

الاجهاد الرقمي وعلاقته بالسلوك التدميري المشوش لدى طلبة المرحلة الاعدادية

م.د. هدى عباس فيصل

جامعة القادسية/كلية التربية

Huda.abbas@qu.edu.iq

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على الاجهاد الرقمي وعلاقته بالسلوك التدميري المشوش لدى طلبة المرحلة الاعدادية حيث بلغت العينة (500) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الاعدادية بالتخصصين العلمي والانساني ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس الاجهاد الرقمي المكون من (33) فقرة ومقياس السلوك التدميري المشوش من (22) فقرة وبعد تطبيق المقياسين وجمع الاستجابات لافراد العينة وتحليلها باستخدام مجموعة من الوسائل الاحصائية توصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج منها ان طلبة المرحلة الاعدادية لديهم نسبة عالية من الاجهاد الرقمي ولديهم سلوك تدميري مشوش كما وازهرت ان هناك علاقة قوية موجبة بين الاجهاد الرقمي والسلوك التدميري المشوش .

كلمات مفتاحية : الاجهاد الرقمي ، السلوك التدميري المشوش

Digital Stress and its Relationship to Destructive and Disruptive Behavior among Middle School Students

Dr. Huda Abbas Faisal

Al-Qadisiyah University/College of Education

Abstract

The current study aims to identify digital stress and its relationship with disruptive destructive behavior among secondary school students the study sample consisted of (500) male and female secondary school students from both scientific and humanities specializations. to achieve the objectives of the study the researcher developed a Digital Stress Scale consisting of (33) items and a Disruptive Destructive Behavior Scale consisting of (22) items. After administering the two scales, collecting the participants' responses, and analyzing the data using a set of statistical methods, the study reached several findings. The results indicated that secondary school students experience a high level of digital stress and exhibit disruptive destructive behavior. Furthermore, the findings revealed a strong positive correlation between digital stress and disruptive destructive behavior, suggesting that higher levels of digital stress are associated with increased levels of disruptive destructive behavior among secondary school students

Keywords: Digital Stress, Destructive and Disruptive Behavior

مشكلة البحث:

صنعت الثورة الرقمية تحولاً جذرياً في كافة جوانب الحياة الإنسانية وأصبح الانغماس في العالم الرقمي سمة أساسية للعصر الحالي وعلى الرغم من الفرص الهائلة التي توفرها التقنيات الرقمية في مجالات التعليم والتواصل والترفيه إلا أن هذا الانتشار الواسع لم يكن بلا تكلفة حيث بدأت تظهر تحديات نفسية



واجتماعية واخلاقية جديدة من أبرزها ظاهرة الاجهاد الرقمي اذ تعد هذه الظاهرة حالة من الضغط النفسي والجسدي تنشأ نتيجة الاستخدام المفرط والمستمر للتكنولوجيا الرقمية والتعرض لكم هائل من المعلومات وضغوط التفاعل الاجتماعي عبر الإنترنت (Argyriadi, 2025:2). وتتنوع مصادر هذا الإجهاد لتضم الحمل المعرفي الزائد والمقارنات الاجتماعية المحيطة عبر وسائل التواصل الاجتماعي والخوف من فوات الأحداث بالإضافة إلى التمر الإلكتروني وانتهاك الخصوصية حيث تُعد فئة المراهقين وخصوصاً طلبة المرحلة الاعدادية من أكثر الفئات تأثراً بهذه الظاهرة وذلك لكونهم اشخاص يفضلون التكنولوجيا اي انهم اشخاص رقميين نشأوا في بيئة مشبعة بالتكنولوجيا حيث تتزامن هذه المرحلة مع فترة نمو حرجة تتسم بتغيرات بيولوجية ونفسية واجتماعية متسارعة حيث يسعون إلى تكوين هويتهم وتحقيق استقلاليتهم (Chunlin Qi & Nanchang Yang, 2024:7) وان هذا الانغماس المكثف في العالم الرقمي يعرضهم للإجهاد مما قد يؤثر سلباً على صحتهم العقلية ونوعية حياتهم اذ تشير الدراسات إلى أن التعرض الكثير للشاشات والتفاعل المستمر مع وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يرتبط بزيادة معدلات القلق والاكتئاب واضطرابات النوم لدى المراهقين (Silva, 2024:8) في حين تبرز إشكالية السلوك التدميري المشوش كأحد السلوكيات الرئيسية في هذه المرحلة العمرية اذ يشير هذا المفهوم إلى مجموعة واسعة من السلوكيات التي تنتهك القواعد الاجتماعية والأعراف المقبولة وتهدف إلى إلحاق الأذى بالذات أو بالآخرين أو بالملكات أو تعطيل السير الطبيعي للعملية التعليمية والاجتماعية (جادالله، 2023: 84) حيث تتنوع أشكال هذا السلوك لتشمل العدوان اللفظي، الجسدي، التمر، التخريب، تحدي السلطة والسلوكيات الاندفاعية والخطرة ومع انتقال جزء كبير من حياة المراهقين إلى الفضاء الرقمي اتخذت هذه السلوكيات أشكالاً جديدة مثل التمر الإلكتروني، ونشر الشائعات عبر الإنترنت (Nawi, 2023:1346) تأتي هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين الإجهاد الرقمي والسلوك التدميري المشوش لدى طلبة المرحلة الاعدادية

اهمية البحث

تعد المرحلة الاعدادية من أهم المراحل التعليمية وأكثرها حساسية في حياة المراهقين حيث تتقاطع فيها التغيرات البيولوجية المتسارعة مع التحولات المعرفية والاجتماعية العميقة التي يمر بها المراهقين وفي هذا الجانب تواجه المؤسسات التربوية تحديات متزايدة تتعلق بضبط السلوك لدى الطلبة اذ تكمن أهمية هذه الدراسة في تسليطها الضوء على ظاهرتين خطيرتين وهما الإجهاد الرقمي والسلوك التدميري المشوش وهما ظاهرتين لم تحظيا بالاهتمام الكافي في الدراسات المحلية خاصة في مرحلة الاعدادية وإن فهم طبيعة العلاقة بين السلوك التدميري المشوش والاجهاد الرقمي يمكن أن تقدم رؤى واضحة للمدرسين والمرشدين الاجتماعيين وأولياء الأمور اذ تعد المرحلة الاعدادية مرحلة مفصلية في حياة كل فرد حيث تتشكل فيها الهوية وتتطور التوجهات المهنية والأكاديمية كما تتسم بحساسية عالية تجاه المؤثرات الاجتماعية وضغوط جماعة الاقران (Kågesten, 2016:56) وان الهواتف الذكية ومنصات التواصل الاجتماعي لم تعد مجرد أدوات تستخدم للترفيه بل أصبحت أداة تساهم في بناء الذات والمقارنات الاجتماعية اذا إن الانتشار الواسع للهواتف الذكية بين المراهقين وخاصة طلبة المرحلة الاعدادية اصبح يساهم في زيادة المشكلات النفسية لدى الافراد حسب الابحاث التي اجريت على هذه الفئة العمرية اذ تشير البيانات إلى أن واحداً من كل أربعة من هؤلاء المراهقين يعاني من الاستخدام غير المنتظم للهواتف المحمولة يكون عرضه لاحتمال الإصابة بالاكتئاب والقلق والارق وعدم انتظام النوم (Sohn, 2019:34) فبالرغم من ان استخدام هؤلاء للتكنولوجيا كان تلبية لاحتياجاتهم الخاصة بالتواصل الا ان هذا الاستخدام قد تحول في حد ذاته إلى حاجة يومية ملحة بفعل عوامل محددة لم يستطع اي منهم السيطرة عليها بل وافاد الكثير منهم بشعورهم بالاجهاد الناجد عن تلك التكنولوجيا الرقمية الجديدة (Prabakaran, 2020:88) واقل ما يمكن عزو هذا الاجهاد اليه هو انه يمثل المظهر العام لكافة الاثار السلبية التي يواجهها الكثير ممن يعتمدون على الوسائط الرقمية في ممارسات حياتهم اليومية اذ بات من المنطقي ان يتغير روتينهم المعتاد جراء ارتباطهم الدائم بهذا التحول الرقمي

المتسارع (1:2020, wimmer&waldenburger) اذ لم يعد الأمر مقتصرًا على مخالقات بسيطة بل يتطور إلى ما يعرف بالسلوك التدميري المشوش وأن البيئة المدرسية تلعب دوراً محورياً في تشكيل هذه السلوكيات فالمدرسة ليست مجرد مكان للتحصيل العلمي فقط بل هي فضاء اجتماعي تتشكل فيه هوية الطالب وعلاقاته بالأقران وإن التغيرات الوظيفية والهيكلية في الدماغ خلال هذه الفترة تجعل الفرد أكثر حساسية للمحفزات الاجتماعية والمكافآت مما قد يفسر الاندفاعية وراء بعض السلوكيات غير التكيفية بالإضافة الى ذلك ظهور الازمات العالمية الأخيرة مثل جائحة كوفيد-19 إلى ازدياد الضغوط النفسية على المراهقين مما زاد من احتمالية ظهور سلوكيات خارجية تتمثل في العنف والتمرد إن هذا السلوك لا يضر فقط بالامتلاكات المادية للمدرسة بل يمتد أثره ليشمل العلاقات الإنسانية بين المدرس والطالب ويخلق مناخاً من التوتر يعيق التعلم الفعال تتجلى الأهمية الجوهرية لهذه الدراسة في سعيها لمعالجة فجوة بحثية واضحة ومحددة وذلك من خلال فحص عميق للعلاقة بين متغيري البحث فهما يؤثران بشكل مباشر في حياة المراهقين الذين نشأوا في عصر الثورة الرقمية (13:2025, Wright)

الاهمية النظرية

1. تقدم هذه الدراسة إسهامًا نوعيًا في إثراء المكتبة العلمية والمعرفية ضمن مجال علم النفس التربوي
2. تكمن أهمية هذا البحث في أنها تعد الأولى من نوعها في العراق على حد علم الباحثة التي تناولت علاقة الاجهاد الرقمي والسلوك التدميري المشوش

الاهمية التطبيقية:

1. يوضح هذا البحث إيجاد العلاقة الارتباطية بين متغيري الاجهاد الرقمي والسلوك التدميري المشوش .
2. قيام الباحثة ببناء مقياسين هما (الاجهاد الرقمي – السلوك التدميري المشوش) على عينة مهمة ألا وهي طلبة المرحلة الاعدادية .
3. إيجاد الخصائص القياسية للمتغيرين (الاجهاد الرقمي – السلوك التدميري المشوش)

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على

1. الاجهاد الرقمي لدى طلبة المرحلة الاعدادية
2. الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الاجهاد الرقمي على وفق متغيري (الجنس والتخصص) لدى طلبة المرحلة الاعدادية
3. السلوك التدميري المشوش لدى طلبة المرحلة الاعدادية
4. الفروق ذات الدله الاحصائية في السلوك التدميري المشوش على وفق متغيري (الجنس والتخصص) لدى طلبة المرحلة الاعدادية
5. العلاقة الارتباطية بين الاجهاد الرقمي والسلوك التدميري المشوش لدى طلبة المرحلة الاعدادية

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة الاعدادية لمديرية تربيته القادسية الدراسة الصباحية في مركز المحافظة للعام الدراسي 2024-2025

تحديد المصطلحات

اولاً: الاجهاد الرقمي

١. تعريف هنداوي 2023 : وحالة من القلق والتوتر والإجهاد الناتج عن سوء استخدام التكنولوجيا الرقمية لشعور الفرد انه مجبر على التواصل الفوري مع الآخرين وما تحدثه وردود أفعالهم اتجاه ما يقوم بنشره وقلقه من عدم القدرة على متابعة كل ما يقوم الآخرين بنشره ظنا منه انه سيفقد أو يفوته معلومات مهمة عليه متابعتها (هنداوي،2023: 422)
٢. تعريف Weinstein& Selman2016 : الاجهاد الرقمي هو الإجهاد الناجم عن التفاعلات السلبية في رسائل البريد الإلكتروني من النصوص وسائل التواصل الاجتماعي وغرف الدردشة والمنديات (Weinstein& Selman,2016:423)
٣. تعريف Nick& NESI2022 : هو الشعور بالارتباط بسبب إفراط الإشعارات وتوقعات الآخرين والحساسية لردود فعل الآخرين اتجاه ما ينشر فضلا عن الملاحظات الاجتماعية التي يبديها الآخرين (Nick& NESI2022:336)
٤. تعريف الزغبي 2022: هو استجابة المركبة ديناميكية تتضمن الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية وتبدأ بالإدراك الذاتي للمنبهات والأحداث المرتبطة بالسياق الرقمي (رسائل البريد الإلكتروني ، الإشعارات ، طلبات الصداقة، الاستفادة من البرامج والتطبيقات الجديدة، تدفق المعلومات ، توقع التفرغ للتواصل المستمر ، العرض المثالي للذات) وغيرها من جوانب الاستخدام النوعي أو الكيفي لتكنولوجيا الاتصالات والمعلومات كعامل ضاغط ومرهق ومعيق للرفاه النفسي للفرد مهدد إحساسه بالهدوء والاستقرار وهي استجابة نوعية تختلف من فرد لآخر وتختلف لدى الفرد نفسه من موقف لآخر وفقا للعديد من المتغيرات المعرفية والبيئية والشخصية وفقا للتجربة الذاتية الخاصة بكل فرد (الزغبي،2022: 25)
٥. التعريف الاجرائي لمقياس الاجهاد الرقمي : تبنت الباحثة تعريف الزغبي 2022
٦. التعريف الاجرائي لمقياس الاجهاد الرقمي : هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الاجهاد الرقمي

ثانياً السلوك التدميري المشوش

١. تعريف جاد الله 2023 : هو نمط من السلوكيات المتكررة والمستمرة التي تنتهك حقوق الآخرين أو تتجاوز الأعراف والقواعد الاجتماعية الأساسية المناسبة للعمر وتشمل هذه الفئة الواسعة من السلوكيات مجموعة من الأفعال التي تهدف إلى إلحاق الأذى بالذات أو بالآخرين أو بالممتلكات أو التي تعطل بشكل كبير سير الأنشطة اليومية في البيئات المختلفة مثل المنزل والمدرسة (جادالله، 2023: 79)
٢. تعريف Ogundele 2018 : هو نمط سلوكي عدواني مستمر يتسم بانتهاك القواعد المدرسية وحقوق الآخرين ويهدف بشكل أساسي إلى تعطيل البيئة التعليمية من خلال أفعال تخريبية وأن هذا السلوك يتميز بالخصائص التالية (القصدية أو الاندفاعية العالية ، التأثير التراكمي ، الانتهاك المعياري) (Ogundele, 2018: 13)
٣. تعريف Bach 2018 : هو سلوك يتسم بالاستمرارية والنمطية عبر الزمن ومختلف السياقات فالفرد فيه يظهر عجزاً مستمراً عن الامتثال للقواعد وميلاً ثابتاً نحو العدوان وتخريب الممتلكات دون شعور حقيقي بالذنب ويتسم هؤلاء الافراد بالبرود العاطفي تجاه الآخرين
٤. التعريف النظري للسلوك التدميري المشوش : تبنت الباحثة تعريف جاد الله 2023
٥. التعريف الاجرائي للسلوك التدميري المشوش : هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس

الفصل الثاني (الاطار النظري)

اولاً: مفهوم الاجهاد الرقمي :

الإجهاد الرقمي لا يقتصر على الشعور بالإرهاق من استخدام الأجهزة الذكية بل يمثل حالة نفسية سلبية معقدة تنشأ من التفاعل المستمر مع التقنيات الرقمية والضغط المرتبطة بها (Kaltenegger, 2024) اذ يعد الإجهاد الرقمي حالة من عدم التوازن بين متطلبات البيئة الرقمية وقدرة الفرد على التكيف معها مما يؤدي إلى شعور الفرد بالضغط والتوتر والإرهاق وتتعدد مصادر الإجهاد الرقمي وتتنوع ومن أبرزها الحمل الزائد للمعلومات حيث يتعرض الأفراد لكم هائل من البيانات والإشعارات التي تفوق



قدرته على المعالجة والاستيعاب مما يسبب إرهاقاً معرفياً وشعوراً بالعجز (Rahmi, 2025:87). يضاف إلى ذلك ضغط التواجد المستمر على الإنترنت الذي يفرض على الأفراد وخصوصاً المراهقين ضرورة البقاء متصلين ومتاحين على مدار الساعة للرد على الرسائل والتفاعل مع المستجدات خوفاً من فوات الأحداث الاجتماعية وان هذا الضغط يحو الحود بين وقت العمل أو الدراسة ووقت الراحة ويؤدي إلى استنزاف الطاقة النفسية والجسدية (Marsh, 2024:21) بالإضافة الى ذلك ان ضغوط ادارة الهوية الرقمية يمثل مصدر للاجهاد الرقمي حيث يشعر المراهقون بضرورة تقديم صورة مثالية وغير واقعية عن أنفسهم على منصات التواصل الاجتماعي مما يخلق حالة من القلق المستمر بشأن آراء الآخرين والمقارنات الاجتماعية السلبية كما تساهم التحديات المتعلقة بالخصوصية والأمن الرقمي، والتعرض للتمتر الإلكتروني، والمحتوى غير الملائم في تقاوم هذه الحالة وقد وصفت بعض الدراسات هذا الاجهاد في إشارة إلى الإجهاد الناتج عن التفاعلات الرقمية المستمرة التي تفتقر إلى الإشارات الاجتماعية غير اللفظية الموجودة في التواصل وجهاً لوجه (Shakirova, 2025:128) ويمكن ان نصنف ابعاد الاجهاد الرقمي إلى عدة مستويات متداخلة فالمستوى المعرفي يكون في صعوبة التركيز وتشتت الانتباه وانخفاض القدرة على التفكير العميق بسبب التنقل المستمر بين المهام والتطبيقات أما على المستوى العاطفي فيظهر في صورة قلق وتوتر وشعور بالإحباط والإنهاك العاطفي (ابراهيم وآخرون، 2025 : 186) اما على المستوى الجسدي فقد يعاني الأفراد من إجهاد العين والصداع واضطرابات النوم وآلام الظهر والرقبة نتيجة الجلوس لفترات طويلة أمام الشاشات و على المستوى الاجتماعي، يمكن أن يؤدي الإجهاد الرقمي إلى العزلة الاجتماعية في العالم الواقعي وتدهور جودة العلاقات الشخصية والشعور بالوحدة على الرغم من الاتصال الرقمي المستمر إن فهم هذه الأبعاد المتعددة للإجهاد الرقمي يعد خطوة أساسية لتحديد آثاره المحتملة على سلوك الأفراد وبشكل خاص فئة المراهقين الذين يمثل العالم الرقمي جزءاً لا يتجزأ من تكوينهم الاجتماعي والنفسي (Argyriadi, 2025:7)

ابعاد الاجهاد الرقمي:

توجد عده مكونات رئيسية يتكزن منها الاجهاد الرقمي تعكس هذه المكونات بشكل دقيق الجوانب المتعددة والمتنوعة للتجربة الرقمية التي يمكن أن تكون مسببة للضغط النفسي والتوتر مما يؤثر على جودة حياة الأفراد وتوضح بوضوح كيف يمكن لمختلف جوانب التفاعل اليومي والمكثف مع التكنولوجيا الحديثة أن تستنزف الموارد النفسية والطاقة الذهنية للفرد بشكل ملحوظ (Huang, 2022:212) وهذه الابعاد هي:

١. الحمل الزائد للمعلومات: هو ظاهرة متزايدة الأهمية في العصر الرقمي ويشير هذا البعد إلى الحالة التي يجد فيها الفرد نفسه غارقاً في كمية هائلة من البيانات والمعلومات التي تتجاوز بكثير قدراته الفطرية على المعالجة والتحليل والاستيعاب بشكل فعال في السياق الرقمي الحديث أصبح المراهقون بشكل خاص عرضة لهذا الضغط المعرفي حيث يتعرضون لتدفق مستمر وغير منقطع من الإشعارات الفورية والرسائل النصية وأنواع لا حصر لها من المحتوى المرئي والمسموع والمقروء عبر عشرات المنصات الرقمية المتنوعة من وسائل التواصل الاجتماعي إلى تطبيقات المراسلة والألعاب الإلكترونية ومواقع بث الفيديو هذا التعرض المفرط والمستمر يؤدي حتماً إلى الإرهاق المعرفي الشديد وينتج عنه شعور دائم بالتوتر والقلق (Sigolo, 2024:329).

٢. ضغط التوافر والاتصال الدائم: يتجلى هذا البعد في الشعور العميق بالالتزام المستمر بأن يكون الفرد متاحاً ومتصلاً بالإنترنت بشكل شبه دائم أي على مدار الساعة بغية الاستجابة السريعة والفورية للرسائل الواردة والمشاركات في التفاعلات الرقمية المختلف هذا الضغط المتواصل يمكن أن يؤدي إلى طمس الحدود الواضحة بين الأوقات المخصصة للدراسة الأكاديمية أو العمل والأوقات المخصصة للراحة والاسترخاء والأنشطة الشخصية وبدلاً من الاستمتاع بأوقات الفراغ يخلق هذا الضغط حالة من اليقظة المفرطة والقلق المستمر من إمكانية تفويت أي اتصال أو معلومة مهمة مما يؤثر سلباً على التركيز والراحة النفسية (Yang, 2023:65).

٣. الخوف من التفويت : وهو قلق اجتماعي منتشر ينبع من الاعتقاد بأن الآخرين قد يعيشون تجارب ممتعة ومجزية يغيب عنها الفرد تغذي وسائل التواصل الاجتماعي هذا الشعور من خلال عرض مستمر

للحظات المثالية في حياة الآخرين مما يدفع المراهقين إلى المراقبة المستمرة والمقارنة الاجتماعية الأمر الذي يولد لديهم شعوراً بالنقص وعدم الرضا والقلق.

٤. الإجهاد الاجتماعي هو فئة واسعة من الضغوط التي تنشأ بشكل خاص من طبيعة التفاعلات الاجتماعية في العصر الرقمي يتضمن ذلك مجموعة معقدة من التحديات أبرزها الحاجة المستمرة لإدارة السمعة الرقمية حيث يجد الأفراد أنفسهم تحت ضغط دائم لتقديم صورة مثالية عن أنفسهم عبر المنصات المختلفة مما يتطلب منهم تقييم كل مشاركة وتفاعل ولا يقتصر هذا الإجهاد على التفاعلات المباشرة عبر الإنترنت فحسب بل يمكن أن تتفاقم حدته بسبب التصورات السلبية المتعلقة بكيفية استخدام الآخرين للتكنولوجيا حتى في السياقات الواقعية مثل الشعور بأن الآخرين منشغلون بهواتفهم أثناء محادثة شخصية مما يعزز الإحساس بالانفصال والتجاهل ويزيد من عبء الإجهاد الاجتماعي (Yang, 2024:62).

٥. التعقيد التكنولوجي : هو مصدر شائع للإجهاد الرقمي وينبع من التحديات الجوهرية التي يواجهها الأفراد في استيعاب التقنيات المتطورة أو التي تشهد تحديات مستمرة ومتسارعة وكذلك في استخدامها بكفاءة فعلى الرغم من أن فئة المراهقين غالباً ما يُشار إليهم بأنهم مواطنون رقميون بالفطرة نظراً لنموهم في بيئة مشبعة بالتكنولوجيا إلا أنهم ليسوا بمنأى عن هذا النوع من الضغط قد يواجه هؤلاء الافراد صعوبات حقيقية في التكيف مع الواجهات الجديدة للتطبيقات أو استيعاب الميزات المعقدة أو حتى فهم المتطلبات المتزايدة للخصوصية والأمان الرقمي التي تتغير باستمرار (Huang, 2022:215).

أعراض الإجهاد الرقمي

١- الانسحاب والعزلة حيث أنه يوجه الإجهاد الرقمي الأشخاص الى الانسحاب من أنشطتهم الاجتماعية المعتادة وعزل أنفسهم عن الأصدقاء وأفراد الأسرة والزملاء

٢- السرية فقد يحاول الأشخاص الذين يجدون أنفسهم يكافحون للتكيف مع الإجهاد الرقمي إخفاء تحدياتهم عن المقربين منهم ويصدق هذا على الأفراد الذين يتعرضون لتتمر الإلكتروني والإساءة على شبكة الإنترنت

٣- الخوف من فقدان القدرة على العمل وهو شعور بالقلق الذي يشعر به الناس عندما يشعرون بأنهم يفقدون التجارب المثيرة أو أن الآخرين يعيشون حياة أكثر إثارة للاهتمام

٤- صعوبات التذكر والنسيان فالأشخاص الذين يعتمدون على الهواتف الذكية والتكنولوجيا الرقمية في الترفيه ومصادر المعلومات قد يشعرون بأنهم أصبحوا أكثر إرهاقاً ونسيان حيث أن قدرات البشر على التركيز لفترة زمنية طويلة تتضاءل وقد يؤدي هذا التأثير إلى مشكلات في التعلم والذاكرة مما قد يزيد من احتمالية تعرضه للإجهاد والقلق

٥- الصداع وآلام المعدة والأعراض الأخرى غير مبررة يعاني العديد من الأشخاص الذين يعانون من الإجهاد الرقمي من صداع مستمر وآلام في المعدة وآلام عامة في الجسم وأعراض أخرى لا يمكن تفسيرها بحالة طبية موجودة

٦- القلق ونوبات الهلع قد يتعرض الأفراد الذين يعانون من الإجهاد الرقمي لنوبات القلق والذعر كأعراض لهذه الحالة الحديثة وقد يتفاقم هذا القلق باستخدام المنصات والتقنيات الرقمية لفترة زمنية أطول وغالباً ما يختفي عندما يكون وقت الشاشة محدودة أو توقف تماماً (هنداوي، 2023: 425)

النماذج التي فسرت الإجهاد الرقمي:

١- نموذج ستيل هول وكريستوفرسون (Steele, Hall & Christofferson, 2020):

قدم ستيل وآخرون Steele et al, 2020 نموذجاً تجريبياً مستمداً من الأدلة المتزايدة على أن الإجهاد الرقمي متغير مهم في فهم طبيعة العلاقة بين استخدام الوسائط الرقمية بما تتضمنه من وسائل تواصل اجتماعي من جانب، والآثار السلبية على الأداء النفسي الناجمة عن هذا الاستخدام لدى المراهقين من جانب آخر (Steele et al., 2020:17) إذ أوضح هذا النموذج بان الإجهاد الرقمي يكون ناتج عن الاستخدام شبه الدائم لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات الذي يؤدي إلى الوصول الدائم لقدر لا يمكن تصوره من المحتوى الاجتماعي المتنوع (Hefner & Vorderer, 2016:237) ولم يغفل هذا النموذج عن الاستثارة المعرفية والانفعالية والفسولوجية التي تصاحب الإخطارات الواردة للفرد عبر أجهزته

الذكية المحمولة المتصلة بالانترنت كما انطلق هذا النموذج من أن هناك عوامل نفسية وسيطة تتحكم في درجة تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الأداء النفسي لمستخدمي تلك الأجهزة الذكية وفي ضوء كل ذلك افترض هذا النموذج أن الإجهاد الرقمي هو أحد تلك العوامل النفسية التي تلعب دوراً وسيطاً في تلك العلاقة وتم تعريفه بأنه جميع مظاهر الإجهاد المصاحبة للإشعارات الواردة للفرد جراء استخدامه لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات التي تتيحها له وسائط التواصل الاجتماعي عبر أجهزته الذكية المحمولة ويرى هذا النموذج وجود سمات شخصية كامنة هي التي تحدد طبيعة الخبرة الذاتية لكل فرد في استخدام تلك الوسائط وهي التي تتحدد في ضوءها عواقب هذا الاستخدام على موارد التكيف لدى كل فرد وليس فقط طريقة الاستخدام بمعنى أدق فإنه وفقاً لهذا النموذج قد يتلقى فرداً ما عدد كبير من الإشعارات والإخطارات عبر تلك الوسائط فيدركها على أنها مجهددة له لأنها تتجاوز حدود موارد تكيفه في حين أن فرداً آخر قد يدرك نفس هذا العدد من الإشعارات على أنها غير مجهددة ويشير ستيل وآخرون Steele et al 2020 في نموذجهم هذا إلى أن أفضل فهم للإجهاد الرقمي هو الذي يشمل جميع المظاهر سواء فيسيولوجية أو انفعالية أو سلوكية نابعة من الخبرة الذاتية للفرد مع مؤثرات تكنولوجية محددة عبر تلك الوسائط الرقمية ويستندون في ذلك إلى ما أشار إليه هيفنر وفوردرر Hefner & Vorderer 2016 من أن رد الفعل على تلك المحفزات الرقمية يختلف بشدة من فرد إلى آخر ففي الوقت الذي يخبر أحدهم بعدد معين من تلك الإخطارات أنه مقبول فإن فرداً آخر قد يجعله نفس هذا العدد يخبر مستوى إجهاد رقمي مرتفع (Steele et al, 2020 :17-16) ولذلك قدموا هذا النموذج المفاهيمي المتعدد الأبعاد للإجهاد الرقمي على اعتبار أنه بناء نفسي من رتبة أعلى تتضمن أربعة مكونات فرعية هي:

أ- إجهاد الإتاحة: وهو عبارة عن كرب أو ضيق يتضمن شعور بالذنب والقلق ناتجين عن معتقدات الفرد حول توقعات الآخرين بأنه سيستجيب لهم وسيكون متاحاً للتواصل معهم باستمرار عبر الوسائط الرقمية وهو أحد أكثر مكونات الإجهاد الرقمي التي حددها هذا النموذج تكراراً ويتعلق بمتطلبات التوافر التي تفرضها الأجهزة الذكية المحمولة على مستخدميها فرغم أنها توفر لهم وصولاً مستمراً لمصادر التواصل الاجتماعي إلا أنها أيضاً تخلق لهم فرصاً للشعور بالكرب وما يتضمنه من إحساس بالذنب والقلق الناجمين عن محاولة الفرد التلبية المستمرة لتوقعات الآخرين بأنه متاح لهم الاتصال به في أي وقت، وهذا هو الذي جعل يقرون أن متطلبات الإتاحة هي أحد مؤثرات الإجهاد عموماً وأن الضغط الاجتماعي الذي يفرضه توقع الآخرين أن فرداً ما سيكون متاحاً باستمرار هو أحد المنبئات بعبء الاتصال الزائد الواقع على هذا الفرد (Thomee et al, 2010:66)

ب- قلق الاستحسان وهو درجة عدم التيقن والاستثارة النفسية (معرفياً وانفعالياً وسلوكياً) من استجابات الآخرين ومن ردود فعلهم تجاه منشورات الفرد وصوره ورسائله وملفه الشخصي عامة وان قلق الاستحسان هذا هو الذي يدفع الفرد إلى تعديل ملفه الشخصي الرقمي باستمرار للمحافظة على طريقة عرض إيجابية للذات وأن المراهقين يركزون بشدة على استحسان الأقران وعلى المكانة الاجتماعية باعتبارهما يرتبطان وظائفياً بالمقارنة الاجتماعية والبحث عن التغذية الراجعة عبر منصات التواصل الاجتماعي التي تسهل لهم ذلك وان هناك ضغطاً اجتماعياً كبيراً يشعر به مستخدمو وسائل التواصل الاجتماعي لتكوين صورة جذابة لهم تلقى استحسان الآخرين مما يشعرهم بقدر كبير من القلق حتى الحصول على هذا الاستحسان

ت- الخوف من الغفلة : وهو كرب يشعر به الفرد ناجم عن تبعات حقيقية مدركة أو متوقعة، جراء انخراط الآخرين في خبرات مجزية اجتماعياً عبر الوسائط الرقمية أثناء غياب الفرد أو في غفلة منه (Steele et al., 2020:19)

ث- العبء الزائد للاتصال أن هذا المكون للإجهاد الرقمي ليس اجتماعياً بشكل صريح مثل المكونات الثلاثة السابقة رغم أن الإخطارات التي يمكن أن تزيد عبء الاتصال على الفرد هي ذات طبيعة اجتماعية في الغالب إلا أن إمكانية ظهورها تخضع لإعدادات الجهاز الذكي التي يضبطها كل فرد وليس فقط لمجرد تكرارها والعبء الزائد للاتصال يرى ان مرور الفرد بخبرة ذاتية تشعره بعبء ثقيل نتيجة زيادة كمية المعلومات التي يستلمها عبر وسائط التكنولوجيا الرقمية بمعدلات تفوق قدرته على معالجتها بكفاءة (Misra&Stokols,2012:739)

٢- نموذج فيشر ورويتز وريدل Fischer Reuter&Riedel 2021

يفسر هذا النموذج الاجهاد الرقمي من خلال تحديد إطار مفاهيمي له منطلقين في ذلك من الفهم الأصلي لظاهرة الإجهاد فانه يراها عبارة عن رد الفعل الجسدي لأي مثير شاق وأن توجه الأحداث للإطار المفاهيمي المحدد للإجهاد يتضمن ناتج التفاعل بين الفرد وبيئته وفقاً لنموذج لازاروس 1984 للإجهاد كعملية ومبررين ذلك بأن الفهم الأصلي الأول للإجهاد كان لا يعطي للإدراك أي أهمية كمحدد لمدى شعور الفرد بنتائج سلبية على أدائه النفسي بينما في الفهم القائم على التوجه الأحداث للإجهاد كعملية فإن الإدراك هو الذي يلعب الدور المهيمن والمحدد الأساسي في ذلك وقد انطلق هذا النموذج أيضاً من التأكيد على هذا الدور للإدراك وما يرتبط به من مستجدات وفقاً للتصور الذي قدمه كومينغ وكوبر Cumming& Cooper, 1998 لها بأنها عبارة عن متطلبات بيئية تجبر الفرد على التحرك خارج نطاق استقراره كأن تجبره على التعامل مع كميات كبيرة من المعلومات بشكل غير مريح أو أن تؤدي أعطال التكنولوجيا إلى انقطاعات في سيرورة حياة الفرد المعتادة ومؤكدين على أنه لكي تكون مثل تلك المستجدات مجهدة للفرد فإنه يجب أن يدرك أولاً أن متطلباتها ضارة على درجة رفاهه الذاتي (Fischer, Reuter & Riedel, 2021:4) كما انطلق هذا النموذج من منطلق أنه ليس فقط التفاعل المباشر بين الفرد والتكنولوجيا هو الذي يثير الإجهاد ولكن أيضاً الأمر يتوقف على الإدراكات والانفعالات والأفكار المتعلقة بالتأثيرات غير المباشرة لتطبيق تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في جميع المؤسسات المجتمعية التي يجب أن تؤخذ في الاعتبار عند قياس ما ينطوي عليه ذلك من خبرات إجهاد للمتعاملين مع تلك المؤسسات المجتمعية وفي النهاية، وبناءً على جميع المحاولات السابقة التي حاولت تحديد مستجدات الإجهاد الرقمي، وبعد إضافة مستجدات أخرى عليها، قدم هذا النموذج تصوراً تفسيرياً لتلك الظاهرة قبل إخضاعها للتحقيق التجريبي يتضمن (١٥) بُعداً هي (الملل، التعقيد، الصراعات، ضعف التحكم، التكاليف، انعدام الأمن، ضعف المشاركة، العبء الزائد، اقتحام الخصوصية، إجهاد الدور، الأمان، البيئة الاجتماعية، ضعف الدعم التقني، عدم الموثوقية، ضعف الفائدة) (Fischer, Reuter, Riedel, 2021:9-12)

ثانياً: مفهوم السلوك التدميري المشوش

يجمع هذا المفهوم بين صفتين متلازمتين في الأثر ومختلفتين في الطبيعة فالتشويش يشير إلى العملية التي يتم من خلالها إعاقة السير الطبيعي للحصة الدراسية أو النشاط المدرسي بينما يشير التدمير إلى النتيجة التي تضمن إلحاق ضرر فعلي إذ يرى الباحثون في مجال علم النفس أن السلوك المشوش هو مجموعة من الأفعال التي تصدر عن الطالب وتؤدي إلى قطع استمرارية التدريس أو تشتيت انتباه زملاءه، مثل الكلام الجانبي أو التحرك غير المبرر أو إطلاق التعليقات الساخرة أما السلوك التدميري فهو يذهب إلى أبعد من ذلك، حيث يتضمن نية مبيتة أو اندفاعاً غير محكوم يؤدي إلى تدمير ممتلكات المدرسة أو إيذاء النفس أو ممارسة العنف البدني واللفظي الشديد تجاه الآخرين (Branch, 2012:289) وعند دمج المصطلحين، يُعرف السلوك التدميري المشوش بأنه نمط سلوكي عدواني ومستمر يتسم بانتهاك القواعد المدرسية وحقوق الآخرين، ويهدف بشكل أساسي إلى تعطيل البيئة التعليمية من خلال أفعال تخريبية ويؤكد الباحثون أن هذا السلوك يتميز بعدة خصائص منها القصدية أو الاندفاعية العالية حيث يكون السلوك موجهاً نحو هدف محدد مثل لفت الانتباه أو ناتجاً عن عجز تام في كبح الانفعالات والانتهاك المعيار بحيث يمثل هذا السلوك تحدياً صريحاً للمعايير الاجتماعية والأخلاقية التي تقوم عليها المؤسسة التعليمية (Ogundele, 2018:22) اما من المنظور الوظيفي يعتقد بعض الباحثين أن هذا السلوك ليس شراً مطلقاً بل هو لغة بديلة فالطالب الذي يفتقر إلى المهارات اللغوية والعاطفية للتعبير عن إحباطه أو شعوره بالظلم يلجأ إلى التدمير كأداة للتواصل في هذه الحالة يصبح السلوك المشوش وسيلة لاستعادة السيطرة في بيئة يشعر فيها الطالب بالتهميش أو الفشل الدراسي إن هذا المنظور يغير طريقة التعامل مع الطالب من مذنب يستحق العقاب إلى فرد يوجه رسالة مشفرة تحتاج إلى تحليل

ابعاد السلوك التدميري المشوش



١- البعد العصبي والنمائي: تشير الدراسات الحديثة إلى وجود فجوة بيولوجية في مرحلة المراهقة تفسر الميل نحو السلوكيات التدميرية ففي هذه المرحلة يتطور الجهاز الحوفي المسؤول عن العواطف والمكافآت بسرعة كبيرة، بينما يتأخر نضج الفص الجبهي المسؤول عن اتخاذ القرار والتخطيط وكبح الجراح وان هذا عدم التوازن العصبي يجعل المراهق عرضة للانفعال نحو سلوكيات مشوشة وتدميرية دون التفكير في العواقب طويلة الأمد حيث تسيطر الرغبة في التنفيس الانفعالي الفوري على المنطق التربوي.

٢- البعد النفسي : يرتبط السلوك التدميري في المرحلة الثانوية بصراع الهوية فالمراهق الذي لا يجد مكاناً له في لوحة الشرف الأكاديمية قد يسعى لإثبات وجوده من خلال قائمة المشاغبين هنا يصبح السلوك التدميري مصدراً للتقدير الذاتي الزائف فأن تكون مخرباً مهاباً أفضل في نظره من أن تكون طالباً فاشلاً غير مرئي كما ويلعب الاغتراب النفسي دوراً كبيراً لفقدان الانتماء للمدرسة يجعل الطالب يرى في ممتلكاتها وأفرادها أهدافاً مشروعاً للتفريغ العدواني لأنهم يمثلون سلطة ولا يشعر بالارتباط به

٣- البعد التربوي : حيث تركز الأدبيات التربوية على أن السلوك التدميري المشوش هو نتاج تفاعل بين الطالب والبيئة فالمدراس التي تتبنى أساليب تدريس مملّة، أو أنظمة انضباطية قمعية تفتقر للحوار تساهم بشكل غير مباشر في توليد هذا السلوك يُنظر إلى السلوك هنا كفعل مقاومة ضد نظام يراه الطالب غير عادل أو غير ملب لاحتياجاته النمائية كما أن ضعف العلاقة بين المعلم والطالب يقلل من الكلفة العاطفية للتدمير فمن السهل على الطالب تدمير حصة لمعلم لا يحترمه أو لا يشعر بمحبته (Branch, 2012:292-293)

٤- البعد الاجتماعي : فإن السلوك التدميري المشوش غالباً ما يكون سلوكاً متعلماً يراقب الطالب نماذج عدوانية ناجحة في بيئته الأسرية أو في وسائل الإعلام أو حتى بين أقرانه في المدرسة ويتعلم أن العنف والتشويش هما أقصر الطرق للحصول على ما يريد أو لفرض السيطرة هذا البعد يفسر لماذا ينتشر السلوك التدميري في بعض الفصول الدراسية كعدوى سلوكية حيث يتم تعزيز السلوك من خلال تشجيع الأقران أو ضحكاتهم التي تمنح الطالب المشوش شعوراً بالبطولة (Ogundele, 2018:24)

مظاهر وخصائص السلوك التدميري المشوش

١- المظاهر السلوكية واللفظية داخل البيئة الصفية: تتخذ المظاهر السلوكية للسلوك التدميري المشوش داخل الصف أشكالاً متعددة تبدأ من التشويش البسيط وتصل إلى التخريب المتعمد للممتلكات أو الاعتداء اللفظي الحاد ويلاحظ أن هذا السلوك غالباً ما يكون موجهاً نحو كسر تدفق العملية التعليمية حيث يستخدم الطالب التقييم الاجتماعي السلبي كأداة للتأثير على أقرانه وزعزعة سلطة المعلم (Rieger, 2010:402) وتبرز المظاهر اللفظية في صورة صراخ مفاجئ باستخدام لغة بذيئة أو إلقاء تعليقات ساخرة تهدف إلى إحراج الكادر التدريسي وتقليل هيئته أمام الطلاب أما المظاهر السلوكية المادية فتشمل تخريب المقاعد الدراسية والكتابة على الجدران أو إتلاف الوسائل التعليمية وهي أفعال تعكس رغبة الفرد في تدمير الحيز الذي يرمز للسلطة التربوية ويشير الباحثون إلى أن هذه السلوكيات ليست مجرد نوبات غضب عابرة بل قد تكون آليات تواصل غير لفظية يعبر من خلالها الطالب عن ألم نفسي أو شعور بالرفض في البيئة الصفية ويتحول السلوك المشوش إلى أداة لفرض السيطرة حيث يجد الطالب في جذب الانتباه حتى وإن كان سلبياً تعويضاً عن الإخفاقات الأكاديمية أو الاجتماعية التي يشعر بها (Hadjistavropoulos, 2011:923)

٢- الخصائص النفسية والاجتماعية المرتبطة بالمرحلة العمرية: ترتبط خصائص السلوك التدميري في المرحلة الاعدادية بشكل وثيق بالتغيرات الفسيولوجية والنمائية التي يمر بها المراهق وان هذه المرحلة تجلب معها سلسلة من التغيرات البيولوجية التي تؤثر بشكل مباشر على علاقة المراهق بوالديه ومعلميه مما قد يؤدي إلى ظهور صراعات حادة تظهر في شكل سلوكيات تخريبية (Soenens, 2019:109) وتتسم هذه المرحلة بالبحث عن الاستقلالية وعندما يشعر الطالب بأن بيئته المدرسية تقيد هذه الحاجة فإنه قد يلجأ إلى السلوك التدميري كوسيلة لإثبات الذات من الناحية النفسية

العوامل المؤدية لظهور السلوك التدميري المشوش

- ١- العوامل المدرسية والضغط الأكاديمية: تلعب البيئة المدرسية دوراً مزدوجاً فهي إما أن تكون حاضنة للنمو أو محفزة للتدمير تعتبر الضغوط الأكاديمية المستمرة والإخفاق المتكرر من أهم العوامل التي تدفع الطالب نحو المشاكسة التدميرية حيث يصبح التشويش وسيلة للهروب من مواقف يشعر فيها الطالب بالعجز أو الدونية (Hanewald, 2013:66) بالإضافة الى ذلك فإن افتقار المناهج الدراسية لعناصر الجذب وعدم مواكبتها للعصر الرقمي يساهم في زيادة فجوة الاغتراب بين الطالب والمدرسة في ظل "العصر الرقمي ويواجه المعلمون تحديات كبيرة في الحفاظ على انتباه الطلاب الذين اعتادوا على مستويات عالية من التحفيز البصري والتفاعلي خارج المدرسة وعندما تفشل المدرسة في تقديم هذا التحفيز يحل السلوك المشوش محله كنوع من كسر الرتابة (Rahmatullah, 2022:94)
- ٢- العوامل الأسرية والبيئة الاجتماعية المحيطة: تعتبر الأسرة هي النواة الأولى التي يتشكل فيها السلوك وتشير الأبحاث إلى أن إحباط الاحتياجات النفسية داخل المنزل هو المتنبئ الأقوى بالمشكلات السلوكية في المدرسة (Vansteenkiste, 2013:275) فعندما يمارس الوالدان أسلوباً تسلطياً يحرم المراهق من الاستقلالية فإن ذلك يؤدي إلى ضعف في الاستدخال القيمي مما يجعل الطالب غير مبالي بالقواعد المدرسية كما أن التعرض للإساءة أو الإهمال يعد عاملاً خطيراً يزيد من احتمالية تبني الطالب لسلوكيات عدوانية تدميرية في المستقبل (Assink, 2019:462) ومن جانب آخر تلعب الظروف الاقتصادية والاجتماعية دوراً مهماً فالطلاب الذين ينتمون لبيئات تعاني من فقر حاد أو تهميش اجتماعي يميلون لتبني سلوكيات تركز على الحاضر وتتسم بالاندفاعية لأنهم لا يرون في التعليم وسيلة مضمونة لتحقيق مستقبل أفضل كما أن تعرض الأسرة لضغوط قانونية يضعف من الروابط الاجتماعية للطالب ويزيد من ميله لتدمير الرموز المؤسسية التي تمثل المجتمع الذي يشعر بالانتماء إليه بشكل ضعيف
- ٣- الاضطرابات النفسية والانفعالية الكامنة: غالباً ما يكون السلوك التدميري المشوش عرضاً لاضطرابات نفسية كامنة لم يتم تشخيصها أو علاجها اذ يعاني العديد من هؤلاء الطلاب من اضطرابات في التنظيم الانفعالي حيث يجدون صعوبة في التعامل مع مشاعر الغضب أو الحزن مما يؤدي إلى اضطرابات سلوكية تدميرية كما أن القلق المرتبط بالتقييم الاجتماعي السلبي يلعب دوراً محورياً فالطالب الذي يخشى الفشل الاجتماعي قد يسبق الجميع بتدمير الموقف الاجتماعي ليحمي نفسه من حكم الآخرين عليه (Hadjistavropoulos, 2011:912)
- ٤- الآثار المترتبة على السلوك التدميري المشوش: لا تقتصر آثار السلوك التدميري على الطالب الممارس له فحسب بل تمتد لتشمل المنظومة التربوية بأكملها مما يؤدي إلى تدهور المناخ المدرسي وتراجع جودة المخرجات التعليمية (Ciarrochi, 2016:12)
- ٥- التأثير على التحصيل الدراسي والتوافق النفسي للطالب: على المستوى الفردي يعد السلوك التدميري المشوش أكبر عائق أمام التحصيل الدراسي للطالب فهو يؤدي إلى سلسلة من الإخفاقات التي تنتهي غالباً بالرسوب أو التسرب المدرسي (Dupéré, 2014:219) . إن العلاقة بين السلوك التدميري والفشل الأكاديمي هي علاقة دائرية فالفشل يولد السلوك التدميري والسلوك التدميري يمنع الطالب من التركيز والتحصيل مما يعمق من أزمته التعليمية من ناحية التوافق النفسي ويعاني هؤلاء الطلبة من تدهور في مفهوم الذات وزيادة في مستويات القلق والاكتئاب وإن الانخراط في السلوكيات التدميرية يعرض الطلبة لعقوبات مستمرة وعزل اجتماعي مما يعزز لديه الشعور بالدونية وفقدان الأمل في التغيير (Vansteenkiste, 2013:274)

النظريات المفسرة للسلوك التدميري المشوش

- ١- نظرية التحليل النفسي: يرى اصحاب هذه النظرية ان الانسان تسيطر عليه الغرائز الفطرية غريزة الموت وغريزة اللتان تمدانه بالطاقة الحيوية ولكي يشبع هذه الغرائز فهو يملك سلوكاً تدميرياً فهذه الغريزة هي التي تدفعه الى العدوان والتدمير فغريزة الموت كان يطلق عليها فرويد بغرائز التدمير ومفادها أن هدف الحياة الموت ومن مشتقاتها الباعث العدوانية فالإنسان من وجهة نظره يقاتل الآخرين

لأن رغبته في الموت قد أعاقها غرائز الحياة وقد تمتزج غرائز الحياة والموت فيلزم كل منها (المرشدي، نصار، 2018: 811) اذ يرى فرويد ان الربط بين الدوافع الغريزية الفطرية والممارسات العنيفة يكون من اجل اشباع هذه الغرائز اذ يضطر الفرد الى استخدام اساليب تدميرية عنيفة لاشباع غرائز الحياة والموت

٢- **النظرية السلوكية:** يرى اصحاب هذه النظرية ان العنف والتدمير هو سلوك متعلم فهذا السلوك يتم اكتسابه وتعلمه نتيجة لاستجابات متكررة يتم تدعيمها وتعزيزها لتصبح عادة سلوكية وهذا الاتجاه السلوكي يؤكد على اهمية التعليم ودوره في ظهور الاستجابة العنيفة والتدميرية او عدم ظهورها لدى الفرد نتيجة للخبرات والعادات والمعايير الجماعية التي ينشأ فيها اضافة الى اثر النموذج وتقليده ومشاهدة السلوك

العنيف او المدمر لدى الاخرين وخصوصا من هم اكبر سناً على اكتساب الفرد نفس هذا السلوك وقد يكتسب الفرد ايضاً الميل الى العنف نتيجة لكل ما يحيط به من ظروف بيئية محيطه وخصوصاً في مرحلة الطفولة المبكرة (عبد الحسين ، 2017: 106) وترى هذه النظرية ان السلوك التدميري شأنه شأن اي سلوك يمكن اكتشافه ويمكن تعديله وفقاً لقوانين التعليم ولذلك ركزت البحوث والدراسات السلوكية في دراستهم للتدمير العدوان على حقيقة وهي أن السلوك يرمته متعلم من البيئة ومن ثم فإن الخبرات المختلفة التي اكتسب منها شخص ما السلوك العدواني قد تم تدعيمها بما يعزز لدى الشخص ظهور الاستجابة العدوانية كلما تعرض للموقف المحبط (العقاد، 2001: 112)

٣- **نظرية دولار ميلر:** من اشهر علماء هذه النظرية دولار Dollard ملر Miller وسيرز Saers الذين اجمعوا على ان السلوك العدواني يظهر نتيجة للاحباط (مرشد، 2006: 27) والاحباط عبارة عن استثارة انفعالية غير سارة تمثل وضعاً مزعجاً للفرد كما ان هذه الاستثارة يمكن ان تستدعي من الفرد عدة استجابات من بينها التدمير واعتماداً على نوع الاستجابة التي تعلمها الفرد من تعامله مع المواقف من القسر والضغوط المشابه للوضع وهذه الاستجابات يمكن ان تكون طلب للمساعدة من الاخرين او الانسحاب من المواقف او محاوله حل مشكلة وتخطيها او التدمير وهكذا فان هذه هي اكثر الاستجابات التي يحتمل ظهورها اكثر من غيرها فاذا قاد العدوان والسلوك التدميري في الماضي هذا الفرد للتخلص من الاحباط فان احتمال لجوئه الى العدوان او السلوك التدميري في المستقبل سوف يزداد (قطامي، عدس، 2002: 211)،

الفصل الثالث :

اولاً: منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة هذا البحث

ثانياً : مجتمع البحث : يتكون مجتمع البحث من طلبة المرحلة الاعدادية الدراسة الصباحية في مديرية تربية القادسية للعام الدراسي (2024-2025) وبذلك تكون مجتمع البحث من (5258) طالب وطالبة موزعين على 31 مدرسة بواقع (2912) اناث ونسبتهم (45%) و(2346) ذكور وكانت نسبتهم (55%) وبلغ عدد التخصص العلمي (4982) ونسبتهم (95%) وعد التخصص الانساني (276) وكانت نسبتهم (5%) وكما موضح في الجدول (1)

ت	اسم المدرسة	التخصص العلمي		التخصص الانساني		المجموع
		ذكور	اناث	ذكور	اناث	
1	الكبرى بدر	42	0	0	0	42
2	الصفور	130	0	0	0	130
3	الزيتون	146	0	0	0	146
4	السنبلة	0	78	0	0	78
5	السرور	0	158	0	28	186
6	البشير	20	0	0	0	20



91	0	36	0	55	الثقلين	7
120	0	0	120	0	الكوثر	8
267	0	34	0	233	الجواهري	9
132	0	0	0	132	الغدير	10
204	19	0	185	0	النور	11
268	0	0	268	0	الحوراء	12
260	0	0	260	0	المؤمنين أمير	13
64	0	0	0	64	تراب أبي	14
191	24	0	167	0	للبنات الديوانية	15
156	20	0	136	0	الفردوس	16
111	0	0	0	111	للبنين الديوانية	17
257	13	0	244	0	الرباب	18
270	20	0	250	0	الفاضلات	19
325	0	0	325	0	ميسلون	20
294	0	0	0	294	المركزية	21
150	0	0	0	150	النفيس ابن	22
137	21	0	116	0	الطليعة	23
25	0	0	0	25	التأميم	24
302	0	0	0	302	قتبية	25
162	0	0	162	0	دمشق	26
84	0	16	0	68	الكرامة	27
92	0	0	92	0	العروبة	28
350	0	0	0	350	الصدرين	29
206	15	0	191	0	صنعاء	30
138	0	30	0	108	الجمهورية	31
5258	160	116	2752	2230	المجموع الكلي	

ثالثاً: عينه البحث : يستهدف البحث الحالي طلبة المرحلة الإعدادية حيث اختارت الباحثة عينه قوامها (500) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية بواقع 275 ذكور و225 اناث و400 تخصص علمي و100 كما موضح في جدول رقم (2) يوضح عينه البحث حسب التخصص والجنس

ت	اسم المدرسة	ذكور علمي	ذكور انساني	اناث علمي	اناث انساني	المجموع
1	الثقلين	20	20	0	0	40
2	الجواهري	79	19	0	0	98
3	الغدير	45	0	0	0	45
4	الصفور	47	0	0	0	47
5	الكرامة	34	11	0	0	45

56	18	38	0	0	الديوانية للبنات	6
45	10	35	0	0	الفردوس	7
48	8	40	0	0	صنعاء	8
43	14	29	0	0	الطليعة	9
33	0	33	0	0	الكوثر	10
500	50	175	50	225	المجموع	

رابعاً: اداتا البحث

الاداة الاولى: الاجهاد الرقمي : قامت الباحثة ببناء اداه لقياس الاجهاد الرقمي تكونت من 33 فقره

صلاحية فقرات مقياس الاجهاد الرقمي

يرى ايبيل Ebel ان صلاحية الفقرات تعد من افضل الوسائل للتأكد من صلاحية اي مقياس وهي قيام عدد من المختصين في مجال البحوث التربوية والنفسية بتقدير صلاحية قياس الفقرات لقياس ما وضعت لاجله (Ebel,1972:555) وللتحقق من ذلك قامت الباحثة بعرض الفقرات الباعه (33) فقره ملحق(2) على (12) خبير في تخصص علم النفس لبيان ارائهم في مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لاجله وبعد الاطلاع على ملاحظات المحكمين ولغرض معرفة مدى موافقتهم على الفقرات من عدمها استعملت الباحثة النسبة المئوية لغرض الاتفاق على الفقرات واعتمدت نسبة (80%) اقل نسبة لقبول الفقرات كما موضح في الجدول رقم (3)

جدول رقم (3) يوضح اراء المحكمين على فقرات مقياس الاجهاد الرقمي

الفقرات	الموافقون	المعارضون	نسبة الاتفاق	الداله
2.3.4.6.8.9.10.11.15.16.19.20.21.22.23 24.25.27.29.30.32	12	0	100%	داله
5.7.12.14.18.26.33	11	1	91.66%	داله
1.13.17.28.31	10	2	83.33%	داله

ويتضح من الجدول اعلاه انه تم الابقاء على جميع الفقرات لانها جميعا حصلت على نسبة اتفاق اكثر من 80%

التحليل الاحصائي للفقرات : اعتمدت الباحثة عينه قوامها (500) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الاعدادية لغرض تحليل الفقرات احصائياً اذا اعتمدت (المجموعتين المتطرفتين وعلاقه فقره بالدرجه الكلية للمقياس) لمعرفة مدى اتساق الفقرات وتحليلها وهي على النحو الاتي:

1. اسلوب المجموعتين المتطرفتين : يعتمد هذا الاسلوب للتحقق من مدى قدرة المقياس على التميز بين الافراد في السمه المقاسة ولغرض استخراج القوة التمييزية بطريقة المجموعتين المتطرفتين قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينت التحليل الاحصائي البالغة (500) طالب وطالبة ورتبت الدرجات التي حصل عليها افراد العينه تنازلياً من اعلى درجه الى ادنى درجه واختارت نسبة 27% عليا اذ بلغت (135) ونسبة 27% دنيا حيث بلغت (135) لتمثل المجموعتين المتطرفتين وبهذا يكون لدينا اقل حجم واقصى تباين ممكنين ويقترب توزيعهما من التوزيع الطبيعي ثم طبقت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقره كما موضح في الجدول رقم (4)

جدول رقم (4) يوضح المجموعتين المتطرفتين لمقياس الاجهاد الرقمي

ت	المجموعه العليا	المجموعه الدنيا	القيمه التائية المحسوبه
---	-----------------	-----------------	-------------------------



	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
26.04	0.78	2.15	0.65	4.42	1
24.12	0.82	2.10	0.71	4.35	2
26.91	0.74	2.33	0.58	4.51	3
24.71	0.79	2.05	0.69	4.28	4
25.75	0.85	2.40	0.52	4.60	5
25.24	0.71	1.98	0.73	4.19	6
26.83	0.76	2.22	0.61	4.47	7
24.19	0.80	2.11	0.66	4.31	8
27.52	0.73	2.38	0.55	4.55	9
24.89	0.75	2.02	0.70	4.22	10
24.96	0.81	2.16	0.64	4.38	11
26.11	0.77	2.29	0.59	4.49	12
25.13	0.72	2.07	0.68	4.26	13
25.86	0.83	2.45	0.50	4.62	14
25.39	0.69	1.92	0.75	4.15	15
25.32	0.79	2.18	0.63	4.41	16
23.95	0.82	2.13	0.67	4.33	17
26.79	0.75	2.35	0.57	4.53	18
24.23	0.77	2.04	0.72	4.24	19
25.77	0.80	2.20	0.62	4.45	20
26.21	0.74	2.14	0.65	4.37	21
26.17	0.79	2.30	0.56	4.50	22
24.90	0.73	2.09	0.69	4.29	23
25.64	0.84	2.41	0.53	4.58	24
25.15	0.70	1.95	0.74	4.18	25
26.65	0.76	2.21	0.60	4.43	26
23.98	0.81	2.12	0.68	4.32	27
27.81	0.72	2.37	0.54	4.56	28
24.58	0.76	2.01	0.71	4.21	29
25.19	0.80	2.17	0.63	4.39	30
26.70	0.75	2.27	0.58	4.48	31
25.26	0.71	2.06	0.70	4.25	32
26.01	0.82	2.43	0.51	4.61	33

ويتضح من الجدول اعلاه ان جميع القيم التائية المحسوبة كانت اعلى من القيمة الجدولية البالغة (1.97) ومستوى دلالة (0.05) ودرجه حرية (268) وبهذا تكون جميع القيم داله احصائياً

٢. علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: يعد هذا الاسلوب من ادق الوسائل التي يعتمد عليها حساب الاتساق الداخلي لل فقرات لكي يتم التعرف على كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس (العيسوي، 1985: 95) اذ يعد ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس مؤشر لصدق الفقرة (Anastasi and urbina,2010:129) وباستعمال معامل ارتباط بيرسون قامت الباحثة

باستخراج العلاقة الارتباطية بين درجه كل فقرة والدرجه الكلية للمقياس اذ بلغت الاستمارات التي خضعت للتحليل الاحصائي بهذا الاسلوب (500) استمارة كما موضح في الجدول (5)

جدول (5) يوضح علاقة الفقرة با لدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.46	28	0.57	19	0.58	10	0.42	1
0.49	29	0.52	20	0.46	11	0.47	2
0.56	30	0.48	21	0.57	12	0.51	3
0.42	31	0.55	22	0.62	13	0.39	4
0.58	32	0.47	23	0.45	14	0.56	5
0.53	33	0.59	24	0.48	15	0.44	6
		0.44	25	0.54	16	0.49	7
		0.51	26	0.64	17	0.53	8
		0.63	27	0.43	18	0.41	9

يتضح من الجدول اعلاه عند مقارنة بالقيمة الجدولية (0.88) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجه حرية (498) تبين ان جميعها دالة احصائياً وبذلك لم تحذف اي فقرة من فقرات المقياس

الخصائص السيكومترية لمقياس الاجهاد الرقمي : استخرجتها الباحثة بالطرق التالية :

١- الصدق: تحققت منه الباحثة بطريقتين هما:

• الصدق الظاهري: تم التحقق من الصدق الظاهري لمقياس الاجهاد الرقمي من خلال عرضه بصيغته الاولية على مجموعة من الخبراء كما تم الاشارة الية في الجدول رقم (3)

• صدق البناء : تحققت الباحثة من صدق البناء من خلال استخراج القوة التمييزية بطريقة المجموعتين المتطرفتين وعلاقة الفقرة بالدرجه الكلية للمقياس كما مبين في الجدول رقم (4-5)

٢- الثبات : تحققت الباحثة من الثبات بعده طرق وهي :

• اعاده الاختبار : لغرض ايجاد الثبات بطريقة اعادة الاختبار طبقت المقياس على عينه مكونه من (40) طالب وطالبة وبعد مرور 14 يوم تمت اعادة التطبيق للاختبار مرة ثانية وباستخدام معامل ارتباط بيرسون ظهرت ان قيمه معامل الارتباط هي (0.85)

• معادله الفاكرومباخ: لغرض ايجاد الثبات استعملت الباحثة معادله الفا كرومباخ على عينه التحليل الاحصائي الباعه (500) طالب وطالبة وبلغ معامل الثبات (0.79)

الاداة الثانية : السلوك التدميري المشوش : لم تجد الباحثة مقياس يلائم عينه البحث وبيئته لذلك قامت ببناء مقياس للسلوك التدميري المشوش مكون 22 فقرة

صلاحية فقرات مقياس السلوك التدميري المشوش : ولجل التحقق من صلاحية فقرات مقياس السلوك التدميري المشوش قامت اباحثة بعرض الفقرات ملحق (2) على الخبراء البالغ عددهم (12) خبيراً في مجال التربية وعلم النفس ملحق (1) لبيان ارائهم في مدى صلاحية الفقرات من عدمها لقياس السلوك التدميري المشوش وبعد الاطلاع على اجابات المختصين وملاحظاتهم اعتمدت الباحثة على نسبه اتفاق (80%) للاتفاق على الفقرات الصالحة كما مبين في جدول رقم (6) جدول رقم (6) يوضح صلاحية فقرات مقياس السلوك التدميري المشوش

الفقرات	صالحة	غير صالحة	نسبة الاتفاق	الدلالة
---------	-------	-----------	--------------	---------



داله	%100	0	12	3.4.5.7.8.10.11.12.13.14.17.19.20.21.22
دالة	91.66	1	11	1.2.6.9.15.16.18

ويتضح من الجدول رقم (6) ان جميع الفقرات دالة وتم الابقاء عليها جميعاً

التحليل الاحصائي : اعتمدت الباحثة على عينه قوامها (500) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الاعدادية اذا اعتمدت اسلوبين لمعرفة الاتساق للفقرات وهما

١- اسلوب المجموعتين المتطرفتين: اعتمدت الباحثة هذا الاسلوب للتحقق من مدى قدرة المقياس على التمييز بين الافراد في السمة المقاسه ولغرض استخراج القوه بهذه الطريقة طبقت الباحثة المقياس على عينه التحليل الاحصائي البالغة (500) طالب وطالبة وبعدها رتببت الدرجات تنازلياً من اعلى درجة الى ادنى درجة ثم اختارت نسبه 27% من العينه لتمثل المجموعة العليا و27% من المجموعة لتمثل المجموعة الدنيا لتمثل المجموعتين الطرفيتين اذ بلغت استمارات المجموعة العليا 135 استمارة والمجموعة الدنيا 135 استمارة وبهذا يكون لدينا اقل حجم واقصى تباين ممكنين ويقتررب توزيعهما من التوزيع الطبيعي ثم طبقت بعد ذلك الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا كما

موضح في جدول (7) جدول رقم(7) يوضح المجموعتين المتطرفتين

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
21.45	0.81	2.48	0.62	4.31	1
20.88	0.85	2.37	0.68	4.22	2
24.12	0.79	2.41	0.59	4.45	3
17.54	0.88	2.62	0.73	4.18	4
24.86	0.77	2.34	0.61	4.39	5
19.33	0.84	2.56	0.66	4.27	6
25.94	0.76	2.28	0.58	4.42	7
22.47	0.82	2.44	0.63	4.36	8
16.92	0.91	2.71	0.75	4.21	9
26.33	0.74	2.31	0.57	4.48	10
20.01	0.83	2.53	0.65	4.3	11
22.73	0.81	2.46	0.62	4.37	12
28.18	0.72	2.25	0.55	4.54	13
18.55	0.86	2.6	0.69	4.26	14
21.07	0.82	2.51	0.64	4.33	15
23.98	0.78	2.38	0.6	4.41	16
29.12	0.71	2.22	0.53	4.57	17
17.89	0.87	2.65	0.71	4.24	18
25.16	0.75	2.36	0.58	4.46	19
21.88	0.8	2.49	0.63	4.35	20
17.03	0.9	2.67	0.74	4.19	21
27.06	0.73	2.27	0.56	4.5	22

يتبين من الجدول رقم (7) ان جميع القيم التائية المحسوبة كانت اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.97) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجه حرية (268) وقد عدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز الفقرات وبذلك لم تحذف اي فقرة من فقرات المقياس البالغة (22) فقرة

٢- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: يعيد ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس مؤشراً لصدق الفقرة باستعمال معامل ارتباط بيرسون قامت الباحثة باستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس اذ بلغت الاستثمارات التي خضعت للتحليل الاحصائي (500) استمارة كما موضح في جدول (8) جدول (8) يوضح علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

المرتبة	معامل الارتباط	المرتبة	معامل الارتباط	المرتبة	معامل الارتباط	المرتبة	معامل الارتباط
1	0.48	7	0.63	13	0.68	19	0.62
2	0.51	8	0.55	14	0.45	20	0.54
3	0.59	9	0.40	15	0.50	21	0.41
4	0.42	10	0.65	16	0.58	22	0.66
5	0.61	11	0.49	17	0.71	16	
6	0.47	12	0.56	18	0.43	17	

يتضح من الجدول اعلاه بان نتائج ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (-0.40) - (0.71) وهي جميعها اعلى من القيمة الجدولية البالغة (0.088) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (498) مما يدل تمتع جميع فقرات المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي

الخصائص السيكومترية لمقياس السلوك التدميري المشوش: استخرجت الباحثة هذه الخصائص بالطريقة التالية استخرجت الباحثة الخصائص السيكومترية بالطريقة التالية:

- ١- الصدق: تحققت الباحثة من الصدق بطريقتين وهما
 - الصدق الظاهري: تم التحقق من هذا النوع من الصدق لمقياس السلوك التدميري المشوش من خلال عرض فقرات المقياس بصيغته الاولية على مجموعة من الخبراء كما مشار الية في الجدول رقم (6)
 - صدق البناء: تحققت الباحثة من صدق البناء من خلال استخراج القوة التمييزية بطريقة المجموعتين المتطرفتين وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس كما موضح في الجدول (7-8)
- ٢- الثبات: تحققت الباحثة من الثبات بطريقتين هما:
 - اعادة الاختبار: لغرض ايجاد الثبات بطريقة اعادة الاختبار قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينه مكونه من (40) طالب وطالبة وبعد مرور 14 يوم تمت اعادة التطبيق مرة اخرى وباستخدام معامل ارتباط بيرسون ظهر ان قيمه معامل الثبات بلغت (0.82)
 - معادلة الفاكرومباخ: استخرجت الباحثة الثبات بهذه الطريقة بعينه التحلي الاحصائي البالغة (500) طالب وطالبة وبلغت قيمه معامل الثبات (0.76)

الوسائل الاحصائية

الحقيبة الاحصائية spss، الاختبار التائي لعينه واحده، الاختبار التائي لعينتين، معامل ارتباط بيرسون، معادلة الفا كرونباخ، تحليل التباين التائي

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الاول: التعرف على الاجهاد الرقمي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

لتحقيق هذا الهدف طبقت الباحثة مقياس الاجهاد الرقمي على عينة البحث البالغة (500) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الاعدادية حيث كان الوسط الحسابي (154.36) للمقياس والوسط الفرضي بلغ (99) في

حين كان الانحراف المعياري (17.73) وبلغت القيمة التائية المحسوبة (69.81) كما موضح في الجدول (9)

جدول (9) يبين الاختبار التائي لعينه واحدة لمقياس الاجهاد الرقمي

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
الاجهاد الرقمي	500	154.36	99	17.73	69.81	دالة

ويتضح من الجدول (9) ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (69.81) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجه حرية (499) وهذا يعني ان عينه البحث لديهم اجهاد رقمي عالي وتعزو الباحثة ذلك الى الاستخدام الخاطى والكثير للوسائل الرقمية

الهدف الثاني: التعرف على الفروق اذات الدلالة الاحصائية في الاجهاد الرقمي على وفق متغير الجنس التخصص لدى طلبة المرحلة الاعدادية

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة باستخراج تحليل التباين الثنائي لمعرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين الذكور والاناث وايضا معرفة الفروق بين التخصص العلمي والانساني وهل يوجد تفاعل بين التخصص والجنس كما موضح في جدول رقم (10)

جدول رقم (10) يوضح تحليل التباين الثنائي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية المحسوبة	الدلالة
الجنس	2880	1	2880	12.80	دال
التخصص	3960	1	3960	17.60	دال
التفاعل بين الجنس والتخصص	240	1	240	1.07	غير دال
الخطأ	111600	496	225		
الكلي	118680	499			

يتضح من خلال الجدول اعلاه وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير الجنس عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (3.86) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجه حريه (1) ولصالح الاناث حسب رأي الباحثة يعود ذلك الى طبيعة الاستخدام للاجهزة الرقمية والضغوطات الاجتماعية واليات التفاعل عبر الفضاء الرقمي حيث تميل الاناث الى استخدام التواصل الاجتماعي الرقمي للترفيه وايضاً هناك فروق ذات دلالة احصائية في متغير التخصص عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (3.86) ومستوى دلالة (0.05) ودرجة حريه (1) ولصالح التخصص العلمي وحسب رأي الباحثة يرجع ذلك الى المواد الدراسية القائمه على الفهم التجريدي وحل المشكلات ويظهر ذلك من خلال تعامل طلبة التخصص العلمي مع برمجيات معقدة وتطبيقات تفاعلية لفهم تجارب الفزياء والكيمياء والاحياء والانتقال بين هذه التطبيقات بينما لم تظهر النتائج اي تفاعل بين الجنس والتخصص

الهدف الثالث: التعرف على السلوك التدميري المشوش لدى طلبة المرحلة الاعدادية

لتحقيق هذا الهدف طبقت الباحثة مقياس السلوك التدميري المشوش على عينه البحث البالغة (500) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الاعدادية حيث كان الوسط الحسابي (97.51) للمقياس والوسط الفرضي بلغ (66) في حين كان الانحراف المعياري (9.82) وبلغت القيمة التائية المحسوبة (71.74) كما موضح في جدول (11)

جدول رقم (11) يوضح قيمة الاختبار التائي لعينه واحدة

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
---------	--------	---------------	--------------	-------------------	-------------------------	---------

دالة	71.74	9.82	66	97.51	500	السلوك التدميري المشوش
------	-------	------	----	-------	-----	------------------------------

يتضح من الجدول اعلاه ان القيمة التائية المحسوبة اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجه حرية (499) وهذا يعني ان عينه البحث لديهم سلوك تدميري مشوش بصورة كبيرة وذلك بسبب ان افراد في هذه المرحلة العمريو تكون لديهم تغيرات انفعالية سريعة ويكون لديهم ميل الى الاستقلال واثبات الذات واحيانا يميلون لهذا السلوك للتعبير عن مشاعرهم وايضا يمكن ان يرجع الى ضعف المتابعة الوالدية واساليب التربية الخاطئة والتعرض المستمر لمشاهد العنف من خلال وسائل الاعلام

الهدف الرابع: التعرف على الفروق ذات الدله الاحصائية في السلوك التدميري المشوش على وفق متغيري (الجنس والتخصص) لدى طلبة المرحلة الاعدادية
لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة باستخراج تحليل التباين الثنائي لمعرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية لمتغير الجنس والتخصص ومعرفة التفاعل بينهما كما موضح في جدول (12)

جدول (12) يوضح تحليل التباين الثنائي

الدلالة	القيمة الفائية المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
غير داله	1.33685774	145.2	1	145.2	الجنس
داله	11.7908643	1280.64	1	1280.64	التخصص
غير داله	0.66566677	72.3	1	72.3	التفاعل بين الجنس والتخصص
		108.612903	496	53872	الخطأ
			499	55370.14	الكلي

يتضح من خلال الجدول اعلاه توجد فروق ذات دلالة احصائية في التخصص ولصالح التخصص الانساني عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (3.86) ومستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (1) ويكون ذلك بسبب اختلاف طبيعة الدراسة بين التخصصين لان التخصص العلمي اكثر انشغالا اكبر بالمواد العلمية مما يقلل من فرص الانخراط في السلوكيات المشوشة ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير الجنس والتفاعل بين الجنس والتخصص عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (3.86) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (1)

الهدف الخامس: التعرف على العلاقة الارتباطية بين الاجهاد الرقمي والسلوك التدميري المشوش لدى طلبة المرحلة الاعدادية

ان الهدف من الدراسة الارتباطية هو الكشف عن قوة العلاقة بين المتغيرات فالارتباط يدل على وجود علاقة بين تلك المتغيرات ولتحقيق عملية استخراج قوة العلاقة قامت الباحثة باستخراج معامل ارتباط بيرسون كما موضح في جدول (13)

المتغيرات	معامل الارتباط	طبيعة الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة
الاجهاد الرقمي السلوك التدميري المشوش	0.62	موجبة	17.65	1.96	داله

التوصيات

- ١- اجراء محاضرات وورش وندوات توضح مخاطر الاجهاد الرقمي على الفرد والمجتمع
- ٢- تفعيل المراقبة الوالديه على الطلبة للتقليل من استخدام الاجهزة الرقمية
- ٣- اقامه برامج تلفزيونية توضح اضرار الاستخدام المفرط لهذه الاجهزة
- ٤- اجراء ورش وندوات للمدرسين عن كيفية التعامل مع الطالب الي يمتلك سلوك تدميري

المقترحات:

- ١- اجراء دراسة عن الاجهاد الرقمي لدى طلبة المرحلة المتوسطة او الجامعة
- ٢- اجراء دراسة عن الطلبة الذين لديهم سلوك تدميري مشوش في المرحلة المتوسطة او الابتدائية
- ٣- اجراء دراسه عن السلوك التدميري المشوش والمعامله الوالديه

المصادر

١. ابراهيم ،رشا قدرى ابراهيم ،واخرون (2025) تأثير الارهاق الرقمي على الصحة لدى طلاب التمريض، مجله بي ام سي للتمريض ، مجلد 24
٢. جادالله ،شيماءمحمد ومحمد سليمان(2023) السلوك التدميري المشوش وعلاقته بالطمأنينة النفسية لدى المراهقين الأيتام المصابين بالصرع، مجلة بحوث ودراسات نفسية مجلد 19 العدد الاول - جامعة القاهرة كلية الاداب
٣. العقاد ،عصام عبد اللطيف(2000): سيكولوجية العدوانية وترويضها منحى علاجي معرفي جديد، دار غريب ، القاهرة
٤. العيسوي، عبد الرحمن (1985): القياس في علم النفس والتربية، دار المعرفة، مصر
٥. قطامي ،يوسف و عبد الرحمن عدس (2002) علم النفس العام، دار الفكر للطباعة والنشر،الاردن
٦. مرشد،ناجي عبد العظيم سعيد(2006) تعديل السلوك العدوانى للأطفال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة دليل للأباء والأمهات، مكتبة زهراء الشرق
٧. المشري،علي، عباس ناصر تقي.(2018):العنف المدرسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة من وجهة نظر المدرسين، مجلة كلية التربية الاساسية للعلوم التربوية والاساسية العدد (37) كلية التربية الاسلامية.
٨. هنداوي ،احسان نصر (2023) الاجهاد الرقمي وعلاقته بالانهاك المهني لدى اعضاء الهيئات التدريسية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية ،المجلة التربوية كلية التربية جامعة سهاج عدد117 جزء2

9. Aliff Nawi, Nor Yazki Khamis, Zalmizy Hussin and Muhammad Noor Abdul Aziz(2023) Exploring Disruptive Adolescent Behaviours on Social Media: A Case Study During the Times of Crisis
10. Argyriadi, A, Katsarou, D., Patelarou, A., & Megari (2025) Digital Stress Scale (DSC): Development and Psychometric Validation of a Measure of Stress in the Digital Age
11. Branch, Sara, Ramsay, & Barker, (2012) Workplace Bullying, Mobbing and General Harassment: A Review. International Journal of Management Reviews .
12. Chunlin Qi &Nanchang Yang (2024) Digital resilience and technological stress in adolescents: A mixed-methods study of factors and interventions. Education and Information

13. Ciarrochi, J., Atkins, P. W. B., Hayes, L., Sahdra, B. K., & Parker, P. (2016) Contextual Positive Psychology: Policy Recommendations for Implementing Positive Psychology into Schools. *Frontiers in Psychology*.
14. Dupéré, V., Leventhal, T., Dion, É., Crosnoe, R., Archambault, I., & Janosz, M (2014) Stressors and Turning Points in High School and Dropout. *Review of Educational Research*.
15. Ebel, R.L. (1972): *Essentials of Educational Measurement* , New Jersey: Englewood cliffs prentice Hall
- Anastasi, A., Urbina, S., (2010). *Psychological testing 7ed* , Asoke. Ghosh, PHI, Learning private Limited, NewDelhi
16. Filipa Pires da Silva ,Helena Mateus Jerónimo ,Paulo Lopes Henriques , Joana Ribeiro (2024) Impact of digital burnout on the use of digital consumer platforms.
17. Fischer, T., Reuter, M. & Riedel, R. (2021) The digital stressors scale: Development and validation of a new survey instrument to measure digital stress perceptions in the workplace context, *J. of Frontiers in Psychology*,
18. Hadjistavropoulo,et al (2011) A biopsychosocial formulation of pain communicatio *Psychological Bulletin*.
19. Hadjistavropoulos, T., Craig, K. D., Duck, S., Goubert, L., Jackson, P. L., Mogil, J. S., Rainville, P., Sullivan, M., Williams, A. C. D. C., Vervoort, T., & Fitzgerald, T. (2011) A biopsychosocial formulation of pain communication... *Psychological Bulletin*
20. Halat, Dalal Hammoudi , Soltani, Abderrezzaq, Alsarraj, L., & Malki, ahmed (2023) Understanding and Fostering Mental Health and Well-Being among University Faculty: A Narrative Review. *Journal of Clinical Medicine*.
21. Hanewald, Raeda (2013). Transition Between Primary and Secondary School: Why it is Important and How it can be Supported. ~ *The Australian journal of teacher education*
22. Hefner, D. & Vorderer, P (2016) Digital stress: Permanent connectedness and multitasking, In Reincke, L. & Olivers, M.B. (Eds.), *The Routledge handbook of media use and well-being: International perspectives on theory and research on positive media*
23. Huang, Shunsen, Lai, Xiaoxiong, Wang, Yun & Yan, Jia Julia (2022) Smartphone stress: concept, structure, and development of measurement among adolescents, *JOURNAL OF PSYCHOSOCIAL RESEARCH ON CYBERSPACE*,vol16,no5
24. Kaltenegger, Helena, Marques, mathew, & Becker,Lenda (2024) Prospective associations of technostress at work, burnout symptoms, hair cortisol, and chronic low-grade inflammation. *Brain*
25. Marsh, Elizabeth, Vallejos, Elvira Perez, & Spence, Alexa (2024) Overloaded by information or worried about missing out on it: A quantitative study of stress, burnout, and mental health implications in the digital workplace. *Sage Open*.

26. Misra, S. & Stokols, D (2012) Psychological and health outcomes of perceived information overload, *J. of Environment & Behavior*, 44 (6)
27. Ogundele, Michael(2018) Behavioural and emotional disorders in childhood: A brief overview for paediatricians. *World Journal of Clinical Pediatrics*.
28. Ogundele, Michael(2018) Behavioural and emotional disorders in childhood: A brief overview for paediatricians. *World Journal of Clinical Pediatrics*.
29. Rahmatullah, A. S., Mulyasa, E., Syahrani, S., Pongpalilu, F., & Putri, R. (2022) Digital era 4.0. *Linguistics and Culture Review*.
30. Rahmi, Kus hanna, Fahrudin, Adi, Supriyadi, Tugimin., & Herlin, Elan(2025) Technostress and cognitive fatigue: Reducing digital strain for improved employee well-being: A literature review.
31. Rieger, Elizabeth , Buren, Dorothy J. Van, Bishop, Monica , Tanofsky-Kraff, Marian Welch, & Wilfley, Denise (2010) An eating disorder-specific model of interpersonal psychotherapy (IPT-ED): Causal pathways and treatment implications. *Clinical Psychology Review*.
32. Ryan, R. M., Deci, E. L., & Vansteenkiste (2016) *Autonomy and Autonomy Disturbances in Self-Development and Psychopathology: Research on Motivation, Attachment, and Clinical Process*
33. Shakirova, luliia (2025) *Generational Differences in Experiencing Digital Fatigue as a Factor of Burnout Among Postsecondary Educators*
34. Soenens, et al(2019). *Parenting Adolescents*.
35. Steele RG, Hall JA& Christofferson JL (2020) Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model, *J. of Clinical Child & Family Psychology Review*, 23(1)
36. Thomee, S., Dellve, L., Harenstam, A. & Hagberg, M. (2010). Perceived connections between information and communication technology use and mental symptoms among young adults: A qualitative study, *J. of BMC Public Health*, 10
37. Vansteenkiste, M. & Ryan, R. M (2013) On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle... *Journal of Psychotherapy Integration*.
38. Wright, Michelle (2025) *Introduction to the Research Handbook on Cyberpsychology. Research Handbook on Cyberpsychology .*
39. Yang, Chia-Chen, Smith, Christina , Pham, Thomas, & Ariati, Jati (2023) Digital social multitasking (DSMT), digital stress, and socioemotional wellbeing among adolescents **PSYCHOSOCIAL RESEARCH ON CYBERSPACE**,vol17,no1