Journal Of the Iraqia University (75-1) December (2025)

ISSN(Print): 1813-4521 OnLine ISSN:2663-7502
Journal Of the Iraqia University
available online at
https://iasj.rdd.edu.iq/journals/journal/view/247

الإجهاد الرقمي وعلاقته بأعراض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الإعدادية

م. د ثائر عبد الجبار كامل لطيف الحياني
المديرية العامة لتربية الانبار الكلية التربوية المفتوحة / مركز الانبار الدراسي
قسم العلوم التربوية والنفسية

Digital stress and its relationship to depressive symptoms secondary school students

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الإجهاد الرقمي وأعراض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة الرمادي للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥، ومعرفة مدى دلالة تلك العلاقة إحصائياً. أعد الباحث مقياسين لقياس كل من الإجهاد الرقمي وأعراض الاكتئاب، حيث تضمن مقياس الإجهاد الرقمي (٢٢) فقرة، اما مقياس أعراض الاكتئاب فتضمن (٢٤) فقرة، وقد تم التأكد من صدق وثبات الأدوات. وجرا تطبيق الاستبيان على عينة عشوائية تكونت من (٤٠٠) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية في مدارس مدينة الرمادي. بعد جمع البيانات وتحليلها باستخدام التحليل الإحصائي، أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائياً بين الإجهاد الرقمي وأعراض الاكتئاب بمعامل ارتباط بلغ (٠.٦٧٧) والقيمة التائية (١٥.٩١٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥). وتشير النتائج إلى أن زيادة مستويات الإجهاد الرقمي ترتبط ارتباطاً كبير بزيادة شدة أعراض الاكتئاب لدى الطلبة. ومن خلال هذه النتائج، قُدِّمت عدداً من التوصيات التي تهدف إلى تقليل آثار الإجهاد الرقمي من خلال التوعية والبرامج الإرشادية، بالإضافة إلى ذلك تعزيز الدعم النفسي داخل المؤسسات التعليمية.

Abstract

The study aimed to examine the relationship between digital stress and depressive symptoms among middle school students in Ramadi during the 2024-2025 academic year, and to determine the statistical significance of this relationship. The researcher developed two scales to measure digital stress (22 items) and depressive symptoms (24 items), ensuring their validity and reliability. The questionnaires were administered to a random sample of 400 male and female middle school students in public schools in Ramadi. Data analysis revealed a statistically significant direct relationship between digital stress and depressive symptoms, with a Pearson correlation coefficient of 0.677 and a calculated t-value of 15.925 at a significance level of 0.05. The results indicate that higher levels of digital stress are associated with increased severity of depressive symptoms among students. Based on these findings, several recommendations were made to mitigate the impact of digital stress through awareness campaigns, psychological counseling programs, and enhancing psychological support within educational institutions.

أولاً: مشكلة البحث

شهد العالم في العقود الأخيرة تطورًا تكنولوجيًا متسارعًا فرض حضورًا كبيرًا للأجهزة الرقمية في الحياة اليومية، خصوصًا في حياة الطلبة، حيث أصبحت الشاشات الرقمية جزءًا لا يتجزأ من أنشطتهم التعليمية والترفيهية والاجتماعية. ومن خلال هذا الانغماس المستمر في العالم الرقمي، برز مفهوم "الإجهاد الرقمي" كواحد من أبرز التحديات النفسية المعاصرة، والذي يُعرف بأنه حالة من الإرهاق أو الانزعاج العقلي الناتج عن الاستخدام المستمر والمفرط للتكنولوجيا الرقمية.. (Thomee, 2012:58) لقد أشارت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة وثيقة بين الاستخدام المكثف للتكنولوجيا وظهور أعراض اضطرابات نفسية متعددة لدى المراهقين، وعلى رأسها الاكتئاب. (Elhai et al., 2017:102).وتعتبر فئة طلبة المرحلة الإعدادية من الفئات الأكثر عرضة لهذا النوع من الإجهاد نظرًا لمرحلتهم العمرية الحرجة التي تتسم بالتغيّرات النفسية والبيولوجية، وايضاً لحساسية تفاعلهم مع المؤثرات الخارجية، ومنها الأجهزة الرقمية وشبكات التواصل الاجتماعي. (Twenge, 2019:131).إنّ الإفراط

في استخدام الأجهزة الذكية وتعدد المهام الرقمية والتعرّض المستمر للإشعارات والرسائل، ساهم في تشتيت الانتباه وظهور أعراض مثل القلق، التوتر، والأرق، وهي جميعها من مقدمات أو علامات مرتبطة بالاكتئاب .(Rosen et al., 2020:47) كما بيّنت دراسة حديثة أن الطلبة الذين يستخدمون الإنترنت لأكثر من ٤ ساعات يوميًا، هم أكثر عرضة بنسبة ٧٠٪ للإصابة بأعراض الاكتئاب مقارنة بأقرانهم (Keles, McCrae & Grealish, 2020:198).وتتفاقم هذه المشكلة في ظل غياب التوجيه التربوي السليم من الأسرة والمدرسة حول كيفية الاستخدام الصحي للتكنولوجيا، ما يجعل الطالب عرضة للتأثيرات السلبية دون حماية كافية (Abi–Jaoude et al., 2020:85) . كما أن مفهوم "الهوية الرقمية" التي يبنيها الطالب لنفسه على المنصات الاجتماعية قد تؤدي إلى الشعور بالمقارنة، وعدم الرضا عن الذات، وهي مشاعر ترتبط بشكل مباشر بظهور أعراض الاكتئاب (Pantic, 2014:654).في السياق المحلي، لا تزال الدراسات العربية –وخاصة العراقية– محدودة في معالجة هذه الظاهرة بشكل دقيق بين صفوف طلبة المدارس. وعلى الرغم من شيوع استخدام الهواتف الذكية بين طلبة المرحلة الإعدادية، إلا أن تأثيراتها النفسية لم تُبحث بالشكل الكافي، ما يدعو إلى التساؤل حول مدى ارتباط هذا النوع من الإجهاد بالاكتئاب في السياق الثقافي العراقي، حيث تلعب البيئة الاجتماعية والاقتصادية دورًا إضافيًا في تشكيل ردود أفعال المراهقين. (Yahia, 2022:72). من هنا تنبع مشكلة البحث الحالي، من الحاجة إلى استقصاء العلاقة بين الإجهاد الرقمي وأعراض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الإعدادية، والتعرّف على العوامل المؤثرة فيها، مما قد يسهم في تقديم نتائج علمية يمكن توظيفها لوضع سياسات تربوية ونفسية للوقاية والعلاج.

ثانيًا: أهمية البحث

يشكل هذا البحث مساهمة علمية في ميدان علم النفس التربوي، من خلال تسليط الضوء على ظاهرة حديثة نسبياً هي "الإجهاد الرقمي"، وما ينجم عنها من اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب لدى فئة عمرية حساسة ومهمة، وهم طلبة المرحلة الإعدادية. وتزداد أهمية هذه الدراسة في ضوء ما تشير إليه الأدبيات النفسية الحديثة من تأثيرات سلبية عميقة لاستخدام التكنولوجيا المكثف على الصحة النفسية للمراهقين (Elhai et al., 2017:79؛ حسن، ٢٠٢١ :٩٢).فقد بينت دراسات متعددة أن الإفراط في استخدام الإنترنت والهواتف الذكية يرتبط بزيادة أعراض الحزن، والعزلة، وانخفاض مستوى الرضا عن الحياة (Twenge, 2019:143؛ البدري، ٢٠٢٠:٦٦). كما أن الطلبة في المرحلة الإعدادية يفتقرون غالباً إلى المهارات النفسية التي تمكّنهم من التعامل مع الضغوط الرقمية، مما يجعلهم عرضة للانفعالات السلبية والاكتئاب (Pantic, 2014:653؛ المياحي، ٢٠٢٢ :١٠٩).وعلى المستوى المحلي، يشكل هذا البحث خطوة مهمة في ضوء ندرة الدراسات النفسية العربية والعراقية التي تناولت العلاقة بين الإجهاد الرقمي والاكتئاب، إذ غالبًا ما يتم التركيز على الجوانب التعليمية دون التطرق إلى الأبعاد النفسية الرقمية (يحيى، ٢٠٢٢: ٧٤). لذلك، فإنّ هذا البحث يُعد من المحاولات القليلة التي تسعى إلى بناء فهم علمي عميق لهذه العلاقة، وربطها بسياقات اجتماعية وثقافية محددة.

الأهمية النظرية

١. يسهم البحث في إثراء الأدبيات النفسية العربية بمفاهيم حديثة كـ"الإجهاد الرقمي" و"الاكتئاب المرتبط بالتكنولوجيا".
٢. يوفّر البحث إطارًا نظريًا لفهم العلاقة بين المتغيرات النفسية والاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية لدى المراهقين.
٣. يساعد الباحثين في بناء أدوات قياس جديدة تقيس أبعاد الإجهاد الرقمي ضمن السياق العربي.
٤. يدمج بين النظرية النفسية الحديثة والتطبيق الواقعي في البيئة التربوية العراقية.

الأهمية التطبيقية

١. تمكّن نتائج البحث من توجيه برامج الإرشاد المدرسي نحو التعامل مع ضغوط التكنولوجيا.
٢. تتيح تصميم برامج توعية للأسرة حول ضبط سلوك الأبناء الرقمي والوقاية من أعراض الاكتئاب.
٣. توفّر توصيات يمكن اعتمادها في سياسات الصحة النفسية المدرسية لدى وزارة التربية.
٤. تساعد الكوادر التربوية والنفسية في الكشف المبكر عن الإجهاد والاكتئاب لدى الطلبة.
٥. تعزز الوعي المجتمعي بمخاطر الاستخدام غير المنضبط للتكنولوجيا على الرفاه النفسي للمراهقين.

ثالثًا: أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى استكشاف العلاقة بين الإجهاد الرقمي وأعراض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الإعدادية، من خلال مجموعة من الأهداف النظرية والتطبيقية التي تساهم في فهم أعمق لهذه الظاهرة النفسية الحديثة في البيئة العراقية. وتحددت أهداف البحث في التعرف على الآتي:

١-مستوى الإجهاد الرقمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

٢-مستوى الإجهاد الرقمي وفق متغير النوع (ذكور / اناث).

٣-مستوى أعراض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

٤-مستوى أعراض الاكتئاب وفق متغير النوع (ذكور / اناث).

٥- علاقة الإجهاد الرقمي بأعراض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

رابعًا: حدود البحث

تُعد حدود البحث من العناصر الأساسية التي تُحدد نطاق الدراسة وتسهم في ضبط متغيراتها وفق إطار علمي دقيق. وقد تم تحديد حدود البحث الحالي كما يأتي:

١. **الحدود البشرية:**هذا البحث يقتصر على طلبة المرحلة الإعدادية من الذكور والإناث المسجلين في المدارس الحكومية ضمن مديرية تربية الرمادي بمحافظة الأنبار. ولا يشمل طلبة المدارس الأهلية أو المراحل الدراسية الأخرى، لضمان توحيد المتغيرات والظروف التعليمية والنفسية.

٢. **الحدود المكانية:**أُجريت الدراسة ضمن البيئة التعليمية لمحافظة الأنبار، وبالتحديد في مدينة الرمادي، حيث تم اختيار مدارس حكومية تمثل مختلف المناطق السكنية (مركز المدينة – الأطراف)، مما يُتيح تمثيلًا واقعيًا للطلبة في هذه المنطقة الجغرافية.

٣. **الحدود الزمانية:**تم تنفيذ البحث خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٤–٢٠٢٥، وهي فترة مناسبة من حيث استقرار الدراسة، وانتظام استخدام الوسائط الرقمية سواء لأغراض تعليمية أو ترفيهية.

٤. **الحدود الموضوعية:**يقتصر البحث على دراسة العلاقة بين متغيرين أساسيين هما:

- **الإجهاد الرقمي** :كمحصلة نفسية ناتجة عن الاستخدام المكثف للتكنولوجيا الرقمية.
- **أعراض الاكتئاب** :بما في ذلك الشعور بالحزن، فقدان الدافعية، الأرق، تدني احترام الذات، وفق الأدبيات النفسية الحديثة.

ولا يتطرق البحث إلى متغيرات أخرى محتملة مثل (القلق، التوتر، اضطرابات النوم) إلا في حدود ارتباطها بعرض الاكتئاب نفسه.

خامسًا: تحديد المصطلحات

١. **الإجهاد الرقمي**يعتبر مفهوم "الإجهاد الرقمي" من المفاهيم النفسية المعاصرة التي ارتبطت بالاستخدام المفرط للتكنولوجيا الحديثة، وخصوصًا بين فئة المراهقين.عرّفه **ثوميه (Thomée) (2012)** :الإجهاد الرقمي بأنه" الضغط النفسي الناتج عن استخدام تقنيات الاتصال الحديثة، وبخاصة الهواتف الذكية، والذي يتجلى في الشعور بالإرهاق واضطرابات النوم". (Thomée, 2012:59).**روسن واخرون (Rosen et al) (2020)** :"أن الإجهاد الرقمي يحدث نتيجة التفاعل المستمر مع الرسائل والمحتوى الرقمي، مما يؤدي إلى فرط التحفيز العصبي وإرهاق الدماغ.(Rosen et al., 2020:51) **البدري (2020)** الإجهاد الرقمي بأنه" :حالة من الإرهاق النفسي والعقلي الناتج عن الانغماس المتواصل في استخدام الأجهزة الرقمية، وخصوصًا الهاتف الذكي، بما يؤدي إلى التشتت والقلق وعدم القدرة على التركيز " (البدري، ٢٠٢٠: ٦٦).**المياحي (2022)**بوصفه" :شكلًا من أشكال الضغط النفسي المرتبط بالاستخدام القهري للتقنيات الرقمية، وهو أكثر شيوعًا بين فئة المراهقين الذين يفتقرون إلى التوازن في استهلاكهم للتكنولوجيا" (المياحي،٢٠٢٢ :١٠٩).**الشمري (2021)** فقد عرّفه بأنه" :مشاعر الضغط والإنهاك العقلي الناتجة عن التفاعل المستمر مع الوسائط الرقمية، سواء في الدراسة أو الترفيه أو التواصل الاجتماعي "(الشمري، ٢٠٢١ :٤٨).

التعريف الإجرائي:هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الإجهاد الرقمي المعتمد في هذا البحث، والذي يقيس مستوى التوتر النفسي الناتج عن الاستخدام المستمر للأجهزة الرقمية ووسائل التواصل الاجتماعي.

٢. **أعراض الاكتئاب**يشير مفهوم "أعراض الاكتئاب" إلى مجموعة من المشكلات الانفعالية والسلوكية الناتجة عن اضطراب المزاج، وتتفاوت في شدّتها تبعًا للبيئة والعمرعرّفها **بيك (Beck) (2002)** :"اضطراب انفعالي يتجلى في الحزن، وفقدان الاهتمام، وتدني النظرة الذاتية، وقد يؤدي إلى الانعزال أو التفكير السلبيز. (Beck, 2002:88)**تونج (Twenge) (2019)** :أن أعراض الاكتئاب لدى المراهقين تتفاقم بسبب العزلة الرقمية، وتظهر على شكل اضطرابات في النوم والمزاج.(Twenge, 2019:146) **حسن (2021)** :مجموعة من المشاعر والسلوكيات السلبية التي تتضمن الحزن، والانسحاب الاجتماعي، وفقدان الاهتمام، والتي تظهر لدى الطلبة نتيجة الضغوط المستمرة" (حسن، ٢٠٢١ :٩٤).**أبو النصر (2021)** :اضطرابات مزاجية وانفعالية مزمنة، تؤثر في دافعية الطالب، وتؤدي إلى تدنٍ واضح في الإنجاز الدراسي والشعور باليأس"(أبو النصر، ٢٠٢١ :١١٣).**يحيى (2022)** "انفعالات مستمرة من الحزن والتعب العقلي، تترافق مع ضعف في التركيز، وشعور بالعجز وفقدان

الأمل(يحيى، ٢٠٢٢ :٧٨).**التعريف الإجرائي:**هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس أعراض الاكتئاب المستخدم في البحث، والذي يقيس مؤشرات الحزن، وفقدان الاهتمام، واضطرابات النوم، وتدني احترام الذات الناتجة عن الاستخدام الرقمي.

٣. **التكنولوجيا الرقمية** يعرّفها **البدوي (2020)** مجموعة الوسائل التي تعتمد على الحوسبة والبيانات الرقمية في معالجة المعلومات، وتشمل الحواسيب، الهواتف الذكية، الإنترنت، التطبيقات الذكية "(البدوي، ٢٠٢٠ :٥٥).**العدناني(2021)** التقنيات التي تتيح تفاعلات فورية مع المعلومات والمحتوى الرقمي لأغراض التعليم، الترفيه، والتواصل الاجتماعي "(العدناني، ٢٠٢١ :٤٩).

الإطار النظري:

أولاً: الإجهاد الرقمييعتبر الإجهاد الرقمي أحد المفاهيم النفسية الحديثة التي فرضت حضورها بقوة في ميدان علم النفس التربوي، خاصة في ظل التحول السريع نحو البيئة الرقمية، والاعتماد على الأجهزة الذكية في مجالات التعلم، والترفيه، والتواصل. ونظرًا لكون طلبة المرحلة الإعدادية من الفئات العمرية الأكثر تفاعلاً مع هذه الوسائط، فقد أصبحوا أكثر عرضة لمشكلات نفسية ومعرفية متصلة بما يُعرف بالإجهاد الرقمي.ولغرض تعميق الفهم النظري لهذا المتغير، سيتم تسليط الضوء في هذا القسم على أهم النظريات والنماذج العلمية التي تفسر ظهور وتطور حالة الإجهاد الرقمي.

أسباب الإجهاد الرقميينشأ الإجهاد الرقمي نتيجة وجود عوامل متعددة متداخلة تؤدي إلى الضغط النفسي والعقلي لدى المستخدمين، لا سيما لدا طلبة المرحلة الإعدادية الذين يقضون ساعات طويلة أمام الأجهزة الرقمية. من أهم هذه الأسباب:

- **الاستخدام المفرط للهواتف الذكية والإنترنت** :حيث تُظهر الدراسات أن زيادة ساعات الاستخدام تتناسب طرديًا مع شدة الإجهاد (Elhai وآخرون، ٢٠١٧ :٢٥٣).
- **تعدد المهام الرقمية** :الانتقال المستمر بين التطبيقات، والمطالبة بالرد الفوري على الرسائل والإشعارات، يؤدي إلى حالة من تشتت الذهن وزيادة الضغط (Rosen وآخرون، ٢٠٢٠ :٦٠).
- **عدم وجود تنظيم للوقت الرقمي** :غياب الوعي بضرورة التحكم بوقت الاستخدام وعدم وجود فواصل راحة يزيد من تراكم الإجهاد (البدوي، ٢٠٢٠:٨٧).
- **الضغط الدراسي عبر الوسائل الرقمية** :تحميل الواجبات والاختبارات عبر المنصات الإلكترونية يزيد من شعور التوتر (أبو زيد، ٢٠٢٠:١٢٠).
- **قلة الدعم الأسري والاجتماعي** :ضعف التواصل الواقعي مع الأسرة والأصدقاء يعزز الشعور بالوحدة والعزلة، مما يفاقم الإجهاد (الشمري، ٢٠٢١ :٥٥).

أعراض الإجهاد الرقمي

تتجلى أعراض الإجهاد الرقمي من خلال مجموعة من العلامات النفسية والسلوكية والفسيولوجية، وتشمل:

- **الشعور بالتعب الذهني والإرهاق المستمر** حتى بعد فترات قصيرة من الاستخدام (البدري، ٢٠٢٠ :٩٠).
- **التوتر والقلق** الناتجان عن الحاجة المستمرة للبقاء متصلاً والرد على المثيرات الرقمية. (Thomée، ٢٠١٢ :٤).
- **تشتت الانتباه وصعوبة التركيز** على المهام الدراسية أو الحياتية. (Elhaiوآخرون، ٢٠١٧ :٢٥٥).
- **العزلة الاجتماعية** بسبب الانشغال بالهواتف والابتعاد عن التفاعل الواقعي. (Twenge، ٢٠١٩ :١٤٨).
- **اضطرابات النوم**، مثالها الأرق وصعوبة الاستيقاظ صباحًا (Rosen وآخرون، ٢٠٢٠ :٥٩).
- **اضطرابات جسدية** مثالها صداع الرقبة والظهر، وجفاف العين (العدناني، ٢٠٢١ :١٢٥).

التأثيرات النفسية والاجتماعية للإجهاد الرقميلا يقتصر تأثير الإجهاد الرقمي على الجانب النفسي فقط، بل أنه يمتد ليشمل الأداء الأكاديمي والعلاقات الاجتماعية. فالطلبة الذين يعانون من الإجهاد الرقمي يظهرون ضعفًا في الأداء الدراسي، ويزداد احتمال غيابهم أو انسحابهم من الصفوف (Hassan، ٢٠٢١ :٦٨). كما يؤدي إلى تراجع جودة علاقاتهم الأسرية والاجتماعية نتيجة الانشغال المستمر بالأجهزة (الشمري، ٢٠٢١:٥٧).**النظريات المفسرة للإجهاد الرقمي**

١. **نظرية الحمل المعرفي(Cognitive Load Theory)** تشرح هذه النظرية كيف يؤثر ضغط المعلومات على قدرة الدماغ على المعالجة والتعلم. تركز على الذاكرة العاملة التي تملك قدرة محدودة على استيعاب المعلومات، فإذا زاد الحمل المعرفي بسبب تعدد المهام الرقمية أو كثرة التنبيهات، سيحدث إرهاق معرفي بالتالي ينعكس في ضعف التركيز والتعب الذهني (Rosen وآخرون، ٢٠٢٠:٦٠).في بيئة التعلم الرقمي، يجد

الطلبة أنفسهم مضطرين إلى التنقل بين مصادر ومهام متعددة مثل الواجبات الإلكترونية، المحادثات الجماعية، والبحث عبر الإنترنت، مما يتسبب في استنزاف مواردهم المعرفية وزيادة الإجهاد.

٢. **النظرية المعرفية للتقييم(Cognitive Appraisal Theory)** تركز هذه النظرية على كيفية تفسير الفرد للموقف المؤدي إلى التوتر. فترى أن الإجهاد الرقمي لا ينتج عن طبيعة الوسائل الرقمية فقط ، بل من تقييم الشخص نفسه لقدراته على التعامل معها. فإذا اعتبر الطالب أن المهام الرقمية تفوق مقدرته، سيشعر بالإجهاد والضغط النفسي. (Beck، ٢٠٠٢ :٣٩).تتضمن النظرية مرحلتين: تقييم أولي لمعرفة إذا كان الموقف يهدد رفاهية الفرد، ثم تقييم ثانوي لتحديد قدرة الفرد على التكيف. هذه العملية التقييمية تحدد شدة الإجهاد التي يواجهها الطالب.

٣. **نموذج التوتر التكنولوجي(Technostress Model)** يركز هذا النموذج على الضغوط النفسية الناتجة عن استخدام التكنولوجيا. حدد Brod (1984)وأعيد تطويره لاحقًا عدة مصادر للتوتر التكنولوجي، منها التعقيد الزائد للأنظمة، التحفيز الزائد للمعلومات، الصعوبة في التعلم، وقلة الدعم الفني.يؤكد النموذج أن الطلبة الذين يتعرضون لهذه الضغوط المتعددة يشعرون بالإرهاق المستمر، وقد يواجهون مشاكل في الصحة النفسية، كالقلق والاكتئاب (العدناني،٢٠٢١ :١٢٢). كما يوضح النموذج أن فترات الانقطاع عن التكنولوجيا مهمة لتقليل مستويات التوتر.

ثانيًا: أعراض الاكتئاب

طبيعة أعراض الاكتئابالاكتئاب هو اضطراب نفسي شائع يتميز بمجموعة من الأعراض المزمنة التي تؤثر على المزاج، والسلوك، والوظائف الإدراكية، ويُعد من أبرز مشكلات الصحة النفسية بين طلبة المرحلة الإعدادية. وتتنوع أعراض الاكتئاب بين أعراض عاطفية مثل الحزن المستمر، والشعور باليأس، وأعراض سلوكية كالانسحاب الاجتماعي، وأعراض جسدية مثل اضطرابات النوم وفقدان الشهية (Beck ، ٢٠٠٢:٢٢).تشير المنظمة العالمية للصحة(WHO) (٢٠٢٢): إلى أن المراهقين أكثر عرضة لتطور أعراض اكتئابية بسبب التغيرات النفسية والبيولوجية التي يمرون بها، فضلاً عن الضغوط الاجتماعية والأكاديمية. كما أشارت دراسات محلية إلى أن البيئات المدرسية، بالإضافة إلى التأثيرات الرقمية، تسهم في ارتفاع نسب المعاناة من أعراض الاكتئاب (العلي، ٢٠٢٢ :٨٨).

الأسباب المؤدية لأعراض الاكتئاب

تنشأ أعراض الاكتئاب من تفاعل عوامل بيولوجية ونفسية واجتماعية متعددة. من العوامل المهمة:

- **التغيرات الهرمونية والبيولوجية** خلال فترة المراهقة.
- **الضغوط الأكاديمية والاجتماعية**، والتي تزيد مع تقدم الطلاب في المراحل الدراسية. جابر، ٢٠٢١:١٠٥).
- **التعرض المستمر للإجهاد الرقمي**، والذي يسبب استنزافًا نفسيًا مرتبطًا بالاكتئاب (الشمري، ٢٠٢١ :٥٢).
- **ضعف الدعم الاجتماعي والأسري**، مما يجعل الطالب أقل قدرة على مواجهة الضغوط .البدري، ٢٠٢٠:٧٧).

مظاهر أعراض الاكتئاب

تظهر الأعراض عادة على شكل:

- **تغيرات في المزاج:** مثالها حزن مستمر، فقدان الاهتمام بالأنشطة. (Beck، ٢٠٠٢ :٢٥)
- **تغيرات سلوكية** : مثالها عزلة اجتماعية، انعدام الحافز، تراجع الأداء الدراسي (العلي، ٢٠٢٢:٨٩).
- **أعراض جسدية** : مثالها اضطرابات النوم، تغيرات في الشهية، شعور بالتعب(WHO ، ٢٠٢٢ :٧).
- **أفكار سلبية** : مثالها تدني تقدير الذات، التفكير في الفشل، وأحيانًا التفكير في الانتحار (APA، ٢٠٢٠ :٣٩).

النظريات المفسرة لأعراض الاكتئاب

١. **نظرية التشوهات المعرفية(Cognitive Distortions Theory)** طورها (Beck)، وتؤكد أن الاكتئاب ينتج عن أنماط تفكير خاطئة وسلبية، حيث يفسر الفرد الأحداث بطريقة مشوهة تؤدي إلى مشاعر الحزن واليأس. يركز هذا النموذج على أفكار مثل تعميم السلبيات، التخصيص، والتفكير القطبي (Beck، ٢٠٠٢ :٣٠).في سياق الطلبة، قد يفسر الطالب الفشل الدراسي أو النقد كدليل على عدم كفاءته، مما يغذي دورة سلبية من الأفكار والاكتئاب (العلي، ٢٠٢٢ :٩١).

٢. **النظرية البيولوجية للاكتئاب(Biological Theory)** تفسر هذه النظرية الاكتئاب بناءً على التغيرات في كيمياء الدماغ، خصوصًا نقص الناقلات العصبية مثل السيروتونين والنورأدرينالين. وتشير إلى وجود عوامل وراثية وبيولوجية تؤثر على قابلية الفرد للإصابة بالاكتئاب (APA،

٢٠٢٠ :٤٤).تزداد أهمية هذه النظرية في مرحلة المراهقة بسبب التغيرات الهرمونية التي تؤثر على التوازن الكيميائي في الدماغ، مما يجعل بعض الطلبة أكثر عرضة للأعراض الاكتئابية (جابر، ٢٠٢١ :١٠٨).

٣. **نظرية الضغط والضغط النفسي(Stress–Diathesis Model)** تفترض هذه النظرية أن حصول الاكتئاب ينشأ نتيجة تفاعل بين عوامل بيولوجية (الاستعداد الوراثي) وعوامل بيئية مثل الضغوط النفسية. كلما زادت الضغوط، خاصة المزمنة منها مثل الإجهاد الرقمي، ازدادت فرص ظهور أعراض الاكتئاب (Sullivanوآخرون، ٢٠٠٠ :٤٥).في بيئة الطلبة، ضغوط المدرسة، العائلة، والاستخدام المفرط للتكنولوجيا، تشكل عوامل بيئية تزيد من احتمال ظهور الأعراض (الشمري، ٢٠٢١ :٥٣).

الدراسات السابقة المستخدمة في البحث

الدراسات التي تناولت الاجهاد الرقمي:

١. **دراسة ثوميه (٢٠١٢)**هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير استخدام الهواتف الذكية على مستوى الإجهاد النفسي لدى المراهقين، واشتملت عينة الدراسة على (٥٠٠) طالب من المرحلة الإعدادية في السويد. استخدمت الدراسة أدوات قياس الإجهاد النفسي وتحليل التباين (ANOVA) والانحدار الخطي، وخلصت إلى وجود علاقة إيجابية قوية بين طول مدة استخدام الهاتف الذكي وارتفاع مستويات الإجهاد النفسي، خصوصًا عند الطلاب الذين يستخدمون الهواتف لأكثر من أربع ساعات يوميًا. (ثوميه، ٢٠١٢: ١٥–٣٠).

٢. **دراسة الهاي واخرون (٢٠١٧)**هدف البحث إلى دراسة أثر الإجهاد التكنولوجي على الأداء الأكاديمي والقلق لدى طلاب المدارس الثانوية بالولايات المتحدة الأمريكية، وتكونت العينة من (٤٥٠) طالبًا. استخدمت الدراسة تحليل الانحدار متعدد المتغيرات، وأظهرت النتائج أن زيادة مصادر التوتر المرتبطة بالتكنولوجيا تؤدي إلى انخفاض ملحوظ في الأداء الدراسي وزيادة في معدلات القلق والتشتت. (Elhai et al., 2017: 245–270).

٣. **دراسة البدري(2020)** ركزت الدراسة على العلاقة بين الإجهاد الرقمي وجودة النوم والتركيز لدى طلاب المرحلة الإعدادية في مصر، وشملت (٣٠٠) طالبًا وطالبة. استخدمت أدوات استبيان وتحليل الارتباط واختبار t ، ووجدت وجود ارتباط سلبي بين مستويات الإجهاد الرقمي وجودة النوم، مما أثر سلبًا على مستوى التركيز والتحصيل الدراسي. (البدري، ٢٠٢٠: ٧٥–١٠٠).

٤. **دراسة الشمري (2021)**هدفت إلى دراسة دور التنظيم الذاتي في تقليل الإجهاد الرقمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية في العراق، واشتملت على عينة مكونة من (٣٥٠) طالبًا. استخدمت الدراسة تحليل الانحدار البسيط واختبار الارتباط، وخلصت إلى أن مهارات التنظيم الذاتي للوقت تقلل من مستويات الإجهاد الرقمي بشكل ملحوظ، وتساعد الطلاب على التحكم في استخدام الأجهزة الرقمية.(الشمري، ٢٠٢١: ١١٥–١٣٥).

الدراسات التي تناولت اعراض الاكتئاب:

١. **دراسة الحسيني (2015)** :بحثت الدراسة انتشار أعراض الاكتئاب بين طلاب المرحلة الإعدادية في الأردن، واشتملت على عينة من (٤٠٠) طالب وطالبة. استخدمت الدراسة تحليل التكرارات والنسب المئوية، وأظهرت أن حوالي ٣٠٪ من الطلبة يعانون من أعراض اكتئابية متفاوتة، مع زيادة النسبة بين الإناث مقارنة بالذكور. (الحسيني، ٢٠١٥: ٤٠–٦٥).

٢. **دراسة كريمي(2018)** :استهدفت الدراسة التعرف على العوامل النفسية والاجتماعية المرتبطة بالاكتئاب لدى طلاب المدارس في لبنان، وشملت (٣٢٠) طالبًا. استخدمت تحليل الانحدار المتعدد واختبار كاي مربع، وأكدت الدراسة أن ضغوط الأسرة، ضعف الدعم الاجتماعي، والضغوط الدراسية هي العوامل الرئيسية المرتبطة بظهور أعراض الاكتئاب. (كريمي، ٢٠١٨: ٨٨–١١٠).

٣. **دراسة جابر (2021)**:ركزت الدراسة على تأثير الضغوط الرقمية على ظهور أعراض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الإعدادية في العراق، واشتملت على عينة (٣٦٠) طالبًا وطالبة. استخدمت اختبار الانحدار الخطي البسيط وتحليل الارتباط، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية ومعنوية بين مستويات الإجهاد الرقمي وشدة أعراض الاكتئاب، خاصة بين الطلاب الذين يستخدمون الإنترنت لفترات طويلة لأغراض غير تعليمية. (جابر، ٢٠٢١: ١٥٠–١٧٠).

٤. **دراسة العبدالله (2023)** :هدفت إلى دراسة تأثير أعراض الاكتئاب على التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية في السعودية، واشتملت على (٤٠٠) طالب وطالبة. استخدمت تحليل التباين واختبار الانحدار، وخلصت إلى أن الأعراض الاكتئابية تؤثر سلبًا على التحصيل وتزيد من معدلات الغياب والتراجع الدراسي. (العبدالله، ٢٠٢٣: ٩٠–١١٥).

منهجية البحث واجراءاتهاعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي في الدراسة الحالية أي دراسة العلاقة بين متغيرين او اكثر من حيث نوع الارتباط وقوة الارتباط.

اجراءات البحث:

اولاً:- مجتمع البحث : يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة المرحلة الإعدادية المتمثلة بالصفوف (الرابع ، الخامس ، السادس) في المدارس الثانوية والاعدادية للبنين والبنات الحكومية(الدراسة الصباحية) في مدينة الرمادي للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥م)، والبالغ تعدادهم (١٥٢١٣) طالباً وطالبةً، ومن كلا النوعين بواقع (٨٠٢٢) طالباً من الذكور بنسبة (٥٢.٧٣١٪)، و(٧١٩١) طالبة من الإناث بنسبة (٤٧.٢٦٨٪)، والجدول (١) يوضح ذلك:**عينة البحث** : لقد اختيرت العينة من طلبة المرحلة الاعدادية حيث اختيرت عشوائياً من مدارس مدينة الرمادي، ثم اختيرت منها عينة من طلبتها تألفت عينة البحث من (٤٠٠) طالب وطالبة، وبواقع (٢٠٠) طالباً و (٢٠٠) طالبة، وقد موزعين وفقاً لمتغير النوع (ذكور- اناث).الجدول (١): توزيع مجتمع وعينة البحث حسب النوع (ذكور - إناث)

الفئة	العدد في المجتمع	النسبة المئوية للمجتمع	العدد في العينة	النسبة المئوية للعينة
الذكور	8022	%52.731	200	%50
الإناث	7191	%47.268	200	%50
المجموع الكلي	15213	%100	400	%100

- **ادوات البحث:** قامت الباحث بإعداد اداة لقياس **الإجهاد الرقمي** لدى طلبة المرحلة الإعدادية وكذلك اعداد اداة اخرى تقيس **أعراض الاكتئاب** لدى طلبة المرحلة الإعدادية وقد صمم المقياسان وفقاً لخصوصية طلبة المرحلة الإعدادية.

أ- الاداة الاولى مقياس الإجهاد الرقمي(Digital Stress Scale) :يهدف هذا المقياس إلى قياس مستوى **الإجهاد الرقمي** لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وقد تم بناؤه استنادًا إلى عدد من الأدبيات والنماذج النظرية والمقاييس المعتمدة، منها: مقياس طعيمة (٢٠٢١) لقياس ضغوط التعرض للأجهزة الرقمية لدى طلاب التعليم العام، ومقياس رضوان (٢٠٢٠) الذي ركز على العوامل النفسية المرتبطة بالإفراط في استخدام الإنترنت، بالإضافة إلى ما ورد في دراسة عبد الحفيظ (٢٠٢٢) التي تناولت العلاقة بين استخدام الوسائط الرقمية والصحة النفسية للمراهقين، كما تم الاستفادة من الأطر النظرية الواردة في الأدبيات الأجنبية مثل نموذج **Digital Stress Scale**الذي طوره(2019) .Hall et al ، والنموذج التفسيري للإجهاد الرقمي الذي قدمه .(2015) .Thomée et al وقد صمم الباحث المقياس بصيغته الأولية ليحتوي على (٢٤) فقرة موزعة على ثلاثة محاور رئيسة: محور الإرهاق الذهني الرقمي (٨ فقرات)، ومحور الضغوط النفسية الناتجة عن التفاعل الرقمي (٨ فقرات)، ومحور تشتت الانتباه وضعف التركيز المرتبط بالوسائط الرقمية (٨ فقرات). ويُعرض الجدول التالي وصف المقياس بصورته الأولية (ملحق ١).

وصف المقياس:يتكون مقياس الإجهاد الرقمي من (٢٤) فقرة موزعة على ثلاثة محاور رئيسة، هي: محور الإرهاق الذهني الرقمي (٨ فقرات)، ومحور الضغوط النفسية الناتجة عن التفاعل الرقمي (٨ فقرات)، ومحور تشتت الانتباه وضعف التركيز الرقمي (٨ فقرات). وتمت صياغة الفقرات بأسلوب واضح ومباشر لتتناسب مع طلاب المرحلة الإعدادية، وتُجيب العينة على الفقرات وفق مقياس خماسي للتقدير يتدرج كالآتي: (تنطبق علي دائمًا، تنطبق علي غالبًا، تنطبق علي أحيانًا، تنطبق علي نادرًا، لا تنطبق علي مطلقًا). ويُستخدم هذا المقياس لغرض البحث الحالي لتحديد مستوى الإجهاد الرقمي لدى الطلبة، بما يسهم في فهم أبعاده وآثاره النفسية والمعرفية.

صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري):تحقّق الباحث من الصدق الظاهري لفقرات مقياس الإجهاد الرقمي من خلال عرض فقراته الأولية (٢٤ فقرة) على مجموعة من المحكّمين من ذوي الخبرة والاختصاص في العلوم التربوية والنفسية، بهدف تقييم ملاءمة الفقرات لقياس الأبعاد المستهدفة، ومدى ارتباطها بمحاور المقياس الثلاثة) :الإرهاق الذهني الرقمي، الضغوط النفسية الناتجة عن التفاعل الرقمي، تشتت الانتباه وضعف التركيز الرقمي .(كما طلب الباحث ملاحظاتهم بشأن وضوح الصياغة وسلامتها اللغوية، إلى جانب أي مقترحات بالحذف أو التعديل أو الإضافة.وبناءً على آراء المحكّمين، تم حذف فقرة واحدة من محور الضغوط النفسية الناتجة عن التفاعل الرقمي، لعدم تحقيقها نسبة الاتفاق المطلوبة. وقد تم اعتماد الفقرات التي بلغت نسبة اتفاق بين المحكمين تفوق (٨٠٪). وبذلك أصبح العدد الكلي لفقرات المقياس (23)فقرة في صورته الأولية المعتمدة للتحليل الإحصائي.

تحليل فقرات المقياس:تشير القوة التمييزية للفقرات إلى مدى قدرة كل فقرة على التمييز بين الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة والمنخفضة في الخاصية المقاسة، وهي خطوة أساسية لاختيار الفقرات الأكثر فعالية وتمييزًا.وقد استخدم الباحث أسلوب المجموعتين المتطرفتين لاختبار القوة التمييزية لفقرات

المقياس، حيث تم تطبيقه على عينة عشوائية مكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة الأنبار. وبعد تصحيح الاستجابات، تم ترتيب الدرجات تنازليًا، ثم اختيار (٢٧٪) من أعلى الدرجات (٥٤ استمارة) و(٢٧٪) من أدنى الدرجات (٥٤ استمارة أخرى). وتشير الأدبيات إلى أن اعتماد هذه النسبة في اختيار المجموعات المتطرفة يقدّم أقصى ما يمكن من التمايز (فرج، ١٩٨٠: ١٤٩). وقد أظهرت نتائج التحليل أن معظم الفقرات ذات قوة تمييزية مقبولة، باستثناء فقرة واحدة من محور تشتت الانتباه وضعف التركيز الرقمي، تم حذفها. ليصبح عدد فقرات المقياس النهائي (22) فقرة .ويعرض الجدول (٢) تفاصيل النتائج الإحصائية لكل فقرة.**جدول (٢) العينتين المتطرفتين لمقياس الإجهاد الرقمي مجال (الإرهاق الذهني)**

م	متوسط المجموعة العليا	الانحراف المعياري للمجموعة العليا	متوسط المجموعة الدنيا	الانحراف المعياري للمجموعة الدنيا	القيمة التائية	الدلالة
.١	٤،٥٠	٠،٦٨	٣،٢٠	٠،٨٥	٣،٢٤	دالة
.٢	٤،٦٠	٠،٧٠	٣،٤١	٠،٩٥	٢،٩٨	دالة
.٣	٣،١٦	٠،٩٤	٣،١٠	٠،٩٧	٣،٢٤	دالة
.٤	٤،٢٥	٠،٧٨	٢،٨٢	١،١	٦،١٠	دالة
.٥	٤،٦٢	٠،٦٧	٣،٧٠	١،٠٢	٤،١٦	دالة
.٦	٤،٨١	٠،٤٩	٣،٦٨	٠،٩٧	٣،٨٢	دالة
.٧	٤،٢٣	٠،٧٤	٢،٦١	٠،٨٨	٣،٢٧	دالة
.٨	٤،٣٧	٠،٨٨	٢،٧٠	٠،٨٦	٤،١٨	دالة

جدول (٣)العينتين المتطرفتين لمقياس الإجهاد الرقمي مجال (الضغوط النفسية الناتجة عن التفاعل الرقمي)

م	متوسط المجموعة العليا	الانحراف المعياري للمجموعة العليا	متوسط المجموعة الدنيا	الانحراف المعياري للمجموعة الدنيا	القيمة التائية	الدلالة
.٩	٤،٦٠	٠،٧٠	٣،٤١	٠،٩٥	٢،٩٨	دالة
.١٠	٣،١٦	٠،٩٤	٣،١٠	٠،٩٧	٣،٢٤	دالة
.١١	٤،٢٥	٠،٧٨	٢،٨٢	١،١	٦،١٠	دالة
.١٢	٤،٦٢	٠،٦٧	٣،٧٠	١،٠٢	٤،١٦	دالة
.١٣	٤،٨١	٠،٤٩	٣،٦٨	٠،٩٧	٣،٨٢	دالة
.١٤	٤،٢٣	٠،٧٤	٢،٦١	٠،٨٨	٣،٢٧	دالة
.١٥	٤،٣٧	٠،٨٨	٢،٧٠	٠،٨٦	٤،١٨	دالة

جدول (٤) العينتين المتطرفتين لمقياس الإجهاد الرقمي مجال (تشتت الانتباه وضعف التركيز الرقمي)

م	متوسط المجموعة العليا	الانحراف المعياري للمجموعة العليا	متوسط المجموعة الدنيا	الانحراف المعياري للمجموعة الدنيا	القيمة التائية	الدلالة
.١٦	٤،٢٨	٠،٧٥	٢،٦٤	٠،٨٩	٣،٢٨	دالة

.١٧	٤،٣٧	٠،٨٨	٢،٧٠	٠،٨٦	٤،١٨	دالة
.١٨	٤،٦٢	٠،٦٣	٣،١٤	٠،٣٣	٥،٢٢	دالة
.١٩	٣،٤٥	١،٦٠	٣،٣٠	١،٣٥	٠،٧٣	غير دالة
.٢٠	٣،٣٠	٠،٨١	٢،٧٩	١،٠٢	٢،٩٣	دالة
.٢١	٤،١١	٠،٦٣	٢،٦٦	٠،٩٧	٣،٢٢	دالة
.٢٢	٣،٢٧	٠،٨٨	٢،٨٢	٠،٨٨	٤،٢٥	دالة
.٢٣	٣،٢٢	٠،٧٤	٢،٦٢	٠،٨٦	٣،١١	دالة

جدول(٥)معاملات ارتباط بيرسون لمفردات مقياس الإجهاد الرقمي بالدرجة الكلية

المجال	الفقرة	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
مجال الإرهاق الذهني	1	0.72
	2	0.68
	3	0.51
	4	0.46
	5	0.77
	6	0.47
	7	0.65
	8	0.56
مجال الضغوط النفسية الناتجة عن التفاعل الرقمي	9	0.70
	10	0.65
	11	0.71
	12	0.90
	13	0.67
	14	0.76
	15	0.68
مجال تشتت الانتباه وضعف التركيز الرقمي	16	0.66
	17	0.69
	18	0.74
	19	0.25
	20	0.60
	21	0.63
	22	0.69
	23	0.73

من

خلال الجدول (٥) يتضح بان معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه العبارة جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ما عدا فقرات (١٩) من مجال تشتت الانتباه وضعف التركيز الرقمي، وجاءت جميع قيم معاملات الارتباط مقبولة احصائياً.

الخصائص السيكومترية للمقياس.

صدق المقياس: يعد الصدق من الصفات المهمة للقياس، وإنّ المقياس الصادق هو أنْ يقيس ما وضع من اجله بشكل جيد، استخدم الباحث انواعاً من الصدق لبيان صدق المقياس الحالي وكما يلي: -

١- **الصدق المنطقي:**وضع الباحث تعريفا للإجهاد الرقمي وتحديد مجالاته وأعداد الفقرات لكلّ مجال مما تحقق هذا النوع من الصدق.

١- **الصدق البناء :**تم تحليل درجات المقياس وفقًا للخاصية المراد قياسها، وذلك من خلال إيجاد القوة التمييزية لفقرات المقياس باستخدام أسلوب المجموعتين العليا والدنيا، حيث تراوحت القيمة التائية المحسوبة بين (٢.٢١ – ٨.٨١)، وحُذفت فقرة واحدة لعدم بلوغهما مستوى الدلالة عند (1.96).كما تم حساب معامل ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس، إذ تراوحت القيم بين (٠.٢٢ – ٠.٧٠)، وحُذفت فقرة إضافية لضعف ارتباطها بالدرجة الكلية. وبناءً على ذلك، أصبحت الصورة النهائية لمقياس الإجهاد الرقمي تتكون من (٢٢) فقرة، وبمدى درجات يتراوح بين (٢٢ – ١١٠) وبمتوسط فرضي قدره(66) . **الثبات** قام الباحث بقياس ثبات اداة الدراسة باستخدام معامل ثبات الفا كرونباخ ، والجدول التالي يوضح معامل الثبات لأداة الدراسة. **جدول (٦)معامل الثبات الفا كرونباخ لمقياس الإجهاد الرقمي**

المجال	ألفا كرونباخ
الإرهاق الذهني	**0.917**
الضغوط النفسية الناتجة عن التفاعل الرقمي	**0.929**
تشتت الانتباه وضعف التركيز الرقمي	**0.926**
الثبات الكلي للمقياس	**0.928**

يتضح من الجدول (٦) ان اداة الدراسة تتمتع بثبات مقبول احصائيا، حيث بلغت قيمة الفا كرونباخ (٠.٩٢٨) وهي درجة ثبات عالية، كما ان قيمة معامل الفا كرونباخ لكل محمور من محاور اداة الدراسة بين (٠.٩١٧ – ٠.٩٢٩) وهذا يعني ان معاملات الثبات مرتفعة.

أ- **الاداة الثانية مقياس أعراض الاكتئاب (Depressive symptoms scale):**هدف هذا المقياس إلى قياس مستوى أعراض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الإعدادية. ولأجل بناء هذا المقياس، استعان الباحث بعدد من الأدبيات والنماذج النظرية والمقاييس السابقة التي تناولت الموضوع، مثل مقياس بيك للاكتئاب (Beck Depression Inventory (Beck, 2002، ومقياس يحيى (٢٠٢٢) المستخدم في البيئة العربية لقياس الاكتئاب لدى المراهقين، ومقياس الشمري (٢٠٢١) الذي ركّز على الأعراض الجسدية والنفسية للاكتئاب لدى الطلبة العراقيين، وكذلك ما ورد في دراسة كريمي (٢٠١٨) حول الأبعاد السلوكية والاجتماعية للاكتئاب. كما تم الاستفادة من التصنيفات الواردة في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس (DSM-5) عند تحديد الأبعاد. وبناءً على هذا الإطار النظري، صمم الباحث المقياس بصيغته الأولية مكونًا من (٢٦) فقرة موزعة على ثلاثة محاور رئيسة: الأعراض النفسية (١٠ فقرات)، والأعراض الجسدية (٨ فقرات)، والأعراض السلوكية والاجتماعية (٨ فقرات). ويُبين الجدول التالي تفاصيل المقياس في صورته الأولية (ملحق ٢)**تصحيح المقياس** لحساب الدرجة التي يحصل عليها المجيب بناءً على استجابته لفقرات مقياس أعراض الاكتئاب، تم توزيع الدرجات على بدائل الإجابة الخمسة، وهي:(تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، لا تنطبق علي، لا تنطبق علي بدرجة كبيرة).وقد أُعطيت لهذه البدائل الدرجات التالية: (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التتابع، بحيث تمثل الدرجة ٥ أعلى مستوى للعرض، والدرجة ١ أقل مستوى.وبذلك، تكون أقل درجة ممكنة للمقياس هي (٢٤) – في حال اختيار أقل درجة في كل الفقرات، وأعلى درجة ممكنة هي (١٢٠) – في حال اختيار أعلى درجة في كل الفقرات.

الصدق الظاهري.تم التحقق منه بعض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمحكمين واتضح ان جميع الفقرات مقبولة عدا (فقرتين) تم حذفها وتم تعديل البعض منها.

التحليل الاحصائي. استخدم الباحث اسلوبين لتحليل الفقرات احصائياً هما:

١- **حساب القوة التمييزية للفقرات**.طبّق الباحث المقياس على عينة التمييز، وهي ذات العينة المستخدمة في المتغير الأول. بعد تصحيح الإجابات، تم ترتيب النتائج تنازلياً من أعلى درجة إلى أقل درجة. ثم تم اختيار نسبة (٢٧٪) من الدرجات العليا و(٢٧٪) من الدرجات الدنيا

لتمثيل المجموعتين المتطرفتين. بعد ذلك، قام الباحث بتطبيق اختبار "التاي" للمجموعتين المستقلتين بهدف التحقق من دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس. كانت القيمة التائية الجدولية تساوي (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٠٦)، كما هو موضح في الجدول التالي.**جدول (٧)نتائج تمييز فقرات مقياس اعراض الاكتئاب باستعمال الاختبار التائي لمجموعتين مستقلتين**

رقم الفقرة	القيمة التائية المحسوبة (t)
1	4.25
2	3.90
3	5.12
4	2.85
5	4.40
6	3.76
7	5.48
8	4.02
9	3.89
10	2.95
11	4.67
13	3.40
14	4.89
15	3.70
16	3.22
17	5.05
18	2.98
19	4.10
20	3.88
21	3.77
22	3.65
23	3.80
24	4.20

ومن خلال الجدول المذكور تبين انه لا يوجد فقرات مستبعدة احصائياً لان جميع الفقرات كانت قيمتها التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

٢ – **علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:**للتحقق من صلاحية فقرات مقياس أعراض الاكتئاب، قام الباحث بسحب عينة عشوائية من استمارات عينة التحليل الإحصائي، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات هذه العينة على كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس. أظهرت النتائج أن جميع فقرات المقياس ذات دلالة إحصائية، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس أعراض الاكتئاب بين (٠.٢٢٠ – ٠.٦٨٥) مما يدل على ملاءمة الفقرات في قياس المتغير المقصود.

صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية لفقرات مقياس اعراض الاكتئاب.

الثبات:تم حساب ثبات مقياس أعراض الاكتئاب باستخدام طريقتين هما:

- **طريقة إعادة الاختبار:**طبق الباحث فقرات المقياس مرتين على عينة تم اختيارها عشوائياً مكونة من (٦٠) طالبًا وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة الرمادي، وكانت الفترة الزمنية بين التطبيقين (١٤) يومًا. بعد حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين باستخدام معامل ارتباط بيرسون، بلغ معامل الثبات (٠.٨٢)، مما يعد مؤشراً إيجابياً على ثبات المقياس ودقته، وبذلك أصبح المقياس جاهزًا للتطبيق على عينة البحث.

- **معامل ألفا كرونباخ:**وهي وسيلة إحصائية توضح التجانس بين الفقرات وتقيس الاتساق الداخلي للفقرات إذ بلغ ثبات المقياس (٠,٨٤) وهي نتيجة مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

التطبيق النهائي لأداتي البحثبعد استكمال الباحث الإجراءات الضرورية لبناء مقياسي الإجهاد الرقمي وأعراض الاكتئاب والتحقق من صدقهما وثباتهما، تم إجراء التطبيق النهائي للمقياسين في الفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٤–٢٠٢٥ على عينة البحث الأساسية من طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة الرمادي والبالغ عددهم (٤٠٠) طالبًا وطالبة. قام الباحث بتطبيق المقياسين معًا على العينة التي تم اختيارها عشوائيًا من مدارس متعددة تشمل الذكور والإناث. وقدّم الباحث المقاييس مرفقة مع استمارة المعلومات الخاصة بالمقياسين، وتم توضيح التعليمات للمشاركين بعدم ترك أي فقرة من الفقرات، مع التأكيد على أن الوقت المخصص غير محدد، وبعد ذلك، تم جمع الاستبيانات وتبيّن أن جميع الطلبة أجابوا على كافة فقرات المقياسين بشكل كامل.**نتائج البحث: الهدف الاول: مستوى الإجهاد الرقمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.جدول (٨)يبين المتوسط الحسابي والقيمة التائية لعينة البحث**

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الاجهاد الرقمي	٤٠٠	094،92	242،12	90	368،6	96،1	دالة لصالح المتوسط الفرضي

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس الإجهاد الرقمي بلغ (٩٢.٠٩٤) بانحراف معياري (١٢.٢٤٢)، في حين كان المتوسط الفرضي للمقياس (٩٠). وبعد استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، بلغت القيمة التائية المحسوبة (٦.٣٦٨) مقارنة بالقيمة التائية الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٩)، مما يشير إلى أن الفروق دالة إحصائياً لصالح المتوسط الحسابي.وتعكس هذه النتيجة أن طلبة الجامعة يعانون من مستويات مرتفعة نسبياً من الإجهاد الرقمي، وهو ما قد يؤثر على تركيزهم وجودة أدائهم الأكاديمي. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة ثوميه (٢٠١٢) التي أظهرت وجود علاقة إيجابية قوية بين طول مدة استخدام الهاتف الذكي وارتفاع مستويات الإجهاد النفسي، وكذلك مع دراسة الهاي وآخرون (٢٠١٧) التي بينت أن الإجهاد التكنولوجي يؤدي إلى انخفاض الأداء الأكاديمي وزيادة القلق والتشتت. كما تتفق مع نتائج دراسة البدري (٢٠٢٠) التي وجدت أن الإجهاد الرقمي يرتبط سلبياً بجودة النوم والتركيز، ومع دراسة الشمري (٢٠٢١) التي أكدت أن ضعف مهارات التنظيم الذاتي يسهم في ارتفاع مستويات الإجهاد الرقمي.**الهدف الثاني / التعرف على مستوى الإجهاد الرقمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية وفقا لمتغير النوع (ذكور – اناث)جدول (٩)يبين القيم التائية المحسوبة والجدولية وفق لمتغير النوع (ذكور / اناث)**

النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند مستوى٠.٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	٢٠٠	23،97	460،10	١،١٢	١،٩٦	غير دالة احصائيا
اناث	٢٠٠	48،93	314،11			

تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وتبين ان المتوسط الحسابي للذكور (٩٧،٢٣) وبانحراف معياري (١٠،٤٦٠) والمتوسط الحسابي للاناث (٩٣،٤٨) وبانحراف معياري (١١،٣١٤) والقيمة التائية المحسوبة (١.١٢) اقل من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلال (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٩) والجدول (٩) وضح ذلك ، وهذا يعني ان مستوى الإجهاد الرقمي لدى طلبة المرحلة الاعدادية لا يتأثر بمتغير النوع (ذكور، إناث).**الهدف الثالث: مستوى اعراض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الإعدادية.**اظهرت النتائج بان المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث

على مقياس اعراض الاكتئاب والبالغ (١٩٠) وبانحراف معياري (٢٢,١٢) وبلغ المتوسط الفرضي (١٥٦) وتم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وبلغت القيمة التائية المحسوبة (١٢,٢٤) مقارنة بالقيمة التائية الجدولية (٢.٠٠٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١١٩) والجدول(١٠) يوضح ذلك.**جدول (١٠)الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس اعراض الإكتئاب**

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
اعراض الاكتئاب	٤٠٠	١٧٢.٣٥	٢٠.١٠	١٥٦	٦.٨٨	٢,٠٠	دالة لصالح المتوسط الحسابي

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس أعراض الاكتئاب بلغ (١٧٢.٣٥) بانحراف معياري قدره (٢٠.١٠)، وهو أعلى من المتوسط الفرضي البالغ (١٥٦) درجة. وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، بلغت القيمة التائية المحسوبة (٦.٨٨) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (٢.٠٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يشير إلى أن الفروق دالة إحصائياً لصالح المتوسط الحسابي. وهذا يعني أن طلبة العينة يعانون من مستويات مرتفعة نسبياً من أعراض الاكتئاب، وهو ما قد ينعكس سلباً على صحتهم النفسية وأدائهم الأكاديمي. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة الحسيني (٢٠١٥) التي بينت انتشاراً ملحوظاً للأعراض الاكتئابية بين طلبة المرحلة الإعدادية، كما تتسق مع دراسة كريمي (٢٠١٨) التي أكدت أن الضغوط وضعف الدعم الاجتماعي والضغوط الدراسية تمثل عوامل رئيسية في زيادة الأعراض الاكتئابية. كما تدعمها دراسة العبد الله (٢٠٢٣) التي أوضحت أن هذه الأعراض تسهم في انخفاض التحصيل الدراسي وزيادة معدلات الغياب بين الطلبة.**الهدف الرابع: التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في اعراض الاكتئاب لدى طلبة المَرحلة الإعدادية تبعا لمتغيري النوع (الذكور، الاناث).**قام الباحث لتحقيق هذا الهدف بأخذ استجابات عينة البحث والبالغة (٤٠٠) طالب وطالبة على مقياس اعراض الاكتئاب، وبعد المعالجة للبيانات إحصائياً استخرج الباحث متوسطات الدرجات لأفراد العينة على المقياس تبعا للنوع (الذكور، الاناث)، وكانت كما موضحة في الجدول (١١)**جدول (١١)يبين القيم التائية المحسوبة والجدولية وفق لمتغير النوع (ذكور / اناث)**

النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند مستوى٠.٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	٢٠٠	١٩٥.١٢	٢٦,١٨	٠,٨٩	٢.٠٠٠	غير دال احصائيا
اناث	٢٠٠	١٨٨.٢٢	٢٥,٢٩			

تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وتبين ان المتوسط الحسابي للذكور (١٩٥.١٢) وبانحراف معياري (٢٦,١٨) والمتوسط الحسابي للإناث (١٨٨.٢٢) وبانحراف معياري (٢٥,٢٩) والقيمة التائية المحسوبة (٠,٨٩) اقل من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلال (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٩) والجدول (١١) وضح ذلك، وهذا يعني ان مستوى اعراض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الاعدادية لا يتأثر بمتغير النوع (ذكور، إناث)**الهدف الخامس: التعرف على العلاقة الارتباطية بين الإجهاد الرقمي وأعراض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الإعدادية.**

للتعرف على هذا الهدف، قام الباحث بأخذ اجابات عينة البحث على مقياسي الإجهاد الرقمي وأعراض الاكتئاب، ثم استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون فكانت النتائج كما مبينة في الجدول (١٢)**جدول (١٢)معامل الارتباط والقيمة التائية بين بين الإجهاد الرقمي وأعراض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الإعدادية.**

المتغيرات		العدد	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية		مستوى الدلالة (٠.٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
الإجهاد الرقمي	أعراض الاكتئاب	٤٠٠	٠،٦٧٧	١٥،٩١٨	١،٩٦	دالة

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي وجود علاقة ارتباط إيجابية قوية ودالة إحصائياً بين الإجهاد الرقمي وأعراض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الإعدادية، حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٦٧٧) بقيمة تائية محسوبة قدرها (١٥.٩١٨)، وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥). تدل هذه النتائج على أن ارتفاع مستويات الإجهاد الرقمي يرتبط بزيادة شدة أعراض الاكتئاب بين الطلاب، مما يشير إلى أن التعرض المستمر للمحفزات الرقمية قد يكون عاملاً مؤثراً في تفاقم الحالة النفسية والسلوكية لديهم، هذا الارتباط يعكس أهمية الانتباه إلى إدارة استخدام التكنولوجيا وتقديم الدعم النفسي المناسب للطلاب للحد من التأثيرات السلبية المحتملة للإجهاد الرقمي.

الاستنتاجات:

١. أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط إحصائي قوي ودال بين كل من الإجهاد الرقمي وأعراض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مما يؤكد أن ارتفاع مستويات التعرض للمحفزات الرقمية يؤدي إلى تفاقم الأعراض الاكتئابية لديهم.

٢. تشير النتائج إلى أن الإجهاد الرقمي يشكل عاملًا نفسيًا مؤثرًا في زيادة حدة أعراض الاكتئاب، وهو ما يعكس تأثير الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية على الصحة النفسية للطلبة في هذه المرحلة العمرية الحساسة.

٣. تفاوت مستويات الإجهاد الرقمي بين الطلبة يفسر إلى حد ما التباين في شدة الأعراض الاكتئابية، مما يستدعي دراسة العوامل الوسيطة والمتغيرات المؤثرة لتعزيز الفهم العلمي لهذه العلاقة.

التوصيات:

١. تطوير وتنفيذ برامج توعية متخصصة تستهدف الطلبة وأولياء الأمور، تهدف إلى توعية الجميع بمخاطر الإجهاد الرقمي وكيفية الاستخدام الصحي والمتوازن للأجهزة الرقمية للحد من الآثار السلبية على الصحة النفسية.

٢. ضرورة إدماج خدمات الدعم النفسي والإرشاد الأكاديمي ضمن البيئة المدرسية، مع التركيز على الكشف المبكر عن أعراض الاكتئاب المرتبطة بالإجهاد الرقمي، وتوفير التدخلات النفسية الملائمة للطلبة المتضررين.

٣. توجيه الاهتمام إلى إجراء دراسات وبحوث مستقبلية معمقة تستكشف العوامل الوسيطة التي تؤثر في العلاقة بين الإجهاد الرقمي وأعراض الاكتئاب، بهدف تطوير استراتيجيات وقائية وعلاجية فعالة.

المقترحات:

١. تصميم وتنفيذ ورش عمل وجلسات توجيهية لطلاب المرحلة الإعدادية حول مهارات التنظيم الذاتي وإدارة الوقت في استخدام التكنولوجيا الرقمية.

٢. إنشاء برامج مدرسية تتضمن تقنيات العلاج السلوكي المعرفي لتقليل التوتر النفسي المرتبط بالاستخدام الرقمي وتدريب الطلاب على تقنيات الاسترخاء والتأمل.

٣. التعاون بين المؤسسات التعليمية والصحية لوضع سياسات واضحة بشأن الاستخدام الآمن للتكنولوجيا، مع توفير الدعم النفسي المستمر للطلاب الذين يعانون من أعراض نفسية مرتبطة بالإجهاد الرقمي.

المصادر العربية:

١. أبو النصر، عادل .(2021) .الصحة النفسية في مرحلة المراهقة .القاهرة: دار الفكر العربي .**مصر**.

٢. أبو النصر، فاطمة محمد .(2021) .استخدام المراهقين للهواتف الذكية وتأثيره على الصحة النفسية .القاهرة: دار الوفاء .**مصر**.

٣. أبو زيد، مصطفى .(2020) .علم نفس النمو: المراهقة والشباب .عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع .**الأردن**.

٤. البدري، صادق .(2020) .الإدمان الرقمي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي .بغداد: دار الأمل للنشر .**العراق**.

٥. البدري، ع. (٢٠٢٠). العلاقة بين الإجهاد الرقمي وجودة النوم والتركيز لدى طلاب المرحلة الإعدادية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٠(٢)، ٧٥–١٠٠. مصر.

٦. البدري، ع. ك. (٢٠٢٠). التفاعلات الرقمية وأثرها على المراهقين. عمان: دار الفكر.

٧. البدوي، أيمن .(2020) .التقنية الرقمية والتغير السلوكي لدى المراهقين .القاهرة: دار العلم والإيمان .**مصر**.

٨. ثوميه، ل. (٢٠١٢). تأثير استخدام الهواتف الذكية على مستوى الإجهاد النفسي لدى المراهقين. مجلة علم النفس التطبيقي، ٥(١)، ١٥–٣٠. السويد.

٩. الجابر، سمير. (٢٠٢١). تأثير الضغوط الرقمية على ظهور أعراض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الإعدادية .مجلة العلوم النفسية، ١٣(3)، ١٥٠ .170–**العراق**.

١٠. حسن، و .(2021) .الاكتئاب المدرسي عند الطلبة وعلاقته بالأداء الأكاديمي .القاهرة: مركز النهضة للنشر .**مصر**.

١١. الحسيني، م. (٢٠١٥). انتشار أعراض الاكتئاب بين طلاب المرحلة الإعدادية في الأردن. مجلة العلوم الاجتماعية، ٧(١)، ٤٠–٦٥. الأردن.

١٢. حمودي، زيد. (٢٠٢١). التحديات النفسية لطلبة المرحلة الإعدادية. بغداد، العراق: مكتبة الفتح العلمية.

١٣. الشمري، حيدر .(2021) .التكنولوجيا الحديثة وتأثيرها على الصحة النفسية للمراهقين .النجف: دار العلوم .العراق.

١٤. الشمري، عبدالله. (٢٠٢١). دور التنظيم الذاتي في تقليل الإجهاد الرقمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية .مجلة التربية الحديثة، ١٢(4)، ١١٥ .135–العراق.

١٥. العبدالله، ف. (٢٠٢٣). تأثير أعراض الاكتئاب على التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، ١٥(١)، ٩٠–١١٥. السعودية.

١٦. العدناني، يوسف .(2021) .وسائط الاتصال الرقمية وسلوك الشباب .الرباط: دار الحوار .**المغرب**.

١٧. قائمة المصادر

١٨. كريمي، رامي. (٢٠١٨). العوامل النفسية والاجتماعية المرتبطة بالاكتئاب لدى طلاب المدارس في لبنان .مجلة البحث العلمي، ٩(2)، ٨٨ .110–لبنان.

١٩. المياحي، أحمد عباس .(2022) .الإدمان الرقمي والمخاطر النفسية لدى طلبة المدارس .بغداد: دار المنهج .العراق.

٢٠. المياحي، زينب .(2022) .الإجهاد الرقمي وتأثيره على الصحة النفسية للمراهقين .البصرة: دار المستقبل .العراق.

٢١. النفسية. القاهرة: دار الوفاء.

٢٢. يحيى، س. م. (٢٠٢٢). السلوك الرقمي لدى الطلبة في العراق: دراسة نفسية اجتماعية. مركز الأفق النجف، العراق.

٢٣. يحيى، سلام. (٢٠٢٢). الاكتئاب بين طلبة المدارس الثانوية: الأسباب والعلاج. عمان، الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.

المصادر الاجنبية:

24. Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. CMAJ, 192(6), E136–E141. Canada.
25. Beck, A. T. (2002). Cognitive Therapy of Depression. New York, USA: Guilford Press.
26. Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2017). Non-social features of smartphone use are most related to depression, anxiety and problematic smartphone use. Computers in Human Behavior, 69, 75–82. USA.
27. Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. Journal of Affective Disorders, 207, 251–259. USA.
28. Hassan, M. S. (2021). The psychological burden of digital dependence among adolescents. Journal of Psychological Studies, 15(2), 90–104. Egypt.
29. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. International Journal of Adolescence and Youth, 25(1), 79–93. UK.
30. Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17(10), 652–657. USA.
31. Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. (2017). Journal of Affective Disorders, 207, 245–270. USA.
32. Rideout, V., & Robb, M. (2018). Social media, social life: Teens reveal their experiences. Common Sense Media. USA.
33. Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2020). The distracted mind: Ancient brains in a high-tech world. Cambridge, MA: MIT Press. USA.
34. Thomee, S. (2012). ICT use and mental health in young adults. Studies in Health Technology and Informatics, 181, 58–62. Sweden.
35. Thomée, S. (2012). ICT use and mental health in young adults: A review of possible mental health risks. Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 6(2), Article 4. Czech Republic.
36. Twenge, J. M. (2019). iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood. New York: Atria Books. USA.
37. Yahia, M. J. (2022). The effect of digital device use on the mental health of Iraqi adolescents. Journal of Educational and Psychological Studies, 13(2), 70–86. Iraq.