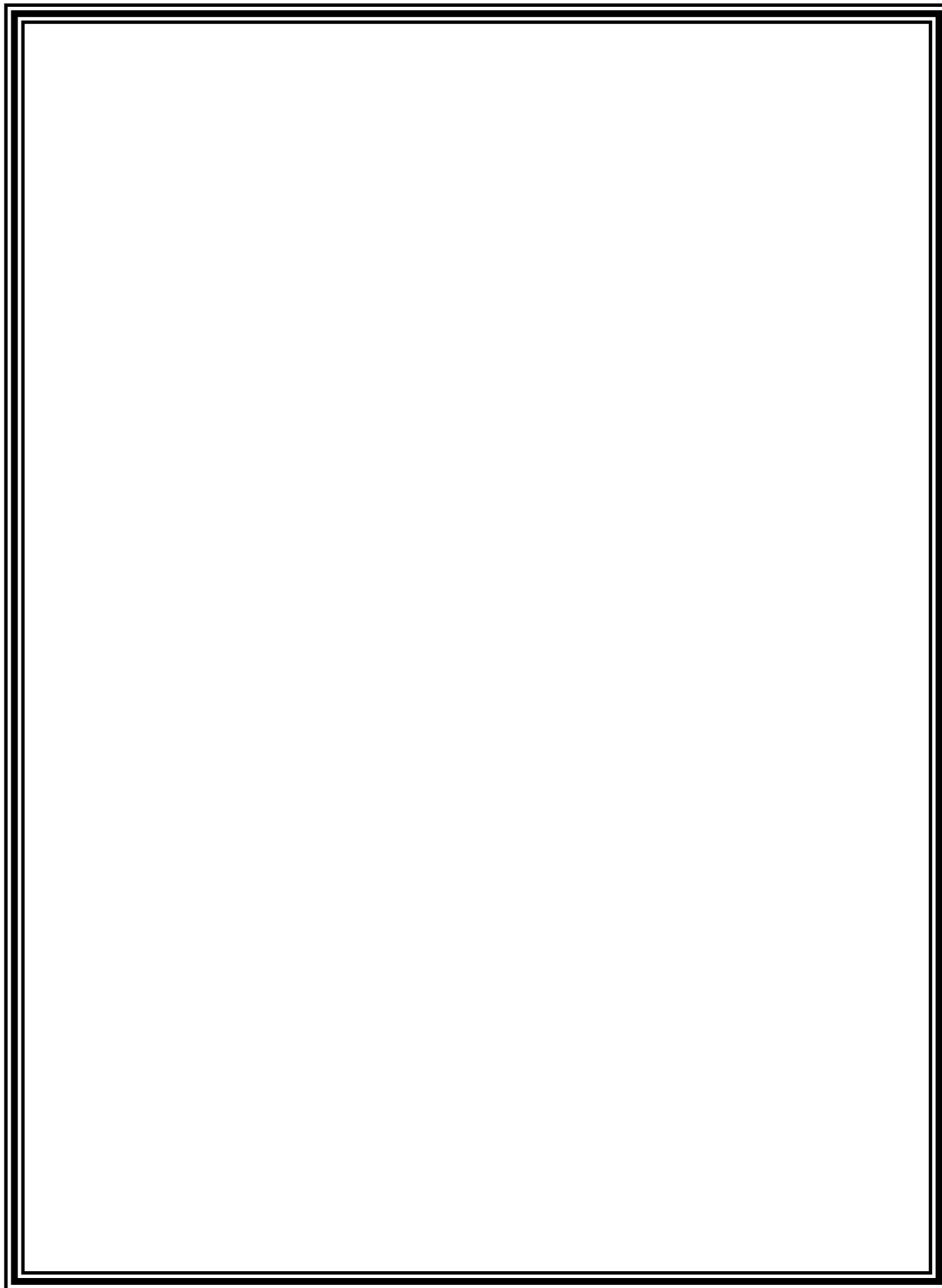


**دراسات في
طرائق التدريس والعلوم
النفسية**



الاجهاد الرقمي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

**الاستاذ المساعد الدكتور
سلوى فائق عبد الشهابي
جامعة بغداد / كلية التربية للبنات**



الاجهاد الرقمي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

Digital Stress And Its Relationship With Belief of Personal Control Among
Preparatory Students

الاستاذ المساعد الدكتور

سلوى فائق عبد الشهابي

جامعة بغداد / كلية التربية للبنات

Dr. Salwa Faiq Abd Alshahapi

University of Baghdad – College of Education for Women

Salwa.f@coeduw.uobaghdad.edu.iq

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي معرفة الإجهاد الرقمي واعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، وكذلك التعرف على دلالة الفرق في العلاقة وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور - إناث)، فضلاً عن العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، ولأجل تحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس الاجهاد الرقمي المعد من (ستيل وآخرون 2021Steele) بعد ان قامت بترجمته، أذ تألف المقياس من (٢٤) فقرة ، أما مقياس اعتقاد التحكم الشخصي فقد قامت الباحثة بتبني المقياس المعد من قبل (Berrenberg1987) بيرنبرغ والمعرب من قبل (الدواش وابو حلاوة ٢٠١٩)، أذ تألف المقياس من (٤٥) فقرة، وقد تم استخراج خصائصهما السايكومترية وطبقت الأداتين على

عينة بلغت (١٦٠) طالباً وطالبة بواقع (٨٦) للذكور و (٧٤) للإناث اختيروا من أربع مدارس ضمن مديرية تربية الكرخ الثانية في بغداد و للعام الدراسي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦). وأظهرت نتائج البحث الآتي:

١. إن طلبة المرحلة الإعدادية لديهم اجهاد رقمي.
٢. ان طلبة المرحلة الاعدادية لا يمتلكون اعتقاد التحكم الشخصي.
٣. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية في العلاقة بين الاجهاد الرقمي واعتقاد التحكم الشخصي على وفق متغير النوع الاجتماعي (الذكور والإناث).
٤. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي انه لا يوجد علاقة ارتباطية دالة بين الإجهاد الرقمي واعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

الاجهاد الرقمي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

الشخصي. طلبة المرحلة الاعدادية.

الكلمات المفتاحية: الاجهاد الرقمي. التحكم

Abstract:

The current research aims to know the digital stress and personal control belief among Preparatory Students, as well as to identify the significance of the difference in the relationship according to the gender variable (males - females), in addition to the correlation between the two variables. In order to verify this, the researcher adopted the digital stress scale prepared by (Steel et al. 2021) after translating it, as the scale consisted of (24) paragraphs. As for the personal control belief scale, the researcher adopted the scale prepared by (Berrenberg) Berenberg and Arabized by (Al-Dawash and Abu Halawa 2019), as the scale consisted of (45) paragraphs. Their psychometric properties were extracted and the two tools were applied to a sample of (160) male and female students, (86) males and (74) females, chosen from four

schools within the Second Karkh Education Directorate in Baghdad Governorate, for the academic year 2025-2026. The research results showed the following:

1. Preparatory Students experience digital stress.
2. Preparatory Students do not possess personal control beliefs.
3. There is no difference in the relationship between digital stress and personal control beliefs based on gender (males and females).
4. The results of the statistical analysis showed that there is no significant correlation between digital stress and personal control beliefs among Preparatory Students

Keywords: Digital stress, personal control, Preparatory Students.

امام الشاشة وقلة النوم واجهاد العين، وهذا يضر بالصحة ويؤثر على هورمونات الجسم سلباً كما يسبب تضييع الوقت والانفصال عن الواقع بالإضافة الى القلق والتوتر والعزلة والابتعاد عن الحياة الواقعية، وقد بينت الدراسات الحديثة ان الاجهاد الرقمي يسبب ٣٠% من جميع الامراض كدراسة يانغ وآخرون 2023 yaung & et al التي توصلت الى ان استخدام الهاتف اثناء التفاعلات وجها لوجه مع الصديق له علاقة غير مباشرة مع اعراض الاكتئاب، وكذلك دراسة (nick,2022) الى ان ٤٥% من الطلاب قد عانوا من الاجهاد الرقمي وكذلك توصلت الى

الفصل الأول

مشكلة البحث:

يشهد العصر الحالي انفجاراً معرفياً وتقدماً تكنولوجياً عن طريق العالم الافتراضي والانترنت والهواتف الجواله بما تقدمه من خدمات ومعلومات. فقد اصبح العالم المعاصر مرهقاً للغاية بسبب سرعة تغير المعلومات والاتصالات، حيث يقدم الانترنت عالماً جديداً من الاتصالات وطرقاً للتعبير عن النفس الا ان التكنولوجيا الاتصالات والمعلومات مخاطر عند إساءة استخدامها حيث تتمثل اضرارها الصحية في ان الافراط في استخدامها يؤدي الى كثرة السهر

الإجهاد الرقمي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

لدى الاناث اجهاد رقمي اكبر مقارنة بالذكور (حمامة، ٢٠٢٤: ٥).

تُعد المرحلة الإعدادية من المراحل الحرجة في تكوين شخصية الفرد، حيث تبدأ ملامح الوعي الذاتي في التشكل، ويزداد إدراك الطالب لمسؤوليته عن سلوكه ونتائج أفعاله. ويُعد اعتقاد التحكم الشخصي من المتغيرات النفسية المهمة التي تؤثر على دافعية الطالب، إنجازه الأكاديمي، وتعامله مع التحديات المدرسية والاجتماعية. ومع ذلك، تشير ملاحظات ميدانية ودراسات سابقة إلى أن كثيراً من طلبة المرحلة الإعدادية قد يظهرون ميلاً نحو إرجاع أسباب النجاح أو الفشل إلى عوامل خارجية كالحظ أو الظروف أو تدخل الآخرين، مما قد يعكس نمطاً من التحكم الخارجي ويؤثر سلباً على مستوى تحمل المسؤولية والاستقلالية النفسية.

لذلك قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة مكونة من (٦٠) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية، وذلك بهدف تحديد واقع الإجهاد الرقمي واعتقاد التحكم الشخصي لديهم، وقد أظهرت النتائج أن مستويات الإجهاد الرقمي واعتقاد التحكم كانت متذبذبة وغير مستقرة بين أفراد العينة؛ إذ بيّنت البيانات أن بعض الطلبة يعانون من مستويات مرتفعة من الإجهاد الرقمي مع اعتقاد تحكم منخفض، في حين أظهر آخرون مستويات مختلفة من كلا المتغيرين دون نمط ثابت. وتشير هذه التذبذبات إلى غياب

صورة واضحة حول طبيعة العلاقة بين المتغيرين، مما عزز الحاجة إلى إجراء دراسة أكثر عمقاً وشمولاً لفهم العلاقة بين الإجهاد الرقمي واعتقاد التحكم لدى هذه الفئة العمرية، وبالتالي تتحدد المشكلة البحث الحالي الإجابة على التساؤل التالية:

هل توجد علاقة ارتباطية بين الإجهاد الرقمي واعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الإعدادية؟

أهمية البحث:

تعد الموارد البشرية من أهم الثروات التي يمتلكها أي مجتمع من المجتمعات، تحسب بما يقدمه الافراد من إنجازات تسهم في تطور المجتمعات التي تؤدي دوراً مهماً في اعداد افرادها وتشكيلهم بشكل جيد، يساعدهم في مواجهة الضغوط التي ستعرضون لها في الحياة وتعد المرحلة الإعدادية إحدى المراحل التعليمية المهمة كما ان طلبتها يعدون من أهم شرائح المجتمع، لان دورهم المستقبلي في تنمية وتطوير المجتمع ككل وقيادته نحو التقدم والازدهار لذا يجب ان نركز على اعدادهم بالشكل المناسب يؤهلهم لتحمل المسؤولية في المستقبل القريب (الفتلاوي، ٢٠١١: ٣).

تُعتبر ظاهرة الإجهاد الرقمي من الموضوعات الحيوية في ظل التطور التقني المتسارع وانتشار استخدام الأجهزة الإلكترونية بين المراهقين، وخاصة طلبة المرحلة الإعدادية. وتشير الأبحاث

الإجهاد الرقمي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

يُعد اعتقاد التحكم الشخصي من العوامل النفسية الهامة التي تؤثر في سلوكيات ومواقف الطلبة، خصوصاً في مرحلة الإعدادية التي تتميز بتغيرات نفسية واجتماعية كبيرة. فالإيمان بقدرة الفرد على التحكم في نتائج أفعاله يسهم بشكل مباشر في تعزيز الدافعية والتحصيل العلمي، بالإضافة إلى تحسين الصحة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط، تشير الدراسات إلى أن ارتفاع مستوى اعتقاد التحكم الشخصي يرتبط بتحقيق نتائج إيجابية مثل التفاؤل، وتحمل المسؤولية، والقدرة على اتخاذ قرارات فعالة (Rotter, 1966:28)

كما يؤكد (Bandura, 1986) أن الشعور بالتحكم يعزز من مستوى الكفاءة الذاتية، والتي تعد من أهم العوامل المحفزة للسلوك الإيجابي والتعلم الناجح، بالإضافة إلى ذلك، أثبتت دراسات عربية أن اعتقاد التحكم الشخصي لدى طلاب المرحلة الإعدادية يرتبط بشكل إيجابي مع مستويات التحصيل الأكاديمي والدافعية للتعلم ويُعد فهم هذا الاعتقاد ضرورياً لتطوير برامج تربوية تهدف إلى بناء شخصية متوازنة وقادرة على مواجهة تحديات التعليم والحياة اليومية (الحري، ٢٠١٩: ١٢٣ - ١٤٠)

علاوة على ذلك، فإن فهم اعتقاد التحكم الشخصي لدى الطلبة يمكن أن يدعم تطوير برامج تربوية ونفسية تهدف إلى تعزيز هذا الاعتقاد، وبالتالي بناء شخصيات متزنة وقادرة

إلى أن الإفراط في استخدام التكنولوجيا الرقمية يؤدي إلى مشاكل نفسية وجسدية، منها زيادة القلق والاكتئاب، واضطرابات النوم، وتراجع التركيز والتحصيل الدراسي (Brenner, 2013:87).

ومن هنا تكمن أهمية البحث في الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية للطلاب، إذ تؤكد دراسة (عبد، ٢٠٢٣) أن الإجهاد الرقمي بين طلبة المرحلة الإعدادية مرتبط بزيادة مستويات التوتر والقلق، مما يستدعي اتخاذ إجراءات وقائية وتعليمية (عبد، ٢٠٢٣: ١٣)

بالإضافة إلى ذلك، يُعد الإجهاد الرقمي عاملاً مؤثراً في العلاقات الاجتماعية والسلوكية، إذ يمكن أن يسبب عزلة اجتماعية ويزيد من السلوكيات العدوانية أو التتمر الإلكترونية (Smith et al., 2018:11) وتساهم هذه

الدراسة أيضاً في تعزيز الوعي الرقمي لدى الطلبة وتنمية مهارات التنظيم الذاتي لاستخدام التكنولوجيا بشكل معتدل ومسؤول، الأمر الذي ينعكس إيجابياً على صحتهم النفسية ورفاههم العام (Twenge & Campbell, 2019:54)

فإن نتائج هذه الأبحاث توفر أساساً علمياً لتطوير برامج تربوية وإرشادية تساعد المدارس وصانعي السياسات على تنظيم استخدام الأجهزة الرقمية، بما يضمن بيئة تعليمية صحية ومتوازنة تواكب التطورات الرقمية السريعة (Alghamdi, 2020:100)

الاجتهاد الرقمي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

على مواجهة تحديات العصر الحديث ومن هذا المنطلق، تكتسب دراسة اعتقاد التحكم الشخصي أهمية خاصة في مرحلة الإعدادية، لأنها تضع الأساس لنمو صحي نفسي وسلوكي يُؤهل الطلبة لمراحل التعليم والحياة القادمة.

تتبع أهمية هذا البحث من عدة جوانب علمية وتربوية مرتبطة بمرحلة المراهقة والبيئة الرقمية المعاصرة، ويمكن تلخيصها في النقاط الآتية:

١. **تزايد الاعتماد على التكنولوجيا في حياة الطلبة:** أصبحت الأجهزة الرقمية جزءاً أساسياً من التعلم والتواصل والترفيه، مما يجعل فهم تأثير هذه البيئة الرقمية على صحتهم النفسية والسلوكية أمراً ملحاً.

٢. **ارتفاع معدلات الإجهاد الرقمي لدى فئة المراهقين:** تشير الأدبيات الحديثة إلى أن المراهقين أكثر عرضة للإرهاق الناتج عن كثرة الإشعارات، وتعدد المهام الرقمية، والارتباط الدائم بالهواتف الذكية؛ مما يستدعي دراسة هذا المتغير في سياقهم المحلي.

٣. **أهمية اعتقاد التحكم الشخصي في النمو النفسي والأداء الأكاديمي:** يعد اعتقاد الفرد بقدرته على التحكم في سلوكه وتنظيم أنشطته من العوامل النفسية الأساسية التي ترتبط بالدافعية والتحصيل الدراسي والتكيف الاجتماعي.

٤. **قلة الدراسات التي تربط بين الإجهاد الرقمي واعتقاد التحكم لدى طلبة المرحلة الإعدادية:**

على الرغم من كثرة الأبحاث حول كل متغير على حدة، إلا أن الدراسات التي تبحث العلاقة بينهما في سياق الفئات العمرية المبكرة ما تزال محدودة، مما يعزز قيمة هذا البحث في ملء فجوة معرفية..

٥. **إثراء المجال النفسي التربوي:** يقدم البحث إضافة علمية من خلال تحليل العلاقة بين متغيرين حديثين ومهمين، ما يسهم في تطوير الأدبيات العلمية المتعلقة بتأثير البيئة الرقمية على النمو النفسي للمراهقين

أهداف البحث: يهدف البحث التعرف على:

١- الاجتهاد الرقمي لدى طلبة الجامعة
٢- اعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

٣- دلالة الفرق في العلاقة بين الاجتهاد الرقمي واعتقاد التحكم الشخصي وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور - إناث) لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

٤- العلاقة الارتباطية بين الاجتهاد الرقمي واعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة (مرحلة الإعدادية من الذكور والإناث) التابعة للمديرية العامة لتربية بغداد / الكرخ الثانية، للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦).

تحديد المصطلحات:

الاجتهاد الرقمي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

أولاً: الاجتهاد الرقمي

تعريف (Steele, Hall & Christofferson, 2021)

هي جميع مظاهر الاجتهاد المصاحبة للإشعارات الواردة للفرد جراء استخدامه لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات التي تتيحها له وسائط التواصل الاجتماعي عبر أجهزته الذكية المحمولة (Steele e al, 2021: 16)

التعريف النظري: اعتمدت الباحثة تعريف Steele, Hall & Christofferson, 2021

تعريفاً نظرياً كون الباحثة اعتمدت انموذجها وكذلك مقياسها.

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس الاجتهاد الرقمي في البحث الحالي.

ثانياً: اعتقاد التحكم الشخصي

تعريف بيرنبرغ (Berrenberg, 1987)

إدراك الفرد لمصدر تحكمه في ذاته ومدى مبالغته في هذا التحكم ودرجة التوسط الإلهي في تحكمه الذاتي. (Berrenberg, 1987: 109)

التعريف النظري: اعتمدت الباحثة تعريف (Berrenberg, 1987) تعريفاً نظرياً كون الباحثة اعتمدت نظريتها في البحث الحالي.

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس اعتقاد التحكم الشخصي في البحث الحالي.

الفصل الثاني

إطار نظري ودراسات سابقة

ستقوم الباحثة في الفصل بعرض النظريات التي اعتمدتها في تفسير مفهومي الاجتهاد الرقمي واعتقاد التحكم الشخصي، فضلاً عن الدراسات السابقة لكل مفهوم.

أولاً: الاجتهاد الرقمي

انموذج (Steele, Hall, & Christofferson, 2021)

(انموذج نظري) حديث نسبياً ركز بشكل خاص على فهم الآليات النفسية والاجتماعية التي تسبب الإجهاد الرقمي لدى المراهقين، قدمها الباحثون ريجان ستيل (Reagan Steele)، جيفري هول (Jeffrey Hall)، وكيت كريستوفيرسون (Kaitlyn Christofferson) في ورقة بحثية عام (٢٠٢١) تفترض النظرية أن الإجهاد الرقمي لا ينشأ من مجرد وقت الشاشة (Screen Time) بعد ذاته، بل من تجارب محددة سلبية (Negative Experiences) تحدث خلال التفاعل مع التكنولوجيا. بعبارة أخرى، "النوعية وليس الكمية" هي المفتاح لفهم الإجهاد الرقمي. يقدم الباحثون إطاراً يربط بين ثلاث فئات من العوامل المسببة وردود الفعل العاطفية والسلوكية للفرد.

الاجهاد الرقمي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

المكونات الرئيسية للنظرية:

حدد الباحثون ثلاث مسارات أو عوامل سببية رئيسية للإجهاد الرقمي:

١. الإجهاد الناجم عن التواجد الدائم (Stress of Communication Availability):
الناجم عن التوقع (الحقيقي أو المُدرك) بأن الشخص يجب أن يكون متاحاً للرد على الرسائل والتفاعلات الرقمية في جميع الأوقات. يؤدي هذا إلى قلق وعبء عاطفي، حيث يشعر المراهق بأنه مقيد ومطالب بالتفاعل حتى عندما لا يرغب في ذلك.

٢. الإجهاد الناجم عن المراقبة الاجتماعية (Stress of Social Surveillance):
الناجم عن مراقبة وتتبع أنشطته وحياته من قبل الآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي، والخوف من أن يتم الحكم عليه بشكل سلبي، يؤدي هذا إلى الخوف من التقييم السلبي (Fear of Negative Evaluation)، والشعور بعدم الأمان، وتدني تقدير الذات.

٣. الإجهاد الناجم عن الرفض والإقصاء (Stress of Connection Displacement):
العاطفي عندما يشعر المراهق بأنه مستبعد أو مهمل في التفاعلات الرقمية. يؤدي هذا إلى مشاعر الوحدة، الاكتئاب، وانخفاض الشعور بالقيمة الاجتماعية (Steele, 2011: 15-26).

ابعاد الاجهاد الرقمي:

١- **اجهاد التوافر:** هو أحد اشكال الضغوط الاجتماعية المرتبطة بوسائل الاتصال والتكنولوجيا وهو شعور بالذنب وقلق ناتج عن معتقدات الفرد حول توقعات الآخرين بأنه سيستجيب لهم وسيكون متاحاً للتواصل معهم باستمرار عبر الوسائط الرقمية.

٢- **قلق الاستحسان:** بأنه درجة عدم التيقن والاستشارة النفسية (معرفياً وانفعالياً وسلوكياً) من استجابات الآخرين ومن ردود فعلهم تجاه منشورات الفرد وصورة ورسائله وملفه الشخصي عامة.

٣- **الخوف من الفقد:** هو شكل من اشكال الضغوط الاجتماعية فالضيق الناتج عن العواقب الاجتماعية الحقيقة نتيجة التغيب عن الأنترنت لفترة ما وما يتبع ذلك من تفويت المعلومات والاحداث الاجتماعية والتجارب القيمة المنشورة وضياح فرص الانخراط ومشاركة الآخرين قد يكون عنصراً مهماً في الاجهاد الرقمي.

٤- **العبء الزائد للاتصال:** بأنه مرور الفرد بخبرة ذاتية تشعره بعبء نتيجة زيادة كمية المعلومات التي يستلمها عبر وسائط التكنولوجيا الرقمية بمعدلات تفوق قدرته على معالجتها بكفاءة ويرتبط بعلاقة مع درجة الشعور بالإجهاد ولكن بشكل غير مباشر.

٥- **تعدد المهام:** تعني تعدد المهام عبر الانترنت بأنه مزيج من استخدام الانترنت مع

الاجتهاد الرقمي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

انخفاض هذا الاعتقاد يرتبط بظهور مشاعر العجز، والإحباط، واضطرابات المزاج كالاكتئاب والقلق.

نظرية جوي بيرنبرج (Bernberg, 1987)

قدّمت جوي بيرنبرج (Bernberg, 1987) نموذجًا تفسيريًا لاعتقاد التحكم الشخصي ضمن إطار تفاعلي يدمج بين العوامل المعرفية والبيئية، مركّزة بشكل خاص على التطور النفسي لدى الأطفال والمراهقين. ترى بيرنبرج أن الشعور بالتحكم يُعد عنصرًا معرفيًا أساسيًا في التكيف الانفعالي والسلوكي، ويتشكّل من خلال التفاعل المستمر بين الطفل وبيئته، وقد طورت جوي بيرنبرج اعتقاد التحكم لدى الفرد منذ مرحلة الطفولة، متأثرةً بأساليب التنشئة، والتغذية الراجعة من الأهل والمعلمين وكذلك ضعف الشعور بالتحكم يؤدي إلى زيادة قابلية الفرد للإصابة باضطرابات نفسية كالاكتئاب والقلق والشعور بالعجز المكتسب ليس نتيجة للموقف فحسب، بل لتراكم الخبرات التي تفشل في تعزيز الإحساس بالسيطرة وتكمن أهمية نموذج بيرنبرج في تركيزه على الجانب الوقائي والعلاجي، حيث يفتح المجال أمام تصميم برامج تدخل (معرفي-سلوكي) التي تهدف إلى تعزيز الشعور بالتحكم الشخصي، لا سيما لدى الفئات المعرضة للمخاطر النفسية كالأطفال والمراهقين في البيئات المهمّشة (Bernberg, J. P, 1987: 117-136)

وسائط إعلامية أخرى أو أنشطة غير إعلامية بالتزامن مع أوقات الاتصال بالإنترنت، فبالعب الزائد للتواصل وتعدد المهام كانا مرتبطتين بمستويات متزايدة من التوتر والتي بدورها ارتبطت بمستويات متزايدة من القلق والارهاق والاكتئاب (steel et al, 2021: 20).

ثانيًا: اعتقاد التحكم الشخصي:

يمثّل اعتقاد التحكم الشخصي (Perceived Personal Control) أحد المفاهيم الجوهرية في علم النفس المعرفي والاجتماعي، لما له من أثر مباشر في كيفية تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة، واستجابته للمواقف الضاغطة، وتشكّل سلوكياته التكيفية. وقد أُدرج هذا المفهوم ضمن عدة نماذج نظرية، أبرزها نظرية "جوي بيرنبرج"، إلى جانب مساهمات كل من "ألبرت باندورا" و"جوليان روتنر" في هذا المجال.

يشير مفهوم اعتقاد التحكم الشخصي إلى إدراك الفرد لقدرته على التأثير في الأحداث التي تؤثر في حياته، وقدرته على توجيه النتائج من خلال أفعاله. ويُعد هذا المفهوم محورًا أساسيًا في تفسير الفروق الفردية في التكيف النفسي، الدافعية، والنجاح الأكاديمي والاجتماعي، وقد أظهرت الدراسات أن الأفراد الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من اعتقاد التحكم الشخصي غالبًا ما يتمتعون بصحة نفسية أفضل، ويميلون إلى المبادرة في حل المشكلات، كما يتمتعون بقدرة أكبر على تجاوز الفشل. في المقابل، فإن

الاجهاد الرقمي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

الثقافي والروحي في تشكيل اعتقاد التحكم. وتُعد هذه الأبعاد الثلاثة مؤشرات هامة في فهم الصحة النفسية، وتُستخدم في العديد من الدراسات الإكلينيكية والسلوكية (Berrenberg, 1987: 194- 206).

الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات تناولت الاجهاد الرقمي:
دراسة ود وعبد المحسن (٢٠٢٣) (جمهورية مصر العربية)

(تطوير بيئة تعلم قائمة على تطبيقات الذكاء الاصطناعي لتنمية مهارات المستقبل والحضور الاجتماعي وخفض الإجهاد الرقمي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية وفق مستوى يقيظهم العقلية) استهدف البحث الحالي تنمية مهارات المستقبل والحضور الاجتماعي وخفض الإجهاد الرقمي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية . عينة البحث . محافظة المنيا. واتبع البحث المنهج التجريبي والتصميم شبه التجريبي ذو المجموعتين، حيث تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين بواقع (٣٠) تلميذاً لكل مجموعة لتصبح عينة البحث ككل (٦٠) تلميذاً ذوي يقظة عقلية (مرتفعة/ منخفضة). وأسفرت نتائج البحث عن فاعلية بيئة التعلم الإلكترونية القائمة على تطبيقات الذكاء الاصطناعي في تنمية مهارات المستقبل والحضور الاجتماعي وخفض الإجهاد الرقمي لجميع التلاميذ عينة البحث، وتفوق التلاميذ ذوي اليقظة العقلية المرتفعة مقارنة بنظرائهم التلاميذ

أبعاد اعتقاد التحكم الشخصي في مقياس

Berrenberg (1987)

قام (Joy L. Berrenberg) بتطوير مقياس "معتقد التحكم الشخصي (Belief in Personal Control Scale – BPCS) لتقييم درجة تحكم الفرد في حياته وأحداثها، ويقس هذا المقياس ثلاثة أبعاد رئيسية تمثل أنماطاً مختلفة من اعتقاد التحكم، وهي:

١. التحكم الخارجي (External Control)

يُشير إلى الاعتقاد بأن نتائج الأحداث التي يواجهها الفرد تتحدد أساساً بواسطة عوامل خارجية عن إرادته، مثل الحظ، الظروف، أو تأثير الآخرين.

٢. التحكم الداخلي المبالغ فيه

(Exaggerated Internal Control) يمثل هذا البعد الاعتقاد بأن الفرد يملك قدرة مفرطة على التحكم في كل ما يواجهه، حتى في المواقف التي قد لا تكون تحت سيطرته تماماً.

٣. التحكم المعتمد على الله (God-Mediated Control)

يُشير إلى اعتقاد الفرد بأن الله (أو قوة إلهية) يشاركه أو يدعمه في التحكم بأحداث حياته، وأن السيطرة لا تتبع فقط من الذات أو العوامل الدنيوية، بل من خلال علاقة روحية أو دينية.

تميّز Berrenberg في دمجها بين الأبعاد النفسية والدينية للتحكم، مما يجعل مقياسه من الأدوات الفريدة التي تأخذ بعين الاعتبار التنوع

الإجهاد الرقمي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

ذوي اليقظة العقلية المنخفضة، كما ساهمت بيئة التعلم القائمة على تطبيقات الذكاء الاصطناعي في تحسين مستوى اليقظة العقلية لدى التلاميذ قيد البحث، حيث زاد مستوى اليقظة العقلية للتلاميذ منخفضي اليقظة العقلية مقارنة بنظرائهم مرتفعي اليقظة العقلية. (ود وعبد المحسن، ٢٠٢٣)

دراسة حمادي (٢٠٢٣)

(الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة المرحلة الإعدادية) العراق

هدف البحث الحالي التعرف إلى الإجهاد الرقمي كمفهوم بالإضافة إلى مكوناته ونظرياته وآثاره السلوكية والشخصية والاجتماعية. تقتصر عينة البحث على طلاب وطالبات المرحلة الإعدادية في مركز محافظة بابل البالغ عددهم (٣٠) طالباً وطالبة. والذين تم سحبهم بطريقة عشوائية بسيطة، خلال الفصل الدراسي الثاني بالعام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣)، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى الإجهاد الرقمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية مرتفع. وتوصلت لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب تبعاً لمتغير الجنس. (حمادي، ٢٠٢٣)

دراسات تناولت اعتقاد التحكم الشخصي

دراسة عبد الرزاق (٢٠٢٤) العراق

الاتساق المعرفي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي عند طلبة المرحلة الإعدادية

هدف البحث التعرف على مدى اسهام الاتساق المعرفي في تفسير التباين الحاصل في اعتقاد التحكم الشخصي عند طلبة المرحلة الإعدادية. وبلغت عينة البحث ٤٠٠ طالب وطالبة، أظهرت النتائج وجود إسهامات متفاوتة لمتغير الاتساق المعرفي في اعتقاد التحكم الشخصي. واستناداً الى النتائج التي توصلت إليها، تقدمت الباحثة بمجموعة من التوصيات الموجهة إلى المؤسسات التربوية والتعليمية في وزارتي التربية والتعليم ، فضلاً عن عدد من المقترحات بإجراء عدد الدراسات المستقبلية على شرائح عمرية ومراحل تعليمية أخرى(عبد الرزاق، ٢٠٢٤)

الفصل الثالث

إجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل إجراءات اختيار المجتمع والعينة وأداتا البحث ومعالجة البيانات الاحصائية

أولاً: مجتمع البحث:

تألف مجتمع البحث من طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة بغداد، في مديرية تربية محافظة بغداد (والكرخ الثانية) من (الذكور والإناث) للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦)، والبالغ عددهم (٩٤٢٨)* طالباً وطالبة.

* تم الحصول على البيانات من مديرية تربية الكرخ الثانية للعام الدراسي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦)

الاجهاد الرقمي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

ثانياً: عينة البحث :

و (٧٤) للاثبات اختيروا من أربع مدارس ضمن مديرية تربية الكرخ الثانية في محافظة بغداد موزعين على وفق متغيري جنس المدرسة والموقع الجغرافي، والجدول (١) يوضح ذلك.

لقد اعتمدت الباحثة في اختيار عينة بحثها على الطريقة العشوائية البسيطة، إذ بلغ عدد أفراد العينة (١٦٠) طالباً وطالبة بواقع (٨٦) للذكور

الجدول (١) عينة البحث التطبيقية موزعة على وفق متغير جنس المدرسة والموقع الجغرافي

المديرية	اسم المدرسة وجنسها	الموقع الجغرافي	العدد
الكرخ الثانية	إعدادية تطوان للبنين	الدورة / الميكانيك	٤٠
	ثانوية الآمال للبنات	الدورة / الطعمة	٣٦
	إعدادية الفارابي للبنين	البياع	٤٦
	إعدادية الأصيل للبنات	حي السلام	٣٨
المجموع			١٦٠

ثالثاً: أدوات البحث :

توزيع الأوزان بهذه الطريقة ، أن ازدياد درجة المستجيب على المقياس يعني ازدياد الاجهاد الرقمي لديه والعكس صحيح.

أما مقياس اعتقاد التحكم الشخصي فقد قامت الباحثة بتبني المقياس المعد من قبل (Berrenberg) بيرنبرغ والمعرب من قبل (الدواش وابو حلاوة ٢٠١٩)، إذ تألف المقياس من (٤٥) فقرة موزعة على ثلاث مجالات (التحكم الخارجي، التحكم الداخلي، التحكم المعتمد على الله (سبحانه تعالى)) يقابلها خمسة بدائل (موافق جداً، موافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق ابداً)، وأخذت الفقرات أوزان البدائل من (٥ - ١)، إذ أعطيت للبديل موافق جداً (٥) درجات، موافق (٤) درجات، محايد

تحقيقاً لأهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس الاجهاد الرقمي المعد من قبل Steele, (Hall& Christofferson, 2021) ستيل وآخرون بعد ان قامت بترجمته، إذ تألف المقياس من (٢٤) فقرة موزعة على خمسة مجالات هي (اجهاد التوافر، قلق الاستحسان، الخوف من الفقد، العبء الزائد للاتصال تعدد المهام)، يقابلها خمسة بدائل، (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، لا ابداً) ، أما أوزان البدائل أخذت الفقرات الدالة على الاجهاد الرقمي (الموجبة) ترتيب اوزان البدائل من (١-٥) إذ اعطيت (٥) درجات للبديل (دائماً) ، و(٤) درجات للبديل (غالباً) ، و(٣) درجات للبديل (أحياناً) ، ودرجتان للبديل (نادراً) ، ودرجة واحدة للبديل (لا ابداً) ، ويعني

الاجهاد الرقمي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

(٣) درجات، لا أوافق (٢) درجات، لا أوافق ابداً (١) درجة.

صلاحية الفقرات:

للتحقق من مدى صلاحية فقرات مقياس الاجهاد الرقمي ومقياس اعتقاد التحكم الشخصي، قامت الباحثة بعرضهما على مجموعة من المحكمين (*) من المختصين في علم النفس والقياس النفسي، واعتمدت الباحثة نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر لتحديد صلاحية الفقرة في كل مقياس، وبعد أن حلت آراء السادة المحكمين بشأن صلاحية الفقرات، تم قبول جميع الفقرات في المقياسين لحصولهما على نسبة الاتفاق لجميع الخبراء وبذلك اصبح المقياسين مستوفيا لمتطلبات الصدق الظاهري من هذا الاجراء.

التحليل الإحصائي للفقرات

يعد التحليل الإحصائي للفقرات من خلال الدرجة التجريبية التي يتم الحصول عليها من استجابات عينة من الافراد، لأنه يكشف عن دقة الفقرات في قياس ما وضعت لأجل قياسه (Ebel, 1972: p40)، وقامت الباحثة بتحليل

الفقرات إحصائياً للكشف عن صدقها واستبعاد الفقرات غير الصالحة، وقد تضمن التحليل الاحصائي ما يأتي :-

أ_ حساب تمييز الفقرات:

لحساب تمييز الفقرات، بهدف أستبعاد الفقرات غير المميزة والابقاء على الفقرات المميزة بين المستجيبين، طبق المقياسان (مقياس الاجهاد الرقمي ومقياس اعتقاد التحكم الشخصي) على عينة مكونه من (٢٠٠) طالب وطالبة من مديرية التربية (الكرخ الثانية)، واعتمدت هذه العينة لإغراض التحليل الاحصائي للفقرات فقط ما عدا عينة البحث الاساسية، ولتحقيق ذلك أتبع الخطوات: -

١- تحديد الدرجة الكلية لكل أستمارة بعد تصحيحها في كلا المقياسين.

٢- ترتيب الدرجات للمستجيبين بشكل تنازلي من أعلى درجة الى أقل درجة في كلا المقياسين.

٣- تعيين ما نسبته (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا و (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا، وقد بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة (٥٤) استمارة لكل مقياس، ثم أستخدم الاختبار التائي (t_ Test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق في كل فقرة بين هاتين المجموعتين المتطرفتين، واتضح عن طريق القيم التائية لدلالة الفرق أن الفقرات جميعها دالة في مقياس الاجهاد الرقمي وكذلك جميعها دالة في مقياس اعتقاد التحكم

* أ.د. محمد عباس محمد / جامعة بغداد - مركز البحوث التربوية والنفسية

أ.د. ناطق فحل جزاع / جامعة بغداد - مركز البحوث التربوية والنفسية

ا.م.د. حيدر فاضل حسن / جامعة بغداد - مركز البحوث التربوية والنفسية

م.د. عبيد المنعم خضير / جامعة بغداد - كلية التربية للبنات

الاجهاد الرقمي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

الشخصي ولها القدرة على التمييز عند مقارنتها دلالة (٠,٠٠٥) ودرجة حرية (١٠٦) والجدولان بالقيمة التائية الجدولية (١,٩٦) عند مستوى (٢) ، (٣) يوضحان ذلك.

جدول (٢) درجات القوة التمييزية لفقرات مقياس الإجهاد الرقمي

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٤,٣١٤٨	٠,٨٨٢٣	٣,٣٠٥٦	١,٠٧١٨	٧,٥٥٥	دالة
٢	٤,١٢٩٦	١,٠٦٨٦	٢,٤٤٤٤	١,٠٩٦٦	١١,٤٣٨	دالة
٣	٤,٣٠٥٦	٠,٩٩٠٢	٣,٤٩٠٧	١,١٠٦٤	٥,٧٠٣	دالة
٤	٤,٥٤٦٣	٠,٧٦٥٩	٣,٧٠٣٧	١,١٠٤٤	٦,٥١٥	دالة
٥	٤,٦٤٨١	٠,٦٠٠٩	٣,٦٢٩٦	١,٠٥٥٤	٨,٧١٦	دالة
٦	٤,٨٥١٩	٠,٤٤٩٦	٣,٩٣٥٢	٠,٩٨٨٥	٨,٧٧٣	دالة
٧	٣,٢٤١٧	١,٢٨١٦	١,٦٥٧٤	٠,٩١٨٨	١٠,٤٣٥	دالة
٨	٤,٦٥٧٤	٥,٨٣٣٤	٣,٣٣٣٣	١,٤٤٠٤	٨,٢٦٩	دالة
٩	٤,٣١٤٨	٠,٧٣٨٩	٣,٤٥٣٧	١,١٤٧٠	٦,٢٩٨	دالة
١٠	٤,٢٤٠٧	٠,٩٤٥١	٢,٩٩٠٧	١,١٨٠٠	٨,٥٩٠	دالة
١١	٤,٤١٦٧	٠,٩١٨٤	٢,٨٨٨٩	١,٢٨٤٩	١٠,٠٥٣	دالة
١٢	٤,٩٥٣٧	٠,٢١١١	٤,٠٥٥٦	١,٣١٠٢	٧,٠٣٣	دالة
١٣	٤,٢٨٧	٠,٨٩٧٠	٢,٨١٣٣	١,٢٤٩٣	٩,٨٢٣	دالة
١٤	٤,٥٢٧٨	٠,٨١٤١	٣,٥٤٦٣	٠,٩٥١٠	٨,١٤٨	دالة
١٥	٤,٦٥٧٤	٠,٨٩٨٢	٣,٥٧٤١	١,٣٨٢٢	٦,٨٣٠	دالة
١٦	٤,٠٠٠٠	٠,٨٩٦٥	٢,٧٩٦٣	١,٠٩١٧	٨,٨٥٥	دالة
١٧	٤,٠٧٤١	١,١٩٧٤	٢,٤٤٤٤	١,٣٥٥٧	٩,٣٦٣	دالة
١٨	٤,٢٦٨٥	٠,٩٣٣٤	٢,٦٨٥٢	١,٣٥١٠	١٠,٠٢١	دالة
١٩	٤,٥٨٣٣	١,٦١٨٣	٣,٠٢٧٨	١,١١٤٥	٨,٢٢٧	دالة
٢٠	٤,٠٤٦٣	١,١٨٧٠	٣,٢٥٩٣	١,٥٣٠٨	٥,٢٢٢	دالة

الاجهاد الرقمي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

دالة	٩,٢٢٧	١,١١٤٥	٢,٠٢٧٨	١,٦١٨٣	٤,٥٨٣٣	٢١
دالة	٨,٣٥٢	١,٧٤١٥	٣,٧٠٣٧	١,٠١٤٧	٤,١٢٩٦	٢٢
دالة	٦,٣٦٣	١,٤٢١١	٣,٧٨٧٠	٠,٨٠٢٥	٤,٤٧٢٢	٢٣
دالة	٣,٢٧٠	١,٣١٧٢	٣,٣٢٤١	١,٥٥٠٤	٤,٧٦٨٥	٢٤

الجدول (٣) درجات القوة التمييزية لفقرات مقياس اعتقاد التحكم الشخصي

الدالة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	٦,٢٢١	١,٧٤٧٩	٣,٠٢٧٨	١,٣٥٥٦	٤,٣٥١٩	١
دالة	٢,٣٨٢	١,٢٩٣١	٣,٠٢٧٨	١,٣٩٠٣	٤,٤٦٣٠	٢
دالة	٥,١٠٩	١,٤٨٨٩	٣,٧٣١٥	١,١٨٤٠	٤,٦٦٦٧	٣
دالة	٥,٧٧٦	١,٥٧٩٦	٣,١٦٦٧	٠,٩٩٣٠	٤,٢٠٣٧	٤
دالة	٧,٨٨٠	١,٦٥٢٨	٣,١٥٧٤	١,٣٩٢٦	٤,٧٩٦٣	٥
دالة	٣,٨٤٣	١,١٥٩٦	٣,٦٠١٩	١,٤١٣١	٤,٢٧٧٨	٦
دالة	١١,٧٤٠	١,٣٠٤٤	٣,٤٠٤	١,٣٤٩٦	٤,٥٢٧٨	٧
دالة	٦,٢٠٩	٠,٨٥٤٢	٣,٤٠٧٤	١,٤٩٣١	٤,٤٣٥٢	٨
دالة	٨,٢٢٧	١,١١٤٥	٣,٠٢٧٨	١,٦١٨٣	٤,٥٨٣٣	٩
دالة	٩,٧٧٩	١,٠٢٥٩	٣,٦٤٨١	١,٧٣٦٨	٤,٥٤٦٣	١٠
دالة	٧,٤٧٤	١,٥٣٦٥	٣,٣٥١٥	١,٦٨٢٧	٤,٩٩٠٧	١١
دالة	٢,٤٢٩	١,٠٢٨٥	٣,٦٢٩٦	١,٢٥٦٧	٤,٠٠٩٣	١٢
دالة	٥,٧٨٩	١,٠١٥٠	٣,٧٥٠٠	١,٧٢١٠	٤,٨٦١١	١٣
دالة	٧,٥١٤	١,٢٦٩٠	٣,١٥٧٤	١,٦٧٣٤	٤,٦٧٥٩	١٤
دالة	٧,١٢١	١,١٤٥٩	٣,٧٠٣٧	١,٦٣٨٩	٤,٧٤١	١٥
دالة	١٠,٢٤٤	١,٦٦٥١	٣,٢٢٢	١,٧٠٨٧	٤,٥٧٤١	١٦
دالة	٢,٢٧٠	١,٣١٧٢	٣,٣٢٤١	١,٥٥٠٤	٤,٧٦٨٥	١٧
دالة	٣,١١٠	١,٣٢٨٥	٣,٤٦٣٠	١,٠٦٣٠	٤,٩٧٢٢	١٨

الاجهاد الرقمي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

دالة	١١,٤٢٤	١,٣٤٧٣	٣,٢٥٠٠	١,٤٦١٤	٤,٤٣٥٢	١٩
دالة	٥,٧٨٣	١,٦٨٩٧	٣,٧٩٦٣	١,١٢٤٩	٤,٩٢٥٩	٢٠
دالة	٤,٢٢٢	١,٥٣٠٨	٣,٢٥٩٣	١,١٨٧٠	٤,٠٤٦٣	٢١
دالة	٨,٤٧٧	١,٦٣١٠	٣,٨٨٨٩	١,٣٥٨٣	٤,٦٢٠٤	٢٢
دالة	٧,٢٠٢	١,٥٢٩٤	٣,٨١٤٨	١,٠٠٥٨	٤,٠٨٣٣	٢٣
دالة	٢,٣٧٠	١,٤٠٧٤	٣,٠١٨٥	١,٤٦٢٨	٤,٤٨١٥	٢٤
دالة	٢,٥٢٩	١,١٦٤٤	٣,٠٩٢٦	٠,٨٥٧٤	٤,٤٤٤	٢٥
دالة	٦,٨٢٤	٠,٩٠١٢	٣,٤٧٢٢	١,٧٢٤٦	٤,٧٥٠٠	٢٦
دالة	٢,٧٩٤	١,٣٥٩١	٣,٨٢٤١	١,٢٠٦٨	٤,٩٦٣٠	٢٧
دالة	٤,٣٦٣	١,٤٢١١	٣,٧٨٧٠	٠,٨٠٢٥	٤,٤٧٢٢	٢٨
دالة	٢,٤٤٠	١,٤١٩٧	٣,٧٢٢٢	١,٦٠٩٥	٤,٦٢٩٦	٢٩
دالة	٢,٦٥٤	١,٦٨٤٢	٣,٧٩٦٣	١,٦٤٥٣	٤,٩٤٤٤	٣٠
دالة	٧,٣٤٣	١,٤٦٦٧	٣,١٢٩٦	١,١٨٧٣	٤,٤٦٣٠	٣١
دالة	١٢,٢١٧	١,٤٠٧١	٣,٩٦٣٢	١,١٢٨٤	٤,٠٨٣٣	٣٢
دالة	٤,٩٤٩	١,٦٣٣٨	٣,١٤٨١	١,٤٦٩٠	٤,١٩٤٢	٣٣
دالة	٩,٢٢٤	١,٣٩٣٨	٣,٣٩٨١	١,٥٨٠٢	٤,٢٦٨٥	٣٤
دالة	٣,٢١٨	١,٥٧٣٧	٣,٥٠٩٣	١,٥٥٥٥	٤,١٩٤٤	٣٥
دالة	٢,٩٣٨	١,٤٩٢١	٣,٩١٦٧	١,٧٩٤٦	٤,٣٥١٩	٣٦
دالة	٢,٨٧٩	١,٣١١٣	٣,٥٤٦٧	١,٦٤٧٠	٤,٩١٦٧	٣٧
دالة	٧,٣٥٢	١,٧٤١٥	٣,٧٠٣٧	١,٠١٤٧	٤,١٢٩٦	٣٨
دالة	٢,٨٨٤	١,٣٤٢٢	٣,٤٥٣٧	١,٤٤٠٤	٤,٦٢٢٢	٣٩
دالة	٣,٦٨٠	١,٤٨٦٧	٣,٧٠٣٧	١,٧٩٠٢	٤,٥٢٧٨	٤٠
دالة	٥,٢٣٢	١,٥٠٢٧	٣,٨٥١٩	١,٢٤١٨	٤,٨٣٣٣	٤١
دالة	٧,٠١٥	١,٧٢٠٣	٣,٥٣٣٦	١,٢٤٩٢	٤,٩٩٠٧	٤٢
دالة	٥,٦٤٤	١,٥٧٩٤	٣,٣٦١١	١,٤٥٦٢	٤,٥٢٧٨	٤٣
دالة	٣,٨٣٠	١,٥٠٣٥	٣,٣٩٨١	١,٦٨٨٩	٤,٢٣١٥	٤٤
دالة	٣,٦٣٣	١,٤٨٦٦	٣,٧٠٣١	١,٧٩٠٦	٤,٥٢٧٤	٤٥

الاجهاد الرقمي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

ب — علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية
(الاتساق الداخلي):

استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل من فقرات المقياس والدرجة الكلية، وقد كانت معاملات الارتباط جميعها دالة دلالة معنوية في

المقياسين (مقياس الاجهاد الرقمي ومقياس اعتقاد التحكم الشخصي) لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠,١٣٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩٨) ، والجدولين (٤ ، ٥) يوضحا ذلك.

جدول (٤)

معاملات ارتباط مقياس الاجهاد الرقمي

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٤٠٧	٩	٠,٤٩٢	١٧	٠,٥٠٠
٢	٠,٥٤٧	١٠	٠,٣٩٥	١٨	٠,٤٠٤
٣	٠,٢٨٣	١١	٠,٢٩٩	١٩	٠,٣٣٧
٤	٠,٣٥٧	١٢	٠,٤٧٤	٢٠	٠,٤٥٥
٥	٠,٤٨٩	١٣	٠,٤٧٢	٢١	٠,٥٠٣
٦	٠,٤٤٠	١٤	٠,٣٧٨	٢٢	٠,٤٨١
٧	٠,٥٤١	١٥	٠,٥١٢	٢٣	٠,٥٤٠
٨	٠,٣٢٣	١٦	٠,٤٩٥	٢٤	٠,٢٨٠

جدول (٥)

معاملات ارتباط مقياس اعتقاد التحكم الشخصي

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٣١٦	١٦	٠,٤٥٥	٣١	٠,٣٤٠
٢	٠,٢٣٦	١٧	٠,٢٤٣	٣٢	٠,٥٤٦
٣	٠,٢٨٢	١٨	٠,٢٥٠	٣٣	٠,٢٥٩
٤	٠,٢٦٧	١٩	٠,٥٢٩	٣٤	٠,٤٧٢
٥	٠,٣٦٨	٢٠	٠,٣١٤	٣٥	٠,١٥٨
٦	٠,٢٣٥	٢١	٠,٢٢٢	٣٦	٠,٢١٣

الاجتهاد الرقمي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

٧	٠,٥٣٧	٢٢	٠,٤٤٠	٣٧	٠,٢٦٩
٨	٠,٣٦٩	٢٣	٠,٤٠٠	٣٨	٠,٤١١
٩	٠,٤٣٣	٢٤	٠,٢٧٤	٣٩	٠,٢٠٣
١٠	٠,٤٩٠	٢٥	٠,٢٨٧	٤٠	٠,٢٧٣
١١	٠,٤١٥	٢٦	٠,٣٥١	٤١	٠,٢٩٨
١٢	٠,٢٢٩	٢٧	٠,٢٤٧	٤٢	٠,٣٦٨
١٣	٠,٣٥٩	٢٨	٠,٢٠٧	٤٣	٠,٣٤٢
١٤	٠,٤٠٢	٢٩	٠,٢٠٩	٤٤	٠,٢١٨
١٥	٠,٣٩٦	٣٠	٠,٢٣٢	٤٥	٠,٣٤٠

كل مقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس والقياس النفسي للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها.

الصدق التمييزي Construct Validity: ويقصد به مدى قدرة المقياس على كشف السمة او اي ظاهرة سلوكية معينة ويهتم هذا النوع من الصدق بطبيعة الظاهرة التي يقيسها المقياس اي مدى تضمينه بناء نظريا محددا او صفة معينة، وقد تحقق هذا النوع من الصدق في مقياسي البحث الحالي من خلال أستعمال طريقتين لأستخراج تمييز الفقرات وهما: أسلوب المجموعتين المتطرفتين وطريقة الاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس)

ثانياً: الثبات Reliability :

تم حساب الثبات لمقياسي البحث الحالي بطريقة ألفا كرونباخ Cronbach Alfa ، اذ تعد هذه

الخصائص السيكمترية لـ (مقياس الاجتهاد

الرقمي ومقياس اعتقاد التحكم الشخصي):

أولاً: مؤشرات الصدق Validity Indexe

يعد الصدق من الخصائص الأساسية للمقاييس النفسية لأنه يشير إلى قدرة المقاييس في قياس ما وضع من أجل قياسه (Eble, 1972,P.408). وقد كان لمقياسي البحث الحالي مؤثران للصدق هما:

الصدق الظاهري Face Validity: يعد الصدق

الظاهري الاشارة الى ما يبدو ان المقياس يقيس ما وضع من اجله اي مدى ما يتضمن فقرات يبدو انها على صلة بالمتغير الذي يقاس وان مضمون المقياس متفق مع الغرض منه، وهو المظهر العام للمقياس من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوحها (الامام ،١٩٩٠: ١٣٠) وقد تحقق هذا النوع من الصدق في هذه المقاييس عندما عرضت فقرات

الاجهاد الرقمي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

- الطريقة مفضلة لقياس الثبات فهي تقيس الاتساق الداخلي والتجانس بين فقرات المقياس، أي أن الفقرات جميعها تقيس فعلاً الخاصية نفسها وهذا يتحقق عندما تكون الفقرات مترابطة مع بعضها البعض داخل الاختبار كذلك ارتباط كل فقرة مع الاختبار كله، وتم تطبيق معادلة ألفا كرونباخ على درجات استمارات التحليل الاحصائي البالغة (٢٠٠) استمارة ، وبلغ معامل ثبات ألفا (٠,٨٧) لمقياس الاجهاد الرقمي ، و(٠,٩٠) لمقياس اعتقاد التحكم الشخصي.
- معامل ارتباط بيرسون .
- معادلة ألفا كرونباخ .
- الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة .
- القيمة التائية لدلالة معاملات الارتباط .
- الاختبار الزائي.
- معادلة النسبة المئوية.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الأول: التعرف على الاجهاد الرقمي لدى

طلبة المرحلة الاعدادية.

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن متوسط درجات العينة بلغ (٨٠,٢٢) وبأنحراف معياري مقداره (٩,٨٦)، بينما كان المتوسط الفرضي للمقياس (٧٢)، وبأستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، ظهر أن القيمة التائية المحسوبة كانت (١٠,٠٤)، وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) تبين أنها دالة أحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٥٩)، مما يعني أن أفراد عينة البحث لديهم اجهاد رقمي، والجدول (٦) يوضح ذلك.

رابعاً: عينة التطبيق النهائي:

بعد أستكمال الباحثة لأداتي البحث والتحقق من صدقهما وثباتهما وتمييز الفقرات، قامت بتطبيقهما على عينة البحث والبالغ عددهم (١٦٠) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائياً عنقودياً من أربع مدارس في مديرية تربية الكرخ الثانية في محافظة بغداد، كما ذكر آنفاً.

خامساً: الوسائل الإحصائية:

تم استعمال الوسائل الإحصائية الآتية بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي (spss)

- الاختبار التائي (t-Test) لعينتين مستقلتين.

الجدول (٦) قيمة الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والفرضي في الاجهاد الرقمي

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة (٠,٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
١٦٠	٨٠,٢٢	٩,٨٦	٧٢	١٠,٠٤	١,٩٦	دالة

الاجهاد الرقمي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

وقد فسرت الباحثة هذه النتيجة الى ان الاستخدام المتزايد والمستمر للأجهزة الرقمية (كالهواتف الذكية، الحواسيب، الأجهزة اللوحية، وشبكات التواصل الاجتماعي) اصبح يشكل عبئاً نفسياً وعقلياً على الطلبة، ففي هذه المرحلة العمرية يكون الطلبة في مرحلة نمو وتطور معرفي وعاطفي، مما يجعلهم اكثر عرضة للتأثر بالمشيريات الرقمية الزائدة مثل الرسائل المتكررة، ضغط الدراسة الالكترونية والتعرض المستمر للشاشات، وقد تكون للأسباب المحتملة هي الاعتماد المفرط على الأجهزة الرقمية او نتيجة ضغوط التواصل الاجتماعي الالكتروني، او نتيجة قلة التنظيم الزمني بين الدراسة والراحة والنشاطات الواقعية وأيضاً قلة الوعي الرقمي حول الاستخدام الامن والصحي للتكنولوجيا .

وهي نتيجة تتسق مع ما أشار إليه Steele &

(2021) Hall في نموذجهم المفاهيمي الذي

يفسر الإجهاد الرقمي بوصفه استجابة نفسية

ومعرفية لضغوط متعددة تنشأ من التفاعل

المستمر مع البيئة الرقمية. ويفترض هذا النموذج

أن مصادر الإجهاد الرقمي تتوزع ضمن ثلاثة

محاور رئيسية:

(1)الضغوط الاجتماعية الرقمية مثل المقارنات

المستمرة، التوقعات المرتفعة من الأقران عبر

المنصات، والخوف من فوات الأحداث

(FOMO).

(2)الضغوط المعرفية الناتجة عن تعدد المهام الرقمية، وتشتت الانتباه، والانتقال السريع بين التطبيقات والمحتوى.

(3)الضغوط التنظيمية التي تتمثل في ضعف القدرة على ضبط الوقت وإدارة الحدود بين الاستخدام الشخصي والتعليمي.

انطلاقاً من هذا الإطار، يمكن تفسير ارتفاع الإجهاد الرقمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية بأنهم يفتقرون إلى المهارات التنظيمية والانفعالية الكافية للتعامل مع الكم الكبير من المشيريات الرقمية، مما يؤدي إلى استنزاف مواردهم النفسية والمعرفية. كما أن هذه المرحلة العمرية تتسم بزيادة الحاجة إلى القبول الاجتماعي وتأکید الذات، الأمر الذي يجعلهم أكثر تعرضاً للضغوط الرقمية ذات الطابع الاجتماعي والانفعالي.

وتؤكد هذه النتيجة على أهمية تطبيق ما توصي به نظرية Steele & Hall من استراتيجيات وقائية وتنظيمية، مثل تدريب الطلبة على الوعي الذاتي باستخدام التكنولوجيا، وتعزيز مهارات التنظيم الذاتي الرقمي، وتوفير بيئات تعليمية رقمية متوازنة تراعي الحدود بين التعلم والترفيه، بما يسهم في الحد من مستويات الإجهاد الرقمي وتحقيق التوازن النفسي والتكنولوجي لديهم.

الهدف الثاني: التعرف على اعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الاعدادية:

الاجهاد الرقمي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

الجدولية البالغة (١,٩٦) تبين أنها غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٥٩) ، مما يعني أن أفراد عينة البحث ليس لديهم اعتقاد تحكم شخصي والجدول (٧) يوضح ذلك.

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي إن متوسط درجات العينة بلغ (١١٨,٣٠) وبأنحراف معياري مقداره (١٤,٢٦)، بينما كان المتوسط الفرضي للمقياس (١٣٥) ، وبأستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة، ظهر أن القيمة التائية المحسوبة كانت (١,٦١) وعند مقارنتها بالقيمة

الجدول (٧) قيمة الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والفرضي في مضاد الاستهواء

القيمة التائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
الجدولية	المحسوبة				
١,٩٦	١,٦١	١٣٥	١٤,٢٦	١١٨,٣٠	١٦٠

منخفضة للفاعلية الذاتية، مما يؤدي إلى ضعف واضح في شعورهم بالسيطرة الداخلية وغياب اعتقاد التحكم.

الهدف الثالث : التعرف على دلالة الفرق في العلاقة بين الاجهاد الرقمي واعتقاد التحكم الشخصي على وفق متغير الجنس (ذكور - اناث) لدى طلبة المرحلة الاعدادية:

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي ان معامل الارتباط عند الذكور يساوي (٠,٨٠٥) وعند الاناث يساوي (٠,٨١٤)، ولتحقيق هذا الهدف استعملت الباحث الاختبار الزائي (Z-test) لمعرفة دلالة الفرق بين معاملي الارتباط فكانت القيمة الزائية المحسوبة (٠,٤٣٠) ، وكانت النتيجة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة

تشير نتائج الدراسة إلى أن أفراد العينة لا يمتلكون اعتقاد التحكم الشخصي، ويمكن تفسير ذلك في ضوء نظرية بيرنبرغ (Bernberg, 1987) التي تؤكد أن اعتقاد التحكم يتشكل عبر تراكم خبرات النجاح في إدارة السلوك والتأثير الفعلي في البيئة المحيطة، وعندما يفتقر الفرد إلى مثل هذه الخبرات، يتكوّن لديه تصور بأن العوامل الخارجية هي التي تتحكم في سلوكه ونتائجه. وبناءً على ذلك، فإن عدم امتلاك أفراد عينة البحث لاعتقاد تحكم شخصي يشير إلى أن خبراتهم لم توفر لهم أدلة كافية على قدرتهم على توجيه سلوكهم والتأثير في نتائج مواقفهم اليومية. ونتيجة لهذا الافتقار، يصبح الطالب أكثر ميلاً إلى تبني عزو خارجي للنتائج، وتكوين توقعات

الاجهاد الرقمي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

(٠,٠٥) ولا يوجد فرق في العلاقة على وفق متغير الجنس (ذكور-إناث) بين الاجهاد الرقمي واعتقاد التحكم الشخصي لأن القيمة الزائفة المحسوبة أصغر من القيمة الزائفة الجدولية البالغة (١,٩٦) والجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

نتائج دلالة الفرق في العلاقة بين الاجهاد الرقمي واعتقاد التحكم الشخصي على وفق متغير الجنس (ذكور - إناث)

النوع	العدد	قيمة معامل الارتباط r بين الاجهاد الرقمي واعتقاد التحكم الشخصي	القيمة المعيارية لمعامل الارتباط Zr	القيمة الزائفة		مستوى الدلالة (٠,٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	٨٦	٠,٨٠٥	١,١٠	٠,٠٤٣	١,٩٦	غير دالة
إناث	٧٤	٠,٨١٤	١,١٣			

يجعل استجاباتهم لهذه الضغوط متماثلة نسبياً من حيث مستوى التوتر والإجهاد.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه نظرية (1987) Bernberg التي ترى أن اعتقاد التحكم الشخصي يتشكل أساساً من عوامل معرفية واجتماعية أكثر من كونه متأثراً بالاختلافات النوع الاجتماعي. وبناءً على ذلك، فإن كلاً من الذكور والإناث يمتلكون إدراكاً متقارباً لقدرتهم على التحكم في بيئتهم الرقمية وفي المواقف الحياتية اليومية، مما يفسر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما.

ومن ثم، يُمكن القول إن الجنس لا يشكل متغيراً حاسماً في العلاقة بين الإجهاد الرقمي واعتقاد التحكم الشخصي، إذ يبدو أن العوامل المشتركة

تشير النتيجة التي يظهرها الجدول (٨) أعلاه أنه لا يوجد فرق في العلاقة بين الاجهاد الرقمي واعتقاد التحكم الشخصي على وفق متغير الجنس (الذكور والإناث) ، وهذا يُشير الى انه علاقة الاجهاد الرقمي واعتقاد التحكم الشخصي لدى الذكور ولدى الاناث بنفس المستوى، مما يدل على أن متغير الجنس لا يُعد عاملاً مؤثراً في طبيعة الترابط بين المتغيرين.

ويُمكن تفسير ذلك في ضوء نظرية Steele & Hall (2021) التي تفترض أن الإجهاد الرقمي ينتج عن الضغوط المتزايدة للتفاعل عبر المنصات الرقمية والتعرض المستمر للمثيرات الإلكترونية، وهي عوامل يعيشها الطلبة من كلا الجنسين في بيئة رقمية مقاربة، الأمر الذي

الاجتهاد الرقمي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

مستوى يهدد التوازن النفسي أو الإدراكي للطلبة، لأن استخدامهم للتقنية في الغالب يتمحور حول الترفيه والتواصل الاجتماعي أكثر من كونه استخدامًا يتضمن مسؤوليات أكاديمية أو مهنية، الأمر الذي يقلل من احتمالية تأثيره المباشر في اعتقاد التحكم الشخصي لديهم.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه نظرية (1987) Bernberg التي ترى أن اعتقاد التحكم الشخصي يُعد بناءً معرفيًا مستقرًا يتشكل من خلال التفاعل المستمر مع البيئة الاجتماعية والتربوية، وأن العوامل المؤثرة فيه تكون عميقة وبنوية كالعدم الأسري، وأساليب التربية، وفرص النجاح أو الفشل المتكررة، وليس الضغوط العابرة كالضغوط الرقمية اليومية. وبذلك يمكن تفسير غياب العلاقة الارتباطية بأن اعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الإعدادية يستند إلى تجارب واقعية واجتماعية أكثر من اعتماده على الخبرات الرقمية اللحظية.

ومن ناحية أخرى، قد تُعزى هذه النتيجة إلى وجود متغيرات بسيطة تضعف العلاقة المباشرة بين المتغيرين، مثل الكفاءة الذاتية الرقمية، أو مستوى الدعم الاجتماعي، أو مهارات إدارة الوقت، وهي متغيرات يمكن أن تُخفف أثر الإجهاد الرقمي على الشعور بالتحكم الشخصي.

الاستنتاجات:

بين الجنسين، مثل الخبرة التقنية، والمحيط التربوي، والبيئة التعليمية الموحدة، تلعب الدور الأبرز في تحديد هذه العلاقة.

الهدف الرابع: التعرف على العلاقة الارتباطية بين الإجهاد الرقمي واعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الإعدادية:

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين الإجهاد الرقمي واعتقاد التحكم الشخصي تبعاً للعينة ككل حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,١٠٤)* عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٥٨) .

تشير هذه النتيجة إلى أن مستوى الإجهاد الرقمي الذي يعاني منه طلبة المرحلة الإعدادية لا يرتبط بدرجة إدراكهم لاعتقاد التحكم الشخصي، أي أن ارتفاع أو انخفاض مستويات الإجهاد الرقمي لا ينعكس بالضرورة على شعورهم بالقدرة على السيطرة على مواقف الحياة أو ضبط سلوكهم واتخاذ قراراتهم.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء نظرية Steele & Hall (2021) التي ترى أن الإجهاد الرقمي ينشأ نتيجة زيادة الضغوط المتصلة بالتفاعل عبر المنصات الإلكترونية، وكثرة المتطلبات التقنية والاجتماعية، وما يصاحبها من مقارنات اجتماعية رقمية أو خوف من العزلة الرقمية. إلا أن هذه الضغوط، في مرحلة الإعدادية تحديداً، غالباً ما تكون سطحية ومؤقتة ولا تصل إلى

* القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٥٨) تساوي (٠,١٥٩) .

الاجهاد الرقمي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

٢- ان تعمل وزارة التربية على تضمين مهارات التنظيم الذاتي والتحكم الشخصي ضمن الأنشطة المدرسية والمناهج التربوية بهدف تنمية قدرة الطلبة على إدارة أوقاتهم وسلوكهم الرقمي، وتعزيز ادراكهم بالتحكم والسيطرة على تصرفاتهم في البيئة الرقمية.

٣- انشاء وحدة مركزية في وزارة التربية تعنى بالصحة الرقمية المدرسية، تتولى متابعة ظاهرة الاجهاد الرقمي بين الطلبة وتضع خططاً واستراتيجيات وطنية لنشر ثقافة التوازن الرقمي داخل المدارس.

٤- تشجيع البحث العلمي التربوي في مجال التربية الرقمية وذلك بدعم مشاريع تخرج ورسائل ماجستير والدكتوراه تعنى بدراسة اثار البيئة الرقمية على السلوك والتحكم الذاتي والصحة النفسية لدى المتعلمين في مختلف المراحل الدراسية.

٥- قيام المؤسسات التربوية معارض للتوعية والنشر حول مخاطر الاجهاد الرقمي وتأثيره على عقول واذهان الطلبة.

المقترحات: في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن اقتراح الدراسات المستقبلية الآتية:

١- اجراء دراسة تتناول الاجهاد الرقمي وعلاقته ببعض المتغيرات مثل (التفكير المستقبلي، وعي الذات، الوعي الفكري).

١- أن طلبة المرحلة الإعدادية يعانون من مستويات ملحوظة من الإجهاد الرقمي، مما يعكس تعرضهم المستمر للمؤثرات الرقمية المرتبطة بالتعلم والتواصل والترفيه.

٢- أن طلبة المرحلة الإعدادية لا يمتلكون اعتقاداً بالتحكم الشخصي، مما يشير إلى ضعف شعورهم بالقدرة على التحكم في سلوكهم واتخاذ القرارات وتنظيم أنشطتهم اليومية، بما يتوافق مع إطار نظرية. (Bernberg (1987

٣- لا يوجد فرق في العلاقة بين الإجهاد الرقمي واعتقاد التحكم الشخصي عند النظر في متغير الجنس (ذكور - إناث)، مما يدل على أن تأثير المتغيرين متشابه لدى الجنسين دون اختلافات معنوية.

٤- لا توجد علاقة ارتباطية بين الإجهاد الرقمي واعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مما يعني أن مستوى الإجهاد الرقمي لا يرتبط بشكل مباشر بدرجة اعتقاد الطلبة بقدرتهم على التحكم الشخصي.

التوصيات: في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بالآتي:

١- ان تعمل وزارة التربية على ادراج مفاهيم التربية الرقمية في المناهج الدراسية للمرحلة الإعدادية بهدف تنمية وعي الطلبة بأساليب الامن للتقنيات الحديثة، وتقليل مستويات الاجهاد الرقمي الناتج عن الاستخدام المفرط او غير المنظم للأجهزة الذكية.

الاجهاد الرقمي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

- ٢- اجراء دراسة تتناول اعتقاد التحكم الشخصي وعلاقته بالذكاء الشخصي لدى طلبة المرحلة الاعدادية.
- ٣- اجراء دراسة تبحث الاجهاد الرقمي وعلاقته بالعدوان العائلي لدى طلبة الجامعة.

الاجهاد الرقمي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

المصادر:

المصادر العربية:

- الحري، عبد الله. (٢٠١٩). علاقة اعتقاد التحكم الشخصي بالدافعية للتحصيل لدى طلاب المرحلة الإعدادية. مجلة العلوم التربوية، ٤٥ (٣)، ١٢٣-١٤٠.
- حمادي، لقاء شريف عبد (٢٠٢٣): الاجهاد الرقمي المدرك لدى المرحلة الإعدادية، مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية، مجلد ١٣، العدد ٤، جامعة بابل.
- حمامه، بشرى موفق (٢٠٢٤): مستوى الاجهاد الرقمي (التكنوسترس) لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق والاثار المرتبة عليه، مجلة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، العدد ٢، المجلد ٤٠، سوريا.
- الدواش، فؤاد محمد و أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠١٩): الامل وعلاقته بمكونات اعتقاد التحكم الشخصي والوعي العمدي الانني لدى طلاب الجامعة، مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، المجلد الحادي عشر، العدد الثالث، كلية التربية، جامعة دمنهور.
- عبد الرزاق، وفاء محمد (٢٠٢٤): الاتساق المعرفي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي عند طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد.
- عز الدين، محمد. (٢٠١٧). أثر اعتقاد التحكم الشخصي على التكيف النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة العلوم النفسية، ٣٤ (٢)، ٨٧-١٠٥.
- الفتلاوي، آيات محمود شاكر (٢٠١١): الصلابة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة كربلاء، كلية التربية.
- لقعة، شريف عبد (٢٠٢٣): Perceived Digital Stress Among Middle School Students. مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية، العراق.
- محمد، محمد عبد الرؤوف عبد ربه و خليوي، أسماء بنت فراخ (٢٠٢٢): الاجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعات السعودية البنية العاملية وفروق ديموغرافية، مجلة كلية التربية، العدد الثاني (الجزء الثاني)، جامعة المنوفية.
- ود، شيماء سمير محمد خليل و عبد المحسن، نهى علي سيد (٢٠٢٣): تطوير بيئة تعلم قائمة على تطبيقات الذكاء الاصطناعي لتنمية مهارات المستقبل والحضور الاجتماعي وخفض الإجهاد الرقمي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية وفق مستوى يقطتهم العقلية، الجمعية العربية لتكنولوجيا التربية، مجلد ٤٤، العدد ٣.

المصادر الأجنبية:

- Bernberg, J. P. (1987). **Perceived personal control: Developmental and clinical significance**. In D. Magnusson & A. Öhman (Eds.), **Psychopathology: An Interactional Perspective** (pp. 117–136). Academic Press.
- Berrenberg, J. L. (1987). The belief in personal control scale: A measure of individual differences in the perceived
- Alghamdi, S. R. (2020). The Impact of Digital Stress on Academic Performance among Middle School Students in Saudi Arabia. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 8(3), 100-108.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.

الاجهاد الرقمي وعلاقته باعتقاد التحكم الشخصي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

Implications for adolescent well-being. Journal of Adolescence, 63, 1-11.

– Steele, R. G., Hall, J. A., & Christofferson, J. L. (2020).

Conceptualizing Digital Stress in Adolescents and Young Adults: Toward the Development of an Empirically Based Model. Clinical Child and Family Psychology Review, 23(1), 15–26.

– Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. Preventive Medicine Reports, 12, 271-283.

control of reinforcement. Journal of Personality Assessment, 51(2), 194–206. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5102_4

– Brenner, J. (2013). Understanding digital stress and its effects on adolescents. Journal of Adolescent Health, 52(5), 523-530.

<https://bcchj.uobabylon.edu.iq/index.php/bcchj/article/view/1138>

– Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs: General and Applied, 80(1), 1-28.

– Smith, P. K., et al. (2018). Cyberbullying and social media: