

الاجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعة

انسام هاشم غانم

ansam.23bep91@student.uomosul.edu.iq

أ.م.د. أنور قاسم يحيى الغزاوي

alazawy67@uomosul.edu.iq

جامعة الموصل/ كلية التربية الأساسية

الملخص

يهدف هذا البحث الى التعرف على مستوى الاجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعة، والتعرف على دلالة الفروق المعنوية في مستوى الاجهاد الرقمي المدرك لدى عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) والصف الدراسي (ثاني - رابع)، إذ بلغت عينة البحث (٩١٠) طالباً وطالبة في كليات جامعة الموصل، ولتحقيق أهداف البحث قام الباحثان ببناء مقياس الاجهاد الرقمي المدرك، إذ يتكون المقياس من (٣٢) فقرة بصورته النهائية يجب عنها (تتطبق) علي بدرجة كبيرة جداً، تتطبق علي بدرجة كبيرة، تتطبق علي بدرجة متوسطة، تتطبق علي بدرجة قليلة، تتطبق علي بدرجة قليلة جداً) وبالأوزان (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، وتم التحقق من صدق وثبات المقياس خلال الوسائل الإحصائية، وتم حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس وأظهرت النتائج ما يلي :

- ١ . تتصف عينة البحث بمستوى فوق المتوسط من الاجهاد الرقمي المدرك .
- ٢ . توجد فروق ذات دلالة معنوية في مستوى الاجهاد الرقمي المدرك وفقاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث.
- ٣ . توجد فروق ذات دلالة معنوية في مستوى الاجهاد الرقمي المدرك وفقاً لمتغير الصف الدراسي ولصالح الصف الرابع.

الكلمات المفتاحية : الاجهاد، الرقمي، المدرك، طلبة، الجامعة .

Perceived digital stress among university students

Ansam Hashim Ghanim

Asst. Prof Dr. Anwar Qassem Yahya Al-Azzawi

University of Mosul/College of Basic Education

Abstract

This study aims to identify the level of perceived digital stress among university students and to identify the significance of significant

differences in the level of perceived digital stress among the research sample according to the gender variable (male – female) and academic grade (second – fourth). The study sample consisted of (910) male and female students in the colleges of the University of Mosul. To achieve the study objectives, the researchers constructed a scale for perceived digital stress. The scale consists of (32) items in its final form, which can be answered as (applies to me to a very great extent, applies to me to a great extent, applies to me to a moderate extent, applies to me to a small extent, applies to me to a very small extent) with weights (5, 4, 3, 2, 1). The validity and reliability of the scale were verified using statistical methods, and the discriminatory power of the scale items was calculated. The results showed the following:

1. The study sample is characterized by an above-average level of perceived digital stress.
2. There are significant differences in the level of perceived digital stress according to the gender variable, in favor of females.
3. There are significant differences in the level of perceived digital stress according to the grade variable, in favor of the fourth grade.

Keywords: stress ,digital ,Perceived ,students ,university.

أولاً : أهمية البحث والحاجة إليه:

لقد أسهمت الوتيرة المتسارعة للتطورات التكنولوجية بظهور تحديات جديدة تحتم استخدام الأجهزة الذكية في كل مجالات الحياة دون استثناء، إذ أصبح لا غنى عنها واستخدامها أصبح ضرورة من ضروريات الحياة إلا إنها جاءت تحمل معها العديد من الآثار السلبية التي أصبح تأثيرها واضح على المستخدم بصورة عامة والطلبة بصورة خاصة ومنهم طلبة الجامعة، فطلبة المرحلة الجامعية يواجهون أنواع عديدة من الضغوطات، بلا شك إن الانتقال الرقمي للتعليم وخاصة بعد جائحة كورونا أخذ يفرض نفسه كدور مهم في التعليم مما يولد حالة الإجهاد الرقمي الذي يؤدي إلى أضعاف الصحة النفسية، وسوء التوافق الدراسي والقلق ويؤثر أيضاً على العمليات المعرفية للطلبة وعلاقاتهم الاجتماعية الواقعة خارج نطاق الانترنت والذي يحدث بسبب الإفراط في استخدام الأجهزة الرقمية، وبسبب الضغوط الدراسية والاجتماعية والاقتصادية التي يمر بها الطلبة، وكذلك بسبب ضعف المستلزمات التعليمية وكثرة التعقيدات في عصرنا الحالي وتغيير

اهتمامات الطلبة بسبب الإنفتاح على العالم الخارجي فأنهم يعانون من ضعف القدرة على التحكم في انتباههم، وذلك بسبب تأثر الانتباه بالعديد من العوامل كالتطور التكنولوجي المتسارع وزيادة متطلبات الحياة أدى ذلك إلى تولد حالة من الإجهاد لديهم نتيجة لتعاونهم مع الواقع الرقمي المحبط بهم. (Nike et al 2022:22)،

إن ظهور الإجهاد الرقمي كان انعكاس لحاجة الأفراد إلى تجارب مرضية عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو البيئات الافتراضية لتعويض حالة الحرمان من الحاجات النفسية الأساسية، وإشباع الحاجة إلى الشعور بالأهمية والقبول والرضا والتواصل مع الآخرين، لذلك فهؤلاء الأفراد معرضين بشكل كبير لخطر الإفراط في استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات لإرضاء الاحتياجات النفسية الأساسية، وخلق بيئة مرغوبة يشعر فيها المراهق بمزيد من الكفاءة حتى وإن كانت بيئة افتراضية، وما توفره البيئات الالكترونية الافتراضية من زيادة رأس المال الاجتماعي إلا أنه قد تصل خدماتها إلى مستويات غير صحية نتيجة الإفراط فيها كاستجابة لعدم إشباع الحاجات الأساسية ؛ مما يجعلها بديلاً غير صحي للإشباع الحقيقي لهذه الحاجات لا سيما بمرحلة المراهقة، مرحلة تكوين الذات والشخصية والاستقلالية، فانتشار تكنولوجيا المعلومات والاتصالات عبر الانترنت كادت أن تكون جزءاً لا يتجزأ من ممارسات الحياة اليومية لعدد ليس بالقليل من الافراد حول العالم فهو يؤدي دور الوسيط في العلاقة بين استخدام الوسائط الرقمية والاداء النفسي للفرد على المستوى السلوكي والانفعالي فهو يزيد من وطأة تأثير استخدام تلك الوسائط على الاداء النفسي للفرد (McEwen, 2010: 67)

ثانياً : اهداف البحث: يهدف البحث الحالي التعرف الى :

- ١- مستوى الاجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعة.
- ٢- مستوى الاجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعة وفق لمتغير الجنس (ذكور - اناث) .
- ٣ - مستوى الاجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعة وفق لمتغير الصف الدراسي (ثاني -

الرابع)

ثالثاً : حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على طلبة جامعة الموصل للدراسات الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) من كلا الجنسين (ذكور - اناث) وللاختصاصات (العلمية، الإنسانية) والصفوف الدراسية كافة.

رابعاً : تحديد مصطلحات :

الإجهاد الرقمي المدرك : يعرفه كل من :-

١. فيشر (Fischer، 2021):

بأنه "ما يدركه الفرد من مظاهر أستياء والضيق والكرب ناجمة عن عدم قدرة موارد التكيف المعرفي الكامنة لديه على تلبية متطلبات الاستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات الرقمية" Fischer، (2021:3)

٢. (Kilic & Nesi.Nick، 2022):

بأنه "الشعور بالإرتباك بسبب إفراط الإشعارات وتوقعات الآخرين والحساسية لردود فعل الآخرين تجاه ما ينشر، فضلاً عن الملاحظات الاجتماعية التي يبديها الآخرون". (Nick، 2022:15، Kilic & Nesi)

٣. الزغبى (٢٠٢٢):

بأنه "استجابة مركبة ديناميكية تتضمن الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية، وتبدأ بالإدراك الذاتي للمنبهات والأحداث المرتبطة بالسياق الرقمي (رسائل البريد الإلكتروني - الإشعارات - طلبات الصداقة - الاستفادة من البرامج والتطبيقات الجديدة ملحقه تدفق المعلومات - توقع التفرغ للتواصل المستمر - العرض المثالي للذات المنشورات والأحداث)". (الزغبى، ٢٠٢٢، ١٣)

التعريف النظري :

تبنى الباحثان تعريف (الزغبى، ٢٠٢٢) تعريف نظرياً للإجهاد الرقمي المدرك في البحث الحالي لكونه أكثر تمثيلاً للسمة المقاسة .

التعريف الاجرائي :

بأنه هو ما يدركه الفرد من مظاهر أستياء وضيق وكرب وأرهاق ناتجة عن عدم قدرته على التكيف مع متطلبات التكنولوجيا الرقمية وتظهر حاله من الشعور بالملل وقلق القبول الاجتماعي والخوف من الاختراق للخصوصية واضافه إلى الشعور بعبء التواجد الزائد.

الخلفية النظرية ودراسات سابقة :

• مفهوم الإجهاد الرقمي المدرك :

يعود مصطلح الإجهاد الرقمي في مضمونه العام إلى ثمانينات القرن المنصرم عندما أطلق عام (١٩٨٤) مصطلح إجهاد التقنية وعرفه على أنه المرض الناجم عن عدم قدرة الفرد على التكيف مع تكنولوجيا الحاسب الآلي الجديدة ثم تولت بعد ذلك التسميات ذات المضامين القريبة مما يبدأ عليه في الوقت الحاضر الإجهاد الرقمي منها رهاب التقنية ورهاب الفضاء الإلكتروني، وقلق الحاسب الآلي، والتوجهات السلبية نحو الحاسب الآلي وأغلب هذه الدراسات تؤثر على الآثار السلبية الفسيولوجية والنفسية الناجمة عن كثرة استخدام الحاسب الآلي الخاص في أماكن العمل عند الموظفين. (محمد وابن خلوي، ٢٠٢٢: ٥٤)

ومع نهاية الألفية الثانية وبداية القرن الجديد حدث تطور واسع وسريع أدى إلى أنتشار الأجهزة الذكية والإعتماد عليها في أغلب تفاصيل الحياة اليومية التي أصبح ما يقارب (٦٠ %) من سكان العالم لهم إمكانية الوصول إلى الإنترنت مما خلف آثار سلبية جمّة تركت بصمتها على الأفراد والمجتمعات وقد كانت للظروف التي مربها العالم آبان جائحة كورونا أثراً وقع في استخدام الرقمنة في التعلم ودخوله عالم التعليم بشكل واضح إذ تم الإعتماد عليه بشكل رئيسي في تلك الفترة وقد كانت تجربة طبيعية أجبرت المؤسسات كافة وخاصة التربوية منها على مواصلة العمل من خلالها، وإلى جانب الفائدة الكبيرة التي تقدم لها التحول الرقمي في مجال التعليم إلا إنه جاء يحمل معه العديد من الآثار السلبية التي تسبب الإجهاد والتعب العقلي على المتعلم (Nick et al, 2022: 3)

وبعد مصطلح الإجهاد (Stress) من المصطلحات قديمة الإستخدام في مجال العلوم الطبيعية ففي عام ١٦٧٦ وصف قانون "هوكس" ظاهرة في العلوم الطبيعية مؤداها أن لكل آلة أو جهاز تحمل أو درجة معينة من التحمل وأن زيادة هذا العبء قد يقود إلى إحداث العديد من الأضرار أو على اسوأ الفروض يسبب " إجهاد " (خويلدي، ٢٠١٥: ٣٤)

• النماذج المفسرة للإجهاد الرقمي المدرك :

١- نموذج عنق الزجاجة :

قدم برودبنت (Broadbent) عام (١٩٥٨) نموذج مفاده أن الأفراد يمتلكون كمية محدودة من موارد الانتباه التي يمكن لهم استخدامها في وقت واحد، وأن الدماغ يقوم بتصفية المعلومات المتراكمة بحيث يتعامل مع المعلومات الأكثر ارتباطاً بالموضوع فالافتراض الأساسي لهذا النموذج أن هناك سعة محدودة للتعامل مع المعلومات وأن عملية المعالجة التي تحدث في الدماغ تتم العملية واحدة ولا يمكن القيام بأكثر من عملية في آن واحد وفي ضوء هذا النموذج يمكن تفسير الإجهاد الذي يعاني منه الأفراد عند استخدامهم الأجهزة الرقمية نتيجة استخدامهم أكثر من نشاط اجتماعي وتعليمي أو شخصي في نفس الوقت في حالة الإستخدام الدائم لهذه الأجهزة مما يشكل تحدياً لموارد الانتباه التي لا يمكنها أستيعاب كل هذه المعلومات والتعامل معها في آن واحد. (الزغبى، ٢٠٢٢: ٢٥)

٢- نموذج التفاعلي للإجهاد :

هو أحد النماذج الأكثر شيوعاً التي تصف مسارات الإجهاد وقد أقترحه (لازاروس وفولكمان، ١٩٨٤)، الإجهاد وفقاً لهذا النموذج هو رد فعل لتفاعل متغيرات الشخص والمتغيرات البيئية نتيجة علاقة غير مناسبة بينهما، ويتم إدراكه عندما تفرض البيئة متطلبات تتجاوز موارد الفرد، ويعد التقييم المعرفي وسيط مركزي بين المطالب البيئية وردود فعل الإجهاد، ويشير إلى عملية يقوم فيها الأفراد بإستمرار بتقييم أهمية ما يحدث لرفاههم الشخصي، وينقسم إلى التقييم

الأساسي ويعني تقييم المطالب البيئية الظرفية وصلتها برفاهية الفرد، وعمليات التقييم الثانوية والتي تقيم خيارات التأقلم وموارد الفرد، وهما معاً، يحددان رد فعل الإجهاد، والذي يكون واضحاً بشكل خاص ويتم تقديره بشكل سلبي عندما ينظر إلى المطالب البيئية على أنها تهديد للرفاهية، وتكون الثقة في المواجهة الناجحة منخفضة. (low et al,2022:35)

إن نموذج المعاملات للتوتر المواجهة هو إطار يركز على التقييم لتقييم الضرر والتهديد والتحديات مما يؤدي إلى عملية التعامل مع الأحداث المجهدة، يعتمد مستوى الإجهاد الذي يتم أختراره في شكل أفكار ومشاعر وأنفعالات وسلوكيات نتيجة للضغوط الخارجية، على تقييم الموقف الذي يتضمن حكماً حول ما إذا كانت الطلبات الداخلية أو الخارجية تتجاوز الموارد والقدرة على التكيف عندما تتجاوز الطلبات الموارد (Lazarus & Folkman1984)

وفي ضوء هذا النموذج يمكن تفسير الإجهاد الرقمي بأنه رد الفعل الناتج عن المتطلبات البيئية المرتبطة باستخدام وسائل الإتصال وتكنولوجيا المعلومات، لتلقي كميات كبيرة من رسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية والمكالمات الهاتفية، والانشغال بالإتصال المستمر بوسائل التواصل الاجتماعي بسبب الحاجة إلى عدم تفويت أي شيء أو أنشطة قيمة أخرى، وكذلك تخوف الفرد من ردود أفعال الآخرين على منشوراته وصوره ورسائله وملف التعريف الشخصي الخاص به، فضلاً عن التوتر الناجم عن المقارنة الاجتماعية، أضف إلى ما سبق تصور الفرد أنه مطالب بأن يكون متاحاً دائماً واليقظة الدائمة على الإنترنت، والخوف من الإنتهاك الخصوصية، والتي تعد جميعها تحديات الموارد الفرد المعرفية والنفسية، وكذلك تهديداً لرفاهه النفسي. (الزغبى، ٢٠٢٢: ٧٨)

• النظريات المفسرة للإجهاد الرقمي المدرك :

١ - نظرية السعة المحدودة :

تفترض نظرية السعة المحدودة أن قدرات معالجة المعلومات البشرية محدودة، فقدرة الفرد على أداء مهمة واحدة أو أكثر تعتمد على كل من الموارد المتاحة لدى الفرد، والموارد التي تتطلبها المهمة نفسها، وتشير النظرية إلى أن العبء المعرفي الزائد يحدث عندما تتجاوز الموارد المعرفية التي تتطلبها المهام المتزامنة القدرات المعرفية المحدودة للفرد Bruya and Tang(2018:45)

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

- ١- بعض الأنشطة تتطلب جهداً أكبر وبالتالي تتطلب مجهوداً ذهنياً أكثر من غيرها .
- ٢- يمكن زيادة أو نقص إجمالي قدرات المعالجة المتاحة بواسطة عوامل أخرى مثل الإثارة.
- ٣- يمكن القيام بالعديد من الأنشطة في نفس الوقت بشرط ألا يتجاوز جهدهم الإجمالي السعة المتاحة.

٤- توجد قواعد أو استراتيجيات تحدد تخصيص الموارد للأنشطة المختلفة، ومراحل المعالجة المختلفة، وبالتالي، فإن القدرة على الانتباه ستعكس الطلبات التي يتم إجراؤها على المستوى المعرفي، والمستوى الذي يتم فيه تفسير المدخلات أو تخزينها في الذاكرة ومرحلة اختيار الاستجابة.

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

٢ - نظرية تقرير المصير :

يرتبط الإجهاد الرقمي باستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، وتتمثل المبادئ الأساسية لنظرية تقرير المصير في وجود ثلاثة احتياجات نفسية أساسية وهي الكفاءة والاستقلالية والارتباط التي تنشط السلوك البشري عبر المجالات المختلفة، بما في ذلك الأنشطة الإعلامية والترفيهية، وتشير الكفاءة إلى حاجتنا إلى تجربة الفاعلية والنمو الشخصي، فالشعور بالرضا عند النجاح في التحديات، وتعلم أشياء جديدة، والشعور بالتميز في أي مجال، وتشير الاستقلالية إلى الحاجة إلى الشعور بالإرادة، فيشعر الشخص بالرضا عندما يؤيد ويقيم ما يسعى إليه شخصياً، بينما يشير (Hammes & Wieland, 2017) الارتباط إلى الحاجة إلى الشعور بالارتباط بالهاتف بالآخرين، ويعني ذلك أن أي نشاط ينخرط فيه الفرد بدرجة كبيرة بشكل إرادي، المفروض أنه يشبع الاحتياجات الثلاثة الأساسية التي أقرتها النظرية، ولكن كيف ينطبق ذلك على استخدام البريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي، يمكن النظر إلى الأفراد الذين يعانون حرماناً في حياتهم الواقعية وعدم إشباع حاجتهم للشعور بالكفاءة والاستقلالية وعدم قدرتهم على إيجاد البيئة الاجتماعية التفاعلية المرضية لهم لإشباع الحاجة إلى الارتباط باعتبارهم يجدون العالم الافتراضي الحل الأمثل لإشباع هذه الحاجات. (Hammes, 2017:76 & Wieland)

دراسات سابقة :

١ - دراسة محمد وبن خليوي (٢٠٢٢) :

"الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعات السعودية: البنية العاملية وفروق ديموغرافية".

هدفت الدراسة للكشف عن مستويات الإجهاد الرقمي المدرك لديهم وعن الفروق بينهم تبعاً لبعض المتغيرات الديمغرافية، تكونت عينة البحث من (١٠٥٧) طالباً وطالبة بالسعودية، وأشارت النتائج إلى إن أفراد العينة يعانون من مستويات إجهاد رقمي مدرك متفاوتة، جاءت أعلى من المتوسط الفرضي على بعض أبعاد المقياس وعلى درجته الكلية، وتوصلت لعدم وجود فروق دالة إحصائية بينهم راجعة للجنس على أي من أبعاد المقياس أو درجته الكلية، بينما وجدت مثل تلك الفروق راجعة للتخصص الدراسي (إنساني - علمي) والمستوى الدراسي (أول - ثاني - ثالث - رابع) على بعض من تلك الأبعاد وعلى الدرجة الكلية لصالح التخصصات الإنسانية والمستويات الدراسية الأعلى. (محمد وبن خليوي، ٢٠٢٢)

٢- دراسة الزغبى (٢٠٢٢) :

" بناء مقياس الإجهاد الرقمي ومعرفة البنية العاملية له والتأكد من خصائصه السيكمترية عبر المراحل العمرية والتعليمية المختلفة"

هدفت إلى بناء مقياس الإجهاد الرقمي ومعرفة البنية العاملية له والتأكد من خصائصه السيكمترية عبر المراحل العمرية والتعليمية المختلفة وذلك في محاولة لجعل ظاهرة الإجهاد الرقمي ملموسة تجريبياً وقابلة للقياس، وربطها بمفاهيم نفسية وتربوية أخرى، وتكونت عينة الدراسة من ثلاث مراحل عمرية الأولى تراوحت أعمارها من (١٣ - ١٥) وتضم تلاميذ المرحلة الإعدادية، والثانية تراوحت أعمارها من (١٦ - ١٨) وتضم تلاميذ المرحلة الثانوية (الصف الأول، والصفين الثاني والثالث بتخصصاتهما الأدبية والعلمية)، والثالثة تراوحت أعمارها من (١٩ - ٢٤) وتضم طلاب الجامعة في الكليات والتخصصات المختلفة مثل (التربية الطب الهندسة - الفنون التطبيقية التجارة - التمريض - الحقوق الآداب حاسبات ومعلومات - التربية الخاصة)، وأشارت نتائج الدراسة عن وجود ستة عوامل لمقياس الإجهاد الرقمي وهي العبء الزائد للاتصال، وتعدد المهام، وإجهاد التوافر، وقلق الإستحسان الإجتماعي واليقظة والخوف من التغيب، وإنتهاك الخصوصية وعدم الموثوقية، كما إن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات عبر المراحل العمرية والتعليمية المختلفة. (الزغبى، ٢٠٢٢)

٣ - دراسة (Wrede, 2021):

"Risk factors for digital stress in German public administrations"

"عوامل الخطر للتوتر الرقمي في الإدارات العامة الألمانية"

تكونت عينة الدراسة من (٧١٠) موظفاً ألمانياً، تهدف إلى الكشف عن مستوى الإجهاد المدرك الرقمي، وعن عوامل الخطر، ودراسة الذعر، ودراسة على مقياس تقرير ذاتي مكون من (٧) مفردات لقياس الإجهاد الرقمي وعلى مقياس تقرير ذاتي مكون من (١٠) مفردات قياس عوامل الخطر، ودراسة على احتمال حدوثه، تشير النتائج إلى أن (١٠%) منهم لديهم مستوى منخفض

من الإجهاد الرقمي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس، بينما فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير العمر، فأصحاب العمر الأكبر سنا لديهم مستويات أعلى من الإجهاد الرقمي مقارنة بذوي العمر الأصغر. Wrede، (2021)،
منهجية البحث وإجراءاته:

أستخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي لكونه ملائماً لطبيعة الدراسة وكونه الأنسب في تحليل الظواهر الإنسانية ؛ إذ يقوم بدراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة، إذ في هذا الصدد يعرف (عزيز، ٢٠٢٣) المنهج الوصفي إنه ذلك المنهج الذي يقوم على وصف ظاهرة من الظواهر للوصول إلى أسباب هذه الظاهرة والعوامل التي تتحكم فيها، وأستخلص النتائج لتعميمها ويتم ذلك وفق خطة بحثية معينة من خلال تجميع البيانات وتنظيمها وتحليلها. (عزيز، ٢٠٢٣ : ١٩١)

مجتمع البحث:

إذ أشتمل مجتمع البحث طلبة كليات جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) وقد تم تصنيفهم بحسب كلياتهم وتخصصاتهم وجنسهم إذ بلغ المجتمع الأصلي (٤٣٠٧٢) طالباً وطالبة بواقع (٢١٦٦٢) ذكراً و (٢١٤١٠) أنثى .
عينة البحث :

هي جزء من المجتمع التي تجري عليه الدراسة ويتم اختيارها على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع الذي أخذت منه تمثيل صحيح فالعينة تمثل بعض مفردات المجتمع تؤخذ منه وتطبق عليها الدراسة للحصول على معلومات صادقة بهدف الوصول إلى تقديرات تمثل المجتمع التي أخذت منه وإنها الأجزاء التي تستخدم للحكم على لكل (عبد السلام، ٢٠٢٠ : ١٣٤)، لتحقيق أهداف البحث أعتمد الباحثان على الأسلوب العشوائي الطبقي في اختيار عينات البحث الأساسية ؛ إذ إن طبيعة إجراءات إعداد وبناء المقياس تتطلب تطبيقه عدة مرات سيتم توضيح حجم كل عينة وخصائصها عند كل إجراء .

• عينة التحليل الاحصائي :

لغرض الحصول على عينة ممثلة لمجتمع البحث، فقد تم تصنيف الكليات التابعة إلى جامعة الموصل إلى كليات إنسانية والتي يبلغ عددها (٩) كلية، وكليات العلمية يبلغ عددها (١٥) كلية، وتم سحب العينة بالطريقة العشوائية الطبقية حيث سحب (٥) من الكليات الإنسانية وكان الاختيار قد وقع على (كلية الآداب، كلية العلوم السياسية، كلية التربية للعلوم الانسانية، كلية القانون، كلية الآثار)، وتم سحب (٧) كليات من الكليات العلمية، وقد وقع الاختيار على (كلية التمريض، كلية الطب، كلية الصيدلة، كلية الهندسة، كلية العلوم، كلية علوم الحاسوب والرياضيات، كلية العلوم البيئية) وقد بلغت عينة التحليل الاحصائي (٢١١) طالباً وطالبة

موزعين حسب الاختصاص الإنساني المتمثل بـ (٨٩) بواقع (٤٤) طالباً و (٤٥) طالبة، أما الاختصاص العلمي المتمثل بـ (١٢٢) بواقع (٦١) طالباً و (٦١) طالبة، أما على صعيد الصفوف الدراسية فبلغ أعداد الطلبة لكل صف وعلى التوالي كما يأتي الأول (٥٣) والثاني (٥٠) والثالث (٥٣) والرابع (٤٤) والخامس (٩) والسادس (٢).

أداة البحث :

وتعرف الاداة بأنها الوسائل التي يقوم بها الباحثان بجمع بياناتها، والأداة أحد طرق جمع البيانات من الأفراد الخاصين بموضوع البحث لأخذ وجهة نظرهم أو معرفة آرائهم وسلوكياتهم وميولهم للقيام بدراسة وتحليل مشكلة البحث، ثم التوصل إلى النتائج . (البياتي، ٢٠١٨ : ٢٤٢) ولغرض تحقيق أهداف البحث أستخدم الباحثان مقياس (الإجهاد الرقمي) إذ قام الباحثان ببناء مقياس الإجهاد الرقمي المدرك، وفيما يلي أستعراض الخطوات الخاصة للمقياس.

مقياس الإجهاد الرقمي المدرك :

قام الباحثان ببناء مقياس الإجهاد الرقمي المدرك بعدما تأكدت من عدم وجود مقياس سابق جاهز وملئم للعينة، وقد أتبع الباحثان خطوات محددة في عملية بناء مقياس الإجهاد الرقمي المدرك وفقاً لأطار نظري توليفي من النظريات والدراسات السابقة التي تناولت هذا المفهوم ضمناً ومن ثم تحديد فقرات المقياس وقد مرت عملية بناء المقياس على وفق مراحل، وفيما يلي أستعراض المراحل بناء المقياس.

١ - تحديد مفهوم الإجهاد الرقمي المدرك :

في ضوء إطلاع الباحثان على الأطر النظرية والأدبيات والدراسات السابقة التي بحثت في موضوع الإجهاد الرقمي المدرك تم تحديد تعريف إجرائي لمفهوم الإجهاد الرقمي المدرك، وحدد الباحثان (٤) مجالات مقترحة للمقياس بصورته الأولية، ولغرض التأكد من صلاحية هذه المجالات عرضت مع تعريفاتها على مجموعة من الخبراء، وطلب منهم بيان رأيهم في مدى صلاحية هذه المجالات وترتيبها حسب أهميتها وصلتها بالمفهوم الرئيسي وفي ضوء آراءهم ومقترحاتهم تم الإبقاء على هذه المجالات واعتمادها بوصفها مجالات مقياس الإجهاد الرقمي المدرك .

٢ - الأهمية النسبية للمجالات :

يعد تحديد أوزان المجالات من الإجراءات المهمة في بناء المقياس إذ يتوقف عليها تحديد عدد الفقرات لكل مجال من مجالات المقياس. (الغريب، ١٩٨٥ : ٥٩٨) ولتحقيق هذا الغرض طلب من الخبراء الذين عرض عليهم مجالات المقياس إعطاء وزن لكل مجال من مجالات المقياس تتراوح بين (١-٥) درجة لتمثيل الأهمية بالنسبة له موازنة ببقية المجالات حيث يمثل التسلسل (٥) أعلى مستوى أهمية و يمثل (١) أقل مستوى أهمية وبعد

ذلك تم جمع القيم التقديرية التي أعطاهها الخبراء لكل مجال وقسمت على المجموع الكلي للخبراء، وبذلك أمكن أستخراج الأهمية النسبية لكل مجال، وذلك عن طريق ضرب الأهمية النسبية للمجال في عدد الفقرات الكلي وقسمة الناتج على (١٠٠) حصل الباحثان على عدد الفقرات لكل مجال وجدول (١) يبين ذلك .

جدول (١) : الأهمية النسبية للمجالات

ت	المجالات	الأهمية النسبية	عدد الفقرات
١	الشعور بالملل	٢٤%	٨
٢	القلق الاجتماعي	٢٢%	٧
٣	اختراق الخصوصية	٢٧%	٩
٤	عبء التواجد الزائد	٢٧%	٩
	المجموع	١٠٠%	٣٣

٣ - اعداد الصياغة الاولى للمقياس :

أتبع الباحثان مجموعة من الخطوات في إعداد فقرات المقياس وصياغتها على النحو الآتي : -
 أ - في ضوء التعريف الإجرائي لمفهوم الإجهاد الرقمي المدرك ومن خلال أطلاع الباحثان على مجموعة من الأدبيات والنظريات والدراسات السابقة ذات العلاقة بالبحث الحالي قام الباحثان بإعداد (٤) مجالات وهي (الشعور بالملل، القلق الاجتماعي، اختراق الخصوصية، عبء التواجد الزائد) .

ب - تم تحديد الأهمية النسبية لكل مجال من مجالات الإجهاد الرقمي المدرك بعد العرض على الخبراء والمحكمين في مجال الاختصاص .

ج - قام الباحثان بصياغة عدد من الفقرات الخاصة بكل مجال من مجالات الإجهاد الرقمي المدرك، وذلك وفق الأهمية النسبية له أصبح عدد فقرات المقياس بصورته الأولية مكون من (٣٣) فقرة .

د - أخذ بعين الاعتبار عند صياغة الفقرات ما يأتي :

- ان تكون الفقرة واضحة للمستجيب ولا تحتل أكثر من تفسير واحد.
- أن تكون الفقرات بصيغة المتكلم.
- أن تعبر الفقرة عن الجانب الشعوري للمتكلم.
- سلامة الفقرات من الأخطاء اللغوية والتعبيرية.
- الابتعاد عن الغموض والتعقيد في الفقرات. (الشربيني وآخرون، ٢٠٠٣: ١٢٦)

٤ - أسلوب تصحيح الإستجابة لأداة البحث الحالي :

أعتمد الباحثان على أسلوب ليكرت (Likart) في تقرير الإجابات على فقرات المقياس بوضع مدرج خماسي لبدائل الإجابة ؛ إذ إن الدرجة الكلية تقيس الإجهاد الرقمي المدرك على المقياس والتي تتراوح من (٥ - ١) تمتد من أقصى انطباق للفقرة إلى أدناه كانت البدائل (تتطبق علي درجة كبيرة جدا - تتطبق علي درجة كبيرة - تتطبق علي درجة متوسطة - تتطبق علي درجة قليلة - تتطبق علي درجة قليلة جداً) .

❖ استخراج الخصائص القياسية (السايكومترية) للمقياس :

إن المقياس ينبغي أن يحتوي على الخصائص الأساسية للقياس النفسي ومن أهمها الصدق والثبات (علام، ٢٠٠٠: ١٨٢)، نظراً لأن عملية القياس تتطلب توفر العديد من الشروط في بناء المقياس، ولهذا السبب قام الباحثان بالتحقق من الخصائص السايكومترية للمقياس على النحو التالي:

اولاً : صدق المقياس :

الصدق كخاصية لإدوات القياس التي يمكن ان تستخدم في الابحاث التربوية والنفسية والاجتماعية يعد امراً أساسياً ومهماً، اذ لا يمكن التساهل به لانه سيجنب الباحثان استخدام مقاييس لا تتوافر فيها نسبة معقولة من الصدق، ومن ثم التوصل الى نتائج مخطئة او مشكوك فيها. (العباسي، ٢٠١٨ : ٢٨٥) ولذلك قام الباحثان باستخدام عدة انواع الصدق للتوصل إلى مقاييس تتسم بالصدق منها:

أ - الصدق الظاهري:

ويعني الصدق الظاهري البحث عما يبدو إن الإختبار يقيسه (مجيد، ٢٠١٤ : ١٠٢)، إذ يعتمد على منطقية محتويات الإختبار ومدى ارتباطها بالظاهرة المقاسة وهو يمثل الشكل العام للإختبار وهنا يتم عرض الإختبار على مجموعة من الخبراء لبيان صدقه. (الريماوي، ٢٠١٧ : ١٠٣)

ولتحقيق هذا النوع من الصدق، قام الباحثان بعرض فقرات المقياس بصورتها الأولية وباللغة (٣٣) فقرة على (٢٠) محكماً من المختصين في التربية وعلم النفس لإبداء الرأي، وللتأكد من صلاحيته وسلامة صياغة الفقرات وبدائلها من حيث الشكل والمحتوى الخارجي، وبيان ما إذا كان ينبغي منهم تعديل أو حذف أو إضافة ما يرونه مناسباً ما تم إعداد هذه الفقرات، وتحليل آراء المحكمين في فقرات المقياس فقد تم استخراج اختبار (كا) والنسبة المئوية لبيان الفرق بين الموافقين وغير الموافقين وعدت كل الفقرات صالحة اذ كانت قيمة (كا) المحسوبة أعلى من الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) كما أعتمد الباحثان نسبة (٨٠%) كمعيار لقبول الفقرات من قبل المحكمين، وقد عدت كل فقرات المقياس صالحة منطقياً لقياس ما وضعت من أجل قياسه، والجدول (٢) يبين ذلك .

جدول (٢) نتائج اختبار مربع كأي بنسبة المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس الإجهاد الرقمي المدرك

أرقام الفقرات	الدرجة	الموافقون		غير موافقون		قيمة كأي		مستوى الدلالة
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	المحسوبة	الجدولية	
١.٢.٣.٤.٦.٧.٨.٩. ١٠.١٢.١٣.١٤.١٥. ١٧.١٨.١٩.٢١.٢٢. ٢٣.٢٤.٢٥.٢٦.٢٧. ٢٩.٣٠.٣١.٣٢.٣٣	٢٨	١٠٠%	٢٠	٠	٠	٢٠	٣.٨٤	دالة
٥.١١.١٦.٢٠.٢٨	٥	٨٥%	١٧	٣	١٥%	٩.٨٠	٣.٨٤	دالة

ب - الصدق الذاتي :

مرأً أساسياً ومهماً ، إذ لا يمكن التساهل به لأنه سيجنب الباحثان استخدام مقاييس لا تتوافر فيها نسبة معقولة من الصدق، ومن ثم التوصل إلى نتائج مخطئة أو مشكوك فيها. (العباسي ، ٢٠١٨ : ٢٨٥) ولذلك قام الباحثان باستخدام عدة انواع الصدق للتوصل إلى مقاييس تتسم بالصدق منها:

أ - الصدق الظاهري:

ويعني الصدق الظاهري البحث عما يبدو إن الإختبار يقيسه (مجيد ، ٢٠١٤ : ١٠٢) ، إذ يعتمد على منطقية محتويات الإختبار ومدى ارتباطها بالظاهرة المقاسة وهو يمثل الشكل العام للإختبار وهنا يتم عرض الإختبار على مجموعة من الخبراء لبيان صدقه . (الريماوي، ٢٠١٧ : ١٠٣)

ولتحقيق هذا النوع من الصدق، قام الباحثان بعرض فقرات المقياس بصورتها الأولية والبالغة (٣٣) فقرة على (٢٠) محكماً من المختصين في التربية وعلم النفس لإبداء الرأي ، وللتأكد من صلاحيته وسلامة صياغة الفقرات وبدائلها من حيث الشكل والمحتوى الخارجي ، وبيان ما إذا كان ينبغي منهم تعديل أو حذف أو إضافة ما يروونه مناسباً ما تم إعداده لهذا الغرض ، ولتحليل آراء المحكمين في فقرات المقياس فقد تم أستخراج أختبار (كا) والنسبة المئوية لبيان الفرق بين الموافقين وغير الموافقين وعدت كل الفقرات صالحة اذ كانت قيمة (كا) المحسوبة أعلى من الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) كما أعتمد الباحثان نسبة (٨٠%) كمعيار لقبول الفقرات من قبل المحكمين، وقد عدت كل فقرات المقياس صالحة منطقياً لقياس ما وضعت من أجل قياسه ، والجدول (٢) يبين ذلك .

• وضوح تعليمات المقياس :

تعتبر تعليمات المقياس الدليل الذي يوجه به المستجيب لفقرات المقياس إثناء استجابته، لذا وضع في الاعتبار عند بناء الفقرات أن تكون واضحة وسهلة الفهم، ولتشجيع المستجيبين على تقديم إجابات واضحة، فقد تم الإشارة في التعليمات إلى أن المعلومات التي سيحصل عليها الباحثان لأغراض البحث العلمي فقط، لهذا السبب ليست هناك حاجة لإدخال الاسم في صفحة التعليمات، بحيث يهدئه ويقلل من عامل الرغبة الاجتماعية. (الراوي، ٢٠٢٢ : ٨٠)

لضمان وضوح تعليمات المقياس وفهم فقراته لعينة البحث طبق مقياس الإجهاد الرقمي المدرك على عينة عشوائية من طلبة (كلية الحقوق، كلية التربية العلوم الصرفة) بلغ عددها (٤٠) طالباً وطالبة بواقع (٢٠) طالباً وطالبة في التخصص الإنساني و (٢٠) طالباً وطالبة في التخصص العلمي والجدول (٣) يبين ذلك . وبالنسبة للوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس قام الباحثان بحساب الوقت الذي يستغرقه كل طالب للإجابة على المقياس، حيث إن متوسط الوقت التقريبي لمقياس الإجهاد الرقمي المدرك تراوح بين (٨ - ١٣) دقيقة بمتوسط (١٠.٥) دقيقة .

جدول (٣) : أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية موزعة حسب النوع والتخصص

ت	الكلية	التخصص	النوع		المجموع
			ذكور	أناث	
٢	كلية الحقوق	أنساني	٩	١١	٢٠
٤	كلية التربية للعلوم الصرفة	علمي	١٠	١٠	٢٠
	المجموع		١٩	٢١	٤٠

❖ التحليل الإحصائي لفقرات المقياس :

يعد التحليل الإحصائي أكثر أهمية من التحليل المنطقي ؛ لأنه يتحقق من مضمون الفقرة في قياس ما ادت لقياسه، مثل قدرتها على التمييز بين الأفراد، فالتحليل المنطقي لفقرات قد لا يكشف أحياناً عن صلاحيتها أو صدقها بشكل دقيق، بينما التحليل الإحصائي للدرجات يكشف عن دقة الفقرات في قياس ما وضعت من أجل قياسه (Ebel, 1972 : 406) . وعليه قام الباحثان بالخطوات الآتية :

أ - تحديد حجم العينة :

أختار الباحثان لأغراض البحث عينة التمييز مجموعة من طلاب وطالبات البالغ عددهم (٢١١) طالباً وطالبة موزعين على اثنتي عشرة كلية من جامعة الموصل وبواقع خمس كليات إنسانية وهي (كلية الآداب، كلية العلوم السياسية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، كلية القانون، كلية الآثار)، وسبع كليات علمية وهي (كلية التمريض، كلية الطب، كلية الصيدلة، كلية الهندسة، كلية العلوم، كلية علوم الحاسوب والرياضيات، كلية العلوم البيئية)، وقد تم اختيار أفراد العينة

بشكل عشوائي بحسب الجنس والتخصص والصف الدراسي وتم تطبيق المقياس بصورته الاولى والبالغة عدد فقراته (٣٣).

ب . إيجاد القوة التمييزية للفقرات:

بعد تطبيق المقياس بصورته الاولى قام الباحثان بإيجاد القوة التمييزية للفقرات عن طريق أسلوب المجموعات المتطرفة وعلاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي .

اولاً : اسلوب المجموعتين المتطرفتين :

إن حساب القوة التمييزية للفقرة تعد من الخصائص القياسية المهمة؛ لأنها تشير الى قدرة فقرات المقياس على الكشف عن الفروق الفردية بين الاشخاص في الخاصية التي يقوم على أساسها القياس النفسي (Ebel, 1972:339). والهدف من هذه الاجراءات في تحليل الفقرات الابقاء على الفقرات المميزة وحذف الفقرات غير المميزة، فالمقياس الجيد يجب ان يتمتع بقدرته على التمييز بين الافراد الذين يمتلكون السمة والذين لا يمتلكونها . (علام : ٢٠٠٠ : ١٠١)

وقد تم إيجاد القوة التمييزية للفقرات بإسلوب المجموعتين المتطرفتين اذ تم أستخراج الدرجة الكلية لكل فرد، وتم ترتيب الدرجات تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة وتم اعتماد نسبة (٢٧%) من أستمارات المجموعة العليا ونسبة (٢٧%) من أستمارات المجموعة الدنيا والهدف من ذلك تحديد المجموعتين اللتين تتصفان بأكبر حجم واقصى تمايز ممكن. (عودة، ١٩٩٨ : ١٨٧)

وبهذا يكون عدد أستمارات المجموعة العليا (٥٧) أستمارات كانت درجاتهم تتراوح من (١٢٦ - ١٦٥)، و(٥٧) أستمارات للمجموعة الدنيا كانت تتراوح من (٥٦ - ١٠٥)، وبذلك يكون مجموع الأستمارات التي خضعت للتحليل (١١٤) أستمارات، وبعد أستخدام الأختبار التائي (T test) لعينتين مستقلتين لأختبار دلالة الفروق بين أوساط المجموعتين العليا والدنيا، ظهرت أن القيمة التائية المحسوبة لجميع الفقرات هي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦٠) عند درجة حرية (١١٢) باستثناء الفقرة التالية (٢٤)، وبمستوى دلالة (٥.٠٠).

ثانياً : علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

يشير هذا المفهوم إلى إن فقرات المقياس جميعها تسير في الاتجاه الذي يسير فيه المقياس كله، وهو بذلك يقدم مقياساً متجانساً، ويعتمد هذا الأسلوب على حساب العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، فتكون الفقرة صادقة إذا كان معامل الارتباط بينهما وبين الدرجة الكلية للمقياس عالياً (دال معنوياً) ومن خلاله نتوصل إلى صدق بناء المقياس . (عباس وآخرون، ٢٠٠٩ : ٢٦٥)

وبموجب ذلك قام الباحثان بإيجاد علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لعينة التمييز البالغة (٢١١) طالباً وطالبة بإستخدام معامل الارتباط بيرسون، وأظهرت إن جميع معاملات الارتباط

دالة إحصائية، إذ تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٢٠٩ - ٠.٥٧٠)، بإستثناء الفقرة (٢٤) أي أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦٠).
ثبات المقياس :

يعد الثبات من الخصائص السيكمترية المهمة في بناء الاختبارات والمقاييس، ويعني هذا أن يعطي المقياس نتائج متطابقة أو متقاربة على أقل تقدير لنفس الفرد فيما لو أعيد تطبيقه عدة مرات أي ليس الوصف المعطى يكون نتاج الصدفة . (الطيريري، ٢٠١٤: ١٦٩)، ولحساب مؤشرات الثبات أعتمد الباحثان الطريقة الآتية :

١ - طريقة اعادة الاختبار :

إن الفكرة الرئيسة في طريق اعادة اختبار هي اعادة تطبيق المقياس على مجموعة الافراد الذين طبق عليهم المقياس وفي ظروف تكون مماثلة نوعا ما ويكون ذلك بعد مضي فترة (١٥) يوما، ثم حساب معامل الارتباط بينهما . (ربيع ٢٠٠٨: ٨٣)، ولأجل ذلك طبق الباحثان المقياس على عينة الثبات التي شملت (٥٠) طالبا وطالبة أختيروا عشوائيا من كليتين الأولى تمثل المجموعة الانسانية وهي (كلية القانون) والثانية تمثل المجموعة العلمية وهي (كلية العلوم البيئية)، بتاريخ (٢٥/٢/٢٠٢٥) ثم قام الباحثان بأعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها بتاريخ (١١/٣/٢٠٢٥) أي بفاصل زمني قدره اسبوعان، وبإستعمال معامل ارتباط بيرسون بلغت قيمة معامل الارتباط بين درجات التطبيق الاول والتطبيق الثاني للمقياس (٠.٨٤) درجة وتعد هذه القيمة عالية وموشرًا جيدا للثبات.

وصف المقياس بصورته النهائية :

بعد أن أستخرج الباحثان الخصائص السيكمترية لمقياس الإجهاد الرقمي المدرك أصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (٣٢) فقرة وكان لكل فقرة لها خمسة بدائل وهي : (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً - تنطبق علي بدرجة كبيرة - تنطبق علي بدرجة متوسطة - تنطبق علي بدرجة قليلة - تنطبق علي بدرجة قليلة جداً)، وأعطاه الأوزان (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي ويتم أحتساب درجة كلية للمقياس من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل فقرة من فقرات المقياس، لذلك فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المجيب (١٦٠) درجة التي تمثل أعلى الدرجات، وأقل درجة يحصل عليها هي (٣٢) درجة والتي تمثل أدنى درجة كلية للمقياس، وبذلك فإن المتوسط الفرضي للمقياس يتكون (٩٦) درجة.

❖ التطبيق النهائي لأداة البحث:

بعد تأكد الباحثان من صدق وثبات وتمييز فقرات أداة البحث (الاجهاد الرقمي المدرك) وتحقيقا لأهداف البحث طبق المقياس بصيغته النهائية على عينة البحث الأساسية المكونة من (٩١٠) طالبا وطالبة، وذلك عن طريق إعطاء المستجيب أداة البحث وتوضيح التعليمات

الخاصة بطريقة الإجابة عليها مع التأكيد على ضرورة الإجابة على كل فقرة بما يتناسب مع المستجيب فضلاً عن صدق وسرية الإجابة، وأنها ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط وقد امتدت مدة التطبيق من (٢٠٢٥/٣/٤) إلى (٢٠٢٥/٣/١٦) الوسائل الإحصائية :

تم معالجة البيانات إحصائياً بالاعتماد على الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss).
عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

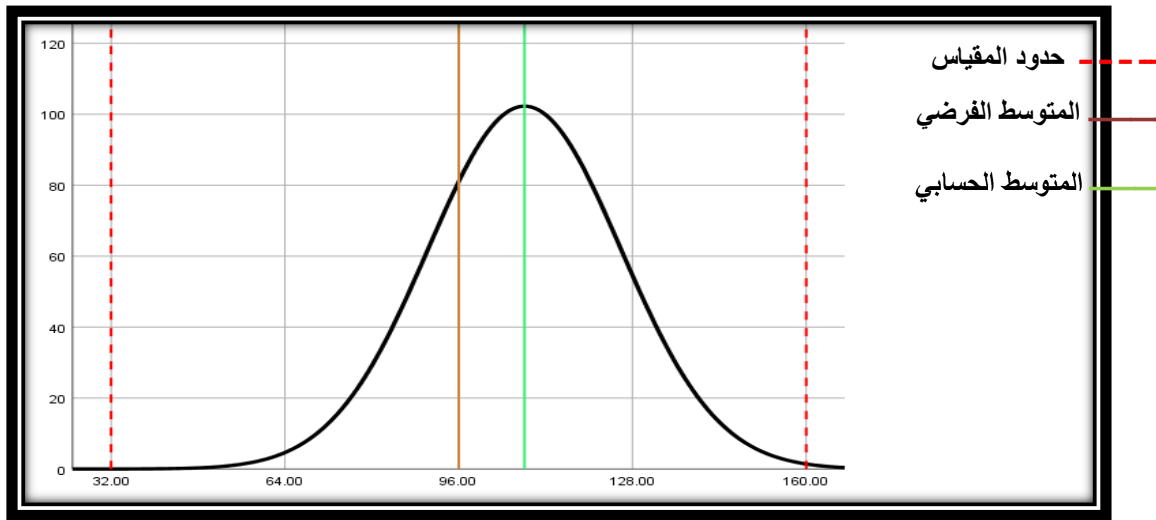
يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج البحث التي توصلت إليها الباحثتان وفقاً لأهداف البحث، ثم تفسير هذه النتائج ومناقشتها في ضوء الأدبيات والدراسات السابقة، ومن ثم الخروج بعدد من التوصيات والمقترحات المرتبطة بالبحث الحالي.

الهدف الاول: التعرف على مستوى الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعة :

لغرض التعرف على مستوى الإجهاد الرقمي المدرك لأفراد عينة البحث البالغ عددها (٩١٠) طالباً وطالبة تم احتساب المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس الإجهاد الرقمي المدرك، حيث بلغ المتوسط الحسابي (١٠٨.١٢٨) وبانحراف معياري (١٧.٧٤٤) وبلغ المتوسط الفرضي (٩٦) وقام الباحثان بإختبار دلالة الفروق بين المتوسطين باستخدام الأختبار التائي لعينة واحدة ؛ إذ وجد أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية فيما يخص متغير الإجهاد الرقمي المدرك، إذ بلغت الدرجة التائية المحسوبة (٢٠.٦١٨) وهي أكبر من الجدولية البالغة (١.٩٦٠) بدرجة حرية (٩٠٩) كما مبين بالجدول (٤) .

جدول (٤) : نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس مستوى الإجهاد الرقمي المدرك للعينة الكلية

العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	الدالة عند (٠.٠٥)
				المحسوبة	الجدولية		
٩١٠	٩٦	١٠٨.١٢٨	١٧.٧٤٤	٢٠.٦١٨	١.٩٦٠	٩٠٩	دالة



الشكل (١) : التوزيع الطبيعي لبيانات مستوى الإجهاد الرقمي المدرك

وهذا يشير إلى أن طلبة جامعة الموصل إنهم يتصفون بمستوى فوق المتوسط من الإجهاد الرقمي المدرك ويعزو الباحثان السبب ؛ بأن طلبة المرحلة الجامعية يمرون بمرحلة غاية في التعقيد والصعوبات والانتشار الواسع للأجهزة الرقمية وإمكانية حيزاتها لشريحة كبيرة من أقرانهم وضرورة التواصل معهم ومجاراتهم أيضاً في ذلك يخلق حالة الضغط المستمر الذي يسبب الإجهاد، إذ إن تقييمات الطلبة في هذه المرحلة العمرية يعتمد على البيئة المحيطة به كمية ونوعية التفاعلات التي تحدث بها وليس على الموقف نفسه وما يمكن أن يعود على الشخص بالسلب أو الايجاب وهذه النتيجة تتفق مع نموذج (التفاعلي للإجهاد) والتي يرى أن الانخفاضات الخاصة العاطفية والسلوكية للضغوط التي حددت من خلال تقييماتهم المعرفية للموقف، وإن الإجهاد هو بنية معقدة تنتج من التفاعل بين الفرد والبيئة، ينشأ من عدم التوازن بين متطلبات البيئة ومدخل الفرد، وأتفقت هذه النتيجة مع دراسة دراسة عبد (٢٠٢٣) .

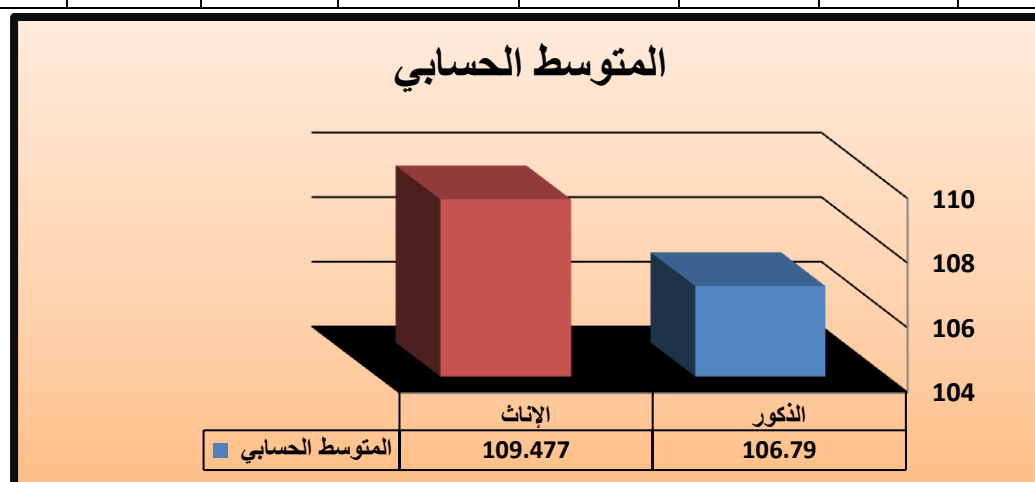
الهدف الثاني : التعرف على دلالة الفروق المعنوية في مستوى الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعة وفقاً لـ:

أ . الجنس (ذكور – إناث)

للتعرف على الفروق في مستوى الإجهاد الرقمي المدرك وفقاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) .
أستخدم الباحثان الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، فقد بلغ المتوسط الحسابي لدرجات الذكور (١٠٦.٧٩٠) بانحراف معياري (١٦.٣٢٨)، أما المتوسط الحسابي لدرجات الإناث فقد بلغ (١٠٩.٤٧٧) بانحراف معياري (١٨.٩٨٩)، وقام الباحثان بإختبار دلالة الفروق بين المتوسطين باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، إذ وجد أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في مستوى الإجهاد الرقمي المدرك لصالح الإناث، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢.٢٨٩) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٩٠٨) وهي دالة معنوياً في مستوى الإجهاد الرقمي المدرك، كما مبين بالجدول (٥).

جدول (٥) : نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في مستوى الإجهاد الرقمي المدرك

نوع الجنس	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	الدلالة عند ٠.٠٥
				المحسوبة	الجدولية		
الذكور	٤٥٧	١٠٦.٧٩٠	١٦.٣٢٨	٢.٢٨٩	١.٩٦٠	٩٠٨	دالة
الإناث	٤٥٣	١٠٩.٤٧٧	١٨.٩٨٩				



الشكل (٢) : يوضح الفرق بين (الذكور - الإناث)

من خلال الجدول اعلاه تبين إن القيمة التائية المحسوبة أكبر من الجدولية مما يعني وجود فروق ذات دلالات معنوية بين الذكور والإناث في مستوى الإجهاد الرقمي المدرك لصالح الإناث ويعزى السبب، إن ارتفاع مستوى الإجهاد الرقمي لدى الإناث إلى عوامل مثل الضغوطات اليومية، أو التوقعات الاجتماعية، أو حتى الطريقة التي يتفاعلن بها مع التكنولوجيا، وقد تظهر الإناث أنماط استخدام مختلفة للتكنولوجيا، مما يزيد من مستويات الإجهاد عند التعامل مع التحديات الرقمية اليومية، وقد تواجه الإناث تحديات جسدية وعاطفية أو توقعات مجتمعية تؤثر على شعورهن بالإجهاد الرقمي.

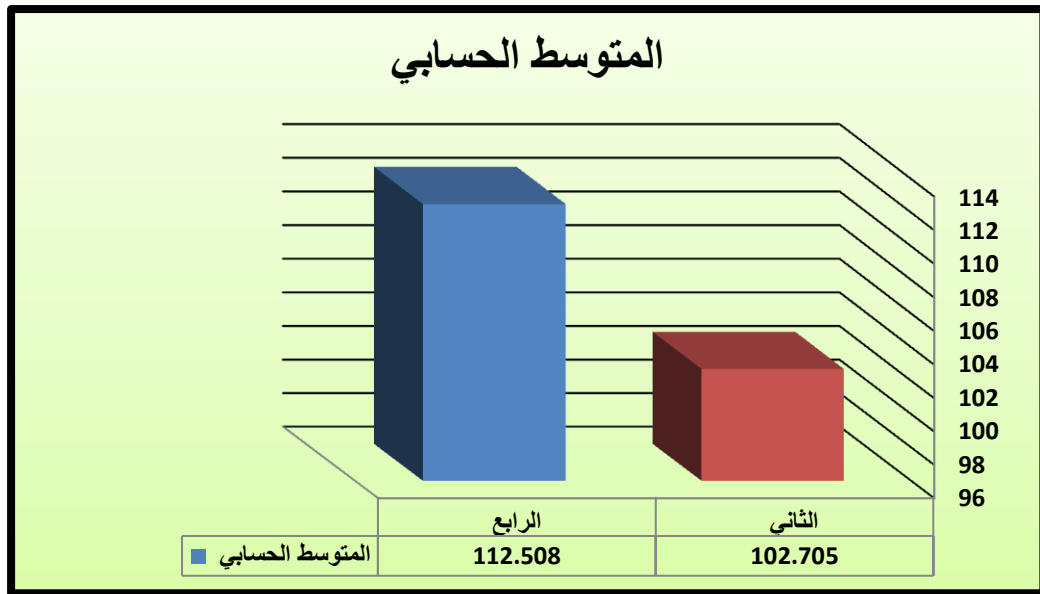
ب : متغير الصف (ثاني - رابع)

من أجل تحقيق هذا متغير قام الباحثان بإجراء التحليلات الإحصائية بين الطلبة حسب المراحل، وأشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى المتوسط الحسابي لعينة الطلبة في الصف الثاني البالغ عددهم (٢٤١) طالباً وطالبة على مقياس الإجهاد الرقمي المدرك قد بلغ (١٠٢.٧٠٥) درجة وبانحراف معياري (١٦.٥٤٢) درجة، أما الطلبة في الصف الرابع والبالغ عدد (٢٤٠) طالباً وطالبة فقد بلغ المتوسط الحسابي (١١٢.٥٠٨) درجة وبانحراف معياري

قدره (١٦.٠٦٢) درجة، بإستخدام الأختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بينهما، وأشارت النتيجة إلى إن القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (٦.٥٩٣) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦٠) وهي دالة معنوياً لصالح الصف الرابع عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٧٩)، وجدول (٦) يبين ذلك .

جدول (٦) : الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في مستوى الاجتهاد الرقمي المدرك تبعا للصف

الصف	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	الدالة عند ٠.٠٥
				المحسوبة	الجدولية		
الثاني	٢٤١	١٠٢.٧٠٥	١٦.٥٤٢	٦.٥٩٣	١.٩٦٠	٤٧٩	دالة
الرابع	٢٤٠	١١٢.٥٠٨	١٦.٠٦٢				



الشكل (٣) : يوضح الفرق بين (الثاني - الرابع)

من خلال اعلاه تبين إن القيمة التائية المحسوبة أكبر من الجدولية أي ان النتائج جاءت لصالح الصف الرابع، ويرى الباحثان ان طلبة الصف الثاني قد يكونون أقل تعرضاً للضغط النفسي الرقمي، حيث أن مستوى التعلم لدى الطلبة في هذا الصف يميل إلى أن يكون أساسياً وبسيطاً، وبالتالي قد يواجهون مستويات أقل من الضغط الناتج عن التكنولوجيا على عكس طلبة الصف الرابع الذين يواجهون متطلبات أكاديمية أعلى، وقد يكون لديهم استخدام أكبر للتكنولوجيا (مثل الحواسيب، والعمليات التعليمية الرقمية)، مما يزيد من ضغطهم النفسي. تأثير التكنولوجيا على التعلم يمكن أن يكون موجبا أو سالبا، ولكن الإكثار من التفاصيل والمتطلبات قد يزيد من مستويات الإجهاد .

الاستنتاجات :: في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان فإنهما يضعان مجموعة من الاستنتاجات الآتية :

- ١ . يمتلك طلبة جامعة الموصل مستوى فوق المتوسط من الاجهاد الرقمي المدرك .
- ٢ . على مستوى دلالة الفروق بالاجهاد الرقمي المدرك، فإن متغيرات الجنس والصف الدراسي تشكل عاملاً مهماً في تحديد مستوى الاجهاد الرقمي المدرك وكان هناك فرق لصالح الإناث والصف الرابع .

التوصيات : في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان فإنهما يقدمان التوصيات الآتية :

- ١ - ضرورة توعية الطلاب بالمخاطر الناتجة عن الإفراط باستخدام الإنترنت والتطبيقات الإلكترونية وذلك من خلال الندوات والتوعية الإرشادية.
- ٢ - إقامة الندوات والورش و ضرورة تنظيم استخدام الإنترنت من خلال تحديد أوقات محددة لاستخدام الجوال لدى المراهقين .

المقترحات : بناء على النتائج التي توصل إليها البحث الحالي يقترح الباحثان ما يأتي:

- ١ - تصميم برامج تدريبية لتوعية الطلاب بمخاطر التكنولوجيا الرقمية وكيفية التعامل مع الإجهاد الرقمي.
- ٢ - اجراء دراسات اخرى تتناول موضوع الإجهاد الرقمي المدرك وعلاقته بمتغيرات اخرى مثل (التعب العقلي أو الإجهاد المعرفي) .

المصادر :

- ١ . البياتي، فارس رشيد (٢٠١٨) : **الحاوي في مناهج البحث العلمي**، دار السواقي العلمية، المملكة الاردنية الهاشمية، ط١.
- ٢ . حبيب، مجدي عبدالكريم (١٩٩٦) : **التقويم والقياس في التربية وعلم النفس**، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٣ . خويلدي، سليمان (٢٠١٥): **الاجهاد النفسي وانعكاساته على الدافعية إلى الانجاز لدى الأستاذ الجامعي**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد خضير، بسكرة، المغرب .
- ٤ . الراوي، ناجي احمد رميض (٢٠٢٢) : **الوعي الذاتي وعلاقته بالأسلوب المعرفي (المجازفة/ الحذر) لدى طلبة الدراسات العليا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة الانبار .**
- ٥ . ربيع، محمد شحاته. (٢٠٠٨): **قياس الشخصية**، ط١، دار المسيرة للنشر، عمان
- ٦ . الريماوي، عمر طالب (٢٠١٧) : **بناء وتصميم الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية**، ط١، دار امجد للنشر والتوزيع، عمان .

٧. الزغبى، أمل عبد المحسن (٢٠٢٢) : الخصائص السيكوتيرية لمقياس الاجهاد الرقمي، مجلة كلية التربية ببنها، العدد (١٢٩)، جزء (٢) .
٨. الشربيني، زكرياء وآخرون. (٢٠٠٣): مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية، مكتبة الشقري للنشر، جدة، المملكة العربية السعودية.
٩. الطيريري، عبد الرحمن بن سليمان (١٩٩٧) : القياس النفسي والتربوي، ط١، مكتبة الرشيد للنشر والتوزيع، المملكة العربية السعودية .
١٠. (٢٠١٤) : القياس النفسي والتربوي، ط٢، مكتبة الرشد، الرياض، المملكة العربية السعودية .
١١. عباس، محمد خليل وآخرون (٢٠٠٩) : مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط٢، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الاردن .
١٢. العباسي، عامل فاضل خليل (٢٠١٨) : أساليب البحث العلمي والتحليل الاحصائي في العلوم السلوكية، دار نون للطباعة والنشر والتوزيع .
١٣. عبد الرحمن، سعد (٢٠٠٨) : القياس النفسي (النظرية والتطبيق)، ط٥، هبة النيل للنشر والتوزيع، جامعة عين شمس .
١٤. عبد السلام، محمد (٢٠٢٠) : مناهج البحث في العلوم الاجتماعية والانسانية، مكتبة نور الالكترونية .
١٥. عزيز، تمار محمد. (٢٠٢٣): الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المرشحات التربويات في المدارس الإعدادية، مجله ابحاث كليه التربية الأساسية، المجلد، ١٩ العدد، ٢٠٢٣، ٣، جامعه الموصل.
١٦. علام، صلاح الدين. (٢٠٠٠): القياس والتقويم التربوي والنفسي اساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، ط ١، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.
١٧. عودة، أحمد سليمان (١٩٩٨) : الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، مكتبة الفكر، عمان .
١٨. الغريب، رمزية (١٩٨٥) : التقويم والقياس النفسي والتربوي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
١٩. مجيد، سوسن شاكر (٢٠١٤) : الاختبارات النفسية نماذج، ط٣، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان .
٢٠. محمد، بشرى اسماعيل (٢٠٠٤) : المرجع في القياس النفسي، ط١، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر .

٢١. محمد، محمد عبدالرؤوف وابن خليوي، اسماء فراج (٢٠٢٢) : الاجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعات السعودية (البنية العائلية وفروق ديموغرافية)، مجلة كلية التربية جامعة المنوفية، العدد (٢)، الجزء (٢) .

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

23. Ebel R.L, (1972): **Essentials of Education measurement**, prentice- Hall, New Jersey

24. Fischer, T., Reuter, (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).

25. Hammes, M., & Wieland, R. (2017). Von Wirkungen auf Ursachen schließen Psychische Beanspruchung und die Gefährdung beurteilung. *Innsbruck Journal Psychologie Des Alltagshandelns*, 19-32. <http://www.allgemeinepsychologie>.

26. Low, A., Hopper, W., Angelescu, I., Mason, L., Will, G-J and Moutoussis, M. (2022). Self esteem depends on beliefs about the rate of change of social approval. *Scientific Reports*, 12, 6-10260-022- <https://doi.org/10.1038/s41598> 15 -1

27. McEwen, B. S. (2010). Stress: Homeostasis, rheostasis, allostasis and allostatic load. In G. Fink -(Ed.), *Stress science: Neuroendocrinology*. Academic.

28. Nick, E.A., Kilic, Z., Nesi, J., Telzer, E.H., Lindquist, K.A. & Prinstein, M.J. (2022). Adolescent digital stress: Frequencies, correlates, and longitudinal association with depressive symptoms, *J. of Adolescent Health*, 70(2)

29. Wrede, S., Rodil dos Anjos, D., Kettschau, J. Broding, H. and Claassen K. (2021). Risk factors for digital stress in German public

2204 21، Health، Public administrations.

<https://doi.org/10.1186/s12889>