

الاجهاد الرقمي وعلاقته بالإنهاك الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

د. علي حاكم حسون العرباوي

جامعة القادسية / كلية التربية للبنات

تاريخ أستلام البحث : ٢٠٢٦/٩/١٦

تاريخ قبول البحث : ٢٠٢٦/٩/٢٨

مستخلص البحث

استهدف البحث التعرف على الاجهاد الرقمي وعلاقته بالإنهاك الأكاديمي لطلبة جامعة القادسية ,وحسب المتغيرات (جنس- تخصص دراسي- صفوف دراسية) وتكونت العينة من (٤٠٠) طالب وطالبة في جامعة القادسية , اختيروا بالطريقة الطبقية العشوائية للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦), ولكي يحقق الباحث الاهداف الحالية لهذا البحث, قام ببناء اداتين لقياس كل من الاجهاد الرقمي والانهاك الأكاديمي, وتكونت الصورة النهائية لكل من مقياس الاجهاد الرقمي (٤٤) فقرة , ومقياس الانهاك الأكاديمي (٣٩) فقرة , عقب تحقق الباحث من خصائص المقياسين السايكومترية . واستعان الباحث بالحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) و كانت النتائج التي خلص اليها كالآتي:-

- ١- يعاني طلبة الجامعة من مستوى من الاجهاد الرقمي والانهاك الأكاديمي .
- ٢- عدم وجود فرق دالة احصائية في متغير الاجهاد الرقمي وفق متغيري الجنس , والمرحلة الدراسية .
- ٣- وجود فرق دال احصائية في متغير الاجهاد الرقمي حسب متغير التخصص (انساني - علمي) ولصالح التخصص الانساني .
- ٤- وجود فرق دالة احصائية في متغير الانهاك الأكاديمي , وحسب متغير الجنس ولصالح الاناث , وكذلك وفقاً لمتغير التخصص (انساني - علمي) ولصالح العلمي , وكذلك توجد فروق ذا دلالة احصائية في تفاعل متغير التخصص والمرحلة , ولصالح المرحلة الرابعة ذو التخصص العلمي .
- ٥- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين متغيري الاجهاد الرقمي والانهاك الأكاديمي لدى طلبة الجامعة .

وخرج الباحث بمجموعة توصيات ومقترحات .

الكلمات مفتاحية : الاجهاد الرقمي , الانهاك الأكاديمي .

Digital Stress and Its Relationship to Academic Burnout Among University Students

Dr. Ali Hakim Hassoun Al-Arbawi

University of Al-Qadisiyah / College of Education for Women

Date received: 16/9/2026

Acceptance date: 28/9/2026

Abstract

The current research aims to identify Digital Stress and its relationship to Academic burnout among students at Al-Qadisiyah University in by of the variables of gender, specialization, and academic year. The research sample consisted of (400) male and female students in Al-Qadisiyah University. They were selected using stratified random sampling according to the proportional approach for the academic year (2025 – 2026).To identify the current of this study , the research constructed two instruments to measure each of following Digital Stress and Academic burnout,which in its final form of each scale Digital Stress (44) items ,and scale Academic burnout (39)items, after verifying the psychometric properties of the two scales . the statistical package for the social sciences (spss) , the results reached were as folloing :

- 1-university students suffer from have a level of Digital Stress and Academic burnout .
- 2- there era no statistically significant differences in the Digital Stress variable according to the gender variable and the academic year variable .
- 3- There are statistically significant differences in the Digital Stress variable according to the specialization variable (scientific- humanities) for the benefit of the humanities .
- 4- There are statistically significant differences in the academic burnout Stress variable according to the gender variable (male – female) favoring females , and also according to the specialization variable (scientific- humanities) favoring the scientific specialization .there are also statistically significant differences in the interaction between the specialization and academic year variables , favoring fourth- year students in the science specialization .
- 5- There are statistically significant positive correlation between the variables Digital Stress and academic burnout among university students

Based on these findings , the researcher offered several recommendation and suggestion .

Keywords: Digital Stress , academic burnout.

الفصل الاول

مشكلة البحث :

في ظل التطور التكنولوجي السريع ,وما يتعرض له الفرد يومياً من غزارة المعلومات ,من خلال الفضاء الرقمي الواسع ,وبالمقارنة مع ما يمتلك الفرد من موارد قد لا تتناسب مع حجم التطور السريع ,مما يؤدي الى تشتت انتباه الفرد وضعف التحكم المعرفي ,خلال تفاعله مع بيئته المحيطة ,فيزيد التوتر والقلق وتكثر ضغوطه النفسية ,وتضطرب صحته النفسية ,كما هو الحال بالنسبة للطلبة ,لما لديهم من اهداف يرغبون في تحقيقها والتي قد لا تتوافق احياناً مع ما يمتلكون من قدرات حقيقية ,مما يثقل كاهل الطلبة معرفياً وانفعالياً وسلوكياً ,ويؤدي الى ما يعرف بالإجهاد الرقمي.

ويؤدي الاجهاد الرقمي لسوء التوافق الدراسي والقلق , ويؤثر على العمليات المعرفية والعلاقات الاجتماعية للطلبة خارج نطاق الانترنت , بسبب الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية ,والضغوط الدراسية والاجتماعية والاقتصادية ,وضعف المستلزمات التعليمية وكثرة التعقيدات في العصر الراهن وتغيير اهتمامات الطلبة بسبب الانفتاح ,اذ يعانون من ضعف التحكم في انتباههم ,نتيجة تأثر الانتباه بالعديد من العوامل كالتطور التكنولوجي المتسارع وتزايد متطلبات الحياة , أدى ذلك الى تولد حالة من الاجهاد لديهم نتيجة لتعاملهم مع الواقع الرقمي المحيط بهم (غانم ,العزاوي , ٢٠٢٥ : ١٧٨١). ويرى (Nick,2022) ان الاجهاد الرقمي يمثل شعور بالارتباك بسبب إفراط الإشعارات وتوقعات الآخرين والحساسية لردود فعلهم تجاه ما ينشر , إضافة الى الملاحظات الاجتماعية التي يبديها الآخرون , ويعد مصدر قلق متزايد في المجتمع الحديث, يمكن أن يسبب القلق والاكتئاب ومشاكل الصحة العقلية الأخرى(هنداوي , ٢٠٢٣ : ٤١٩). ويعتقد الباحث ان الاجهاد الرقمي قد يتسبب في الانهاك الأكاديمي للطلبة ويعيق تحصيلهم نتيجة لكثرة الضغوط وزيادة القلق والتوتر وفقدان السيطرة الانتباهية على المتغيرات الأكاديمية .

ومن العوامل التي تفسر تأثير الانهاك النفسي على التحصيل الأكاديمي هي قلة الجهد , انخفاض الاهتمام , والغياب المتكرر . واقترح كل من شوفلي وتاريس , أن الانهاك النفسي قد يرتبط بعدم القدرة , وعدم الرغبة ,مما يؤديان إلى انخفاض واضح في بذل الجهد الأكاديمي ,وتراجع مستوى الأداء . ويؤدي انخفاض

الكفاءة الذاتية إلى تصورات سلبية عن قدرة الفرد على إنجاز المهام الدراسية، مما يسهم بتراجع الجهد والاهتمام بالدراسة. (Madigan & Curran, 2020, p 1-6). ويتعرض طلبة الجامعة للإنهاك، لأنه يتوجب عليهم تلبية متطلبات صارمة في فترات زمنية قصيرة. ومتلازمة الانهاك شائعة بين طلبة الطب وطب الأسنان، بسبب تنافسية هذه البرامج، إذ يتحمل الطلبة سنوات من المتطلبات الأكاديمية، وتوقعات عالية من الأساتذة، وخطر الاضطرابات النفسية. فهناك عدة عوامل ضغط تؤثر على طلاب طب الأسنان، كالاختبارات الصارمة، ورعاية المرضى في مقررات مختلفة، ونقد الأساتذة الحاد، وقلة الوقت، والمشاكل التقنية المتعلقة بكراسي الأسنان. وتكلفة الدراسة المهنية المرتفعة. (Ramírez-López, & Asmat-Abanto, 2024:p2) ووجد Pine و Kafry أن طلبة الجامعة يعانون من الإرهاق الوظيفي بدرجة أعلى من العاملين في الخدمات. مما أدى لظهور الإنهاك الأكاديمي، وتُعد العوامل البيئية الخارجية والعوامل الفردية من الأسباب الرئيسية للإرهاق الأكاديمي. وينشأ العامل البيئي الخارجي غالبًا من الأنشطة الدراسية المفرطة. أما العوامل الفردية فهي مرتبطة بسمات الشخصية الفردية. (Ijaz, & Khalid. 2020,p:74-75) وتركزت المشكلة في البحث الحالي في الاجابة عن السؤال الآتي :ما الاجهاد الرقمي وعلاقتها بالإنهاك الاكاديمي لدى طلبة الجامعة ؟

أهمية البحث :

تتطلب أهمية البحث الحالي من عينة البحث والمتمثلة بطلبة الجامعة قادة المستقبل، اضافة الى ان الإجهاد الرقمي هو من المتغيرات الحديثة التي تواكب التقدم التقني والتطور التكنولوجي ،والذي يشير الى الآثار السلبية التي يخلفها التطور التكنولوجي السريع.

في حقبة ما بعد كوفيد-١٩، أصبحت التكنولوجيا جزءًا لا يتجزأ من المنهج الدراسي، هذا التحول السريع جعل الطلبة عرضة لمخاطر الضغوط التكنولوجية. ومع إن الطلبة -وهم المستفيدون الرئيسيون - فقد أجبروا على التكيف مع الأساليب الجديدة في التعلم دون تدريب مسبق أو بخبرة قليلة جدًا . فلم يكن للطلبة الوقت الكافي أو التدريب المسبق للتكيف مع بيئة التعلم الجديدة . وركزت الدراسات السابقة المتعلقة بالضغط التكنولوجي على أماكن العمل، بينما الدراسات الحديثة تناولت مواقع التواصل الاجتماعي ، وتم تجاهل تأثير الضغط التكنولوجي على الطلبة . وركزت الدراسات الحالية على فهم ضغط التكنولوجيا لدى المعلمين ،بينما تم

إهمال دراسته على الطلبة. وتعتمد قلة الدراسات، على افتراضات تعتبران طلبة التعليم العالي متمكنين من التكنولوجيا، لكن الدراسات الحديثة أظهرت العكس. (Lallmahomed, 2025 :p1-2) وأشارت دراسة (محمد، وبن خليوي، ٢٠٢٢) أن عينة البحث من طلبة الجامعة تعاني من الاجهاد الرقمي، ولا يوجد فرق وفقاً لمتغير الجنس، ووجود فرقاً احصائي تبعاً للتخصص الدراسي ولصالح الانساني، ويوجد فروق دالة وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية ولصالح المراحل العليا (محمد، وبن خليوي، ٢٠٢٢ : ٤٩) وإشارة دراسة (غانم، العزاوي، ٢٠٢٥) أن العينة من طلبة الجامعة أن مستوى الاجهاد الرقمي كان فوق المتوسط، ووجود فرقاً دال احصائياً في ضوء متغير الجنس، وباتجاه الاناث، ووجود فرق احصائي دال تبعاً للصف الدراسي ولصالح المرحلة الرابعة (غانم، العزاوي، ٢٠٢٥ : ١٧٨٠). وأشارت دراسة (الهنداوي، ٢٠٢٣) أن الاجهاد الرقمي وكذلك الانهاك المهني، كانا في مستوى مرتفع لدى اعضاء الهيئة التدريسية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين المتغيرين، وأشارت الى انه يمكن التنبؤ بالإنهاك المهني عن طريق أبعاد الاجهاد الرقمي. (الهنداوي، ٢٠٢٣ : ٤١٦) وأشارت دراسة (Weinstein and Selma, 2014) الى تحديد ستة انواع للإجهاد الرقمي. وستة مصادر للضغط الرقمي: وأظهرت أن الضغوط الستة لم تصنف بنفس الدرجة من المشاركين، وصُنفت بدرجات مرتفعة، مما يؤكد أن المراهقين يرونها مصدر حقيقي للضغط النفسي. (Weinstein and, Selman 2014 p1,13) وأشارت دراسة (Elizabeth A. Nicka, 2023) أن ما يقرب من نصف المشاركين يتعرضون للإجهاد الرقمي "أحياناً"، وكانت الفروق بين الجنسين طفيفة. وارتبط الإجهاد الرقمي بزيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وأهميتها، وأهمية الأقران، وجميع متغيرات الصحة النفسية. وبزيادة أعراض الاكتئاب. (Nicka, 2023, p:1) أشارت دراسة (LEONARD, et.al, 2016) للآثار النفسية والصحية للإجهاد الرقمي، الى أن عبء التواصل الذي يحدث نتيجة الرسائل الخاصة من خلال البريد الالكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي، وتعدد المهام عبر الانترنت يرتبطان ارتباطاً موجب بـ (التوتر المدرك) وكان لهم تأثيرات غير مباشرة كبيرة على الانهاك النفسي، والاكتئاب والقلق. (LEONARD, et.al, 2016, p:1-2) وأشارت دراسة (Olson, et.al, 2025) أن ٧٣% من طلبة الجامعة يعانون من مستويات متوسطة الى عالية من الضغط النفسي، وأظهرت الإناث توتر أعلى من الذكور. وما يقرب من ثلث الطلاب لديهم أعراض انهاك نفسي متكررة. (Olson, 2025, p:4) وأشارت دراسة (Lian, et, al, 2014) وجود ارتباطاً بين التقييمات الذاتية الجوهرية والرضا عن الحياة مع الانهاك الأكاديمي، لدى العينة من الطلبة، وارتفاع التقييم الذاتي الجوهرية يرتبط بانخفاض الانهاك

الأكاديمي, وان التقييمات الذاتية الأساسية تؤثر بشكل كبير على مستويات الانهاك الأكاديمي . Lian,et , al , (2014, p : 1-3) وإشارة دراسة (Ijaz and Khalid 2020) التي هدفت لمعرفة تأثير الكمالية والاجترار الاكتتابي والقلق على الانهاك الأكاديمي لدى طلبة الجامعة, كما توجد علاقة ايجابية بين بعد(التفاوت)في الكمالية والاجترار الاكتتابي والقلق والانهاك الأكاديمي ,وأشارت ان الاجترار الاكتتابي والقلق يعملان كوسيطين في العلاقة بين الكمالية والانهاك الأكاديمي . (Ijaz and Khalid 2020, p:473)

وتمثلت أهمية البحث الحالي بما يلي :-

أولاً:- الأهمية النظرية :

- ١- ندرة الدراسات العربية التي تناولت متغيرات الإجهاد الرقمي وعلاقته بالإنهاك الأكاديمي لدى الطلبة
- ٢- تناول متغيرات حديثة تسلط الضوء على تأثير الجانب التكنولوجي على أداء الطلبة الأكاديمي .
- ٣- تناول فئة مهمة من فئات المجتمع والمتمثلة بطلبة الجامعة التي تمثل قادة المجتمع وثروته المستقبلية .
- ٤- ضرورة تحقيق التوازن في استخدام الأجهزة الرقمية دون إفراط وبما يتناسب مع صحة الفرد النفسية

ثانياً:- الأهمية التطبيقية :

- ١- وضع البرامج الإرشادية للطلبة للحد من الظواهر السلبية كالإجهاد الرقمي والانهاك الأكاديمي
- ٢- مساعد طلبة الجامعة على فهم وتفسير الظاهرتين ,والقدرة على تحقيق التوافق مع بيئتهم الدراسية .
- ٣- ضرورة تركيز كل المعنيين بالشأن التربوي على تحقيق التوازن في الاستخدام الامثل للتكنولوجيا من خلال الارشاد الجمعي والفردى وتسلط الضوء على الظاهرتين لتقادي الوقوع فيهما .
- ٤- قد تسهم الدراسة في تطوير استراتيجيات تعمل على تقليل الآثار السلبية للتكنولوجيا وخلق بيئة أكاديمية ملائمة, تجنب الطلبة التأثير النفسي والأكاديمي ,كالشعور بالعجز عند أداء المهام المكلفين بها.

أهداف ألبحث : - هدف البحث للتعرف الى :-

١-الأجهاد الرقمي لطلبة الجامعة ؟

٢- دلالة الفرق الاحصائي لمتغير الإجهاد الرقمي حسب متغيرات الجنس (الذكور - الاناث) والتخصص الدراسي (علمي - أنساني) والمرحلة الدراسية (الثانية - الرابعة).

٣- الانهاك الاكاديمي لدى طلبة الجامعة ؟

٤- دلالة الفرق الاحصائي لمتغير الانهاك الاكاديمي حسب متغيرات الجنس (ذكور - اناث) والتخصص (علمي - انساني) والمرحلة (الثانية - الرابعة).

٥-العلاقة الارتباطية بين الاجهاد الرقمي والانهاك الاكاديمي لأفراد العينة ؟

حدود البحث : - تحدد البحث بطلبة جامعة القادسية ,مرحلة البكالوريوس , ومن الدراسات الصباحية ,من(الذكور- الاناث) وبالمراحل (الثانية-الرابعة) , للعام الدراسي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦).

تحديد المصطلحات :

١ - الاجهاد الرقمي (Digital Stress)

أ-عرفه (Fischer,Reuter&Riedel,2021) هو ادراك الفرد لمظاهر الاستياء والضيق والكرب والارهاق يخبر بها ذاتياً , الناجمة عن عدم قدرة موارد التكيف المعرفية الكامن فيه , في تلبية متطلبات استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصال الرقمي (Fischer,Reuter&Riedel,2021,p.3) في (محمد , خليوي , ٢٠٢٢ : ٦١) .

ب-عرفه (Kilic&Nesi,Nik,2022) بأنه "الشعور بالارتباك بسبب افراط الاشعارات وتوقعات الآخرين والحساسية لردود فعل الآخرين تجاه ما ينشر , فضلاً عن الملاحظات الاجتماعية التي يبديها الآخرون"(Kilic&Nesi,Nik,2022,p.15) في (العزاوي , ٢٠٢٥ : ١٧٨٣) .

ج- عرفه (الزغبى , ٢٠٢٢) هو "استجابة مركبة ديناميكية تتضمن الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية، وتبدأ بالإدراك الذاتي للمنبهات والأحداث المرتبطة بالسياق الرقمي(رسائل البريد الالكتروني، الإشعارات , طلبات الصداقة , الاستفادة من البرامج والتطبيقات الجديدة , تدفق المعلومات توقع التفرغ للتواصل المستمر , العرض المثالي للذات ,ملاحقة المنشورات والأحداث,) وغيرها من جوانب الاستخدام النوعي أو الكيفي لتكنولوجيا الاتصالات والمعلومات، كعامل ضاغط ومرهق للرفاه النفسي للفرد، ومهدد لإحساسه بالهدوء والاستقرار، وهى استجابة نوعية تختلف من فرد لآخر، وتختلف لدى الفرد نفسه من موقف لآخر، وفقا للعديد من المتغيرات المعرفية والبيئية والشخصية، ووفقا للتجربة الذاتية الخاصة بكل فرد ".(الزغبى , ٢٠٢٢ : ٩)

التعريف النظري :- تم اعتماد تعريف (الزغبى , ٢٠٢٢) لبناء مقياس الاجهاد الرقمى .

التعريف الإجرائي :- يمثل درجة المستجيب الكلية التي يحصل عليها عن طريق الاجابة على الفقرات في مقياس الأجهاد الرقمى .

ثانياً :- الانهاك الاكاديمي (Academic Burnout)

١- عرفه (Leiter & Jackson & Maslach, 1996) بأنه حالة يمر فيها الفرد ب: الإجهاد الجسدي والعاطفي، واتجاه غير شخصي تجاه الآخرين (اللامبالاة)، وفقدان الإحساس بالإنجاز .

في (Ijaz, & Khalid. 2020, p:74-75)

٢- عرفه (Madingan & curran, 2020) متلازمة متعددة الأبعاد تتضمن الإرهاق الناتج عن الدراسة، واللامبالاة أو السخرية تجاه الدراسة، وانخفاض الكفاءة الذاتية فيما يتعلق بالمهام الأكاديمية. في (Madingan & curran. 2020, p:3)

٣- عرفه (Nils Olson1 , 2025) بأنه حالة من انخفاض القدرة على التفاعل، تصاحبها مشاعر الإرهاق العاطفي والجسدي، بالإضافة إلى التبدل أو التشيؤ، والشعور بعدم القدرة على التكيف والتباطؤ المعرفي. ويتميز هذا النوع من الاحتراق بمزيج من الإرهاق العاطفي , والتشاؤم أو التبدل , والشعور بانخفاض الكفاءة الأكاديمية . (Nils Olson1 , 2025 : 2)

التعريف النظري :- حالة نفسية يشعر فيها الفرد نتيجة لكثرة المتطلبات والضغوط الدراسية, اي استجابة الفرد للتوتر النفسي ,ويتضمن الشعور بالإرهاق وتبدل المشاعر والشعور بانخفاض الكفاءة الذاتية (اعداد الباحث).

التعريف الإجرائي : يمثل درجة المستجيب الكلية التي يحصل عليها عن طريق الاجابة على الفقرات في مقياس الإنهاك الاكاديمي .

الفصل الثاني

الاطار النظري /الدراسات السابقة

• الأطار النظري :-

١ - الاجهاد الرقمي (Digital stress)

أصبحت تكنولوجيا المعلومات والاتصال عنصراً أساسياً للكثير من مستخدمي الإنترنت في حياتهم اليومية. وتُظهر الأبحاث الفوائد الواضحة للتواصل الشخصي عبر الإنترنت واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية. ورغم ذلك , لكنه في الوقت ذاته يفرض توقعات اجتماعية بالرد السريع على الرسائل، بالإضافة إلى الكم الهائل من المحتوى الاتصالي ، والاتجاه المتزايد للجمع بين استخدام الإنترنت والقيام بنشاطات أخرى في الوقت نفسه، مما قد يؤدي إلى إرهاق معلوماتي ويضر بالصحة النفسية للمستخدمين. (Leonard Reinecke,et al, 2025,p1-4)

مفهوم الاجهاد الرقمي :

يرجع مصطلح الاجهاد الرقمي كمضمون عام الى ثمانينات القرن حين اطلق سنة ١٩٨٤ مصطلح اجهاد التقنيه وعرف على انه ذلك المرض الذي ينجم عندما يكون الفرد غير قادر على التكيف مع ما هو جديد في تكنولوجيا الحاسوب الالي , ثم توالى عدة تسميات تحمل مضامين قريبة مما يبدو عليه الاجهاد الرقمي في الحاضر كالرهاب التقني, وأشارت عدة دراسات للأثار السلبية الفسيولوجية والنفسية ,الناجمة من كثرة الاستخدام للحاسب الالي .وفي بداية القرن الجديد حصلت تطورات واسعة وسريعة ادت الى الانتشار الواسع للأجهزة الذكية واعتمادها في اكثر جزئيات حياة الفرد اليومية, مما احدث تأثيرات سلبية على الفرد والمجتمع ,

ونتيجة لظروف جائحة كورونا والتي كان لها أثراً في استخدام العملية الرقمية في التعلم ودخولها الى النظام التعليمي بشكل واضح , اصبحت فيها كافة المؤسسات ولا سيما التربوية منها مجبرة على اعتمادها في العمل .(غانم , العزاوي , ٢٠٢٥ : ١٧٨٤) كان الظهور الأول للمصطلح في دراسة (Weinstein & et al 2016). إلا أن (Hefner & Vorderer, 2017) أول من عرفا الإجهاد الرقمي بشكل محدد , ويرون أن ذوي عقلية الاتصال الدائم عبر الانترنت الغارقون في كثرة المعلومات الاجتماعية يشعرون بالإجهاد تلبية لمتطلبات هذا الاتصال الدائم، فضلاً عن الإجهاد الناجم عن الضغط بسبب ضرورة قيام كل فرد منهم باتخاذ قرار حول ماذا يقرأ وماذا يسمع؟ وماذا يشاهد؟ من كل هذه المعلومات الوفيرة وأوضحت دراسة (Steele & et al , 2020) للإجهاد الرقمي على أنه متغير يفسر طبيعة العلاقة بين الجانب النوعي أو الكمي لاستخدام الوسائط الرقمية، واستجابات الجانب السلوكي أو الانفعالي ، لذلك الإجهاد الرقمي هو التوتر والقلق المصاحب للإخطارات المستقبلية من وسائط التواصل الاجتماعي واستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات (سويبي , ٢٠٢٣ : ١٦٨ - ١٧٠)

النماذج والنظريات التي فسرت الإجهاد الرقمي. Digital Stress Scale.

١ - النظرية المعرفية :

وترى ان المراهقون ذو نمط التفكير السلبي يميلون الى توقع الاحداث السلبية , ويتجنبون مواقف الحياة الواقعية , لذا يفرطون في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي, لكونها وسيلة للهروب من الواقع. ونتيجة للأفكار غير المنطقية , اذ يسعون للحصول على التعليقات الفورية نتيجة سلوكياتهم المختلفة في التواصل الاجتماعي , مما يؤدي لسوء استخدام كل من الهواتف الذكية ووسائل التواصل , ويؤدي ذلك الى حالة من التوتر والقلق والاجهاد , وبالتالي عدم قدرة المراهق من تحقيق الكفاءة في تنظيمه الذاتي , ومع ذلك فانهم لا يستطيعون ان يستغنوا عن تلك التقنيات . لذا فالمراهقون الذين لديهم تشوهات معرفية عن الذات , مثل الشك في الذات وفقدان الثقة فيها والتقدير السلبي لها وانخفاض الكفاءة الذاتية, مما يكون لديهم مشكلات نفسية, وهذه التشوهات تدفعهم الى تفضيل اندماجهم وتفاعلهم مع الانشطة المختلفة المقدمة في الانترنت , لاعتبارها اقل تهديد من التفاعل مع الآخرين بشكل مباشر . ووفقاً للنظرية يعد افراط المراهقون في استخدام الهواتف الذكية والانترنت , سببه طبيعة

الأفكار غير العقلانية عن ذواتهم , مما يؤدي لظهور بعض الاضطرابات التي ترتبط بوسائل التواصل واستخدام الانترنت , كعدم الشعور بالارتياح , وتقلبات المزاج والانسحاب الاجتماعي والانخفاض في مستوى وظائف الفرد الجسدية , مما يكون السبب في حدوث الاجهاد الرقمي (أبوزيد , ٢٠٢٤ : ٦٩٤) .

٢- نموذج ستيل واخرون (Steele ,Hall, christofferson,2020)

فسر الاجهاد الرقمي, بأنه يعتبر عامل هام لتفسير حقيقة العلاقة ما بين استعمال وسائط رقمية بما تشتمل عليه من تواصل اجتماعي, والاثار السالبة على الاداء النفسي للفرد الناجمة عن هذا الاستعمال للمراهقين والشباب (, وافترض النموذج أن الاجهاد الرقمي هو احد تلك العوامل النفسية , التي تمارس دور الوسيط في تلك العلاقة , وقد تم تعريفه بأنه جميع المظاهر المصاحبة للاشعارات الواردة للفرد نتيجة استخدامه تكنولوجيا المعلومات والاتصال التي تتيحها له وسائل التواصل الاجتماعي من خلال اجهزته الذكية (مسرحي, ٢٠٢٣: ٨٠) وقد اخذ النموذج في نظر الاعتبار ما اشار اليه (Dellv &Harenstam, 2010) بضرورة عدم اهمال الاستثارة المعرفية والانفعالية والفيولوجية التي تصاحب الاخطارات الواردة الى الفرد من خلال اجهزته الذكية المحمولة المتصلة بالانترنت .(محمد , بن خليوي , ٢٠٢٢ : ٦٥-٦٦) وقد اعتمد الباحث (نموذج ستيل , واخرون , ٢٠٢٠) في تفسير ظاهرة الاجهاد الرقمي ويشير استيل الى اربع مكونات للاجهاد الرقمي وهي كما يلي :-

١ - إجهاد التوافر : Availability stress

عرفه بأنه عبارة عن الكرب او الضيق , الذي يتضمن شعوراً بالذنب او القلق يكونا ناتجين عن معتقدات الفرد فيما يتعلق بتوقعات الآخرين بأنه سيستجيب لهم وسيكون متاح للتواصل معهم باستمرار عبر الوسائط الرقمية . (مسرحي , ٢٠٢٥ : ٨٠) .

٢- قلق الموافقة (الاستحسان) approval anxiety :

هو "درجة عدم التيقن والاستثارة النفسية (معرفياً وانفعالياً وسلوكياً) من استجابات الآخرين, ومن ردود فعلهم نحو منشورات , وصور , ورسائل الفرد , وملفه الشخصي عامة " .(محمد , بن خليوي , ٢٠٢٢ : ٦٩)

٣- الخوف من الضياع Fear of Missing Out :

هو الضيق الناتج عن العواقب الاجتماعية الحقيقية او المتوقعة او المتصورة نتيجة انخراط الآخرين بتجارب ايجابية والمجزية عبر الوسائط الرقمية والتي يغيب الفرد عنها، او يفوت فرصة المشاركة فيها.

٤- الحمل الزائد للاتصال Connection Overload :

ويمثل شعور الفرد بالضيق نتيجة لتجربته الشخصية الخاصة باستقبال المدخلات الكثيرة جداً من الوسائط الرقمية بما في ذلك الاشعارات والرسائل والتعليقات على المنشور . (العويدي ، ٢٠٢٤ : ٢٣)

٢-الانهك الأكاديمي (Academic Burnout)

يحظى الانهك النفسي المرتبط بالعمل باهتمام كبير في مجال علم النفس ،وبرزت اهميته مؤخراً في البيئة الأكاديمية. ويتعرض طلبة الجامعات بشكل متكرر لضغوط نفسية مزمنة تشبه ما موجود في بيئات العمل. وتسهم هذه الضغوط في الانهك الأكاديمي، وهو مفهوم متعدد الأبعاد يتميز بالإجهاد العاطفي، التبدل أو السخرية، وتراجع الكفاءة الأكاديمية. ووفقاً لنموذج التعامل مع الضغط النفسي (لازاروس وفولكمان، ١٩٨٤)، ينشأ الانهك عندما يشعر الطلاب بأن المتطلبات الأكاديمية تتجاوز مواردهم النفسية المتاحة . (Chen, et al, 2022, p2) ويعد الانهك الأكاديمي حالة نفسية سلبية مستمرة مرتبطة بالتعلم، وتحدث أساساً لدى الطلبة ، و أظهرت نتائج مسح اجريت في الصين عام ٢٠٢٠ أن أكثر من ٧٠٪ من الطلبة المراهقين يعانون من الانهك الأكاديمي، وأكدت الأبحاث أنه قد يؤدي إلى مشاكل سلوكية كالتغيب عن المدرسة أو تركها. وضعف الأساس التعليمي للطلبة، وانخفاض تقييمهم الذاتي، ونقص الاهتمام في التعلم يمكن أن تؤدي للإنهك الأكاديمي .ويُعد الضغط الأكاديمي عامل مؤثر في الانهك الأكاديمي . ويمكن أن يتنبأ القلق بالانهك الأكاديمي ،فكلما زاد القلق، زادت مظاهر الانهك لدى الأفراد كالاكتئاب الدراسي، ورفض الذهاب للمدرسة ،والشعور بالعجز، وسوء الأداء الأكاديمي .وتشير المظاهر السلوكية لذوي الانهك الأكاديمي المرتفع، الى اظهار تجنباً ذهنياً وسلوكياً للمهمة التعليمية أو لعملية التعلم. (Gao, 2023 ,p2-3)

وتم ربط والإنهك الأكاديمي بانخفاض المعدل التراكمي ، وارتفاع معدلات الانسحاب من الدراسة . ومع تطبيق التعليم عن بُعد، أبلغ العديد من الطلبة عن إجهاد بصري ومعرفي متزايد، واضطرابات في النوم، وصعوبة في

التركيز. ويضر بطلبة الجامعات، ومؤسساتهم التعليمية، وللمجتمع بشكل عام. ويعد شكلاً حاداً من سوء التكيف مع التعليم المدرسي، بل ويُعرف كمؤشر مبكر للاكتئاب. وقد تؤدي إلى الإنهاك المهني (Chen, et al. 2022, p2). وبالرغم من أن الطلبة، ليسوا موظفين، إلا أن أنشطتهم الأساسية يمكن اعتبارها "عملاً" من منظور نفسي. فهم يشاركون في أنشطة منظمة وملزمة تهدف إلى تحقيق هدف محدد. لذا، باعتبار ظاهرة الإنهاك ظاهرة مرتبطة بالعمل، فقد يظهر أيضاً لدى الطلاب، ويتجلى ذلك في الشعور بالإنهاك. وقليل من الدراسات تناولت الإنهاك الأكاديمي لدى الطلبة. وتشير النتائج وجود علاقة سلبية ودالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية العالية وبين الإنهاك الأكاديمي ومكوناته. (Rahmatia, 2014, p50-53)

بعض النماذج والنظريات المفسرة للإنهاك الأكاديمي:

١- نموذج العوامل البيئية والشخصية : (The Environmental and Personal Factors Modal) وفي ضوء هذا التوجه تشير (Maslach et al- 2001) إلى وجود عاملين أساسيين يؤثران على الإنهاك النفسي بشكل عام، والإنهاك الأكاديمي بصورة خاصة هما: العوامل الموقفية، والعوامل الخاصة بالفرد كالخصائص الديموغرافية، وسمات الشخصية، والاتجاهات التي يتبناها الفرد. في حين حدد باحثون آخرون العوامل المسببة للإنهاك الأكاديمي في العوامل الشخصية الخاصة بالفرد ذاته، وعوامل البيئة الخارجية التي يواجهها الشخص ويتعامل معها. وقد اعتمد الباحث على نموذج (Maslach et al- 2001) للعوامل البيئية والشخصية في تفسير ظاهرة الإنهاك الأكاديمي.

٢- نظرية قيمة الضبط والتحكم: (The control- Value Theory) ووفقاً لهذه النظرية يشير Pekrun, (2006) عندما يشعر الفرد في قدرته أو عدمها على التحكم في الأنشطة والنتائج الأكاديمية المهمة، والاقبال أهمية بالنسبة له، عند ذلك سوف تتكون لديه بعض الانفعالات الأكاديمية ايجابية وسلبية، ويعد الإنهاك النفسي احد المشاعر السالبة التي من الممكن ان تنشأ في الأنشطة الأكاديمية، والتي يمكن ان تؤثر على تحصيل الطالب في عملية التعلم. (سعيد، ٢٠٢٥: ٢٦٤)

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: منهج البحث :-

اعتمد المنهج الوصفي الارتباطي من قبل الباحث , ويمثل المنهج الوصفي المحاولة في الوصول للمعرفة بشكل دقيق وتفصيلي لعناصر المشكلة او الظاهرة القائمة , وذلك للتوصل للفهم الافضل او لوضع سياسيات واجراءات مستقبلية خاصة بها . (المحمودي , ٢٠١٩ : ٤٦)

ثانياً: - مجتمع البحث .

هو كل ما يتاح من الاشياء او الاشخاص او المباني او الكتب, وبالإمكان بأن تعمم على النتائج التي يتوصل اليها البحث (الدليمي, ٢٠١٤ : ٨٢). وقد تحدد المجتمع في هذا البحث بطلبة جامعة القادسية للدراسة الصباحية, وللعام الدراسي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦) والذي بلغ (١٧٥٠٤) مقسمين وفقاً للجنس والتخصص ومرحلة الدراسة, وقد كان عددهم في التخصصات العلمية (١٠٣٠١) وبنسبة (٥٨,٨٥ %) تقريباً بينما في التخصصات الانسانية فكان عددهم (٧٢٠٣) وبنسبة (٤١,١٥) تقريباً وفيما يتعلق بالجنس كان عدد الذكور (٧٥٠٥) الذكور بنسبة (٤٣%) بينما كان عدد الاناث (٩٩٩٩) بنسبة (٥٧%) وكما في جدول (١).

جدول (١)

المجتمع موزع وفقاً للجنس والتخصص والصفوف الدراسية

ت	الكلية	الجنس	الصفوف الدراسية						المجموع الكلي
			الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	
١	التربية	ذكور	638	434	383	365			1820
		اناث	778	605	539	487			2409
٢	الفنون الجميلة	ذكور	90	76	32	29			227
		اناث	173	153	87	65			478
٣	التربية للبنات	اناث	93	164	103	65			425
٤	الاثار	ذكور	59	14	9	5			87
		اناث	103	8	24	4			139
٥	الاداب	ذكور	80	110	80	67			337
		اناث	122	156	115	94			487

٦	القانون	ذكور	89	203	115	115	522
		اناث	48	101	77	46	272
٧	مجموع الكليات الانسانية		2273	2024	1564	1342	7203
٨	الادارة والاقتصاد	ذكور	275	312	155	166	908
		اناث	290	332	193	159	974
٩	العلوم	ذكور	196	132	143	52	523
		اناث	468	246	222	101	1037
١٠	التربية الرياضية	ذكور	386	242	102	86	816
		اناث	86	62	35	40	223
١١	التمريض	ذكور	23	18	19	28	88
		اناث	76	94	102	120	392
١٢	التقنيات الاحيائية	ذكور	62	5	3	13	83
		اناث	181	14	5	10	210
١٣	الزراعة	ذكور	69	11	7	23	110
		اناث	28	8	11	16	63
١٤	الطب البيطري	ذكور	15	8	11	16	75
		اناث	23	28	20	27	138
١٥	الطب	ذكور	38	176	86	113	653
		اناث	136	257	241	308	1353
١٦	طب الاسنان	ذكور	22	15	23	38	137
		اناث	60	54	42	76	361
١٧	الصيدلة	ذكور	22	25	33	28	172
		اناث	68	71	90	88	457
١٨	الهندسة	ذكور	209	205	200	123	737
		اناث	150	76	56	82	364
	علوم الحاسوب	ذكور	135	14	27	34	210
	وتكنولوجيا المعلومات	اناث	124	32	36	25	217
	مجموع الكليات ذو التخصص العلمي		3142	2437	1862	1702	10301
	الكلية		5415	4461	3426	3044	17504

ثالثاً : العينة: استند الباحث الى الطريقة الطبقية العشوائية ذات الاسلوب المتناسب في عملية اختيار العينة الخاصة بالبحث الحالي ,والمكونة من الكليات في جامعة القادسية ، وتم اختيار (٤٠٠) طالب وطالبة ممثلين لطلبة المراحل الثانية والرابعة ,وفي المرحلة الثانية بلغ عددهم (٤٤٦١)وبنسبه (٥٩%) في حين كان عددهم في الرابعة (٣٠٤٤) وبنسبة (٤١%) ولكلا التخصصين (علمي – انساني) وبلغ الذكور (٣٣٠١) بنسبة (٤٤%) في حين ان الاناث قد بلغ عددهم(٤٢٠٤) بنسبة (٥٦%) وقد بلغ طلبة التخصصات العلمية (٤١٣٩) بنسبة (٥٥%) في حين كان طلبة التخصصات الانسانية بعدد(٣٣٦٦) وبنسبة(٤٥%) ,وجداول(٢) يبين ذلك.

جدول (٢)

العينة موزعة وفقاً للتخصص والجنس والصفوف الدراسية

ت	اسم الكلية	الثانية		الرابعة		المجموع الكلي
		ذكور	اناث	ذكور	اناث	
١	التربية	٢٤	٣٣	٢٠	٢٦	١٠٣
	تربية بنات	-	٩	-	٤	١٣
	الاثار	١	-	-	-	١
	الأداب	٦	٨	٤	٥	٢٣
	الفنون الجميلة	٤	٨	٢	٣	١٧
	ادارة واقتصاد	١٧	١٨	٩	٨	٥٢
	العلوم	٧	١٣	٣	٥	٢٨
	تربية رياضية	١٣	٣	٤	٢	٢٢
	التمريض	١	٥	١	٦	١٣
	التقنيات الاحيائية	-	-	-	-	٠
	الزراعة	١	٠	١	١	٣
	الطب البيطري	٠	٢	١	١	٤
	الطب	١٠	١٤	٦	١٣	٤٣
	طب الاسنان	١	٣	٢	٥	١١
	الصيدلة	١	٤	٢	٥	١٢
	الهندسة	١١	٤	٧	٤	٢٦
	علوم حاسوب وتكنولوجيا المعلومات	١	٢	٢	١	٦
	المجموع الكلي	١٠٩	١٣١	٧٠	٩٠	٤٠٠

رابعاً: ادوات البحث : Research of Tools

قام الباحث ببناء مقياس الاجهاد الرقمي والانهاك الاكاديمي, من اجل تحقيق الأهداف المحددة في البحث .

١-مقياس الاجهاد الرقمي : ولتحقيق ذلك قام الباحث بعدد من الخطوات وهي كما يلي :-

١-تحديد مفهوم الاجهاد الرقمي :-بعد مراجعة الباحث للأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضع البحث

الاجهاد الرقمي فقد تبني تعريف (الزغيبي , ٢٠٢٢) لمفهوم الإجهاد الرقمي .

٢- تحديد ابعاد مقياس الاجهاد الرقمي :بعد تحديد التعريف النظري لمفهوم الاجهاد الاكاديمي , اعتمد الباحث

على تقسيم ابعاد المقياس الى أربعة ابعاد ,وقد اعتمد على تدرج خماسي في الاجابة على الفقرات مع مراعاة ان

تكون العبارات واضحة المعنى ومحددة على موضوع واحد .

٣- عرض فقرات المقياس على الخبراء :- تم عرض الفقرات من قبل الباحث لـ (١٠) من الخبراء والمحكمين , لبيان مدى صلاحيتها ومدى ملائمتها للمجال الذي تنتمي اليه , وتعد من الإجراءات والوسائل الهامة من اجل الإقرار بصلاحية الفقرات للمقياس , وذلك حتى تكون قادرة على قياس الصفة او السمة التي وضعت من اجل قياسها (Ebel, 1972:55) وتم اعتماد نسبة (٨٠%) معياراً لصلاحية الفقرة.

٤-التطبيق الاستطلاعي: وذلك للتعرف على مدى وضوح تعليمات المقياس , وفهم فقراته , واختيرت عينة بطريقة عشوائية من (٤٠) طالب وطالبة من التخصصات الانسانية والعلمية وتكونت من (٢٠) لكل منهما , وكذلك (٢٠) لكل من الذكور والاناث وزعوا بطريقة متساوية , وتبين ان جميع الفقرات تتمتع بالوضوح والفهم .

٥- التحليل الاحصائي لمقياس الاجهاد الرقمي:

من الخطوات المهمة والضرورية في بناء فقرات المقاييس النفسية , وذلك لأنها تكشف عن الخصائص السايكومترية لفقرات المقاييس النفسية , الامر الذي يجعل المقياس اكثر صدق وثبات (Anastasi, 1988:192) وقد اختار الباحث عينة (٤٠٠) طالب وطالبة لعملية التحليل الاحصائي. وتتطلب الطريقة وفقاً لهذا الاسلوب الاجراءات الاتية .

* القوة التمييزية .

تعتبر خطوة ضرورية واساسية في بناء المقاييس , لمعرفة قوة الفقرة , في تشخيص او كشف الخاصية او السمة لدى المفحوص , اضافة الى صدق الفقرة في تعبيرها عن السمة موضوع القياس , لذا يتوجب اتباع اجراءات محددة وكما يلي :-

أ- أسلوب المجموعتين المتطرفتين , ويتحقق ذلك من خلال :-

أ-تستخرج لكل استمارة درجتها الكلية بعد التصحيح .

ب-ترتب جميع درجات الاستمارات الكلية للمقياس المستخرجة للعينة (٤٠٠) بشكل تنازلي من اعلى درجة لأقل درجة , والتي تتراوح (١٩٨ - ٨٢).

ج-أختيار المجموعة العليا بنسبة (٢٧%) والنسبة (٢٧%) للمجموعة الدنيا, ولكون العينة لعملية التحليل الاحصائي (٤٠٠) عدد استمارات العليا (١٠٨) والدنيا (١٠٨) . وبذلك يكون قد تحقق لنا اكبر حجماً , واقصى تباين ممكنان يقترب توزيعهم من التوزيع الطبيعي (Anastasi,1976,208) .

د-استخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتان مستقلتان وتطبيقه , وذلك لأختبار دلالة الفرق بين المتوسطات لدرجات المجموعتان العليا والدنيا لفقرات المقياس ومقارنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة بالقيمة الجدولية والبالغة (١,٩٦) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٢١٤) وعن طريق هذه الخطوة اتضح ان جميع فقرات المقياس ذو دلالة احصائية وذلك بسبب ان قيمتها التائية المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية , وكما في جدول (٣) .

جدول (٣)

جدول معاملا ارتباط قوة التمييز لمقياس الاجهاد الرقمي

رقم الفقرة	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة	رقم الفقرة	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة
١	العليا	3.1204	1.18177	5.743	دال	٢٤	العليا	3.8519	1.15050	8.038	دال
	الدنيا	2.2963	0.90955				الدنيا	2.5741	1.18561		
٢	العليا	2.8704	1.24625	5.155	دال	٢٥	العليا	3.8981	1.23000	8.269	دال
	الدنيا	2.0370	1.12678				الدنيا	2.4259	1.38215		
٣	العليا	3.2500	0.86603	4,151	دال	٢٦	العليا	3.8148	1.23914	8.121	دال
	الدنيا	2.7685	0.83841				الدنيا	2.4167	1.29069		
٤	العليا	3.1852	1.19303	4.820	دال	٢٧	العليا	3.6296	1.26486	7.607	دال
	الدنيا	2.4259	1.12078				الدنيا	2.3056	1.29310		
٥	العليا	3.3056	1.13942	8.124	دال	٢٨	العليا	3.7870	1.16852	4.935	دال
	الدنيا	2.1481	0.94538				الدنيا	2.9074	1.43740		
٦	العليا	3.1759	1.22915	8.965	دال	٢٩	العليا	3.5278	1.29310	3.406	دال
	الدنيا	1.8611	0.90128				الدنيا	2.8796	1.49590		
٧	العليا	3.3796	1.25093	10.165	دال	٣٠	العليا	3.7130	1.33291	2.838	دال
	الدنيا	1.8519	0.93544				الدنيا	3.1481	1.58152		
٨	العليا	3.9537	1.09702	6.705	دال	٣١	العليا	3.6296	1.18079	3.892	دال
	الدنيا	2.8889	1.23298				الدنيا	2.4352	1.49312		
٩	العليا	3.3333	1.19969	8.196	دال	٣٢	العليا	4.0556	1.53363	4.209	دال
	الدنيا	2.1481	0.90497				الدنيا	3.0926	1.81652		
١٠	العليا	2.3241	1.58160	6.133	دال	٣٣	العليا	3.9259	1.50205	4.575	دال
	الدنيا	1.3148	0.65064				الدنيا	2.8981	1.78749		
١١	العليا	2.7593	1.54599	7.978	دال	٣٤	العليا	3.9722	1.17972	4.973	دال

		1.50906	3.0556	الدنيا				0.76456	1.4352	الدنيا	
١٢	دال	4.146	1.08910	العليا	٣٥	دال	9.755	1.26280	3.3519	العليا	
			1.41666	الدنيا				.78994	1.9537	الدنيا	
١٣	دال	3.457	1.10507	العليا	٣٦	دال	11.436	1.16377	3.6944	العليا	
			1.43279	الدنيا				1.09607	1.9352	الدنيا	
١٤	دال	3.677	1.09481	العليا	٣٧	دال	6.432	1.60312	2.9907	العليا	
			1.33576	الدنيا				1.07442	1.7963	الدنيا	
١٥	دال	4.387	1.18762	العليا	٣٨	دال	6.794	1.58881	2.7870	العليا	
			1.43740	الدنيا				1.08910	1.5278	الدنيا	
١٦	دال	2.740	1.56577	العليا	٣٩	دال	8.293	1.15691	3.7315	العليا	
			1.75577	الدنيا				1.22156	2.3889	الدنيا	
١٧	دال	2.617	1.15571	العليا	٤٠	دال	11.230	1.10456	3.9352	العليا	
			1.28522	الدنيا				1.25372	2.1296	الدنيا	
١٨	دال	2.731	1.14760	العليا	٤١	دال	8.897	1.22862	3.7963	العليا	
			1.42843	الدنيا				1.29417	2.2685	الدنيا	
١٩	دال	2.945	1.09231	العليا	٤٢	دال	7.461	1.20842	3.5833	العليا	
			1.34377	الدنيا				1.18079	2.3704	الدنيا	
٢٠	دال	3.282	1.48093	العليا	٤٣	دال	10.478	1.19086	3.7593	العليا	
			1.74281	الدنيا				1.05159	2.1574	الدنيا	
٢١	دال	8.532	1.00617	العليا	٤٤	دال	9.371	1.19347	3.5741	العليا	
			1.21003	الدنيا				1.20268	2.0463	الدنيا	
٢٢							9.582	1.09227	3.6759	العليا	
								1.09481	2.2500	الدنيا	
٢٣							9.734	1.09891	3.7685	العليا	
								1.16496	2.2685	الدنيا	

٢-١- أالارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس: ولتحقيق ذلك استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون، واستعمل نفس البيانات، الخاضعة لعملية التحليل الاحصائي، وعند المقارنة ما بين معاملات الارتباط لل فقرات مع الدرجة الكلية، وجد انها اكبر من القيمة أأأأأأ (٠,٠٩٨) وكانت كل المعاملات الارتباطية ذات دلالة احصائية في مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجه الحرية (٣٩٨) وكما في جدول (٤).

أأأأ (٤)

أسلوب علاقة درجة الفقرة بدرجة مقياس الاجهاد الرقمي الكلية

رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
١	0.331	دالة	١٥	0.458	دالة	٢٩	0.482	دالة
٢	0.256	دالة	١٦	0.394	دالة	٣٠	0.501	دالة
٣	0.301	دالة	١٧	0.458	دالة	٣١	0.511	دالة
٤	0.227	دالة	١٨	0.367	دالة	٣٢	0.491	دالة
٥	0.385	دالة	١٩	0.409	دالة	٣٣	0.551	دالة

٦	0.436	دالة	٢٠	0.353	دالة	٣٤	0.446	دالة
٧	0.475	دالة	٢١	0.299	دالة	٣٥	0.490	دالة
٨	0.324	دالة	٢٢	0.342	دالة	٣٦	0.457	دالة
٩	0.402	دالة	٢٣	0.439	دالة	٣٧	0.324	دالة
١٠	0.335	دالة	٢٤	0.473	دالة	٣٨	0.348	دالة
١١	0.442	دالة	٢٥	0.458	دالة	٣٩	0.282	دالة
١٢	0.457	دالة	٢٦	0.463	دالة	٤٠	0.362	دالة
١٣	0.324	دالة	٢٧	0.423	دالة	٤١	0.521	دالة
١٤	0.339	دالة	٢٨	0.441	دالة	٤٢	0.338	دالة
						٤٣	0.377	دالة
						٤٤	0.255	دالة

٢-٢ علاقة درجة الفقرة بالمجال المنتمية له : واستخدم الباحث معامل الارتباط لبيرسون بين درجة الفرد على كل الفقرة ودرجة المجال , وذلك لأجل التأكد بأن كل فقرة تعبر عن المجال الذي تنتمي اليه , واخضعت العينة (٤٠٠) استمارة , وهي نفس العينة الخاضعة للتحليلات الاحصائية, وعند مقارنة معامل ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية للمجال, فقد لوحظ بأنها أكبر من القيمة الجدولية الحرجة لمعامل الارتباط وبالبالغة (٠,٠٩٨), وقد تبين بأن كل المعاملات الارتباطية ذات دلالة إحصائية , بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٣٩٨) و بذلك فإن جميع فقرات المقياس قد قبلت وكما في جدول (٥) .

جدول (٥)

معاملات الارتباط لدرجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال المنتمية له

المجالات	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	المجالات	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
اجهاد التوافر	١	0.357	دالة	الخوف من الفقد	٢٣	0.566	دالة
	٢	0.331	دالة		٢٤	0.559	دالة
	٣	0.387	دالة		٢٥	0.615	دالة
	٤	0.321	دالة		٢٦	0.570	دالة
	٥	0.442	دالة		٢٧	0.520	دالة
	٦	0.508	دالة		٢٨	0.487	دالة
	٧	0.522	دالة		٢٩	0.498	دالة
	٨	0.367	دالة		٣٠	0.589	دالة
	٩	0.466	دالة		٣١	0.588	دالة
	١٠	0.398	دالة		٣٢	0.633	دالة
	١١	0.489	دالة		٣٣	0.624	دالة
قلق الاستحسان الاجتماعي	١٢	0.550	دالة	العبء الزائد للاتصال	٣٤	0.568	دالة
	١٣	0.372	دالة		٣٥	0.611	دالة
	١٤	0.395	دالة		٣٦	0.593	دالة
	١٥	0.523	دالة		٣٧	0.472	دالة
	١٦	0.443	دالة		٣٨	0.425	دالة

دالة	0.366	٣٩	دالة	0.490	١٧
دالة	0.478	٤٠	دالة	0.400	١٨
دالة	0.601	٤١	دالة	0.436	١٩
دالة	0.450	٤٢	دالة	0.404	٢٠
دالة	0.411	٤٣	دالة	0.338	٢١
دالة	0.316	٤٤	دالة	0.511	٢٢

٢-٣ العلاقة بين فقرة المجال بالمجال الآخر والدرجة الكلية للمقياس :واخضعت درجة كل مجال وعلاقتها بالدرجة الكلية للمجال الآخر وللدرجة الكلية للمقياس من خلال استعمال معامل ارتباط بيرسون واتضح ان جميع فقرات المقياس دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٣٩٨) عند المقارنة بالقيمة الجدولية (٠,٠٩٨) وكما في جدول (٦) .

جدول (٦)

علاقة فقرة المجال بالمجال الآخر والدرجة الكلية

المجالات	اجهاد التوافر	قلق الاستحسان الاجتماعي	الخوف من الفقد	العبء الزائد للاتصال
اجهاد التوافر	1	0.677	0.639	0.789
قلق الاستحسان الاجتماعي	-	1	0.583	0.662
الخوف من الفقد	-	-	1	0.570
العبء الزائد للاتصال	-	-	-	1
الدرجة الكلية	0.703	0.825	0.617	0.499

- **مؤشر الثبات (Reliability):** "الاداة الثابتة هي الاداة التي تعطي نتائج متقاربة او نفس النتائج , اذا طبقت اكثر من مرة في ظروف متماثلة" (عباس , وآخرون , ٢٠١٥ : ٢٦٦) وقد تحقق من ثبات مقياس الاجهاد الرقمي وفقاً للطرق الآتية.

- إعادة الاختبار (Test-Retest Method)

اختيرت العينة بطريقة طبقية عشوائية بلغت (٣٠) طالب وطالبة , ووزعوا بالتساوي, وتم تطبيق المقياس , وبعد مرور فترة اسبوعان من التطبيق الاول , اعاد الباحث تطبيق المقياس , على نفس العينة , ومن ثم تم تصحيح اجابات التطبيقان , واستخدم بين التطبيق الأول والثاني معامل ارتباط بيرسون, وقد بلغ مقدار الثبات لمقياس الاجهاد الرقمي (٠,٨٥٣) والذي يعتبر قيمة ثابت مقبولة , اذ يشير بعض المختصون في القياس

النفسي الى ان معامل الثبات الجيد يفضل ان يزيد عن (٠,٧٠) (forams,1961,p85) في (السلطاني , ٢٠٠٧: ١٣٤)

-طريقة الفاكرونباخ (الاتساق الداخلي) (Alpha Cronbach): في هذه الطريقة يتم تطبيق المعادلة -الفاكرونباخ- على الدرجات الخاصة بأفراد العينة , وقد بلغ الثبات مقياس الاجهاد الرقمي وفقاً لهذه الطريقة (٠,٨١١) , وجدول (٦) يبين ذلك .

الجدول (٦) معامل ثبات مقياس الاجهاد الرقمي

ت	مجالات المقياس	اعادة الاختبار	الفاكرونباخ
١	اجهاد التوافر	٠,٨٣٣	٠,٧٩٩
٢	قلق الاستحسان الاجتماعي	٠,٨٣٦	٠,٨٢٠
٣	الخوف من الفقد	٠,٨٦٤	٠,٨٢٥
٤	العبء الزائد للاتصال	٠,٨٢٦	٠,٧٧٩
٥	الاجهاد الرقمي ككل	٠,٨٥٣	٠,٨١١

-وصف مقياس الاجهاد الرقمي بصورته النهائية : تكون مقياس الاجهاد الرقمي بصورته النهائية من (٤٤) فقرة , ولتدرج خماسي لكل فقرة خمسة بدائل , واعطيت الاوزان من (١_٢_٣_٤_٥) للفرقات الايجابية وعكسها للفرقات السالبة , لذا فان اعلى درجة في المقياس (٢٢٠) واقل درجة (٤٤) , وكان المتوسط الفرضي للمقياس (١٣٢) .

- مقياس الانهاك الاكاديمي :- ولتحقيق ذلك قام الباحث بعدد من الخطوات وكما جاء في المقياس الاول :

١-تحديد مفهوم الانهاك الاكاديمي :-بعد مراجعة الباحث للأدبيات والدراسات السابقة المرتبطة بموضع البحث الانهاك الاكاديمي , قام الباحث باشتقاق تعريف لمفهوم الانهاك الاكاديمي والمتمثل ب حالة نفسية يشعر فيها الفرد نتيجة لكثرة المتطلبات والضغوط الدراسية, اي استجابة الفرد للتوتر النفسي ,ويتضمن الشعور بالإرهاق وتبدل المشاعر والشعور بانخفاض الكفاءة الذاتية . .

٢- تحديد ابعاد مقياس الانهاك الاكاديمي :بعد تحديد التعريف النظري لمفهوم, الانهاك الاكاديمي اعتمد الباحث على تقسيم ابعاد المقياس الى ثلاثة ابعاد ,وقد اعتمد على تدرج خماسي في الاجابة على الفقرات مع

مراعاة ان تكون العبارات واضحة المعنى وبعبارة عن الغموض وتركز على موضوع واحد وكما شارت لذلك ادبيات القياس النفسي .

٣- مقياس الانهاك الأكاديمي المعروف على الخبراء :- عرضت فقرات مقياس الانهاك الأكاديمي بصورته الأولية على (١٠) من الخبراء والمحكمين , وهي من الخطوات الضرورية والهامة للتأكد من صلاحية فقرات المقياس , في قياس ما وضعت من اجل قياسه , وكما جاء في المقياس الأول , ومن خلال اتفاق المحكمين فقد تم الإبقاء على فقرات المقياس جميعها .

٢- تطبيق التجربة الاستطلاعية . تم اجراء التطبيق الاستطلاعي , للمقياس وبنفس خطوات المقياس الاول ونفس العينة , وتبين ان التعليمات والفقرات , بالنسبة لعينة البحث كانت مفهومة وواضحة لديهم .

٣- الخصائص السيكومترية لمقياس الانهاك الأكاديمي

أ- (اسلوب المقارنات الطرفية) (المجموعتان المتطرفتان) .

اتبع الباحث نفس الاجراءات في مقياس الاجهاد الرقمي الاول , وذلك في حساب قوة فقرات مقياس الانهاك الأكاديمي التمييزية , وبنفس العينة , وكما في جدول (٧) .

الجدول (٧)

القوة التمييزية باسلوب المجموعتين المتطرفتين لمقياس الانهاك الأكاديمي

رقم الفقرة	المجموعا ت	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة	رقم الفقره	المجموعا ت	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
١	العليا	3.6296	1.15680	5.184	دال	٢٠	العليا	3.8426	1.06921	8.408	دال
	الدنيا	2.7870	1.23084				الدنيا	2.5648	1.16228		
٢	العليا	3.6019	1.04961	4.385	دال	٢١	العليا	3.6944	1.05422	7.780	دال
	الدنيا	2.9167	1.23897				الدنيا	2.5278	1.14760		
٣	العليا	3.5185	1.04552	6.720	دال	٢٢	العليا	3.9259	1.07394	10.149	دال
	الدنيا	2.5185	1.13961				الدنيا	2.3889	1.15065		
٤	العليا	2.1944	1.25645	5.932	دال	٢٣	العليا	2.8519	1.41299	4.122	دال
	الدنيا	2.2407	1.10115				الدنيا	2.0556	1.42628		
٥	العليا	3.5093	1.12321	3.908	دال	٢٤	العليا	3.7037	1.11288	6.609	دال
	الدنيا	2.9074	1.14007				الدنيا	2.5926	1.34677		

٦	العليا	3.4907	1.12321	6.263	دال	٢٥	العليا	2.5926	1.21545	5.139	دال
	الدنيا	2.5556	1.07071				الدنيا	2.6944	1.34969		
٧	العليا	3.4444	1.16277	7.561	دال	٢٦	العليا	4.1111	.88954	4.687	دال
	الدنيا	2.3148	1.02900				الدنيا	3.3889	1.33138		
٨	العليا	2.0000	1.04121	6.905	دال	٢٧	العليا	3.9815	.99514	3.291	دال
	الدنيا	1.2407	.47104				الدنيا	3.4352	1.40940		
٩	العليا	3.7407	1.10539	10.459	دال	٢٨	العليا	3.9074	.93266	4.240	دال
	الدنيا	2.1667	1.10648				الدنيا	3.2222	1.39648		
١٠	العليا	3.3333	1.10225	5.462	دال	٢٩	العليا	3.8889	1.05311	4.635	دال
	الدنيا	2.4907	1.16407				الدنيا	3.1111	1.38977		
١١	العليا	3.9630	.89574	9.952	دال	٣٠	العليا	3.8704	1.36095	4.268	دال
	الدنيا	2.5833	1.12843				الدنيا	2.9444	1.79737		
١٢	العليا	3.7685	1.06435	10.774	دال	٣١	العليا	3.8611	.99961	3.366	دال
	الدنيا	2.1296	1.16885				الدنيا	3.2963	1.42907		
١٣	العليا	2.9444	1.57571	8.736	دال	٣٢	العليا	3.7500	1.06011	2.627	دال
	الدنيا	1.4074	.92763				الدنيا	3.2963	1.44855		
١٤	العليا	3.7037	1.09595	11.309	دال	٣٣	العليا	3.5741	1.38890	2.213	دال
	الدنيا	2.1111	.96995				الدنيا	3.1019	1.72903		
١٥	العليا	3.7593	1.22184	9.730	دال	٣٤	العليا	3.7870	1.12782	3.844	دال
	الدنيا	2.2130	1.11112				الدنيا	3.1204	1.40571		
١٦	العليا	3.6667	.90688	11.781	دال	٣٥	العليا	4.0000	1.07651	3.779	دال
	الدنيا	2.1019	1.04067				الدنيا	3.3241	1.51521		
١٧	العليا	3.6667	1.16008	9.369	دال	٣٦	العليا	3.7037	.97883	2.127	دال
	الدنيا	2.2222	1.10507				الدنيا	3.3704	1.30128		
١٨	العليا	3.9074	1.00035	11.239	دال	٣٧	العليا	3.8519	1.04850	4.122	دال
	الدنيا	2.2500	1.16109				الدنيا	3.1574	1.40201		
١٩	العليا	3.6759	.97471	9.830	دال	٣٨	العليا	3.6944	.95172	2.107	دال
	الدنيا	2.2685	1.12413				الدنيا	3.3519	1.39636		
						٣٩	العليا	3.5463	1.08846	2.426	دال
							الدنيا	3.1296	1.41483		

١- علاقة درجة ألفقرة بدرجة المقياس الكلية : ولتحقيق ذلك، لجأ الباحث لاستخدام معامل الارتباط

لبيرسون، وكما جاء في المقياس الأول، وتبين بأن كل الارتباطات ذات دلالة احصائية وكما في جدول (٨)

الجدول (٨)

معاملات الارتباط لدرجة الفقرة بالدرجة الكلية لفقرات مقياس الانهاك الاكاديمي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدالة
١	0.367	دالة	١١	0.318	دالة	٢١	0.511	دالة	٣١	0.381	دالة
٢	0.441	دالة	١٢	0.447	دالة	٢٢	0.361	دالة	٣٢	0.551	دالة
٣	0.384	دالة	١٣	0.300	دالة	٢٣	0.299	دالة	٣٣	0.528	دالة
٤	0.355	دالة	١٤	0.481	دالة	٢٤	0.573	دالة	٣٤	0.400	دالة
٥	0.428	دالة	١٥	0.325	دالة	٢٥	0.444	دالة	٣٥	0.420	دالة
٦	0.297	دالة	١٦	0.381	دالة	٢٦	0.302	دالة	٣٦	0.333	دالة
٧	0.405	دالة	١٧	0.303	دالة	٢٧	0.388	دالة	٣٧	0.319	دالة
٨	0.317	دالة	١٨	0.510	دالة	٢٨	0.490	دالة	٣٨	0.416	دالة
٩	0.355	دالة	١٩	0.286	دالة	٢٩	0.452	دالة	٣٩	0.522	دالة
١٠	0.569	دالة	٢٠	0.477	دالة	٣٠	0.399	دالة			

٢- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه: وذلك للتأكد ان فقرات المجال تعبر عن مفهوم المجال الذي تنتمي له , وتم استعمال معامل الارتباط لبيرسون لذلك , وكما في المقياس الاول , وبعد مقارنة معامل ارتباط الفقرات بدرجة المجال الكلية , تبين بأنها أكبر من قيمة المعامل الجدولية (٠,٠٩٨) ويعني ذلك ان جميع المعاملات الارتباطية ذو دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٣٩٨) وكما في جدول (٩).

الجدول (٩)

علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال المنتمية اليه

المجال	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	المجال	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	المجال	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الشعور بالارهاق	١	٠,٤٤٧	دال	تبدل المشاعر	١٤	٠,٥٧١	دال	انخفاض الكفاءة	٢٧	٠,٤٢٥	دال
	٢	٠,٥٢٦	دال		١٥	٠,٣٨٩	دال		٢٨	٠,٦٠٧	دال
	٣	٠,٤٢٠	دال		١٦	٠,٤٧٣	دال		٢٩	٠,٥٤٦	دال
	٤	٠,٤١٩	دال		١٧	٠,٣٧٧	دال		٣٠	٠,٤٧٢	دال
	٥	٠,٤٩٩	دال		١٨	٠,٥٧٤	دال		٣١	٠,٤٢٢	دال
	٦	٠,٣٥٨	دال		١٩	٠,٣٣٧	دال		٣٢	٠,٦٥٣	دال
	٧	٠,٤٦٤	دال		٢٠	٠,٥٥١	دال		٣٣	٠,٦٠٢	دال
	٨	٠,٣٧٩	دال		٢١	٠,٦٢١	دال		٣٤	٠,٤٩٧	دال
	٩	٠,٤٠٠	دال		٢٢	٠,٤٧٧	دال		٣٥	٠,٥٠٨	دال
	١٠	٠,٦١٠	دال		٢٣	٠,٣٤٤	دال		٣٦	٠,٥٥٣	دال

١١	٠,٣٨٨	دال	٢٤	٠,٦٢٩	دال	٣٧	٠,٣٧٠	دال
١٢	٠,٥٠٩	دال	٢٥	٠,٤٨١	دال	٣٨	٠,٥٣٠	دال
١٣	٠,٣٦٥	دال	٢٦	٠,٣٥٦	دال	٣٩	٠,٥٩٨	دال

٣- علاقة فقرة المجال بالمجال الاخر والدرجة الكلية. اخضع الباحث كل البيانات لعينة التحليل الاحصائي, لمعامل ارتباط بيرسون وتبين ان كل الفقرات دالة احصائياً وكما في جدول (١٠) .

الجدول (١٠)

صدق فقرات مقياس الانهاك الاكاديمي باستخدام اسلوب علاقة درجة فقرة المجال بدرجة المجال الاخر والدرجة الكلية

المجالات	الشعور بالإرهاق	تبلد المشاعر	انخفاض الكفاءة
الشعور بالإرهاق	١	٠,٥٥٨	٠,٦٦٨
تبلد المشاعر	-	١	٠,٥٤٩
انخفاض الكفاءة	-	-	١
الدرجة الكلية	٠,٦٩٨	٠,٧٨٣	٠,٦٧٩

- ثبات مقياس الانهاك الاكاديمي:- وللتحقق من ذلك استخدام طريقة إعادة الاختبار و ألفا كرونباخ , عن طريق اعتماد بيانات عينة الكلية , ومثلما جاء في المقياس الاول وكما في جدول (١١) .

جدول (١١) ثبات مقياس الانهاك الاكاديمي

ت	المجال	المقياس	اعادة الاختبار	الفكرونباخ
١	الشعور بالإرهاق	٠,٨٤١	٠,٨١١	
٢	تبلد المشاعر	٠,٨٣٠	٠,٧٩٩	
٣	انخفاض الكفاءة	٠,٨٥	٠,٨٠١	
٤	الدرجة الكلية	٠,٨٣٣	٠,٨٢١	

-مقياس الانهاك الاكاديمي بصيغته النهائية : يشتمل المقياس على (٣٩) فقرة, يجاب عنه باختيار بديل واحد من بين بدائل خمسة ويصحح المقياس من خلال تدرج الأرقام (٥-٤-٣-٢-١) لفقرات المقياس الموجبة والعكس لفقرات السالبة ,واعلى درجة في المقياس (١٩٥) واقل درجة (٣٩) .

د - المؤشرات الأحصائية لمقاييس البحث. وذلك من اجل التأكد من عملية التوزيع الاعتدالي لدرجات الافراد في عينة التحليل الاحصائية , استخدمت تلك المؤشرات بالنسبة للمقياسين . وكما في الجدول (١٢)

الجدول (١٢)

المقياس	المتوسط	الوسيط	النوال	الانحراف المعياري	الالتواء	التقلطح
الاجهاد الرقمي	١٣٤,٩٩٠	١٣٦,٠٠٠	١٢٩,٠٠	١٩,١٣٥	-١٢٨-	٠,٥٥٨
الانهاك الاكاديمي	١٢٢,٥١٢	١٢٣,٠٠٠	١٢٤,٠٠	١٦,٠٧٨	٠,٥٠-	٠,٩٠٣

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج .

هدف البحث الأول - ألتعرف على الأجهاد الرقمي لطلبة الجامعة.

ولتحقيق هدف البحث الحالي طبق الباحث مقياس الأجهاد الرقمي , على العينة والتي بلغت (٤٠٠) طالبا وطالبة , وكانت النتائج كما يلي :

١- عند التحليل لاستجابات العينة , تم حساب الوسط الحسابي للدرجات والذي بلغ (١٣٤,٩٩٠) وبانحراف معياري (١٩,١٣٥), وبعد المقارنة بالمتوسط الفرضي والذي بلغ (١٣٢), وبأستعمال معادلة للاختبار التائي للعينة الواحدة , اتضح بأن القيمة المحسوبة (٣,١٢٥) أكبر من الجدولية (١,٩٦) , مما يعني ان هناك فروقا احصائية دالة , اي ان الافراد في العينة لديهم أجهاد رقمي وكما في جدول (١٣) .

الجدول (١٣)

اختبار تائي ذو العينة الواحدة لتوضيح الدلالة الاحصائية للاجهاد الرقمي

المقياس	عينة البحث	عدد الفقرات	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
						محسوبة	جدولية	
الاجهاد الرقمي	٤٠٠	٤٤	١٣٢	١٣٤,٩٩٠	١٩,١٣٥	٣,١٢٥	١,٩٦	دال

والمسبب في نتيجة الهدف الاول ان القلق والتوتر والضيق الناجم عن الاستخدام التكنولوجي وتأثيره السلبي على الاداء النفسي نتيجة لكثرة المعلومات وفرط الاستخدام وقصور الموارد النفسية تجاه المطالب التكنولوجية., واتفقت النتيجة مع دراسة كل من (محمد ,وبن خليوي , ٢٠٢٢), و (غانم ,الغزوي , ٢٠٢٥) و (الهنداوي , ٢٠٢٣) (Weinstein and Selman, ٢٠١٤), و (Elizabeth A. Nicka , ٢٠٢٣)

هدف البحث الثاني : ألتعرف على الفرق الدال احصائياً للإجهاد الرقمي لطلبة الجامعة , حسب متغير الجنس , ومتغير التخصص الدراسي , ومتغير الصفوف الدراسية , وكما في الجدول (١٤) .

الجدول (١٤)

الفرق الدال احصائياً في الاجهاد الرقمي تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي والصفوف الدراسية من خلال نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الافراد في العينة	الصف الدراسي	التخصص الدراسي	أجنس
70711.	153.5000	38	الثاني	انساني	ذكور
15.33756	135.8913	31	الرابع		
15.38549	136.2660	69	Total		
14.24796	135.5306	66	الثاني	علمي	
16.91010	134.9184	41	الرابع		
15.55803	135.2245	107	Total		
14.39804	136.2353	104	الثاني	الكلي	
15.84813	135.5532	72	الرابع		
15.44208	135.7344	176	Total		
18.90440	135.0588	55	الثاني	انساني	اناث
31.43585	142.7222	41	الرابع		
22.83244	137.0580	96	Total		
21.83801	132.6522	72	الثاني	العلمي	
21.53220	133.0753	56	الرابع		
21.55553	132.9353	128	Total		
20.27656	133.9175	127	الثاني	الكلي	
23.52128	134.6396	97	الرابع		
22.01821	134.3029	224	Total		
18.87398	135.7547	93	الثاني	الانساني	الكل
18.89347	137.0091	72	الرابع		
18.83802	136.6012	165	Total		
18.27719	134.1368	138	الثاني	العلمي	
20.01580	133.7113	97	الرابع		
19.29924	133.8819	235	Total		
18.44537	134.7162	231	الثاني	الكلي	
19.56420	135.1508	169	الرابع		
19.13571	134.9900	400	Total		

الجدول (١٥)

التعرف على دلالة الفرق الاحصائي في الاجهاد الرقمي عند الطلبة , من خلال نتائج تحليل التباين الثلاثي , حسب متغير الجنس , والتخصص الدراسي والصف الدراسي

مستوى الدلالة	القيمة الفائية		متوسط المربعات M.S	درجات الحرية D.F	مجموع المربعات S.S	مصدر التباين S.V
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	٣,٨٤	١,١٠٤	٤٠٤,٥٣٦	١	٤٠٤,٥٣٦	الجنس
دالة		٣,٩٧٦	١٤٥٧,١٣٣	١	١٤٥٧,١٣٣	التخصص
غير دالة		٠,٤٢٥	١٥٥,٧٧٢	١	١٥٥,٧٧٢	الصف
غير دالة		٠,١٩٦	٧١,٩٧٣	١	٧١,٩٧٣	الجنس * التخصص
غير دالة		٢,٨٦٤	١٠٤٩,٦٥٦	١	١٠٤٩,٦٥٦	الجنس * الصف
غير دالة		٠,٣٩٤	١٤٤,٣٦٠	١	١٤٤,٣٦٠	التخصص * الصف
غير دالة		٢,٤٣١	٨٩٠,٩٢٠	١	٨٩٠,٩٢٠	الجنس * التخصص * الصف
			٣٦٦,٤٨١	٣٩٢	١٤٣٦٠,٦٣٣	الخطأ
				٤٠٠	٧٤٣٥٠,٢٤,٠٠٠	المجموع
				٣٩٩	١٤٦١٠٣,٩٦٠	مجموع الارتباط

اظهرت النتائج الاتي :-

١- عدم وجود فرق دال احصائياً في الاجهاد الرقمي تبعاً لمتغيري الجنس , والصف الدراسي .

٢- توجد فروق في التخصص (انساني - علمي) ولصالح الانساني اذ بلغ المتوسط الحسابي لهم (١٣٦,٦٠١)
(اكبر من المتوسط الحسابي لتخصص العلمي (١٣٣,٨٨١) .

وسبب نتيجة الهدف الثاني هو تشابه البيئة الرقمية والتقارب استخدام للتكنولوجيا والتفاعل اكثر من ارتباطها بالجنس, واتفقت النتيجة مع دراسة كل من (wered et al ,2021) (Gilbert,et , al , 2021) و (Nick et , al 2022) و (محمد , الخديوي , ٢٠٢٢) (محمد , الخديوي , ٢٠٢٢ : ١٠٣) و (عمر , ٢٠٢٥), والسبب في عدم وجود فروق بين طلبة المرحلة الثانية والرابعة , ان الاجهاد الرقمي يرتبط بكونهم يعيشون في بيئة متشابهة , واتفقت الدراسة مع دراسة (عمر , ٢٠٢٥ :). ودراسة (محمد , الخديوي , ٢٠٢٢) وأشارت النتائج بوجود فروق وفقاً لمتغير التخصص ولصالح الانساني , وتطابقت مع كل من دراستي (عمر , ٢٠٢٥)

و. (محمد ، الخديوي ، ٢٠٢٢) وسبب ذلك ان التخصص الانساني اقل تعامل مع النظام الرقمي ,واقبل خبرة , ورغبة بذلك , بينما التخصص العلمي اكثر استخداماً للنظام الرقمي , واكثر ممارسة .

هدف البحث الثالث : معرفة الانهاك الاكاديمي لطلبة الجامعة .

ولتحقيق ذلك حللت كل استمارات مقياس الانهاك الاكاديمي, على العينة والتي بلغت (٤٠٠) طالبا وطالبة ,واشارت نتائج التحليل الى ان المتوسط الحسابي للعينة ,قد كان (١٢٢,٥١٢), وانحرافه المعياري (١٦,٠٧٨٥) وبعد المقارنة بالمتوسط الفرضي والذي بلغ (١١٧) ,وباستعمال معادلة للاختبار التائي ذو العينة الواحدة ,اتضح بأن قيمة الاختبار التائي المحسوبة والبالغة (٣,١٢٥) أكبر من أقيمة الجدولية (١,٩٦) اي وجود الانهاك الاكاديمي لدى العينة وكما في جدول (١٦)

جدول (١٦)

اختبار تائي ذو العينة الواحدة لدلالة الانهاك الأكاديمي

المقياس	عينة البحث	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	أقيمة التائي		الدلالة عند
						محسوبة	جدولية	
الانهاك الاكاديمي	٤٠٠	٣٩	١٢٢,٥١٢	١٦,٠٧٨٥	١١٧	٦,٨٥٧	١,٩٦	دالة

والسبب في نتيجة الهدف الثالث يرى الباحث ان كثرة الأعباء الملقة على عاتق الطلبة من المتطلبات الدراسية بمستوى يفوق مواردهم النفسية, وبالتالي يصبح التعليم مصدراً للتهديد بدل التعلم ,وتطابقت الدراسة مع دراسة (Lallmahomed,2025), ودراسة (Olson ,et.al ,2025) ودراسة (Ijaz and Khalid 2020) ودراسة (Jensen and Olsen,2023)

هدف البحث الرابع : ألتعرف على الفرق الدال احصائياً للإنهاك الأكاديمي, حسب متغير الجنس , ومتغير التخصص الدراسي , ومتغير الصفوف الدراسية , وكما في الجدول (١٧) .

جدول (١٧)

الفرق الدال احصائياً في الانهاك الأكاديمي تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي والصفوف الدراسية من خلال نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

الجنس	التخصص الدراسي	الصف الدراسي	عدد الافراد في العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	انساني	الثاني	38	113.2727	14.56084
		الرابع	31	116.3077	14.19719
		Total	69	115.8684	14.19234
	علمي	الثاني	66	125.7400	10.40175
		الرابع	41	115.7000	16.93354
		Total	107	120.7200	14.86374
الكلي	الثاني	104	123.4918	12.12659	
	الرابع	72	116.0435	15.37849	
	Total	176	118.6250	14.73485	
اناث	انساني	الثاني	55	122.9429	17.85764
		الرابع	41	126.6842	11.52318
		Total	96	123.7416	16.72065
	العلمي	الثاني	72	125.7400	19.46930
		الرابع	56	127.3765	14.07969
		Total	128	126.7704	16.23289
الكلي	الثاني	127	124.1083	18.51767	
	الرابع	97	127.2500	13.59951	
	Total	224	125.5670	16.45826	
الكل	الانساني	الثاني	93	121.6296	17.68223
		الرابع	72	118.6548	14.25795
		Total	165	120.1152	16.05076
	العلمي	الثاني	138	125.7400	15.52946
		الرابع	97	123.0519	16.16026
		Total	235	124.1957	15.91712
الكلي	الثاني	231	123.9006	16.60726	
	الرابع	169	121.3653	15.57297	
	Total	400	122.5125	16.07859	

جدول (١٨)

نتائج تحليل التباين الثلاثي للكشف عن دلالة الفروق في الانهاك الأكاديمي لدى طلبة تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكور، إناث) والتخصص (علمي، إنساني) والصف (ثاني، رابع)

الدلالة	القيمة ألتائية		متوسط المربعات M.S	درجة الحرية D.F	مجموع المربعات S.S	مصدر التباين S.V
	جدولية	محسوبة				
دالة	٣,٨٤	17.133	4107.984	1	4107.984	الجنس
دالة		4.011	961.692	1	961.692	التخصص
غير دالة		0.045	10.808	1	10.808	الصف
غير دالة		1.193	285.987	1	285.987	الجنس * التخصص
غير دالة		2.610	625.920	1	625.920	الجنس * الصف
دالة		3.923	940.615	1	940.615	التخصص * الصف
غير دالة		2.049	491.243	1	491.243	الجنس * التخصص * الصف
			239.774	392	93991.598	الخطأ
				400	6106875.000	المجموع
				399	103149.938	مجموع الارتباط

تظهر نتائج الجدول السابق ما يلي :-

٤- هناك فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث , باتجاه الإناث اذ كان متوسطهن الحسابي (١٢٥,٥٦٧٠) اكبر من المتوسط الحسابي للذكور والبالغ (١١٨,٦٢٥٠) .

٥- توجد فروق احصائية في متغير التخصص بين التخصص العلمي والانساني ولصالح العلمي حيث كان متوسطهم ألسابي (١٢٤,١٩٥٧) يفوق متوسط الحسابي للإنساني (١٢٠,١١٥٢) .

٦- فرق دال احصائياً في التفاعل الثنائي ما بين التخصص الدراسي والصف, وتم تتبعه باختبار شيفيه

جدول (١٩)

اختبار شيفيه لدلالة الفروق المعنوية بين المتوسطات الحسابية في التفاعل فيما بين التخصص و الصف

ت	المجاميع	عدد الافراد	المتوسطات الحسابية	الفروق بين المتوسطين	القيمة الحرجة لشيفيه	مستوى الدلالة
١	ثاني انساني	٩٣	121.6296	٢,٩٧٤	٨,٨٠	غير دالة
	رابع انساني	٧٢	118.6548			
٢	ثاني انساني	٩٣	121.6296	٤,١١٠	٨,٦٢	غير دالة
	ثاني علمي	١٣٨	125.7400			
٣	ثاني انساني	٩٣	121.6296	١,٤٢٢	٨,٦٧	غير دالة
	رابع علمي	٩٧	123.0519			
٤	رابع انساني	٧٢	118.6548	٧,٠٨٥	٨,٦٨	غير دالة
	ثاني علمي	١٣٨	125.7400			
٥	رابع انساني	٧٢	118.6548	٤,٣٩٧	٨,٧٢	دالة
	رابع علمي	٩٧	123.0519			
٦	ثاني علمي	١٣٨	125.7400	٢,٦٨٨	٨,٦٠	غير دالة
	رابع علمي	٩٧	123.0519			

والسبب في نتيجة الهدف الرابع ان الفرق بحسب متغير الجنس ,وباتجاه الاناث ,ان الاناث اكثر خوفاً من الفشل, ولديهن توقعات عالية ,واكثر سعياً نحو الكمالية ,واكثر نقداً من الالهل والمجتمع ,واكثر تنافساً, وبالتالي اكثر عبء, مما يعرضهن للضغوط النفسية واتفقت هذه الدراسة مع دراسة (Nicka,et al.2025) اذ اظهرت الطالبات مستويات توتر اعلى من الذكور.

وسبب الفرق حسب التخصص ولصالح العلمي يعود لطبيعة المقررات الدراسية ذات المحتوى المكثف والمترايط ومطالبها المتعددة وطبيعتها الصعبة ,والوقت الضيق وتراكم المطالب. وأشارت النتائج لوجود فروق وفقاً لتفاعل متغير التخصص والصف ولصالح التخصص العلمي المرحلة الرابعة ,ويعود وذلك لطبيعة التخصص العلمي والمرحلة الرابعة , وما يسببه من ارهاق وتعب وانخفاض الدافعية ,والشعور بانخفاض الكفاءة والانجاز لكثرة الاعباء الملقة على الطلبة .

هدف البحث الخامس: معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين الاجهاد الرقمي والانهاك الأكاديمي لطلبة الجامعة. وحسب الباحث معامل الارتباط لبيرسون من خلال حساب كل الدرجات لأفراد العينة ولكلا المقياسين , وقد كان معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٥٣٣) والتي تشير الى علاقة موجبة طردية وذو دلالة احصائية في مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٣٩٨) , وكما في الجدول (٢٠)

الجدول (٢٠)

معامل الارتباط بين الاجهاد الرقمي و الانهاك الاكاديمي

متغيرات الدراسة	عينة البحث	معامل الارتباط	مربع معامل الارتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
الاجهاد الرقمي و الانهاك الاكاديمي	٤٠٠	٠,٥٣٣	٠,٢٨٤	٠,٠٩٨	دالة

وسبب نتيجة الهدف الخامس هو تعرض الطلبة المستمر للعديد من التأثيرات الرقمية , فيشعرون بالتعب والارهاق وعدم الاهتمام وتتشكل لديهم سلوكيات سلبية نحو الدراسة والشعور بعدم الجدوى , والشعور باستنزاف طاقتهم النفسية, وتتنخفض كفاءتهم الذاتية , وقدرتهم على الانجاز والشعور بالإنهاك الاكاديمي .

الاستنتاجات :-

- ١-تمتع طلبة الجامعة بمستوى من الاجهاد الرقمي.
- ٢-يتمتع طلبة الجامعة بمستوى من الانهاك الاكاديمي .
- ٣- للتوتر والضغوط التكنولوجية كالإجهاد الرقمي دور في حدوث الانهاك الاكاديمي لدى طلبة الجامعة .
- ٤-لايوجد فرق ذو دلالة احصائية في الاجهاد الرقمي وفقاً لمتغير الجنس و المرحلة الدراسية .
- ٥- يوجد فرق ذو دلالة احصائية في الاجهاد الرقمي وفقاً لمتغير التخصص ولصالح التخصص الانساني .

التوصيات :-

- ١- إقامة الورش والندوات العلمية لتوضيح مساوئ ومخاطر الاجهاد الرقمي بين الطلبة وحثهم على ضرورة تطوير قدراتهم في كيفية التعامل مع الشاشات الرقمية , وتوضيها في الجانب الدراسي .
- ٢- اعتماد مبدأ التيسير لا التعسير , من خلال التدرج , والانتقال من السهولة الى الصعوبة , في تعليم الطلبة او تكليفهم بالمهام الرقمية , حتى نضمن ان تتناسب المتطلبات مع القدرات .
- ٣- تفعيل دور الاستشارات النفسية في البيئات الاكاديمية من خلال اللقاء المباشر , او من خلال التواصل الالكتروني , لتبصير الطلبة بوضع اهداف واقعية ممكنة التحقيق تتناسب مع ما يمتلكون من قدرات .
- ٤- ضرورة ان تساهم كل من الاسرة والمجتمع بتعزيز الموارد المقدمة للطلبة للوقاية من الانهاك الاكاديمي , من خلال تقديم الدعم النفسي والاجتماعي من خلال الاعلام والتوجيه المجتمعي .
- ٥- ضرورة الاهتمام بتفعيل النشاطات الرياضية , والانشطة الاجتماعية والمهرجانات الثقافية , والاعمال التعاونية , والانشطة الترفيهية , داخل البيئة الجامعية .

المقترحات :

- ١- اجراء دراسة بين متغير الاجهاد الرقمي وعلاقته بالاتجاه نحو التعليم لدى طلبة المرحلة الاعدادية .
- ٢- اجراء دراسة بين متغير الاجهاد الرقمي وعلاقته بأساليب التفكير المستقبلي , لدى معلمي الابتدائية .
- ٣- اجراء دراسة بين متغير الانهاك الاكاديمي وعلاقته بأساليب معالجة المعلومات لدى طلبة الاعدادية .
- ٤- اجراء دراسة بين متغير الانهاك الاكاديمي وعلاقته بتوجهات اهداف الانجاز لدى طلبة الجامعة .

اولاً : المصادر العربية :

- ١- أبوزيد, رانيا عبد العظيم محمو (٢٠٢٤) فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لخفض الإجهاد الرقمي والتجول العقلي لدى طلبة الجامعة, جامعة بني سويف ,مجلة كلية التربية, عدد يناير , ج ١.

- ٢- الدليمي , حسن احمد , (٢٠١٤) سوال وجواب في منهج البحث العلمي , ط ١ , دار الرضوان للنشر والتوزيع , عمان , الاردن .
- ٣- العويدي , بنين علي عبد الحسين , (٢٠٢٤) أساليب مواجهة الإجهاد الرقمي وعلاقتها بكفايات التعليم الإلكتروني لدى تدريسيي الجامعة , رسالة ماجستير , كلية التربية جامعة القادسية .
- ٤- المحمودي , محمد سرحان علي (٢٠١٩) مناهج البحث العلمي , ط ٣ , مكتبة الوسطية للنشر والتوزيع , صنعاء , اليمن .
- ٥- سعيد , دياب , بدوي (٢٠٢٥) القدرة التنبؤية لكل من الوعي بالذات , والمناعة النفسية بالإرهاك الأكاديمي لدى المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية , مجلة الدراسات النفسية المعاصرة مج ٧ , ع ٢ , سبتمبر , (٢٩٣ - ٢٥٥) .
- ٦- عمر , نفيسة فوزي , (٢٠٢٥) الشعور بالتماسك كمتغير وسيط بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي لدى طلبة الجامعة , جامعة سوهاج , كلية التربية , المجلة التربوية , عدد (١٣٧) , ج (٥) .
- ٧- غانم , انسام هاشم , العزاوي , انور قاسم يحيى , (٢٠٢٥) الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعة , مجلة منوال مجلد (١ , عدد ٣) , العراق .
- ٨- هنداي , احسان نصر , (٢٠٢٤) الإجهاد الرقمي وعلاقته بالإرهاك المهني لدى اعضاء هيئة التدريس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية , جامعة سوهاج , كلية التربية , المجلة التربوية , العدد (١١٧) , ج (٢)
- ٩- الزغبى , أمل عبد المحسن . (٢٠٢٢) . الخصائص السايكومترية لمقياس الإجهاد الرقمي . مجلة كلية التربية ببها , جامعة ببها , العدد (١٢٩) , ج (٢) .
- ١٠- السلطاني , احمد عمار , (٢٠٠٧) . اعداد صورة مختصرة لأنماط الشخصية التسعة لدى طلبة الجامعة على وفق نظام الانيكرام : رسالة ماجستير . كلية التربية بن رشد , جامعة بغداد .
- ١١- الغندور , ريهام احمد فؤاد , (٢٠٢٤) . التفاعل بين نمطى محفزات الألعاب الرقمي (التحديات الشخصية - المقارنات الاجتماعية) ونمطى التعلم التشاركي (تازري - متوازي) في بيئة تعلم إلكتروني نشط وأثره على تنمية مهارات تصميم بيئات التعلم الافتراضية وخفض الإجهاد الرقمي لدى طلبة تكنولوجيا التعليم , الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم , المجلد الرابع والثلاثون , العدد التاسع - سبتمبر .
- ١٢- سويفي , غادة كامل , محمود , لمياء احمد (٢٠٢٣) برنامج تدريبي قائم علي عادات العقل المنتجة للتقليل من حدة الإجهاد الرقمي لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية للطفولة المبكرة وأثره علي الصلابة النفسية لديهن , مجلة " دراسات في الطفولة والتربية - جامعة أسيوط , العدد السادس والعشرون , الجزء الثاني .
- ١٣- عباس , محمد خليل بنوفل , محمد بكر , العبسي , محمد مصطفى , ابو عواد , فريال محمد (٢٠١٤) مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس , ط ٥ , دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة , عمان .
- ١٤- عبد الحميد , سناء عبد الحميد بنوفل , العاصي , هاني محمد المتولي (٢٠٢٤) التفاعل بين أنماط المناقشة الإلكترونية (مضبوطة - حرة) ومستويات الدعم (موجز - تفصيلي) في بيئة تعلم افتراضية وأثره على تنمية مهارات التحول الرقمي وخفض الإجهاد الرقمي لدى طلاب تكنولوجيا التعليم , كلية التربية النوعية , مجلة المناهج المعاصرة وتكنولوجيا التعليم , المجلد (٥) العدد (٣) .
- ١٥- غريب , نورا ابراهيم , وآخرون (٢٠٢٣) النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الطفو الأكاديمي والإجهاد الرقمي والاندماج الجامعي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية , المجلة العلمية لعلوم التربية النوعية , العدد الثامن عشر .

١٦- مسرحي , إبراهيم احمد , (٢٠٢٥) الإسهام النسبي لمستوى الطموح للتنبؤ بالإجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانية بتعليم جازان , المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية , مج (٩) , عدد (٥٣) .
ثانياً : المصادر الأجنبية

- 17- Anastasia , A ,(1976). **Psychological Testing** , New york , 6th , Macmillan publishing Inc
- 18- (1988). **Psychological Testing** , New york , 6th , Macmillan Publishing Inc .
- 19- Eble , R , L . (1972). **Essentials of Educational Measurment** , New Jersey, Hall Engle wood , cliffs .
- 20- Gao , X , (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents : a moderated mediating model , **Frontiers in psychology** , DOI 10.3389/ Fpsyg . 1133706 .
- 21- Ijaz , T , and Khalid , A. (2020). Perfectionism and academic burnout : the mediating role of worry and depressive rumination in university students , **Pakistan journal of psychological research** ,vol,35,no,3,473 – 492. [https : // DOI.org / 10.33824 / pjpr.35.3.25](https://doi.org/10.33824/pjpr.35.3.25).
- 22-Lallmahomed,M,Z,I.(2025).Investigating the impact of challenge and hindrance techno stressors on academic performance in online learning environments ,**Discover education** ,Lallmahomed **Discover education 4:231**, <https://doi.org/10.1007/s44217-025-00669-2>.
- 23- Lian,P.,Sun,y., Ji,Z., Li,H., Peng,J .(2014). Moving Away from Exhaustion: How Core Self-Evaluations Influence Academic Burnout, **PLoS ONE 9(1): e87152** doi:10.1371/journal.pone.0087152.
- 24-Madingan , D ,J,. and curran, T,. (2020). Does burnout affect academic achievement ? A meta-analysis of over 100000 students , **educational psychology** , review [https :// doi.org /10.1007/s10648-020-09533-1](https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1) .
- 25-Nicka , E ,A, kilie , Z,nesib,J,. EvaH. Telzera , E ,. T, Lindquista,K,. A.,Olson , N. fritz,R, O.,Reiner , B , and Schulz, T ,. (2025) .Stress , student burnout and study engagement – across-sectional comparison of university students of different academic subjects, **olson et al .BMC psychology 13:293** <https://dor.org/10.1186/s40359-025-02602-6>
- 26- Rahmati ,Z, . (2015). The Study of academic burnout in students with high and low level of self-efficacy, **procedia - social and behavioral sciences 171** , 49 – 55.
- 27-Ramirez-Lopez,A,E,. and Asmat-Abanto,A,S.(2024).Burnout syndrome in peruvian dental students : a prevalence study . **brazilian journal of oral sciences** , 23 , e241300.
- 28- Reinecke, L. ,aufenanger, S.beutel,M.E.dreier,M.quiring, O.,Statrk,B.,Wolfling,K.,& Muller,K.W. (2016) 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** , 0:1–26, DOI: <http://www.tandfonline.com/loi/hmep20>.
- 29-Weinstein , E, and Selman, R, L. (2014) . Digital stress : adolescents personal accounts New media society published online 22. July, doi : 10,,1177/ 146144481 4543989.

30-Chen, K , Liu, F, Mou, L , Zhao , P , Guo, L , (2022) How physical exercise impacts academic burnout in college students: The mediating effects of self-efficacy and resilience , **Frontiers in Psychology**, DOI 10.3389/fpsyg.2022.964169 .

31-Prinsteina ,M.,J. (2023) Adolescent Digital Stress: Frequencies, Correlates, and Longitudinal Association with Depressive Symptoms, **Journal Adolesc Health. Author manuscript; available in PMC May 02.**