

الاجهاد الرقمي لدى طلبة الجامعة

أ.م.د. علي عباس اليوسفي
هالة جعفر عبدالرزاق
جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات / قسم العلوم التربوية والنفسية
ali.alyusufi@uokufa.edu.iq

مستخلص البحث :

يهدف البحث الحالي الى التعرف على الاجهاد الرقمي لدى طلبة الجامعة، اعتماداً على نموذج فيشر وآخرون (Fischer.et.al،2021) ، ولتحقيق ذلك قامت الباحثة ببناء مقياس يتناسب وعينة البحث الحالي ،وبعد التحقق من خصائصه السايكومترية من حيث الصدق والثبات ، طبقت الباحثة المقياس على عينة من طلبة جامعة الكوفة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بلغ عددهم (265) طالب وطالبة موزعين على كلا الجنسين (ذكور-إناث) وحسب التخصص (العلمي – الانساني)، وقد استعانت الباحثة بمجموعه من الوسائل الاحصائية (معامل ارتباط برسون، الاختبار التائي لعينه واحدة ، تحليل التباين الثنائي) ، وكانت نسبة الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وهوايت (0.880)، وأظهرت النتائج أن طلبة الجامعة لديهم أجهاد رقمي ولكلا الجنسين ولصالح التخصص الانساني

الكلمات المفتاحية: الاجهاد الرقمي (Digital Stress) – طلبة الجامعة (university students).

Digital Stress Among University Students

Assistant Professor Dr. Ali Abbas Al-Yousifi

Hala Jaafar Abdul Razzaq

Kufa University / College of Education for Girls

Summary

The current research aims to identify digital stress among university students, based on the model of Fisher et al. The scale is based on a sample of students from the University of Kufa, who were randomly selected. They numbered (265) male and female students, distributed on both sexes (male-female) and according to specialization (scientific - human), and the researcher used a set of statistical methods (Person correlation coefficient, one-sample t-test , binary analysis of variance), and the stability ratio using the Cronbach's Alpha and White method was (0.880), and the results showed that university students have digital stress for both sexes and in favor of the human specialization

Keywords: digital stress - university students.

أولاً: مشكلة البحث (Research problem):

أننا نعيش اليوم عصر الثورة التكنولوجية، والتي من أسمى أهدافها ومقاصدها هو الرقي بالإنسان بما يحقق له الخير والرفاهية والأمن والسلامة، إلا أنه وفي الوقت نفسه ما من تطور في مجال ما إلا وله تأثيرات مرغوبة وغير مرغوبة (أبو عياده، 2010:4) ، وبالرغم من الحرية الواسعة التي تتيحها الشبكة العنكبوتية للمستخدمين وحجم المعلومات الضخم الذي على الاغلب قد يفوق القدرات المعرفية للأفراد مما قد يؤثر على تنظيم استجاباتهم وتفكيرهم وبالتالي تنعكس على سلوكياتهم وهذا ما أشار اليه (عبد العظيم، 2004) الى أن هناك آثار سلبية مرتبطة باستخدام الانترنت مثل أهدار الوقت وتدني المستوى الدراسي وضعف العلاقات الاجتماعية (عبد العظيم، 2004:27) ، فعلى الرغم من ادراك الافراد لنتائج هذا

الاستخدام كضيق الوقت والتسويق في الواجبات لأنهم لا يتهاونون في هذا الترابط الرقمي وتعزو الدراسات التربوية والنفسية الحديثة الى سبب هذا الترابط ان استخدام الوسائط الرقمية المختلفة توفر الاشباع الفوري والتعزيز الايجابي الفوري لسلوك الافراد (Sebena& Benka،2013:238) فالتطور الرقمي الحاصل في العالم جعل المستخدمين في تزايد مستمر ووفر الكثير من فرص التفاعل والتواصل مع الآخرين عبر الوسائط الرقمية المختلفة بما توفره من مزايا ألا ان بعض الافراد قد يتماذى في الاستخدام المناسب لهذه التقنيات مما اثار اهتمام العديد من الباحثين في البحث عن اثار هذا التواصل على سلوكيات الافراد (الحارث والشريدة،2013:53)، فعالم التكنولوجيا الرقمية هو فضاء واسع يشبه الفضاء الكوني من حيث اتساعه ولا يخلو من ثقب سوداء قد تتلصق من يدخل اليها حيث لها جذبية مغرية ومهلكة في وقت واحد (يوسف،2016:2)، ففرص الاتصال نفسها التي تمهد الطريق لهذه الآثار المفيدة تحمل مخاطر كامنة والتي يمكن وصفها بالعبء الدائم على مستخدمي الإنترنت كانعكاس للتوقعات الاجتماعية والكم الهائل من محتوى الاتصال عن طريق الوسائط الرقمية المختلفة، بالإضافة إلى تعدد المهام المتكرر والذي يتمثل بالجمع بين استخدام الإنترنت والأنشطة المتزامنة الأخرى كالعمل والتواصل مع الآخرين واداء الواجبات الدراسية وغيرها من المهام الحياتية ، وكل ذلك قد يعرض الافراد المستخدمين الى نوع من الأجهاد يطلق عليه أجهاد الرقمي (Digital Stress) (Freytag.et.al،2020:147) ، فالיום يشير كل شيء إلى استخدام أكبر ومتنامي للإنترنت فضلاً عن الاستخدام المكثف للتقنيات الرقمية بأنواعها والتي فرضت معايير اجتماعية متنوعة من التفاعلات والعلاقات مع الأقران وأفراد الأسرة وحتى الغرباء ، من خلال الهواتف الذكية حيث ما يلبث ان يفعله معظمهم عندما يستيقظون من النوم هو الاطلاع على الرسائل والإشعارات الواردة على هواتفهم ، مما أثار هذا الموضوع في السنوات الأخيرة اهتمام الباحثين نتيجة اخبار المستخدمين عن زيادة في الشعور بالقلق عندما لا يتمكنوا من الوصول إلى هواتفهم (Pastor.et.al،2021:296)، وبما أن الشباب هم أكثر الفئات استخداماً لهذه التقنية الجديدة فكان لابد من تسليط الضوء على هذه الفئة من المجتمع ودراسة اثر هذا الاستخدام شبه الدائم للتقنيات الرقمية ونظراً لمؤهلاتهم العلمية والمعرفية التي تمكنهم من الإبحار في الشبكة والتعامل مع مختلف المحتويات حتى باللغات الأجنبية من جهة، ومن جهة أخرى لحاجاتهم المعرفية والمعلوماتية المعتبرة التي تدفعهم لاستخدام الانترنت باعتبارها مصدراً مفتوحاً للمعلومات ، وتمتاز بإمكانات عديدة وخصائص فريدة تمكنها من تقديم خدمات متعددة ومتنوعة في شتى الأصعدة وفي مختلف المجالات الثقافية والعلمية والاتصالية والاجتماعية والترفيهية وهو ما جعلها تستهوي عددا لا يستهان به من الشباب عموماً والطلبة الجامعيين خصوصاً (علاء الدين،2014:322) ، وترى الباحثة أن المشكلة تكمن في حداثة مصطلح الإجهاد الرقمي ، إذ يعد هذا المصطلح من المصطلحات الحديثة في علم النفس ، فطبيعة هذا المصطلح تجعله غامضاً، وتحديدده ليس بالأمر السهل، وبالنظر لعدم توافر معلومات عن الإجهاد الرقمي في البيئات التعليمية ، وكيف يكون طلاب الجامعة واعين بالتعامل مع هذا المفهوم الجديد ولذلك تتجلى مشكلة البحث الحالي بالاجابة عن السؤال الاتي :هل يوجد أجهاد رقمي لدى طلبة الجامعة ؟

ثانياً :-أهمية البحث (Research importance) :

وتبرز أهمية البحث الحالي من خلال تسليطه الضوء على الدراسات الحديثة والتي اخذت على عاتقها بالبحث عن هذا المتغير الحديث (الإجهاد الرقمي) واثره على الافراد ومنها دراسة (Fraytag.et.al،2020) والتي أشارت الى أن التدفق السريع للمعلومات من حيث كمية وسرعة المعلومات الرقمية اثناء التواصل مع الآخرين مع استمرارية الوصول الى الانترنت في كل وقت كل ذلك يؤدي الى طلب الانتباه والوقت من المستخدمين مما يؤثر على قدراتهم المعرفية المحدودة مما يسبب لهم ردود فعل مثل التوتر وهوما يوصل الافراد الى حالة من الإجهاد الرقمي (Fraytag.et.al،2020:135) ،فنرى أن زيادة ساعات العمل وضغط الاتصال المستمر وعدم قدرة بعض الافراد عن التخلي عن هواتفهم الذكية مما يسبب لهم ما يسمى Nomophobia اي الخوف من عدم قدرة الفرد على التواصل لفترة معينة والذي قد يرتبط بشكل ايجابي بالقلق (Wolfers.al،2020:232) ،ويرى (2016، Hefner&Vorderer) ان هناك نوع اخر من المتطلبات التي قد تسبب الإجهاد الرقمي لدى الافراد

وتتمثل بالمطالب الرقمية التي قد تتجاوز موارد الفرد المعرفية مثل الحمل الزائد كالتدفق السريع للمعلومات، استمرارية الوصول إلى الإنترنت، والكم الهائل من المعلومات المتاحة مما تؤدي إلى إثارة ردود فعل التوتر والذي يحدث عندما تتجاوز طلبات الموارد البيئية الموارد المعرفية المتاحة للفرد (Hefner&Vorderer, 2016:238). وهناك أنواع أخرى من هذه المطالب الرقمية التي قد تساهم في حدوث الإجهاد نتيجة حمل الاتصال الزائد للمعلومات، وتعدد المهام، وكلاهما موارد مرتبطة بإحداث ضغوط على الأفراد وبالتالي تؤدي إلى حدوث الإجهاد الرقمي (Zirwatul.et.al, 2007: 17).

فقد أصبح التعامل مع التكنولوجيا لا يقتصر على المعلومة بل صار التعامل مع كل ما يبحث عنه الطالب الجامعي من صوت وصورة وأحداث عالمية وغيرها، وأن الدراسات حول استخدام الإنترنت وتأثيراته على شخصية المتعلم قليلة، وخصوصاً ظاهرة الإجهاد الرقمي. مما دعا الباحثة إلى إجراء بحثها حول كيفية تأثير الوسائط الرقمية على الأفراد عند استخدام التكنولوجيا الرقمية وكيفية تحكمهم في ذواتهم للحد من الوصول إلى النتائج السلبية لهذا الاستخدام، فهناك حاجة ماسة لاستكشاف الترابط بين التقنيات الرقمية والضغوطات التي توفرها تلك التقنيات على مستخدميها، ومن هنا تبرز أهمية البحث الحالي وكالاتي:-

الأهمية التطبيقية:

1 - حداثة موضوع البحث الحالي، بالإضافة إلى ندرة التأصيل النظري لمتغير الإجهاد الرقمي حيث يعد أحد الموضوعات الحديثة في التراث النفسي العالمي.

٢ - يكتسب البحث الحالي أهمية إضافية لكونه يتناول أثر استخدام الإنترنت على الشباب من طلاب الجامعات، وما لهذه المرحلة العمرية من أهمية بالغة في حياة المجتمع، حيث يمتلك الشباب إمكانيات وطاقات وقدرات غير محدودة في البناء والعطاء.

3- أن مفهوم الإجهاد الرقمي من المفاهيم الحديثة وأن هذا البحث يسلط الضوء على أبعاد هذا المفهوم وتأثيراته السلبية على الأفراد ومما قد يساعد هذا البحث الباحثين الجدد في التعرف على أبعاد أخرى للإجهاد الرقمي.

ثالثاً :- أهداف البحث (research goals) :

يهدف البحث الحالي التعرف على:

التعرف على الإجهاد الرقمي لدى طلبة الجامعة .

رابعاً :- حدود البحث (Research limits):

يقتصر البحث الحالي على طلبة جامعة الكوفة للعام الدراسي (2022-2023).

خامساً :- تحديد المصطلحات (Define terms):

الإجهاد الرقمي (Digital Strees)

عرفه كل من :-

1- فيشر وآخرون (2021) ما يدركه الفرد من ضيق وتوتر وإرهاق ناجمة عن عدم قدرة موارد الفرد المعرفية للتكيف مع متطلبات موارد استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات الرقمية (Fischer.et.al, 2021:2).

2-وينستون (2022) تأثير سلبي ناتج عن الاستخدام السلبي للتكنولوجيا الرقمية أو الوصول المستمر الى المعلومات الاجتماعية عبر الانترنت (Winstone.et.al،2022:4).

التعريف النظري :-تبنت الباحثة نموذج فيشر (Fischer.et.al،2021:2) كونها اعتمدت على النموذج في بناء مقياس الإجهاد الرقمي في البحث الحالي .

التعريف الاجرائي:- هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طريق اجاباته على فقرات مقياس الإجهاد الرقمي والذي تم بناؤه من قبل الباحثة في البحث الحالي .

الفصل الثاني

أطار نظري

تعتبر شبكة الإنترنت بحد ذاتها وسعاً لا يمكن أن تقاس أبعاده ولا أن تدرك خباياه، وهذه الشبكة السحرية تحتوي على ملايين الصفحات الرقمية من معلومات وحقائق ومعرفة في كثير من الحقول، وبها أصبح العالم قرية صغيرة يسهل فيها التواصل ، ومن خلال هذه الشبكة يتهاافت عليها الافراد بقصد المعرفة وطلب العلم والتعلم الذاتي والتفاعل مع الآخرين (الرشيدات ،2017:3)، ونظراً للتطورات التكنولوجية التي يعيشها الافراد في العصر الحالي ومنها الثورة الهائلة التي حدثت في عالم الاتصالات ووسائل التواصل المختلفة والمتنوعة والتي أصبحت محل اهتمام كل الفئات العمرية في المجتمعات المختلفة ،وما شهده القرن العشرين من ثورات علمية وتقنية رائعة ومذهلة، نتج عنها اختراعات وانجازات تكنولوجية هائلة بات الانسان يجني ثمارها على جميع الاصعدة الحياتية (ابو عيادة ،2010:18) ولقد تناولت العديد من الدراسات الإجهاد المرتبط بالتكنولوجيا من المنظور النفسي والسلوكي ،فكان إجهاد التقنية أو التكنو ستريس (techno stress) هو الأكثر ملائمة واستخداماً للتعبير عن الإجهاد الرقمي ، وبمرور الوقت أكدت دراسات متتابعة على الاستخدام السلبي للوسائط الرقمية ، وقد ظهر تعريف الإجهاد الرقمي بصورة صريحة عندما حدد (Hefner&Vorderer،2016) مكوناته و هي قلق التوافر ،والكم الهائل من المعلومات الرقمية التي يتعرض لها الفرد، والسرعة العالية للمعلومات وتدفقها من خلال الوسائط الرقمية ،والتي قد تفوق طلب الموارد المعرفية للأفراد من حيث الوقت والانتباه مما يؤدي الى عقلية التشغيل الدائم والتي تؤدي الى حدوث الارهاق والتوتر من خلال مطالب الاتصال المستمر وتعدد المهام للأفراد حيث يتعين عليهم أن يقرروا ما يقرؤون وما يشاهدوه (Hefner&Vorderer،2016:270).

أما (Hall.et.al،2021) فقد أشار الى مفهوم الإجهاد الرقمي هو الضغط والقلق الذي يصاحب الإشعارات من استخدام تقنيات المعلومات والاتصالات التي يتم تمكينها من خلال وسائل التواصل ويسلط هذا التعريف الضوء على الخبرة الذاتية لاستخدام الوسائط ، وعواقبها المتعلقة بموارد التكيف المتاحة للشخص ، بدلاً من مقدار استخدام الوسائط ، في حد ذاته (Hall.et.al،2021:231) ويشير (Fischer.et.al،2021) الى ان الإجهاد الرقمي يعاني منه الافراد عند استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ويشمل جميع عوامل التفاعل المباشر وغير المباشر كالمظاهر الفسيولوجية والانفعالية وكذلك التصورات والافكار مع التأثيرات التكنولوجية من اخطارات ومحفزات وتنبيهات واردة عند استخدام تلك الوسائط الرقمية ، فقد تجبر طلبات المهام غير المعتادة الفرد على التعامل مع قدر كبير من الضغوطات الرقمية بشكل غير مريح ، ولكي تكون ضغوطاً يجب أولاً أن ينظر إلى هذه المطالب من قبل الفرد نفسه وتقييمها على أنها مرهقة (Fischer.et.al،2021:2) . وبالنظر للتغيرات التي طرأت على سلوك الافراد الى حد ما ، نتيجة لتغلغل الاتصالات الرقمية حيث أصبحت جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية مما يؤدي الى عقلية التشغيل الدائم للأفراد ، والتي بدورها يمكن أن تؤدي إلى تحميل معلومات رقمية سواء كانت اجتماعية او علمية والذي قد يربك المستخدمين حيث يتعين عليهم بشكل شبه دائم أن يقرروا ما يقرؤون وما يشاهدونه أو ما الذي يستمعون اليه ، علاوة على ذلك ، فإن الاتصال الرقمي

والوصول الدائم إلى المعلومات يثيران ويسهلان تعدد المهام وتبديل المهام الدائم، مما يثير الارهاق والتوتر والتي هي من عوامل الإجهاد الرقمي (Hefner&Vordere،2016:238) .

- نموذج فيشر وآخرون مقياس الضغوط الرقمية لقياس الإجهاد الرقمي في مكان العمل (Fischer،Riedel&Rueter،2021) :

لقد قدم (Fischer.et.al،2021) في هذا النموذج تفسيراً شاملاً للعوامل التي قد تساهم في حدوث الإجهاد الرقمي لدى بعض المستخدمين من الافراد وخصوصاً مع الانتشار غير المسبوق للتكنولوجيا الرقمية في مختلف جوانب الحياة مما أثرت على الرفاهية الفسيولوجية، والنفسية، والسلوكية للفرد من خلال التغيير السريع في للتطور التكنولوجي وكيفية أدراك الناس للبيئة الرقمية الجديدة والتي تتطلب من الفرد مواكبة هذا التغيير سواء تغيير في المعايير او التوقعات الاجتماعية او تغيير على الصعيد الفردي من تطوير المهارات اللازمة لمواكبة هذا التطور (Fischer.et.al،2021:5)، وقد أعطى هذا النموذج أهمية كبيرة للضغوط التي يواجهها الفرد عند استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات وخصوصاً مع أدراك الفرد وتقييمها على أنها ضغوطات قد تتجاوز الموارد المعرفية للفرد ، ان استخدام التكنولوجيا الرقمية بما يشمل من جوانب ايجابية وفوائد ساعد البشرية على التقدم والازدهار في مختلف جوانب الحياة سواء كانت صحية ، اقتصادية ، علمية وغيرها ، لكن لها أيضاً -جانب مظلم - والذي يمكن تسميته (الإجهاد الرقمي)، وأنطلق نموذج (Fischer.et.al،2021) من التصورات السابقة للإجهاد الرقمي على أنه بنية نفسية كامن، ولها العديد من مكونات الإجهاد التي تؤثر على الفرد المستخدم للتكنولوجيا الرقمية وفسر فيشر وآخرون (2021) اثار الإجهاد الرقمي على الافراد في ضوء ما أشار اليه (Ridel،2013) والذي اوضح ان تفاعل الفرد مع تكنولوجيا المعلومات والاتصالات قد يؤدي الى الارهاق والتوتر.

وفي هذا النموذج قدم (Fischer.et.al،2021) مكونات للإجهاد الرقمي والتي تتضمن خمسة عشر مجال وهي: (الملل،نقص التحكم،الصراعات،أجهاد الدور،العبء الزائد،غزو الخصوصية،الامان،البيئة الاجتماعية،نقص الدعم الفني، نقص الفائدة،ضعف المشاركة،التكاليف،التعقيد،عدم الموثوقية،أنعدام الامن)أما بالنسبة للإجهاد الرقمي وعلاقته بمتغيرات أخرى كالعمر والجنس والتحصيل الدراسي فقد أشارنموذج (Fischer.et.al،2021) الى أن العمر يرتبط ارتباط سلبى بالإجهاد الرقمي.

دراسات سابقة تناولت ألإجهاد الرقمي

عنوان الدراسة	اسم الباحث والسنة	العينة وعددها	اداة البحث	الوسائل الاحصائية	النتائج
الإجهاد الرقمي و تضارب الأهداف وإحباط الاستقلالية يجعل استخدام الهاتف الذكي أكثر إرهاقاً	(al.et Gilbert،2021)	(123) طالب وطالبة من المراهقين والشباب	أعداد مقياس الإجهاد الرقمي	-اختبار بارتلليت -التحليل التوكيدي	أشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الإجهاد الرقمي وتحقيق الاهداف التي يسعى الفرد لتحقيقها
عوامل الخطر للإجهاد الرقمي	(Wrede.et.al،2021)	(710)	أعداد مقياس	- التحليل العنقودي	أشارت نتائج الدراسة الى وجود

في الإدارات العامة الألمانية.	موظفاً مانياً	الإجهاد الرقمي	التكتلي الهرم	علاقة ارتباطية موجبة بين استخدام الوسائط الرقمية والإجهاد الرقمي لدى الموظفين وعدم وجود فروق دالة إحصائية بينهم فيه راجعة للجنس.
أنواع استخدام الوسائط الاجتماعية والإجهاد الرقمي في مرحلة المراهقة المبكرة	(24) مراهق	أعداد مقاييس الإجهاد الرقمي	- تحليل التباين الثنائي - التحليل العاملي التوكيدي	اشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية بين الإجهاد الرقمي والاستخدام السلبي للوسائط الرقمية كإهدار الوقت والتسويق والشعور بالذنب والقلق.

الفصل الثالث

اجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل الاجراءات التي اتبعت في تحديد مجتمع البحث ،وأختيار العينة ،وأعداد أداة البحث وتطبيقها ،والوسائل الاحصائية المتبعة في تحديد البيانات ،وفيم يأتي تفاصيل ذلك:-

أولاً: منهج البحث Research Methodology :

اعتمد البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي ،والذي يصف وصفا دقيقا لظاهرة البحث وتركيبها والظروف العامة لها ، ويقصد بالمنهج الوصفي جمع البيانات والمعلومات التي تتعلق بالظاهرة موضع البحث ثم تصنيفها وتحليلها وقياسها ومن ثم تفسيرها . ويعد المنهج الوصفي احد انواع التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة معينة ، من خلال جمع البيانات والمعلومات اللازمة عن الظاهرة او المشكلة المقصودة ثم تبويبها وتحليلها، وخضوعها للدراسة الدقيقة (ملحم ، 2012: 370).

ثانياً : مجتمع البحث Research community :

يقصد به جميع مفردات او وحدات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها ، او جميع الافراد الذين يحملون بيانات الظاهرة نفسها والتي يراد منها الحصول على تلك البيانات (عبد السلام ، 2020، 134) .

وقد تم تحديد مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة الكوفة/الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2023-2022) والبالغ عددهم (22348) طالب وطالبة موزعين على (17) كلية، و (10) كلية إنسانية، وكما هو موضح في الجدول (1)

جدول (1)

بيانات أفراد المجتمع موزعة حسب التخصص والجنس لطلاب جامعة الكوفة

المجموع	عدد أفراد المجتمع		الكليات	التخصص	المجموع	عدد أفراد المجتمع		الكليات	التخصص
	طالبة	طالب				طالبة	طالب		
87	42	45	الاثار	الكليات الانسانية	487	385	102	التمريض	الكليات العلمية
963	546	417	الآداب		317	150	167	الزراعة	
2787	1127	1660	الادارة والاقتصاد		2310	1364	946	العلوم	
2387	1390	997	التربية المختلطة		1762	569	1193	الهندسة	
1757	818	939	التربية الاساسية		764	394	370	علوم الحاسبات والرياضيات	
4995	4995	—	التربية للبنات		348	88	260	التربية البدنية وعلوم الرياضة	
264	86	178	العلوم السياسية		349	158	191	التخطيط العمراني	
440	295	145	الفقه						
1305	482	823	القانون						
1026	617	409	اللغات						
16011	10398	5018	المجموع		6337	3108	3229	المجموع	

ثالثاً : عينات البحث The research samples :

ويقصد بالعينة (Sample) مجموعة من الافراد تمثل جزء من المجتمع الاصلي ويتم تعيينها من المجتمع الاصلي وفق طريقة منهجية علمية مناسبة (المحمودي، 2019:16)، ولأن المجتمع ينقسم الى ذكور واثاث، وتخصصات (علمية و انسانية)، حيث لكل منها خصائص وسمات مختلفة عن الاخرى، ومن الصعوبة دراسة جميع أفراد مجتمع البحث، لذا قامت الباحثة باختيار عينة ممثلة لهذا المجتمع بطريقة العينة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتناسب، حددت الباحثة العينة الأساسية في البحث الحالي للتطبيق النهائي حيث والتي بلغت (256) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة الطبقية العشوائية (Random Stratified Sample) ذات التوزيع المتناسب (Propositionally distributed) حيث يمتاز هذا

النوع بأنه أكثر دقة وتمثيلاً لمجتمع البحث كذلك يمكن استعمالها في حالة المقارنة بين مجتمعات أو طبقات مختلفة (عليان وغنيم، 2000:174)، وكما موضح في الجدول (2).

جدول (2) افراد عينة البحث الأساسية حسب النوع والتخصص

التخصص	الكليات والاقسام	عدد افراد العينة		المجموع
		طالب	طالبة	
علمي	كلية العلوم	48	55	103
انساني	كلية الآداب	73	89	162
المجموع	كلتاتان			265

رابعاً : أداة البحث :Research Instruments

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ومراجعة الأدبيات النفسية التي تناولت مفهوم الأجهاد الرقمي ، لم تجد الباحثة مقياساً على الصعيد العربي والعالمي يتناسب مع طبيعة عينة البحث الحالي، لذا كان لابد من بناء مقياس الأجهاد الرقمي ، وقد اعتمدت الباحثة في بناء مقياس الأجهاد الرقمي على نموذج فيشر وآخرون (Fischer.et.al،2021) والذي عرّف الأجهاد الرقمي بأنه (ما يدركه الفرد من ضيق وتوتر وإرهاق ناجمة عن عدم قدرة موارد الفرد المعرفية للتكيف مع متطلبات موارد استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات الرقمية) (2: Fischer&Reuter،Riedl،2021) وبعد استشارة عدد من المحكمين تم تحديد مجالات المقياس وهذه المجالات هي (الملل،الصراعات ،العبء الزائد،البيئة الاجتماعية، نقص التحكم، إجهاد الدور، غزو الخصوصية)، وتم صياغة (58) فقرة لمراعاة استبعاد بعض الفقرات عند تحليلها احصائياً ، وكانت بدائل الاجابة (دائماً ،غالباً ،أحياناً ، نادراً ، ابداً) ودرجاتها (1،2،3،4،5) على التوالي.

خامساً: الخصائص السايكومترية

1-الصدق الظاهري للاداة:-

يشير أبيل الى أن افضل وسيلة للتأكد من صلاحية فقرات مقياس معد لقياس ظاهرة ما هي من خلال حكم عدد من المحكمين المختصين على مدى صلاحية الفقرة في قياس السمة التي وضعت لأجلها (Ebel،1972:555). وان افضل طريقة لحساب الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على المختصين بحيث تجعل الباحث مطمئناً الى آرائهم ، واخذ الاحكام التي يتفق عليها معظم المختصين او بنسبة (80%) فاكثر (الكبيسي ،2010:265) . وفي ضوء ذلك تم التحقق من هذا الاجراء بعرض المقياس على المحكمين في العلوم التربوية والنفسية، وذلك من أجل اصدار أحكامهم على مدى صلاحية فقرات المقياس ومناسبتها لطلبة الجامعة ، فضلاً عن سلامة وصياغة الفقرة للغرض الذي وضعت من أجله، وقد تم استخراج صدق الفقرات باستعمال مربع كاي ،وقد تم الاخذ براء المحكمين من حذف وتعديل .

2-صدق الاتساق الداخلي:

أ- القوة التمييزية للفقرات بطريقة المجموعتين الطرفيتين :

استعملت الباحثة أسلوب المجموعتين الطرفيتين للتحقق من القوة التمييزية لفقرات مقياس التنظيم الذاتي ، حيث أن الصدق في هذا الاسلوب يشير الى أي مدى يستطيع هذا الاختبار قياس ما وضع لأجله ، فهو

يتميز بين اجابات الافراد بحيث تختلف درجة اجابة الفرد الضعيف عن درجة اجابة الفرد صاحب الاجابة القوية او المتميزة ، (عبد الرحمن ، 2008:177)، وبعد تطبيق فقرات المقياس على عينة التحليل الإحصائي البالغة (400) طالب وطالبة وتم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل المجموعتين (العليا والدنيا) ، وتم طبقت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t-test) وذلك للتحقق من اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات في المجموعتين العليا والدنيا ، ونجد أن جميع فقرات مقياس الإجهاد الرقمي مميزة إذ تتراوح القيم التائية المحسوبة ما بين (4.179-13.141) وهي أعلى من القيمة التائية المحسوبة البالغة (0.098) عند درجة حرية (398) وبمستوى دلالة (0.05) مما يعني أن فقرات مقياس الإجهاد الرقمي لها القدرة على التمييز في السمة المراد قياسها لدى المفحوصين.

جدول(3)

القوة التمييزية لمقياس ألاجهاد الرقمي باستعمال العينتين الطرفيتين

المجالات	الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة t المحسوبة	مستوى دلالة عند (0.05)
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
المجال الاول : الملل	1	4.1667	1.02765	2.9907	1.43713	6.917	دالة
	2	4.0741	1.10820	3.1574	1.31960	5.528	دالة
	3	3.8148	1.26895	2.6204	1.41235	5.538	دالة
	4	3.4444	1.31372	2.3241	1.36600	6.144	دالة
	5	3.8519	1.24416	2.5463	1.26332	7.652	دالة
	6	3.5926	1.31872	2.5093	1.39086	5.874	دالة
	7	3.9444	1.26663	2.9444	1.36603	5.579	دالة
	8	4.0741	1.14143	2.7870	1.30456	7.716	دالة
المجال الثاني : الصراعات	9	4.1574	0.94880	2.7222	1.31727	9.187	دالة
	10	4.0185	0.99514	2.1019	1.14337	13.141	دالة
	11	3.9907	1.16407	2.4074	1.34677	9.243	دالة
	12	3.8241	1.25920	1.9167	1.20066	11.393	دالة
	13	4.0648	1.0641	2.5000	1.37059	9.381	دالة
	14	4.3889	0.85197	3.4815	1.39747	5.762	دالة



دالة	7.977	1.36752	2.7130	1.07115	4.0463	15	المجال الثالث : العبء الزائد
دالة	6.042	1.46362	3.2685	1.04701	4.3148	16	
دالة	8.928	1.34068	2.3426	1.29581	3.9444	17	
دالة	7.320	1.46149	3.0648	0.95955	4.2963	18	
دالة	11.965	1.15095	2.2407	1.12355	4.0926	19	
دالة	10.525	1.15301	2.4167	1.12228	4.0463	20	
دالة	6.604	1.34274	3.1389	1.00242	4.2037	21	المجال الرابع : البيئة الاجتماعية
دالة	8.928	1.35532	2.4352	1.11769	3.9444	22	
دالة	8.290	1.39039	2.5370	1.15993	3.9815	23	
دالة	4.179	1.37585	3.5648	0.96548	4.2407	24	
دالة	8.610	1.38628	2.1481	1.28289	3.7130	25	
دالة	9.321	1.32666	2.3426	1.24148	3.9722	26	
دالة	7.769	1.52319	2.9167	1.12740	4.3333	27	المجال الخامس : أجهاد الدور
دالة	12.738	1.34455	2.3796	0.92441	4.3796	28	
دالة	10.698	1.24176	2.5093	1.13459	4.2407	29	
دالة	5.486	1.28774	3.3796	0.97258	4.2315	30	
دالة	9.619	1.24649	2.2500	1.24343	3.8796	31	
دالة	9.355	1.30606	2.7037	1.01818	4.1944	32	
دالة	7.785	1.24625	2.8704	1.12817	4.1296	33	المجال السادس : نقص التحكم
دالة	9.105	1.32081	2.2222	1.18663	3.7778	34	
دالة	11.617	1.14658	2.2222	1.35177	4.2037	35	
دالة	9.041	1.42843	2.6574	1.00307	4.1759	36	
دالة	9.797	1.46928	2.4907	1.08560	4.2130	37	المجال السابع:
دالة	5.551	1.56369	3.1481	1.17972	4.1944	38	

غزو الخصو صية	39	4.4074	0.93766	3.2500	1.41504	7.086	دالة
	40	4.1296	1.24625	3.2037	1.52094	4.894	دالة
	41	4.1204	1.16585	2.5463	1.31408	9.312	دالة
	42	3.8241	1.37283	2.0093	1.29337	9.999	دالة

ب- ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الاجهاد الرقمي:

يدل هذا الاسلوب على ارتباط الموقف السلوكي بالظاهرة المراد قياسها ، وارتباط المجالات بالظاهرة ، وتعد- درجات المقياس الكلية -المحك الداخلي للصدق (ابو حطب وآخرون ، 2008:179) حيث استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس ، ولنفس العينة التي تم استعمالها في التحليل الاحصائي البالغة (400) طالب وطالبة ، وكما موضح في الجدول (4)

الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة
1	0.357	دالة	16	0.296	دالة	31	0.439	دالة
2	0.298	دالة	17	0.407	دالة	32	0.471	دالة
3	0.357	دالة	18	0.405	دالة	33	0.392	دالة
4	0.334	دالة	19	0.533	دالة	34	0.460	دالة
5	0.308	دالة	20	0.497	دالة	35	0.532	دالة
6	0.330	دالة	21	0.355	دالة	36	0.449	دالة
7	0.299	دالة	22	0.446	دالة	37	0.491	دالة
8	0.446	دالة	23	0.434	دالة	38	0.314	دالة
9	0.453	دالة	24	0.218	دالة	39	0.353	دالة
10	0.539	دالة	25	0.431	دالة	40	0.276	دالة
11	0.471	دالة	26	0.452	دالة	41	0.430	دالة
12	0.507	دالة	27	0.380	دالة	42	0.426	دالة
13	0.478	دالة	28	0.550	دالة			
14	0.287	دالة	29	0.510	دالة			

15	0.414	دالة	30	0.227	دالة			
----	-------	------	----	-------	------	--	--	--

عند النظر الجدول (4) نجد أن قيم معامل ارتباط بيرسون تتراوح ما بين (0.218-0.550) مما يشير إلى أن جميع معاملات الارتباط لفقرات مقياس الإجهاد الرقمي دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) ووفقاً لهذا المؤشر فإن الفقرات لها القدرة على الاتساق في السمة المقاسة لدى المفحوصين وتم الإبقاء على جميع الفقرات .

ج-ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه :

استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) وذلك لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات كل مجال من مجالات المقياس ودرجاتهم الكلية على ذلك المجال الذي تنتمي إليه، ولنفس العينة التي تم استعمالها في التحليل الإحصائي وكما موضح في الجدول (5)

جدول (5) ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس ألاجهاد الرقمي

المجالات	الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بدرجة المجال	الدالة	الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بدرجة المجال	الدالة
المجال الاول : الملل	1	0.470	دالة	5	0.519	دالة
	2	0.442	دالة	6	0.511	دالة
	3	0.537	دالة	7	0.535	دالة
	4	0.505	دالة	8	0.531	دالة
المجال الثاني : الصراعات	9	0.633	دالة	12	0.621	دالة
	10	0.694	دالة	13	0.646	دالة
	11	0.654	دالة	14	0.462	دالة
المجال الثالث : اللعب الزائد	15	0.587	دالة	18	0.585	دالة
	16	0.541	دالة	19	0.641	دالة
	17	0.585	دالة	20	0.572	دالة
المجال الرابع : البيئة الاجتماعية	21	0.480	دالة	24	0.388	دالة
	22	0.603	دالة	25	0.606	دالة
	23	0.621	دالة	26	0.621	دالة
المجال	27	0.568	دالة	30	0.430	دالة

الخامس :	28	0.709	دالة	31	0.570	دالة
أجهد الدور	29	0.665	دالة	32	0.603	دالة
المجال	33	0.649	دالة	36	0.574	دالة
السادس :	34	0.677	دالة			
نقص	35	0.749	دالة			
التحكم						
المجال	37	0.629	دالة	40	0.669	دالة
السابع :	38	0.627	دالة	41	0.676	دالة
غزو	39	0.605	دالة	42	0.608	دالة
الخصوصية						

يظهر من الجدول (5) أن قيم معاملات ارتباط تتراوح ما بين (0.442-0.537) بالنسبة للمجال الأول وللجال الثاني فأنها تراوحت ما بين (0.462-0.694) أما المجال الثالث (0.541-0.641) في حين بلغ المجال الرابع (0.388-0.621) ، والمجال الخامس (0.430-0.709) ، والمجال السادس (-0.749-0.574) ، أما المجال السابع (0.605-0.676) مما يشير إلى أن معاملات ارتباط فقرات مقياس الإجهاد الرقمي دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) ووفقاً لهذا المؤشر تم الإبقاء على جميع الفقرات .

د-علاقة درجة كل مجال مع المجالات وعلاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس :

استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل مجال من مجالات المقياس ودرجاتهم الكلية، ولنفس العينة التي تم استعمالها في التحليل الإحصائي وكما موضح في الجدول (6)

جدول (6)

قيم معامل ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية لمقياس الإجهاد الرقمي

Pearson Correlation	الإجهاد الرقمي	المجال الاول	المجال الثاني	المجال الثالث	المجال الرابع	المجال الخامس	المجال السادس	المجال السابع
الإجهاد الرقمي	1							
المجال الاول	0.697	1						
المجال الثاني	0.740	0.581	1					
المجال الثالث	0.727	0.417	0.539	1				

			1	0.452	0.383	0.348	0.705	المجال الرابع
		1	0.515	0.387	0.466	0.426	0.742	المجال الخامس
	1	0.578	0.459	0.396	0.356	0.365	0.693	المجال السادس
1	0.391	0.316	0.359	0.369	0.256	0.209	0.603	المجال السابع

من الجدول (6) نلاحظ ان قيمة معامل الارتباط تتراوح بين (1-0.391) عند درجة حرية (398) وبمستوى دلالة (0.05) مما يعني ان جميع فقرات القيم مقبولة .

ساساً- ثبات المقياس The Scale Reliability :

يشير مصطلح الثبات في القياس النفسي الى دقة الاختبار في القياس ، واتساقه فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك المستجيب ،ويمكن التحقق من دقة المعلومات اما بتكرار تطبيقه على نفس الافراد وفي نفس الظروف وتحت نفس الشروط او باستخدام اختبارات مماثلة (ابو حطب واخرون ، 2008: 135) وتم التحقق من ثبات المقياس عن طريق :

1 – التجزئة النصفية Split half

يشير تجانس فقرات المقياس على مدى اتساق اداء المفحوص واجابته على جميع الفقرات التي يتكون منها المقياس ،ويتم ذلك عن طريق تجزئة الاختبار الى نصفين وايجاد معامل ارتباط بيرسون بين النصفين (سليمان وابو علام ، 2010: 581) ، ولذلك قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية ، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة التحليل الاحصائي والبالغ عددها (400) طالب وطالبة ، وبعد تصحيح المقياس وتجزئة الفقرات الى قسمين قسم فردي وقسم زوجي وبعد اجراء التكافؤ فكانت نتيجة معامل ارتباط بيرسون (0.776) وبعد تصحيح بمعادلة سبيرمان – براون ، كان معامل الثبات (0.874) للمقياس ككل ، وهو معامل مقبول اذ يرى عيسوي ان معامل الثبات الذي يتراوح بين (0.70-0.90) يعد مؤشر جيد للمقياس الثابت (عيسوي ، 1985: 85) .

2 – طريقة ألفا كرونباخ Cranbach Alpha :

هي الطريقة التي اقترحها كرونباخ عام (1951) وهي تعد مؤشراً للتكافؤ أي يعطي قيمةً تقديرية جيدة لمعامل التكافؤ، إلى جانب الاتساق الداخلي أو التجانس (أبوعلام، 2004: 165). هذا وان معامل الاتساق المستخرج بهذه الطريقة يعطي تقديراً جيداً للثبات في هذه المواقف (Nunnally، 1978: 230) . و لإيجاد معامل الثبات لمقياس التنظيم الذاتي لجأت الباحثة الى استخراج معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach ، ، على العينة الاحصائية والبالغ عددها (400) طالب وطالبة ، حيث بلغ معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة (0.880).

3 – طريقة هويت Hoyt: و لإيجاد معامل الثبات لمقياس التنظيم الذاتي لجأت الباحثة الى استخراج معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة هويت Hoyt من اجل التأكد من ثبات المقياس فكانت النتيجة (0.880) وكما موضح في الجدول (7)

جدول (7) ثبات مقياس الإجهاد الرقمي بطريقتي التجزئة النصفية وطريقة هويت Hoyt والفاكرونباخ

طريقة الثبات	التجزئة النصفية	طريقة هويت	ألفا كرونباخ
--------------	-----------------	------------	--------------

0.880	0.880	0.874	قيمة معامل الثبات
-------	-------	-------	-------------------

سابعاً: التطبيق النهائي Final Application

بعد أن قامت الباحثة بأعداد مقياس التنظيم الذاتي والتحقق من الخصائص السيكمترية اللازمة ، ثم تطبيقهم على العينة النهائية البالغة (265) طالب وطالبة في المدة الزمنية الواقعة ما بين (2022/12/8) الى (2023/1/20) وبعد الانتهاء من التطبيق على عينة البحث وتصحيح الإستمارات وتفرغ البيانات في برنامج الأكسل، ولغرض معالجة البيانات إحصائياً ، إستعملت الباحثة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss).

ثامناً: الوسائل الاحصائية Statistical means :

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي، استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية

- 1- اختبار معامل ارتباط بيرسون .
- 2- الاختبار التائي لعينة واحدة .
- 3- تحليل التباين التائي.
- 4- الاختبار الزائي .

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها

قامت الباحثة بمناقشة تلك النتائج على ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري ، وقد تم الوصول لمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات في ضوء تلك النتائج وكما يلي:

الهدف الاول: التعرف على الإجهاد الرقمي لدى طلبة الجامعة

من أجل تحقيق هذا الهدف طبق مقياس الإجهاد الرقمي على أفراد العينة البالغ عددهم (265) طالب وطالبة وبعد جمع البيانات وتحليلها ومعالجتها إحصائياً ، اتضح ان الوسط الحسابي (136.584) وبانحراف معياري قدره (25.560) درجة، وبمقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (126) ولمعرفة الفروق بين أفراد العينة استعمل الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة وهذا يدل على أن عينة البحث (طلاب جامعة الكوفة) لديهم مستوى مرتفع من الإجهاد الرقمي ، والجدول (8) يوضح ذلك :

جدول (8)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس الإجهاد الرقمي

لأفراد عينة البحث

المتغير	العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية (T)		مستوى دلالة (0.05)
						المحسوبة	الجدولية	
الإجهاد الرقمي	265	264	136.584	25.560	126	8.652	1.96	دالة

يظهر من خلال الجدول (8) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد الرقمي من خلال مقارنة القيمة التائية المحسوبة (8.652) بالقيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (264) وفي ضوء هذه النتائج تم التوصل الى ان طلاب الجامعة لديهم اجهاد رقمي .

تتفق نتائج البحث الحالي مع ما اشار اليه (Henver&Vorderer،2016) من ان الافراد اصبحوا على اتصال دائم أو شبه دائم بالانترنت وكثرة وسرعة المعلومات الواردة عبر الانترنت والتي قد تفوق الموارد المعرفية للفرد ، وتعدد المهام عند استخدام الوسائط الرقمية التي تتطلب من الفرد القيام اكثر من مهمة في وقت واحد بالتزامن مما يصيب الفرد بالتوتر والذي يساهم في حدوث الإجهاد الرقمي ، وهو ما يتفق مع نتائج (Winstone.et.al،2022) الى ان الشباب نتيجة لشغفهم في مواكبة كل ما هو جديد للتكنولوجيا الرقمية والذي قد يصاحب الاستخدام السلبي واهدار الوقت والتسويق وتأجيل الاهداف الاخرى مما يؤدي الى شعورهم بالذنب والقلق وهو ما يرتبط ارتباطا ايجابيا بالإجهاد الرقمي ، وتعزو الباحثة نتائج البحث الحالي الى ان طلاب الجامعة ونظراً للمتطلبات الاكاديمية التي تتطور مع تطور التقنيات الرقمية والتي فرضت عليهم مواكبة التطور الفكري الحاصل مما يتطلب منهم ان يكونوا على اتصال مستمر بالانترنت للاطلاع على المعلومات الاكاديمية والثقافية والاجتماعية الجديدة ، ورغم أن هذا كان له نتائج ايجابية على الجوانب الاجتماعية والعلمية إلا أنه كان له آثار ضارة أيضا على الأداء النفسي للبعض كشعور طلاب الجامعة بالملل من اثر الاستخدام الروتيني للوسائط الرقمية المختلفة وتكرار وكثرة المعلومات الواردة بالإضافة الى اضاءة الوقت ، وخوف الطلبة من الوسائط الرقمية من انتهاك خصوصيتهم وعدم ثقتهم بالتكنولوجيا الرقمية وخصوصاً من اختراق حساباتهم الشخصية وغزو الآخرين لملفاتهم الشخصية دون اذن، وهذا ما أشار اليه (Fischer.et.al،2021) بأن بعض الافراد قد يعاني من الإجهاد الرقمي نتيجة الخوف والقلق من عدم تحكمهم في يومهم بالكامل، وانتهاك خصوصيتهم على الانترنت ، ونتيجة لكثرة المعلومات الواردة والتي قد تفوق قدراتهم المعرفية مما يؤدي الى الارهاق والتوتر.

الاستنتاجات Conclusions:

1- ان طلبة الجامعة لديهم اجهاد رقمي سواء كان ذلك عند الذكور او عند الاناث ، وعند التخصص الانساني اعلى منه عند التخصص العلمي ، مما يدل على مركزية الوسائط الرقمية في حياة طلبة الجامعة ، فرغم ان استخدام هذه التقنيات الرقمية كان تلبيّة للاحتياجات الاكاديمية والعلمية للطلبة الجامعيين الا انه قد تحول الى حاجة ملحة يومية ولم يستطيع الطلبة السيطرة عليها .

2- ان اساليب التنشئة الاجتماعية والثقافية لها دورهم في تلقي طلبة الجامعة للانفتاح الرقمي السريع حيث قلصت الفوارق بين طلبة الجامعة مما جعلتهم يتقاسمون اثر الإجهاد الرقمي بصورة متساوية تقريباً .

التوصيات Recommendations:

1- على الجامعة توجيه الاساتذة لحثهم على تضمين محاضراتهم الاكاديمية بتوعية الطلبة بمخاطر الإجهاد الرقمي .

2- تحديد العوامل التي تساهم في زيادة الإجهاد الرقمي لدى الطلبة الجامعيين والسعي للتغلب عليها والاستفادة منها في دراسات لاحقة مشابهة .

المقترحات Proposals:

1- اجراء دراسة مشابهة بين الإجهاد الرقمي وعلاقته بمتغيرات اخرى (كاليقظة العقلية ، والضغطات الاجتماعية والنفسية ، وضبط الذات) .

2- اجراء دراسة مشابهة للتعرف على الإجهاد الرقمي لدى المراهقين .

3- اجراء دراسة بين الإجهاد الرقمي والتفوق الاكاديمي لدى الطلبة (المتفوقين والمنتميزين) .

المصادر

- أبو حطب، فؤاد وآخرون (2008): القياس النفسي، ط4 ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- أبو علام، رجاء محمود(2004) :مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية، ط1، دار النشر للجامعات ،القاهرة، مصر.
- ابو عيادة ،منى سلامة سالم(2010):الاثار الضارة للتطور التكنولوجي على حق الانسان في سلامة جسده،رسالة ماجستير ،جامعة الشريعة الاسلامية ،كلية الشريعة والقانون ،غزة، فلسطين.
- الحارث،فاطمة محمود عبد الغفار والشريدة،خالد عبد العزيز(2013):اتجاهات طلاب الجامعات نحو شبكات التواصل الاجتماعي واثارها النفسية والاجتماعية لدى طلاب جامعة القصيم،مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الفيوم.
- الرشيدات،جمانا محمد علي(2017):تاثير شبكة الانترنت على المراهقين في الاردن،دراسة مسحية،رسالة ماجستير،جامعة الشرق الاوسط، الاردن.
- سليمان، أمين علي محمد وأبو علام، رجاء محمود(2010): القياس والتقويم في العلوم الإنسانية أسسها وأدواتها وتطبيقاتها، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- عبد الرحمن، سعد (2008): القياس النفسي النظرية والتطبيق، ط 5 ، هبة النيل العربية للنشر والتوزيع، مصر.
- عبد السلام، محمد (2020): مناهج البحث في العلوم الاجتماعية والنفسية، ط1، مكتبة النور.
- عبد العظيم،صالح سليمان (2004):الأبعاد والتأثيرات الاجتماعية المرتبطة بأستخدام الانترنت على الاسرة العربية ،جامعة عين شمس ،كلية الاداب ،بحث منشور في مؤتمر عن واقع الاسرة في المجتمع ،القاهرة .
- عليان ،ربحي مصطفى وغنيم،عثمان محمد (2000)مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- علاء الدين ،جهاد(2014):النتائج السلبية لاستخدام الانترنت :دور الاستخدام الاشكالي للانترنت والوحدة والاكتئاب ،المجلة الاردنية في العلوم التربوية،مجلد 10، عدد3.
- عيسوي ، عبد الرحمن محمد (1985) :القياس والتجريب في علم النفس والتربية، ط1، دارالمعرفة الجامعية الاسكندرية ، مصر.
- الكبيسي ، وهيب مجيد (2010) :الاحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية ، ط1، دارالعالمية المتحدة ، بيروت ، لبنان.
- المحمودي ، محمد سرحان (2019) : مناهج البحث العلمي ، دار الكتب للنشر ، ط2، صنعاء، اليمن.
- ملحم ،سامي محمد (2012): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط6، دار المسيرة للنشر ،عمان، الاردن.
- يوسف،مي موسى(2016)،أدمان الانترنت وعلاقته بأدارة الذات لدى عينة طلاب الجامعة دراسة ارتباطية،مجلة البحوث والدراسات النفسية،جامعة عين شمس ،القاهرة.

- Ebel R.L., (1972): Essential of Education measurement prentice Hill ,New York.
- -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, Journal of Frontiers in Psychology, Vol.12,p.p(1 – 18).
- Freytag A., Meier A., Reinecke L.,Hefner D., (2020): -Permanently Online– Always Stressed Out ? The Effects of Permanent Connectedness on Stress Experiences, Journal of Human Communication Research, Vol. 47 , P.P(132–165).
- -Gilbert A., Baumgartner S., Reinecke L.,(2021): Situational boundary conditions of digital stress: Goal conflict and autonomy frustration make smartphone use more stressful, Journal of Mobile Media & Communication,vol.24.
- Hall J.A., Steele. R.G., Christofferson, J.L., Mihailova, T., (2021) Development and initial evaluation of multidimensional digital stress scale, Journal of Psychological Assessment, vol. 3,p.p (230 – 242).
- -Hefner D., Vorderer P., (2016). Digital stress: Permanent onnectedness and multitasking,The Routledge handbook of media use and well-being, P.P. (237 – 249), 1st ed.
- Ibrahimr R., Zirwatul R.A., Azlina ,A., Balqis,M,N.,(2007): Techno Stress: A Study Among Academic and Non Academic Staff, Part of the Lecture Notes in Computer Science book series LNISA, Vol 4566.
- Nunnally J.C., (1981): Psychometric Theory, 2th ed, New York: McGraw, HandBook Company.
- -Pastor y.,García-Jiménez A., Ayala M., (2022): Regulatory strategies for smartphone use and problematic internet use in adolescenc, , Journal of annals of psychology, vol. 38, p.p(269-277).
- Riedel R., (2013): On the biology of technostress: Literature review and research agenda, ACM SIGMIS Database: The database for advances in information systems, vol.44, p.p(18 – 55).
- -Sebena R., Orosova O., Benka J., (2013): Are self-regulation and depressive symptoms predictors of problematic Internet use among first year university students? Journal of PsychNology, Vol.11, p.p(235 – 249).
- Winstone L., Mars B.,Haworth C., Kidger J., (2022): Types of social media use and digital stress in early adolescence, Journal of Early Adolescence,vol.43.



- Wolfers L,N., Festl R., Utz S.,(2020): Do smartphones and social network sites become more important when experiencing stress? Results from longitudinal data , Journal of Computers in Human Behavior, Vol .109.
- -Wrede S.J.S., Anjos D.R.D., Kettschau J.P., Broding H.C., Claassen K., (2021): Risk factors for digital stress in German public administrations, Journalof BMC Public Health, vol.21,p.p(1 – 11).