



(١٣٥) - (١٧٤)

العدد الرابع
والأربعون

الاجهاد الرقمي وعلاقته باضطراب التأقلم لدى طلاب المرحلة الاعدادية

م . احمد حمزة كاظم الفتلاوي

مديرية تربية بابل

Ahmed.hemza2019@gmail.com

المستخلص:

يهدف البحث إلى:

- ١ - الاجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الاعدادية .
 - ٢ - اضطراب التأقلم لدى طلاب المرحلة الاعدادية .
 - ٣ - العلاقة الارتباطية بين الاجهاد الرقمي واضطراب التأقلم لدى طلاب المرحلة الاعدادية .
- ولتحقيق أهداف البحث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي .

وتألف مجتمع البحث الحالي من طلاب المرحلة الاعدادية في محافظة بابل البالغ عددهم (٢١٤٠٢) طالباً للعام الدراسي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦) ، وتكونت عينة الدراسة بعد استعمال معادلة ستيفن ثامبسون من (٣٧٨) طالباً من طلاب المرحلة الاعدادية التابعة لمديرية تربية محافظة بابل وقام الباحث ببناء مقياسين للأجهاد الرقمي ، واضطراب التأقلم الأول تكون من (٢٠) فقرة موزعه على (٥) مجالات و (٤) بدائل ، أما المقياس الثاني تكون من (٢٤) فقرة ، وضع أمام كل فقرة (٤) بدائل ، تحقق الباحث من صدقهما وثباتهما ، واستعمل الباحث الوسائل الاحصائية الاتية (القوة التمييزية ، معامل ارتباط بيرسون) وبعد المعالجة الاحصائية توصل الباحث الى نتائج عدة منها :-

١- أن طلاب المرحلة الاعدادية لديهم اجهاد رقمي .



٢- أن طلاب المرحلة الاعدادية لديهم اضطراب تأقلم .

٣- وجود وعلاقة ارتباطية طردية بين الاجهاد الرقمي واضطراب التأقلم لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

وفي ضوء نتائج البحث قدم الباحث توصيات ومقترحات عدة .

الكلمات المفتاحية : الاجهاد الرقمي ، اضطراب التأقلم

Digital Stress and its Relationship to Adjustment Disorder among Middle School Students

Ahmed hamzah kadhim ALfatlawi

Babylon Directorate of Education

Ahmed.hemza2019@gmail.com

Abstract :-

The current research aims to identify:

- 1- Digital stress levels among middle school students.
- 2- Adjustment disorder among middle school students.
- 3- The correlational relationship between digital stress and adjustment disorder among middle school students.

To achieve the research objectives, the researcher adopted the descriptive-correlational methodology. The research population consisted of (21,402) middle school students in Babylon Governorate for the academic year (2025–2026). By applying the Stephen Thompson formula, a sample of (378) students was selected from middle school affiliated with the Directorate of Education in Babylon.



The researcher developed two instruments:

- Digital Stress Scale: Comprising (20) items categorized into (5) domains, with (4) response alternatives.
- Adjustment Disorder Scale: Comprising (24) items, with (4) response alternatives for each.

The researcher verified the validity and reliability of both scales and utilized the following statistical methods: (Discriminatory Power, Pearson Correlation Coefficient). Following the statistical analysis, the researcher reached several findings, most notably:

- 1- Middle school students experience levels of digital stress.
- 2-Middle school students suffer from adjustment disorder.
- 3-There is a positive correlational relationship between digital stress and adjustment disorder among middle school students.

In light of these results, the researcher proposed several recommendations and suggestions.

Keywords : Digital Stress , Adjustment disorder

لقد تحول العالم الى لغز كبير ، وصرنا نتقلب فيه كالحيارى فالكبار والصغار من بيننا يخاطرون بأن يكونوا عرضه لان تتحكم بهم الاحداث والتكنولوجيات ، بدلاً من ان يمسكوا بزمامها ، فهل يشهد العالم انجازاً يفتح آفاقاً جديدة ، أم هل سينضغط ويتقزم تحت ضغط أهوال جديدة ؟ ان الأمر مبهم ومخيف في آن واحد ، لذلك لا بد ان تقرر الحكومات وغيرها من مؤسسات المجتمعات البشرية كيف



يمكنها استعمال الامكانيات الجديدة ، وعلى الجميع أن يعلموا كيف ان عالمهم والعالم من حولهم يتغيران نتيجة انفجار المعلومات الرقمية وعلى الجميع ان يعلموا كيف ستؤثر القرارات في حياتهم وحياة أطفالهم وأحفادهم وكل من يخلفهم . (أبلسون ، ٢٠١٧ ، ص ٨ ، ١٣)

ان الاستعمال المكثف لتكنولوجيا المعلومات ومنصات التعلم الالكتروني وأدوات التواصل الرقمي وخاصةً في أوقات التعلم عن بعد والاجهزة الرقمية مثل الهواتف الذكية والاجهزة اللوحية له نتائج نفسية سلبية على الطلبة بشكل عام وطلبة المدارس بشكل خاص ، وتجدر الاشارة الى ان الإجهاد الرقمي في المدارس الاعدادية يؤثر سلباً على التركيز ، والأداء الاكاديمي والصحة النفسية لهم ولأعضاء هيئة التدريس على حد سواء ، وكذلك يؤدي الى مشاكل نفسية مثل الاجهاد والاكتئاب وضعف الثقة بالنفس وصعوبات النوم والارهاق الذي يصيب الطلبة بسبب الاستعمال المستمر للتكنولوجيا والأدوات الرقمية في التعلم . فهناك العديد من الدراسات والبحوث اهتمت بتوثيق مخاطر استعمال التكنولوجيا على الأداء النفسي لمستعمليها ، وتطور تلك المخاطر خلال فترات زمنية متتابة كدراسة (Benzari , khednaouria & tores , 2020) ويؤثر استعمال التكنولوجيا الرقمية في التعليم بشكل سلبي على الصحة العقلية والجسدية والاجتماعية للمراهقين والشباب ، لانهم الأكثر استعمالاً للإنترنت ، ففي الوقت الذي يصف البعض مرحلة الشباب بأنها فترة توتر تسودها الأزمات النفسية والصراعات والمعاناة والاحباطات وصعوبات التوافق ، يصفها البعض الاخر بأنها مرحلة نمو عادي ولكن قد يتخللها اضطرابات ناتجة عن تعرضهم لضغوط الاسرة والمجتمع والمواقف الصعبة خاصة مع التغيرات الجسدية والنفسية الهائلة في مرحلة المراهقة اذ يواجهون صعوبة في التأقلم والتكيف مع هذه الضغوط . (حامد زهران ، ٢٠٠٥ ، ص ١٦٤)

والجدير بالذكر ان الافراد يختلفون في القدرة على تحمل الصعوبات والمشكلات فمنهم من يستطيع مواجهتها والتصرف معها بشكل صحيح ومنهم لا يستطيع التكيف معها وهنا يظهر عدم التوافق . (حسين، ٢٠١١، ص ١٣٠)

وقد اشارت العديد من الدراسات ان الافراد الذين لا يستطيعون حل مشكلة اضطراب التأقلم ينتهي بهم المطاف الى كثير من المشاكل الصحية والعقلية أو قد تكون خطرة مثل الاكتئاب وتعاطي المخدرات واحياناً اخرى تصل الى الانتحار كما حصل مع بعض طلاب المرحلة الاعدادية الذين انتهي بهم المطاف الى الانتحار بعد اعلان النتائج وحصولهم على معدلات قليلة أو الرسوب .



وتتجسد مشكلة البحث من خلال الاجابة عن السؤال الاتي :

هل توجد علاقة ارتباطية بين الاجهاد الرقمي واضطراب التأقلم لدى طلبة المرحلة الاعدادية ؟

ثانيا : اهمية البحث :

شهد الواقع العالمي الجديد تقدماً ونموً هائلاً في مجال تكنولوجيا المعلومات وما زال ينمو حتى اليوم ويتسارع أكثر من الأمس ، وقد جاء بالعديد من الوسائل التكنولوجية الحديثة التي جعلت من العالم قرية صغيرة يتفاعل أهلها معاً وكأنهم وجهاً لوجه ، ومن أشهر هذه الوسائل الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي والاجهزة المحمولة . (الحيلة ، ٢٠٠١ ، ص ١٣) فليس هناك أي مبالغة ان قلنا أن كل مراهق الآن يمتلك هاتفاً ذكياً ، وهذا يدل على انتشار غير مسبوق لاستعمال هذه التكنولوجيا الرقمية في حياتنا اليومية ، أذ يشير أن (٦٠ %) من سكان العالم على الأقل أصبح لديهم امكانية الوصول الدائم للانترنت الى درجة جعلت تلك التكنولوجيا ليست مجرد أداة على مستوى كل فرد ، بل على مستوى المؤسسات المجتمعية أيضاً . (Fischer , Reuter & Riedel , 2021 , p - 1)

ان الاستعمال المتكرر والمستمر للتقنيات والاجهزة وما ينتج عن ذلك من إرهاق واجهاد رقمي بجانب المخاوف مما تتسبب فيه من توتر وقلق مستمر نتيجة للضغوط النفسية المتسارعة في بيئة العمل حيث أصبح كل مكان بيئة للعمل ، ولم يعد مقتصرًا على المفهوم التقليدي لبيئة العمل المعتادة ، كما أن هناك مخاوف من العزلة الاجتماعية وما يصاحبها من تدني معدلات التفاعل بسبب الاكتفاء بالتفاعل مع الأجهزة والتقنيات الرقمية فقط ، فالإجهاد الرقمي شكل من أشكال الإرهاق العقلي الذي يأتي نتيجة التعرض المكثف للشاشات ، أذ يشعر الكثير ممن يعانون من الاجهاد الرقمي بعدم وجود فعل بين وقت العمل ووقت الراحة والأوقات الأسرية الخاصة وأوقات التسوق مما يجعل بعض الأفراد يعانون من انخفاض الدافع والمعنويات . (ابو دوح ، ٢٠٢٤ ، ص ٣٤ - ٣٥)

وبالرغم من أن التكنولوجيا الحديثة وتطبيقاتها المختلفة سمحت للأفراد أن يكونوا أكثر اتصالاً من أي وقت مضى ، فإن هذا قد يكون له ثمن اذ ارتبط الافراد في استعمال الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي والاجهزة المحمولة بالإرهاك الرقمي واجهاد العين وصعوبة التركيز والاكتئاب . (ابو دوح ، ٢٠٢٤ ، ص ٣٣)



فالأفراد يمرون بمراحل صعبة وظروف قاسية بعضهم يستطيع التكيف معها والبعض الآخر يجد صعوبة في التعامل معها مما يجعلهم فريسة لاضطراب التأقلم باعتباره رد فعل طبيعي تجاه أحداث الحياة الصعبة ، وهو حالة نفسية تتميز بصعوبة التأقلم مع الضغوطات والتغيرات الحياتية ، يحدث عندما نواجه تغيرات تفوق طاقتنا على التحمل والتكيف (فقدان اشخاص من احد الأقارب أو الاصدقاء ، تغيرات في العلاقات مع الاشخاص - تغيير العمل) يشعر الشخص وكأن العالم من حوله فقد معناه أو أن الأمور خرجت عن السيطرة عادة ما يصاحب اضطراب التأقلم بعض الاعراض مثل المزاج الكئيب ، والقلق ، والاضطراب السلوكي (اذ يقوم الشخص بانتهاك حقوق المحيطين به والقواعد الاجتماعية) بالإضافة الى ردود الافعال السلبية مثل (مشاكل بالعمل أو المدرسة والمشاكل الصحية والعزلة الاجتماعية) . (ابي زيد ، د . ت ، ص ٣-٤)

تشكل المرحلة الاعدادية مرحلة محورية في تصاعد حدة الإجهاد الرقمي لأنها الفترة التي يبدأ فيها الطلاب بالتعرض المكثف للتكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي مما يؤدي الى ضغوط نفسية مرتبطة بالاستعمال المفرط مثل القلق ، والمحتوى غير الملائم ، المقارنات الاجتماعية السلبية ، ويدعم هذا التأثير عدة عوامل منها عدم كفاية الوعي بمخاطر الانترنت والاستعمال العشوائي للتطبيقات ، وصعوبة التمييز بين الحقيقة والخيال .

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف الى :-

- ١ - الاجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الاعدادية .
- ٢ - اضطراب التأقلم لدى طلاب المرحلة الاعدادية .
- ٣ - العلاقة الارتباطية بين الاجهاد الرقمي واضطراب التأقلم لدى طلاب المرحلة الاعدادية .

حدود البحث :-

يتحدد البحث الحالي بدراسة الاجهاد الرقمي واضطراب التأقلم لدى طلاب المرحلة الاعدادية (واعتمد الباحث ايضا على طلاب المرحلة الثانوية لانها تضم المرحلة الاعدادية الرابع والخامس والسادس) للعام الدراسي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦) الدراسة الصباحية في محافظة بابل .



تحديد المصطلحات :-

أولاً : الاجهاد الرقمي : عرفه كل من :-

١ - Steele

هو التوتر والقلق الذي يصاحب الأخطارات المستقبلية من وسائل التواصل الاجتماعي ، واستعمال تقنيات المعلومات والاتصالات . (Steele , 2020 , p 20)

٢ - Reinecke

عبارة عن ردود الفعل التي يظهرها الفرد تجاه المطالب الظرفية الناشئة عن استخدامه لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات التي يخبرها ذاتياً على أنها تمثل تحدياً لموارده المعرفية المخصصة للتكيف أو تتجاوزها . (Reinecke , et al . , 2017 , p . 92)

التعريف الإجرائي للاجهاد الرقمي :-

الدرجة التي يحصل عليها الطالب (عينة البحث) من خلال اجاباتهم على المقياس المعتمد في البحث الحالي (الذي بناه الباحث) .

ثانياً : اضطراب التأقلم :- عرفه كل من :

١ - Dsm

مجلة العلوم الأساسية
للعلوم التربوية والنفسية وطرائق التدريس للعلوم الأساسية

اعراض انفعالية أو سلوكية كاستجابة لضغط (ضغوطات) يمكن تحديدها ، وتحدث في غضون ٣ أشهر من بداية الشدة انخفاض هام في الاداء الاجتماعي أو المهني ومجالات الاداء الهامة الاخرى .

(الحمادي ، ب ، ت)

٢ - ابي زيد



" هو رد فعل لحدث في الحياة مرهق لمرة واحدة او مستمرة يمكن التعبير عنه في تغيرات سلبية في الحالة النفسية (الاعراض الانفعالية) أو في اضطرابات السلوك الاجتماعي (العلاقات الشخصية) .

(ابي زيد ، د . ت ، ص ٣)

التعريف الاجرائي لاضطراب التأقلم :-

الدرجة التي يحصل عليها الطلاب (عينة البحث) من خلال اجابتهم على المقياس المعتمد في البحث الحالي (الذي بناه الباحث) .

الفصل الثاني

جوانب نظرية ودراسات سابقة

المحور الاول : جوانب نظرية

اولا : الاجهاد الرقمي :-

المفهوم :

ظل الناس لألاف السنين يقولون ان العالم يتغير ، وانه لن يعود ابداً كما كان الا ان التغيرات التي تحدث اليوم تختلف عن سابقتها ، لانها تتبع من تطور تكنولوجيا محدد ، فمن حيث المبدأ اصبح ممكنا الان تسجيل كل شيء يصدر عن أي شخص سواء كان قولاً أم فعلاً رسماً أم تصويراً ، واذ ارقم كل شي فلدى العالم الان من اضرار وشرائح الذاكرة ما يكفي لحفظ كل ذلك ، ها هو الانفجار الرقمي يغير وجه العالم كما فعل اكتشاف الطباعة من قبل ، بل ونجد ان بعض تلك التفسيرات تباغتتنا وتأخذنا على حين غرة فتحطم تصورنا حول الطريقة التي يسير بها العالم من حولنا (أبلسون ، ٢٠١٧ ، ص ١٣ - ٢١) .



ويعود مفهوم الاجهاد الرقمي الى حقبة الثمانينيات من القرن الماضي ، اذ كان برود (Bror , 1981) أول من وضع حجر الأساس لهذا المفهوم بوصفه التقنية مرضاً حديثاً ينسجم عن قصور في التكيف مع تكنولوجيا الحاسب الألي ، وقد صاغ مصطلح الاجهاد التقني الذي تحد المصطلح الأكثر شيوعاً في الأدبيات العلمية للتعبير عن الآثار السلبية لاستعمال الحاسوب في بيئات العمل ، وشهدت العقود اللاحقة الثمانينيات والتسعينيات ظهور مصفوفة من المصطلحات التي عكست الهواجس النفسية المصاحبة للطفرة المعلوماتية ومن ابرزها (رهاب التقنية , قلق الحاسوب ، رهاب الفضاء السيبراني ، الاتجاهات السلبية نحو الحاسوب) . (الزغبى ، ٢٠٢٢ ، ص ٩)

والاجهاد الرقمي يتمثل بشعور الفرد بعدم التوازن الانفعالي تجاه ما يستقبله وما يرسله من رسائل الكترونية عبر أجهزته المحمولة الذكية نتيجة مروره بخبرة تفاعل سلبية سابقة مع تلك الرسائل والنصوص المنشورة في وسائل التواصل الاجتماعي والتي أدت الى آثار غير متوازنة انفعالياً لديه استمرت في التقاوم بسبب التزامه باستعمال تلك الأجهزة كوسيلة تواصل ، اذ ازداد الاعتماد على التكنولوجيا الحديثة بشكل كبير جداً خصوصاً في فترة انتشار جائحة كورونا العالمية التي ادت الى زيادة الاعتماد على تلك التكنولوجيا الرقمية في العملية التعليمية التعليمية . (Pra bakar an , 2020 , p 87)

- الآثار النفسية والصحة السلبية على الاستعمال المفرط للتكنولوجيا

١- العزلة : على الرغم من انه تم تصميم التكنولوجيا مثل وسائل التواصل الاجتماعي لجمع الناس معاً فأنها لا تخدم هذا الهدف في بعض الحالات ، اذ وجدت دراسة استهدفت الشباب أن الاشخاص الذين لا يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بكثرة يعانون من مشاعر العزلة المجتمعية ثلاث مرات اكثر من الاشخاص الذين لا يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل كبير .

٢ - الاكتئاب والقلق : أن انواع التفاعلات التي تتم على منصات التواصل الاجتماعي لها تأثيرات مهمة في الصحة العقلية للفرد .

٣ - التأثيرات الصحية الجسدية : قد يزيد استعمال التكنولوجيا من خطر الاصابة بمشكلات جسدية ، والتسبب في آلام الرقبة والرأس والكتفين ، فضلاً عن التسبب في اجهاد العين وجفافها وضعف البصر من خلال النظر في شاشات الاجهزة التكنولوجية .



٤ - مشكلات النوم : قد يؤدي استعمال التطبيقات التكنولوجية قبل النوم مباشرة الى حدوث مشكلات في النوم .

٥ - انخفاض النشاط البدني : أن استعمال أغلب التقنيات الرقمية بشكل مطول يؤدي الى اصابة الفرد بعدد من الامراض مثل السمنة وامراض القلب والأوعية الدموية . (ابو دوح ، ٢٠٢٤ ، ص ٣٥)

ثانياً : اضطراب التأقلم :

اضطراب التأقلم تعد مجموعة من الحالات التي تظهر عند التعرض لمواقف أو أحداث حياتيه أليمة مثل وفاة احد افراد الأسرة أو مشكلات في العلاقات الاجتماعية أو فقدان الوظيفة ، اذ لا يستطيع المصاب التعامل مع التوتر والضغوطات النفسية المصاحبة لهذه المواقف ، ويمكن ان تظهر أعراض نفسية شديدة مثل القلق أو الحزن أو الانفعال الزائد واحياناً قد تظهر عليه أعراض جسدية كالصداع أو التعب .

(<https://altibbi.com>)

تبدأ اعراض اضطراب التأقلم عادة بعد فترة قصيرة من الحدث المكرب ، ولا تستمر لأكثر من ٦ أشهر بعد توقف الصدمة ، وقد يظهر اضطراب بطريقة مختلفة بحسب طبيعة الشخص والظروف التي يمر بها :-

- اضطراب التأقلم مع مزاج اكتئابي : عندما تهيم اعراض المزاج المنخفض مثل البكاء وفقدان الأمل والحزن وفقدان المتعة واليأس .

- اضطراب التأقلم مع قلق : عندما تسيطر أعراض مثل القلق المستمر ، العصبية ، الخوف من الاسوأ ، قلق الانفصال .

- اضطراب التأقلم مع اضطراب في الملل أو اضطراب سلوكي : عنما يكون التظاهر المسيطر هو اضطراب في السلوك مثل الغضب الشديد ، العنف ، التصرفات المتهورة .



- اضطراب مختلط (قلق وحزن) : عندما تسيطر على الفرد مزيج من الشعور بالحزن العميق والخوف من المستقبل معاً .

- اضطراب التأقلم غير المحدد : وذلك لردود الفعل سيئة التكيف لعوامل الشدة غير المصنفة على أنها واحدة من الأنماط الفرعية النوعية لاضطراب التأقلم ، مهما كان النوع المهم أن نعرف أنه يمكن التعامل معه بالطرق الصحيحة والدعم المناسب . (ابي زيد ، د . د . ت ، ص ١٢)

- معايير تشخيص اضطرابات التأقلم (Adjust ment Disorders)

A - تطور أعراض انفعالية أو سلوكية كاستجابة لضغط (ضغوطات) يمكن تحديدها ، وتحدث في غضون ٣ أشهر من بداية الشدة (الشدات) .

B - هذه الاعراض أو السلوكيات هامة سريرياً ، كما يستدل عليها بواحد من التظاهرين التاليين :-
١- احباط صريح لا يقارن بحدة وكثافة الكرب ، أخذين بعين الاعتبار السياق الخارجي والعوامل الثقافية والتي قد تؤثر على شدة الأعراض والحالة .

٢- انخفاض هام في الأداء الاجتماعي أو المهني ومجالات الأداء الهامة الاخرى .

C - لا يحقق الاضطراب المرتبط بالشدة معايير أو اضطراب عقلي آخر ، ولا يعد فقط تفاقماً لاضطراب عقلي سابق .

D - لا تمثل الأعراض حالة الفقد الحداد
للعلوم التربوية والنفسية وطرائق التدريس للعلوم الأساسية

E - حالما ينتهي عامل الشدة (أو عواقبه) فإن الأعراض لا تدوم أكثر من ٦ أشهر اضافية . (حمد ، د . د . ت ، ص ١١٩)

- لماذا نحن معرضون أكثر لاضطرابات التأقلم الآن ؟

- العوامل النفسية : الصدمات النفسية : التعرض للعنف والقصف والتهجير له تأثير على حياتنا من ناحية الصحة النفسية وتقليل المرونة النفسية عند الاشخاص وهذا بدوره يؤثر بالقدرة على التأقلم



- التوتر المستمر : العيش في بيئة غير مستقرة يمكن أن يسبب توتراً مستمراً ويؤثر على القدرة على التأقلم .
 - فقدان الاحبة : فقدان الاحباء من الالهل والأصدقاء يمكن أن يسبب حزناً ويؤثر على الصحة النفسية وبالتالي التأقلم .
 - الصدمة الجماعية : الأحداث العنيفة التي نتعرض لها تترك اثاراً نفسية عميقة .
- العوامل الاجتماعية :

- النزوح الطويل : البعد عن الديار والمجتمع الأصيل لفترات طويلة أثر على احساسنا بالانتماء .
 - التفكك الاجتماعي : الكثير من العائلات والأصدقاء تفرقوا أو غادروا .
- العوامل الاقتصادية :

- الظروف الاقتصادية : البطالة والفقر يزيدان من التوتر والشعور بعدم الامان ويزيدان من الضغوط النفسية ويؤثران على القدرة على التأقلم .
- نقص الموارد : نقص الموارد الاساسية مثل الغذاء والمأوى والرعاية الصحية يمكن أن يزيد من الضغوط النفسية كل هذه العوامل تجعل رحلتنا في التأقلم أكثر صعوبة ، لكنها لا تجعلها مستحيلة ، ومن المهم توفير الدعم النفسي والاجتماعي للأفراد المتضررين لمساعدتهم على التأقلم والتعافي . (ابي زيد ، د . ت ، ص ١٥)

مجلة العلوم الأساسية
للعلوم التربوية والنفسية وطرائق التدريس للعلوم الأساسية

- النظريات والنماذج المفسرة للأجهاد الرقمي :-

هناك العديد من النماذج والنظريات المفسرة للأجهاد الرقمي منها ما يلي :

١ - نظرية التعويض في العلاقات الاجتماعية - وليامز وكاروا :-

ترتبط هذه النظرية ارتباطاً وثيقاً بالأجهاد الرقمي وتشير الى أن الأفراد أو الذين يواجهون صعوبات في التواصل المباشر وجهاً لوجه أو الذين يعانون من ضعف في العلاقات الواقعية قد يلجأون الى وسائل التواصل الاجتماعي للتعويض عن هذا النقص مما يؤدي احياناً الى الإدمان على الانترنت أو



اجهاد رقمي ، وتفترض هذه النظرية التي جاء بها كل من وليامز وكاراو (١٩٩١) أنه عندما يعاني الافراد من التوتر ، أو الوحدة ، أو عدم الرضا في علاقاتهم خارج الانترنت أو حياتهم اليومية فقد يلجأون الى المنصات الرقمية لتلبية واشباع احتياجاتهم الاجتماعية والعاطفية . (willams & karau , 1991 , p 570 – 571)

٢ - نموذج الاجهاد الرقمي - جيفري وآخرون :-

وهو النموذج الذي اقترحه جيفري وآخرون عام (٢٠٢٠) اذ يركز على فهم وادارة الآثار السلبية للتكنولوجيا على الصحة النفسية والاجتماعية للأفراد ، ويحدد النموذج عوامل أخرى تسهم في الاجهاد الرقمي وتمارس دوراً حاسماً فيه ، وتدعى هذه العوامل ب (العوامل الوسيطة) اذ تشتمل على طبيعة سمات شخصية الفرد ، ومهارات التأقلم ، وشبكات الدعم الاجتماعي ، كما يرى النموذج وجود نتائج نفسية سلبية محتملة مثل القلق والاكتئاب وانخفاض الرضا عن الحياة ، اذا ما ترك الاجهاد الرقمي من دون معالجة أو سيطرة . (Yang et al – 2023 , 2)

وقد اعتمد الباحث على هذا النموذج في بناء مقياسه .

النظريات التي فسرت اضطراب التأقلم :

من النظريات التي فسرت اضطراب التأقلم ما يلي :

١ - الاتجاه الانساني ويتمثل :

أ - ابراهام ماسلو :
مجلة العلوم الأساسية
العلوم التربوية والنفسية وطرائق التدريس للعلوم الأساسية

لقد لاحظنا بأن وجهة نظر ما سلو عن الشخصية البشرية بأنها نظرة متفائلة وانشائية وان تركيزه كان على الصحة النفسية أكثر من تركيزه على العجز ، وعلى النمو والتقدم بدلاً من الركود ، وعلى الفضائل الانسانية للإمكانات وليس على الضعف المحدودية ، وبصورة اساسية كان لدى ما سلو شعور قوى بالثقة في قدرتنا على أن نصوغ بناء نمونا الايجابي وأن نصوغ مجتمعاً أفضل بذلك . (الجبوري وعلي ، ٢٠٢٠ ، ص ٣٠٠)



ويرى ابراهام ما سلو أن البيئة الفيزيائية أو الاجتماعية التي تشكل مصدراً للتهديد وتكف اشباع الحاجات الأساسية تعمل كعائق لعملية النمو النفسي مما يؤدي الى تشويه الإدراك المعرفي للعالم الخارجي بوصفه بيئة عدائية وينتج عن هذا الخلل من القلق الوجودي وانعدام الأمن النفسي وهي المؤشرات الأولية لظهور اضطرابات التكيف .

ويؤكد ما سلو أن الأحباط المستمر لهذه الحاجات هو المسبب الجوهرى للاعتلال النفسي في حين أن الاشباع السوي للمتطلبات الأساسية يمثل القوة الدافعة نحو تحقيق الذات وهي أسمى مراتب التوافق والصحة النفسية . (الخطيب ، ٢٠٠٠ ، ٢٥)

ب - كارل روجرز

يرتكز المنظور النفسي عند روجرز على التفاعل الديناميكي بين نظامين يعملان على تنظيم السلوك هما (الذات ، والكائن الحي) ويتحقق التوافق النفسي عندما تسود حالة من الاتساق بين هذين النظامين ، وفي المقابل ينشأ الاضطراب النفسي نتيجة عدم الاتساق بينهما ، اذ تتعارض خبرات الفرد والواقعية مع مفهومه لذاته مما يشعره بالتهديد وفقدان التوازن ، وتؤدي الضغوط النفسية المتزايدة الى تعزيز آليات الدفاع النفسي وزيادة الجمود المعرفي في تنظيم الذات اذ يلجأ الفرد الى تشويه الخبرات أو أنكارها لحماية وحدة الذات والحفاظ على الاعتبار الايجابي من الآخرين . (الكحلوت ، ٢٠١١ ، ص ٢٨ - ٢٩)

٢- الاتجاه البيولوجي :-

يبني هذه الاتجاه على فرضية مفادها أن العوامل الوراثية تشكل الركيزة الأساسية في حدوث اضطرابات التوافق ، وتحمل الوراثة قمة الهرم في المتغيرات البيولوجية المحدودة للسلوك البشري وتشكيل السمات الشخصية ، وتؤكد الادبيات العلمية أن الأثر الوراثي يتغلغل في معظم الاعراض الاكلينيكية المرتبطة باضطراب التوافق .

٣ - الاتجاه السلوكي :

يؤكد هذا الاتجاه على الدور المحوري للعوامل البيئية وخبرات التعلم في تحديد السلوك الانساني معتمداً على آليتي الاشتراط الاجرائي والاشتراط الكلاسيكي كأطار مرجعي لفهم السلوك بنوعيه



السوي وغير السوي ، وتتطلق هذه الرؤية من فرضية أن كافة الانماط السلوكية تكتسب وفق قوانين التعلم ذاتها ، وبناءً على هذه النظرية ينظر الى الضغط النفسي بوصفه منبهاً غير مشروط يستدعي استجابة طبيعية تتمثل في الخوف والقلق ومع تكرار اقتران هذا الضغط بمثيرات حيادية في البيئة تتحول هذه الى منبهات مشروطة قادرة على استثارة استجابة القلق المشروطة . (دوسة وموسى ، ٢٠١٨ ، ص ٩ - ١٠)

المحور الثاني : دراسات سابقة

أولاً : الدراسات التي تناولت الاجهاد الرقمي :

١ - دراسة (هنداوي ، ٢٠٢٤) :

" الاجهاد الرقمي وعلاقته بالإرهاك المهني لدى أعضاء هيئة التدريس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية "

أجريت هذه الدراسة في مصر وهدفت الى التعرف على الاجهاد الرقمي وعلاقته بالإرهاك المهني لدى أعضاء هيئة التدريس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) عضو من أعضاء هيئة التدريس بجامعة كفر الشيخ ، تتراوح اعمارهم من (٣٠ - ٧٣) عاماً واشتملت أداة البحث على مقياس للاجهاد الرقمي من اعداد الباحثة ، ومقياس الانهاك المهني المتبني من قبل الباحثة ، أما الوسائل الاحصائية المستعملة في هذا البحث فكانت (معامل ارتباط بيرسون ، تحليل الانحدار المتعدد ، تحليل التباين المتعدد ، والمتوسط الحسابي ، والانحراف المعياري) اذا اعتمدت الدراسة على برنامج spss إصدار ٢٤ ، وتوصلت الى نتائج عدة ارتفاع مستوى الاجهاد الرقمي والانهاك النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الاجهاد الرقمي والانهاك المهني ، وامكانية التنبؤ بالإرهاك المهني لدى أعضاء هيئة التدريس من خلال ابعاد الاجهاد الرقمي لديهم وتوصلت الدراسة الى توصيات ومقترحات عدة . (هنداوي ، ٢٠٢٤ ، ص ٤١٦-٤٧٩)

ثانياً : الدراسات التي تناولت اضطراب التأقلم :

دراسة (الدليمي وعلي ، ٢٠٢٣)

" اضطراب التأقلم وعلاقته بالتشاؤم الدفاعي لدى طلبة الجامعة "

أجريت هذه الدراسة في العراق وهدفت الى التعرف على اضطراب التأقلم وعلاقته بالتشاؤم الدفاعي لدى طلبة الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالباً وطالبة من طلبة جامعة بابل ولكلا الجنسين ، واعتمدت الدراسة على مقياسين (اضطراب التأقلم ، والتشاؤم الدفاعي) ، واستعملت الوسائل الاحصائية الاتية (الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، معادلة الفا كرونباخ ، مربع كاي للاستقلالية ، تحليل التباين التائي) وتوصلت الى نتائج عدة منها (أن طلبة الجامعة يعانون من اضطراب التأقلم ، أن الطلبة لديهم تشاؤم دفاعي ، وجود علاقة ارتباطية بين اضطراب التأقلم والتشاؤم الدفاعي وتوصلت الدراسة الى توصيات ومقترحات عدة. (الدليمي وعلي ، ٢٠٢٣ ، ص ٩٤٠ - ٩٧٠)

الموازنة بين الدراستين السابقتين والدراسة الحالية :

١ - الأهداف :

تباينت الدراستان السابقتان في اهدافهما فكانت دراسة (هنداي ، ٢٠٢٤) تهدف الى الاجهاد الرقمي وعلاقته بالإنهاك المهني لدى اعضاء هيئة التدريس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، ودراسة (الدليمي وعلي ، ٢٠٢٣) فهدفت الى التعرف على اضطراب التأقلم وعلاقته بالتشاؤم الدفاعي لدى طلبة الجامعة ، أما الدراسة الحالية فهدفت الى التعرف على الاجهاد الرقمي وعلاقته باضطراب التأقلم لدى طلاب المرحلة الاعدادية .

مجلة العلوم الأساسية
العلوم التربوية والنفسية وطرائق التدريس للعلوم الأساسية

٢ - العينة :

تباينت الدراستان السابقتان في عيناتهما فكانت عينة دراسة (هنداي ، ٢٠٢٤) (٣٠٠) عضو من اعضاء هيئة التدريس ، ودراسة (الدليمي وعلي ، ٢٠٢٣) بلغت (٤٠٠) طالباً وطالبة ، أما الدراسة الحالية فبلغت عينتها (٣٧٨) طالباً من طلاب المرحلة الاعدادية .

٣ - الوسائل الاحصائية :

تباينت الدراستان السابقتان في استعمال الوسائل الاحصائية فدراسة (هنداي ، ٢٠٢٤) استعملت (معامل ارتباط بيرسون ، تحليل الانحدار المتعدد ، تحليل التباين المتعدد) ودراسة (الدليمي وعلي



، (٢٠٢٣) استعملت (معامل ثبات الفاكرونباخ ، اختبار ت لعينتين مستقلتين ، التحليل التباين الثنائي ، أما الدراسة الحالية فاستعملت معامل ارتباط بيرسون ، الاختبار التائي لعينة واحدة .
الأدوات :

تباينت الدراستان السابقتان في استعمال الأدوات فدراسة (هنداي ، ٢٠٢٤) استعملت مقياسين للإجهاد الرقمي والانهاك المهني ، أما دراسة (الدليمي وعلي ، ٢٠٢٣) فقد اعتمدت على مقياسين هما (اضطراب التأقلم والتشاؤم الدفاعي) ، أما الدراسة الحالية فاستعملت مقياسين احدهما للإجهاد الرقمي والثاني لاضطراب التأقلم .

٥ - النتائج :

تباينت الدراستان السابقتان في نتائجهما باختلاف الأهداف التي اعتمدتها ، أما الدراسة الحالية فسيرد ذكر نتائجها في الفصل الرابع .

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذه الفصل عرضاً لمجموعة من الإجراءات التي تضم منهج البحث ، تحديد مجتمع البحث واسلوب اختيار العينة المناسبة منه ، وأدوات البحث والوسائل الإحصائية المناسبة .

١ - منهج البحث :

لتحقيق أهداف البحث اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي .

٢ - مجتمع البحث :

يقصد بمجتمع البحث مجموعة من الأفراد أو البيانات التي يرغب الباحث في دراستها ولا يشترط أن يكون محدداً بعدد من الأفراد أو الدرجات فقد يكون كبيراً جداً أو قد يكون صغيراً جداً (النعيمي ، ٢٠١٤ ، ص ٢٧٠)



يتمثل مجتمع البحث الحالي بطلاب المرحلة الاعدادية في محافظة بابل وقد بلغ عددهم (٢١٤٠٢)
(طالباً للعام الدراسي (٢٠٢٥ ، ٢٠٢٦) الدراسة الصباحية والجدول بين ذلك .

جدول (١)

مجتمع البحث لطلاب المرحلة الاعدادية في محافظة بابل

المدرسة	ذكور	اناث	المجموع	نسبة المدرسة من المجتمع الكلي
١. ٦ / بابل	٦٠٧	٠	٦٠٧	
٢. ث / الحلة	٤٥٣	٠	٤٥٣	
٣. ٦ / الجزائر	٤٧٦	٠	٤٧٦	
٤. ث/الدستور	٩٦٣	٠	٩٦٣	
٥. ث / ذي قار	٨٤٨	٠	٨٤٨	
٦. ث / الباقرة	٧٥٧	٠	٧٥٧	
٧. ث / الكرار	٣٥٣	٠	٣٥٣	
٨. ٦ / الحلة	١٦٦٩	٠	١٦٦٩	
٩. ٦ / الامام علي	١٠٠٦	٠	١٠٠٦	
١٠. ٦ / الفيحاء	٧٠٠	٠	٧٠٠	
١١. ٦ / الثورة	٨٤٥	٠	٨٤٥	
١٢. ث / الشهيد	٦١٥	٠	٦١٥	
١٣. ث / حلب	٤٩٦	٠	٤٩٦	
١٤. ث / التراث	١١٤٦	٠	١١٤٦	
١٥. ث / الرياض	٨٤٥	٠	٨٤٥	
١٦. ٦ / علي جواد	٩٦٧	٠	٩٦٧	
١٧. ٦ / الجهاد	٤٤٥	٠	٤٤٥	
١٨. ث / ابن سينا	٥٤٣	٠	٥٤٣	
١٩. ٦ / الكندي	٧٧٥	٠	٧٧٥	
٢٠. ٦ / ابن	٤٦٦	٠	٤٦٦	
٢١. ث/ الوائلي	١٠٧٦	٠	١٠٧٦	
٢٢. ث / سنجار	٥٦٦	٠	٥٦٦	
٢٣. ث / النجوم	٥٦٥	٠	٥٦٥	
٢٤. ث/الطيرسي	٤٩٢	٠	٤٩٢	
٢٥. ٦ / الجامعة	١١٨٥	٠	١١٨٥	
٢٦. ث / الاعلام	٩٥٢	٠	٩٥٢	
٢٧. ث/المتفوقين	١٢٩٧	٠	١٢٩٧	
٢٨. ٦ / درة لبنان	٢٩٤	٠	٢٩٤	
المجموع	٢١٤٠٢	٠	٢١٤٠٢	



عينة البحث :

اختيرت عينة البحث من المجتمع الأصلي بعد استعمال معادلة (ستيفن ثامبسون) وبواقع (٣٧٨) طالباً من طلاب المرحلة الاعدادية التابعة لمديرية تربية محافظة بابل فهي من المعادلات الأكثر دقة ومصداقية في البحث العلمي ، خصوصاً عندما يكون حجم المجتمع معروفاً وكبيراً ، والجدول يبين ذلك.

جدول (٢)

عينة البحث لطلاب المرحلة الاعدادية في محافظة بابل

المدرسة	عدد الطلاب	المدرسة	عدد الطلاب
١. ع / بابل	١٠,٧	٢. ث / الرياض	١٤,٩
٣. ث / الحلة	٨,٠	٤. ع / علي جواد الطاهر	١٧,٠
٥. ع / الجزائر	٨,٤	٦. ع / الجهاد	٧,٨
٧. ث/الدستور	١٧,٠	٨. ث / ابن سينا	٩,٥
٩. ث / ذي قار	١٤,٩	١٠. ع / الكندي	١٣,٦
١١. ث / الباقر	١٣,٣	١٢. ع / ابن السكيت	٨,٢
١٣. ث / الكرار	٦,٢	١٤. ث/ الوائلي للمتميزين	١٩,٠
١٥. ع / الحلة	٢٩,٤	١٦. ث / سنجار	٩,٩
١٧. ع / الامام علي	١٧,٧	١٨. ث / النجوم	٩,٩



١٩. ع / الفيحاء	١٢,٣	٢٠. ث/الطبرسي	٨,٦
٢١. ع / الثورة	١٤,٩	٢٢. ع / الجامعة	٢٠,٩
٢٣. ث / الشهيد الصدر	١٠,٨	٢٤. ث / الاعلام	١٦,٨
٢٥. ث / حلب	٨,٧	٢٦. ث/المتفوقين	٢٢,٩
٢٧. ث / التراث	٢٠,٢	٢٨. ع / درة لبنان	٥,١
المجموع	٣٧٨		

آداتا البحث :

تطلب تحقيق أهداف البحث وجود آداتين هما :

أولاً : مقياس الاجهاد الرقمي :

بعد اطلاع الباحث على العديد من الادبيات والدراسات السابقة التي تناولت مقياس الاجهاد الرقمي بنى مقياس للأجهاد الرقمي مكون من (٢٠) فقرة موزعة على (٥) مجالات هي (اجهاد التواصل ، قلق التقبل ، الخوف من الضياع ، عبء الاتصال ، اليقظة عبر الانترنت) و (٤) بدائل هي (تنطبق علي تماماً ، تنطبق علي كثيراً ، تنطبق علي احياناً ، لا تنطبق علي ابداً) ولكل مجال (٤) فقرات وتعطي الدرجات (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) وبذلك تكون اعلى درجة للمقياس (٨٠) وأقل درجة هي (٢٠) وبمتوسط فرضي (٥٠) درجة وأتبع الباحث إجراءات عدة منها : -

أ - الصدق الظاهري (صلاحية فقرات المقياس) :

للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس ومدى صلاحية فقراته عرضة الباحث بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية ملحق (٢) بلغ عددهم (٢٠) محكماً وبناءً على آراءهم ثم تعديل صياغة بعض الفقرات التي تحتاج الى تعديل وبعد استخراج قيمة (٢٤) المحسوبة والتي تتراوح بين (٢٠ - ٩٨,٠٠) ومقارنتها بالقيمة الجدولية (٨٤ ، ٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) اظهرت النتائج صلاحية فقرات المقياس جميعها واستخرج الباحث ايضا النسبة المئوية

اذ تراوحت (٨٥ % - ١٠٠ %) ، وبذلك ابقيت جميع فقرات المقياس البالغة (٢٠) فقرة واصبح المقياس جاهز للتطبيق بصيغته النهائية والجدول بين ذلك .

جدول (٣) بين الدلالة الاحصائية للصدق الظاهري لمقياس الاجهاد الرقمي

التسلسل	رقم فقرة المقياس					عدد المحكمين			النسبة المئوية	قيمة مربع كاي		الدلالة الإحصائية عند مستوى ٠,٠٥
	٢	٤	٥	٦	١٠	الكل	الموافقون	الموافقين		المحسوبة	الجدولية	
١	٢	٤	٥	٦	١٠	٢٠	٢٠	٠	١٠٠٪	٢٠	٣,٨٤	دالة
	١١	١٢	١٣	١٤	١٩							
	٢٠											
٢	٣	٨	٩	١٥	١٦	٢٠	١٩	١	٩٥٪	١٦,٢٠	٣,٨٤	دالة
	١٧								٩٠٪	١٢,٨٠	٣,٨٤	دالة
	١	٧	١٨			٢٠	١٧	٣	٨٥٪	٩,٨٠٠	٣,٨٤	دالة

- عينة وضوح التعليمات والفقرات :

لأجل التحقق من مدى فهم أفراد عينة البحث لفقرات مقياس الاجهاد الرقمي وتعليماته ، طبقه الباحث على عينة استطلاعية مؤلفة من (٣٠) طالباً اختبروا بطريقة عشوائية ، وبذلك تبين أن جميع فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة ومفهومة .

- التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الاجهاد الرقمي

تم تحليل فقرات المقياس وفقاً للأساليب الآتية :

- القوة التمييزية :



لأجل التحقق من القوة التمييزية لفقرات مقياس الاجتهاد الرقمي طبق الباحث فقرات المقياس على عينة التحليل الاحصائي البالغة (١٠٠) طالباً اختبروا بشكل عشوائي ، وبعد تصحيح الاجابات اتبع الباحث الخطوات الاتية :

- تحديد الدرجة الكلية لكل استمارات المقياس .

- ترتيب الدرجات التي حصل عليها الطلاب ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة الى أدنى درجة .

- اختبار نسبة (٢٧ %) من الاستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات ، ونسبة (٢٧ %) من الاستمارات الحاصلة على ادني الدرجات وذلك للمقارنة بين المجموعتين الطرفيتين في الاستجابة وأن عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل الاحصائي (٥٤) استمارة ، وباستعمال الاختبار التائي (t test -) لعينتين مستقلتين عدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً لقوة تمييز الفقرة من خلال مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٩) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥٢) تبين أن الفروق ذات دلالة احصائية وأن القيم المحسوبة اعلى من الجدولية لكل فقرات المقياس ، وبذلك فإن جميع فقرات المقياس تتمتع بقدرة جيدة على التمييز والجدول بين ذلك .

جدول (٤)

نتائج الاختبار التائي لبيان القوى التمييزية لفقرات مقياس الاجتهاد الرقمي

تسلسل الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة T المحسوبة	قيمة T الحرجة	الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١-	٢,٢٢	٠,٨٠١	١,٣٣	٠,٤٨٠	٤,٩٤٧	١,٩٩	مميزة
٢-	٢,٥٢	٠,٧٠٠	١,٢٦	٠,٤٤٧	٧,٨٨٠	١,٩٩	مميزة
٣-	٢,٥٦	٠,٥٧٧	١,٣٠	٠,٤٦٥	٨,٨٢٤	١,٩٩	مميزة
٤-	٢,٤٨	٠,٥٨٠	١,٥٢	٠,٧٥٣	٥,٢٦٥	١,٩٩	مميزة
٥-	٢,٦٧	٠,٤٨٠	١,١٩	٠,٣٩٦	١٢,٣٦٧	١,٩٩	مميزة
٦-	٢,٩٦	٠,١٩٢	١,٠٧	٠,٣٨٥	٢٢,٨٠٨	١,٩٩	مميزة



مميزة	١,٩٩	٧,٨٩٧	٠,٦٣٦	١,٤١	٠,٤٩٢	٢,٦٣	-٧
مميزة	١,٩٩	٨,٦٢	٠,٦٦٩	١,٣٠	٠,٥٠١	٢,٥٩	-٨
مميزة	١,٩٩	٦,٤٢٤	٠,٦٧٩	١,٣٣	٠,٤٩٢	٢,٣٧	-٩
مميزة	١,٩٩	٦,٨٩٥	٠,٧٣٤	١,٣٣	٠,٥٠٩	٢,٥٢	-١٠
مميزة	١,٩٩	٤,٥١٧	٠,٤٩٢	١,٣٧	٠,٨٤٧	٢,٢٢	-١١
مميزة	١,٩٩	٣,٩٦٢	٠,٦٨٨	١,٣٧	٠,٦١٦	٢,٠٧	-١٢
مميزة	١,٩٩	٩,٤٦٧	٠,٥٤٢	١,٣٠	٠,٤٩٢	٢,٦٣	-١٣
مميزة	١,٩٩	٤,١٤٩	٠,٦٩٨	١,٥٦	٠,٦٧٩	٢,٣٣	-١٤
مميزة	١,٩٩	٣,٨٧٢	٠,٥٧٢	١,٤١	٠,٧٥١	٢,١١	-١٥
مميزة	١,٩٩	٢,٩٧٢	٠,٦٩٨	١,٥٦	٠,٩٣٤	٢,٢٢	-١٦
مميزة	١,٩٩	٦,٦٧٠	٠,٤٤٧	١,٢٦	٠,٧٤٢	٢,٣٧	-١٧
مميزة	١,٩٩	٣,٣٧٩	٠,٥٠٦	١,٤٤	٠,٨٩٢	٢,١١	-١٨
مميزة	١,٩٩	٤,٢٢٠	٠,٦٢٠	١,٦٧	٠,٤٦٥	٢,٣٠	-١٩
مميزة	١,٩٩	٤,٦٣٥	٠,٥٠٩	١,٥٢	٠,٦٥٦	٢,٢٦	-٢٠

ب - صدق البناء :

لاستخراج صدق البناء اتبع الباحث المؤشرات الاتية :-

١ - علاقة ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له ، والجدول يبين ذلك .

جدول (٥) يبين علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الاجهاد الرقمي

فقرة	معامل ارتباط (*)	الدالة	فقرة	معامل ارتباط (*)	الدالة
١	٠,٦٣١	دالة	١١	٠,٥٦٩	دالة
٢	٠,٤٨٩	دالة	١٢	٠,٣٦١	دالة
٣	٠,٧٣٢	دالة	١٣	٠,٤٦٢	دالة
٤	٠,٣٨٨	دالة	١٤	٠,٣٩٦	دالة
٥	٠,٥٦٧	دالة	١٥	٠,٧٤٩	دالة
٦	٠,٤٩٨	دالة	١٦	٠,٥١٦	دالة
٧	٠,٥٧١	دالة	١٧	٠,٧٥٤	دالة
٨	٠,٦٣٦	دالة	١٨	٠,٤٢٢	دالة
٩	٠,٤٣٣	دالة	١٩	٠,٦٤٤	دالة
١٠	٠,٦٧٣	دالة	٢٠	٠,٥٣٨	دالة
القيمة الجدولية لمعامل الارتباط هي ٠,١٩ عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩٨					

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٨) حيث تراوحت قيم الارتباط بين (٠,٣٦١ - ٠,٧٥٤) وعند مقارنة القيمة المحسوبة بالقيمة الجدولية البالغة (٠,١٩) نجد أن جميع الفقرات دالة إحصائياً ، وأن القيم المحسوبة أكبر من القيم الجدولية .

٢- علاقة ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال :

استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين كل فقرة من فقرات المقياس ودرجة المجال الذي تنتمي اليه كل فقرة ولجميع أفراد العينة (عينة التحليل الاحصائي) والجدول يبين ذلك .

جدول (٦) يبين علاقة ارتباط الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه لمقياس الاجهاد الرقمي

مستوى الدلالة	اليقظة عبر الانترنت	عبء الاتصال	الخوف من الضياح	قلق التقبل	اجهاد التواصل
	معامل ارتباط	معامل ارتباط	معامل ارتباط	معامل ارتباط	معامل ارتباط
دالة	٠,٥٤٣	٠,٦٤١	٠,٥٦٧	٠,٥٦٨	٠,٦٥١
دالة	٠,٦٧٢	٠,٥٧٢	٠,٥٤٦	٠,٦٦٦	٠,٧٤٤
دالة	٠,٦٧٤	٠,٥٦٣	٠,٤٩٧	٠,٦٣٤	٠,٥٦٩
دالة	٠,٥٩٣	٠,٤٨٨	٠,٦٤٢	٠,٧٥٣	٠,٦٣٢
القيمة الجدولية لمعامل الارتباط هي ٠,١٩ عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٠٠					

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط تراوحت كالآتي مجال إجهاد التواصل (٠,٥٦٩-٠,٧٤٤) ، و مجال قلق التقبل (٠,٥٦٨-٠,٧٥٣) ، و مجال الخوف من الضياح (٠,٤٩٧-٠,٦٤٢) و مجال عبء الاتصال (٠,٤٨٨-٠,٦٤١) و مجال اليقظة عبر الانترنت (٠,٥٤٣-٠,٦٧٤) وعند مقارنة القيم المحسوبة لمعاملات الارتباط بالقيمة الجدولية البالغة (٠,١٩) نجدها دالة إحصائية ، وأن القيمة المحسوبة أكبر من القيم الجدولية.

مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science

استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون لا يجاد العلاقة بين درجة كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية له ، والجدول يبين ذلك .

جدول (٧)

علاقة ارتباط المجال بالدرجة الكلية للمقياس

المقياس	المجال	معامل الارتباط	الدالة
مقياس الاجهاد الرقمي	اجهاد التواصل	٠,٧٤٤	دالة
	قلق التقبل	٠,٥٧٢	دالة
	الخوف من الضياع	٠,٥٢١	دالة
	عبء الاتصال	٠,٦١٣	دالة
	اليقظة عبر الانترنت	٠,٤٦٩	دالة
القيمة الجدولية لمعامل الارتباط هي ٠,١٩ عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩٨			

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة المجال والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٨) حيث بلغت قيم الارتباط لمجال اجهاد التواصل (٠,٧٤٤) ، ومجال قلق التقبل (٠,٥٧٢) ، ومجال الخوف من الضياع (٠,٥٢١) ومجال عبء الاتصال (٠,٦١٣) ومجال اليقظة عبر الانترنت (٠,٤٦٩) وعند مقارنة القيم المحسوبة بالقيمة الجدولية البالغة (٠,١٩) نجد أن جميع الفقرات دالة إحصائية ، وأن القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية .

علاقة ارتباط درجة المجال بالمجالات الأخرى •

استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون لا يجاد العلاقة بين درجة كل مجال من مجالات المقياس والمجالات الأخرى له والجدول يبين ذلك •

جدول (٨) بين علاقة ارتباط المجال بالمجالات الأخرى للمقياس

المجالات	اجهاد التواصل	قلق التقبل	الخوف من الضياع	عبء الاتصال	اليقظة عبر الانترنت
اجهاد التواصل	١	٠,٥٦٨	٠,٦٥٣	٠,٧٠٢	٠,٥٦٦
قلق التقبل	٠,٥٦٨	١	٠,٥٦٧	٠,٥٧٧	٠,٥٨٣
الخوف من الضياع	٠,٦٥٣	٠,٥٦٧	١	٠,٤٩٢	٠,٤٩٨
عبء الاتصال	٠,٧٠٢	٠,٥٧٧	٠,٤٩٢	١	٠,٦٣٢
اليقظة عبر الانترنت	٠,٥٦٦	٠,٥٨٣	٠,٤٩٨	٠,٦٣٢	١

ثبات المقياس :

لحساب ثبات المقياس اعتمد الباحث معادلة الفا كرونباخ ، اذ بلغ قيمة معامل الفا (٠ , ٧٩٢) وهو معامل ثبات جيد .

ثانياً : مقياس اضطراب التأقلم

بعد الاطلاع على العديد من المقاييس والدراسات السابقة التي تناولت مقياس اضطراب التأقلم لم يجد الباحث مقياساً خاصاً باضطراب التأقلم ولتحقيق أهداف البحث بنى المقياس على وفق المعايير التشخيصية الصادرة من جمعية الطب النفسي الامريكية الدليل الخامس (DSM - 5) ، لذا حدد الباحث المفهوم الخاص باضطراب التأقلم على وفق معايير الدليل التشخيصي الخامس للاضطرابات النفسية الذي عرف اضطراب التأقلم بانه (اعراض انفعالية أو سلوكية كاستجابة لضغط يمكن تحديدها وتحدث في غضون ثلاثة أشهر من بداية الشدة انخفاض هام في الاداء الاجتماعي أو المهني ومجالات الاداء الهامة الأخرى (الحمادي ، ص ١١٩)



وفي ضوء المفهوم صاغ الباحث مقياساً مؤلفاً من (٢٤) فقرة ، وضع أمام كل فقرة (٤) بدائل هي (تتطبق علي بدرجة كبيرة ، تتطبق علي بدرجة متوسطة ، تتطبق علي بدرجة قليلة ، لا تتطبق علي) وتعطي الدرجات (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) .

وبذلك تكون اعلى درجة للمقياس (٩٦) وادنى درجة هي (٢٤) ، وللتأكد من مدى ملائمة المقياس لعينة البحث الحالي اتبع الباحث إجراءات عدة منها : -

أ - الصدق الظاهري :

عرض الباحث مقياس اضطراب التأقلم بصيغته الأولى على مجموعة من المحكمين المختصين في العلوم التربوية والنفسية والطب النفسي البالغ عددهم (٢٠) محكماً لتقدير مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت من اجله ، واستعملت النسبة المئوية اذ اعتمدت كل فقرة تحصل على موافقة (٨٠ %) فما فوق ، وتم الابقاء على الفقرات جميعها لانها حصلت على نسبة موافقة (١٠٠ %) .

- التحليل الاحصائي لفقرات مقياس اضطراب التأقلم :

حلل الباحث فقرات مقياس اضطراب التأقلم وفق الأساليب الآتية : -

- اسلوب المجموعتين الطرفيتين :

طبق الباحث المقياس على عينة البحث واعتمد الخطوات نفسها المتبعة في مقياس الاجهاد الرقمي وجدول (٩) بين ذلك .



جدول (٩) نتائج الاختبار التائي لبيان القوى التمييزية لفقرات مقياس اضطراب التأقلم

تسلسل الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة T المحسوبة	قيمة T الحرجة	الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١-	٣,٠٩	٠,٦٨٩	١,٣٤	٠,٧٠١	١٠,٠٧٤	١,٩٩	مميزة
٢-	٢,٤١	٠,٧٥٦	١,٤١	٠,٥٦٠	٦,٠١٣	١,٩٩	مميزة
٣-	٣,٥٦	٠,٨٠١	١,٣١	٠,٦٤٤	١٢,٣٨٣	١,٩٩	مميزة
٤-	٣,٢٢	٠,٦٠٨	١,٤١	٠,٥٦٠	١٢,٤٠٢	١,٩٩	مميزة
٥-	٢,٩٧	٠,٥٩٥	١,١٣	٠,٣٣٦	١٥,٢٦٧	١,٩٩	مميزة
٦-	٢,٦٣	٠,٨٧١	١,٤٧	٠,٧١٨	٥,٧٩٧	١,٩٩	مميزة
٧-	٢,٩٤	٠,٥٦٤	١,٢٨	٠,٥٨١	١١,٥٦٦	١,٩٩	مميزة
٨-	٢,٥٦	٠,٨٤٠	١,٥٠	٠,٦٢٢	٥,٧٥٠	١,٩٩	مميزة
٩-	٢,٣٨	١,١٢٩	١,١٦	٠,٣٦٩	٥,٨٠٥	١,٩٩	مميزة
١٠-	٣,١٩	٠,٧٣٨	١,٤١	٠,٦١٥	١٠,٤٩٢	١,٩٩	مميزة
١١-	٢,٩١	٠,٥٣٠	١,٣٤	٠,٨٢٧	٨,٩٩٤	١,٩٩	مميزة
١٢-	٢,٣١	٠,٦٩٣	١,٤٤	٠,٥٠٤	٥,٧٧٨	١,٩٩	مميزة
١٣-	٣,١٣	٠,٩٤٢	١,٢٥	٠,٦٧٢	٩,١٦٧	١,٩٩	مميزة
١٤-	٢,٧٤	٠,٦٨٢	١,٦٣	٠,٨٣٣	٥,٨١٥	١,٩٩	مميزة
١٥-	٢,٩١	٠,٧٣٤	١,٤١	٠,٧٥٦	٨,٠٥١	١,٩٩	مميزة
١٦-	٢,٩٧	٠,٧٨٢	١,٣٨	٠,٦٠٩	٩,٠٩٤	١,٩٩	مميزة
١٧-	٣,٦٦	٠,٦٥٣	١,٥٦	٠,٩١٤	١٠,٥٤٧	١,٩٩	مميزة
١٨-	٣,٠٦	٠,٨٠١	١,٦٣	٠,٨٧١	٦,٨٧٥	١,٩٩	مميزة
١٩-	٣,١٣	٠,٧٩٣	١,٢٨	٠,٥٨١	١٠,٦٠٨	١,٩٩	مميزة



مميزة	١,٩٩	٩,٩٥٠	٠,٩٦٥	١,٦٩	٠,٦٣٤	٣,٧٢	-٢٠
مميزة	١,٩٩	٨,٩٧٩	٠,٧٦٢	١,٥٠	٠,٣٦٩	٢,٨٤	٢١
مميزة	١,٩٩	١٣,٩٣٠	٠,٥٦٨	١,٢٥	٠,٣٣٦	٢,٨٨	٢٢
مميزة	١,٩٩	٧,٩٠١	٠,٧٦١	١,٤٤	٠,٨٠١	٢,٩٤	٢٣
مميزة	١,٩٩	٤,١٧٢	٠,٩٤٢	١,٦٣	٠,٩٧٦	٢,٦٣	٢٤

يتضح من جدول (٩) أن قيمة (t) المحسوبة تراوحت بين (١٥,٢٦٧ - ٤,١٧٢) وهي جميعها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٦٢) وهذا يدل على أن فقرات المقياس قادرة على التمييز بين مستوى أداء طلاب المجموعة العليا ومستوى أداء طلاب المجموعة الدنيا .

الخصائص السايكومترية للمقياس .

أولاً : الصدق

أ - الصدق الظاهري :

تحقق الباحث من الصدق الظاهري للمقياس في بداية إعداد فقراته بعرض المقياس على عدد من السادة الخبراء والمتخصصين في الاختبارات والمقاييس ملحق (٢) ، وطلب منهم بيان رأيهم في صلاحية المقياس ودقة فقراته ، ومناسبتها لمقياس اضطراب التأقلم ، وحصلت فقرات المقياس جميعها على موافقة الخبراء ، لذا أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق .

وسيعرض الباحث أدناه مؤشرات صدق وثبات مقياس اضطراب التأقلم:

ب- صدق البناء :

- الاتساق الداخلي (صدق الفقرة) :

علاقة ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له ، والجدول (١٠) يبين ذلك .

جدول (١٠)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس اضطراب التأقلم

فقرة	معامل ارتباط (*)	الدالة	فقرة	معامل ارتباط (*)	الدالة
١	٠,٤٥١	دالة	١٣	٠,٤٧٧	دالة
٢	٠,٣٩٤	دالة	١٤	٠,٤٠٥	دالة
٣	٠,٥٦١	دالة	١٥	٠,٥٠١	دالة
٤	٠,٣٦٩	دالة	١٦	٠,٣٩٩	دالة
٥	٠,٤٤٧	دالة	١٧	٠,٥١٣	دالة
٦	٠,٥٢٧	دالة	١٨	٠,٥١٤	دالة
٧	٠,٤٩٢	دالة	١٩	٠,٦٦٦	دالة
٨	٠,٥٥٢	دالة	٢٠	٠,٥٥٢	دالة
٩	٠,٥٣١	دالة	٢١	٠,٣٧٠	دالة
١٠	٠,٥٦٦	دالة	٢٢	٠,٥٢٢	دالة
١١	٠,٤٩١	دالة	٢٣	٠,٥٦٢	دالة
١٢	٠,٥٤٧	دالة	٢٤	٠,٤٤١	دالة
القيمة الجدولية لمعامل الارتباط هي ٠,١٧ عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ١١٨					

يتضح من جدول (١٠) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١٨) حيث تراوحت قيم الارتباط بين (٠,٣٦٩ - ٠,٦٦٦) وعند مقارنة القيمة المحسوبة بالقيمة الجدولية البالغة (٠,١٧) نجد أن جميع الفقرات دالة إحصائياً ، وأن القيم المحسوبة أكبر من القيم الجدولية .

ثانيا : الثبات

يعد أسلوب ألفا كرونباخ من أكثر الاساليب الاحصائية المستخدمة لتقدير ثبات المقياس ، حيث بلغ معامل الثبات (٠,٨١٢) وهو مؤشر جيد على ثبات المقياس .

- التطبيق النهائي :-

بعد أن تحقق الباحث من صدق وثبات المقياسين طبقهما على عينة البحث البالغة (٣٧٨) طالباً من طلاب المرحلة الاعدادية في المدارس التابعة لمديرية تربية محافظة بابل .

- الوسائل الاحصائية :-

استعمل الباحث الوسائل الاحصائية بالاستعانة بالحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (24 , spss)

١- النسبة المئوية

٢- معامل ارتباط بيرسون

٣- معامل الفا كرونباخ للاتساق الداخلي

٤- الاختبار التائي لعينة واحدة

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها والاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها وفقاً لأهداف البحث، وتفسيرها وتقديم عدداً من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

الهدف الاول : التعرف على مستوى الاجهاد الرقمي عند طلاب المرحلة الإعدادية

لأجل تحقيق الهدف الاول جمع الباحث البيانات وتفرغها في برنامج الحقيبة الاحصائية (Spss) فظهر بأن الوسط الحسابي للعينة قد بلغ (٥٣,٤٠) وبانحراف معياري (١٠,٢٠) وبمتوسط فرضي (٥٠) ولمعرفة الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي للاختبار استعمل الباحثة اختبار (t) لعينة واحدة ووجد بأن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٦,٤٧) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية

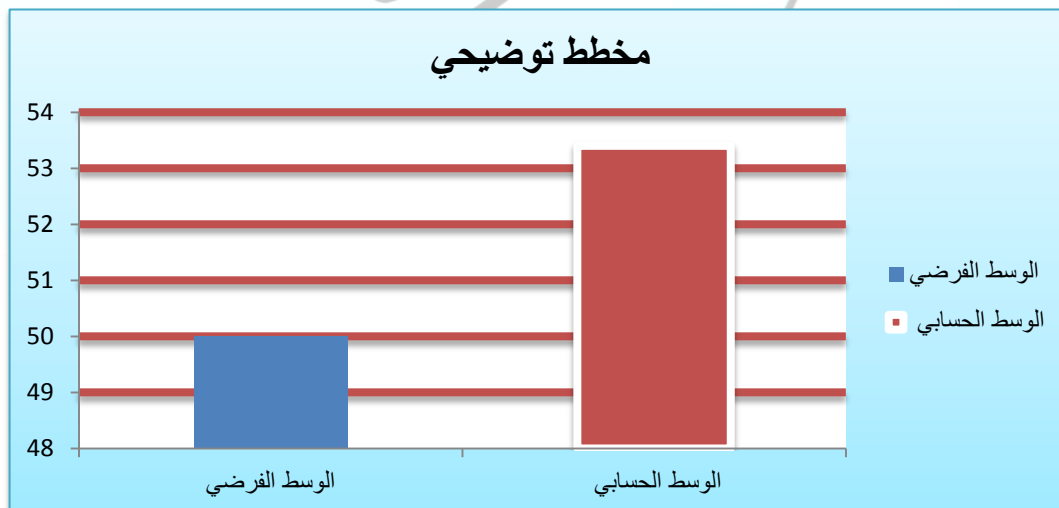
والبالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٧٧) والجدول (١١) والشكل (١) يوضحان ذلك.

جدول (١١)

قيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة الاحصائية للإجهاد الرقمي

مستوى الدلالة الاحصائية	قيمة t		الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	حجم العينة
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	١,٩٦	٦,٤٧	١٠,٢٠	٥٠	٥٣,٤٠	٣٧٨

تشير هذه النتيجة الى ان طلاب المرحلة الاعدادية لديهم أجهاد رقمي والسبب في ذلك يعود أن الاستعمال الرقمي يتجاوز المستويات الطبيعية ، فقد اصبح سمة واضحة لدى هذه الفئة العمرية بسبب طول ساعات التعرض للشاشات ، والضغط الاجتماعي الناتج عن منصات التواصل ، وكذلك ميل الطلاب الى الدراسة مع تشغيل هذه المنصات ، وتداخل الواجبات الدراسية مع الوسائل التقنية مما يسبب تخمة رقمية . وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (هنداي ، ٢٠٢٤) .



شكل (١)

الفروق بين المتوسط الحسابي والفرضي لمقياس الاجهاد الرقمي

الهدف الثاني : التعرف على مستوى اضطراب التأقلم عند طلاب المرحلة الإعدادية.

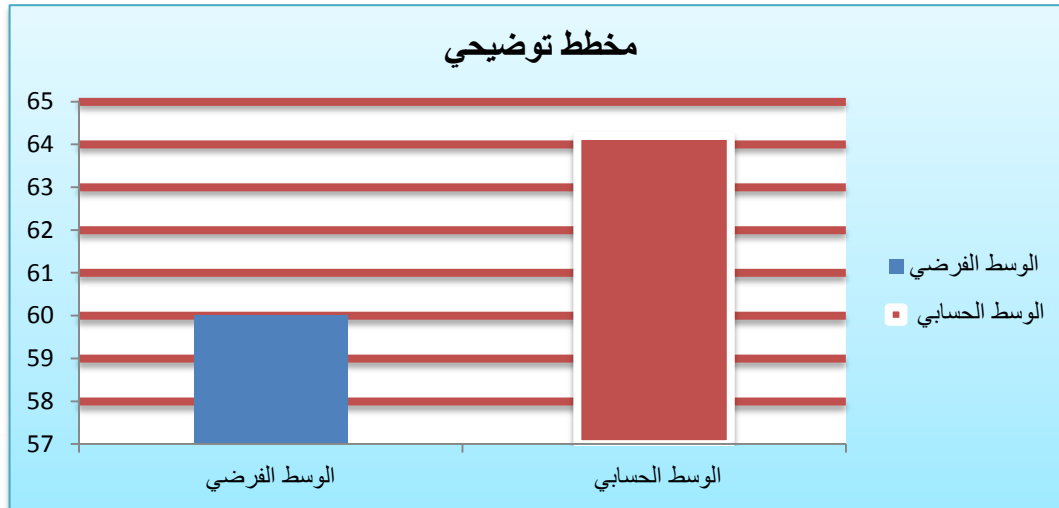
لأجل تحقيق الهدف الثاني جمع الباحث البيانات وتفرغها في برنامج الحقيبة الاحصائية (Spss) وظهر بأن المتوسط الحسابي للعينة قد بلغ (٦٤,٢٠) وبانحراف معياري (١٢,٥٠) وبمتوسط فرضي (٦٠) ولمعرفة الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي للمقياس استعمل الباحث اختبار (t) لعينة واحدة وجد بأن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٦,٥٣) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٧٧) والجدول (١٢) والشكل (٢) يوضحان ذلك:

جدول (١٢)

قيمة (T) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة الاحصائية لمقياس اضطراب التأقلم

مستوى الدلالة الاحصائية	قيمة t		الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	حجم العينة
	الجدولية	المحسوبة				
٠,٠٥	١,٩٦	٦,٥٣	١٢,٥٠	٦٠	٦٤,٢٠	٣٧٨

يظهر من الجدول أعلاه بأن قيمة (t) المحسوبة والبالغة (٦ , ٥٣) هي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٧٧) وهذا يعني أن الفرق الظاهر بين المتوسط الحسابي للعينة والوسط الفرضي للمقياس ذي دلالة لصالح المتوسط الحسابي للعينة ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ، والسبب يعود الى أن هؤلاء الطلاب يواجهون صعوبات حقيقية في التكيف مع المتغيرات سواء كانت مدرسية أو اسرية أو نمائية تتعلق بمرحلة المراهقة مما يؤدي الى ظهور اعراض مثل التوتر أو القلق ، أو التراجع في الأداء الاجتماعي والاكاديمي وهذا يتطلب بناء برامج ارشادية لخفض هذا المستوى لأن استمراره يؤدي الى اضطرابات نفسية أكثر تعقيداً مثل الاكتئاب أو القلق العام - وهذا النتيجة تتفق مع نتائج دراسة (الدليمي وعلي , ٢٠٢٣) .



شكل (٢)

الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس اضطراب التأقلم

الهدف الثالث: التعرف على العلاقة الارتباطية بين الاجهاد الرقمي واضطراب التأقلم عند طلبة المرحلة الاعدادية.

لغرض التحقق من هذا الهدف تم إيجاد العلاقة الارتباطية باستعمال معامل ارتباط بيرسون بين الاجهاد الرقمي واضطراب التأقلم لدى عينة البحث ككل وقد بلغ قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠,٧٤) ولغرض التأكد من دلالة الارتباط قام الباحث باستعمال الاختبار التائي (t – test) لدلالة الارتباط فبلغت القيمة التائية المحسوبة (٢١,٣٣) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٧٦) والجدول (١٣) يبين ذلك .

جدول (١٣)

جدول يبين العلاقة الارتباطية بين بين الاجهاد الرقمي واضطراب التأقلم

المتغيرات	حجم العينة	قيمة معامل ارتباط بيرسون	قيمة (ت)		درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية (٠,٠٥)
			المحسوبة	الجدولية		
الاجهاد الرقمي	٣٧٨	٠,٧٤	٢١,٣٣	١,٩٦	٣٧٦	دالة احصائية
اضطراب التأقلم	٣٧٨					

تبين من النتائج في الجدول اعلاه وجود علاقة ارتباطية بين الاجهاد الرقمي واضطراب التأقلم لدى طلاب المرحلة الاعدادية اذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠,٧٤) وبعد اختبارها باستعمال اختبار (t) الخاص بمعامل ارتباط بيرسون وجد بأن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (٢١,٣٣) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٧٦) , وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية جيدة ودالة احصائياً ، اي كلما ارتفعت حدة الاجهاد الرقمي زادت حدة اضطراب التأقلم ، فالبيئة الرقمية التي يعيشها الطلاب لم تعد مجرد اداة ثانوية بل أصبحت مصدراً ضاعطاً يؤثر بشكل مباشر على مرونته النفسية ، فالطالب الذي يعاني من اجهاد رقمي يجد صعوبة في التأقلم مع مرحلة المراهقة مما يتطلب تدخلات إرشادية لتقنين الاستعمال الرقمي كسبيل لتحسين التوافق النفسي .

للعلوم التربوية والنفسية وطرائق التدريس للعلوم الأساسية

الاستنتاجات :-

- ١- في ضوء نتائج البحث يستنتج الباحث ما يأتي :-
- ١- أن دمج الواجبات الدراسية مع وسائل التواصل الاجتماعي يقلل من جودة العمليات الذهنية ويزيد من الضغط النفسي .
- ٢- أن اضطراب التأقلم ليس نتاج سبب واحد بل هو حصيلة تفاعل معقد بين التوقعات الاسرية ، والبيئة المدرسية والتغيرات الفسيولوجية .



٣- أن الاجتهاد الرقمي يعمل كمحفز لظهور اعراض اضطراب التأقلم عند طلاب المرحلة الاعدادية .

التوصيات :-

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يأتي :-

١- ضرورة عقد ورش عمل لطلاب المرحلة الاعدادية حول الاتيكتيت الرقمي وكيفية تنظيم الوقت بين الدراسة واستعمال الاجهزة .

٢- ضرورة قيام الأسر والمؤسسات التعليمية بتوفير أنشطة فيزيائية جذابة تعيد بناء الروابط الاجتماعية للطلاب مما يقلل من استعماله للبيئة الرقمية .

المقترحات :-

في ضوء نتائج البحث يقترح الباحث ما يأتي :-

١- اجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين الاجتهاد الرقمي والرهاب الاجتماعي عند طلاب المرحلة الاعدادية.

٢- اجراء دراسة تتبعيه لمراقبة تطور اضطراب التأقلم لدى طلاب المرحلة الاعدادية .

٣- اجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين الاجتهاد الرقمي واضطراب التأقلم تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ، اناث) .

المصادر

اولا : المصادر العربية :-

١- أبلسون ، هال وهاري لويس وكين ليندين . (٢٠١٧) ، الطوفان الرقمي كيف يؤثر على حياتنا وحريتنا وسعادتنا ، ترجمة أشرف عامر ، هنداي للطباعة والنشر .

٢- ابو دوح ، خالد كاظم . (٢٠٢٤) ، الانهك الرقمي والصحة النفسية والمجتمع ، افاق اجتماعية ، العدد (٧) ، نوفمبر .

٣- ابي زيد ، خالد ، اشرف جاسم المنصور . (د - ت) ، اضطراب التأقلم (التكيف) ، المنظمة الالمانية السورية.

٤- الجبوري ، علي محمود كاظم ، علي حسين المعموري . (٢٠٢٠) ، نظريات الشخصية ، ط١ ، الدار المنهجية للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .



- ٥- حامد زهران (٢٠٠٥) : التوجيه والارشاد النفسي , القاهرة , عالم الكتب .
- ٦- حسين , علي عبد الحسن , حسين عبد الزهرة عبد اليمية . (٢٠١١) , التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية , مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية , جامعة كربلاء .
- ٧- حمد , جهاد محمد , معايير DSM - 5 , ترجمة د . انور الحمادي .
- ٨- الحيلة , محمد محمود , (٢٠٠١) . التكنولوجيا التعليمية والمعلوماتية , ط ١ , دار الكتاب الجامعي , العين الامارات العربية المتحدة .
- ٩- الخطيب , محمد جواد , (٢٠٠٠) . التوجيه والارشاد النفسي بين النظرية والتطبيق , مطبعة مقداد , غزة.
- ١٠- الدليمي , راقية عباس خضير , علي محمود كاظم , (٢٠٢٣) . اضطراب التأقلم وعلاقته بالتشاؤم الدفاعي لدى طلبة الجامعة , مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية , المجلد ١٣ , العدد ١ .
- ١١- دوسة , مدينة حسين , موسى صالح حسن أبكر (٢٠١٨) . التوافق النفسي وعلاقته بسمات الشخصية (الانبساط والعصاب) لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية النازحين , (٢٠١٨) , المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية العدد (٣) ابريل .
- ١٢- الزغبى , أمل عبد المحسن زكي (٢٠٢٢) . الخصائص السيكمترية لمقياس الاجهاد الرقمي , مجلة كلية التربية , ٢٣ (١٢٩) .
- ١٣- الكحلوت , امانى حمدي شهادة . (٢٠١١) , دراسة مقارنة للتوافق النفسي الاجتماعي لدى ابناء العاملات وغير العاملات في المؤسسات الخاصة في مدينة غزة , الجامعة الاسلامية , غزة , كلية التربية , رسالة ماجستير .
- ١٤- النعيمي , مهند عبد الستار , (٢٠٢٤) . القياس النفسي في التربية وعلم النفس , المطبعة المركزية , جامعة ديالى , العراق .
- ١٥- هنداوي , احسان نصر . (٢٠٢٤) , الاجهاد الرقمي وعلاقته بالأنهاك المهني لدى أعضاء هيئة التدريس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية , المجلة التربوية , كلية التربية , جامعة سوهاج , العدد (١١٧) - ج ٢ يناير .



ثانيا : المصادر الانجليزية :-

16- 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 , J , of media psychological , 20 (1) : 90 – 115 .

17- Fischer , T ., Reuter, M . and Riedl , R . (2021) . the Digital Stressors Scale : Development and Validation of a New Survey Instrument to Measure Digital Stress Perceptions in the Work place Context . Frontiers in psychology , 12 , 1018 .

18- Prabakaran , K . (2020) . Creating awareness on digital stress during emerging contemporary issues on corona virus disease circumstances : A review , J of xion university of Architecture & technology , xii (TV) : 86 – 97 .

19- Reinecke , L., Aufenager , S ., Beutel , M , E , Dreier , M., Quiring , o . , stark , B , wolfling , K . & muller , K , W , (2017) .

20- Steele , R., Hall , J.,& christfferson , J., (2020) . conceptualizing Digital stressin Adolescents and Young Adults : toward the Development of an Empirically Based model . clinical child and family psychology review 23 (1) , 15 – 26 .

21- Williams , K . D ., & Karau , S J . (1991) . Social loafing and Social compensation : the effects of expectations of co – worker performance" . Journal of personality and Social psychology .

22- Yang , C , et ., (2023) . Digital social multitasking (DSMT) , digital stress and socioemotional wellbeing among adolescents". Cyberpsychology : Journal of psychosocial Research on cyberspace, 17 (1)

JOBS



مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science



Print -ISSN 2306-5249

Online-ISSN 2791-3279

العدد الرابع والأربعون

٢٠٢٦ م / ١٤٤٨ هـ

الانترنت :

([https : // altibbi . com](https://altibbi.com))



مجلة العلوم الأساسية
للعلوم التربوية والنفسية وطرائق التدريس للعلوم الأساسية