



## الارهاق الالكتروني وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة

**Digital burnout and its relationship to psychological resilience among university students**

م.د نبيل عباس رشيد

**Dr. Nabil Abbas Rashid**

الجامعة المستنصرية - كلية التربية - قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

**Al-Mustansiriya University - College of Education - Department of****Psychological Counseling and Educational Guidance****nabeel\_abbas65@uomustansiriyah.edu.iq**ملخص البحث

الهدف من الدراسة الحالية هو قياس متغيرات الارهاق الالكتروني والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة وقياس العلاقة الارتباطية بينهما، إذ تألف مقياس الارهاق الالكتروني من (20) فقرة، وقد كانت بدائل التصحيح (تماماً=5، غالباً=4، أحياناً=3، قليلاً=2، ابدأ=1)، اما مقياس المرونة النفسية فقد تألف من (10) فقرة، وكانت بدائل التصحيح (تماماً=5، غالباً=4، أحياناً=3، قليلاً=2، ابدأ=1)، استعمل الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، إذ تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، فقد بلغ حجم العينة (200) طالب وطالبة من الجامعة المستنصرية كلية التربية قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي الدراسة الصباحية والمسائية، واستخرج الباحث الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) للمقياسين، وتوصل الباحث الى ان عينة البحث الحالي تعاني من الارهاق الاكاديمي فضلاً عن تمتعها بالمرونة النفسية. كما وخلص الباحث الى مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الارهاق الالكتروني، المرونة النفسية، طلبة الجامعة.

Abstract

The aim of the current study is to measure the variables of electronic fatigue and psychological resilience among university students and to measure the correlation between them. The electronic fatigue scale consisted of (20) items, and the correction alternatives were (completely=5, often=4, sometimes=3, a little=2, never=1). However, the scale for improving morale consisted of (10) items, instead of correction (completely=5, greatest=4, sometimes=3, varying=2, never=1). The researcher used descriptive correlational designs, as the sample was selected using a randomized schema. The sample size reached (200) Sharia students from Al-Mustansiriya University, College of Psychological Counseling and Educational Guidance, morning and evening studies, The researcher calculated the psychometric yield (validity and reliability) for the two measurements and concluded that the current research investigated the suffering from academic burnout as well as the student's psychological resilience. The researcher also presented a set of recommendations and suggestions.



Keywords: Digital burnout, psychological resilience, university students.

## الفصل الاول

### - مشكلة البحث

تعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة جدا في حياة الإنسان ، إذ يسعى الطالب الجامعي الى تحقيق الاهداف والطموحات التي رسمها في خياله ، كما يتحدد شكل حياته المستقبلية من خلال تحقيق تلك الاهداف ، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح يتوجب عليه المثابرة والاجتهاد والقيام بكافة المتطلبات الدراسية والاجتماعية (اسماعيل ، 2017 : 288).

لاشك ان كل انسان يعيش على وجه الارض يطلب الامان ويتمنى الراحة ويبحث دائما عن الاستقرار من خلال الاتزان ، ولكن عندما تقع الضغوط على الفرد يتوجب عليه التحرك بأقصى سرعة لمواجهة الحياة وتحقيق الرغبات والامنيات، ان السرعة التي تسير بها الحياة تجعل من الفرد عرضة للضغوطات وبالتالي تحمله حملاً أكبر من طاقته مما يؤثر ذلك على سلوكه وانطباعاته (علي ، 2017 : 182).

ان الارهاق الاكاديمي بالنسبة للطلبة يتكون من خلال الاكثار من المتطلبات الاكاديمية التي تحتاج الى وقت وجهد وكذلك القدرة على التحمل ، وان المستويات العالية من الارهاق التي يتعرض لها الطالب خاصة عندما يرسم له اهدافا قد تكون مستحيلة ومن جهة اخرى لا يقبل لنفسه الخطأ ، فضلاً عن لوم الذات والشعور بالفشل والعجز وحالة من عدم الرضا ، كما يعد الارهاق الاكاديمي من ابرز المشكلات النفسية التي يواجهها الطلبة في مراحل التعليم المختلفة وخاصة المرحلة الجامعية التي تتسم بزيادة الضغوطات الدراسية والتوقعات الاكاديمية العالية منها الانتقال الى بيئة جديدة تتطلب مستوى عالٍ من التكيف الشخصي والاجتماعي (Lazarus & Folkhan, 1984: 14).

ان عدم تمتع الطالب بالمرونة النفسية التي من خلالها يمكنه مواجهة المشكلات المختلفة في حياته الجامعية سوف يزيد من خطرها عليه وعلى درجة توافقه النفسي ، ومن ثم التأثير على مستقبله الدراسي والعلمي والمهني وبدورها تؤثر على حياته الخاصة، وكذلك فان عدم تمتع الطالب الجامعي بالمرونة النفسية قد يؤثر سلباً على مسيرته الجامعية وعلى نجاحاته ، ذلك لأنه قد يجد صعوبة في مواجهة المواقف الضاغطة بالتالي لا يمكن له التحكم بانفعالاته واستجابته للعوائق والمشكلات المختلفة (حورية ، 2020 : 6).

كما ان عدم تمتع الطالب بالمرونة النفسية يؤدي به الى التأثير السلبي مما ينعكس ذلك على انتاج الفرد ويصبح غير فعال كونه لا يتمتع بالمرونة النفسية التي تحقق له التكيف ، مما يجد صعوبة في مواجهة ضغوطات الحياة الجامعية فضلاً عن الضغوطات الحياتية الاخرى (محمد ، 2021 : 483).

### - أهمية البحث

ان الاهتمام بشريحة الطلبة الجامعيين يعني الاهتمام بالمجتمع ، إذ يمثل الطالب الجامعي أهمية كبيرة ضمن شرائح المجتمع المختلفة ، فان هذه الشريحة تعد بمثابة عصب البناء والتنمية في مختلف مجالات الحياة ، اذ لا توجد تنمية دون وجود قوة فاعلة متوازنة نفسياً وانفعالياً ، لذلك فقد ازدادت أهمية المرونة النفسية بشكل كبير خلال السنوات الاخيرة للحاجة اليها كي تقودنا الى نتائج اكثر صحة (الزهيري ، 2012 : 4).

ان من يمتلك المرونة النفسية بشكل عال المستوى فانه يمتلك القدرة على التفاعل مع البيئة بجميع ظروفها والتعايش مع تلك الظروف بشكل ايجابي والتعافي من المؤثرات السلبية والاحتفاظ بكفاءته الذاتية، كما تعد المرونة النفسية من الاسس الرئيسية للصحة النفسية التي هي من اهم سمات الشخصية السوية ، لذا فهي تلعب دوراً مهماً جداً في النمو النفسي والاجتماعي للإنسان بصورة عامة وللطالب الجامعي بصورة خاصة



، فهي تعبر عن نظام تفكير الفرد وسلوكياته، كما تكشف عن نمط اتزان الفرد ومدى توافقه مع ذاته ومع البيئة المحيطة به ، مما يدعم ذلك الاحساس الايجابي للفرد بالرضا عن الذات وعن الاخرين المحيطين به ، كما تعد المرونة احدى الخصائص الشخصية التي تساعد الفرد على التغلب على الحالات السلبية واثارها الناتجة عن الضغوطات المختلفة وتمكنه من التكيف الايجابي، وتعد من خصائص الافراد الذين يمتلكون القدرة على تجاوز الازمات النفسية (الغول، 2017 : 45).

تتبع أهمية هذا البحث من الواقع المعاصر الذي يشهد اعتماداً متزايداً على التكنولوجيا الرقمية في مختلف مجالات الحياة، سواء في بيئة العمل أو التعليم أو الترفيه. فقد أدى التحول الرقمي إلى زيادة ساعات استخدام الأفراد للأجهزة الذكية، والاجتماعات الافتراضية، والبريد الإلكتروني، ووسائل التواصل الاجتماعي، وهو ما تسبب في بروز ظاهرة "الإرهاق الإلكتروني" (Digital Fatigue) بوصفها إحدى التحديات النفسية والاجتماعية الحديثة.

تكمن أهمية هذا البحث في عدد من الجوانب الأساسية:

- 1- يستهدف هذا البحث شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهم طلبة الجامعة ، اذ انهم يعتبرون الجيل الذي سوف يتحمل مسؤولية قيادة المجتمع والنهوض به والمحافظة عليه .
  - 2- يسهم هذا البحث في إثراء المعرفة العلمية حول مفهوم الإرهاق الإلكتروني الذي ما زال موضوعاً جديداً نسبياً في الدراسات النفسية والاجتماعية.
  - 3- تتجلى أهمية البحث في أنه يسلط الضوء على الآثار النفسية السلبية الناتجة عن الاستخدام المفرط للتقنيات الرقمية، مثل القلق، وقلة النوم، وفقدان الدافعية، وتشتت الانتباه.
  - 4- يساعد هذا البحث المؤسسات على وضع سياسات تنظيمية فعّالة مثل تحديد أوقات الراحة الرقمية، وتقنين الاجتماعات الافتراضية، وتشجيع ثقافة التوازن بين العمل والحياة الشخصية.
  - 5- يساعد هذا البحث على توجيه المؤسسات التعليمية لوضع استراتيجيات صحية لاستخدام التكنولوجيا في التعليم، بما يقلل من الإرهاق لدى الطلاب والمعلمين على حد سواء.
- أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على :-

- 1- الارهاق الالكتروني لدى طلبة الجامعة.
- 2- الفروق ذو الدلالة الإحصائية في الارهاق الالكتروني لدى طلبة الجامعة تبعاً للجنس (الذكور ، الإناث).
- 3- المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة .
- 4- الفروق ذو الدلالة الإحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً للجنس ( الذكور ، الإناث ).
- 5- العلاقة بين الارهاق الالكتروني المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية .

- حدود البحث

يقصر البحث الحالي على طلبة الجامعة المستنصرية – كلية التربية – قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي – الدراسات الصباحية والمسائية لكلا الجنسين (الذكور والإناث) للعام الدراسي (2024-2025) .

- تحديد المصطلحات

أولاً : الارهاق الالكتروني :

عرفها : (Brod, 1984؛ Tarafdar et al., 2019).

بأنها الضغوط النفسية الناتجة عن التعامل المستمر مع التقنيات الحديثة، خاصة عندما تتجاوز متطلباتها قدرات الفرد أو رغباته.

وعرفها (Dedyn,2008)



الضغط النفسي الانفعالي والتوتر الذي يحدث بسبب كثرة التكاليفات الاكاديمية والرغبة في الاداء الجيد وضيق الوقت وتجاوز تلك التكاليفات عن القدرات المعرفية للمتعلم (1:2008, Dedyn).

وعرفها (الجمال ، 2015)

على انها شعور الطالب بالاستنزاف الانفعالي والكسل والمماطلة وما يصحبه من تغيرات فسيولوجية تؤثر على ادائه للمهام والمتطلبات الاكاديمية .

كما عرفها (Lee, 2021؛ Sarwar & Awan, 2022).

بأنه حالة من الإرهاق الجسدي والعقلي والعاطفي الناتجة عن الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية، مثل الهواتف الذكية والحواسيب وشاشات الاجتماعات الافتراضية. ويشمل ذلك أعراضاً مثل التعب الذهني، ضعف التركيز، الصداع، وإجهاد العين.

التعريف النظري للإرهاق الإلكتروني :

أعتمد الباحث تعريف Lee (2022) بأنه حالة من الإرهاق الجسدي والعقلي والعاطفي الناتجة عن الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية، مثل الهواتف الذكية والحواسيب وشاشات الاجتماعات الافتراضية. ويشمل ذلك أعراضاً مثل التعب الذهني، ضعف التركيز، الصداع، وإجهاد العين.

التعريف الإجرائي للعنف الأسري:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من طلبة المرحلة الإعدادية على مقياس الارهاق الإلكتروني المراد دراسته في البحث الحالي .

ثانياً: المرونة النفسية :

عرفها لوثر وآخرون (2000)

على انها سمة نفسية تُساعد الفرد على تجاوز الصدمات، وتقوم على التفاعل بين العوامل الشخصية والبيئة الاجتماعية (Masten,2014).

وعرفها سميث وآخرون (2008)

عملية ديناميكية يتمكن الفرد من خلالها من استعادة توازنه النفسي بعد التعرض للضغوط أو الأحداث السلبية، بفضل مجموعة من المهارات مثل التفاؤل، والمرونة المعرفية، والدعم الاجتماعي

(Smith,et.,al2008 ;Conner&Davidson,2003).

كما عرفها الشبول (2017)

على انها سمة شخصية يتميز بها الفرد في القدرة على ادراك وتنظيم وادارة التجربة السلبية وهي قدرة الفرد على التأقلم والتكيف ووضع خطط واقعية واتخاذ الخطوات والاجراءات وتوليد الاستراتيجيات اللازمة لإيجاد حل للمشكلات المتعددة واستعادة توازنه بعد تعرضه لصدمة ( الشبول ، 2017:12).

التعريف النظري للمرونة النفسية :

اعتمد الباحث تعريف سميث وآخرون (2008) بأنها عملية ديناميكية يتمكن الفرد من خلالها من استعادة توازنه النفسي بعد التعرض للضغوط أو الأحداث السلبية، بفضل مجموعة من المهارات مثل التفاؤل، والمرونة المعرفية، والدعم الاجتماعي (Smith,et.,al2008

;Conner&Davidson,2003)

التعريف الإجرائي للسلوك الفوضوي :

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من طلبة المرحلة الإعدادية على مقياس المرونة النفسية المراد دراسته في البحث الحالي .



## الفصل الثاني

- اطار نظري ودراسات سابقة :

اولاً : نظريات فسرت الإرهاق الاكاديمي :

1- نظرية التقييم المعرفي لـ (لازاروس وفولكمان) :

فقد اكد لازاروس على اهمية الفروق الفردية في الاستجابة للإرهاق ، إذ ان شدة الإرهاق ترتبط بكيفية ادراك الفرد للموقف المرهق وعلاقته به ، إذ يرى ان الفرد يدرك الموقف على انه مصدر تهديد او قد يحمل في طياته مؤشرات تؤدي الى استنزاف افعاله ، مما ينجم عن ذلك ضغوط مختلفة ومحاولات سلوكية للتعامل مع الموقف بناءً على تقديره للتغيرات النفسية التي قد تطرأ (Lazarus,1984:5).

كما يؤكد لازاروس على ان الإرهاق يظهر حين يعجز الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة وحينما يدرك ان المواقف التي يواجهها تشكل خطراً عليه او تهديداً، ويستند هذا التقرير على قابلية الفرد في المواجهة والتعامل مع تلك المواقف (Lazarus,1966:16).

2- نظرية (شيفر وموس، 1986)

تقدم هذه النظرية اطاراً كاملاً لفهم العوامل الاساسية التي تحدد كيفية استجابة الفرد الى الإرهاق ، إذ تشير الى ان عملية مواجهة الإرهاق والتأقلم معه تعتمد على جهود سلوكية ومعرفية يبذلها الفرد اثناء تعامله مع المواقف المرهقة (Shaffer & Moos,1986:131).

لقد قسم شيفر وموس استجابة الفرد للموقف المرهق الى ثلاث مراحل رئيسية :

**المرحلة الاولى : العوامل الشخصية :**

تتضمن العوامل التي يمتلكها الفرد والتي من خلالها يمكنه الاستجابة للمواقف المرهقة ومنها :

\* خصائص فردية / مثل الجنس والعمر والحالة الاجتماعية والاقتصادية ، فضلاً عن النضج المعرفي والوجداني وقوة الذات والثقة بالنفس .

\* العوامل المرتبطة بالطبيعة المؤلمة للحدث / تشمل نوع الحدث المرهق ، سواء كان حدثاً طبيعياً مثل الزلازل او الاعاصير ، او حدث من صنع الانسان مثل الحروب .

\* العوامل البيولوجية / مثل الموت ، المرض الذي يساهم في تعزيز تأثير الحدث المرهق على الفرد .

\* مدى التعرض للحدث/ يتوقف تأثير الحدث على مدى تعرض الفرد له وقدرته على المواجهة والتحكم في احتمالات وقوعه .

\* العوامل البيئية والاجتماعية / مثل طبيعة العلاقة بين افراد الاسرة ومدى تماسك المجتمع و تعاون افراده في مواجهة الاثار الناجمة عن الاحداث المرهقة .

**المرحلة الثانية : ادراك الحدث المرهق :**

تبدأ هذه المرحلة مع زيادة شدة التعرض للموقف المرهق وتتضمن عدة عناصر منها :

1- ادراك الفرد للحدث / يحدث الادراك بعد وقوع الحدث ويكون الادراك في البداية تدريجياً ، وغالباً ما يكون غامضاً ثم تنضج معالم الحدث ونتائجه المحتملة مع مرور الوقت .

2- العمليات التمهيدية للتكيف / تشمل الافعال والاجراءات التي يقوم بها الفرد لتجهيزه للتعامل مع الاحداث المرهقة مثل الحفاظ على العلاقات الشخصية مع افراد الاسرة والاصدقاء الذين يمكن ان يقدموا الدعم اللازم لمواجهة الازمة ، فضلاً عن السعي للحفاظ على التوازن الانفعالي واستعادة الثقة بالنفس .

3- استراتيجيات التكيف / يؤكد كلاً من شيفر وموس ان الفرد يستطيع ان يعتمد على اسلوب واحد او اكثر من اساليب التكيف للتعامل مع الحدث المرهق واعادة توازنه النفسي .

**المرحلة الثالثة : نتائج الحدث المرهق :**



تشمل هذه المرحلة النتائج النهائية التي تظهر بعد ان تعرض الفرد للحدث المرهق ، وهي بمثابة محصلة تفاعل كافة العناصر والعوامل التي سبق ذكرها وقد تظهر هذه النتائج اما في صورة توافق ناجح ، إذ يستطيع الفرد مواصلة حياته اليومية بشكل طبيعي ، او في صورة اخفاق في تحقيق التوافق مما يؤدي ذلك الى ظهور اعراض واضطرابات تؤثر سلباً على صحته النفسية (Sheffer & Moos:1986:129).

### دراسات تناولت الارهاق الاكاديمي :

\* دراسة ويلكس (2008)

اظهرت نتائج هذه الدراسة ان الارهاق الاكاديمي تؤثر سلباً على الدعم الاجتماعي والصمود النفسي (Wilks,2008:125).

\* دراسة الحلبي (2018)

توصلت نتائج هذه الدراسة الى وجود مستوى مرتفع من الارهاق الاكاديمي لدى الطلبة المتأخرين دراسياً.

### ثانياً : نظريات فسرت المرونة النفسية :

يرى فرويد ان امكانية الفرد على مواجهة الشدائد والظروف الصعبة والازمات مرهون بقوة الانا وقدرتها ونجاحها في احداث التوازن والتوفيق بين مطالب الهو والانا الاعلى فهي تخضع لمبدأ الواقع وتفكر بشكل موضوعي ومعتدل ومتماشي مع القيم الاجتماعية المتعارف عليها ، ووظيفتها الدفاع عن شخصية الفرد والعمل على جعلها متوافقة مع البيئة وحل الصراع بين المتعارضة للفرد (امير ، 2018 : 859).

كما يرى اتباع مدرسة التحليل النفسي ان مفهوم المرونة النفسية يشير الى قدرة الفرد على العيش والازدهار وتحقيق الذات على الرغم من الاحداث الصادمة والضغوطات التي يتعرض لها ، وغالباً فإن الشخص الذي يتحلى بالمرونة النفسية فإنه يعتبر ان التعرض للمشكلات والضغوطات هي فرص للنمو والارتقاء الشخصي ، بمعنى ان الافراد الذين يتمتعون بالمرونة النفسية يبذلون قدرين على مواجهة تلك الضغوط بصورة ايجابية بل ويتبرونها فرصاً للتعلم وتطوير انفسهم (انيسة ، 2019 : 80).

وقد اشتق (Rutter,1987) مفهوم مركز الضبط والذي يقصد به مدى شعور الفرد بأنه يستطيع التحكم في مجريات الاحداث الخارجية التي يمكن ان تؤثر به، ويهتم هذا المفهوم باختلاف الافراد في ادراكهم لمصادر تدعيم سلوكهم ، فالتعزيز قد يأتي لبعض الافراد من داخل انفسهم ، بينما يأتي من الخارج لدى البعض الاخر فالأفراد الذين يمتلكون مركز ضبط داخلي فإنهم يكونوا اكثر مرونة في مواجهة الظروف الضاغطة الشديدة على عكس الافراد الذين لديهم مركز ضبط خارجي فهم في حالة تعاطف وتراحم مع الظروف المحيطة بهم ويتأثرون بسهولة (Rutter,1987:129).

كما اكد باندورا على مفهوم الكفاءة الذاتية التي تفهم من خلال مصطلح المرونة النفسية كعملية تعني ان الافراد الذين نمو من خلال الاجتهاد وتراكم نجاحاتهم الصغيرة على الفشل وخيبات الامل والعقبات التي تعترضهم في حياتهم وهي مزيج من الخصائص الايجابية واستراتيجيات المواجهة والميول الشخصية واعتقادات حول الكفاءة الشخصية التي تسهم في المرونة الفردية (نعيمة ، 2018 : 18).

ويرى ريتشاردسون انه عندما يكون لدى الفرد درجة عالية من الوقاية والتي من خلالها تتعزز المرونة النفسية فإن الفرد سوف يكون قادراً على التصدي للمحن والشدائد والضغوطات ، وعندما تنخفض درجة عوامل الوقاية للفرد ينخفض مستوى المرونة النفسية لديه بالتالي يلجأ الى اساليب التفكير السلبية والسلوكيات المدمرة لذاته كالسلوك العدواني (خطاب، 2021 : 30).

### دراسات تناولت المرونة النفسية :

\* دراسة الزهيري (2012)



اظهرت نتائج هذه الدراسة ان الطلبة يتمتعون بمستوى مرتفع من المرونة النفسية ، وانه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث على مقياس المرونة النفسية .  
\* دراسة آل سعدون (2021)

اظهرت نتائج هذه الدراسة ان هناك علاقة سلبية بين المرونة النفسية والقمع الانفعالي ، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث على مقياس المرونة النفسية .

### الفصل الثالث

منهجية البحث:

استعمل الباحث المنهج الوصفي لملائمته للدراسة الحالية ، إذ يهتم هذا المنهج بالكشف عن العلاقات بين المتغيرات ، والتعبير عنها كمياً من خلال معاملات الارتباط بين المتغيرات، ويحاول وصف الظاهرة، ودراسة العلاقة بين متغيراتها ، ويُعد ذو قيمة كبيرة لأنه يمثل الخطوات الأولى للتجريب (Myers,1990).

مجتمع البحث:

يتألف مجتمع البحث الاصلي من على طلبة الجامعة المستنصرية – كلية التربية – قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي – الدراسات الصباحية والمسائية من الذكور والاناث والبالغ عددهم بواقع ( ذكور ، إناث ) انظر الجدول (1).

جدول (1) مجتمع البحث الاصلي من طلبة اقسام الارشاد النفسي / كلية التربية من الذكور والاناث

الدراسة - الجنس				المرحلة
مساوي		صباحي		
اناث	ذكور	اناث	ذكور	
44	39	117	142	الاولى
67	49	97	74	الثانية
28	17	31	27	الثالثة
10	14	38	38	الرابعة
149	119	283	281	المجموع

عينة البحث :

تألفت عينة البحث من (200) من طلبة الجامعة اختيروا بالطريقة الطبقية العشوائية، وبأسلوب المتساوي بواقع (100) طالب ، و (100) طالبة كلية التربية – قسم الارشاد النفسي انظر الجدول (2).

جدول (2) عينة البحث موزعة على وفق ( ذكور - اناث)

100	ذكور
100	اناث

أداتا البحث:

لغرض تحقيق اهداف البحث الحالي تطلب وجود مقياسين لغرض تحقيق قياس الارهاق الالكتروني والثاني قياس المرونة النفسية، وفيما يأتي استعراض لأداتي البحث:  
مقياس الارهاق الالكتروني :



أعتمد الباحث تعريف (Lee 2022) بأنه حالة من الإرهاق الجسدي والعقلي والعاطفي الناتجة عن الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية، مثل الهواتف الذكية والحواسيب وشاشات الاجتماعات الافتراضية. ويشمل ذلك أعراضاً مثل التعب الذهني، ضعف التركيز، الصداع، وإجهاد العين، وكان المقياس يضم (20) فقرة، وكانت بدائل تصحيح المقياس (تماماً، غالباً، أحياناً، قليلاً، ابداً).  
صلاحية الفقرات:

لغرض التعرف على مدى صلاحية فقرات مقياس الإرهاق الإلكتروني، فقد تم عرضه بعد صياغته الأولية على مجموعة من المحكمين في مجال التربية وعلم النفس، وتضمن المقياس تعريف المتغير وفقراته، ذلك لبيان مدى صلاحية الفقرات، وسلامة لغتها، وملائمتها للمجال الذي وضعت من أجله، وان بدائل المقياس هي (تماماً=5، غالباً=4، أحياناً=3، قليلاً=2، ابداً=1).

التجربة الاستطلاعية:

بعد ان وضع الباحث تعليمات المقياس تم اجراء تجربة استطلاعية لمعرفة مدى وضوح التعليمات والفقرات لمقياس الإرهاق الإلكتروني من حيث الصياغة والمضمون ومستوى الصعوبات التي قد تواجه الطلبة في الاستجابة لفقرات المقياس، لذا قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة بلغ عددها (30) طالب وطالبة من طلبة الجامعة الجامعية - كلية التربية - قسم الارشاد النفسي، وقد تبين ان التعليمات والبدائل والفقرات واضحة ومفهومة، كما تبين ان الوقت الذي استغرقه افراد العينة في استجاباتهم على المقياس تراوح بين (8-12) دقيقة.  
تمييز الفقرات:

لغرض حساب القوة التمييزية للفقرات، ومن أجل الإبقاء على الفقرات المميزة، واستبعاد الفقرات غير المميزة (Eble, 1972)، تم جمع الاستمارات التي يتم بموجبها تحليل الفقرات لمعرفة قوتها التمييزية بهدف إعداد مقياس الإرهاق الإلكتروني بشكله النهائي، وبما يتلاءم مع خصائص المجتمع المدروس، وهم طلبة الجامعة، واهداف البحث، فقد استعمل أسلوب المجموعتين المتطرفتين، إذ طبق المقياس على عينة البحث التي بلغت (200) طالب وطالبة، وهي عينة البحث الرئيسة ذاتها، واختيرت نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا والتي سميت بالمجموعة العليا، ونسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا والتي سميت بالمجموعة الدنيا، وبذلك يتم تحديد مجموعتين بأكبر حجم واقصى تباين ممكن (Mehrens & Lehman, 1984) وبلغ عد الاستمارات (54) استمارة لكل مجموعة، ويكون مجموع الاستمارات التي خضعت للتحليل (108) استمارة، تراوحت حدود الدرجات للمجموعة العليا (84-99)، وحدود الدرجات للمجموعة الدنيا (24-68) ثم استعمل الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين العليا، والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس وظهرت النتائج ان جميع فقرات المقياس مميزة انظر الجدول (3).

### جدول (3) تمييز فقرات مقياس الإرهاق الاكاديمي

الفقرة	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	الاختبار التائي	المعنوية
1	عليا	54	1.3333	.48038	25.136	0.000
	دنيا	54	4.3333	.48038		
2	عليا	54	1.2222	.42366	46.334	0.000
	دنيا	54	5.0000	.60152		
3	عليا	54	1.0000	.26600	76.438	0.000
	دنيا	54	4.9259	.26688		



0.000	76.438	.45605	1.0000	54	عليا	4
		.26533	4.9259	54	دنيا	
0.000	76.438	.48334	1.0000	54	عليا	5
		.26688	4.9259	54	دنيا	
0.000	10.402	1.51159	1.8519	54	عليا	6
		.48334	4.8148	54	دنيا	
0.000	13.417	1.18874	1.4815	54	عليا	7
		.45605	4.8519	54	دنيا	
0.000	6.661	1.45002	2.4444	54	عليا	8
		.74726	4.4074	54	دنيا	
0.000	7.095	1.36814	2.1111	54	عليا	9
		.68770	4.3704	54	دنيا	
0.000	6.103	1.36918	2.4815	54	عليا	10
		.91209	4.2963	54	دنيا	
0.000	25.136	.48038	1.3333	54	عليا	11
		.48038	4.3333	54	دنيا	
0.000	41.359	.46532	1.2963	54	عليا	12
		0.00000	5.0000	54	دنيا	
0.000	30.647	.60152	1.1481	54	عليا	13
		.26688	4.9259	54	دنيا	
0.000	32.703	.55726	1.1852	54	عليا	14
		.26688	4.9259	54	دنيا	
0.000	21.723	.71213	1.2593	54	عليا	15
		.26688	4.9259	54	دنيا	
0.000	10.151	1.50592	1.9630	54	عليا	16
		.48334	4.8148	54	دنيا	
0.000	12.497	1.24493	1.6296	54	عليا	17
		.45605	4.8519	54	دنيا	
0.000	6.661	1.45002	2.4444	54	عليا	18
		.74726	4.4074	54	دنيا	
0.000	5.852	1.59950	2.4074	54	عليا	19
		.74726	4.4074	54	دنيا	
0.000	3.661	1.41522	3.1852	54	عليا	20
		.95333	4.2963	54	دنيا	

صدق البناء :

لإيجاد الصدق البنائي لمقياس المرونة النفسية، استعمل الباحث طريقة ايجاد العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس، ودرجة كل فقرة، واستناداً الى (Anastasi, and, Urbina, 1997) فإن المقياس الذي تُنتخب فقراته على وفق هذا المؤشر، فإنه يمتلك صدقاً بنائياً، إذ اظهرت النتائج ان جميع فقرات المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية للمقياس باستعمال معامل ارتباط بيرسون، انظر الجدول (4).



## جدول (4) معاملات ارتباط درجة الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس الارهاق الاكاديمي

المعنوية	الارتباط	الفقرة	المعنوية	الارتباط	الفقرة
0.000	.819**	11	0.000	.819**	1
0.000	.836**	12	0.000	.840**	2
0.000	.853**	13	0.000	.888**	3
0.000	.894**	14	0.000	.916**	4
0.000	.848**	15	0.000	.883**	5
0.000	.669**	16	0.000	.682**	6
0.000	.687**	17	0.000	.703**	7
0.000	.465**	18	0.000	.458**	8
0.000	.456**	19	0.000	.637**	9
0.000	.316**	20	0.000	.532**	10

الثبات Reliability :

يُعد ثبات الاختبار الخاصية الأخرى التي يجب التحقق منها للتأكد من صلاحية الاختبار قبل تطبيقه الواسع واعتماده، ويقصد بالثبات مدى دقة قياس الاختبار للصفة التي يقيسها، وبعبارة أخرى يقال أن الاختبار ثابت إذا قاس الصفة بدقة وثبات من مرة إلى أخرى وفي ظروف متماثلة، (عبد الرحمن، 2011). ووجد الباحث الثبات للمقياس بطريقة الفا كرونباخ.

معادلة الفا كرونباخ Cranach Alpha :

تُعتبر هذه الطريقة عن اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى ، لذلك فإن معامل ألفا كرونباخ يزودنا بتقدير جيد للثبات في أغلب المواقف. ولإيجاد الثبات على وفق هذه الطريقة تم اخضاع استمارات عينة التحليل الاحصائي البالغ عددها (200) استمارة لمعرفة الثبات وباستعمال معادلة (ألفا) بلغ معامل الثبات لمقياس الارهاق الاكاديمي (0.949) ويُعد المقياس متسقاً داخلياً لأن هذه المعادلة تعكس مدى اتساق الفقرات داخلياً , (Nunnally, 1978).

وصف مقياس الارهاق الاكاديمي بصورته النهائية :

أن أعلى درجة ممكن ان يحصل عليها المستجيب هي (100) ، وأدنى درجة هي (20) اما المتوسط الفرضي للمقياس هو (60) انظر الملحق رقم (1) .

مقياس المرونة النفسية:

اعتمد الباحث تعريف سميث وآخرون (2000) بأنها عملية ديناميكية يتمكن الفرد من خلالها من استعادة توازنه النفسي بعد التعرض للضغوط أو الأحداث السلبية، بفضل مجموعة من المهارات مثل التفاؤل، والمرونة المعرفية، والدعم الاجتماعي، إذ ضم المقياس (10) فقرات ، وكانت بدائل تصحيح المقياس (تماماً، غالباً، أحياناً ، قليلاً، أبداً).

صلاحية الفقرات:

لغرض التعرف على مدى صلاحية فقرات مقياس المرونة النفسية ، فقد تم عرضه بعد صياغته الاولية على مجموعة من المحكمين في مجال التربية وعلم النفس، وتضمن المقياس تعريف المتغير ومجالاته ، ذلك لبيان مدى صلاحية الفقرات ، وسلامة لغتها ، وملائمتها للمجال الذي وضعت من اجله ، وان بدائل المقياس هي (تماماً=5، غالباً=4، أحياناً =3، قليلاً=2، أبداً=1).

التجربة الاستطلاعية :

بعد ان وضع الباحث تعليمات المقياس تم اجراء تجربة استطلاعية لمعرفة مدى وضوح التعليمات والفقرات لمقياس المرونة النفسية من حيث الصياغة والمضمون ومستوى الصعوبات التي قد تواجه الطلبة



في الاستجابة لفقرات المقياس ، لذا قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة بلغ عددها (30) طالب وطالبة من طلبة الجامعة – كلية التربية – قسم الارشاد النفسي ، وقد تبين ان التعليمات والبدائل والفقرات واضحة ومفهومة ، كما تبين ان الوقت الذي استغرقه افراد العينة في استجاباتهم على المقياس تراوح بين (10-15) دقيقة .

تمييز الفقرات :

لغرض حساب القوة التمييزية للفقرات، ومن أجل الإبقاء على الفقرات المميزة، واستبعاد الفقرات غير المميزة (Eble,1972)، تم جمع الاستثمارات التي يتم بموجبها تحليل الفقرات لمعرفة قوتها التمييزية بهدف إعداد مقياس المرونة النفسية بشكله النهائي ، وبما يتلاءم مع خصائص المجتمع المدرس ، وهم طلبة الجامعة ، واهداف البحث ، فقد استعمل اسلوب المجموعتين المتطرفتين ، إذ طبق المقياس على عينة البحث التي بلغت (200) طالب وطالبة ، وهي عينة البحث الرئيسية ذاتها ، واختيرت نسبة (27%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات العليا والتي سميت بالمجموعة العليا، ونسبة (27%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا والتي سميت بالمجموعة الدنيا، وبذلك يتم تحديد مجموعتين بأكبر حجم واقصى تباين ممكن (Mehrens & Lehman,1984) وبلغ عد الاستثمارات (54) استمارة لكل مجموعة ، ويكون مجموع الاستثمارات التي خضعت للتحليل (108) استمارة ، تراوحت حدود الدرجات للمجموعة العليا (39-48) ، وحدود الدرجات للمجموعة الدنيا (16-32) ثم استعمل الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين العليا ، والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس واطهرت النتائج ان جميع فقرات المقياس مميزة انظر الجدول (5).

جدول (5) تمييز فقرات مقياس المرونة النفسية

الفقرة	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	الاختبار التائي	المعنوية
1	عليا	54	1.30	.724	20.979	0.000
	دنيا	54	4.7037	.46532		
2	عليا	54	1.11	.320	29.349	0.000
	دنيا	54	4.7037	.46532		
3	عليا	54	2.59	1.551	6.052	0.000
	دنيا	54	4.2963	.99285		
4	عليا	54	2.22	1.476	7.600	0.000
	دنيا	54	4.5926	.57239		
5	عليا	54	3.04	1.652	2.422	0.000
	دنيا	54	4.0000	1.10940		
6	عليا	54	1.93	1.357	7.105	0.000
	دنيا	54	4.1481	.76980		
7	عليا	54	1.96	1.427	8.467	0.000
	دنيا	54	4.2593	.81300		
8	عليا	54	2.00	1.414	9.430	0.000
	دنيا	54	4.2963	.72403		
9	عليا	54	2.52	1.649	3.240	0.000
	دنيا	54	4.0000	1.20894		



0.000	9.617	1.055	1.96	54	عليا	10
		.84732	4.4444	54	دنيا	

صدق البناء :

لإيجاد الصدق البنائي لمقياس المرونة النفسية، استعمل الباحث طريقة إيجاد العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس ، ودرجة كل فقرة ، واستناداً الى (Anastasi, and, Urbina, 1997) فإن المقياس الذي تُنتخب فقراته على وفق هذا المؤشر ، فإنه يمتلك صدقاً بنائياً ، إذ اظهرت النتائج ان جميع فقرات المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية للمقياس باستعمال معامل ارتباط بيرسون، انظر الجدول (6).

#### جدول (6) معاملات ارتباط درجة الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

الفقرة	الارتباط	المعنوية	الفقرة	الارتباط	المعنوية
1	.779**	0.000	6	.537**	0.000
2	.795**	0.000	7	.584**	0.000
3	.413**	0.000	8	.536**	0.000
4	.509**	0.000	9	.361**	0.000
5	.298**	0.000	10	.575**	0.000

الثبات Reliability :

يعد ثبات الاختبار الخاصية الأخرى التي يجب التحقق منها للتأكد من صلاحية الاختبار قبل تطبيقه الواسع واعتماده، ويقصد بالثبات مدى دقة قياس الاختبار للصفة التي يقيسها، وبعبارة أخرى يقال أن الاختبار ثابت إذا قاس الصفة بدقة وثبات من مرة إلى أخرى وفي ظروف متماثلة، (عبد الرحمن، 2011). واوجد الباحث الثبات للمقياس بطريقة الفا كرونباخ.

معادلة الفا كرونباخ Cranach Alpha :

تعتبر هذه الطريقة عن اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى ، لذلك فإن معامل ألفا كرونباخ يزودنا بتقدير جيد للثبات في أغلب المواقف. ولإيجاد الثبات على وفق هذه الطريقة تم اخضاع استمارات عينة التحليل الاحصائي البالغ عددها (200) استمارة لمعرفة الثبات وباستعمال معادلة (ألفا) بلغ معامل الثبات لمقياس المرونة النفسية (0.73) ويعد المقياس متسقاً داخلياً لأن هذه المعادلة تعكس مدى اتساق الفقرات داخلياً، (Nunnally, 1978).

وصف مقياس المرونة النفسية بصورته النهائية :

أن اعلى درجة ممكن ان يحصل عليها المستجيب هي (50) ، وأدنى درجة هي (10) اما المتوسط الفرضي للمقياس هو (30) انظر الملحق رقم (2).

#### الفصل الرابع

النتائج تفسيرها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج البحث على وفق أهدافه المحددة وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة ، ومن ثم تقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات في ضوء النتائج وكما يأتي :

- الهدف الأول: تعرف على الارهاق الالكتروني لدى طلبة الجامعة.

لتحقق هذا الهدف طبق مقياس الارهاق الالكتروني على عينة التطبيق النهائي البالغ عددها (200) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة ، وبعد التحليل الاحصائي للبيانات بينت النتائج أن المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة على مقياس الارهاق الاكاديمي بلغ (72.64) وبانحراف معياري (18.861) وهو أعلى من



المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (60) واختبار معنوية الفرق بين المتوسطين تم استعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة ، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (9.477) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) كونها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) وبدرجة حرية (199)، أي أن هناك فرقاً ذا دلالة معنوية بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي للمقياس وذلك لصالح المتوسط الفرضي للمقياس، انظر الجدول (7) .

الجدول (7) الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الحكم
				المحسوبة	الجدولية			
200	72.64	18.861	60	9.477	1.96	199	0.05	دالة

#### العينة التطبيقية على مقياس الارهاق الاكاديمي

وبمقارنة المتوسط الفرضي الذي يبلغ مقداره (60) مع المتوسط الحسابي للعينة البالغ (72.64) وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (9.477) هي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (199) ، وهذه النتيجة تدل على ان طلبة الجامعة الذين تم تطبيق مقياس الارهاق الاكاديمي عليهم، يعانون من هذه الظاهرة ، وهذا دليل على كثرة الواجبات الدراسية والاجهاد المبذول مقابل اتمام تلك الواجبات.

- الهدف الثاني: تعرف دلالة الفروق الاحصائية في الارهاق الاكاديمي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، اناث). ولتحقيق هذا الهدف استعمل الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في العنف الاسري تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ، اناث)، والجدول (8) يوضح ذلك.

الجدول (8) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف دلالة الفروق الارهاق الاكاديمي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، اناث)

العينة	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
200	ذكور	100	71.72	18.340	0.689	1.96	0.05
	اناث	100	73.56	19.416			

أظهرت نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وجود فروق بسيطة في المتوسطات بين الذكور والإناث في مستوى الإرهاق الأكاديمي، إلا أن هذه الفروق غير دالة إحصائياً؛ حيث بلغت قيمة التائية المحسوبة (0.689)، وهي أقل من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى الدلالة (0.05). وبناءً عليه، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإرهاق الأكاديمي تُعزى لمتغير الجنس، مما يشير إلى أن الذكور والإناث يتشابهون في مستوى شعورهم بالإرهاق الأكاديمي ضمن حدود هذه العينة.

- الهدف الثالث: تعرف على المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة .

لتحقق هذا الهدف طبق مقياس المرونة النفسية على عينة التطبيق النهائي البالغ عددها (200) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، وبعد التحليل الاحصائي للبيانات بينت النتائج أن المتوسط الحسابي لاستجابات



أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية بلغ (75.1550) وبانحراف معياري (12.03182) وهو أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (110) ولاختبار معنوية الفرق بين المتوسطين تم استعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة ، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (40.957) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) كونها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) وبدرجة حرية (199)، أي أن هناك فرقاً ذا دلالة معنوية بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي للمقياس وذلك لصالح المتوسط الفرضي للمقياس، انظر الجدول (9).

### الجدول (9) الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الدرجة الحرية	مستوى الدلالة	الحكم
			المحسوبة	الجدولية					
200	34.62	6.944	9.419	1.96	30	6.944	199	0.05	دالة

### التطبيقية على مقياس المرونة النفسية للعينة

وبمقارنة المتوسط الفرضي الذي يبلغ مقداره (30) مع المتوسط الحسابي للعينة البالغ (34.62) وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (9.419) هي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (199) ، تشير النتائج إلى أن مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة عالٍ، ما يدل على تمتع أفراد العينة بدرجة مرتفعة نسبياً من المرونة النفسية مقارنة بالقيمة المعيارية المفترضة. ويعكس ذلك قدرة أكبر لدى أفراد العينة على التكيف، ومواجهة الضغوط، والتعامل بمرونة مع التحديات اليومية.

- الهدف الرابع : تعرف على دلالة الفروق الاحصائية في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، اناث). ولتحقيق هذا الهدف استعمل الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في السلوك الفوضوي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ، اناث)، والجدول (10) يوضح ذلك.

الجدول (10) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف دلالة الفروق المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس

العينة	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
200	ذكور	100	33.32	7.24587	2.699	1.96	دالة
	اناث	100	35.93	6.40274			

### (ذكور، اناث)

وبمقارنة متوسط الذكور الذي يبلغ مقداره (33.32) مع متوسط الاناث الذي يبلغ مقداره (35.93) وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (2.699) هي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (198) ، تشير النتائج إلى وجود فروق معنوية في مستوى المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس، حيث تظهر الإناث مستوى أعلى من المرونة النفسية مقارنة بالذكور. ويعكس ذلك تمتع الإناث بقدرة أكبر على التكيف وإدارة الضغوط والتعامل بمرونة مع المواقف الصعبة مقارنة بالذكور، وذلك ضمن نطاق عينة الدراسة.

- الهدف الخامس: التعرف على العلاقة الارتباطية بين الارهاق الاكاديمي والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة



لتحقيق هذا الهدف قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لحساب معامل الارتباط بين الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد عينة البحث على مقياسي الارهاق الاكاديمي والمرونة النفسية فكانت النتائج كما مبين في الجدول (11).

### الجدول (11) قيمة معامل الارتباط المحسوبة لدلالة العلاقة بين متغيري الارهاق الاكاديمي والمرونة النفسية

مستوى دلالة	درجة الحرية	القيمة الارتباطية الجدولية	القيمة الارتباطية المحسوبة	الارهاق الاكاديمي والمرونة النفسية
دالة	198	1.96	0.822	العلاقة الارتباطية

ومن خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون لايجاد العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث الحالي قد تبين وجود علاقة ارتباطية قوية ودالة إحصائياً بين الإرهاق الأكاديمي والمرونة النفسية. وتدل قيمة الارتباط المرتفعة على أن مستوى الإرهاق الأكاديمي يرتبط بشكل واضح بمستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة، بحيث يمكن تفسير أن زيادة أحد المتغيرين ترتبط بتغير ملحوظ في الآخر. وهذا يعكس وجود علاقة وثيقة بين قدرة الفرد على التكيف النفسي ومستوى ما يتعرض له من إرهاق أكاديمي.

التوصيات:

- 1- ضرورة قيام المؤسسات التعليمية بتوفير برامج دعم نفسي وأكاديمي موجّهة لجميع الطلبة للحد من الإرهاق الأكاديمي.
  - 2- تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية حول مهارات إدارة الوقت وتنظيم الجهد الدراسي.
  - 3- تعزيز دور المرشدين التربويين وتفعيل خدمات الإرشاد الأكاديمي والنفسي داخل المؤسسة التعليمية.
  - 4- تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية لطلبة الجامعة حول إدارة الضغوط، وتنظيم الوقت، وتعزيز الثقة بالنفس، كونها عوامل تدعم المرونة النفسية.
  - 5- إدماج مهارات الحياة والمهارات الوجدانية-الاجتماعية ضمن الأنشطة اللامنهجية أو متطلبات الجامعة لتعزيز قدرة الطلبة على التعامل مع التحديات.
- المقترحات :

- 1- اجراء دراسة لتعرف العلاقة بين الارهاق الاكاديمي و المرونة النفسية لدى طلبة الاعدادية .
  - 2- تشجيع الأنشطة الرياضية والفنية والثقافية، كونها وسائل فعّالة لتحسين القدرة على التكيف النفسي وزيادة المرونة.
  - 3- تدريب أعضاء هيئة التدريس على استراتيجيات دعم الطلبة نفسياً وتعزيز بيئة تعليمية إيجابية.
  - 4- إجراء دراسات متابعة لتقييم فعالية البرامج التدريبية والإرشادية في تعزيز المرونة النفسية لدى الطلبة.
- المصادر العربية

- آل سعدون، وفاء علي خضر (2021). القمع الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- أمير، وطنية رهيف (2018). الرضا الزوجي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى المرشدين التربويين، جامعة بابل. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- أنيسة، قانه (2019). دور المرونة النفسية في مساعدة المدمن على التعافي من الإدمان على المخدرات، جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم. (رسالة ماجستير غير منشورة).



- اسماعيل، هالة (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية (دراسة تنبؤية)، جامعة وادي سوف. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- الجمال، حنان (2015). أنماط دعم أعضاء هيئة التدريس لطلاب الدراسات العليا وعلاقتها بالإجهاد الأكاديمي في ضوء الجودة الشاملة. مجلة الإرشاد النفسي، (42)، 451-371.
- الزهيري، لمياء قيس سعدون (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، جامعة ديالى. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- الشبول، لانا باسل محمد (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- الغول، رامي خالد سالم (2017). اتخاذ القرار في ضوء قوة الأنا والمرونة النفسية لدى أعضاء الهيئات الإدارية للأندية الرياضية في محافظات غزة، جامعة الأقصى. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- الحلبي، حنان (2018). فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض حدة الإجهاد الأكاديمي وأثره على تقدير الذات لدى عينة من الطالبات المتعثرات دراسياً بجامعة القصيم. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، (16)3، 67-12.
- حورية، لطيفة (2020). العلاقة بين المرونة النفسية والتوافق النفسي لدى طلبة جامعة المسيلة. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- خطاب، دعاء محمد (2021). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الصمود النفسي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم، جامعة الزقازيق، مجلة كلية التربية – جامعة عين شمس.
- عبد الرحمن، حسين (2011). القياس النفسي والتربوي. عمان: دار الفكر.
- علي، بريقة محمد (2017). علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن، جامعة قاصدي مباح – ورقلة. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- محمد، أمال حسين (2021). دراسة المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية الناتجة عن كورونا (كوفيد-19) لدى عينة من طلاب جامعة عين شمس، بورسعيد. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- نعيمة، إدريس (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية لدى طلبة جامعة سعيدة، جامعة دكتور مولاي الطاهر – سعيدة. (رسالة ماجستير غير منشورة)

#### المصادر الاجنبية

- Anastasi, A., & Urbina, S. (1997). Psychological testing (7th ed.). Prentice Hall.
- Brod, C. (1984). Technostress: The human cost of the computer revolution. Addison-Wesley.
- De Deyn, G. B., Cornelissen, J. H. C., & Bardgett, R. D. (2008). Plant - functional traits and soil carbon sequestration in contrasting biomes. Ecology Letters, 11 (5), 516–531.
- Ebel, R. L. (1972). Essentials of educational measurement. Prentice Hall.
- Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. McGraw–Hill.



- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.
- Lee, H. (2021). Digital fatigue: Causes, measurement, and consequences. Computers in Human Behavior, 120, 106–119.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development, 71 (3), 543–562.
- Mehrens, W. A., & Lehmann, I. J. (1984). Measurement and evaluation in education and psychology. Holt, Rinehart & Winston.
- Myers, D. G. (1990). Exploring psychology. Worth Publishers.
- Nunnally, J. C. (1978). Psychometric theory (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. R. N. et al. (Eds.), American Journal of Community Psychology (pp. xx–xx).
- Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1986). Life crises and personal growth: Developmental perspectives. American Journal of Community Psychology, 14 (4), 371–389.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. International Journal of Behavioral Medicine, 15 (3), 194–200.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. Advances in Social Work, 9 (2), 106–125.

## ملحق (1)

## مقياس الارهاق الالكتروني بصيغته النهائية

ت	الفقرات	تماماً	غالباً	احياناً	قليلاً	ابداً
1	اشعر بالتعب في عيني بعد استخدام الاجهزة لفترة طويلة					
2	اعاني من صداع وآلام في الرقبة بسبب الجلوس امام الشاشة					
3	اجد صعوبة في التركيز اثناء المحاضرات الإلكترونية					
4	يصعب علي تذكر المعلومات بعد فترة من الدراسة الرقمية					
5	اشعر بالملل والانزعاج من كثرة الاجتماعات والمحاضرات عبر الانترنت					
6	اشعر بالضغط بسبب كثرة الواجبات الرقمية					
7	اشعر بالإرهاق النفسي من كثرة الرسائل والتنبيهات الرقمية					



8	اشعر بالقلق اذا لم استطع الرد على الرسائل بسرعة
9	احتاج الى فترات راحة طويلة بعد استخدام الاجهزة الإلكترونية
10	اشعر بالإجهاد الذهني بعد انجاز المهام عبر الانترنت
11	الاحظ ضعف تواصل الاجتماعي بسبب الوقت الذي اقضيه على الانترنت
12	افضل العزلة الرقمية عند اكون متعباً من الدراسة
13	اشعر بقلّة الحماس للأنشطة الجامعية بعد يوم طويل امام الشاشة
14	اشعر ان التكنولوجيا اصبحت عبئاً على حياتي اليومية
15	ارغب بايقاف استخدام الانترنت لفترة طويلة
16	اشعر بأن تفاعلي في الصفوف الافتراضية اكثر من التفاعل الذي يكون وجها لوجه
17	واجه صعوبة في تنظيم وقتي بين المهام الرقمية المتعددة
18	اشعر في انخفاض دوافعي الدراسية بسبب الاستخدام الطويل للتقنيات الإلكترونية
19	الاحظ ان استخدامي المستمر للتقنيات الإلكترونية يؤثر على نمومي وصحتي
20	اشعر اني اتعامل مع التكنولوجيا اكثر من تعاملي مع الناس

## ملحق (2)

## مقياس المرونة النفسية بصيغته النهائية

ت	الفقرات	تماماً	غالباً	احياناً	قليلاً	ابداً
1	استطيع التكيف بسرعة مع المتغيرات الجديدة في حياتي الدراسية					
2	اتعامل مع الصعوبات بهدوء وثقة وبكل راحة					
3	استطيع ان اتجاوز المواقف الصعبة دون ان اتأثر بها					
4	احتفظ بالأمل حتى عندما تسوء الامور					
5	اتعلم من التجارب التي أمر بها مهما كانت قاسية					
6	استطيع البقاء مركزاً رغم الضغوط الدراسية					
7	واجه المشكلات بكل ثقة بدلاً من الهروب منها					
8	استطيع التعامل مع اكثر من ضغط في وقت واحد					
9	اؤمن ان لدي قوة كافية لتجاوز الظروف الصعبة					
10	استعيد توازي بسرعة بعد الفشل او الاخفاق					