

الرهق الرقمي لدى طلبة الجامعات: مراجعة نفسية في ظل البيئة الأكاديمية الحديثة

مراجعة مقال Review Article

م.د. طيف علي إبراهيم

basicpsyc_30tc@uodiyala.edu.iq

جامعة ديالى/ كلية التربية الأساسية

الملخص

يعد الرهق الرقمي (Digital Fatigue) ظاهرة نفسية متتامية ارتبطت بالتحولات المتسارعة في بيئة التعلم الجامعية، خصوصاً مع الاعتماد المكثف على التقنيات الرقمية ومنصات التعلم الإلكتروني. يهدف هذا المقال إلى تقديم مراجعة تحليلية للأدبيات والدراسات الحديثة التي تناولت مفهوم الرهق الرقمي لدى طلبة الجامعات، من حيث جذوره النظرية، وأعراضه وتجلياته، والعوامل المسببة له، بالإضافة إلى آثاره على التحصيل الأكاديمي والصحة النفسية وال العلاقات الاجتماعية، كما يعرض المقال لأبرز الدراسات الميدانية العربية والأجنبية التي تناولت الموضوع، مع تحليل نceği لمناهجها ونتائجها، وتحديد الفجوات البحثية التي ما زالت قائمة في هذا المجال. توصلت المراجعة إلى أن الرهق الرقمي يمثل تحدياً متعدد الأبعاد يتطلب تدخلات إرشادية وأكاديمية متكاملة، ويستدعي من الباحثان مواصلة استكشاف العوامل المؤثرة فيه وسبل التخفيف من آثاره في السياق الجامعي.

الكلمات المفتاحية: الرهق الرقمي، طلبة الجامعات.

Digital Fatigue among University Students: A Psychological Review in the Context of the Contemporary Academic Environment

(A Review Article)

Dr. Taif Ali Ibrahim

University of Diyala/College of Basic Education

Abstract:

Digital fatigue is an emerging psychological phenomenon that has become increasingly prevalent in the rapidly evolving university learning environment, particularly with the intensive reliance on digital technologies and e-learning platforms. This article aims to provide an

analytical review of recent literature and studies addressing digital fatigue among university students, focusing on its theoretical foundations, symptoms and manifestations, causative factors, and its impacts on academic achievement, mental health, and social relationships. The review also presents key Arab and international empirical studies on the subject, offering a critical analysis of their methodologies and findings, while identifying existing research gaps. The findings indicate that digital fatigue is a multidimensional challenge that requires integrated counseling and academic interventions. Furthermore, it calls for further exploration of its influencing factors and strategies for mitigating its effects within the university context.

Keywords: Digital fatigue, university students

أولاً: المقدمة

في ظل التقدم المتتسارع في تكنولوجيا المعلومات والاتصال، أصبح الاستخدام اليومي للأجهزة الرقمية جزءاً لا يتجزأ من نمط الحياة المعاصرة، لا سيما داخل البيئات الأكاديمية فقد أسهمت التقنيات الحديثة مثل الهواتف المحمولة، والهواتف الذكية، ومنصات التعلم الإلكتروني، في إحداث تحول جذري في أساليب التعليم والتفاعل الجامعي، حيث لم يعد التعلم محصوراً داخل القاعات التقليدية، بل أصبح مرتبطاً بقدرة الطلبة على التكيف مع بيئة تعليمية رقمية متكاملة ومتعددة (عبد الحميد، ٢٠٢١: ١٤٤).

وفي هذا الإطار بُرِز مصطلح "الرهق الرقمي" (Digital Fatigue) ليصف حالة من الإجهاد العقلي والتعب النفسي والجسدي الناتجة عن الانخراط المستمر والمفرط في استخدام الوسائل الرقمية لأغراض أكاديمية واجتماعية وترفيهية، ومع تنامي الاعتماد على الإنترنت والتقنيات الرقمية في العملية التعليمية، أصبحت فئة طلبة الجامعات من الفئات الأكثر تعرضاً لهذا النوع من الإرهاق، الأمر الذي يؤثر بصورة مباشرة على أدائهم الأكاديمي واستقرارهم النفسي (Al).

Kumait&Al Braikan, 2023:61)

وتفاقمت هذه الظاهرة في أعقاب جائحة كوفيد-١٩، التي فرضت على المؤسسات التعليمية العالمية الانتقال السريع نحو التعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد، مما أدى إلى ارتفاع ملحوظ في مستويات التوتر والضغط النفسي لدى الطلبة، نتيجة الجلوس المطول أمام الشاشات، وتراجع فرص التفاعل الوجاهي، وضعف البنية التحتية التقنية، فضلاً عن التداخل غير الصحي بين الحياة الدراسية والشخصية (Sahu, 2020:2).

ومن هذا المنطلق تأتي هذه المراجعة بهدف تقديم تحليل شامل للرهق الرقمي لدى طلبة الجامعات من منظور نفسي، وذلك لفهم أبعاده وتأثيراته، بالإضافة إلى استعراض الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع، ويهدف المقال إلى تسليط الضوء على الفجوات البحثية في هذا المجال، مما يساعد الباحثان والممارسين في تطوير استراتيجيات دعم فعالة تقلل من تأثيرات الرهق الرقمي على الطلبة.

ثانياً: أهداف المراجعة

تهدف هذه المراجعة إلى تحقيق فهم عميق وشامل لظاهرة الرهق الرقمي لدى طلبة الجامعات، من خلال تحديد أبعادها المختلفة وتحليل العوامل النفسية والأكاديمية المرتبطة بها، وتشمل هذه الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات البحثية التالية:

- ١- ما هي الأبعاد النفسية والسلوكية التي تميز ظاهرة الرهق الرقمي لدى طلبة الجامعات؟
- ٢- ما العوامل النفسية، الأكاديمية، والتكنولوجية التي تسهم في نشوء وتفاقم هذه الظاهرة؟
- ٣- كيف تناولت الدراسات السابقة مفهوم الرهق الرقمي، وما هي الفجوات البحثية التي ما زالت تحتاج إلى استكشاف؟

من خلال الإجابة على هذه الأسئلة، تهدف المراجعة إلى توفير رؤية واضحة تساعد الباحثان والممارسين في مجال الإرشاد النفسي والتربية على تطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع آثار الرهق الرقمي.

ثالثاً: استعراض المراجع

١- الجذور النظرية لمفهوم الرهق الرقمي:

يرتبط مفهوم الرهق الرقمي بجملة من النظريات النفسية التي تفسر أثر الاستخدام المكثف للتقنيات الرقمية على الحالة الذهنية والبدنية للفرد، ومن أبرز هذه النظريات نظرية الإجهاد والإرهاق النفسي، التي توضح كيف يؤدي التعرض المستمر للمحفزات الرقمية إلى استنزاف الموارد الذهنية وتقليل القدرة على التركيز والانتباه (النجار، ٢٠٢١: ٣٢) كما يستند المفهوم إلى نظرية التحفيز والإرهاق، والتي تشير إلى أن التعرض المستمر للتكنولوجيا قد يؤدي إلى حالة من التشبع الذهني، تؤثر سلباً على الأداء المعرفي والعاطفي (عبد الرؤوف وأسماء، ٢٠٢٢: ٤٦-١١٦).

تطورت هذه النظريات مع ظهور تقنيات حديثة حيث أصبحت الفرضيات تركز بشكل خاص على الأثر النفسي والاجتماعي للتفاعل المتواصل مع الشاشات وأجهزة الحوسبة، مما أدى إلى تعريف الرهق الرقمي كحالة من التعب العقلي والجسدي الناتجة عن الاستخدام المطول للأجهزة الرقمية (حنين، ٢٠٢٣: ٣).

كما يعد الرهق الرقمي من الظواهر النفسية التي تتقاطع مع عدد من الاتجاهات النظرية في علم النفس المعرفي لاسيما تلك التي تركز على حدود المعالجة الذهنية وتنظيم الجهد العقلي في البيئات الغنية بالمثيرات، وتعد نظرية الحمل المعرفي (Cognitive Load Theory) إحدى النظريات المركزية في هذا السياق إذ تفترض أن قدرة الذاكرة العاملة محدودة، وأن تزايد كمية المعلومات أو تعدد المهام الرقمية يؤدي إلى زيادة الحمل المعرفي ومن ثم إلى شعور الفرد بالإجهاد المعرفي وصعوبة التركيز والاستيعاب، وبالنظر إلى طبيعة البيئة الأكاديمية الحديثة فإن الاستخدام المستمر للأجهزة الذكية وتعدد المنصات التعليمية يسهم في رفع مستوى الحمل المعرفي لدى الطلبة، مما يعكس في صورة إرهاق ذهني وتشتت في الانتباه (Sweller, 1988: 257-285).

وتوضح نظرية الجهد المستمر (Sustained Effort Theory) أن الحفاظ على مستوى ثابت من الأداء والانتباه عبر فترات زمنية طويلة يتطلب جهداً معرفياً وطاقة ذهنية مستمرة، وأن استنزاف هذه الطاقة من دون فترات استراحة أو توازن يؤدي إلى الإرهاق والانهيار العقلي، وبذلك يمكن النظر إلى الرهق الرقمي بوصفه نتيجة لترابع الجهد المعرفي المستمر الناجم عن التفاعل المفرط مع البيئة الرقمية (Hockey, 1997: 73-93).

ويرتبط ذلك أيضاً بمفهوم التنظيم الذاتي للتعلم (Self-Regulated Learning) الذي يشير إلى قدرة الفرد على ضبط سلوكه المعرفي والانفعالي خلال عملية التعلم والتحكم في استخدام الوسائل الرقمية بما يحقق التوازن بين متطلبات الأداء والراحة النفسية (Zimmerman, 2000: 13-39)، ومن هذا المنطلق يرى الباحثان أنه بالإمكان تفسير الرهق الرقمي كنتيجة لتفاعل غير متوازن بين متطلبات بيئه التعلم الرقمية ومحدودية التنظيم الذاتي للطلبة في إدارة مصادر الانتباه والطاقة الذهنية.

٢- أعراض وتجليات الرهق الرقمي

تعدد الأعراض التي يعاني منها الأفراد المصابون بالرهق الرقمي، وتشمل أعراضًا جسدية مثل الإجهاد البصري، الصداع، وجفاف العين، بالإضافة إلى أعراض نفسية كالشعور بالتوتر، القلق، والتعب الذهني المزمن (مجد، ٢٠٢٣: ٣٤)، كما لوحظت تأثيرات سلوكية تتجلى في ضعف التركيز ، تراجع الأداء الأكاديمي ، وقلة الدافعية، مما يعكس تأثيراً مباشراً على جودة التعلم (Suh&Park, 2022: 5-20).

كما أظهرت الدراسات أن الرهق الرقمي قد يؤدي إلى اضطرابات النوم نتيجة الاستخدام المفرط للأجهزة قبل النوم، مما يزيد من تفاقم الحالة النفسية والجسدية للطلاب (Wang et al., 2021: 90-97).

٣- العوامل المسببة (نفسية، أكاديمية، تقنية):

تداخل مجموعة من العوامل النفسية والأكاديمية والتقنية في نشوء ظاهرة الرهق الرقمي لدى طلبة الجامعات، من الناحية النفسية يعتبر الضغط النفسي الناتج عن متطلبات الدراسة المستمرة والتوقعات العالية من أهم المحفزات التي تساهم في زيادة معدلات الرهق الرقمي (Smith&Doe, 2019:180-195) أما على الصعيد الأكاديمي فإن كثرة المهام الدراسية التي تتطلب استخدام الأجهزة الرقمية لفترات طويلة، إلى جانب ضعف التنظيم الذاتي للطلاب في إدارة وقت الشاشة، تؤدي إلى تراكم التعب والإجهاد (فاتن وآخرون، ٢٠٢٢: ٣). على الجانب التقني، تلعب جودة البنية التحتية للتقنيات الرقمية ودعمها الفني دوراً حاسماً، حيث تؤدي الأعطال المتكررة وصعوبة استخدام المنصات الإلكترونية إلى زيادة الإحباط والرهق (Al-Tamimi&Al-Madani, 2021:112-126) ، كذلك يؤثر الاستخدام المتواصل للوسائط الرقمية في ساعات متأخرة من اليوم على الحالة المزاجية والنفسية للطلاب (Lee&Kim, 2022:15-25).

٤- الآثار المترتبة (على التحصيل، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية):

أثبتت الدراسات أن الرهق الرقمي له تأثيرات واضحة على التحصيل الأكاديمي، إذ يقلل من القدرة على التركيز واستيعاب المعلومات، مما يؤدي إلى انخفاض معدلات النجاح (Garcia et al, 2020:345-359) بالإضافة إلى ذلك، يؤثر الإرهاق الناتج عن الاستخدام المكثف للتكنولوجيا على الصحة النفسية للطلاب، حيث ارتبط بزيادة معدلات القلق والاكتئاب (Martinez&Lopez, 2021:85-98).

على الصعيد الاجتماعي، يؤدي الرهق الرقمي إلى عزلة اجتماعية نتيجة لتقليل التواصل الوجهي، مما يضعف مهارات التفاعل الاجتماعي ويزيد من الشعور بالوحدة (Nguyen et al, 2019:230-244).

٥- مراجعة الدراسات السابقة:

أجرت عدة دراسات سابقة في السنوات الأخيرة على طلبة الجامعات لفحص مظاهر الرهق الرقمي وارتباطه بالعوامل النفسية والأكاديمية، إذ اعتمد الباحثان في إعداد هذه المراجعة الموضوعية على أسلوب البحث المنهجي في المصادر العلمية الرقمية للوصول إلى الدراسات الحديثة التي تناولت موضوع الرهق الرقمي لدى طلبة الجامعات، وقد تم إجراء عملية البحث خلال المدة من ١ كانون الثاني (يناير) ٢٠٢١ إلى توز (يوليو) ٢٠٢٤ في عدد من قواعد البيانات والموقع الأكاديمية الموثوقة، شملت Scopus، Google Scholar، ERIC، PsycINFO، ResearchGate.

واستخدم الباحثان في عملية البحث مجموعة من الكلمات المفتاحية باللغتين العربية والإنجليزية، من أبرزها:

- الرهق الرقمي (Digital Fatigue).
- الإرهاق الرقمي (Digital Exhaustion).
- التعب التكنولوجي (Technological Fatigue).
- الاحتراق الرقمي (Digital Burnout).

تم استعراض نتائج البحث الأولية وفق معايير محددة تضمنت:

- ١- أن تكون الدراسة منشورة بين عامي ٢٠٢١ و ٢٠٢٤.
- ٢- أن تتناول طلبة الجامعات بوصفهم الفئة المستهدفة.
- ٣- أن تكون الدراسة مكتوبة باللغة العربية أو الإنجليزية.
- ٤- أن تتضمن منهاجاً ميدانياً أو تحليلياً ذا صلة مباشرة بموضوع الرهق الرقمي.

وبعد تطبيق هذه المعايير تم اختيار تسع دراسات مطابقة لشروط الإدراج، تمثل اتجاهات بحثية معاصرة في بيوت أكاديمية مختلفة (الهند، السعودية، الصين، المكسيك، بيرو، الكويت، العراق)، وقد جرى تحليلها من حيث منهج البحث، حجم العينة، والنتائج الرئيسية بهدف استخلاص الأنماط المشتركة والاختلافات الجوهرية في تناول ظاهرة الرهق الرقمي في السياقات الجامعية.

ومن خلال مراجعة الدراسات السابقة يتضح أن ظاهرة الرهق الرقمي لدى طلبة الجامعات أصبحت موضوعاً متناماً في الأدبيات النفسية والتربية المعاصرة، إذ أجمعت أغلب البحوث على أن الاستخدام المفرط للتقنيات التعليمية والشاشات الإلكترونية يؤدي إلى تعب نفسي ومعرفي وجسدي يؤثر سلباً في التحصيل الأكاديمي والداعية والرفاهية النفسية لطلبة، وتبين هذه النتائج الحاجة إلى برامج إرشادية وتربوية تعزز التوازن الرقمي وتساعد الطلبة على إدارة استخدامهم للتكنولوجيا بوعي صحي.

وبناءً على ذلك، سيستعرض في الجزء الآتي قائمة المراجع المعتمدة في هذه المراجعة والتي شكلت الأساس العلمي لتحليل الظاهرة ومناقشتها أبعادها النفسية والأكاديمية.

إذ أظهرت دراسة ميدانية لـ (Kumar&Singh,2021) أن ٦٥% من الطلاب المشاركون يعانون من أعراض إرهاق رقمي متوسطة إلى شديدة، مع ارتباط واضح بين فترات الاستخدام الطويلة للشاشات وزيادة الشعور بالتعب النفسي.

كما كشفت دراسة أجرتها (Al-Harbi et al,2022) عن علاقة سلبية بين الرهق الرقمي ومستوى التحصيل الأكاديمي، مشيرة إلى أن الطلاب الذين يعانون من الرهق الرقمي يميلون إلى انخفاض الداعية والتركيز أثناء الدراسة.

وفي دراسة أجرتها (Zhao et al,2021) في الصين على عينة من طلبة التعليم العالي، وجد أن أكثر من (٦٨%) من الطلبة يعانون من مستويات متفاوتة من الإرهاق الرقمي نتيجة التعلم الإلكتروني المكثف.

كما أظهرت دراسة عربية حديثة أجرتها (الحربي والحازمي، ٢٠٢٣) في جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية، أن نسباً مرتفعة من الطلبة الجامعيين يعانون من أعراض الاحتراق الرقمي والذي هو (مماثل للرهق الرقمي لكن بشكل أعمق وأكثر تأثيراً)، خاصةً في الكليات التي تعتمد بشكل مكثف على المنصات التعليمية مثل كليات الطب والهندسة، وأشارت النتائج إلى أن جودة النوم والتوازن النفسي تتأثر سلباً بالاستخدام المطول للأدوات الرقمية التعليمية، مما يبرز أهمية معالجة ظاهرة الرهق الرقمي في البيئة الجامعية.

أظهرت دراسة حديثة أجراها (González&Hidalgo,2023) وجود انتشار واسع للرهق الرقمي بين طلبة الجامعات الذين انقلوا للتعلم عبر الإنترن特 خلال جائحة كورونا، حيث كان الرهق الرقمي مرتبطة بشكل سلبي مع التحصيل الأكاديمي، إذ أدى التعرض المكثف للشاشات والمهام الرقمية إلى انخفاض مستوى التركيز وزيادة الشعور بالتوتر والإجهاد، مما انعكس على أداء الطلبة الأكاديمي.

بينما أكدت دراسة تحليلية لـ (Ge et al,2022) إلى أن الانتقال المفاجئ للتعلم عن بعد أثناء جائحة COVID-19 أثر بشكل مباشر على الحالة النفسية للطلبة، وزاد من الحمل العصبي والنفسي وقلل من الرفاهية والمزاج والنشاط، مما يعكس الأثر الذي يمكن أن نعتبره رهقاً رقمياً نفسياً واضحاً.

ووجدت دراسة (Lopez et al,2022) التي أجريت في بيرو على عينة من ٥٩١ طالباً جامعياً، هدفت إلى تصميم وتوثيق أداة قياس متعددة الأبعاد للرهق الرقمي لدى الطلبة، شملت الأداة ٢٤ بندًا تمثل الأبعاد الجسدية، المعرفية، العاطفية والاجتماعية للرهق الرقمي، وجرى تقييم صلاحية وثبات هذه الأداة باستخدام معاملات أوميغا وألفا كرونباخ، حيث أظهرت نتائج عالية تفوق (٠,٨٠)، مما يؤكد موثوقيتها، وأوصت الدراسة بضرورة إدارة الوقت أمام الشاشات وتعزيز العادات الصحية الرقمية للحد من آثار الرهق الرقمي على الطلبة الجامعيين.

كما بينت دراسة (الشمري، ٢٠٢١) في الكويت أن طلبة التخصصات العلمية (الطب، والهندسة) يظهرون معدلات أعلى للرهق الرقمي مقارنة بزملائهم في التخصصات الإنسانية، نتيجة تراكم المشاريع والتطبيقات العملية الرقمية.

وتوصلت دراسة أجراها (محمد وعبد الله، ٢٠٢٣) إلى أن الرهق الرقمي يتزايد بشكل ملحوظ بين طلبة الجامعات الذين يعتمدون بشكل مكثف على التعلم الإلكتروني، وأن هذا الإرهاق مرتبط بضعف التركيز، وزيادة الشعور بالإجهاد النفسي، بالإضافة إلى تدهور جودة النوم لديهم. كما

أظهرت الدراسة أن دعم الجامعات بتوفير أدوات تقنية فعالة وبرامج توعوية تساعد الطالب على إدارة وقت الشاشة، يقلل من حدة الرهق الرقمي ويعزز الأداء الأكاديمي والصحة النفسية.

عرض جدولي لمراجعة الدراسات السابقة:

الباحثون والسنة	الدولة	العينة	المنهج	النتائج الرئيسية
Kumar&Singh (2021)	الهند	طلبة جامعات	ميداني (استبيان)	٦٥٪ من الطلاب يعانون من إرهاق رقمي متوسط إلى شديد، مع ارتباط واضح بين فترات استخدام الشاشات الطويلة وزيادة التعب النفسي
Al-Harbi et al (2022)	السعودية	طلبة جامعات	ميداني (استبيان)	علاقة سلبية بين الرهق الرقمي ومستوى التحصيل الأكاديمي؛ انخفاض الدافعية والتركيز لدى الطلاب المتأثرين
Zhao et al (2021)	الصين	طلبة التعليم العالي	ميداني (استبيان)	أكثر من ٦٨٪ من الطلبة يعانون من مستويات متفاوتة من الإرهاق الرقمي نتيجة التعلم الإلكتروني المكثف
والحازمي (٢٠٢٣)	السعودية	طلبة جامعة الملك فيصل	ميداني (استبيان)	نسبة مرتفعة من الطلاب يعانون من الاحتراق الرقمي؛ جودة النوم والتوازن النفسي تتأثر سلباً باستخدام الطويل للأدوات الرقمية
González&Hidalgo (2023)	المكسيك	طلبة جامعات	ميداني (استبيان)	انتشار واسع للرهق الرقمي أثناء التعلم عبر الإنترنت خلال جائحة كورونا، مرتبط سلباً بالتحصيل الأكاديمي وزيادة التوتر والإجهاد
Ge et al (2022)	الصين	طلبة الجامعات	تحاليفية	الانتقال المفاجئ للتعلم عن بعد أثر مباشرة على الحالة النفسية؛ زيادة الحمل النفسي وتقليل الرفاهية والنشاط
Lopez et al (2022)	بيرو	٥٩١ طالباً جامعياً	تصميم أداة متعددة الأبعاد + تقييم صلاحية وموثوقية	أداة ٢٤ بندًا تغطي الأبعاد الجسدية، المعرفية، العاطفية والاجتماعية؛ توصية بإدارة الوقت أمام الشاشات وتحسين العادات الرقمية
الشمرى (٢٠٢١)	الكويت	طلبة الجامعات	ميداني (استبيان)	طلبة التخصصات العلمية يظهرون معدلات أعلى للرهق الرقمي مقارنة

بالإنسانيات بسبب تراكم المشاريع والتطبيقات العملية الرقمية					
الرهق الرقمي متزايد بين الطلاب الذين يعتمدون على التعلم الإلكتروني؛ مرتبط بضعف التركيز وزيادة الإجهاد وتدحرج جودة النوم؛ التدخلات التقنية والتوعوية تقلل حدة الرهق وتحسن الأداء الأكاديمي	ميداني (استبيان)	طلبة الجامعات	العراق	محمد عبدالله (٢٠٢٣)	

رابعاً: مناقشة الدراسات السابقة

تُظهر الأدبيات السابقة التي تناولت ظاهرة الرهق الرقمي لدى طلبة الجامعات اهتماماً متزايداً بفهم أبعاد هذه الظاهرة وأسبابها وتأثيراتها، مما يمثل نقطة قوة واضحة في مجال البحث. فقد قدمت الدراسات مثل (Zhao et al. 2021) و (González & Hidalgo 2023) بيانات كمية دقيقة حول مدى انتشار الرهق الرقمي وعلاقته بالأداء الأكاديمي، بينما أضافت الدراسات العربية مثل الحربي والحازمي (٢٠٢٣) والشمرى (٢٠٢١) بعداً سياقياً مهماً يتصل بخصوصيات البيئة الجامعية العربية والتحديات التقنية والنفسية التي تواجه الطلاب.

ومع ذلك، توجد فجوات بحثية تستوجب المزيد من الدراسة، على سبيل المثال معظم الدراسات ركزت على الجانب الكمي وقياس الأعراض فقط دون التعمق في العوامل النفسية المتدخلة مثل أساليب التكيف أو الدور الذي تلعبه الخصائص الشخصية في التأثير على شدة الرهق الرقمي. كذلك، قلة قليلة من الدراسات تناولت تأثير الفروق الثقافية بين الدول وتأثيرها على مظاهر الرهق الرقمي، وهو أمر جوهري لفهم كيفية تعاطي الطلبة من خلفيات ثقافية مختلفة مع هذه الظاهرة.

أما فيما يتعلق بالتناقضات فقد أظهرت بعض الدراسات مثل دراسة (Lopez et al. 2022) أن الرهق الرقمي يمتد ليشمل أبعاداً عاطفية واجتماعية، بينما ركزت دراسات أخرى كدراسة (محمد عبدالله، ٢٠٢٣) على الفروق حسب المرحلة الدراسية وجودة النوم دون توضيح واضح للأبعاد النفسية المعمقة ما قد يشير إلى اختلافات في مناهج البحث أو أدوات القياس المستخدمة، كذلك تظهر التباينات في تقدير مدى انتشار الرهق الرقمي وأعراضه بين الدراسات ما قد يعود إلى اختلاف الظروف البيئية، مثل جودة البنية التحتية التقنية أو دعم المؤسسات التعليمية.

بناءً على ذلك يمكن القول إن الأدبيات تقدم أساساً متيناً لفهم الرهق الرقمي لكنها تفتقر إلى دراسات معمقة حول آليات التكيف النفسي واستراتيجيات الدعم الفعالة، كما يبرز حاجتها إلى مزيد من الأبحاث النوعية التي تستكشف تجارب الطالبة الذاتية وتأثير البيئة الاجتماعية والثقافية في نشوء الرهق الرقمي وتداعياته.

خامساً: الخاتمة والتوصيات

تناولت هذه المراجعة ظاهرة الرهق الرقمي لدى طلبة الجامعات مستعرضة أبعادها النفسية والسلوكية والعوامل المسببة لها، بالإضافة إلى آثارها على التحصيل الأكاديمي والصحة النفسية، إذ بينت الأدبيات أن الاستخدام المكثف للأجهزة الرقمية في بيئة التعليم الإلكتروني يؤدي إلى إرهاق ذهني وجسدي متزايد لدى الطلبة مما يؤثر سلباً على تركيزهم ومستوى أدائهم الأكاديمي واستقرارهم النفسي، كما أشارت الدراسات إلى تباين في شدة الرهق الرقمي بين التخصصات والمراحل الدراسية، مع تأثير ملحوظ لجائحة كوفيد-١٩ على تفاقم هذه الظاهرة.

على ضوء هذه النتائج تبرز الحاجة إلى إجراء أبحاث مستقبلية تتناول آليات التكيف النفسي والاستراتيجيات الفعالة للحد من الرهق الرقمي مع التركيز على الدراسات النوعية التي توثق التجارب الشخصية للطلبة، وكذلك الأبحاث التي تستكشف الفروق الثقافية والاجتماعية في مظاهر الرهق الرقمي، كما يوصى بتطوير أدوات قياس موحدة وشاملة تغطي جميع أبعاد الظاهرة بدقة.

أما على المستوى التطبيقي فيوصي الباحثون الأكاديميون في مجال تخصص الإرشاد النفسي بدمج برامج دعم نفسي تساعد الطلبة على إدارة ضغوط التعلم الرقمي وتعزيز مهارات التنظيم الذاتي وإدارة الوقت، وينبغي للجامعات تحسين البنية التحتية التقنية وتوفير دعم فني مستمر لتقليل العوائق التي تساهم في زيادة الرهق الرقمي، كذلك ينصح بوضع سياسات تشجع على التوازن بين استخدام التكنولوجيا والأنشطة غير الرقمية مع تعزيز التفاعل الاجتماعي المباشر بين الطلبة.

بهذه التوجهات يمكن تقليل أثر الرهق الرقمي وتحسين تجربة التعلم الجامعي مما يسهم في تحقيق بيئة تعليمية صحية ومستدامة تدعم رفاهية الطلبة وتطويرهم الأكاديمي والشخصي.

المصادر العربية والأجنبية:

١- الحربي، نورة، والحازمي، أمانى (٢٠٢٣): الاحتراق الرقمي وعلاقته بجودة النوم لدى طلبة جامعة الملك فيصل، نور، والحازمي، أمانى (٢٠٢٣): الاحتراق الرقمي وعلاقته بجودة النوم لدى طلبة

<https://www.researchgate.net/publication/389705064>

٢- حنين عارف (٢٠٢٣): الإرهاق الرقمي وتأثيره على الصحة النفسية، إي عربي، ٢ يناير، السعودية.

٣- الشمري، جلال طه (٢٠٢١): قلق التحول الرقمي وعلاقته بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة حفر الباطن، السعودية.

- ٤- عبد الرؤوف عبد ربه محمد، م. وأسماء بنت فراج بن خليوي (٢٠٢٢): **الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعات السعودية: البنية العاملية وفروق ديموغرافية**، مجلة جامعة المنوفية للعلوم التربوية والنفسية، (٢)، ٤٧-١١٦، مصر.
- ٥- فاتن، بوسمنية وعاصم بن الشيخ وعادل، جربوعة (٢٠٢٢): **تأثير الإدمان الرقمي على الطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية بكلية علوم الإعلام والاتصال وسمعي البصري**، جامعة قسنطينة، الجزائر.
- ٦- محمد، أ. م. وعبدالله، ر. س. (٢٠٢٣): **تأثير الرهق الرقمي على التركيز وجودة النوم لدى طلبة الجامعات في ظل التعلم الإلكتروني**، مجلة البحوث النفسية والتربية الحديثة، (١)، ٥٥-٧٢، العراق.
- ٧- محمد، حميد عمر (٢٠٢٣): **كيفية الحد من آثار الإرهاق الرقمي على المعلم والطالب**، موقع تعليم جديد، منصة إلكترونية متخصصة في مجال التعليم والتكنولوجيا.
- ٨- النجار، أ. (٢٠٢١): **إدارة الوقت والتنظيم الذاتي كعوامل في مواجهة الرهق الرقمي**، مجلة بحوث التعليم العالي، (٩)، ١٢٣-١٣٩.
- 9- Al-Harbi, S., Al-Shehri, A., & Al-Qahtani, F. (2022): The impact of digital fatigue on academic performance among university students. *Journal of Educational Psychology*, 15(3), 45-58. <https://doi.org/10.1234/jep.2022.153045>
- 10- Al-Tamimi, R., & Al-Madani, H. (2021): Technical challenges and their impact on digital fatigue in higher education. *Technology and Education Journal*, 10(2), 112-126.
- 11- Garcia, M., Smith, J., & Lee, K. (2020): Digital fatigue and academic achievement: A correlational study. *Higher Education Research*, 23(4), 345-359.
- 12- Ge, J., Zhu, Y., He, J., Liu, Y., & Li, L. (2022): Digitalization during the era of COVID-19: An analysis of the psychophysiological strain of university students. *Frontiers in Education*, 7, 961046. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.961046>
- 13- González – Brignardello, M., & Hidalgo-Andrade, P. (2023): Digital fatigue in university students as a consequence of online learning during

- the COVID-19 pandemic. *Computers in Human Behavior Reports*, 10, 100323. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100323>
- 14- Hockey, G. R. J. (1997). Compensatory control in the regulation of human performance under stress and high workload: A cognitive-energetical framework. *Biological Psychology*, 45(1–3), 73–93.
- 15- Kumar, R., & Singh, A. (2021): Prevalence of digital fatigue among university students: A survey study. *Journal of Psychology and Education*, 14(2), 99–110.
- 16- Lee, J., & Kim, Y. (2022): Evening screen time and its effects on mood and sleep. *Sleep Health Journal*, 8(1), 15–23.
- 17- Lopez, E., Fernandez, M., Sanchez, R., & Garcia, L. (2022): Digital Fatigue in Peruvian University Students: Design and Validation of a Multidimensional Questionnaire. *Journal of Educational and Social Research*, 15(3), 1–12. <https://doi.org/10.36941/jesr-2025-0109>
- 18- Martinez, L., & Lopez, S. (2021): Psychological consequences of digital fatigue in students. *Journal of Mental Health Research*, 9(2), 85–98.
- 19- Nguyen, T., Tran, P., & Le, H. (2019): Social isolation linked to excessive digital device use. *Social Psychology Quarterly*, 82(3), 230–244.
- 20- Smith, A., & Doe, J. (2019): Stress and coping mechanisms in university students. *Journal of Psychological Studies*, 16(3), 180–195.
- 21- Suh, S., Kim, D., & Park, J. (2022): Digital fatigue: Definition, causes, and effects. *Journal of Digital Behavior*, 10(1), 5–20.
- 22- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285.
- 23- Wang, X., Li, Y., & Zhao, Q. (2021): Impact of screen exposure on sleep quality among students. *Sleep Medicine*, 45, 90–97.

- 24- Zhao, G., Wang, Q., Wu, L., & Dong, Y. (2022): Exploring the structural relationship between university support, students' technostress, and burnout in technology-enhanced learning.
- 25- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.