلى .

١-ان عينة البحث لديهم إجهاد رقمي مدرك ذات دلالة .

٢-إن عينة البحث لديهم إعاقة ذات ذو دلالة إحصائية .

٣- وجود علاقة ارتباطية طردية بين المتغيرين

وفي ضوء النتائج خرج الباحثان بالعديد من التوصيات والمقترحات .

الكلمات المفتاحية: الإجهاد الرقمي المدرك، إعاقة الذات، المتأخرين دراسياً.

Perceived digital stress and its relationship to Self – Handicapping

At academically underperforming students

Dr. Shahd Sabaeh Hamid shahadsbaeh@.com

Dr. Haider Alwan Awad

Ministry of Education / Baghdad Education Directorate, Karkh / 3

Abstract

The current study aimed to investigate the following: 1- perceived digital stress at academically underperforming students. 2- self-handicapping at academically underperforming students. 3- The nature of the relationship between perceived digital stress and its relationship to self – handicapping at academically underperforming students.to

achieve the research objectives , The researchers applied the two scales to a sample of (100) academically underachieving students from intermediate and secondary schools, who were selected randomly , The current study has came up with the following results:

1- The study sample has a significant perceived digital stress 2- The study sample has a significant self-handicapping 3- There is a direct statistically significant correlation between perceived digital stress and self-handicapping . Finally, a set of recommendations and suggestions were presented.

Keywords: Perceived digital stress, self-handicapping, academic underachievers.

الفصل الأول / الإطار العام للبحث

مشكلة البحث وتساؤلاته :- لاشك ان التكنولوجيا الحديثة ليست سيئة بحد ذاتها، ولكن عادات وسلوكيات الأفراد في إستخدامها هي التي تلقي عليهم أثارها الضارة، فعلى الرغم من إستخدام الأفراد لها كان لتلبية إحتياجاتهم الخاصة بالتواصل الا إن هذا الأستخدام قد تحول الى حاجة ملحة يومية لهم لعوامل وأسباب محددة لم يستطيع أي من هؤلاء الأفراد السيطرة عليها، بل وعلى علم الكثير منهم عن ادراكهم لإجهاد يصيبهم مصدره التكنولوجيا الرقمية الجديدة (Prabakaran, 2020, P.88) .

إستكمالاً لما سبق فأن إستخدام هذه التكنولوجيا لها بعض الإيجابيات والفوائد، إلا إنها أنطوت ايضاً على جانب مظلم هو الإجهاد الرقمي المدرك (Perceived digital stress) والذي يعود جذوره الى ثمانينات القرن العشرين ل (Brod, 1984) والذي أطلق عليه مصطلح إجهاد التقنية (Techno stress) وعرفه (المرض الخبيث الناجم عن عدم قدرة الأفراد على التأقلم والتكيف مع تكنولوجيا التواصل الحديثة)، كما أشارت بعض الدراسات لهذا الجانب المظلم ومنها دراسة ريدل (Riedel, 2013) التي بينت نتائجها الى إن الرفاه الفسيولوجي للأفراد لم يخلو من إجهاد بإرتفاع مستويات التعب النفسي والعقلي وزيادة إفراز الأدرينالين للأفراد (Riedel, 2013,p.50)، كما وضحت من قبلها دراسة راج وزملائه (Ragu&et.al,2008) إن الأجهاد الرقمي المدرك يؤدي الى الأنهاك الأنفعالي للأفراد (Ragu&et.al,2008,p.417).

ولقد إستمر توثيق المخاطر المحتملة على الأفراد جراء الأعتدال على تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات في العديد من الدراسات التي أجريت على فئات مختلفة كدراسة رينك

وزملائه (Reinke&et.al,2014) التي أشارت نتائجها على أن الأجهاد الرقمي المدرك ناتج عن العبء الزائد لمعلومات الاتصال ويؤدي الى إيذاء الذات والأحترق النفسي كما يؤثر سلباً على الاندماج الأكاديمي للمراهقين (Reinke&et.al,2014,p.502)، في حين نظر رينيكي وزملائه (Reinecke&et.al,2017) للأجهاد الرقمي المدرك على أنه رد الفعل الذي يظهره الأفراد إتجاه المطالب الظرفية الناشئة عن إستخدامهم لتكنولوجيا الاتصالات والمعلومات والتي تمثل تحدياً لمواردهم المعرفية المخصصة للتكيف، وأشار الى أن فئة الشباب والمراهقين هم الأكثر تحمساً لإستخدام تلك الوسائط وإنهم الأكثر إقداماً على تعريض انفسهم عن طيب خاطر لتلك الأنماط المجهدة من الإتصال (Reinecke&et.al,2017,p.92) وبالطبع يقع في القلب من هذه الفئة المراهقين من طلبة المدارس والتي يركز عليهم البحث الحالي، في حين أشار كراوفورد (Crawford, 2009) إن إستخدام وسائل التواصل الإلكتروني عبر الأنترنت أصبح بمثابة إستماع الى خلفية مستمرة في بث محادثات ومعلومات الى الأفراد وعلى وجه الخصوص المراهق على مدار اليوم وأصبح له آثار مجهدة وقوية، وأشارت نتائجه الى وجود روابط كبيرة بين كثافة إستخدام وسائط التواصل وشعور المراهق بالأكئاب والضيق والقلق والوحدة والأجهاد (Crawford, 2009, P.528) .

وفقاً لذلك فإن الأجهاد الرقمي المدرك نمط من أنماط السلوك الغير مرغوب به لأنه يسبب خلل في توازن الفرد النفسي ويدفع الى إعاقته ذاتياً ويتصف بولوج الفرد في حالة من الولع والاهتمام والاندماج المستمر في إستخدام وتصفح منصات ووسائل التواصل الاجتماعي ينشأ من رغبة ملحة في تسجيل الدخول إلى وسائل التواصل الاجتماعي أو استخدامها، وتخصيص الكثير من الوقت والجهد لها مما يؤثر سلباً على مجالات الحياة المهمة الأخرى ومنها الدراسية .

وبشكل عام أن منصات التواصل تنتج نفس الدوائر العصبية التي ترى لدى ذوي إدمان المقامرة (gambling addiction) وتعاطي المواد المخدرة الترويحية (recreational drug) وأظهرت الدراسات أن التدفق المستمر لإعادة التغريدات والإعجابات والمشاركات من هذه المواقع يحفز منطقة المكافأة في الدماغ على تحفيز التفاعل الكيميائي نفسه الذي يحدث عند تعاطي المخدرات كالكوكايين، في الواقع شبه علماء الأعصاب التفاعل عبر وسائل التواصل الاجتماعي بحقنة دوبامين تحقن مباشرة في الجسم (Vladimira,2025,p.11) .

نظراً لذلك فإن الاجهاد الرقمي المدرك قد يؤدي الى إعاقه الذات وعلى وجه الخصوص لدى المراهقين، حيث أشارت دراسة يوردن (Urdan,2004) ان اعاقه الذات تؤثر على الأنجاز الأكاديمي لطالب الثانوية فعلى الرغم من توجه الهدف وبنية الأهداف يتجنب الأداء وهذا مايعد منبئات للإعاقه الذاتية مما ينعكس ذلك على أهداف الأنجاز وإنخفاض التحصيل

الدراسي (Urdan,2004,p.251)، كما هدفت دراسة (Yu& McLellan,2019) الى معرفة العلاقة بين اعاقة الذات والتحصيل الدراسي، وقد اسفرت النتائج وجود علاقة عكسية بين إعاقه الذات وبين التحصيل الدراسي، كما اشارت الدراسة عدم وجود فروق دالة احصائيا تعزى لمتغير النوع في إعاقه الذات (Yu& McLellan,2019,p.33) .

في حين تناولت دراسة (Sahin & Goban,2020) معرفة العلاقة بين المناخ الأسري لطالب الثانوية وإعاقه الذات والتحصيل الدراسي على عينة تكونت من (٩٨١) طالب وطالبة ثانوية، وأوضحت النتائج وجود علاقة عكسية بين كل من المناخ الأسري وإعاقه الذات والتحصيل الدراسي وبين إعاقه الذات (Sahin & Goban,2020,p.1) .

وفقاً لذلك فإن مشكلة البحث تتبع من شعور الباحثان مما لاحظوه أثناء عملهم وتفاعلهم مع الطلبة المراهقين وخصوصاً المتأخرين دراسياً ظهور وتكرار إتباع نمط من السلوكيات في التعامل مع المشكلات التعليمية والتربوية والاجتماعية التي تواجههم داخل البيئة المدرسية كقيامهم بتأجيل الواجبات والمهام الدراسية وتراكمها عليهم، ونقص النوم والسهر ليلاً وأنشغالهم لساعات طويلة بوسائل التواصل الاجتماعي، وعدم الاستعداد الجيد للإختبارات وإضاعة الوقت واللهو، والتمارض والمماطلة والتسويف، وعدم الثقة بقدراتهم الخاصة، وإبداء الإعذار لضعف الإداء في المهام التي لا يستطيعون إنجازها .

فمشكلة البحث الحالي إنبثقت من المشكلات التي يمكن ان يواجهها المراهق ومنها المتأخر دراسياً في التكيف مع الظروف المحيطة به وتحديات التكنولوجيا الحديثة والمتطلبات الاجتماعية الجديدة تؤثر في أسلوبه في التفكير وفي اعتقاده في إمكانياته الشخصية وقدراته وثقته بنفسه فتضعف التحصيل الدراسي وتعرقل الأنجاز، حيث نجد البعض من المراهقين يعوقون عمداً إداءهم اذا كانوا غير واثقين بقدرتهم على النجاح والخوف من الفشل وتلك هي اعاقه الذات .

كما تنطلق المشكلة من خلاصة ماأشارت اليه الدراسات السابقة ونتائجها من ان غالبية الأفراد ومنهم المراهقين قد يشعرون بالأرتباك بسبب التوتر والأشعارات الواردة اليهم عبر وسائل التواصل الإجتماعي الرقمي وبسبب توقعات الآخرين منهم الإستجابة لها وبسبب احكام الآخرين عليهم بناءاً على تفاعلاتهم معهم عبر تلك الوسائل، فأصبحوا يواجهون عبئاً مستمراً من المتطلبات الموقفية التي يمكن إعتبارها تحدياً ملحاً ومجال خصب للبحث والدراسة للوقوف على طبيعة الأجهاد الرقمي المدرك الناتج عن هذا العبء الزائد لمعلومات الإتصال .

ولذا ركز الباحثان في بحثهم على موضوع الإجهاد الرقمي المدرك وعلاقته بإعاقه الذات لدى المتأخرين دراسيا من المرحلة الثانوية، وإنطلاقاً مما تقدم فإن مشكلة البحث

الرئيسية تتمثل في سؤال رئيسي وهو مامستوى الاجهاد الرقمي المدرك وإعاقة الذات ؟ وهل هناك علاقة بين الاجهاد الرقمي المدرك وإعاقة الذات لدى المتأخرين دراسيا ؟

أهمية البحث :- تعد مرحلة المراهقة من أهم وأدق المراحل التي يمر بها الفرد وذلك لأنها المرحلة التي يتحول من خلالها الفرد من طفل غير كامل النمو الى بالغ ناضج والتغير الذي يحصل للمراهق أثناءها لا يقتصر على جانب محدد أو بعض جوانب شخصيته وإنما يشملها جميعاً ، كما أنها تعد مرحلة طويلة نسبياً، إضافة لذلك فإن هذه المرحلة بما يصاحبها من تغيرات إنفعالية وجسمية وإجتماعية وغيرها يكون لها حاجات ومطالب يتطلع المراهق الى إشباعها وتحقيقها وقد يقف المجتمع بعادته وتقاليده ضد تحقيق هذه الحاجات والمطالب مما يصدم المراهق ويؤثر على مستواه الدراسي، ويوقعه في صراع بين الرغبة في تحقيقها، وبين حدود المجتمع وقبوه، ونتيجة لذلك تصبح هذه المرحلة معقدة وكثيرة المشاكل (التميمي، ٢٠١٦، ص١٣)، وأقل ما يمكن قوله الآن حول إنتشار تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات عبر الأنترنت هو إنها كادت ان تكون جزءاً قد لا يتجزأ من ممارسات الحياة اليومية لعدد ليس بالقليل من الافراد حول العالم وان هذا العدد أخذ بالتزايد بشكل مضطرد وعلى وجه الخصوص لدى المراهقين، فليس هناك أي مبالغة أن قلنا أن كل مراهق الآن يمتلك هاتفاً ذكياً تقريباً، أو أوشكنا على ذلك (Steele & et.al, 2020, P.15) .

وأن دل ذلك على شيء فأنا يدل على إنتشار غير مسبوق لإستخدامات تلك التكنولوجيا الرقمية في حياتنا اليومية اي ان مايقارب ٦٠% من أفراد العالم على الأقل اصبح لديهم امكانية الوصول الدائم للأنترنت الى الدرجة التي جعلت التكنولوجيا ليست مجرد أداة على مستوى كل فرد فقط، بل على مستوى المؤسسات المجتمعية ايضاً كالمدارس والجامعات التي تزايد إعتمادها للتكنولوجيا بشكل كبير جداً مقارنة بالوضع الذي كان قائماً قبل أجتياح جائحة كورونا العالمية مما دفع الطلبة الى مزيد من الأعتداع على التكنولوجيا الرقمية في التعامل مع كل الجوانب التعليمية والعملية (Fischer&et.al, 2021, P.1).

وفقاً لذلك فقد أشارت نتائج دراسة ميسرا وستوكولس (Misra & Stokols, 2012) أن الآثار السلبية التي تنتج عن الضغط المستمر للاتصال الدائم بشبكات الأنترنت يؤثر على درجة سلامة الأداء النفسي للمراهقين والتي تظهر على هيئة إرتفاع في مستوى الأجهاد (Stress) التي يدركها البعض من حين الى آخر (Misra & Stokols, 2012,p.737)، في حين توصلت دراسة لاروس وزملائه (Larose, Connolly, Lee, Li & Hales,) 2014 التي أجريت على (٦٠٠) طالب وطالبة من ثقافات مختلفة أن إستخدام الأجهزة المحمولة الذكية بما توفره من إتصالات مستمرة تفرض على الطالب خلاً بالتنظيم الذاتي وتثير لديه خبرات الأجهاد، اي ان كثافة الاتصالات الدائمة مؤشراً هاماً على درجة الأجهاد الرقمي

المدرک (Perceived stress) لدى الطلبة (Larose & et.al, 2014,p.59)، وأنفقت مع هذه النتيجة دراسة (Reinecke&et.al,2017) وإضافت الى تحديد سلوكيات محددة يقع بها طلبة المدارس عن استخدام التكنولوجيا كالعبء الزائد للاتصال وتعدد المهام والذي يعد ذلك عوامل منبئة للإجهاد الرقمي المدرک (Reinecke&et.al,2017,p.91) .

كما ان المراهق يبذل جهداً من طاقته بعملية إكتشاف الذات ويهتم بقضايا ادراك الكفاءة وتقبل الذات ويحاول جاهداً ضبط تقييمات ادراك الآخرين له ويملك حساسية مفرطة لنقد الآخرين له ويعتقد ان الجميع ينظر له فيسعى الى إكتساب تقديرهم ونيل اعجابهم ولذلك يلجأ الى إستراتيجية إعاقه الذات (Moore, 2006,p.34) .

وتتجلى إعاقه الذات في مجموعة واسعة من السلوكيات كالخجل، والنوم المتكرر، والجهد المنخفض، والكسل وإلتماس الأعذار، والمرض، وتعاطي المخدرات، والرغبة في إرجاء الدراسة والإعتماد على الإستذكار في اللحظات الأخيرة قبل الامتحانات مما يعيق النجاح ويسبب التأخر الدراسي، وإعاقه الذات يمكن إستخدامها كذريعة للفشل أو الفشل المحتمل والهدف منها هو الحد من المسؤولية الشخصية للفشل أو النتائج السلبية وتعد نمطاً لاتوافقياً، وتسبب العديد من الأضرار في حياة المراهق لانها تعزز التعرض للفشل المزمن الذي يتسبب على المدى البعيد في نتائج وأثار سيئة سلبية يمكن تعميمها في جميع جوانب الحياة (Sahranc,2011,p.540) . فمن خلالها يقلل الطالب من الفرص المتاحة له للإداء الجيد في مهمة يتوقع الضعف أو فشل الإداء فيها ويبرر ذلك بالظروف المحيطة وهي بذلك تمثل أحد اساليب حماية الذات، فالأشخاص الذي يعانون من انخفاض فاعلية الذات وتدني المستوى العلمي هم أكثر عرضة لأظهار سلوك إعاقه الذات فعندما تكون فاعلية الذات وتقدير الذات والتحصيل مرتفع فمن غير المرجح ان يشعروا بالحاجة الى إستخدام إعاقه الذات، كما أشارت الدراسات في مجال علم النفس أن إستخدامها على المدى الطويل يرتبط بزيادة في تعاطي المخدرات والأكتئاب، وزيادة الشعور بالمزاج السلبي وإرتفاع معدلات الشعور بالضيق والحزن النفسي (Sahin & Coban,2020,p.3) .

فالأهمية النظرية للبحث :- تتضح من خلال إلقاء الضوء على متغيرات جديدة تعبر عن ظواهر نفسية يحيطها قدر من الغموض في الأونة الأخيرة وهما الأجهاد الرقمي المدرک وإعاقه الذات، وان هذا الغموض مصدره أن ظاهرة الأجهاد تركز على بناء نفسي جديد له إصطلاح علمي متعارف عليه علمياً بين الباحثين دون ان يقابله مفهوم عملي على مستوى التفاعلات اليومية للمتأخرين دراسياً يميزه عن غيره من مظاهر الأجهاد الأخرى المناظرة له، وبالتالي فإنه لا يتم حسمه وتمييزه عن غيره الا بعد النظر الى التفاعلات اليومية للمراهق المتأخر دراسياً مع

التكنولوجيا الرقمية خاصة ان تعبيراته لا تكاد تفرق بين الأجهاد الناتج عن تلك التفاعلات عن غيرها (Wimmer & Waldenburger, 2020, P.2).

إضافة لذلك تبرز أهمية البحث على تركيزها لفئة المراهقين من الطلبة المتأخرين دراسياً لمرحلة الثانوية لما لهذه الفئة أهمية بالغة في أي مجتمع وخاصة العراقي والتي تمثل شريحة مهمة بين كافة شرائح المجتمع .

أما الأهمية التطبيقية :- تتضح بإفتقار البيئة العربية في حدود علم الباحثان لأي تغطية بحثية تجريبية أو نظرية لمتغير الأجهاد الرقمي المدرك لدى المتأخرين دراسياً رغم مايمكن ان يسفر عن ذلك من تطبيقات عملية مفيدة على مستوى الفرد وعلى مستوى المؤسسات التربوية والمجتمعية التي بات توجهها الى التحول الرقمي الكامل امراً محتوماً، مما يزيد من الحاجة المستقبلية لبرامج إرشادية وتوعوية وحتى علاجية في بعض الأحيان لمواجهة الآثار السلبية المحتملة على الأداء النفسي للطلبة خاصة، ولا شك ان الأجهاد الرقمي المدرك هو المظهر العام لتلك الآثار السلبية فكان من الضروري والمهم التصدي بحثياً لهذه الفجوة الهامة .

أهداف البحث :- إستهدف البحث الحالي التعرف إلى :-

١- الأجهاد الرقمي المدرك لدى الطلبة المتأخرين دراسياً .

٢- إعاقة الذات لدى الطلبة المتأخرين دراسياً.

٣- العلاقة الارتباطية بين الإجهاد الرقمي المدرك وإعاقة الذات .

حدود البحث :- تحدد البحث: بعدد من طلبة المدارس الثانوية التابعة لمديرية تربية بغداد الكرخ/ ٣ للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ .

تحديد المصطلحات :-

أولاً :- الإجهاد الرقمي المدرك (Perceived digital stress) :- عرفه كل من:-

١- وايمر ووالدبيرجر (Wimmer & Waldeburger, 2020) :- هو خلل إنفعالي يشعر

به بعض الأفراد عند عدم التوازن بين متطلبات التعامل مع التكنولوجيا الرقمية من جانب

والأمكانيات الشخصية المتاحة للتكيف معها من جانب آخر (Wimmer &

Waldeburger, 2020, 1).

٢- فيشر وزملائه (Fischer&et.al, 2021) :- هو إدراك الفرد مظاهر الإرهاق والضييق

والإستياء والشعور بها ذاتياً نتيجة عدم قدرة موارد التكيف المعرفية الكامنة لديه على تلبية

متطلبات استخدام تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات الرقمية

(Fischer&et.al, 2021, p.3).

٣-رايد وزملائه (Wrede&et.al,2021) :- هو عدم قدرة الفرد على التعامل مع التكنولوجيا الجديدة بطريقة صحية، مما يؤدي الى تجارب مرهقة(Wrede&et.al,2021,p.2).

ولقد إعتددا الباحثان تعريف (Fischer&et.al,2021)، لأنهما تبني الإطار النظري له في تفسير المتغير .

اما التعريف الإجرائي للإجهاد الرقمي المدرك فيتمثل بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب في مقياس الاجهاد الرقمي المدرك.

ثانيا : إعاقة الذات (Self – Handicapping) :- عرفه كل من

١-مدكلي ويردن (Midgley&Urdan,2001) :- وهي الأفكار والمشاعر التي يبرر الطالب في ضوءها تدني مستواه الدراسي، وضعف إدائه المتوقع من أجل حماية تقديره لذاته (Midgley&Urdan,2001,p.115) .

٢-مكريا وزملائه (Mccrea&et.al,2008) :- أي موضوع أو فعل يسمح للفرد بأن ينسب الفشل الى عوامل خارجية والنجاح الى عوامل داخلية (Mccrea&et.al,2008,p.12) .

٣-ليتيفنونا وزملائه (Litivinova&et.al,2015) :- حيلة نفسية يلجأ اليها الطالب لتبرير فشله الدراسي، والتقليل من فرص الأداء الجيد في عمل ما يتوقع الفشل فيه، أو ان يكون إدائه فيه ضعيفاً عن طريق إختلاق الأعذار والمعوقات التي تحول دون الإداء الجيد دون المساس بخصائصه الشخصية (Litivinova&et.al,2015,p.2).

ولقد إعتددا الباحثان تعريف (Litivinova&et.al,2015)، لأنه إعتد بدوره على الاطار النظري لواينر (Weiner,1985) وهي النظرية المتبناة والتي إعتدت عليها أغلب الدراسات في تفسير إعاقة الذات.

أما التعريف الإجرائي لإعاقة الذات فيتمثل بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب في مقياس اعاقه الذات .

الفصل الثاني / الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً:- الإجهاد الرقمي المدرك (Perceived digital stress) :-

• النظريات والنماذج التي فسرت الإجهاد الرقمي المدرك :-

١- نظرية السعة المحدودة (Limited Capacity Theory) :- مؤسس هذه النظرية دانيال كانيمان (Daniel Kahneman,1973)، وتم نشرها في كتابه (Attention and Effort)، والتي تفترض أن قدرة الفرد على معالجة المعلومات محدودة، فقدرته على إداء مهمة واحدة أو أكثر تعتمد على الموارد المتاحة لدى الفرد والموارد التي تتطلبها المهام نفسها، كما تشير النظرية الى إن العبء المعرفي الزائد (cognitive load) يحدث عندما تتجاوز الموارد

المعرفية التي تتطلبها المهام المتزامنة لقدرات الفرد المحدودة، فتعدد المهام لوسائل التواصل كأحد مكونات الإجهاد يفرض على الفرد القيام بعدد من الأنشطة في وقت واحد مما يتطلب المعالجة المعرفية لكل نشاط في نفس الوقت، وما يتبع ذلك من القيام بعمليات الإدراك والانتباه والذاكرة لأكثر من نشاط وبشكل متزامن، وهذا أمر قد يعرض الفرد للإجهاد وخصوصاً إذا تكرر هذا السلوك (تعدد المهام) (multitasking)، إضافة لذلك فإن الحمل الزائد للمعلومات يتطلب من الفرد تلقي محتوى رقمي متدفق ومتنوع وعملية اتخاذ قرار التفاعل معة بالشكل المناسب في ذات الوقت يضع موارد الأفراد المعرفية والمفترض محدوديتها تحت إجهاد وضغط كبير (Steele&et.al,2020,p.5).

٢- نموذج فيشر وزملائه (Fischer&et.al,2021) :- يرى هذا النموذج أن الإدراك هو الذي يلعب الدور الأساسي والمهيمن والمحدد الرئيسي لعملية الأجهاد الرقمي المدرك أي أن الإدراك هو المحدد لمدى شعور الشخص بالنتائج السلبية عن إدائه النفسي على وسائل التكنولوجيا، كما أشار ان الأجهاد الرقمي المدرك ما هو الا رد فعل اي نتيجة علاقة غير صحية وغير مناسبة لتفاعل متغيرات الفرد مع متغيرات البيئة، ويتم ادراكه عندما تفرض البيئة متطلبات تتجاوز موارد الفرد، وبما أن النخاع العصبي قد لا يكتمل داخل قشرة الفص الجبهي والقشرة الجدارية بشكل عام حتى سنوات من البلوغ ونتيجة ذلك قد لا يتم تطوير بعض جوانب الأداء التنفيذي (التعزيز المؤجل، التحكم في الانتباه، تبني وجهة النظر) بشكل كامل بين المراهقين، مما يجعل هذه الفئة العمرية معرضة للإجهاد الرقمي المدرك أكثر من غيرها لعدم قدرتها على التنظيم والتوازن الأنفعالي كاستجابة للضغط .

ووفقاً لهذا النموذج أن الاجهاد الرقمي المدرك يتضمن العديد من الأبعاد وهي :-

١- الملل (Boredom) :- احد ابعاد الإجهاد هو الدفع بالمزيد والمزيد من اجزاء عمل الفرد الاعتماد على تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات مما يؤدي الى الملل .

٢- الصراع (Conflict) :- اي أن الفرد يعاني من الصراع نتيجة توغل التكنولوجيا الرقمية في حياته بشكل كبير لدرجة تسهم في انخفاض الأداء لديه وطمس الحدود الفاصلة بين مجالات حياته اليومية كالعمل والمنزل على سبيل المثال لا الحصر .

٣- ضعف التحكم (Lack of control) :- ان تكنولوجيا الإتصالات والمعلومات تحد من إستقلالية الفرد ومن درجة تحكمه في سير اليوم العادي لحياته اليومية .

٤- إقتحام الخصوصية (Privacy invasion) :- أشار النموذج أن إستخدام التكنولوجيا تزداد معها فرص التقليل من خصوصية الفرد مما يثير ذلك مشاعر القلق المجهدة .

٥-العبء الزائد (Overload) :- كثافة إنتشار التكنولوجيا الرقمية بما تؤديه من زيادة في الإستجابة لها عن الحد المتوقع من الفرد قد يشكل عبئاً معلوماتياً زائداً عليه، وإنهماك إنفعالي جراء ذلك العمل .

٦-الأمان وإجهاد الدور (Safety & Role stress) :- وفقاً لهذا النموذج ان الفرد كلما أستخدم وسائل التواصل الرقمي يزداد غموضه حول الدور المطلوب منه القيام به بسبب التنافس بين مطالب متعددة كل منها يحاول ان يأسر إهمامة، كما يزداد معه عدم الشعور بالأمان سواء من خلال الآثار الضارة لبرامج التكنولوجيا، او من خلال المعارف والمعلومات التي يحصل عليها من خلال هذه الوسائل (Fischer&et.al,2021,p.p.2-4) .

وقد اشارت العديد من الدراسات التي إعتمدت على هذا النموذج ان المراهقين والبالغين يعانون من إجهاد رقمي مدرك ومنها دراسة دافيدسون (Davidson,2022)، التي وضحت أن التفاعلات الرقمية وما تسببه من إجهاد له آثار سلبية ومنها إنخفاض التحصيل والإنتاجية لدى المراهقين، إنخفاض النشاط البدني والسمنة، والأكتئاب بين فترات وأخرى، والإنسحاب والعزلة، والسرية والخوف من الفقد، وغيرها من الآثار التي تؤثر على صحة المراهق النفسية والجسمية (Davidson,2022,p.2) .

أما دراسة وينستون وزملائه (Winstone&et.al,2023) فقد كانت على عينة من المراهقين تراوحت اعمارهم بين (١٣-١٩) عاماً وبينت ان الإجهاد الرقمي المدرك للمراهق قد يسبب بنوبات من الهلع أو القلق نتيجة (حالات عدم الأمن الرقمي، والتوتر الرقمي، وكثرة الأخبار المزيفة على مواقع التواصل)، وآلام في الرأس وصداع، ونقص النوم، وآلام في المعدة وبصفة عامة أعراض جسمانية غير مفسرة بحالة مرضية طبية معروفة وربما تكون هذه الأعراض من بين اعراض الإكتئاب، إضافة الى تدهور القدرة على التركيز والانتباه مما يصبح المراهق أكثر قابلية على النسيان مما له تأثير كبير على الذاكرة والتعلم ومن ثم احتمالية المعاناة من الرسوب والقلق والتوتر (Winstone&et.al,2023,p.294-295) .

ويميل الباحثان في هذا البحث الى تبني نموذج فيشر وزملائه (Fischer&et.al,2021) وذلك لأنه الأكثر نموذج إعتمدت عليه الدراسات السابقة، كما إنه أعطي تفسير واسع وشمولي للإجهاد الرقمي المدرك.

ثانياً :- إعاقاة الذات (Self – Handicapping) :-

• النظريات التي فسرت إعاقاة الذات :-

١- نظرية العزو لهايدر (Attribution theory, Heider,1985) :- جوهر النظرية يتمثل في ان التصرفات والأحداث تنتج عن حتميات وقوى منبعثة أما من الأفراد المسببين لها أو من المحيط (سببية خارجية أو داخلية) وان الأفراد يدركون الأشياء ويفسرون سلوكياتهم

الى عزو ذاتي (Auto attribution)، على عكس سلوكيات الآخرين التي يعزونها الى سبب آخر، إذ ان ادراك الفرد لسبب يساعده في السيطرة على ذلك الجزء من البيئة .

وفقاً لهذه النظرية أن أهم دوافع إعاقه الذات لدى الأفراد هي :-

١- الحاجة إلى تكوين فهم مترابط ومتسق عن العالم المحيط، حيث يستخدم الأفراد المبادئ البسيطة في إدراكهم للآخرين والموضوعات الفيزيائية .

٢- يتمثل بحاجة الفرد إلى التقدير الإيجابي وإحترام الذات، والحاجة إلى حمايتها، والتحكم والسيطرة على البيئة، والتنبؤ بالعالم المحيط به ومن الحاجات المهمة والأساسية لإشباع هذا الدافع هو القدرة على التنبؤ بكيف يسلك الأفراد في المستقبل والتي تمكنهم من رؤية العالم بشكل منظم، كما إنه ولكي يتوفر لدينا مستوى معقول من التحكم في بيئتنا يجب أن يتوفر لدينا قدرة على التحكم في سلوكيات الآخرين .

بناءً على ذلك فإن إعاقه الذات ينطوي على الطريقة التي يفسر فيها الأفراد الأحداث المؤلمة والأخفاقات الحاصلة في حياتهم، إذ ان هذه الفروق في نمط العزو تجعلنا نفسر الأحداث عن طريق الصفات المشتركة فيها على النحو الآتي :-

١-مركز السببية (causal center) داخلية - خارجية :- وهي الأحداث التي ينظر إليها الفرد على إنها من صنع يده أكثر من كونها عوامل خارجية ليست من ضمن الذات .

٢- ثبات السببية (causal constancy) مستقرة - غير مستقرة :- اي أن الأسباب المؤدية لخبرات الإخفاق والفشل ثابتة ومستقرة عبر الزمن .

٣- القدرة على التحكم (The ability to control) المحدد - العام :- اي ماهو الشيء الذي يؤثر في اشياء في حياتنا اكثر من كونه محددًا بمواقف معينة (Mccrea&et.al,2008,p.p.951-952).

يستنتج من ذلك ان حفاظ الفرد على تقدير ذاته هو هدف أولي لأعراض اعاقه الذات، فالفرد ذو الاعاقه الذاتية يعيق تقديره لذاته ظناً منه الحفاظ على صورة ذاته المثالية

٢-نظرية التفكير السببي التلقائي لواينر (Theory Spontaneous causal thinking)

(Wiener,1985):- تعود هذه النظرية للعالم الأمريكي رونالد واينر، وتفترض هذه النظرية

المعرفية ان الدافع البشري ومن ثم الإداء والعمل البشري يتأثران الى حد بعيد بالتوقعات فإعاقه الأفراد لذواتهم يكون نتيجة قناعاتهم بأنهم سيفشلون في نهاية الأمر، ومن ثم يرون ان هناك فرصة ضئيلة لتحقيق النجاح مما يؤدي ذلك الى تقليل الجهد المبذول في المهمة المحتملة مقارنة بهؤلاء الذين يتوقعون النجاح، وقد فسر (Covington,1992) إعاقه الذات في المواقف المدرسية في ضوء الاعتقاد بان سلوك الأنجاز يعزز صورة الذات الموجبة لدى المتعلم حيث يكافح لتجنب ان يقال عليه غبي فيقوم بتقديم مجموعة من الأسباب في حالة

حدوث الفشل فإذا كان الإداء ضعيفاً يرجع ذلك بأنه لم يذاكر سوى اللحظات الأخيرة، وبالتالي يظهر سلوك إعاقه الذات عندما يضع المتعلم عوائق لإدائه في مواقف التقويم ومن دوافع إعاقه الذات هي :-

- ١- حماية مفهوم الذات غير المؤكدة، حيث يميل الأفراد الذين لديهم ضعف في الثقة بالنفس لسلوك اعاقه الذات في المواقف التي يتلقون فيها تغذية مرتدة لإدائهم .
 - ٢- حماية صورة الذات المرغوبة، فالأفراد الذين لديهم صورة ذات موجبة نتيجة إدائهم السابق ولكنهم غير متأكدين من قدرتهم على إعادة نفس الإداء غالباً ما يسلكون إعاقه الذات .
 - ٣- حماية تقدير الذات، حيث ينخفض الجهد المبذول لذوي اعاقه الذات في المهمات الصعبة، بحيث يرجعون الفشل في المهمة الى نقص الجهد المبذول لحماية تقديرهم لذواتهم. وعلى وفق هذه النظرية أن هناك العديد من العوامل توجه الفرد لإستخدام الإعاقه الذاتية منها بيئية وتشمل (المهام التي تهدد الأنا، وجود أصدقاء ذات توجه سلبي نحو المدرسة، إرتفاع مستوى التماسك الإجتماعي وتوقع الإقصاء الإجتماعي، التسهيلات البيئية، وتهديد الصورة النمطية السلبية) أما العوامل الشخصية فتشمل (هشاشة إحترام الذات، تقدير الذات الزائف، إنخفاض ضبط الذات، التوجه نحو الاهداف التي يضعها الآخرون، الكمالية الغير متكيفة، الضبط الخارجي، التوجه المنخفض نحو النجاح مع تجنب الفشل المرتفع
- (Litivinova&et.al, 2015, p.4-5) .

يستنتج من ذلك ان إعاقه الذات تنطوي على خلق المعوقات للإداء الناجح في المهام التي يعتبرها الفرد هامة، ويمكن ان تكون تلك المعوقات نتيجة الأفعال مثل عدم النوم ليلة الأمتحان، او التقاعس عن العمل، اي تتضمن السلوك او نقص السلوك الذي يحدث قبل الإداء او بالتزامن معه وليس بعد حدوثه، فهي بذلك إستراتيجية إستباقية يلجأ اليها الطلاب لتفسير ضعف إدائهم لتجنب عدم ظهور الكفاءة التي تسبق الإداء، لذا نجد ان طبيعة اعاقه الذات متناقضة، حيث ان الأفراد لديهم رغبة في تجنب الفشل، ويحاولون حماية ذواتهم او تقديرهم العام لذواتهم، لكنهم في نفس الوقت يخلقون عوائق تجعل هذا الفشل أكثر امكاناً (Torok & Szabo, 2018, p.9).

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت إعاقه الذات منها دراسة (Hutuleac, 2014) التي تناولت معرفة العلاقة بين إعاقه الذات والتحصيل الدراسي على عينة بلغت (١٣٦) طالب، وقد اسفرت النتائج عن وجود علاقة إرتباطية سلبية بين المتغيرين، كما اشارت عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى الى النوع (ذكور وإناث) في إعاقه الذات (Hutuleac, 2014, p.434) .

وفي هذا الصدد سعت دراسة (Azeem&Zubair,2021) الى فحص دور أعاقاة الذات والتعلم الذاتي في التوجه لإهداف الأنجاز، على عينة تكونت من (٥٥٠) طالب وطالبة تراوحت اعمارهم من (١٤-١٧) عاماً، وقد أظهرت النتائج على ان اعاقاة الذات ترتبط سلبياً بالتوجه لأهداف الأنجاز وإستراتيجيات التعلم الذاتي، ووجود فروق ذات دلالة أحصائية في اعاقاة الذات تعزى للنوع ولصالح الأناث (Azeem&Zubair,2021,p.152).

ويميل الباحثان في هذا البحث الى تبني نظرية واينر (Wiener,1985) وذلك لأنها تعد من أهم النظريات التي فسرت وناقشت إعاقاة الذات والتي إعتمدت عليها أغلب الدراسات السابقة.

الفصل الثالث / منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل وصفاً لمنهجية البحث وإجراءاته في تحديد مجتمع وعينة البحث، كما يتضمن الإجراءات التي إتبعها الباحثان في إعداد مقياسين الإجهاد الرقمي المدرك وإعاقاة الذات، ومن ثم تحليل فقرات كل متغير تحليلياً إحصائياً، ومن ثم التحقق من الخصائص السايكومترية لكل مفهوم فضلاً عن عرض الوسائل الإحصائية المستعملة في إجراءات البحث.

أولاً:- منهجية البحث (Research Methodology) :- إستعمل الباحثان في البحث الحالي المنهج الوصفي (الارتباطي) كونه منهجاً مناسباً في التعرف على مدى العلاقة وقوتها بين متغيرين أو أكثر من خلال إستعمال وسائل إحصائية ارتباطية، فهو لا يقف على وصف الظاهرة، بل يذهب إلى ابعاد من ذلك فيفسر ويحلل ويقارن من أجل التوصل إلى تعميمات ذات معنى تزيد من معرفتنا عن الظاهرة المدروسة (عبيدات وزملائه، ١٩٩٠، ص٢٢).

ثانياً:- مجتمع البحث (Population of the Research) :- حدد الباحثان مجتمع البحث الحالي بعينة من طلبة المدارس الأعدادية والثانوية (المتأخرين دراسياً) لتربية بغداد الكرخ / ٣، والبالغ عددهم (١٠٠) طالب متأخر دراسياً .

ثالثاً:- عينة البحث (Research Sample):- إختار الباحثان عينة البحث بالطريقة العشوائية للطلبة المتأخرين دراسياً، وذلك بالإستعانة بالمرشد التربوي للمدرسة وبواقع (١٠٠) مستجيب، (٥٠) مستجيب تم إختيارهم من (١٠) مدارس بنين، و(٥٠) مستجيب تم إختيارهم من (١٠) مدارس إناث، اي بواقع كل مدرسة (٥) طلاب من المتأخرين دراسياً، ولكافة قواطع تربية بغداد الكرخ / ٣ والجدول رقم (١) يوضح ذلك .

جدول (١) عينة البحث

ت	المدرسة	ت	المدرسة	المجموع
١	ث/ المستقبل للبنين	١١	ث/ ذات النطاقين للبنات	١٠
٢	ث/ التاجي للبنين	١٢	ث/ الحضارة للبنات	١٠
٣	ث/ سومر للبنين	١٣	ث/ أم المؤمنين للبنات	١٠
٤	ث/ الكرامة للبنين	١٤	ث/ العقيدة للبنات	١٠
٥	ع/ الكاظمية للبنين	١٥	ث/ نور الأيمان للبنات	١٠
٦	ع/ الإمام الرضا للبنين	١٦	ث/ خولة بنت الأزور للبنات	١٠
٧	ع/ الثقلين للبنين	١٧	ث/ بابل للبنات	١٠
٨	ع/ الخطيب للبنين	١٨	ع/ الحرية للبنات	١٠
٩	ع/ سيف الدولة للبنين	١٩	ع/ الفاطميات للبنات	١٠
١٠	ع/ العقاد للبنين	٢٠	ع/ رقية بنت الحسين للبنات	١٠
المجموع				١٠٠

رابعاً:- أدوات البحث (Research Tools) :- من اجل قياس المتغيرين اللذين شملهما البحث الحالي وهما: الإجهاد الرقمي المدرك وإعاقة الذات، وجد الباحثان ان من الأفضل بناء المقاييس وذلك بالاعتماد على الإطار النظري والدراسات السابقة وذلك لعدم وجود أدوات ملائمة لمجتمع هذا البحث، وفيما يأتي عرض لكيفية بناء الأدوات

الأداة الأولى: بناء مقياس الاجهاد الرقمي المدرك :- قاما الباحثان بالخطوات الآتية :-

١- تحديد الإطار النظري:- تبني الباحثان نموذج فيشر وزملائه (Fischer&et.al,2021) في الإجهاد الرقمي المدرك .

٢- إعداد فقرات المقياس :- إطلع الباحثان على عدد من المقاييس وهي :-

أ-مقياس (Winstone&et.al,2023):- استخدمت هذه الدراسة مقياس تقرير ذاتي مكون من (٦٠) مفردة تقيس الاجهاد الرقمي المدرك، على عينة بلغت (٢٤٧) طالب وطالبة ثانوية، متوسط أعمارهم (١٤)، يتم الأجابة عليه وفق تدرج ليكرت الخماسي (Winstone&et.al,2023,p.317) .

ب-مقياس (Davidson,2022) :- هدفت هذه الدراسة الى بناء مقياس للأجهاد الرقمي المدرك تكون من (٢٤) فقرة، على عينة تكونت من (٥١٧) مراهق، ومعرفة البنية العاملية والتأكد من خصائصه السايكومترية، كما استخدمت الدراسة المقابلات المعمقة النوعية مع أفراد العينة واولياء أمورهم (Davidson,2022,p.16).

وبعد إطلاع الباحثان على بعض الفقرات والأسئلة التي طرحت في الدراسات الأجنبية إرتأيا الإعتماد على بعض الفقرات منها والالتزام بها، علماً أن أغلب الدراسات إعتمدت على نموذج فيشر (Fischer&et.al,2021)، ولم يتبنى أياً من هذه المقاييس وذلك لاختلاف عينة البحث الحالي، بل قاما ببناء مقياس الأجهاد الرقمي المدرك، وصياغة (٢٢) فقرة بالإعتماد على الإطار النظري، والدراسات السابقة، ووضع تدرج رباعي أمام كل فقرة (دائماً، أحياناً، نادراً، لا ابداً) وجميع الفقرات إيجابيه (مع الموضوع)، والجدول (٢) يبين ارقام الفقرات والمصادر العلمية التي إعتمدها الباحثان في إعداد الفقرات .

جدول (٢) فقرات مقياس الإجهاد الرقمي المدرك ومصادرها

أرقام الفقرات	المصدر
4، 6، 9، 11، 14، 15، 16، 18، 20، 21	(Fischer&et.al,2021)
٢، ٣، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢	(Winstone&et.al,2023)
١، ٥، ٨، ١٠، ١٣، ١٩	(Davidson,2022)

الأداة الثانية :- بناء مقياس إعاقة الذات :-

١-تحديد الإطار النظري :- لقد قاما الباحثان بتبني نظرية واينر (Wiener,1985) في إعاقة الذات .

٢-إعداد فقرات المقياس، اطلع الباحثان على عدد من المقاييس وهي:-

أ-مقياس (Hutuleac,2014):- يتألف من إستبانه مكونه من (٢٥) فقره لمعرفة اعاقه الذات على عينة من طلبة المرحلة الإعدادية بلغت (١٣٦) طالب (Hutuleac,2014,p.436) .
 ب-(Litivinova&et.al, 2015):- يتكون هذا المقياس من استبانه تقيس إعاقة الذات مكونه من (٣٠) سؤال، تكون الاجابة عنها ب (نعم او لا)، تتراوح الدرجة الكلية للإجابة على المقياس بين (صفر-٣٠) (Litivinova&et.al, 2015, p.17).

ت-مقياس (Azeem&Zubair,2021):- يتكون من (١٢) سؤال يقيس اعاقه الذات، تكون الاجابة عليها وفق طريقة ديكرات (التدرج الخماسي) (Azeem&Zubair,2021,p.170).
 وبعد إطلاع الباحثان على اسئلة وفقرات المقاييس لم يتبنيا أياً من هذه المقاييس لان بعض الفقرات غير ملائمة لبيئة وعينة البحث، كما أن بعض هذه المقاييس غير واضحة في إعطاء الدرجات عند عملية التصحيح، بل إرتأيا الاعتماد على بعض الفقرات منها والالتزام بها، علماً ان اغلب الدراسات أعتمدت على نظرية واينر (Wiener,1985)، وبذلك قام الباحثان ببناء مقياس إعاقة الذات، وصياغة (٢٣) فقرة بالأعتماد على الأطار النظري والدراسات السابقة، ووضع مدرج رباعي امام كل فقرة (دائماً، أحياناً، نادراً، لا ابداً) علما توجد

٣ فقرات ضد الموضوع (فقرات سلبية عكس المفهوم) ، والجدول (٣) يبين أرقام الفقرات والمصادر العلمية التي اعتمدها الباحثان في اعداد الفقرات .

جدول (٣) فقرات مقياس إعاقة الذات ومصادرها

أرقام الفقرات	المصدر
١، ٣، ٤، ٧، ١٠، ١٢، ١٤، ١٥، ١٦، ١٨، ٢٢	(Wiener,1985)
٢، ٩، ٢١	(Hutuleac,2014)
٥، ٨، ١١، ١٣، ٢٠، ٢٣	(Litivinova&et.al, 2015)
٦، ١٧، ١٩	(Azeem&Zubair,2021)

خامساً:- اعداد تعليمات المقياس:- إهتم الباحثان بتعليمات المقياسين، بحيث تكون بسيطة وواضحة، اذ طلب من المستجيبين إختيار البديل المناسب الذي يعبر عن وجهة نظرهم فعلاً، والاجابة عن المقياسين بكل صراحة وصدق وموضوعية، وان استجابتهم لن يطلع عليها احد سوى الباحثان خدمه للبحث العلمي، ومن ثم لم يطلب منهم ذكر الاسم، وحرص الباحثان على عدم الافصاح عن الغرض الحقيقي للمقياسين، وذلك من أجل التقليل من تأثير عامل المرغوبية الاجتماعية الذي يدفع بعض الافراد الى أن يظهروا انفسهم بصورة مرغوبة اجتماعياً عندما يسألون او حين يعرض عليهم المقياس .

سادساً:- مؤشرات الصدق (Validity Indicates) :- سيتم التحقق من مؤشرات صدق المقياسين بإسلوب الصدق الظاهري وهو على النحو الآتي :-

الصدق الظاهري (Face validity) :- لقد بين ايبيل (Ebel,1972) ان الصدق الظاهري لأي مقياس يتحقق اذا عرض قبل التطبيق على مجموعة من المحكمين الذين يتصفون بخبرة بحيث تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات المقياس للخاصية المراد قياسها، بحيث تجعل معدل المقياس مطمئناً إلى ارائهم ويأخذ بالأحكام التي يتفق عليها معظمهم، وقد تم الأخذ بها على وفق النسبة المئوية المقررة (٨٠%) فأكثر (Ebel,1972,p.555)، وقد تحقق للباحثان هذا النوع من انواع الصدق من خلال عرض فقرات المقياسين وتعليماتهما وطريقة تصحيحهما على مجموعة من المحكمين (*) المختصين الذين حصلت موافقتهم على صلاحية فقرات المقياسين، وبدائلهما وملاءمتها لمجتمع البحث، فقد جرت موافقة المحكمين على (٢٠) فقرة من فقرات الاجهاد الرقمي المدرك كما هو في ملحق (١) وأستبعاد فقرتين حصلا على نسبة (٧٥%) إعتبروها طويلة من حيث الصياغة وهي (٧، ١٠) ، في حين تم إستبعاد ثلاث فقرات من مقياس إعاقة الذات اذ حصلوا على نسبة (٧٠%) حيث اعتبرها المحكمين إنها لامت بصلة بإعاقة الذات وهي (٨، ٢٠، ٢٣)، والابقاء على (٢٠) فقرة كما هو في ملحق (٢) وبنسبة ٨٥% وأعلى

سابعاً: -تصحيح المقياس :- وضع الباحثان درجة الإستجابة لكل مستجيب على كل فقره من فقرات المقياسين، وإستخراج الدرجة الكلية عن طريق جمع درجات الاستجابة على كل مقياس، وللتحقق من هذا الغرض حدد الباحثان لكل فقره وعلى يسارها أربع بدائل وقد تم تصحيح اجابات المستجيب على فقرات المقياسين بالأوزان (١،٢،٣،٤) للفقرات باتجاه الموضوع، ودرجه من (١،٢،٣،٤) للفقرات عكس الموضوع، وبذلك تبلغ اعلى درجة للمستجيب على كل مقياس (٨٠) واقل درجة يحصل عليها (٢٠) .

ثامناً: - تحليل الفقرات (Item Analysis):- أستخدم الباحثان لتحليل الفقرات طريقة المجموعتين المتطرفتين، ولتحقيق ذلك تم إتباع الخطوات الآتية :-

- ١- إستعمال العينة ذاتها والتي تبلغ عدد افرادها (١٠٠) طالب متأخر دراسي .
- ٢- تطبيق المقياسين على المتأخرين دراسياً، ثم يتم تحديد الدرجة الكلية لكل إستمارة (*) أسماء الخبراء حسب الحروف الأبجدية والمرتبة العلمية
- ٣- ترتيب الدرجات التي حصل عليها المتأخر دراسياً تنازلياً (من اعلى درجة إلى إدنى درجة)

٤-الإعتماد على نسبة الـ ٢٧% العليا ومثلها من الدرجات الدنيا، اي ان إختيار هذه النسبة تمكن الحصول على مجموعتين بأقصى تباين ممكن بينهما وبأكبر حجم (Stanley & Hopkins, 1972, p.268)، وقد بلغت نسبة الـ ٢٧% من الإستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات (٢٧) إستمارة، ومثلها للإستمارات التي حصلت على إدنى الدرجات .

١. أ. د. أنعام لفته الهنداوي (جامعة بغداد - كلية الآداب - قسم علم النفس)
- (٢) أ. د. بثينة منصور الحلو (جامعة بغداد - كلية الآداب - قسم علم النفس)
- (٣) أ. د. خليل إبراهيم رسول (جامعة بغداد - كلية الآداب - قسم علم النفس)
- (٤) أ. د. سناء مجول فيصل (جامعة بغداد - كلية الآداب - قسم علم النفس)
- (٥) أ. د. علي عوده (جامعة بغداد - مركز البحوث النفسية والتربوية)
- (٦) أ. د. قاسم حسين صالح (جامعة صلاح الدين - كلية التربية - قسم علم النفس)
- (٧) أ. د. كامل علوان الزبيدي (جامعة بغداد - كلية الآداب - قسم علم النفس)
- (٨) أ.م.د. رياض عزيز عباس (الجامعة المستنصرية - كلية الآداب - قسم علم النفس)
- (٩) أ.م.د. سعاد المولى (الجامعة المستنصرية - كلية الآداب - قسم علم النفس)
- (١٠) أ.م.د. سوسن عبد علي (جامعة بغداد - كلية الآداب - قسم علم النفس)
- (١١) أ.م.د. صفاء عبد الرسول (الجامعة المستنصرية - كلية التربية - قسم العلوم والأرشاد النفسي)
- (١٢) أ.م.د. علي عبد اللطيف (الجامعة المستنصرية - كلية التربية - قسم العلوم والأرشاد النفسي)
- (١٣) أ.م.د. فاضل شاكر حسن الساعدي (جامعة بغداد - مركز البحوث النفسية والتربوية)
- (١٤) أ.م.د. كاظم محسن (الجامعة المستنصرية - كلية التربية - قسم العلوم والأرشاد النفسي)

٥- حساب القوة التمييزية للإجهاد الرقمي المدرك، ولإعاقاة الذات عن طريق حساب معادلة التمييز والجدولين (٤) و (٥) يوضحان ذلك .

جدول (٤) القوة التمييزية لمقياس الإجهاد الرقمي المدرك بإستعمال العينتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدالة
1	عليا	٣.٩	1	6.25	دالة
	دنيا	٢.١	0.87		
2	عليا	٣.٨٥	0.89	6.55	دالة
	دنيا	٢.٣٠	0.91		
3	عليا	٣.٨	0.91	7.76	دالة
	دنيا	1.69	0.93		
4	عليا	٣.٧٥	0.68	8.67	دالة
	دنيا	2.74	0.89		
5	عليا	٣.٧	0.7	3.71	دالة
	دنيا	2.97	0.77		
6	عليا	٣.٦٥	0.91	3.03	دالة
	دنيا	2.56	1.06		
7	عليا	٣.٦	1.08	3.60	دالة
	دنيا	1.99	1.04		
8	عليا	٣.٥٥	0.74	7.49	دالة
	دنيا	2.3	0.94		
9	عليا	٣.٥	0.93	7.10	دالة
	دنيا	2.04	1		
10	عليا	٣.٤٥	0.9	5.17	دالة
	دنيا	2.41	0.97		
11	عليا	٣.٤	0.91	3.23	دالة
	دنيا	2.55	0.94		
12	عليا	٣.٣٥	0.96	4.88	دالة
	دنيا	2.48	0.91		
13	عليا	٣.٣	0.84	5.19	دالة
	دنيا	2.69	1.01		
14	عليا	٣.٢٥	0.81	4.33	دالة
	دنيا	2.71	0.89		
15	عليا	٣.٢	0.82	6.15	دالة

		0.99	2.44	دنيا	
دالة	6.33	0.78	٣.١٥	عليا	16
		0.95	2.43	دنيا	
دالة	3.52	0.85	٣.١	عليا	17
		1.1	2.66	دنيا	
دالة	5.53	0.77	٣.٠٥	عليا	18
		0.99	2.7	دنيا	
دالة	5.50	1.04	٣.٠	عليا	19
		1.02	2.09	دنيا	
دالة	5.06	1.02	٢.٩٥	عليا	20
		0.97	2.11	دنيا	

جدول (٥) القوه التمييزية لمقياس إعاقه الذات باستعمال العينتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدالة
1	عليا	2.89	1	6.25	دالة
	دنيا	2.09	0.87		
2	عليا	3.12	0.89	6.55	دالة
	دنيا	2.31	0.91		
3	عليا	2.66	0.91	7.76	دالة
	دنيا	1.69	0.93		
4	عليا	3.68	0.68	8.67	دالة
	دنيا	2.74	0.89		
5	عليا	3.34	0.7	3.71	دالة
	دنيا	2.97	0.77		
6	عليا	2.96	0.91	3.03	دالة
	دنيا	2.56	1.06		
7	عليا	2.51	1.08	3.60	دالة
	دنيا	1.99	1.04		
8	عليا	3.16	0.74	7.49	دالة
	دنيا	2.3	0.94		
9	عليا	2.97	0.93	7.10	دالة
	دنيا	2.04	1		
10	عليا	3.06	0.9	5.17	دالة
	دنيا	2.41	0.97		

11	عليا	2.95	0.91	3.23	دالة
		2.55	0.94		
12	عليا	3.1	0.96	4.88	دالة
		2.48	0.91		
13	عليا	3.34	0.84	5.19	دالة
		2.69	1.01		
14	عليا	3.21	0.81	4.33	دالة
		2.71	0.89		
15	عليا	3.2	0.82	6.15	دالة
		2.44	0.99		
16	عليا	3.18	0.78	6.33	دالة
		2.43	0.95		
17	عليا	3.13	0.85	3.52	دالة
		2.66	1.1		
18	عليا	3.37	0.77	5.53	دالة
		2.7	0.99		
19	عليا	2.86	1.04	5.50	دالة
		2.09	1.02		
20	عليا	2.8	1.02	5.06	دالة
		2.11	0.97		

من الجدولين أعلاه يتبين ان جميع فقرات المقياسين مميزة لأن قيمها التائية المحسوبة اعلى من التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) .
تاسعاً :- مؤشرات الثبات (Stability indicators) :- قام الباحثان بإستخراج معامل الثبات بـ

١-طريقة الإختبار وإعادة الإختبار (Test-Retest Method):- يسمى معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة بمعامل الأستقرار (Stability) عبر الزمن والذي يتطلب إعادة تطبيق الإختبار على عينة الثبات نفسها بعد مرور مده مناسبة من الزمن وحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني (Murphy , 1988 , p.85) .

ولهذا فأن معامل الارتباط العالي في عينة الثبات يشير إلى وجود إستقرار في إجابات الافراد عبر الزمن (Marshall ,1972,p.4)، وقد قام الباحثان بتطبيق مقياس الإجهاد الرقمي المدرك وإعاقة الذات بإستعمال هذه الطريقة على عينة مكونة من (٢٠) متأخر دراسياً

من (٤) مدارس (٢) مدرسة إناث، و(٢) مدرسة ذكور، وبواقع (٥) متأخرين من كل مدرسة والجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦) عينة ثبات مقياس الإجهاد الرقمي المدرك وإعاقة الذات

ت	المدرسة	ت	المدرسة	المجموع
١	ث/المستقبل للبنين	٣	ث/خولة بنت الأزور للبنات	١٠
٢	ع/الكاظمية للبنين	٤	ث/بابل للبنات	١٠
المجموع				٢٠

وهكذا قام الباحثان بعد مرور إسبوعين من التطبيق الأول للمقياسين بإعادة التطبيق مرة أخرى وعلى العينة نفسها، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)، للتعرف على طبيعة العلاقة بين درجات التطبيق الأول والثاني (أحمد، ١٩٨١، ص. ٢٧٦)، وقد ظهر إن معامل ثبات الاجهاد الرقمي المدرك (٨٥)، في حين ظهر معامل ثبات إعاقه الذات (٨٧)، وقد عدت هذه القيمة مؤشرا على إستقرار إستجابات الأفراد اي إن نسبة الثبات عبر الزمن مستقرة وغير متذبذبة، والجدول (٧) يوضح ذلك

جدول (٧) ثبات مقياس الاجهاد الرقمي المدرك وإعاقة الذات بطريقة إعادة الإختبار

ت	المقياس	معامل الثبات
١	الإجهاد الرقمي المدرك	٠.٨٥
٢	إعاقة الذات	٠.٨٧

٢ - معامل ألفا كرونباخ (Alpha-Coefficient) :- يعد معامل ألفا كرونباخ المعادلة الأساسية في إستخراج الثبات القائم على الإتساق الداخلي، اذ يقيس مدى جودة الفقرات في قياسها لمتغير واحد، وهو دالة لكل فقرات المقياس ولدرجته الكلية في آن واحد (Graham 1984 , p . 34 & Lilly)، وقد تحقق الباحثان من ثبات المقياسين بطريقة ألفا كرونباخ وذلك بالإعتماد على بيانات العينة الكلية، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة للإجهاد الرقمي المدرك (٠.٨٧)، ولإعاقة الذات بلغ (٠.٩٢)، وهو معامل ثبات عالي يمكن الركون إليه وفقاً للمحك الذي وضعه نانللي (Nunnally, 1967, p. 196)، والجدول (٨) يوضح قيم ثبات ألفا كرونباخ للمقياسين.

جدول (٨) ثبات الإجهاد الرقمي المدرك وإعاقة الذات بطريقة ألفا كرونباخ

ت	المقياس	معامل الثبات
١	الإجهاد الرقمي المدرك	٠.٨٧
٢	إعاقة الذات	٠.٩٢

عاشراً:- الوسائل الإحصائية :- لمعالجة وتحليل بيانات هذا البحث، فقد أُستعملت الوسائل الإحصائية الآتية :

١-الإختبار التائي لعينة واحدة (T. test-Sample Case) (Heath, 1964, p. 180)،

وقد إستعمل لقياس كل من الاجهاد الرقمي المدرك، وأعاقة الذات لدى افراد العينة.

٢-معامل إرتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) (Nunnally ,

1978, p. 280) وقد أُستعمل في ايجاد العلاقة بين متغيرات البحث، كما أُستخدم

لإستخراج الثبات بإعادة الإختبار للمقياسين.

الفصل الرابع / عرض النتائج ومناقشتها:- يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصل

اليها البحث على وفق تسلسل الأهداف التي وضعت بالفصل الأول، حيث تم الحصول على

النتائج من خلال تطبيق أدوات البحث الحالي، ومن ثم تفسيرها ومناقشتها في ضوء الاطار

النظري المعتمد، والدراسات السابقة، وقد إستعرضت هذه الإجراءات على النحو الآتي:-

اولاً:- عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :-

الهدف (١) : قياس الإجهاد الرقمي المدرك لدى الطلبة المتأخرين دراسياً:-

لتحقيق هذا الهدف قام الباحثان بتطبيق مقياس الإجهاد الرقمي المدرك على افراد عينة

البحث (المتأخرين دراسياً) والبالغ عددهم (١٠٠) متأخر دراسي تم اختيارهم من المدراس

الأعدادية والثانوية، وقد اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي لدرجاتهم على المقياس بلغ

(٥٥.٥١) وبإنحراف معياري قدره (٩.٩٥)، بينما الوسط الفرضي كان (٥٠)، وبعد إستعمال

الإختبار التائي (T-test) لعينة واحدة، تبين ان الفرق دال احصائياً، ولصالح المتوسط

الحسابي، إذ كانت القيمة المحسوبة التائية (٥.٥٦) وهي اعلى من الجدولية البالغة (١.٩٦)

وبمستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يشير ذلك ان الطلبة المتأخرين دراسياً لديهم إجهاد رقمي مدرك

وبشكل مرتفع، والجدول (٩) يوضح ذلك .

جدول (٩) الإختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الاجهاد الرقمي المدرك

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
١٠٠	٥٥.٥١	٩.٩٥	٥٠	٥.٥٦	١.٩٦	دال

أتفقت هذه النتيجة مع كل من نتائج دراسة (Davidson,2022)، ودراسة

(Winstone&et.al,2023)، ودراسة (Wrede&et.al,2021)،ويمكن تفسير النتيجة على ان

المتأخر دراسياً يعاني حرماناً في حياته الواقعية، وعدم إشباع الدوافع الجوهرية وخصوصاً هو

في مرحلة المراهقة اي عدم تلبية وإشباع حاجته للشعور بالإرتباط والكفاءة والإستقلالية، وعدم

قدرته على إيجاد البيئة الإجتماعية التفاعلية المرضية وبذلك يلجأ للعالم الافتراضي اي

للإجهاد الرقمي المدرك لإشباع الحاجة فهو يعد له الحل الأمثل، فالإجهاد هو عملية إنعكاسية لما يعانيه المتأخر من إحباطات إجتماعية مرتبطة بمجالات حياته الواقعية.

الهدف (٢):- قياس إعاقة الذات لدى الطلبة المتأخرين دراسياً :- تحقيقاً للهدف الثاني، وبعد جمع البيانات المحصلة من تطبيق مقياس اعاقه الذات علمتأخرين دراسياً، إذ أشارت المعالجة الإحصائية ان الوسط الحسابي لدرجات العينة بلغت (٥٦.٩٨) وبأنحراف معياري (٩.٦١)، بينما كان المتوسط الفرضي (٥٠)، وعند استعمال الإختبار التائي لعينة واحدة بلغت القيمة التائية المحسوبة (٧.٢٧)، وهي ذات دلالة احصائية بعد مقارنتها بالجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يشير ذلك ان المتأخرين دراسياً لديهم إعاقة ذات وبشكل مرتفع، والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك .

جدول (١٠) الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس إعاقة الذات

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
١٠٠	٥٦.٩٨	٩.٦١	٥٠	٧.٢٧	١.٩٦	دال

إتفقت النتيجة مع نتيجة دراسة (Hutuleac,2014)، و (Litivinova&et.al, 2015)، ودراسة (Azeem&Zubair,2021)، ويعود ذلك إن المتأخرين دراسياً يعانون من انخفاض الفاعلية الذاتية وضعف التركيز على اهداف الإداء مما يجعلهم أكثر عرضة لإستخدام إعاقة الذات، فيكون لديهم شك في قدراتهم وصعوبة في تحقيق اهدافهم والتخلي عنها، فهم لا يبذلون الجهد الكافي لتحقيقها مما يؤدي بهم الى اللجوء لإعاقة الذات لتبرير الفشل وأرجاعه الى المعوقات التي تم إستخدامها لتقديم صورة أيجابية للآخرين عن أنفسهم .

الهدف (٣):- تعرف العلاقة الإرتباطية بين الاجهاد الرقمي المدرك وإعاقة الذات لدى المتأخرين دراسياً.

من اجل التعرف الى طبيعة العلاقة بين المتغيرين، قام الباحثان بتطبيق معامل إرتباط بيرسون على الدرجاتهم الكلية للعينة ولكلا المتغيرين، وقد بلغ معامل الإرتباط (٠.٦٤) وهو اعلى من قيمة إرتباط بيرسون الجدولية البالغة (٠.٠٩٨)، مما يشير إلى وجود علاقة إرتباطية طردية بين المتغيرين دالة إحصائياً، اي كلما إرتفع مستوى الأجهاد ارتفع مستوى اعاقه الذات لدى العينة والعكس صحيح، ويمكن تفسير النتيجة ان الاجهاد الرقمي المدرك يجعل الطالب يشعر بالخوف من الفشل أثناء الدراسة مصحوباً بإهدار الوقت واللامبالاة مما يساعد ذلك على قصور تنظيم الوقت للذاكرة، وعدم مألوفية المهام المطلوب منه، وتخلخل تنظيم الذات وهذه مؤشرات لإعاقة الذات مما تجعله اقل مثابرة ودافعية في مواجهة التحديات والصعوبات وخصوصاً الدراسية مع رغبته بالابتعاد عن المواقف الضاغطة وإعاقة العمليات المعرفية المرتبطة بإستثمار المثابرة والتحصيل والجهد الدراسي .

التوصيات والمقترحات :-

- أ- **التوصيات :-** من نتائج البحث أمكن للباحثان وضع بعض التوصيات وهي :-
- ١- على المؤسسات التربوية والتعليمية ذات العلاقة توجية إدارات المدارس والإرشاد التربوي للإهتمام بالكشف عن الاجهاد الرقمي المدرك ومظاهره وتأثيراته على الطلبة، وتضمن خططها برامج توعية وندوات تستهدف توعيه ووقايه الطلبة من الإجهاد الرقمي المدرك .
 - ٢- تضمين المناهج التعليمية التربوية بما تضمن استثمار القدرات الذاتية للطلبة، وتعزيز الثقة بأنفسهم لمواجهة خوفهم من الفشل، وإعاقه ذاتهم ونقد الآخرين .
- ب- **المقترحات :-** إستكمالاً لمتطلبات البحث الحالي، فإن الباحثان إقترحا إجراء بحوث ودراسات لاحقه تتناول :-
- ١- فعالية برنامج قائم على رأس المال النفسي لخفض إعاقه الذات وتحسين المستوى العلمي للطلبة المتأخرين .
 - ٢- فاعلية برنامج قائم على التنظيم الإنفعالي المعرفي لتخفيف الاجهاد الرقمي المدرك عند المتأخرين دراسياً .
- اولا: المصادر العربية :-**
- أحمد : محمد عبد السلام، (١٩٨١) : القياس النفسي والتربوي ، ط ٢ القاهرة : دار النهضة العربية.
- التميمي : محمود كاظم محمود، (٢٠١٦) : (إرشاد الأزمات، مركز دبيونو لتعليم التفكير، ط ١) عبيدات: ذوقان وعدس، عبد الرحمن وعبد الحق، كايد، (١٩٩٠): البحث العلمي (مفهومه- أدواته- أساليبه). الرياض: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- ثانيا: المصادر الأجنبية :-**

Azeem, K., & Zubair, A. (2021). Role of Academic Self-Handicapping and Self-Regulated Learning Strategies in Mastery Goal Orientation among Adolescents .FWU Journal of Social Sciences. 15(2), 152-172. DOI: 10.51709/19951272.

Crawford, K. (2009). Following you: Disciplines of listening in social media, J. of Media & Cultural Studies, 23(4): 525 – 535.

Davidson, S (2022). 7 Signs of Digital Stress and How to Handle It, Retrieved 20/3/2023 from <https://facilethings.com/blog/en/7-signs-of-digital-stress-and-how-to-handle-it>.

- Ebel, R. L. (1972). Essentials of educational measurement (2nd Ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Fischer, T., Reuter, M. & Riedel, R, (2021). The digital stressors scale: Development and validation of a new survey instrument to measure digital stress perceptions in the workplace context, J. of Frontiers in Psychology, 12(607598): 1 – 18.
- Graham, J. R., & Lilly, R. S. (1984). Psychological testing. Prentice-Hall.
- Hutuleac, A. (2014). Perfectionism and self-handicapping in adult education. Procedia of Social and Behavioral Sciences, 142, 434-438.
- 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, J. of Information Systems Management, 31(1): 59 – 73.
- Litvinova, A., Balarabe, M. & Mohammed, A. (2015). Influence of Personality Traits and Age on Academic Self-Handicapping among Undergraduate Students of Ahmadu Bello University, Zaria, Nigeria. *Psychology*, 6, <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2015.615197> .
- Marshall, C. (1972) essentials of testing, California Addison.
- Mccrea, S. M., Hirt, E. R., Hendrix, K. L., Milner, B. J., & Steele, N. L. (2008). The worker scale: Developing a measure to explain gender differences in behavioral self-handicapping. Journal of Research in Personality, 42, 949-970. doi:10.1016/j.jrp.2007.12.005.
- Misra, S. & Stokols, D. (2012). Psychological and health outcomes of perceived information overload, J. of Environment & Behavior, 44 (6): 737 – 759.
- Midgley, C. & Urdan, T. (2001). Academic self-handicapping: What we know, what more there to learn. Educational Psychology review, 13(2). 115- 138.

- Moore, K. L. (2006). "My Parents Made Me Do It!" Parental Influences on self-handicapping: Athletes' Perceptions and Goal Orientation. Unpublished master's thesis, University of New Hampshire.
- Murphy, R. K. (1988). Psychological testing principles application (6th ed.). Hall International Inc.
- Nunnally, J. C. (1967). Psychometric theory. McGraw-Hill.
- Prabakaran, K. (2020). Creating awareness on digital stress during emerging contemporary issues on Corona virus disease circumstances: A review, J of Xian University of Architecture & Technology, XII (IV): 86 – 97.
- Ragu-Nathan, T.S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. & Tu, Q. (2008). The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and empirical validation, J. of Information Systems Research, 19(4): 417-433.
- Reinecke, L., Aufenager, S., Beutel, M.E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wolfling, K. & Muller, K.W. (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, J. of Media Psychological, 20 (1): 90 – 115.
- Reinke, K. & Chamorro-Premuzic, T. (2014). When email use gets out of control: Understanding the relationship between personality and email overload and their impact on burnout and work engagement, J. of Computers in Human Behavior, 36(3): 502 – 509.
- Riedel, R. (2013). On the biology of technostress: Literature review and research agenda, J. of ACM SIGMIS Database: The database for advances in information systems, 44(1): 18 – 55.
- Sahrance, U. (2011). An Investigation of the Relationships between Self-Handicapping and Depression, Anxiety, and Stress, International Online Journal of Educational Sciences, 3(2), 526-540.

- Sahin, F., & Coban, O. (2020). Effect of School Climate, Students 'Self-Handicapping Behaviors and Demographic Characteristics on Students' Achievement. i.e.: Inquiry in Education, 12(2), 1-22.
- 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, J. of Clinical Child & Family Psychology Review, 23(1): 15 – 26.
- Torok, L., & Szabo, P.Z. (2018). The theory of self-handicapping: forms, influencing factors and measurement. Educational Psychology <https://www.researchgate.net/publication/324913710>.
- Urdu, T. (2004). Predictors of academic self-handicapping and achievement: Examining achievement goals, classroom goal structures, and culture. Journal of Educational Psychology, 96(2), 251-264.
- Vladimira, I. (2025). Social media addiction: signs, causes, negative effects, and treatment. The Diamond Rehab Thailand home page: <https://diamondrehabthailand.com/what-is-social-media>.
- Wimmer, J. & Walden burger, L. (2020). Digital stress in everyday life, Paper presented at AOIR 2020: The 21st Annual conference of the Association of Internet Researchers, Virtual Event: AOIR, <https://doi.org/10.5210/spir.v2020i0.11364>.
- Winstone, L., Mars, B., Haworth, C. M., & Kidger, J. (2023). Types of social media use and digital stress in early adolescence. The Journal of Early Adolescence, 43(3), 294-319.
- Wrede, S.J., Anjos, D.R., Kettschau, J. P., Broding, H. C., & Claassen, K. (2021). Risk factors for digital stress in German public administrations. BMC Public Health, 21(1), 1-11.
- Weiner, B. (1985). Spontaneous causal thinking. Psychological Bulletin, 97(1), 74-84. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.97.1.74>.
- Yu, J., & McLellan, R. (2019). Beyond academic achievement goals: The importance of social achievement goals in explaining gender

differences in self-handicapping. Learning and Individual Differences, 69, 33-44.