

اليقظة الذهنية وعلاقتها بالاجهاد الرقمي لدى طلبة الجامعة

م.م. هدى سعد سلوم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، مركز البحوث النفسية

hudasaad562@gmail.com

تاريخ القبول	تاريخ استلام البحث
2026/6/19	2026/6/9

المستخلص:

أهداف البحث: قياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة والاجهاد الرقمي لدى طلبة الجامعة وقياس اليقظة الذهنية والاجهاد الرقمي تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص. منهجية البحث: المنهج الوصفي وعينة البحث: طلبة جامعة بغداد موزعين على أربع كليات، والبالغ عددهم (200) طالب وطالبة وأدوات البحث: تم بناء مقياس اليقظة الذهنية ، وبناء مقياس الاجهاد الرقمي والأساليب الإحصائية: تمت المعالجة من خلال الحزمة الإحصائية (spss). اما نتائج البحث: (1) عينة البحث لديهم يقظة ذهنية(2) هناك فروق في الجنس لصالح الذكور وفي التخصص لصالح التخصص العلمي(3) عينة البحث لديهم اجهاد رقمي (4) هناك فروق تبعاً لمتغير الجنس لصالح الاناث اما التخصص لا يوجد فروق(5) الهدف تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين المتغيرين ،حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما 0.054 وهو معامل ارتباط ضعيف، فيما بلغ معامل ارتباط ايتا Eta لقياس العلاقة المنحنية بلغت 0.517 وهي قيمة ارتباطية دالة وقوية وهذا يثبت وجود علاقة بينهما ارتباطية حقيقية بين اليقظة الذهنية والاجهاد الرقمي لدى طلبة الجامعة لكنها علاقة غير خطية الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية ، الاجهاد الرقمي ، طلبة الجامعة

Mindfulness and its Relationship to Digital Stress among University Students

M.M. Huda Saad Salloum

Ministry of Higher Education and Scientific Research, Psychological Research Center

hudasaad562@gmail.com

Abstract:

Objectives: The present study aims to measure mindfulness and digital burnout among university students, and to examine these variables according to gender and academic specialization .**Methodology:** A descriptive approach was employed. **Sample:** The sample comprised 200 male and female students from the University of Baghdad, distributed across four colleges .**Instruments:** A

mindfulness scale and a digital burnout scale were developed .Statistical Methods: Data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

Results: (1) The research sample exhibited a level of mindfulness. (2) Statistically significant differences were found in favor of males with respect to gender, and in favor of scientific specializations with respect to academic discipline. (3) The research sample exhibited digital burnout. (4) Statistically significant gender differences were found in favor of females, while no differences were observed based on specialization. (5) Pearson's correlation coefficient was employed to examine the relationship between the two variables, yielding a value of 0.054, indicating a weak linear correlation. However, the Eta correlation coefficient, used to measure the curvilinear relationship, was 0.517, indicating a significant and strong association. This confirms the existence of a genuine non-linear relationship between mindfulness and digital burnout among university students.

Keywords: Mindfulness, digital burnout, university students.

مشكلة البحث:

يتوقف نجاح الشباب على مدى وعيهم بما يدور حولهم، من خلال عملية اليقظة الذهنية (**Mindfulness**) ندرك ما نحن عليه بالفعل، و تشير اليقظة الى انتباه الشباب للخبرات التي تحدث في الوقت الحالي من خلال ملاحظة المثيرات والخبرات الداخلية والخارجية ، وقدرتهم على الوصف اللفظي للحدث بموضوعية ووعي والتصرف الفعال اتجاه الأنشطة والاستمتاع بها وقبول الاحداث دون تقييم او اصدار احكاماً (Baer&etal,2009,pp.153-168).

يتعرض الطلبة في بيئات التعليم للعديد من الضغوطات الأكاديمية والشخصية والاجتماعية والبيئية. وهناك مخاوف متزايدة بشأن الصحة النفسية التي تؤثر على اليقظة الذهنية، التي يمكن أن تكون هذه المخاوف عبارة عن مضايقات تنشأ خلال اليوم مما يؤدي الى تشتت ذهني وضعف التركيز لدى الطلبة، وتشير الأبحاث في مجال التربية البدنية إلى أن طلبة الجامعة يعانون من التعب العقلي واضطراب النوم والأرق ومستويات عالية من التوتر، بالإضافة إلى تحديات أخرى قد تعيق قدرتهم على التعلم والنجاح (Rith-Najarian & et al,2019,pp.568-584)

أشارة دراسة الربيع سنة (2019) أن العلاقة بين الذكاء الانفعالي واليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك، وكانت العينة من (420) طالب وطالبة، أظهرت النتائج الى وجود مستوى متوسط من اليقظة الذهنية، ومستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي، وتبين وجود فروق تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور (الربيع ، 2019 ، ص ص98-79).

إشارة دراسة عبدالله والشمسي (2013) في التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة والتعرف على الفروق في الجنس والتخصص وكانت العينة من (500) طالب وطالبة، وظهرت النتائج الى أن مستوى اليقظة الذهنية مرتفع لدى طلبة الجامعة ووجود فروق لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائيا تبعاً لمتغير التخصص (عبدالله، والشمسي، 2013، ص ص 243-266)،

وتشير بعض الدراسات على أن الاجهاد الرقمي عاملٌ مهم في فهم العلاقة بين استخدام الوسائط الرقمية ومدى تأثيرها على الجوانب النفسية والاجتماعية، وقد يُسهم في فهم كيفية تأثير الوسائط الرقمية على المراهقين والشباب وقد وصف هافرن وآخرون الاجهاد الرقمي بأن الضغط الناتج عن الاستخدام المكثف، وربما شبه الدائم، لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والذي ينجم عن الوصول الدائم إلى كمية هائلة ومتنوعة من المحتوى الاجتماعي (Hefner & etal, 2016, pp. 237-249).

وأشار لاروز وآخرون سنة (2014) أن الاجهاد الرقمي هو الضغط الناتج عن الاستخدام المكثف، وربما شبه الدائم، لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والذي ينجم عن الوصول الدائم إلى كمية هائلة ومتنوعة من المحتوى الاجتماعي بينما يؤثر فرط التواصل الناتج عن التواصل الإلكتروني الشخصي على شرائح واسعة من عامة السكان بغض النظر عن وضعهم الوظيفي أو مهنتهم. وقد تناولت دراسات آثار فرط المعلومات خارج سياق العمل. ومنها دراسة لاروز وآخرون عبر الثقافات لعواقب التواصل عبر وسائل التواصل الاجتماعي على عينة مكونة من (600) طالب وطالبة وتُظهر نتائج أن ضعف التنظيم الذاتي لاستخدام الإنترنت ومتطلبات التواصل يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنتائج السلبية لاستخدام الإنترنت في الحياة اليومية والتي بدورها تُعدّ مؤشرات مهمة للتوتر المُدرك (Larose&etal, 2014, pp. 59-73) يُعتقد تومي وآخرون أن للإجهاد الرقمي دوراً في العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والنتائج النفسية والاجتماعية. ويُستخدم مصطلح الاجهاد الرقمي أيضاً لتحديد الاستثارة المعرفية والعاطفية والفسولوجية التي تصاحب الإشعارات الواردة من وسائل التواصل الاجتماعي أو استخدامها الفعلي كمصطلح عام لوصف التوتر الناجم عن جوانب محددة من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتماشياً مع مفهوم للتوتر النفسي أو النفسي الاجتماعي، ندرس مفهوم الاجهاد الرقمي باعتباره التجربة الذاتية أي عامل مُسبب للتوتر في سياق العلاقات الاجتماعية والشخصية للفرد (Thomee&etal, 2012, p. 176). يُعد التمييز بين الكمية الموضوعية للاتصالات المُستلمة والتجربة الذاتية لتلقي الكثير منها أمراً بالغ الأهمية، حيث قد يختلف الأفراد الذين يتلقون أعداداً متساوية من الاتصالات من حيث تجربتهم الذاتية للإجهاد. وجد لاروز وآخرون (2014) ارتباطاً إيجابياً بين متطلبات الاتصال والرفاه النفسي للمشاركين مع ذلك، عند أخذ تجربة المشاركين الذاتية لفرط الاتصال في الاعتبار، أشار النموذج إلى

نتائج سلبية تدهور الصحة النفسية مرتبطة بزيادة متطلبات الاتصال (Larose&etal,2014,pp.59-73).

من خلال ما تم طرحه يمكن ان نطرح سؤال يلخص المشكلة : هل ان عينة البحث لديهم يقظة ذهنية واجهاد رقمي؟

أهمية البحث:

وفي السنوات الأخيرة، كان هناك اهتمام متزايد بممارسة اليقظة الذهنية كواحدة من الطرق التي يمكن استخدامها لمنع وتخفيف الآثار السلبية للتوتر في السياقات الأكاديمية وبشكل متزايد زاد الاهتمام بالنهج القائمة على اليقظة الذهنية بين العلماء. ويرى برافو وآخرون (2022) اليقظة الذهنية انتباه ووعي باللحظة الحالية مع موقف متقبل مع التأكيد على الاهتمام الموجه نحو الحاضر والذي ليس حكماً بطبيعته وقد وجد أن الأفراد الذين أفادوا بانخفاض مستويات اليقظة الذهنية أفادوا بمستويات أعلى من الانزعاج النفسي ومستويات أقل من الصحة النفسية (Bravo & et al.2022,pp.1-12).

اقترح تيسديل وآخرون (1995) أن مهارات التحكم الانتباهي المكتسبة من تأمل اليقظة الذهنية قد تسهم في تخفيف نوبات الاكتئاب الحاد. وتشير نظريتهم حول معالجة المعلومات في انتكاس الاكتئاب إلى أن الأفراد الذين عانوا من نوبات اكتئاب حاد يكونون أكثر عرضة للانتكاس كلما واجهوا حالات مزاجية سيئة، لأن هذه الحالات قد تُعيد تنشيط أنماط التفكير الاكتئابي التي كانت موجودة خلال النوبة السابقة، مما يؤدي إلى نوبة جديدة. (Teasdale &etal, 1995,pp.25-39)

هدفت دراسة راملي وزملائه (Ramli &etal,2018) الى أن العلاقة بين اليقظة الذهنية والاجهاد الأكاديمي والتنظيم الذاتي بين طلاب الجامعة في ماليزيا ، عددهم (384) طالب وطالبة وكانت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات بين الاجهاد الأكاديمي واليقظة الذهنية ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الذاتي واليقظة الذهنية (Ramli & etal ,2018, p.12).

أشار عدد متزايد من الباحثين إلى أن عددًا متزايدًا من الناس يميلون إلى التواجد بشكل دائم على الإنترنت وفي دراسة لميخائيليس (Mihailidis,2014) استكشف دور الهواتف المحمولة في الحياة اليومية للطلبة دراسة تتبعية استمرت 24 ساعة لاستخدام الهواتف المحمولة لدى عينة مكونة من (793) طالبًا جامعيًا في أربع دول، وجد أن 31% من المشاركين سجلوا دخولهم إلى تطبيقات التواصل الاجتماعي أكثر من 13 مرة

خلال 24 ساعة، مما يُظهر بوضوح مركزية استخدام الإنترنت عبر الهاتف المحمول بالنسبة لجيل الإنترنت (Mihailidis, 2014, pp.58-72).

وفي دراسة اجراها ثومي واخرون (Thomé&etal, 2007) وشملت (1127) طالبًا من السويد، الإجهاد المُدرَك، وأعراض الاكتئاب، واضطرابات النوم وعلاقتها باستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات بين الشباب وجد أن المستويات العالية من استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات (الحاسوب والهاتف المحمول) تنبئ بشكل كبير بزيادة التوتر والاكتئاب بعد عام واحد من الاستخدام وهذا له تأثير على الصحة النفسية والاجتماعية على الشباب (Thomé&etal, 2007, pp.1300-1321).

تشير بعض الدراسات إلى وجود علاقة معقدة بين استخدام وسائل الإعلام الرقمية والأداء النفسي والاجتماعي أجرى هانكوك وآخرون (Hancock& et al. 2019) دراسةً شملت أكثر من 1000 فرد مصاب بالاكتئاب. وكانت النتائج يرتبط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي سلبًا بمؤشرات الصحة النفسية للمراهقين، ويرتبط إيجابًا بأعراض الاكتئاب والشعور بالوحدة (Hancock&. etal, 2019, pp.24-28).

ووفقًا لنظرية التفاعل في الإجهاد، فإن ردود الفعل اتجاه الإجهاد الرقمي هي نتيجة تفاعل المتغيرات الشخصية والمتغيرات البيئية. يُمكن تعريف الإجهاد بأنه علاقة غير مواتية بين الشخص والبيئة، ويُدرَك عندما تكون متطلبات الموقف مُرهقة أو تتجاوز قدرة الفرد. يُعدّ التقييم المعرفي وسيطاً أساسياً بين متطلبات البيئة وردود الفعل تجاه الضغوط، ويشير إلى عملية يُقيّم فيها الأفراد باستمرار أهمية ما يحدث لرفاهيتهم الشخصية ويُعنى التقييم الأولي بتقييم متطلبات البيئة الظرفية ومدى صلتها برفاهية الفرد، بينما التقييم الثانوي خيارات وموارد التكيف المتاحة له. ويُحدد التقييمان الأولي والثانوي معاً رد الفعل تجاه الضغوط، والذي يكون بارزاً وسلبيًا بشكل خاص عندما تُعتبر متطلبات البيئة تهديدًا للرفاهية، وعندما تكون القدرة على التكيف منخفضة (Lazarus, 1993, pp.1-21).

اهداف البحث:

- 1) التعرف على اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.
- 2) التعرف على اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة وفق متغير الجنس والتخصص.
- 3) التعرف على الاجهاد الرقمي لدى طلبة الجامعة.
- 4) التعرف على الاجهاد الرقمي لدى طلبة الجامعة وفق متغير الجنس والتخصص.
- 5) التعرف على العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والاجهاد الرقمي لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد للدراسات الصباحية للعام الدراسي (2025-2026).

تحديد المصطلحات:

اليقظة الذهنية: (Mindfulness)

عرفه باير وآخرون (Baer & et al, 2006) اليقظة الذهنية بأنها مجموعة من المهارات التي يمكن تعلمها وممارستها. وتشمل خمسة أبعاد هي (الملاحظة و الوصف والتصرف بوعي وعدم الحكم على الخبرات الداخلية وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) (Baer & et al, 2006 , pp.27-45).

اما التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الاجابة على قوائم المقياس المستخدم لهذا الغرض.

الاجهاد الرقمي: (Digital stress)

عرفه ستيل وآخرون (Steele & et al , 2020) بأنه الإجهاد والقلق الناجم والمصاحب للإشعارات الصادرة عن تكنولوجيا المعلومات والاتصالات واستخدامها من خلال الهاتف المحمول ووسائل التواصل الاجتماعي ويشمل خمسة أبعاد هي (إجهاد التوافر وقلق القبول والخوف من تفويت الفرص و العبء الزائد للاتصال وتعدد المهام) (Steele & et al , 2020, pp.15-26).

اما التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الاجابة على قوائم المقياس المستخدم لهذا الغرض.

❖ اعتمدت الباحثة نظرية ومقياس باير وآخرون سنة (2006) في تفسير اليقظة الذهنية وكذلك نظرية ومقياس ستيل وآخرون (2020) في تفسير الاجهاد الرقمي.

الاطار النظري

اولاً: نظرية اليقظة الذهنية : Mindfulness theory

ويصف باير وآخرون (Baer & et al, 2006) بشكل كبير أن اليقظة الذهنية هي مجموعة من المهارات المترابطة والتي تشمل:

1) الملاحظة: (Observing) هو الانتباه إلى المحفزات الداخلية والخارجية مثل الأحاسيس والعواطف والإدراكات والروائح والأصوات والمناظر الملاحظة دون تجاهلها أو الانشغال عنها ومن مميزات هذا البعد

يساعد الفرد على زيادة الوعي بالذات، ويرى باير وآخرون (2006) أن الملاحظة تمثل نقطة البداية في عملية اليقظة الذهنية؛ لأنها تمكن الفرد من التعرف على طبيعة خبرته قبل التعامل معها. مما يتيح له فهم مشاعره وسلوكياته بصورة أفضل، ويشكل الخطوة الأولى نحو تنظيم الانفعالاته مما يزيد من إدراكه لذاته وللبيئة المحيطة به.

(2) الوصف : **(Describing)** ويقصد بها وصف الخبرات الداخلية ، والتعبير عنها بكلمات مناسبة إذ يساعد تحويل المشاعر والأفكار إلى لغة واضحة على فهمها وتنظيمها ويؤكد هذا البعد أهمية الوعي الانفعالي؛ فالفرد الذي يستطيع تسمية مشاعره يكون أكثر قدرة على التحكم بها والتعبير الدقيق عنها، والقدرة على شرح الخبرات النفسية باستخدام مفردات واضحة، والتواصل الفعال مع الآخرين .

(3) التصرف بوعي : **(Acting with awareness)** هو الانتباه إلى أنشطة اللحظة الراهنة، ويمكن مقارنته بالتصرف الآلي، دون وعي بأفعال الفرد. ويعني هذا البعد قيام الفرد بسلوكياته اليومية مع حضور ذهني كامل، بدلاً من التصرف بطريقة تلقائية أو آلية. ويشير إلى قدرة الإنسان على التركيز في النشاط الحالي وعدم الانشغال المستمر بالأفكار المتعلقة بالماضي أو المستقبل التركيز أثناء أداء المهام ويتميز هذا البعد بتقليل التششت و التفكير قبل اتخاذ القرار والاستماع الفعال وايضاً الانتباه أثناء الحوار **(Baer& et al,2009,pp153-168)**.

(4) عدم الحكم على التجربة الداخلية **(Nonjudging)** هو قدرة الفرد الى عدم اصدار احكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية اي تقبل أفكاره ومشاعره دون نقد أو تقييم سلبي. فالإفراد اليقظين ذهنياً لا يحاول التخلص من المشاعر غير المريحة، بل يتعاملون معها باعتبارها خبرات مؤقتة يمكن فهمها وتعديلها ومن مميزات هذا البعد هو تقبل الأخطاء، انخفاض النقد الذاتي عدم تضخيم المشكلات ، التعامل الواقعي مع المشاعر السلبية ، احترام الذات.

(5) عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية : **(Nonreactivity)** هو الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر بالظهور والزوال، دون التششت معها أو الانشغال بها مما يشير إلى قدرة الفرد على ملاحظة الأفكار والمشاعر دون الاستجابة لها بصورة اندفاعية ويُعد هذا البعد من أهم مكونات التنظيم الانفعالي ؛ لأنه يمنح الفرد مساحة بين الشعور والسلوك و التحكم بالغضب، وتأجيل رد الفعل، والتفكير قبل التصرف، والقدرة على تحمل الضغوط ، وعدم الانجراف وراء الأفكار السلبية **(Baer& et al,2006 ,pp.27-45)**

ويرى باير واخرون (2003) اليقظة الذهنية كاستراتيجية مضادة للتجنب إذا افترضنا أن الشعور بالفراغ هو نوع من التجنب العاطفي لموقف معين لمشاعر سلبية، فمن الصواب أن نعتقد أن التعرض للمثير الذي يثير

الخوف في غياب العواقب المخيفة خلال هذا التعرض، يُطلب من الفرد الانتباه إلى المثيرات التي يتجنبها عادةً بشكل منهجي، وذلك بطريقة مضبوطة، من خلال عرض نفس المثيرات عليه (تخليلاً أو واقعياً)، مما يعيق التجنب حتى يتمكن الفرد من تجربة عدم ضرر المثير يُفترض أن التعرض يُسبب التعود على المثير أو عملية انطفاء ردود الفعل المتجنبة، مما يُعزز التكيف العاطفي، أي تهيئة الفرد لمواجهة المشاعر الناتجة عن المواقف المخيفة (Baer&et.al,2003,p.125).

قام باير واخرون (2006) بأجراء تحليلاً عاملياً استكشافياً على عينة مكونه (613) طلبة الجامعة الذين أكملوا الإجابة على جميع فقرات مقياس اليقظة الذهنية وأشارت النتائج أن تدريب على اليقظة الذهنية يُحقق نتائج إيجابية باستمرار، كان من المتوقع أن ترتبط جوانب اليقظة الذهنية ارتباطاً إيجابياً بالخصائص التكيفية مثل الانفتاح على التجربة، والذكاء العاطفي وارتباطاً سلبياً بالمتغيرات غير التكيفية مثل كبت الأفكار، وتجنب التجارب، أن جانب الملاحظة يرتبط ارتباطاً طفيفاً ولكنه إيجابي بالعديد من البنى غير التكيفية، بما في ذلك الانفصال عن الواقع، والشروع الذهني، والأعراض النفسية (Baer & etal,2006,pp.27-45).

يرى هوسرل (Husserl,1999) أن هناك نمطين أساسيين للمعالجة الواعية أطلق هوسرل على هذين النمطين الموقف الطبيعي والموقف الظاهراتي الموقف الطبيعي وهو نمط المعالجة الافتراضي هو توجه نحو أنفسنا، والآخرين، والعالم، حيث تُعامل الأحداث والتجارب كأشياء تُجرى عليها عمليات إدراكية في هذا النمط، ما يدخل إلى الوعي من خلال الحواس أو العقل يُختبر ذاتياً كإحساس حسي، أو صورة، أو شعور، وما إلى ذلك (Husserl,1999,p43).

ثانياً: نظرية الاجهاد الرقمي: Digital Stress

فسر ستيل واخرون (Steele & etal , 2020) ان الاجهاد الرقمي بأنه الإجهاد والقلق الناجم والمصاحب للإشعارات الصادرة عن تكنولوجيا المعلومات والاتصالات واستخدامها من خلال الهاتف المحمول ووسائل التواصل الاجتماعي ويسلط هذا التعريف الضوء على الخبرات الذاتية لاستخدام وسائل الإعلام، وعواقبها بالنسبة لموارد التكيف المتاحة للفرد، بدلاً من مقدار استخدام وسائل الإعلام في حد ذاته. أي، وفقاً لستيل وآخرين، يُمكن اعتبار تلقي عدد كبير من الرسائل أو الإشعارات الجديدة أمراً مُرهقاً إذا تجاوزت تلك الإشعارات قدرة الفرد. ومع ذلك، قد يتلقى فرد آخر العدد نفسه من الرسائل أو الإشعارات دون أن يشعر بأنها مُرهقة والأهم من ذلك، أن

هذا المفهوم يُميز الإجهاد الرقمي عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي المقاس موضوعيًا مثل الوقت الذي يُقضى على جهاز محمول (Hall & etal ,2021,p,230).

ويتكون الاجهاد الرقمي من خمسة مجالات هي اجهاد التوافر (Availability Stress) يقصد به الضيق والشعور بالذنب والقلق الناتج عن المعتقدات حول توقعات الآخرين والتواصل الدائم عبر منصات التواصل الاجتماعي،(توقعات الالتزام بوجود المبايل والضغط الاجتماعي) اما قلق القبول (Approval Anxiety) يقصد به عدم الثقة والقلق بشأن استجابة الآخرين وردود افعالهم على مشاركات الفرد،(المقارنة الاجتماعية والادراك الذاتي الرقمي) الخوف من تفويت الفرص (Fear of Missing Out) ويقصد به الضيق الناتج عن عواقب الاجتماعية الحقيقية او المتصورة أي المتوقعة للآخرين الذين ينخرطون في تجارب ذات قيمة يغيب عنها الفرد، عبء الاتصال (Connection Overload) هو الضيق الناتج عن التجربة الذاتية لتلقي مدخلات زائدة من المصادر الرقمية ، اما تعدد المهام (Multitasking) ويقصد به تعدد المهام عبر الانترنت أي المزيج من استخدامات الانترنت مع وسائل إعلامية (Steele & etal ,2020, pp.15-26).

وبالمثل، وجد وودز وسكوت (Woods & Scott,2016) في دراسة العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وجودة النوم، وتقدير الذات، والقلق، والاكنتاب على عينة مكونه من (467) الشباب أظهرت النتائج أن الشباب الذين استخدموا وسائل التواصل الاجتماعي بكثرة والذين ارتبطوا بها عاطفياً بشكل أكبر، وعانوا من انخفاض جودة النوم، وتدني احترام الذات، وارتفاع مستويات القلق والاكنتاب

(Woods & Scott,2016,pp.41-49)

واشار توينج وآخرون (2018) عن وجود ارتباطات كبيرة بين الاجهاد الرقمي وأعراض الاكنتاب والأفكار الانتحارية التي أبلغ عنها المراهقون. وكانت هذه الارتباطات خاصة بكل من الجنس (ذكور واناث) وكانت النتائج ان الاناث اكثر من الذكور قد أبلغوا عن مستويات منخفضة من التفاعل الاجتماعي المباشر واستخدام عالٍ لوسائل التواصل الاجتماعي وأشاروا إلى أعلى مستويات أعراض الاكنتاب ولوحظ ارتفاع في أعراض الاكنتاب، وحالات الانتحار، ومعدلات الانتحار بين الإناث أكثر من الذكور وهو ما قد يفسر ارتفاع معدلات الاكنتاب والانتحار (Twenge & et al , 2018,pp. 3-17)

(1) اجهاد التوافر: (Availability Stress)

يرتبط أحد أكثر مكونات الاجهاد النفسي الرقمي شيوعاً بمتطلبات التوافر المفروضة على مستخدمي الأجهزة المحمولة على الرغم من أن وسائل التواصل الاجتماعي والهواتف المحمولة تتيح الوصول شبه الدائم إلى مصادر

التواصل الاجتماعي، اجهاد التوافر يقصد به الشعور بالضيق، والذنب والقلق، الناتج عن التوقعات الداخلية بأن يستجيب الفرد للآخرين ويكون متاحًا لهم بالمثل على سبيل المثال، حدد ثومي وآخرون (Thomee, & 2010), (etal, 2010) متطلبات اجهاد التوافر كعامل تنبؤي للضغط النفسي وُجدت هذه الدراسة ارتباطات مستقبلية بين الاستخدام المكثف لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والأعراض النفسية بين طلاب الجامعات وتكونت العينة من (28) طالب وكانت النتائج: الاستخدام الكمي المرتفع لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات في الاعتماد الشخصي وشملت العواقب الإرهاق الذهني، وإهمال الأنشطة الأخرى والاحتياجات الشخصية، وضغط الوقت، وتضارب الأدوار، والشعور بالذنب، والعزلة الاجتماعية، والأعراض الجسدية، والقلق بشأن الإشعاع الكهرومغناطيسي، والمشاكل الاقتصادية. اما الاستخدام النوعي شملت الضعف، وسوء الفهم، وتغير القيم، والشعور بالنقص (Thomee & 2010, p.66). وأشار باري وآخرون (2017) إلى وجود ارتباطات بين عدد حسابات المراهقين على وسائل التواصل الاجتماعي، وعدد مرات تفقد المراهقين لهذه الحسابات، وبين أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والقلق والاكتئاب التي أبلغ عنها الأهل (Barry & et al, 2017, pp.1-11) ..

(2) قلق القبول : (Approval Anxiety)

يُعدّ قلق القبول أحد مكونات الاجهاد الرقمي، والذي نُعرّفه بأنه درجة عدم اليقين والإثارة النفسية (مثل الإدراكية والعاطفية والسلوكية) بشأن ردود فعل الآخرين على منشورات الشخص وصوره ورسائله، وعلى مجمل بصمته الرقمية (أي ملفه الشخصي الرقمي). على الرغم من وجود أسباب عديدة قد تدفع الشخص إلى تعديل صورة ملفه الشخصي، حيث العرض الرقمي للذات فيشير ستيل وآخرون (2020) إلى القلق القبول بشأن ردود أفعال الآخرين وردود أفعالهم تجاه منشورات الفرد أو تجاه عناصر من بصمته الرقمية (Steele & etal 2020, pp.15-26), أن مورين ماجور وآخرون (2016) يرون أن قلق القبول يعكس مدى تعديل الشخص لملفاته الشخصية الرقمية للحفاظ على صورة إيجابية عن الذات. لطالما أقرت الأبحاث في مجال التواصل عبر الوسائط الرقمية بأن الوسائط الرقمية تتيح للمستخدمين نطاقًا واسعًا من الفرص لصياغة انطباع مُحكم عن الذات، يكون استراتيجيًا ومُحكّمًا وإيجابيًا التبادلات التواصلية ذات النتائج غير المؤكدة مثل الدردشة مع شريك رومانسي محتمل (Morin-Major & etal , 2016, pp.238-246).

(3) الخوف من تفويت الفرص : Fear of Missing Out

عرّف ستيل وآخرون (2020) الخوف من تفويت الفرص (FoMO) بأنه قلق ينشأ عن العواقب الاجتماعية الحقيقية أو المتصورة أو المتوقعة لغياب الفرد عن تجارب مفيدة تشمل الآخرين. وقد يكون هذا عنصرًا هامًا من عناصر التوتر الرقمي. يُعد استخدام الوسائط الرقمية بمثابة مساحة للتفاعل الاجتماعي ووسيلة لعرض أنشطة

الحياة الواقعية، حيث يعتمد عليها العديد من المراهقين والشباب بشكل كبير للتواصل مع أقرانهم والتعرف على حياتهم. ووجدت دراسة (2013) أن الخوف من تقوية الفرص يرتبط بانخفاض عام في الحالة المزاجية والرضا عن الحياة، وأنه يتوسط العلاقة بين الحالة المزاجية والرضا عن الحياة والتفاعل على وسائل التواصل الاجتماعي. علاوة على ذلك، أفادوا بأن زيادة الخوف من تقوية الفرص قد تفسر اختلافات كبيرة في الاستخدام الإشكالي لوسائل التواصل الاجتماعي (مثل استخدام فيسبوك أثناء القيادة) بين طلاب الجامعات، بالإضافة إلى نفورهم من استخدامها (ستيل وآخرون، 2020، ص 15-26). دراسة أجراها رينيك وآخرون. أشارت دراسة (2017) إلى أن الخوف من تقوية الفرص قد يؤثر على أنماط التواصل عبر الإنترنت، ويزيد من فرط المعلومات، ويرفع من خطر النتائج السلبية. وتشير دراسة أخرى إلى أن الخوف من تقوية الفرص يلعب دوراً وسيطاً بين حاجة المراهقين للانتماء وحاجتهم إلى الشعبية (ستيل وآخرون، 2017، ص 233-243؛ رينيك وآخرون

4) العبء الزائد للاتصال : Connection Overload

على عكس الجوانب الثلاثة السابقة للإجهاد الرقمي التي نوقشت أعلاه، فإن المكون الرابع للإجهاد الرقمي، وهو العبء الزائد للاتصال، والذي ظهر في الدراسات هو ليس اجتماعياً بشكل صريح. على الرغم من أن الرسائل والإشعارات التي قد تُنقل كاهل الأفراد غالباً ما تكون ذات طبيعة اجتماعية، قد ينتج عندما تتجاوز كمية المعلومات المتاحة قدرة الفرد على معالجتها أو التعامل معها. وغالباً ما يتم تحديد هذا المفهوم من حيث وحدات موضوعية للاتصالات مثل عدد الإشعارات أو عدد الرسائل النصية المرسل/المستلمة مع ذلك، وتماشياً مع التعريف العملي للإجهاد الرقمي المقترح أعلاه، ووفقاً للتصورات السابقة تُعرّف العبء الزائد للاتصال بأنه الضيق الناتج عن التجربة الذاتية لتلقي كمية كبيرة من المدخلات من المصادر الرقمية، بما في ذلك الإشعارات والرسائل والمنشورات (Steele & etal, 2020, pp.15-26).

أجرى رينيك وآخرون (Reinecker & etal, 2017) هذه الدراسة الآثار النفسية والدوافع الكامنة وراء الإجهاد الرقمي، وذلك استناداً إلى مسح تمثيلي شمل (1557) في ألمانيا تتراوح أعمارهم بين (14 و 85) وكانت النتائج وجود علاقة إيجابية بين عبء التواصل الناتج عن رسائل البريد الإلكتروني الخاصة ووسائل التواصل الاجتماعي، فضلاً عن تعدد المهام على الإنترنت، وبين الإجهاد المُدرّك، كما كان له آثار غير مباشرة هامة على الإرهاق والاكتئاب والقلق. وكان الضغط الاجتماعي المُدرّك والخوف من تقوية المعلومات والتفاعل الاجتماعي من العوامل الرئيسية المُسببة لعبء التواصل وتعدد المهام على الإنترنت. وقد عدّل العمر بشكل ملحوظ الآثار

الصحية للإجهاد الرقمي، وكذلك الدوافع الكامنة وراء عبء التواصل وتعدد المهام على الإنترنت. وبالتالي، تؤكد النتائج على ضرورة معالجة الإجهاد الرقمي من منظور شامل لمراحل الحياة

(Reinecker & etal,2017,pp.90-115).

وبالمثل اشارارايينيك واخرون العلاقة بين الاجهاد الرقمي و الصحة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، باستخدام مقياس لعبء الزائد للاتصال الذي تضمن كلاً من التجربة الذاتية لتلقي مدخلات زائدة و البيانات الموضوعية المتعلقة بعدد رسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية المرسله والمستلمة. أشارت النتائج إلى أن عبء التواصل كان مرتبطاً إيجابياً بالإجهاد المُدرك، وكان مرتبطاً بشكل غير مباشر بارتفاع الاجهاد المُبلغ عنه ذاتياً، وانخفاض في الصحة النفسية **(Reinecker & etal ,2017,pp.233-243).**

5) تعدد المهام : Multitasking

يشير هذا إلى تعدد المهام عبر الإنترنت، أي الجمع بين الوسائط المتعددة والإنترنت. يُعدّ محدودية الموارد البشرية تفسيراً وجيهاً للعلاقة بين تعدد المهام والإجهاد المُدرك. قد لا تكون متطلبات المعالجة المعرفية المصدر الوحيد للإجهاد الناتج عن تعدد المهام عبر الإنترنت؛ إذ يُمكن أن تتداخل أيضاً مع مهام والتزامات أخرى (هال وآخرون، 2021، ص 230). فحصت دراسة أجراها فورفيد و غوت (2013) مدى تكرار وأنواع الاستخدام المتزامن لوسائل إعلام متعددة عبر فئات عمرية مختلفة. أكدت نتائج هذه الدراسة اليومية التي شملت 3048 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 13 و65 عاماً الاعتقاد السائد بأن الاستخدام المتزامن لوسائل إعلام متعددة شائع بشكل خاص بين الشباب. وُجدت اختلافات في تركيبات الوسائط بين المجموعة الأصغر سناً (13-16 عاماً) والمجموعة الأكبر سناً (50-65 عاماً). تميل المجموعة الأصغر سناً إلى الجمع بين الموسيقى والأنشطة الإلكترونية، بينما تميل المجموعة الأكبر سناً إلى الجمع بين الراديو والبريد الإلكتروني أو الصحف. يُعزى هذا الاختلاف العمري في استخدام الوسائط المتعددة إلى الاختلافات المرتبطة بالعمر بالإضافة إلى الاختلافات بين الأجيال في استخدام الوسائط . **(Voorveld & Goot,2013,pp. 392-408).**

منهجية البحث وإجراءاته:

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي في بحثها الحالي، وذلك لكونه المنهج المناسب لدراسة الظواهر الطبيعية أو الاجتماعية ووصفها، وأن هذا المنهج لا يقتصر فقط على وصف الظواهر وجمع المعلومات والبيانات عن الظاهرة بل لابد من تصنيف هذه المعلومات وتنظيمها والتعبير عنها كميّاً وكيفياً (الربيعة، 2001، ص180).

أولاً/ مجتمع البحث **Research population** :

تحدد مجتمع البحث الحالي الطلبة الدراسات الصباحية من جامعة بغداد، إذ تبلغ عدد كليات جامعة بغداد (24) كلية وكان مجموع الطلبة جامعة بغداد (51072) موزعين على الاختصاصات العلمية والإنسانية بواقع (16) كلية علمية و(8) كلية إنسانية، وكان مجموع طلبة الاختصاصات العلمية (30525) طالب وطالبة في حين كان مجموع طلبة الاختصاصات الإنسانية (20547) موزعين بواقع والجدول (1) يوضح ذلك. جدول

(1)

أسماء كليات جامعة بغداد وإعداد طلبتها موزعين وفق التخصص والجنس للعام الدراسي

(2025-2024)

ت	أسماء الكليات	التخصص	الذكور	الإناث	المجموع
1	الطب	علمي	871	1334	2205
2	طب الكندي	علمي	337	572	909
3	طب الاسنان	علمي	326	793	1119
4	الصيدلة	علمي	322	756	1078
5	الهندسة	علمي	1581	1157	2738
6	هندسة الخوارزمي	علمي	214	345	559
7	علوم الهندسة الزراعية	علمي	1828	2102	3930
8	الطب البيطري	علمي	329	389	718
9	العلوم	علمي	1441	2470	3911
10	التمريض	علمي	83	370	453
11	العلوم للبنات	علمي	-	1363	1363
12	التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم	علمي	1846	1824	3670
13	الادارة والاقتصاد	علمي	1608	1952	3560
14	الفنون الجميلة	علمي	1407	1156	2563
15	التربية البدنية وعلوم الرياضة	علمي	806	468	1274
16	العلوم السياسية	أنساني	352	540	892
17	التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات	علمي	-	475	475

772	598	174	انساني	القانون	1 8
1113	327	786	انساني	الاعلام	1 9
2845	1806	1039	انساني	اللغات	2 0
3620	2093	1527	انساني	الآداب	2 1
2803	1875	928	انساني	التربية ابن رشد للعلوم الانسانية	2 2
3782	3782	-	انساني	التربية للبنات	2 3
4720	2438	2282	انساني	العلوم الاسلامية	2 4
51072	30,985	20,087	المجموع		

ثانياً/ عينة البحث :

فقد أشار هنرسون (Herrsson, 1971) إلى أن العينة لكي تكون ممثلة للمجتمع ، فيجب أن يسحب على الأقل (200) فرداً من ذلك المجتمع (Herrsson, 1971, p. 132) وعلى أساس ذلك تتألف عينة البحث الحالي من (200) طالب وطالبة وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتساوي على وفق متغير الجنس والتخصص واختيار العينة العشوائية الطبقية ، تطلب من الباحثة ما يأتي :

أ - أن تحدد الفئات المختلفة في المجتمع الأصلي . ب- أن تحدد عدد الأفراد في كل فئة

ج- أن تختار من كل فئة عينة عشوائية بسيطة تمثلها (ملحم,2000,ص127)

كما تم اختيار أربع كليات من جامعة بغداد ذات التخصص العلمي (كلية الهندسة وكلية الصيدلة)

والانساني (كلية الآداب وكلية تربية ابن رشد) **الجدول (2)**

أسماء الكليات وإعداد طلبتها موزعين وفق التخصص والجنس

ت	أسماء الكليات	التخصص	الذكور	الاناث	المجموع
1	الهندسة	علمي	1202	1363	1363
2	الصيدلة	علمي	806	468	1274
3	الآداب	انساني	1527	2093	3620
4	التربية ابن رشد للعلوم الانسانية	انساني	928	1875	2803
المجموع					

ثالثاً/ أدوات البحث:

ولتحقيق متطلبات البحث الحالي فقد توجب أن تكون هناك أدوات لقياس المتغيرين اللذين شملهما البحث، ونظراً لعدم توافر أداة مناسبة لقياس (اليقظة الذهنية وعلاقتها بالاجهاد الرقمي) تناسب البيئة العراقية (على حد علم الباحثة) لذلك تم بناء مقياس اليقظة الذهنية وبناء مقياس الاجهاد الرقمي وكما يأتي:

أ- تحديد وجمع فقرات المقياس:

مقياس اليقظة الذهنية:

1. نظرية اليقظة الذهنية لباير واخرون (Baer,etal Mindfulness theory,2006)

2. مقياس اليقظة لباير واخرون (Baer et al. Mindfulness Scale 2006)

مقياس الاجهاد الرقمي:

1. نظرية الاجهاد الرقمي لستيل واخرون (Digital Stress Theory, Steele et al. 2020)

2. مقياس الاجهاد الرقمي لستيل واخرون (Digital Stress Meter Steele et al. 2020)

ب- انتقاء الفقرات وصياغتها :

تم انتقاء الفقرات تبعاً للمصادر السابقة فضلاً عن صياغة الباحثة لفقرات تم استلهاها من النظرية المعتمد عليها فقد أصبح مقياس اليقظة الذهنية مُكوّناً من (25) فقرة بصورته الأولية. ومقياس الاجهاد الرقمي مكون من (30) فقرة .

ج- تعليمات المقياس وتصحيحه:

حرصت الباحثة في إعداد تعليمات المقياس بأن تكون التعليمات واضحة ودقيقة حيث تم إبلاغ المستجيب بضرورة التأشير على أحد البدائل الاربعة لفقرات المقياس، وكذلك التأكيد على أن تكون الإجابة صادقة وموضوعية، واعتمدت الباحثة اوزان البدائل الرباعية (4-1) التي تعد احد شروط بناء المقاييس النفسية بطريقة ليكرت (Likert) لتحديد بدائل الإجابة على المقاييس لذا فأن السبب الذي دفع الباحثة في استعمال هذه الطريقة لأنها سهلة التصحيح وتوفر مقياساً أكثر تجانساً وكذلك تسمح بأكثر تباين بين الافراد (Stanley& et al., 1972, pp.315-316) والبدائل هي: (دائماً ,غالباً, احياناً, لا ابدأ) وذلك على وفق الأوزان (1,2,3,4), وتحدد بدائل الإجابة تُجاه كل فقرة اذ أصبحت الفقرات المعبرة عن اليقظة الذهنية و الاجهاد الرقمي هي الاتجاه الموجب نحو الظاهرة، أما الفقرات العكسية فهي دالة على عدم وجود الظاهرة؛ وبذلك تأخذ الترتيب المعاكس لهذه الاوزان،(1,2,3,4) وقد طلبت الباحثة من العينة الإجابة عن المتغيرات الديموغرافية، وهي: الجنس والتخصص

رابعاً: عرض الأداة على المحكمين:

قامت الباحثة بعرض فقرات مقياس اليقظة الذهنية المكون من (25) فقرة ومقياس الاجهاد الرقمي مكون من (30) فقرة على مختصين بعلم النفس، والبالغ عددهم (10) محكماً؛ وذلك للتحقق من صلاحية الفقرات المقترحة وقد حصلت موافقة الأساتذة المحكمين على (25) فقرة لمقياس اليقظة الذهنية ومقياس الاجهاد الرقمي (30) مع إجراء التعديلات المقترحة لبعض الفقرات، والتي حصلت على نسبة (80%) فأكثر

التحليل الإحصائي لفقرات المقياسين:

❖ حساب القوة التمييزية للفقرات

لغرض التأكد من أن مقياس اليقظة الذهنية ومقياس الاجهاد الرقمي يتوفر فيهما شروط الصدق والثبات والقدرة على التمييز بين الطلبة كان لابد من إخضاع فقراتهما للتحليل الإحصائي، لذا قامت الباحثة بتطبيق المقياسي على عينة مكونة من (200) طالب وطالبة وبعد استرجاع استمارات التطبيق اخضعت الفقرات للمقياسين للتحليل الإحصائي (1) أسلوب المجموعتين المتطرفتين. (2) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس. (3) علاقة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه (4) علاقة المجال بالمجال والدرجة الكلية

1. أسلوب المجموعتين المتطرفتين:

بهدف حساب القوة التمييزية ومعامل صدق الفقرة لمقياسي، طبق المقياسين على عينة من الطلبة مكونة من (200)، ثم قامت الباحثة بالخطوات الآتية:

- 1- إيجاد الدرجة الكلية لكل استمارة من الاستمارات البالغ عددها (200) استمارة للمقياسين.
- 2- ترتيب الدرجات التي حصلت عليها العينة لكل مقياس من أعلى درجة إلى أدنى درجة
- 3- أخذ مجموعتين من الدرجات، تمثل احداها الأفراد الذين حصلوا على أعلى الدرجات في المقياس، وتمثل الثانية الطلبة الذين حصلوا على أوطأ الدرجات، وقد وجد أن نسبة الـ (27%) العليا والدنيا من الدرجات تمثل أفضل نسبة يمكن أخذها (الزوبعي وآخرون، 1981، ص74). وبعد تطبيق المقياسي ثم تصحيح الاستمارات البالغ عددها (200) استمارة، بما في ذلك فرز نسبة (27%) من المجموعة العليا وكذلك (27%) من المجموعة الدنيا لمقياسي البحث، اذا بلغ عدد استمارات العليا (54) والدنيا (54) وكان مجموع العليا والدنيا (108) استمارة، فقد لجأت الباحثة إلى استخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة في المقياسين وقد تبين أن جميع الفقرات مميزة وكما موضح في الجدول (3)

جدول (3) معامل تمييز فقرات مقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة

قيمة اختبار t	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعة	
2.373	1.01404	2.1636	55	المجموعة العليا	1
	0.91195	1.7273	55	المجموعة الدنيا	
3.175	0.95628	3.2182	55	المجموعة العليا	2
	1.08184	2.6000	55	المجموعة الدنيا	
2.280	1.27657	2.0000	55	المجموعة العليا	3
	0.95980	1.5091	55	المجموعة الدنيا	
3.718	1.26011	2.6909	55	المجموعة العليا	4
	1.03735	1.8727	55	المجموعة الدنيا	
4.939	1.01504	3.4545	55	المجموعة العليا	5
	1.06900	2.4727	55	المجموعة الدنيا	
4.760	0.90379	3.1273	55	المجموعة العليا	6
	1.05345	2.2364	55	المجموعة الدنيا	
5.079	0.99561	3.1636	55	المجموعة العليا	7
	1.13944	2.1273	55	المجموعة الدنيا	
2.071	1.00000	2.0000	55	المجموعة العليا	8
	0.93276	1.6182	55	المجموعة الدنيا	
5.003	1.14209	2.6545	55	المجموعة العليا	9
	0.85792	1.6909	55	المجموعة الدنيا	
5.306	1.03410	2.5091	55	المجموعة العليا	10
	0.94031	1.5091	55	المجموعة الدنيا	
4.188	1.17637	2.3636	55	المجموعة العليا	11
	0.89968	1.5273	55	المجموعة الدنيا	
3.363	1.08866	3.0000	55	المجموعة العليا	12
	1.17780	2.2727	55	المجموعة الدنيا	
4.635	1.23310	2.6727	55	المجموعة العليا	13
	1.01934	1.6727	55	المجموعة الدنيا	
2.414	1.15470	3.0000	55	المجموعة العليا	14
	1.13618	2.4727	55	المجموعة الدنيا	
4.251	1.02724	2.9818	55	المجموعة العليا	15
	0.94459	2.1818	55	المجموعة الدنيا	
3.511	1.17837	2.3818	55	المجموعة العليا	16
	0.98542	1.6545	55	المجموعة الدنيا	
3.065	1.10645	2.8727	55	المجموعة العليا	17
	1.07089	2.2364	55	المجموعة الدنيا	
2.893	1.06110	2.8000	55	المجموعة العليا	18
	0.98062	2.2364	55	المجموعة الدنيا	

2.019	1.12006	2.5091	55	المجموعة العليا	19
	1.23855	2.0545	55	المجموعة الدنيا	
3.235	1.14445	2.3636	55	المجموعة العليا	20
	1.03410	1.6909	55	المجموعة الدنيا	
6.107	1.24127	2.6000	55	المجموعة العليا	21
	0.80487	1.3818	55	المجموعة الدنيا	
3.594	0.93815	2.8364	55	المجموعة العليا	22
	1.12307	2.1273	55	المجموعة الدنيا	
6.019	1.14651	2.6182	55	المجموعة العليا	23
	0.89781	1.4364	55	المجموعة الدنيا	
5.630	1.05792	2.6545	55	المجموعة العليا	24
	0.93672	1.5818	55	المجموعة الدنيا	
5.766	1.13321	2.7091	55	المجموعة العليا	25
	0.82756	1.6182	55	المجموعة الدنيا	

الجدول (4) معامل تمييز فقرات مقياس الاجهاد الرقمي لدى طلبة الجامعة

قيمة اختبار t	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعة	
2.613	1.04027	3.2545	55	المجموعة العليا	1
	1.21522	2.6909	55	المجموعة الدنيا	
1.694	0.86961	1.9455	55	المجموعة العليا	2
	0.81773	1.6727	55	المجموعة الدنيا	
4.987	0.83887	3.0000	55	المجموعة العليا	3
	0.91820	2.1636	55	المجموعة الدنيا	
2.827	1.01504	2.4545	55	المجموعة العليا	4
	0.93995	1.9273	55	المجموعة الدنيا	
2.664	0.88763	2.0909	55	المجموعة العليا	5
	0.97165	1.6182	55	المجموعة الدنيا	
2.782	1.06141	1.9455	55	المجموعة العليا	6
	0.76541	1.4545	55	المجموعة الدنيا	
2.867	1.16861	2.4909	55	المجموعة العليا	7
	0.94815	1.9091	55	المجموعة الدنيا	
3.195	0.95099	2.0545	55	المجموعة العليا	8
	0.83606	1.5091	55	المجموعة الدنيا	
3.631	0.97890	2.4909	55	المجموعة العليا	9
	0.73718	1.8909	55	المجموعة الدنيا	

4.487	0.98917	2.8545	55	المجموعة العليا	10
	0.92223	2.0364	55	المجموعة الدنيا	
5.811	1.02330	3.0909	55	المجموعة العليا	11
	1.04382	1.9455	55	المجموعة الدنيا	
3.696	0.74219	3.5091	55	المجموعة العليا	12
	0.99392	2.8909	55	المجموعة الدنيا	
0.671	0.90379	3.3273	55	المجموعة العليا	13
	1.07841	3.2000	55	المجموعة الدنيا	
3.342	1.11252	2.8545	55	المجموعة العليا	14
	1.11252	2.1455	55	المجموعة الدنيا	
3.463	1.00838	3.2727	55	المجموعة العليا	15
	1.02920	2.6000	55	المجموعة الدنيا	
2.057	0.94031	3.3091	55	المجموعة العليا	16
	1.09329	2.9091	55	المجموعة الدنيا	
3.828	1.10005	2.7091	55	المجموعة العليا	17
	0.98917	1.9455	55	المجموعة الدنيا	
4.905	0.92223	3.2364	55	المجموعة العليا	18
	1.01934	2.3273	55	المجموعة الدنيا	
4.443	0.77503	3.3455	55	المجموعة العليا	19
	1.04993	2.5636	55	المجموعة الدنيا	
3.692	1.02593	2.8545	55	المجموعة العليا	20
	0.76233	2.2182	55	المجموعة الدنيا	
3.621	0.99730	2.5273	55	المجموعة العليا	21
	1.05569	1.8182	55	المجموعة الدنيا	
3.971	0.94815	2.9091	55	المجموعة العليا	22
	0.87540	2.2182	55	المجموعة الدنيا	
3.887	1.05505	2.6727	55	المجموعة العليا	23
	1.00504	1.9091	55	المجموعة الدنيا	
2.921	1.07841	2.8000	55	المجموعة العليا	24
	1.14003	2.1818	55	المجموعة الدنيا	
2.731	0.92733	3.4545	55	المجموعة العليا	25
	1.10310	2.9273	55	المجموعة الدنيا	
5.140	0.90006	3.3091	55	المجموعة العليا	26
	1.02494	2.3636	55	المجموعة الدنيا	
2.787	0.87116	3.3818	55	المجموعة العليا	27
	1.03735	2.8727	55	المجموعة الدنيا	
6.294	0.93023	3.3636	55	المجموعة العليا	28
	1.00738	2.2000	55	المجموعة الدنيا	

3.465	0.88382	3.1818	55	المجموعة العليا	29
	1.13648	2.5091	55	المجموعة الدنيا	
2.063	0.91010	3.3636	55	المجموعة العليا	30
	1.02724	2.9818	55	المجموعة الدنيا	

وقد تبين من الجدول اعلاه ان الفقرة (2،13) حصلت على اقل درجة في التمييز.

2- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

تقتضى هذه الطريقة أنّ الدرجة الكلية للفرد تعد معياراً لصدق المقياس، وأن إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية. وتحذف الفقرة حينما يكون معامل ارتباطها بالدرجة الكلية واطناً، على اعتبار أن الفقرة لا تقيس الظاهرة التي يقيسها الاختبار بأكمله. (الزوبعي وآخرون، 1981، ص43).

وقد استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون (person Correlation Coefficient) لاستخراج العلاقة

الارتباطية بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، باستعمال عينة التحليل ذاتها للفقرات والبالغة (200) طالب وطالبة أنّ جميع الفقرات ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) والجدول (5) و (6) يوضح ذلك

جدول (5) يبين علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة

النتيجة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	ت	النتيجة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	ت
دالة	0.255**	20	دالة	0.210**	1
دالة	0.415**	21	دالة	0.204**	2
دالة	0.272**	22	دالة	0.143*	3
دالة	0.413**	23	دالة	0.269**	4
دالة	0.365**	24	دالة	0.368**	5
دالة	0.419**	25	دالة	0.343**	6
			دالة	0.405**	7
			دالة	0.162*	8
			دالة	0.336**	9
			دالة	0.411**	10
			دالة	0.264**	11
			دالة	0.270**	12
			دالة	0.373**	13
			دالة	0.199**	14
			دالة	0.313**	15
			دالة	0.231**	16
			دالة	0.238**	17

			دالة	0.312**	18
			دالة	0.191**	19

جدول (6) يبين علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الاجهاد الرقمي لدى طلبة الجامعة

النتيجة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	ت	النتيجة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	ت
دالة	0.287**	20	دالة	0.143*	1
دالة	0.290**	21	دالة	0.113	2
دالة	0.297**	22	دالة	0.313**	3
دالة	0.254**	23	دالة	0.254**	4
دالة	0.271**	24	دالة	0.263**	5
دالة	0.114	25	دالة	0.117	6
دالة	0.314**	26	دالة	0.197**	7
دالة	0.229**	27	دالة	0.197**	8
دالة	0.412**	28	دالة	0.273**	9
دالة	0.273**	29	دالة	0.356**	10
دالة	0.174*	30	دالة	0.423**	11
			دالة	0.291**	12
			دالة	0.109	13
			دالة	0.258**	14
			دالة	0.225**	15
			دالة	0.237**	16
			دالة	0.319**	17
			دالة	0.315**	18
			دالة	0.303**	19

3- علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه:

للتأكد من الفقرات التي تقيس السمة التي وضعت من اجلها اختبرت (200) استبانة لتحليل الفقرات ذاتها

ومن ثم تم حساب الدرجة الكلية لهؤلاء الطلبة على كل مجال من مجالات المقياس وبعد ذلك تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين درجة هؤلاء الطلبة على كل فقرة من فقرات كل مجال من مجالات المقياس ودرجاتهم الكلية على ذات المجال وهو ما يسمى بصدق الارتباط الداخلي (فرج، ١٩٨٠، ص ٨٢)

جدول(7) معامل ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه

النتيجة	معامل ارتباط الفقرة بالمجال	البعد	ت	النتيجة	معامل ارتباط الفقرة بالمجال	البعد	ت
دالة	0.515**		19	دالة	0.419**	البعد الأول:	1
دالة	0.512**		20	دالة	0.468**	الملاحظة	2

دالة	0.597**	البعد الخامس: عدم التفاعل بين الخبرات الداخلية	21	دالة	0.601**	البعد الثاني: الوصف	3
دالة	0.436**		22	دالة	0.633**		4
دالة	0.577**		23	دالة	0.353**		5
دالة	0.520**		24	دالة	0.546**		6
دالة	0.572**		25	دالة	0.558**		7
				دالة	0.396**		8
				دالة	0.485**		9
				دالة	0.558**		10
				دالة	0.366**	البعد الثالث: التصرف بوعي	11
				دالة	0.541**		12
				دالة	0.586**		13
				دالة	0.524**		14
				دالة	0.532**		15
				دالة	0.473**	البعد الرابع: عدم الحكم على الخبرات الداخلية	16
				دالة	0.437**		17
				دالة	0.457**		18

جدول (8) معامل ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه

النتيجة	معامل ارتباط الفقرة بالمجال	البعد	ت	النتيجة	معامل ارتباط الفقرة بالمجال	البعد	ت
دالة	0.421**	البعد الرابع: عبء الاتصال	20	دالة	0.460**	البعد الأول: اجهاد التوافر	1
دالة	0.487**		21	دالة	حذفت بالتميز		2
دالة	0.468**		22	دالة	0.553**		3
دالة	0.551**		23	دالة	0.552**		4
دالة	0.465**		24	دالة	0.678**		5
دالة	0.259**	25	دالة	0.391**	البعد الثاني: قلق القبول	6	
دالة	0.480**	البعد الخامس: تعدد المهام	26	دالة		0.460**	7
دالة	0.561**		27	دالة		0.519**	8
دالة	0.741**		28	دالة		0.455**	9
دالة	0.593**		29	دالة		0.539**	10
دالة	0.496**		30	دالة	0.480**	11	
				دالة	0.285**		12
				دالة	حذفت بالتميز		13
				دالة	0.477**	البعد الثالث: الخوف من تفويت الفرص	14
				دالة	0.444**		15
				دالة	0.522**		16
				دالة	0.495**		17
				دالة	0.571**		18
				دالة	0.455**		19

تشير النتيجة اعلاه الى أن جميع الفقرات ارتباطها بمجالاتها دالة إحصائياً، وذلك عن طريق مقارنة قيم بيرسون المحسوبة مع قيم بيرسون الجدولية والبالغة (0,098) وعند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198).
4-علاقة المجال بالمجال والمجال بالدرجة الكلية:

استُخدمت معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين الدرجات في كل بُعد والدرجة الكلية، بالإضافة إلى الارتباطات بين الأبعاد نفسها. هدفت هذه الخطوة إلى تحديد درجة التجانس بين الأبعاد وقياسها المشترك للمفاهيم المتوقعة. أظهرت النتائج أن معاملات الارتباط بين كل بُعد والدرجة الكلية كانت عالية وذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى أن قياس الأبعاد للمفاهيم المتوقعة كان متجانساً للغاية مع المفهوم العام. مع ذلك، كانت معاملات الارتباط بين بُعدي اليقظة الذهنية والضغط النفسي الناتج عن الأرقام منخفضة، مما يوحي بأن هذين العاملين قد يشتركان في بعض الخصائص أو مجالات عمل مشتركة (تيعزا، 2012، ص 76). سيتم التحقق من ذلك خلال تحليل العوامل لإثبات صحة البناء، كما هو موضح في الجدولين 9 و 10.

جدول (9) معامل ارتباط مصفوفة الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس ومع بعضها البعض

المجالات	اليقظة الذهنية	الملاحظة	الوصف	التصرف بوعي	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
اليقظة الذهنية	1	0.476**	0.655**	0.554**	0.508**	0.697**
الملاحظة		1	0.117	0.111	0.029	0.148*
الوصف			1	.244**	0.170*	0.372**
التصرف بوعي				1	0.042	.175*
عدم الحكم على الخبرات الداخلية					1	0.274**
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية						1

جدول (10) معامل ارتباط مصفوفة الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس ومع بعضها البعض

الاجهاد الرقمي	الاجهاد التوافر	قلق القبول	الخوف من تفويت الفرص	عبء الاتصال	تعدد المهام
الاجهاد الرقمي	1	0.406**	0.620**	0.583**	0.505*
اجهاد التوافر		1	0.216**	0.180*	-0.065

0.116	0.216**	0.061	1			قلق القبول
0.223*	0.189**	1				الخوف من تفويت الفرص
0.017	1					عبء الاتصال
1						تعدد المهام

الصدق: أولاً: الصدق الظاهري: تحقق الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرض المقياس المقترح على عينة من المحكمين ..

ثانياً : صدق البناء: 2- التحليل العاملي التوكيدي (confirmatory Factor Analysis) : من اجل التثبت من صحة الانموذج النظري المتبنى في البحث وتقويم ودرجة صلاحيته والتأكد من مطابقته مع البيانات المشتقة من العينة تم استخدام اسلوب التحليل العاملي التوكيدي. اذ يشترط التحليل العاملي التوكيدي ما يأتي: 1-وجود اطار نظري يفسر الظاهرة ومفاهيمها ومتغيراتها وعواملها. 2- وجود تحديد دقيق للعوامل المكونة لها وذات مسميات متأصلة بالظاهرة والاجهاد الرقمي ظهرت المؤشرات الاتية (تبيغزة،236،2012)

جدول(11) يوضح مؤشرات التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة الذهنية لدى الطلبة

ت	مؤشر جودة المطابقة	القيمة	قيمة درجة القطع (معياري القبول)
1	مربع كاي (χ^2/df)	2.181	يجب ان تقل قيمته عن 5 أي غير دالة. القيمة صفر تعني مطابقة تامة
2	GFI مؤشر حسن المطابقة	0.809	قيمة المؤشر تساوي أو اكبر من 0.90
3	AGFI مؤشر حسن المطابقة المصحح	0.774	قيمة المؤشر تساوي أو اكبر 0.80
4	RMSEA الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب	0.076	قيمة المؤشر تساوي أو اقل 0.05
5	CAIC محك المعلومات المتسق لا يكيك	النموذج المفترض: 919.582 النموذج المشبع: 2051.792	نقل قيمة النموذج المفترض عن قيمته للنموذج المشبع
6	RMR مؤشر جذر متوسط مربعات البواقي	0.320	قيمة المؤشر تساوي اقل من 0.1 . القيمة صفر تعني مطابقة تامة
7	PGFI مؤشر حسن المطابقة الاقتصادي	0.682	قيمة المؤشر تساوي أو اكبر 0.50 والافضل 0.60
8	محك المعلومات لبايس BIC	النموذج المفترض: 868.582 النموذج المشبع: 1726.792	نقل قيمة النموذج المفترض عن قيمته للنموذج المشبع

قيمة المؤشر تساوي أو اكبر 0.50 والأفضل 0.60	0.050	PNFI مؤشر المطابقة المعياري الاقتصادي	
--	-------	--	--

جدول (12) مؤشرات التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الاجهاد الرقمي لدى الطلبة

ت	مؤشر جودة المطابقة مربع كاي (χ^2/df)	القيمة	قيمة درجة القطع (معيار القبول) يجب ان تقل قيمته عن 5 أي غير دالة. القيمة صفر تعني مطابقة تامة
1	GFI مؤشر حسن المطابقة	0.800	قيمة المؤشر تساوي أو اكبر من 0.90
2	AGFI مؤشر حسن المطابقة المصحح	0.766	قيمة المؤشر تساوي أو اكبر 0.80
3	RMSEA الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب	0.078	قيمة المؤشر تساوي أو اقل 0.05
4	CAIC محك المعلومات المتسق لا يكيك	النموذج المفترض: 1153.277 النموذج المشبع: 2563.162	تقل قيمة النموذج المفترض عن قيمته للنموذج المشبع
5	RMR مؤشر جذر متوسط مربعات البواقي	0.288	قيمة المؤشر تساوي اقل من 0.1 . القيمة صفر تعني مطابقة تامة
6	PGFI مؤشر حسن المطابقة الاقتصادي	0.682	قيمة المؤشر تساوي أو اكبر 0.50 والأفضل 0.60
7	محك المعلومات لبائيس BIC	النموذج المفترض: 1093.277 النموذج المشبع: 2157.162	تقل قيمة النموذج المفترض عن قيمته للنموذج المشبع

ومن خلال كل المؤشرات السابقة يمكن الاستنتاج بان اغلب مؤشرات المطابقة تدل على وجود مطابقة مقبولة للنموذج. ومن ثم الثبات تم استخراج : يشير مفهوم الثبات الى مفهومين أساسيين هما درجة اتساق فقرات المقياس مع بعضها البعض في قياس المفهوم والى درجة اتساق ما وضع لأجل قياسه.
جدول (13) يوضح قيم ثبات مقياس اليقظة الذهنية والاجهاد الرقمي لدى طلبة الجامعة

عدد الفقرات	عدد افراد العينة	الفا كرونباخ	التجزئة النصفية
25	200	0.564	0.539
عدد الفقرات	عدد افراد العينة	الفا كرونباخ	التجزئة النصفية
28	200	0.525	0.509

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

الهدف الاول : التعرف على اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة .

ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس اليقظة الذهنية على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (200) طالب وطالبة ، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (57.9) درجة وبانحراف معياري (8.15) درجة ، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (62.5) درجة ، وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة وكما موضح في الجدول (14).

جدول (14) الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات اليقظة الذهنية والمتوسط الفرضي للعينة

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	النتيجة
اليقظة الذهنية	ذكور	100	12.050	2.875	2.561	دالة
	اناث	010	11.077	2.527		
حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
200	57.9	8.15	62.5	8.016	1.960	0.05 دالة

تشير النتيجة بما ان القيمة التائية المحسوبة (8.016) اعلى من القيمة التائية الجدولية (1.960) عند درجة حرية (198) ومستوى دلالة (0.05) ان عينة البحث لديهم يقظه ذهنية وتفتت هذه النتيجة مع دراسة (الربيع,2019) واختلفت مع دراسة (Bravo &etal,2022).

الهدف الثاني: التعرف على الفروق في اليقظة الذهنية وفق متغير الجنس والتخصص:

لتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لطلبة الجامعة الذكور والاناث ومن ثم التخصص علمي و أنساني. والجدول (15) يوضح ذلك

جدول(15) التعرف على الفروق في اليقظة الذهنية وفق متغير الجنس والتخصص

المتغير	التخصص الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	النتيجة
اليقظة الذهنية	العلمي	100	12.510	3.125	2.295	دالة
	الانساني	010	11.582	2.617		

تشير النتيجة بما أن القيمة التائية المحسوبة (2.561) على من القيمة التائية الجدولية (1.960) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (198) فأن هناك فروق في الجنس لصالح الذكور ، وتفتت هذه النتيجة مع دراسة (عبدالله و الشمسي ، 2013)، اما التخصص تشير النتيجة بما ان القيمة التائية المحسوبة (2.295) اعلى من القيمة التائية الجدولية (1.960) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(198) فأن هناك فروق لصالح التخصص العلمي .

الهدف الثالث: التعرف على الاجهاد الرقمي لدى طلبة الجامعة .

ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس الاجهاد الرقمي على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (200) طالب وطالبة ، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (72.13) درجة وبانحراف معياري (7.79) درجة ، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (70) درجة ، وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة وكما موضح في الجدول (16).

جدول (16) الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات الاجهاد الرقمي والمتوسط الفرضي للعينة

النتيجة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	المتوسط الفرضي	العينة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
دالة	1.960	3.906	70	200	7.79888	72.1379

تشير النتيجة بما ان القيمة التائية المحسوبة (3.906) اعلى من القيمة التائية الجدولية (1.960) عند درجة حرية (199) ومستوى دلالة (0.05) ان عينة البحث لديهم اجهاد رقمي.

الهدف الرابع: التعرف على الفروق في الاجهاد الرقمي وفق متغير الجنس والتخصص:

لتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لطلبة الجامعة الذكور والاناث ومن ثم التخصص علمي و أنساني. والجدول (17) يوضح ذلك

النتيجة	القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	المتغير
دالة	3.188	7.3507	73.870	100	ذكور	الجنس
		4	0			
		7.8874	70.456	010	اناث	
		1	3			
النتيجة	القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص الدراسي	المتغير
غير دالة	0.903	8.1445	72.640	100	العلمي	التخصص
		5	0			
		7.4553	71.650	010	الانساني	
		7	5			

تشير النتيجة بما أن القيمة التائية المحسوبة (3.188) اعلى من القيمة التائية الجدولية (1.960) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (198) فأن هناك فروق في الجنس لصالح الذكور، اما التخصص تشير النتيجة بما

ان القيمة التائية المحسوبة (0.903) اقل من القيمة التائية الجدولية (1.960) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(198) فأن ليس هناك فروق في التخصص .

الهدف الخامس: تعرف العلاقة الارتباطية بين الاجهاد الرقمي واليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة

لتحقيق هذا الهدف تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين المتغيرين ،حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما 0.054 وهو معامل ارتباط ضعيف، فيما بلغ معامل ارتباط ايتا Eta لقياس العلاقة المنحنية بلغت 0.517 وهي قيمة ارتباطية دالة وقوية وهذا يثبت وجود علاقة بينهما ارتباطية حقيقية بين اليقظة الذهنية والاجهاد الرقمي لدى طلبة الجامعة لكنها علاقة غير خطية وجدول(18) يوضح معاملات الارتباط بين اليقظة الذهنية والاجهاد الرقمي لدى طلبة الجامعة.

الجدول(18)

المتغير الاول	المتغير الثاني	قيمة معامل ارتباط بيرسون	قيمة معامل ارتباط ايتا
اليقظة الذهنية	الاجهاد الرقمي	-0.054	0.517

التوصيات:

- 1) عقد دورات تدريبية على اليقظة الذهنية لطلبة الجامعة
- 2) يمكن استخدام الوسائل الرقمية لتعزيز الصحة النفسية، كأداة للتوعية والوقاية.

المقترحات:

- 1) أجراء بحث لتعرف علاقة اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي لدى طلبة المرحلة الاعدادية
- 2) اجراء بحث عن الاجهاد الرقمي لدى المراهقين

المصادر العربية:

- 1) الربيعه، عبد العزيز بن عبد الرحمن، (2001)، البحث العلمي: حقيقته، ومصادره، و مادته، ومنهجه، وكتابته، وصياغته، ومناقشته، ط2، الرياض.

- 2) محمد، علي عودة. (2012). مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، مكتبة عدنان للطبع والنشر والتوزيع، بغداد.
- 3) الزوبعي، عبد الجليل إراهيم والكناني، إبراهيم عبد الحسن وبكر، محمد الياس. (1981). الاختبرات والمقاييس النفسية، جامعة الموصل،
- 4) الربيع، فيصل (2019) الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، 15(1)
- 5) عبدالله، احلام مهدي والشمسي، عبد الامير عبود (2013). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة الاستاذ، (2).
- 6) تيفزة، محمد بوزيان: (2012) التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي، دار المسيرة، عمان، الاردن ص31

المصادر الاجنبية:

1. Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125.
2. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
3. Baer, R. A., Walsh, E., & Lykins, E. L. (2009). Assessment of mindfulness. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 153-168). New York, NY: Springer New York.
4. Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of adolescence*, 61, 1-11.
5. Bravo, A. J., Lindsay, E. K., & Pearson, M. R. (2022). Nature, assessment, and mechanisms of mindfulness. In Handbook of assessment in mindfulness research (pp. 1-12). Cham: Springer International Publishing.
6. Hall, J. A., Steele, R. G., Christofferson, J. L., & Mihailova, T. (2021). Development and initial evaluation of a multidimensional digital stress scale. *Psychological assessment*, 33(3), 230.
7. Hancock, J. T., Liu, X., French, M., Luo, M., & Mieczkowski, H. (2019). Social media use and psychological well-being: A meta-analysis. 69th Annual International Communication Association Conference, Washington, DC.
8. Hefner, D., & Vorderer, P. (2016). Digital stress: Permanent connectedness and multitasking. In L. Reinecke & M.-B. Oliver (Eds.), *Handbook of media use and well-being* (pp. 237-249). Routledge.

9. Husserl, E. (1999). *The essential Husserl: Basic writings in transcendental phenomenology*. Indiana University Press.
10. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
11. LaRose, R., Connolly, R., Lee, H., Li, K., & Hales, K. D. (2014). Connection overload? A cross cultural study of the consequences of social media connection. *Information Systems Management*, 31(1), 59-73.
12. Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.
13. Mihailidis, P. (2014). A tethered generation: Exploring the role of mobile phones in the daily life of young people. *Mobile Media & Communication*, 2, 58-72.
14. Morin-Major, J. K., Marin, M.-F., Durand, N., Wan, N., Juster, R.-P., & Lupien, S. J. (2016). Facebook behaviors associated with diurnal cortisol in adolescents: Is befriending stressful? *Psychoneuroendocrinology*, 63, 238-246.
15. Ramli, N. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1), 12.
16. Reinecke, L. (2017). POPC and well-being: A risk-benefit analysis. In P. Vorderer, D. Hefner, L. Reinecke, & C. Klimmt (Eds.), *Permanently online, permanently connected: Living and communicating in a POPC world* (pp. 233-243). Routledge.
17. Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wölfling, K., & Müller, K. W. (2017). Digital stress over the life span: The effects of communication load and Internet multitasking on perceived stress and psychological health impairments in a German probability sample. *Media Psychology*, 20, 90-115.
18. Rith-Najarian, L., Sun, W., Chen, A., Chorpita, B., Chavira, D., Mougalian, S., & Gong-Guy, E. (2019). What's in a name? Branding of online mental health programming for university students. *Journal of consulting and clinical psychology*, 87(4), 380.
19. 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.
20. Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? Behaviour Research and Therapy, 33, 25-39.
21. Thomée, 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. *BMC Public Health*, 10, Article 66.
22. Thomée, S., Eklöf, M., Gustafsson, E., Nilsson, R., & Hagberg, M. (2007). Prevalence of perceived stress, symptoms of depression and sleep disturbances in relation to information and communication technology (ICT) use among young adults—an explorative prospective study. *Computers in human behavior*, 23(3), 1300-1321.

23. Thomée, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2012). Computer use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults—**a prospective cohort study**. *BMC psychiatry*, *12*(1), 176.
24. Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). **Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time**. *Clinical Psychological Science*, *6*(1), 3–17.
25. Voorveld, H. A., & Van der Goot, M. (2013). Age differences in media multitasking: A diary study. *Journal of broadcasting & electronic media*, *57*(3), 392-408.
26. Woods, H. C., & Scott, H. (2016). Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, **anxiety, depression and low self-esteem**. *Journal of Adolescence*, *51*, 41–49
27. Stanley, C. Hopkins, J. & Kennety, D. (1972). Educational and psychological measurement and evaluation. *American Journal of Sociology*, *65*(3), 315–316 .

