وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

الإجهاد الرقمي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة

دراسة ميدانية على طلبة ثالث ليسانس علم النفس

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

تخصص علم النفس المدرسي

من إعداد الطالبة:

- بلعناق ماريا

إشراف الأستاذ:

- سعادة رشيد

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الصفة
شيخي عبد العزيز	أستاذ محاضر ب	جامعة غرداية	رئيسا
سعادة رشيد	أستاذ محاضر أ	جامعة غرداية	مشرفا ومقررا
خطارة رشيد	أستاذ محاضر ب	جامعة غرداية	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 1446 ـ 1447 هـ / 2025 ـ 2026 م

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

الإجهاد الرقمي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة

دراسة ميدانية على طلبة ثالث ليسانس علم النفس

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

تخصص علم النفس المدرسي

من إعداد الطالبة:

- بلعناق ماريا

إشراف الأستاذ:

- سعادة رشيد

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الصفة
شيخي عبد العزيز	أستاذ محاضر ب	جامعة غرداية	رئيسا
سعادة رشيد	أستاذ محاضر أ	جامعة غرداية	مشرفا ومقررا
خطارة رشيد	أستاذ محاضر ب	جامعة غرداية	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 1446 ـ 1447 هـ / 2025 ـ 2026 م



"يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ

دَرَجَاتٍ"

(سورة المجادلة)

شكـــر وعـــرفان

الحمد لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه، الذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع، وأعانني على تجاوز مختلف الصعوبات والعقبات.

أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذ المشرف على ما قدمه لي من توجيهات قيمة ونصائح سديدة، وعلى دعمه المتواصل طيلة فترة إنجاز هذه المذكرة، فله مني كل الاحترام والتقدير.

كما أتوجه بجزيل الشكر إلى كافة أساتذة قسم علم النفس، الذين ساهموا في تكويننا العلمي والمعرفي، وكان لهم الفضل في إثراء مسيرتنا الدراسية.

ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر لكل من ساعدني من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل، سواء بالنصيحة أو التشجيع أو الدعم المعنوي.

كما أخص بالشكر أفراد عائلتي الكريمة وأصدقائي، الذين كانوا سندًا حقيقيًا لي طوال هذه الرحلة الجامعية.

وفي الأخير، أسأل الله أن يجعل هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم، وأن ينفع به كل من يطلع عليه

إهـــــداء

الحمد لله الذي وفقني لإتمام هذا العمل، وأعانني على تجاوز كل الصعوبات، فله الحمد أولًا وآخرًا.

أهدي ثمرة جهدي وتعب سنواتي إلى أعز الناس على قلبي...

إلى من كانا نور دربي، وسندي في الحياة،

إلى من تعبتا من أجلي دون مقابل،

إلى من كان دعاؤهما يرافقني في كل خطوة نجاح،

أبي العزيز وأمي الغالية، حفظكما الله وأدامكما نعمة لا تزول.

إلى إخوتي وعائلتي الكريمة،

الذين كانوا مصدر دعم ومحبة، وشاركوا معي لحظات التعب قبل الفرح،

فكان وجودهم سببًا في استمرار عزيمتي وإصراري.

إلى أساتذتي الأفاضل،

الذين لم يبخلوا علينا بعلمهم وتوجيهاتهم القيمة،

وكانوا خير منارة نهتدي بها في طريق العلم والمعرفة.

إلى أصدقائي وزملائي،

الذين رافقوني خلال هذه المسيرة الجامعية بكل ما حملته من تعب وأمل وذكريات جميلة ستبقى راسخة في القلب.

إلى كل من دعمني ولو بكلمة طيبة أو دعوة صادقة،

إلى كل من آمن بقدرتي على النجاح،

أهديكم هذا العمل المتواضع،

راجيةً من الله أن يكون بدايةً لتحقيق المزيد من النجاحات والطموحات في حياتي العلمية والمهنية

بلعناق ماريا

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الى التعرف على الاجهاد الرقمي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة سنة ثالثة الليسانس علم النفس بجامعة غرداية من خلال التعرف على الاجهاد الرقمي والمرونة النفسية والفروق حسب متغير الجنس وكانت الدراسة النهائية ثم الاعتماد على المنهج الوصفي واستخدمت أداة الاجهاد الرقمي المترجم للباحث وأداة المرونة النفسية للباحث يحي شقور

من خلال المعالجات الاحصائية spssالنسخة 22توصلنا الى توصلنا الى فرضيات محققة:

. تحققت الفرضية الاولى التي تنص على مستوى الاجهاد الرقمي مرتفع

. تحققت الفرضية الثانية التي تنص على مستوى المرونة النفسية منخفض

. تحققت الفرضية الثالث التي تنص على هناك علاقة بين الاجهاد الرقمي والمرونة النفسي

. لم تتحقق الفرضية التي تنص على أن الاجهاد الرقمي لا يختلف باختلاف النوع

. لم تتحقق الفرضية التي تنص على أن المرونة النفسية لا تختلف باختلاف النوع

Summary of the study:

The study aimed to identify digital stress and its relationship with psychological resilience among third-year Psychology undergraduate students at Ghardaia University by examining digital stress, psychological resilience, and differences according to the gender variable. The study adopted the descriptive method and used the translated Digital Stress Scale, as well as the Psychological Resilience Scale developed by Yahya Shaqour. Through statistical analysis using SPSS version 22, the study reached the following results:

- The first hypothesis was confirmed, indicating that the level of digital stress was high.
- The second hypothesis was confirmed, indicating that the level of psychological resilience was low.
- The third hypothesis was confirmed, showing that there is a relationship between digital stress and psychological resilience.
- The hypothesis stating that digital stress does not differ according to gender was not confirmed.
- The hypothesis stating that psychological resilience does not differ according to gender was not confirmed.

Keywords: Digital stress, psychological resilience, undergraduate students, psychology, Ghardaia University, gender, descriptive method, statistical analysis, SPSS program, mental health, psychological adjustment, digital pressures, university students, gender differences.

العنوان	رقم الصفحة
شكر وعرفان	–
إهداء	–
ملخص الدراسة	أ
Summary of the study	ب
فهرس المحتويات	ج
قائمة الجداول	و
قائمة الأشكال	ز
قائمة الملاحق	ح
مقدمة	1
الفصل الأول: مشكلة الدراسة	**3**
الإشكالية	4
الفرضيات	9
أهمية الدراسة	9
أهداف الدراسة	10
التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة	10
الفصل الثاني: الإجهاد الرقمي والمرونة النفسية	**11**
I. المتغير الأول : الإجهاد الرقمي	**12**
تمهيد	13
أولا: مفهوم الإجهاد الرقمي والتطور	13
1الجذور التاريخية للمفهوم	13
2الفرق بين الاجهاد الرقمي والاجهاد التقليدي	14
3تطور المصطلح في الفكر العربي	14
ثانيا: أبعاد الاجهاد الرقمي ومكوناته	15

1النموذج المتعدد للأبعاد للإجهاد التكنولوجي	**15**
2مكونات خاصه بالشباب والمراهقين	**16**
ثالثا: مسببات الاجهاد الرقمي وعوامله المؤثرة	**17**
1العوامل الفردية	**17**
2عوامل التنظيمية والسياقية	**17**
3الخصائص التقنية للتكنولوجيا	**18**
رابعا: مظاهر واثار للإجهاد الرقمي	**18**
1الاثار النفسة	**18**
2الاثار الجسدية	**18**
3الاثار السلوكية والاجتماع	**19**
4الاثار التراكمي من الاجهاد الى الارهاق الرقمي	**19**
خامسا: الاستراتيجيات المواجهة والعلاج	**19**
1على مستوى التنظيمي والمؤسسي	**19**
2على مستوى الفردي	**20**
3على المستوى المجتمعي	**21**
II. المتغير الثاني : المرونة النفسية	**22**
المبحث الأول: ماهية المرونة النفسية	**23**
المطلب الأول: التعريف اللغوي والاصطلاحي للمرونة النفسية	**23**
الفرع الأول: التعريف اللغوي للمرونة النفسية	**23**
الفرع الثاني: التعريف الاصطلاحي للمرونة النفسية	**24**
المطلب الثاني: بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية	**25**
الفرع الأول: عنصر قوة وعنصر مرونة الأنا	**25**
الفرع الثاني: المناعة النفسية والاتزان الانفعالي	**25**
الفرع الثالث: الصلابة النفسية والقدرة على التكيف	**26**
المبحث الثاني: أهداف المرونة النفسية	**27**

المطلب الأول: الأهداف الفردية	27
المطلب الثاني: الأهداف الاجتماعية	29
المبحث الثالث: النظريات المفسرة للمرونة النفسية	31
المطلب الأول: نظرية التحليل النفسي ونظرية اريكسون	31
الفرع الأول: التحليل النفسي psychoanalysis	31
الفرع الثاني: نظرية اريكسون	32
المطلب الثاني: المنظور الإنساني والوجودي ونظرية الإتجاه السلوكي	33
الفرع الأول: المنظور الإنساني Ahumanstitic perspective	33
الفرع الثاني: المنظور الوجودي existential perspective	34
الفرع الثالث: نظرية الاتجاه السلوكي	34
المبحث الرابع: أهمية المرونة النفسية	35
المطلب الأول: الأهمية النفسية	35
المطلب الثاني: الأهمية التربوية والاجتماعية	36
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية	39
تمهيد	40
1- منهج الدراسة:	40
2- دراسة استطلاعية:	40
3- اجراءات الدراسة الاستطلاعية:	40
4- حدود الدراسة الاستطلاعية:	41
5- وصف أدوات الدراسة:	49
6- الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة	49
7- الدراسة الأساسية والأساليب الاحصائية	53
الفصل الرابع: تفسير نتائج الفرضيات	54
تمهيد	55
1عرض وتفسير الفرضية الاولى	55

2عرض وتفسير الفرضية الثانية	**56**
3عرض وتفسير الفرضية الثالثة	**57**
4عرض وتفسير الفرضية الرابعة	**58**
5 عرض وتفسير الفرضية الخامسة	**59**
خاتمة	**60**
المقاييس	**62**
استنتاج عام	**71**
التوصيات	**72**
قائمة المراجع	**73**
الملاحق	**77**

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
01	نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين الطرفيتين على أداة المرونة	49
02	يبين قيم الثبات لمعامل ألفا كرونباخ لأداة	50
03	يمثل حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية	50
04	يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين الطرفيتين على أداة الاجهاد الرقمي	51
05	يبين قيم الثبات لمعامل ألفا كرونباخ لأداة الاجهاد الرقمي	52
06	يمثل حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية	52
07	يوضح نتائج اختبار ت لعينة واحدة	55
08	يوضح نتائج اختبارات لعينة واحدة	56
09	يوضح العلاقة بين الاجهاد الرقمي والمرونة النفسية	57
10	يوضح نتائج اختبار (T-Test) للفروق في الصحة النفسية تبعاً لمتغير النوع	58
11	يوضح نتائج اختبار (T-Test) للفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس	59

مقدمة

شهد العالم في ظل التطورات في العقود الأخيرة ثورة رقمية متسارعة أثّرت بشكل بارز في مختلف مجالات الحياة، لاسيما التعليم الجامعي الذي أصبح يعتمد بصورة كبيرة على التقنيات والوسائط الرقمية في التعليم والتواصل وإنجاز الأنشطة الأكاديمية. ورغم ما وفرته هذه التكنولوجيا من سهولة في الوصول إلى المعلومات وتطوير لأساليب التعلم، إلا أن الاستخدام المكثف والمستمر لها أدى إلى ظهور العديد من الضغوط النفسية والمعرفية لدى الطلبة، كقلة التركيز والتشتت والارهاق النفسي، وهو ما يُعرف بالإجهاد الرقمي. شهد العالم في السنوات الأخيرة تطورًا رقميًا متسارعًا مسَّ مختلف جوانب الحياة، خاصة التعليم العالي الذي أصبح يعتمد بشكل كبير على الوسائط والتقنيات الرقمية في التعليم والتواصل وإنجاز المهام الأكاديمية. وقد ساهم هذا التحول في تسهيل الوصول إلى المعلومات وتطوير أساليب التعلم، إلا أنه في المقابل فرض على الطلبة ضغوطًا نفسية ومعرفية ناتجة عن الاستعمال باستمرار للتكنولوجيا الرقمية، وهو ما يُعرف بالإجهاد الرقمي.

ويُعد الإجهاد الرقمي من الظواهر الحديثة التي برزت نتيجة التفاعل المستمر مع الأجهزة الذكية والمنصات تعليمية، حيث يؤدي الإفراط في استخدام الوسائط الرقمية إلى الشعور بالتعب النفسي، التشتت، القلق، وصعوبة التوازن بين الحياة الشخصية والدراسة. ويزداد تأثير هذا النوع من الإجهاد لدى طلبة الجامعة باعتبارهم الفئة الأكثر استخدامًا للتكنولوجيا في إنجاز البحوث والاعمال الاكاديمية والتواصل والتعلم عبر منصات الجامعة

وفي ظل هذه الضغوط المتزايدة، تظهر أهمية المرونة النفسية باعتبارها قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع المواقف والتحديات و، واستعادة التوازن النفسي رغم التحديات المختلفة. فالطلبة الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من المرونة النفسية يكونون أكثر قدرة على مواجهة الضغوطات النفسية والتقليل من آثارها السلبية على صحتهم النفسية وأدائهم الأكاديمي.

وانطلاقًا من أهمية هذين المتغيرين، تسعى هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الإجهاد الرقمي والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، ومحاولة فهم مدى تأثير الضغوط الرقمية على قدرة الطلبة في التكيف النفسي ومواجهة التحديات المعاصرة التي فرضها التطور التكنولوجي.

الفصل الأول: مشكلة الدراسة

1. الإشكالية
2. الفرضيات
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة

1- الاشكالية:

شهد العالم في السنوات الأخيرة في ظل التطور والازدهار في الكثير من مجالات الحياة وخاصة من الجانب التكنولوجي حيث اصبحت الوسائط والوسائل الرقمية جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية للفرد خاصة في المجال الأكاديمي ورغم ذلك ما توفره التكنولوجيا من تسهيلات الا إنها أفرزت ضغوطات نفسية جديده على المجتمعات ويطلق عليها باسم الإجهاد الرقمي والذي يمثل في الشعور بالتعب والارهاق نتيجة الاستخدام المفرط للتقنيات الجديدة والحديثة ويعد المهام الرقمي والتعرض المستمر المعلومات من اهم المسببات الإجهاد الرقمي.

ويعرف الإجهاد الرقمي بانه حالة من التعب والضغط النفسي الناتج عن الإفراط في استخدام للأجهزة الرقمية والتعرض المستمر للإشعارات والقلق المرتبط بالتفاعل الاجتماعي عبر الانترنت وصعوبة الانفصال عن البيئة الرقمية (حسين محمود 2020) وأشارت الدراسات متعددة الى ان طلاب الجامعة أكثر الفئات تعرضا لهذا النوع من الاجهاد نتيجة الاعتماد الواسع على الوسائط الرقمية في الدراسة والتواصل بالإضافة الى الضغوط الاكاديمية والاجتماعية المصاحبة للحياة الجامعية (محمد 2019)

توصلت الدراسة سمية محسن 2025إلى أن تحول تعلم عبر الانترنت خاصة بعد جائحة كوفيد 19 أدى إلى زيادة كبيرة في الوقت الذي يقتضيه الطلبة الدراسة وحضور المحاضرات وغالبا ما يقومون بهذه المهام في الوقت واحد على اجهزتهم الرقمية مثل التصفح وكتابة التقارير مما يؤدي إلى الشعور بالإرهاق و التوتر وهذا يؤدي إلى إن طلبة الجامعة لديهم إجهاد رقمي .وأوصت هذه الاطروحة بضرورة وضع البرامج الارشادية والتوعوية من قبل الجهات ذات العلاقة التي تعرف بمخاطر الاستخدام المفرط الأجهزة الرقمية وتزيد من أثارها السلبية على طلبة مع تكثيف وتعزيز الدور الاعلامي والتربوي في بيان الجوانب المهمة للذكاء الثقافي للوقوف في الجوانب الإيجابية وتنميتها وتطويرها

وكما اشارت دراسة عبد الرؤوف 2022 أنها هدفت إلى معرفة البنية العاملية للإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعة السعودية بناء على نموذج (Reuter Fischer & Riedel, 2021) وفقا لما سيفسر عنه التحليل العاملي الاستكشافي بالإضافة إلى معرفة أفضل نموذج عاملي للإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجمعات السعودية وفقا لما سيفسر عنه التحليل العاملي التوكيدي وكذلك الكشف عن مستويات الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعات السعودية ونسب انتشاره بينهم وفقا للوزن النسبي لكل مستوى منها وأيضا معرفة طبيعة الفروق في الإجهاد الرقمي المدرك بين طلبة جامعات السعودية وفقا لبعض المتغيرات بالتطبيق على عينة استطلاعية قدرها (151) طالبا وطالبة جامعية سعودية بالفصل الأول في جامعات (شقراء – الإمام محمد بن سعود الإسلامية – الملك عبد العزيز – تبوك – حائل – حفر الباطن – بيشة) السعودية، حيث أشارت النتائج إلى أن أفراد العينة الأساسية يعانون من مستويات إجهاد رقمي مدرك متفاوتة جاءت أعلى من المتوسط الفرضي على بعض أبعاد المقياس وعلى درجته الكلية، إلا أنها إجمالا ظلت داخل حدود شريحة المستوى المتوسط) وفقًا لتعليماته، وإلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بينهم راجعة للجنس على أي من أبعاد هذا المقياس أو درجته الكلية، بينما وجدت مثل تلك الفروق راجعة للتخصص الدراسي إنساني علمي وللمستوى الدراسي (أول ثاني / ثالث / رابع على بعض من تلك الأبعاد وعلى الدرجة الكلية

الصالح التخصصات (الإنسانية) و (المستويات الدراسية الأعلى، وذلك بعد أن تم الكشف عن البنية العاملية للإجهاد الرقمي المدرك بالتحليل العاملي الاستكشافي، وعن أفضل نموذج للعلاقات بين أبعاده بالتحليل العاملي التوكيدي، وفي ضوء ذلك تم تقديم بعض التوصيات

كما اشارت دراسة لقاء شريف (2023)

هدف البحث لتحديد مستوى الإجهاد الرقمي لكل من طلبة المرحلة الإعدادية، وتحديد طبيعة الفروق بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس الإجهاد الرقمي تبعا لمتغير الجنس. قامت الباحثة في التعريف الإجرائي للإجهاد الرقمي بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب عند إجابته على فقرات مقياس الإجهاد الرقمي المدرك وترى بأنه عدم القدرة على

العامل الصحيح مع التكنولوجيا الحديثة فينعكس سلبا على الصحة الجسدية والنفسية للفرد ويؤدي إلى الشعور بالإرهاق وانخفاض مستوى التوافق النفسي والأكاديمي، والتسويف الأكاديمي والافتقار إلى الدعم الاجتماعي الحقيقي والواقعي بعيدا عن الانترنت، واعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي وقامت ببناء مقياس يهدف إلى قياس الاجهاد الرقمي وتم التأكد من صدقه وثباته من خلال مجموعة من المحكمين تقتصر عينة البحث على طلاب وطالبات المرحلة الاعدادية

وتحديد طبيعة الفروق بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس الإجهاد الرقمي بمحافظة بابل لعينة قدرها (30) طالبا وطالبة تم سحبهم بطريقة عشوائية بسيطة حيث. وتوصلت النتائج الى مستوى الاجهاد الرقمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية مرتفع

يتضح من خلال هذه الدراسات بأن الإجهاد الرقمي أصبح ظاهرة نفسية منتشرة لدى الطلبة بمختلف المراحل التعليمية، حيث تتراوح مستوياته بين المتوسط والمرتفع، نتيجة التفاعل المستمر مع التكنولوجيا والضغوط المرتبطة بها. كما تؤكد النتائج أن هذا النوع من الإجهاد لا يتأثر بشكل كبير بمتغير الجنس، في حين قد يتأثر ببعض العوامل الأكاديمية مثل التخصص الدراسي والمستوى التعليمي.

وعليه، يمكن اعتبار الإجهاد الرقمي من التحديات عصرنا التي تستدعي اهتماماً بحثياً وتربوياً متزايداً، لما له من انعكاسات على الصحة النفسية والتوافق الأكاديمي، مما يبرز أهمية تطوير استراتيجيات فعالة للحد منه وتعزيز قدرة الطلبة على التكيف مع البيئة الرقمية.

دراسةNick وأخرون 2020 حيث هدفت الدراسة للكشف عن مستويات الإجهاد الرقمي للطلبة والطالبات ببعض المدار العامة، وعن بعض الفروق الديموغرافية بينهم، واعتمدت هذه الدراسة على مقياس تقرير ذاتي مكون من (4) مفردات يتم الاستجابة لها وفقًا لتدريج ليكرت الخماسي لقياس الإجهاد الرقمي، اجريت الدراسة على عينة قوامها (670) طالبا وطالبة ببعض المدارس العامة بأحد المجتمعات الريفية ذات الطبقة المتوسطة والدنيا، وكان متوسط أعمارهم هو (14.27) عاما بانحراف معياري قدره (0.62) ، ومن بينهم (49.2%) من الإناث، فأشارت النتائج إلى أن (36.5%) منهم لم يعانوا على الإطلاق من أية علامات للإجهاد الرقمي، وأن (45.2%) منهم عانوا منه أحيانًا، وأن المتوسط الحسابي لدرجاتهم في الإجهاد الرقمي هو (1.91) بانحراف معياري قدره (0.97) ، وأن الإناث قد أبلغن عن مستويات إجهاد رقمي أكبر مقارنة بالذكور، حيث كان المتوسط الحسابي للذكور هو (1.84) بانحراف معياري قدره (0.96) وللإناث هو

(1.99) بانحراف معياري قدره (0.97)، إلا أنه وفقا لقيمة (ت) للفروق بين الجنسين فإنها لم تكن فروقًا دالة إحصائيا، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقات دالة إحصائيا بين الإجهاد الرقمي المدرك وك
ل من الاكتئاب (ر – (0.22)، والقلق الاجتماعي ر – (0.46)، وحساسية الرفض (ر – (0.18)، والشعور بالوحدة (ر – (0.22)، وكثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (ر – 0.277)، وباستخدام تحليل الانحدار المتعدد أظهرت النتائج أن المستويات المرتفعة من الإجهاد الرقمي كانت منبئة بالمستويات المرتفعة من أعراض الاكتئاب.

التعقيب على الدراسات:

من خلال الدراسات السابقة التي ثم عرضها نلاحظ ان متغير الاجهاد الرقمي كان في العديد من الدراسات التي أجريت عليه وقد ارتبطوا بعدة متغيرات مختلفة الا ان دراستنا الحالية اخترنا قياس الاجهاد الرقمي واتفقت في ذلك مع دراسة شريف و niuk وعبد الرؤوف واختلفنا مع الدراسات من الناحية المتغير الثاني وهو المرونة النفسية لدى الطالب الجامعي ولم تكن الدراسات وفيرة فيه ففي دراستنا الحالية سنقيس الاجهاد الرقمي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى الطالب الجامعي اما الدراسات المطابقة للبحث الحالي أي الدراسات التي ربطت بين الاجهاد الرقمي والمرونة النفسية فلم تكن هناك دراسات قامت بها حسب حدود اطلاع الباحث

من حيث المنهج:

من خلال الدراسات السابقة نلاحظ ان جميع الدراسات اتفقت مع دراستنا الحالية في اختيار المنهج الوصفي مما يدل على جدواه وانه المنهج الأمثل

من حيث العينة:

اتفقت دراستنا الحالية في اختيار العينة عينة طلاب الجامعة اما عن طريقة العينة وهي قصدية في بحثنا الحالي وهذا مكان في جميع الدراسات السابقة

من حيث الأدوات:

لقد اتفقت دراستنا الحالية من دراسة الكل من شريفو عبد الرؤوف nickمن وضع مقياس الاجهاد الرقمي

من حيث النتائج:

لقد اختلفت نتائج الدراسات السابقة باختلاف اهداف والمتغيرات كل منها وباعتبارها انه لا توجد دراسة سابقة مطابقة تماما في المتغيرات لدراستنا الحالية فأننا سنتطرق الى النتائج التي لها صلة وتشابه بنتائج دراستنا لكل من شريف وعبد الرؤوف وnickالى الاجهاد مرتفع لدى طلاب الجامعة

ومن خلال تلك المفارقات بين الدراسة الحالية حول النتائج نجد ان اغلب الدراسات اتفقت ان الاجهاد الرقمي علاقة بمتغيرات عديدة كما ان لها علاقة بالصحة النفسية

في المقابل ظهر مفهوم المرونة النفسية كمتغير إيجابي محوري في علم النفس ومؤشرا أساسيا للصحة النفسية حيث يعتبر عن قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع الضغوط والصدمات واستعادة التوزان النفسي

بعد التعرض للمواقف الصعبة (الزغبي2018) وتعد المرونة النفسية من الموارد الشخصية الهامة التي تمكن الطلاب من مواجهة التحديات الاكاديمية والنفسية بما في ذلك الضغوط الناجمة عن الاستخدام المفرط للتقنيات الرقمية

وانطلاق مما سبق استطعنا أخذ فكرة شاملة عن الإجهاد الرقمي لدى الأفراد وبالأخص الطالب الجامعي بينما يمكننا الاشارة إلى اهمية المرونة النفسية لدى طالب كونها مظهراً من مظاهر الصحة النفسية التي تحافظ على ثباته اثناء الازمات وتحديات الحياة.

اشارت دراسة تنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية 2020 وقد أكدت العديد من الدراسات على دور المرونة النفسية في حياة الطلبة، وتأثيرها على مسارات حياتهم، حيث أشار رولف (1999,. Rolf, J.E)إلى إسهام المرونة النفسية في الوقاية من بعض النتائج السلبية على الطلبة الذين يتعرضون للضغوطات الكبيرة في حياتهم،

(Becker, B,2000:27 & Luthar, S., Cicchetti, D.)كما أكد لازر وسيوسيشتي، وبيكر على أن المرونة النفسية تمكن الطلبة من إظهار تكيف سلوكي عندما يواجهون مواقف عصيبة، أو صادمة أو مأساوية أو تهديد، فضلاً عن قدرتهم على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة. أما بينارد (Benard, B) ., 2012 فقد أشار إلى أن الطلبة المرئيين يمتلكون مستوى عال من الطموح يظهر في توقعاتهم العالية، ووجود أهداف لديهم ودافع للحياة، فضلاً عن وضوح قوة شخصية وامتلاك مهارات حل المشكلات كما أكد أن هذه الخصائص تسهم في تطوير الاحساس بالانتماء والمشاركة، والحد من مشاعر النفور وعدم الانتماء. كما أشارت دراسات أخرى إلى أن الطلبة ذوي المرونة النفسية العالية يمتلكون القدرة على التمييز والإدارة الفعالة لكل من الانفعالات الإيجابية والسلبية بالإضافة إلى القدرة على ضبط وتنظيم الاستجابات الانفعالية، مما يخفض بصورة واضحة التأثيرات السلبية للخبرات والأحداث الضاغطة (أبو حلاوة، 2020)

وكما أظهرت دراسة ربابعة (2017) عنوانها المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الجامعة الأردنية". هدفت الكشف عن مستوى المرونة النفسية ومستوى قلق الاختبار ومدى اختلافهما باختلاف الجنس والمستوى الدراسي والتخصص، واستقصاء العلاقة الارتباطية بين كل من المرونة النفسية وقلق الاختبار إن وجدت. تكونت عينة الدراسة من (594) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة الأردنية تم اختيارها بالطريقة المتيسرة بما نسبته (2%) من مجتمع الدراسة الكلي ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم استخدام مقياس المرونة النفسية لكونور دافيدسون المعد من قبل النتائج سينغ ونانيو (2010) ومقياس قلق الاختبار السارسون) (1978) sarason المعدل للبيئة العربية. أظهرت وجود مستوى مرتفع للمرونة النفسية ككل لدى طلبة الجامعة الأردنية وعلى جميع الأبعاد، حيث جاء بعد تعدد المصادر في المرتبة الأولى، وبعد الغرض أو الهدف ثانيا، وبعد الصلابة ثالثا، بينما جاء بعد التفاؤل في المرتبة الرابعة، كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس فيما يتعلق ببعد التفاؤل ولصالح الذكور.

وقد هدفت دراسة سالم بن صالح 2016 الى معرفة درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية إذا اعتمد المنهج الوصفي الارتباطي وتمت العينة ب 279 طالب وطالبة 124 طالب وطالبة 155 ولجمع البيانات تم استخدام مقياسي المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية

تشير الادبيات النفسية الى وجود علاقة وثيقة بين مستوى الضغوط النفسية وقدرة الفرد على التكيف حيث تلعب المرونة دورا في التخفيف من الاثار السلبية للإجهاد الرقمي دورا في التخفيف في الاثار السلبية للإجهاد وتحسن مؤشرات (الصحة النفسية سليم 2020) وعليه يفترض ان تعمل المرونة النفسية كعامل وقائي ضد الاجهاد الرقمي لدى طلاب الجامعات غير ان طبيعة هذه العلاقة تحددها خصائص النظام التعليمي والسياق الثقافي

التعقيب على الدراسات

من خلال الدراسات السابقة التي تم عرضها نلاحظ ان متغير المرونة النفسية كان في العديد من الدراسات التي اجريت عليه وقد ارتبط بعدة متغيرات مختلفة الا ان دراستنا الحالية اخترنا قياس الاجهاد الرقمي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة. واتفقت في ذلك مع دراسة رولف وربابعة وسالم بن صالح التي كشفت عن المرونة النفسية واختلفت مع دراستنا في كشف عن الاجهاد الرقمي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة فلم تكن هناك دراسة قد قامت بها حسب حدود اطلاع الباحثين

من حيث المنهج:

من خلال الدراسات السابقة نلاحظ ان جميع الدراسات في اختيار المنهج الوصفي مما يدل على جدواه

من حيث العينة:

اتفقت دراستنا الحالية مع دراسة ربابعة ورولف وسالم بن صالح. اما طريقة اختيار العينة وهي قصدية في بحثنا الحالي وهذا مكان في الدراسات السابقة

من حيث الأدوات

لقد اتفقت باستعمال الأدوات باستعمال الأدوات للمتغير المرونة النفسية وهو مقياس المرونة النفسية

من حيث النتائج

لقد اختلفت نتائج الدراسات السابقة باختلاف اهداف ومتغير كل منها وباعتبار انه لا توجد دراسة سابقة مطابقة تماما لمتغير دراستنا الحالية فأننا سنتطرق الى نتائج التي لها صلة وتشابه بنتائج دراستنا. اختلفت مع ربابعة واختلفت مع ربابعة واختلفت مع دراسة سالم بن صالح

ومن خلال تلك المفارقات بين دراسة الحالية والدراسة السابقة نحو النتائج نجد ان اغلب الدراسات اتفقت على انه المرونة علاقة بمتغيرات عديدة كما لها علاقة بالصحة النفسية

انطلاق مما سبق، تبرز الإشكالية في التساؤل حول طبيعة العلاقة بين الإجهاد الرقمي والمرونة النفسية لدى الطالب الجامعي ومن خلال ما سبق تطرح التساؤلات التالية؟

- هل نوجد علاقة ارتباطية بين درجات الإجهاد الرقمي والمرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة
- ما مستوى الإجهاد الرقمي لدى أفراد عينة الدراسة
- ما مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة

• هل يختلف مستوى الإجهاد الرقمي لدى أفراد عينة الدراسة باختلاف النوع ذكور وإناث
• هل يختلف مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة ذكور وأنات

2- الفرضيات:

✓ نوجد علاقة ارتباطية بين درجات الإجهاد الرقمي والمرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة
✓ مستوى الإجهاد الرقمي لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع
✓ مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة منخفض
✓ يختلف مستوى الإجهاد الرقمي لدى أفراد عينة الدراسة باختلاف النوع
✓ يختلف مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة باختلاف النوع

2- أهمية الدراسة:

يعتبر هذا الموضوع من المواضيع الجديدة نسبيا ولا اهمية بالنسبة الباحثين والدارسين وهذا يفتح بابا لإثراء المعلومات حوله وفتح مجالات للبحث فيه

• تركيز على فئة طلاب الجامعة ماله من اهمية بالغة في جامعة غرداية التي تواكب عصر الرقمنة
•تسليط الضوء على الإجهاد الرقمي والمرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة
• يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في تخطيط ووضع برامج إرشادية تساعد على رفع مستوى المرونة النفسية وتخفيف الإجهاد الرقمي لدى طلبة الكلية

4- أهداف الدراسة:

•التعرف على العلاقة بين الإجهاد الرقمي والمرونة النفسية لدى طالبة علم النفس ليسانس جامعة غرداية
•الكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية لمتغير الجنس
• الكشف عن الفروق في مستوى الإجهاد الرقمي لمتغير الجنس
• معرفة مستوى الإجهاد الرقمي لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بغرداية

5- التعاريف الاجرائية لمصطلحات الدراسة:

تعريف الإجهاد سادسا: تحديد المفاهيم الأساسية:

تعريف الإجهاد:

تعريف الاجرائي: حالة مزعجة ذهنيا أو عاطفياً تحدث استجابة لتأثيرات خارجية معاكسة، تتسم عادة بتسارع معدل سرعة ضربات القلب وارتفاع في ضغط الدم وشد عضلي وهبوط في الدورة الدموية.

ويمكن تعريف الإجهاد على أنه حالة من القلق أو التوتر النفسي الناجم عن وضع صعب. وهو استجابة بشرية طبيعية تدفعنا إلى مواجهة التحديات والتهديدات التي نمر بها في حياتنا.

تعريف اجرائيا يقصد بالإجهاد الرقمي في هذه الدراسة الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الاجهاد الرقمي المعتمد في الدراسة والذي يقيس الابعاد الاجتماعية وأسري واخلاقي حيث ثم تطبيق المقياس الاجهاد الرقمي المتكون من24بند

تعريف المرونة النفسية:

هي قدرة الفرد على التكيف الإيجابي ومواجهة الشدائد والضغوط والصدمات والتعافي منها بفعالية بما يسمح له بالاستمرار في أداء مهامه وتحقيق التوافق النفسي

اجرائيا: يقصد بالمرونة النفسية في هذه الدراسة الدرجة المتحصلة عليها الطالب الجامعي على مقياس المرونة النفسية المعتمد في الدراسة والذي يقيس قدرة الفرد على مواجهة تحديات الحياة حيث تم تطبيق مقياس يحي شقور الذي يحتوي على محاور البعد الاسري الشخصي والمتكون من 31بند

الفصل الثاني:

الإجهاد الرقمي والمرونة النفسية

I. المتغير الأول : الإجهاد الرقمي

تمهيد

أولا: مفهوم الإجهاد الرقمي وتطوره

1 الجذور التاريخية للمفهوم

2 الفرق بين الاجهاد الرقمي والاجهاد التقليدي

3 تطور المصطلح في الفكر العربي

ثانيا: ابعاد الاجهاد الرقمي ومكوناته

1 النموذج المتعدد للأبعاد للإجهاد التكنولوجي

2 مكونات خاصه بالشباب والمراهقين

ثالثا: مسببات الاجهاد الرقمي وعوامله المؤثرة

1 عوامل الفردية

2 عوامل التنظيمية والسياقية

3 الخصائص التقنية للتكنولوجيا

رابعا: مظاهر واثار للإجهاد الرقمي

1 الاثار النفسية

2 الاثار الجسدية

3 الاثار السلوكية والاجتماعية

4 الاثار التراكمي من الاجهاد الى الارهاق الرقمي

خامسا: الاستراتيجيات المواجهة والعلاج

1 على مستوى التنظيمي والمؤسسي

2 على مستوى الفردي

3 على المستوى المجتمعي

الإجهاد الرقمي: المفهوم، الأبعاد، والآثار (Technostress / Digital Stress)

تمهيد

شهد العقد الأخير تحولاً جذرياً في طبيعة الحياة اليومية والعمل بفعل الثورة الرقمية، حيث تغلغلت التكنولوجيا في كل مناحي الوجود الإنساني .لم تعد الأجهزة الرقمية مجرد أدوات مساعدة، بل أصبحت امتداداً للذات ووسيلة أساسية للتواصل والإنتاج والترفيه .ومع هذه الفوائد الجمة التي قدمتها الرقمنة، برزت على السطح ظاهرة معاكسة تمثل" الجانب المظلم "لهذا التقدم التكنولوجي، وهي ظاهرة الإجهاد الرقمي (Digital Stress)أو ما يعرف في الأدبيات الأكاديمية بـ الإجهاد التكنولوجي.(Technostress)

يعرف الإجهاد التكنولوجي بأنه حالة نفسية سلبية ناتجة عن عدم قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات استخدام التكنولوجيا الحديثة بطريقة صحية، مما يؤثر على صحته النفسية والجسدية والاجتماعية .وقد صاغ هذا المفهوم لأول مرة عالم النفس السريري كريج برود (Craig Brod) عام1984 ، واصفاً إياه بأنه" مرض التكيف الحديث "الناجم عن العجز عن التعامل مع التقنيات الحاسوبية الجديدة.

تتجلى أهمية دراسة هذه الظاهرة في انتشارها الواسع وتأثيراتها العميقة، إذ لم تعد مقتصرة على بيئة العمل فقط، بل طالت شريحة الشباب والمراهقين وحتى الأطفال في سياقاتهم الاجتماعية والتعليمية والترفيهية .ويتحقق هذا البحث من أهمية تناول هذا الموضوع في السياق العربي، حيث تزداد وتيرة التحول الرقمي في المؤسسات والحياة اليومية دون وجود وعي كافٍ بمخاطره النفسية والاجتماعية، ودون تطوير آليات مجتمعية ومؤسسية للوقاية منه والتعامل مع آثاره.

أولاً :مفهوم **<u>الإجهاد الرقمي وتطوره</u>**

.1الجذور التاريخية للمفهوم

ظهر مفهوم الإجهاد التكنولوجي (Technostress) في ثمانينيات القرن العشرين، بالتزامن مع بداية انتشار الحواسيب الشخصية في أماكن العمل .وكانت الصياغة الأولى للمفهوم تركز على صعوبة التكيف مع هذه التقنيات الجديدة والخوف من عدم القدرة على استخدامها بكفاءة .في تلك الفترة، كان الإجهاد التكنولوجي يوصف بأنه حالة تصيب" مدمني التكنولوجيا "الذين يجدون صعوبة في الانفصال عنها أو أولئك الذين يعانون من القلق والتوتر عند التعامل مع الأنظمة الحاسوبية.

ومع تطور التقنيات وانتشار الإنترنت بشكل هائل، ثم ظهور الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي، توسع مفهوم الإجهاد الرقمي ليشمل أبعاداً جديدة .لم يعد الأمر مجرد صعوبة في التعلم أو الاستخدام، بل تحول إلى ضغوط مستمرة ناتجة عن الاتصال الدائم، وتدفق المعلومات اللامنقطع، والحاجة إلى التواجد والاستجابة على مدار الساعة .هذا التطور في المفهوم يعكس تحولاً في دور التكنولوجيا من كونها أداة عمل (نستخدمها في أوقات محددة (إلى كونها بيئة وجود) نعيش فيها باستمرار).

2- الفرق بين الإجهاد الرقمي والإجهاد التقليدي

يكمن الاختلاف الجوهري بين الإجهاد الرقمي والإجهاد التقليدي في مصدر الضغط وطبيعته .فبينما ينشأ الإجهاد التقليدي من مصادر ملموسة وواضحة مثل عبء العمل المفرط، الصراعات التنظيمية، أو الظروف الاقتصادية، فإن الإجهاد الرقمي يتميز بعدة خصائص فريدة:

·الطبيعة التراكمية والخفية : يتسلل الإجهاد الرقمي بشكل تدريجي وغير محسوس، حيث قد لا يشعر الفرد به إلا بعد فترة طويلة من التراكم.

·الاستمرارية والاتصال الدائم : لا ينتهي الإجهاد الرقمي بانتهاء ساعات العمل الرسمية، بل يمتد ليطغى على أوقات الراحة والنوم والحياة الخاصة.

·ارتباطه بالخصائص التقنية : يتعلق الإجهاد الرقمي بخصائص التكنولوجيا نفسها، مثل تعقيد الأنظمة، سرعة تغيرها، وعدم وضوحها.

·الطابع العالمي : لا يرتبط الإجهاد الرقمي بسياقات ثقافية أو جغرافية محددة، بل هو ظاهرة عالمية تطال كل من يتعامل مع التكنولوجيا الرقمية بغض النظر عن موقعه.

3- تطور المصطلح في الفكر العربي:

يعد مصطلح "الإجهاد الرقمي "من المصطلحات الحديثة نسبياً في الفكر النفسي والاجتماعي العربي . وعلى الرغم من قلة الدراسات العربية المتخصصة في هذا المجال مقارنة بالأدب الغربي، إلا أن الاهتمام به بدأ يتزايد في السنوات الأخيرة، خاصة مع ما أفرزته جائحة كوفيد 19-من تحول إجباري إلى التعليم والعمل عن بُعد .وقد استخدم الباحثون العرب عدة ترجمات للمصطلح منها" :الإجهاد التكنولوجي"،" الضغوط الرقمية"، و"الإرهاق الرقمي ."وتشير الأدبيات العربية الناشئة إلى اتفاق عام على أن الظاهرة أصبحت واقعاً ملموساً يستحق الدراسة والتحليل في المجتمعات العربية، خصوصاً في ظل التحول الرقمي المتسارع في المنطقة.

ثانياً: أبعاد الإجهاد الرقمي ومكوناته

1- النموذج المتعدد الأبعاد للإجهاد التكنولوجي

تتعدد التصنيفات الأكاديمية لأبعاد الإجهاد الرقمي .ومن أبرزها النموذج الذي صاغته دراسة حديثة في عام2024 ، والذي يقدم نموذجاً هرمياً موحداً لضغوط العمل الرقمية المعيقة .[7] ويمكن تلخيص هذه الأبعاد في خمس فئات رئيسية كما يلي:

أولاً :الحمل التكنولوجي الزائد :(Techno-Overload) يشير إلى الحالة التي تفرض فيها التكنولوجيا على الفرد العمل لساعات أطول وبوتيرة أسرع .فبدلاً من أن توفر التكنولوجيا الوقت والجهد، تؤدي إلى توقعات غير واقعية بسرعة الإنجاز وزيادة حجم المهام بسبب سهولة القيام بها رقمياً .على سبيل المثال، توقع الرد الفوري على رسائل البريد الإلكتروني حتى خارج ساعات العمل.

ثانياً :الاجتياح التكنولوجي :(Techno-Invasion) يتعلق باختراق التكنولوجيا للحدود بين العمل والحياة الخاصة .تسمح الأجهزة المحمولة بالاتصال بالعمل في أي وقت ومن أي مكان، مما يجعل الفصل بين

أدوار الحياة المختلفة أمراً شبه مستحيل .يؤدي هذا الاجتياح إلى شعور دائم بأن الفرد" مرتبط "بالعمل حتى في إجازاته أو أثناء تواجده مع أسرته.

ثالثاً :التعقيد التكنولوجي :(Techno-Complexity) يعبر عن الضغط الناتج عن صعوبة تعلم وفهم الأنظمة والبرامج والتطبيقات الجديدة .عندما تواجه المؤسسات موظفيها بأنظمة معقدة دون توفير تدريب كافٍ، يتحول هذا إلى مصدر رئيسي للإحباط والقلق، خاصة لدى الفئات الأقل خبرة تكنولوجية.

رابعاً :عدم اليقين التكنولوجي :(Techno-Uncertainty) ينشأ هذا البعد من التغيير المستمر والمتسارع في التقنيات .يشعر الفرد بعدم الأمان حيال مهاراته الحالية، متسائلاً" :هل ما أتعلمه اليوم سيصبح قديماً غداً؟ "هذا الخوف من أن تصبح معارفه ومهاراته عتيقة يولد حالة مستمرة من القلق وعدم الاستقرار.

خامساً :انعدام الأمن التكنولوجي :(Techno-Insecurity) يختلف عن عدم اليقين، حيث يركز على الخوف من أن تحل التكنولوجيا محل الوظيفة أو الدور الوظيفي للفرد .مع تطور تقنيات الذكاء الاصطناعي والأتمتة، يتساءل الكثيرون عن مستقبل وظائفهم وهل ستستطيع الآلات أداء مهامهم بشكل أفضل وأسرع، مما يهدد هويتهم المهنية ومصدر رزقهم.

2- مكونات خاصة بالشباب والمراهقين

في سياق مختلف، قدمت دراسة ستيل وزملائه (2020) نموذجاً متكاملاً للإجهاد الرقمي لدى فئة الشباب والمراهقين، مكوناً من أربعة عناصر رئيسية تختلف قليلاً عن النموذج السابق، وذلك لارتباطها بطبيعة استخدامهم للتكنولوجيا في بناء العلاقات الاجتماعية:

- **ضغط التوفر : (Availability Stress)** الشعور بالضرورة لأن تكون متاحاً عبر الإنترنت في جميع الأوقات، والقلق من أن يؤدي عدم التواجد إلى تفويت فرص تواصل مهمة أو الإساءة للآخرين.
- **قلق الموافقة : (Approval Anxiety)** القلق المرتبط بمدى إعجاب الآخرين بمحتوى ينشره الفرد (صورة، تعليق، منشور والسعي الدائم للحصول على الإعجابات والتعليقات الإيجابية).
- **الخوف من تفويت الفرصة : (Fear of Missing Out – FOMO)** القلق من أن يكون الآخرون يمرون بتجارب إيجابية أو ممتعة بينما الفرد غير موجود أو غير مشارك، ويدفعه هذا إلى البقاء متصلاً بشكل دائم.
- **الحمل التواصلي الزائد : (Communication Overload)** كمية الرسائل والإشعارات والمطالبات بالتفاعل التي لا تنتهي، مما يخلق شعوراً بالإرهاق وعدم القدرة على مجاراة الجميع.

.3التمييز بين الإجهاد الرقمي والإرهاق الرقمي والإدمان الرقمي

من المهم توضيح العلاقة بين الإجهاد الرقمي ومفاهيم قريبة منه، حيث يقع خلط أحياناً في الاستخدام الشائع:

- الإجهاد الرقمي : (Digital Stress) يمثل رد فعل الفعل الضاغط الشعور بالتوتر والقلق تجاه متطلبات أو تحديات التكنولوجيا.

·الإرهاق الرقمي : (Digital Fatigue/Burnout) هو مرحلة متقدمة من الإجهاد المزمن، يتميز بحالة من الإنهاك العاطفي والجسدي، والشعور بالانفصال عن العالم الرقمي) أو عن العمل(، وانخفاض الإحساس بالإنجاز .يمكن اعتبار الإرهاق الرقمي النتيجة النهائية لتراكم الإجهاد الرقمي دون معالجة.

·الإدمان الرقمي : (Digital Addiction) يختلف في طبيعته، حيث يركز على السلوك القهري في استخدام التكنولوجيا رغم العواقب السلبية، وغالباً ما يكون مصحوباً بمشاعر المتعة أو الهروب المؤقت، بينما الإجهاد الرقمي يرتبط بمشاعر سلبية تجاه التكنولوجيا نفسها.

ثالثاً: مسببات الإجهاد الرقمي وعوامله المؤثرة

يمكن تصنيف العوامل المسببة للإجهاد الرقمي إلى ثلاث مجموعات رئيسية :عوامل مرتبطة بالفرد نفسه، وأخرى مرتبطة ببيئة العمل أو السياق الاجتماعي، وثالثة مرتبطة بخصائص التكنولوجيا.

1- العوامل الفردية

·الكفاءة الذاتية التكنولوجية : (Technological Self-Efficacy) يمثل اعتقاد الفرد بقدرته على تعلم واستخدام التقنيات الجديدة بنجاح .كلما انخفضت الكفاءة الذاتية، زادت احتمالية الشعور بالإجهاد الرقمي.

·السمات الشخصية : (Personality Traits) أشارت بعض الدراسات إلى أن سمات الشخصية الداكنة (Dark Tetrad)ترتبط بأنماط استخدام معينة) كالمشاهدة المكثفة للمسلسلات (التي قد تؤدي إلى زيادة الإرهاق الرقمي.

·العمر والخبرة الرقمية : تشير بعض الأدلة إلى أن الأجيال الأكبر سناً) الذين لم ينشأوا في البيئة الرقمية (قد يعانون أكثر من التعقيد وعدم اليقين، بينما يعاني الشباب أكثر من ضغوط القبول الاجتماعي والتوفر الدائم.

2- العوامل التنظيمية والسياقية

·ثقافة الاتصال الدائم : (Always-on Culture) المؤسسات التي تتوقع من موظفيها الرد على الرسائل خارج ساعات العمل، أو التي تستخدم التكنولوجيا كأداة للمراقبة والتحكم، تخلق بيئة خصبة للإجهاد الرقمي.

·التحكم الخوارزمي : (Algorithmic Control) أظهرت الدراسات أن العمل على المنصات الرقمية غالباً ما يكون محكوماً بخوارزميات تقوم بمراقبة الأداء، توزيع المهام، وتقييم العاملين .هذا النوع من" الإدارة الخوارزمية "يولد شعوراً بالخضوع الرقمي وقلقاً مستمراً لدى العاملين، ويصفه الباحثون بأنه" عجلة غير مرئية " حيث كل جهد لتحسين الوضع يعزز دورة الضغط وعدم الاستقرار.

·نقص التدريب والدعم : يعد عدم توفير التدريب الكافي على الأنظمة الجديدة، أو عدم توفر الدعم الفني السريع، من الأسباب الرئيسية للشعور بالتعقيد التكنولوجي والإحباط.

3- الخصائص التقنية للتكنولوجيا

·التعقيد وعدم سهولة الاستخدام : الأنظمة التي تحتوي على واجهات معقدة، أو تتطلب العديد من الخطوات لإنجاز مهمة بسيطة، أو تفتقر إلى التصميم المرتكز على المستخدم، تزيد من العبء المعرفي.

·السرعة المفرطة للتغيير : التحديثات المتكررة والجذرية للبرامج والتطبيقات تجبر المستخدمين على إعادة التعلم باستمرار، مما يخلق شعوراً بعدم الاستقرار وعدم الكفاءة.

·حجم المعلومات وتدفقها : تعرض المستخدم لكم هائل من الإشعارات والرسائل والبريد الإلكتروني والمحتوى الجديد بشكل شبه لحظي يولد حالة من التحميل الزائد المعرفي والشعور بالإرهاق.

رابعاً: مظاهر وآثار الإجهاد الرقمي

تتنوع مظاهر الإجهاد الرقمي وآثاره لتشمل الأبعاد النفسية والجسدية والسلوكية، كما تمتد لتؤثر على العلاقات الاجتماعية والأداء الوظيفي.

1- **الآثار النفسية**

تعد الآثار النفسية الأكثر شيوعاً ووضوحاً بين مظاهر الإجهاد الرقمي .وتشمل الدراسات إلى أن الاستخدام المفرط للمنصات الرقمية يرتبط بشكل كبير بارتفاع مستويات القلق والاكتئاب .يعاني الأفراد الذين يعانون من الإجهاد الرقمي من أعراض مثل توتر دائم، شعور بالعجز عن مجاراة متطلبات العالم الرقمي، تدني احترام الذات خاصة عند مقارنة أنفسهم بالآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي، وصعوبة في الاسترخاء والانفصال عن الأجهزة حتى في أوقات الراحة .كما أظهرت دراسة بريطانية حديثة (2025) أن 68%من الشباب شعروا بأنهم أسوأ حالاً بعد قضاء وقت على وسائل التواصل الاجتماعي.

2- **الآثار الجسدية**

لا تقتصر تأثيرات الإجهاد الرقمي على الجانب النفسي، بل تمتد لتظهر بشكل جسدي ملموس .من أبرز هذه الآثار :إجهاد العين الرقمي الناتج عن التحديق في الشاشات لفترات طويلة، آلام الرقبة والظهر والرسغ بسبب الجلوس الخاطئ وعدم الحركة، اضطرابات النوم خاصة عند استخدام الشاشات قبل النوم) بسبب الضوء الأزرق الذي يعطل إفراز هرمون الميلاتونين(، الصداع المتكرر نتيجة التوتر العضلي والتركيز المفرط، وزيادة احتمالية الإرهاق الجسدي العام والشعور بالخمول.

3- **الآثار السلوكية والاجتماعية**

على المستوى السلوكي، يؤدي الإجهاد الرقمي إلى تجنب استخدام التقنيات الجديدة) تقاعس تكنولوجي (انخفاض الإنتاجية) فبدلاً من أن تكون التكنولوجيا أداة مساعدة، تصبح مصدراً للإلهاء والتشتت بسبب تعدد المهام (وارتفاع معدلات الغياب والتأخير الوظيفي، وزيادة نسب دوران العمالة وترك الوظائف (فالموظف الذي يعاني من إرهاق رقمي مزمن قد يفضل ترك منظمته بدلاً من الاستمرار في هذه المعاناة).

أما العلاقات الاجتماعية فتصبح أكثر عرضة للتوتر والضعف، حيث تتآكل مهارات التواصل وجهًا لوجه، وتكثر الصراعات العائلية حول استخدام الأجهزة والإهمال الناتج عنه، ويشعر الفرد بـ العزلة الاجتماعية رغم كونه متصلاً دائماً رقمياً، بل وقد تضعف العلاقة العاطفية بين الزوجين أو الآباء والأبناء بسبب انشغال كل طرف بعالمه الرقمي.

4- **الأثر التراكمي :من الإجهاد إلى الإرهاق الرقمي**

عند استمرار التعرض للضغوط الرقمية بدون تدخل أو معالجة، يتطور الأمر من حالة الإجهاد الحاد إلى حالة مزمنة تعرف بـ الإرهاق الرقمي .(Digital Burnout) يتميز الإرهاق الرقمي بثلاثة أبعاد أساسية تشبه متلازمة الإرهاق الوظيفي الكلاسيكية :الإرهاق العاطفي والجسدي الشديد، أي الشعور بأن الطاقة قد استُنفدت تماماً؛ التبلد أو تبدد الشخصية، وهو موقف ساخر ومنفصل تجاه العالم الرقمي أو تجاه العمل الذي يتم عبر الوسائط الرقمية؛ وأخيراً تراجع الإحساس بالإنجاز، أي الشعور بعدم الفعالية وعدم القدرة على إحداث تأثير إيجابي باستخدام التكنولوجيا.

خامساً: <u>استراتيجيات المواجهة والعلاج</u>

في ضوء تنوع الأسباب والآثار السابقة، يمكن تصنيف استراتيجيات التعامل مع الإجهاد الرقمي إلى ثلاث مسارات رئيسية :الأول يركز على دور المؤسسات والمنظمات، والثاني على دور الأفراد أنفسهم، والثالث على دور المجتمع ككل.

1- على المستوى التنظيمي والمؤسسي

يمكن للمؤسسات) سواء كانت شركات أو مؤسسات تعليمية أو حكومية (أن تلعب دوراً محورياً في الوقاية من الإجهاد الرقمي أو الحد منه .ومن أبرز الاستراتيجيات المؤسسية الفعالة:

·تطبيق الحق في الانفصال : (Right to Disconnect) سن سياسات واضحة تحدد أوقاتاً للتواصل الإلكتروني وخارجها، تكفل عدم مطاردة الموظفين بالرسائل خارج ساعات العمل الرسمية .وقد بدأت العديد من الدول الأوروبية) مثل فرنسا وإسبانيا (بسن تشريعات تلزم الشركات بهذا الحق، وتمتد هذه النقاشات حالياً لتشمل لائحة الخدمات الرقمية الأوروبية الجديدة.

·توفير التدريب المستدام : ليس تدريباً لمرة واحدة على نظام معين، بل برامج تدريبية مستمرة وشاملة تعزز الكفاءة الذاتية التكنولوجية للموظفين وتزيل حالة عدم اليقين.

·إشراك المستخدمين في التصميم : قبل تطبيق أنظمة تكنولوجية جديدة، ينبغي أخذ ملاحظات واحتياجات المستخدمين النهائيين بعين الاعتبار، لضمان سهولة الاستخدام وتقليل التعقيد.

·خلق ثقافة تنظيمية داعمة : ثقافة تقدر الصحة النفسية وتشجع الموظفين على الإبلاغ عن مشكلاتهم المتعلقة بالإجهاد الرقمي دون خوف من الوصم أو العقاب.

2- على المستوى الفردي

يمكن للأفراد تبني سلوكيات معينة تحميهم من الإجهاد الرقمي، وتنقسم هذه السلوكيات إلى استراتيجيات وقائية وأخرى علاجية:

·المسح الرقمي : (Digital Detox) وهو تعط الأجهزة الرقمية لفترة محددة) ساعات، أيام (والانخراط في أنشطة غير رقمية حقيقية .وقد انتشرت في أوروبا حركات كاملة مثل "The Offline Club" الذي ينظم تجمعات خالية من الهواتف للعب ألعاب الطاولة أو التأمل أو مجرد التحدث.

·إدارة الإشعارات : إيقاف الإشعارات غير الضرورية، وتحديد أوقات محددة لتفقد البريد الإلكتروني والرسائل بدلاً من الاستجابة الفورية لكل إشعار.

·تحديد حدود واضحة : إنشاء مناطق خالية من التكنولوجيا في المنزل) مثل غرفة النوم أو طاولة الطعام(، وفصل الأجهزة الخاصة بالعمل عن أجهزة الترفيه، وإيقاف تشغيل الجهاز في وقت محدد يومياً.

·تعزيز الكفاءة الذاتية : الاستثمار في التعلم الذاتي التدريجي، وطلب المساعدة عند الحاجة، مما يقلل من الخوف من المجهول التكنولوجي ويزيد الثقة.

3- على المستوى المجتمعي :ثقافة ووعي

تقع على المجتمع) عبر مؤسساته التربوية والإعلامية والدينية (مسؤولية بناء وعي جمعي بمخاطر الإجهاد الرقمي .وتشمل هذه المبادرات إدراج موضوعات الصحة الرقمية في المناهج التعليمية منذ المراحل المبكرة، وإطلاق حملات توعوية إعلامية تقدم نصائح عملية عن الاستخدام الصحي للتكنولوجيا وأعراض الإجهاد الرقمي، ودعم إنشاء مساحات مجتمعية آمنة خالية من التكنولوجيا كالنوادي والمقاهي غير الرقمية التي تشجع التفاعل البشري الواقعي، وتحفيز البحث العلمي لفهم الظاهرة في السياقات العربية ووضع مؤشرات وطنية لقياسها.

II. المتغير الثاني : المرونة النفسية

المبحث الأول: ماهية المرونة النفسية

المطلب الأول: التعريف اللغوي والاصطلاحي للمرونة النفسية

الفرع الأول: التعريف اللغوي للمرونة النفسية

الفرع الثاني: التعريف الاصطلاحي للمرونة النفسية

المطلب الثاني: بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية

الفرع الأول: عنصر قوة وعنصر مرونة الأنا

الفرع الثاني: المناعة النفسية والاتزان الانفعالي

الفرع الثالث: الصلابة النفسية والقدرة على التكيف

المبحث الثاني: أهداف المرونة النفسية

المطلب الأول: الأهداف الفردية

المطلب الثاني: الأهداف الاجتماعية

المبحث الثالث: النظريات المفسرة للمرونة النفسية

المطلب الأول: نظرية التحليل النفسي ونظرية اريكسون

الفرع الأول: التحليل النفسي psychoanalysis

الفرع الثاني: نظرية اريكسون

المطلب الثاني: المنظور الإنساني والوجودي ونظرية الإتجاه السلوكي

الفرع الأول: المنظور الإنساني Ahumanstitic perspective

الفرع الثاني: المنظور الوجودي existential perspective

الفرع الثالث: نظرية الاتجاه السلوكي

المبحث الرابع: أهمية المرونة النفسية

المطلب الأول: الأهمية النفسية

المطلب الثاني: الأهمية التربوية والاجتماعية

المبحث الأول: ماهية المرونة النفسية

تشكل المرونة النفسية أحد المفاهيم الأساسية في علم النفس، لما لها من دور بارز في مساعدة الفرد على التكيف مع مختلف التغيرات والضغوط التي يواجهها في حياته اليومية. ولإدراك هذا المفهوم بشكل دقيق، لا بد من الوقوف أولًا عند جذوره اللغوية التي توضح معناه العام، ثم الانتقال إلى تحديده اصطلاحيًا كما ورد في الدراسات النفسية الحديثة، وهو ما سيتم تناوله في هذا المبحث من خلال التعريف اللغوي والتعريف الاصطلاحي للمرونة النفسية.

المطلب الأول: التعريف اللغوي والاصطلاحي للمرونة النفسية

الفرع الأول: التعريف اللغوي للمرونة النفسية

تُشتق كلمة *المرونة* في اللغة العربية من الجذر **(م ر ن)**، ويُقال: "**مَرِنَ الشيءُ" أي لانَ وسَهُلَ وانقادَ بعد صلابة، كما يُقال "رجلٌ مَرِن" أي سهل الطبع، قابل للتكيّف، غير جامد ولا متصلّب في آرائه أو سلوكه.** وتحمل الكلمة في أصلها دلالات متعددة مثل: الليونة، السلاسة، الانقياد، والقدرة على التغيّر دون انكسار. فالمرونة تعني قابلية الشيء لأن يتشكل وفق المؤثرات الخارجية مع احتفاظه بخصائصه الأساسية.

أما كلمة *النفسية* فهي نسبة إلى النفس، أي ما يتعلّق بعالم الإنسان الداخلي من مشاعر وأفكار وميول وانفعالات، وهي الجانب غير المادي من شخصية الإنسان، الذي يوجّه سلوكه ويؤثر في استجاباته المختلفة للمواقف.

*وبالربط بين المصطلحين، فإن المرونة النفسية في معناها اللغوي تُفهم على أنها: **ليونة النفس وقدرتها على التكيّف والتغيّر تبعًا للظروف المختلفة**، مع الحفاظ على توازنها الداخلي، وعدم الجمود أو الانكسار أمام الضغوط والتحديات.*

ويتّضح من هذا المعنى أن المرونة النفسية لغويًا لا تقتصر على مجرد التكيّف، بل تشمل أيضًا القدرة على الاستجابة المتوازنة، والانتقال من حالة إلى أخرى بسلاسة، بما يسمح للإنسان بمواجهة المواقف المتغيّرة دون اضطراب شديد. فهي تعكس استعداد النفس للانقياد الإيجابي للظروف، مع الاحتفاظ بهويتها الأساسية. (منظور، 2003، صفحة 225) .

الفرع الثاني: التعريف الاصطلاحي للمرونة النفسية

تُعرَّف المرونة النفسية اصطلاحًا بأنها قدرة الفرد على التكيّف الإيجابي مع مختلف الضغوط النفسية والصدمات والأحداث الحياتية الصعبة، مع الحفاظ على توازنه الانفعالي واستقراره النفسي، والقدرة على استعادة هذا التوازن بعد التعرض للشدائد في فترة زمنية معقولة. ولا تقتصر المرونة النفسية على مجرد تحمّل الضغوط أو الصمود أمامها، بل تتعدّى ذلك لتشمل عملية ديناميكية معقّدة تتفاعل فيها مجموعة من العوامل الفردية (كالكفاءة الذاتية، والقدرة على تنظيم الانفعالات، والتفكير الإيجابي) مع العوامل البيئية (كالدعم الاجتماعي والأسري والظروف المحيطة)، بما يمكّن الفرد من مواجهة الأزمات بفعالية.

كما تشير المرونة النفسية إلى قدرة الفرد على إعادة التكيّف مع الواقع بعد التعرّض لمواقف صادمة، مثل الفقد أو الفشل أو التغيرات المفاجئة، بحيث لا تؤدي هذه الأحداث إلى انهيار نفسي دائم، بل قد تسهم في تعزيز قدراته على المواجهة مستقبلًا. ومن هذا المنطلق، ينظر الباحثون إلى المرونة النفسية على أنها مسار تطوري مستمر، يمكن تنميته وتطويره من خلال الخبرات الحياتية والتعلّم، وليس مجرد سمة ثابتة يولد بها الفرد.

وتتجلى أهمية المرونة النفسية في كونها تمكّن الفرد من تحويل المحن إلى فرص للتعلّم والنمو، حيث يستطيع الشخص المرن نفسيًا أن يستفيد من تجاربه الصعبة في بناء فهم أعمق للحياة، وتطوير مهاراته في حل المشكلات، واتخاذ القرارات، والتكيّف مع التغيرات. كما ترتبط المرونة النفسية ارتباطًا وثيقًا بالصحة النفسية الجيدة، إذ تسهم في تقليل مستويات القلق والاكتئاب، وتعزّز الشعور بالرضا والتوافق النفسي والاجتماعي.

وعليه، يمكن القول إن المرونة النفسية في معناها الاصطلاحي تمثل قدرة شاملة ومركّبة تمكّن الفرد من الصمود أمام التحديات، والتكيّف معها بمرونة، ثم استعادة توازنه النفسي، مع إمكانية تحقيق نمو نفسي إيجابي نتيجة تلك الخبرات) (Bonanno، 2004، الصفحات 20–28)

المطلب الثاني: بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية

يُعدّ مفهوم المرونة النفسية من المفاهيم المركزية في علم النفس، غير أنّ فهمه بشكل دقيق يقتضي ربطه بجملة من المفاهيم القريبة منه أو المتداخلة معه، والتي تُسهم في توضيح أبعاده وحدوده. فالمرونة النفسية لا تنفصل عن مفاهيم مثل التكيّف، والصمود النفسي، والصلابة النفسية، والدعم الاجتماعي، وغيرها من المفاهيم التي تشترك معها في الاهتمام بقدرة الفرد على مواجهة الضغوط والتحديات.

ومن هذا المنطلق، يهدف هذا المطلب إلى عرض أهم المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية، مع إبراز أوجه التشابه والاختلاف بينها، بما يساعد على بناء فهم أكثر شمولًا ودقة لهذا المفهوم، وتحديد موقعه ضمن المنظومة المفاهيمية لعلم النفس.

الفرع الأول: عنصر قوة وعنصر مرونة الأنا

أ- عنصر مروة الانا:

يعرفها الخطيب بأنها "القدرة على مواجهة ضغوط الحياة، وأن يحيا الإنسان فيها حياة كريمة، وهي القدرة على التفاعل اجتماعيًا مع الآخرين، والتنازل، والأمل، وأن يجعل الفرد لحياته معنى، وهي أيضًا القدرة على مواجهة التحديات التي تواجه الفرد في المجتمع".

ب- عنصر مرونة الأنا:

يعرفها وولمان في معجم العلوم السلوكية بأنها خاصية أولية تكشف عن نفسها في شكل الاتزان الانفعالي لدى الفرد، وقدرة الأنا على المواجهة والتغلب على الصعوبات الانفعالية. (جودة،، صفحة 262)

الفرع الثاني: المناعة النفسية والاتزان الانفعالي

أ- المناعة النفسية:

يعرفه مرسي مفهوما فرضيا، ويقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر؛ غضب وسخط وعداوة وانتقام، وأفكار ومشاعر يأس وعجز وانهزامية وتشاؤم. (رمضان، 2016، صفحة 13)

ب-الاتزان الانفعالي:

يرى ريان أن الفرد المتزن انفعاليًا يستجيب للمواقف والمشاكل التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة وعدم التطرف والمبالغة والاندفاع أو المغالاة في الاستجابة للمواقف الانفعالية المختلفة، فهو شخص يشعر بالتفاؤل والبشاشة، والاستقرار النفسي، والتحرر إلى حد كبير من الشعور بالإثم والقلق والوحدة النفسية.
(ريان، 2006، صفحة 40)

الفرع الثالث: الصلابة النفسية والقدرة على التكيف

أ- الصلابة النفسية:

تعرفه Kobasa و Pimesبأنه اعتقاد عام لدى الفرد بفاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والاجتماعية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكًا غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها.

ب-القدرة على التكيف:

حيث هو في علم النفس يُعرَّف على أنه تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى إحداث علاقة أكثر توافقًا بينه وبين البيئة، وبناءً على ذلك يمكننا أن نعرّف هذه الظاهرة بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء وبيئته. (الصفدي، 2013، صفحة 28)

المبحث الثاني: أهداف المرونة النفسية

تُعدّ المرونة النفسية من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، وقد حظيت باهتمام واسع لما لها من دور مهم في مساعدة الفرد على التكيف مع الضغوط والصعوبات الحياتية المختلفة. فهي لا تقتصر على مجرد القدرة على الصمود أمام الأزمات، بل تمتد لتشمل إعادة التوازن النفسي وتحقيق التوافق مع الذات ومع البيئة المحيطة.

وتنبع أهمية دراسة أهداف المرونة النفسية من كونها تُبرز الجوانب التي تسعى هذه القدرة إلى تحقيقها على المستويين الفردي والاجتماعي، حيث تسهم في تعزيز الصحة النفسية للفرد من جهة، وتقوية العلاقات الاجتماعية وتحقيق التكيف داخل المجتمع من جهة أخرى.

وعليه، سيتم في هذا المبحث تناول أهداف المرونة النفسية من خلال مطلبين رئيسيين: يتناول الأول الأهداف الفردية، بينما يركز الثاني على الأهداف الاجتماعية.

المطلب الأول: الأهداف الفردية

أ- **تحقيق التكيف النفسي مع الضغوط: الهدف** هنا ليس فقط "تحمّل" الصعوبات، بل التكيف معها بمرونة.

أي أن الفرد يتعلم كيف يقلل من تأثير الأحداث السلبية (مثل الفشل، الخسارة، أو المشاكل اليومية) على حالته النفسية، ويواصل حياته بشكل متوازن دون انهيار أو انسحاب.

ب- تعزيز الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس

المرونة النفسية تهدف إلى بناء شعور داخلي بأن الفرد قادر على المواجهة والإنجاز. كلما زادت المرونة، زاد اعتقاد الشخص بأنه يستطيع تجاوز المشكلات، وهذا يقلل من الخوف من الفشل ويزيد من الإقدام على التحديات.

ج- تنظيم الانفعالات والتحكم فيها

تعتبر من أهم الأهداف الفردية حيث:

تعلم كيفية إدارة المشاعر الصعبة مثل الغضب، القلق، الحزن، أو الإحباط.

بدل أن تسيطر هذه الانفعالات على الشخص، يصبح قادرًا على تهدئتها والتصرف بعقلانية.

(زيد، 2010، الصفحات 120-130)

ح- تنمية التفكير الإيجابي والواقعي

المرونة النفسية لا تعني التفاؤل المفرط، بل تعني التفكير الواقعي مع جانب إيجابي.

أي أن الفرد لا يضخم المشكلات ولا ينكرها، بل يراها كفرص للتعلم والنمو.

خ- تطوير مهارات حل المشكلات

الهدف هو تحويل الفرد من ردّ فعل عاطفي إلى تفكير عملي ومنظم عند مواجهة الصعوبات فيصبح قادرًا على:

- تحليل المشكلة
- البحث عن حلول متعددة
- اختيار الحل الأنسب وتطبيقه

ع- تحقيق التوازن النفسي والاستقرار الداخلي:

من الأهداف الأساسية الوصول إلى حالة من الطمأنينة النفسية رغم تقلبات الحياة أي أن الشخص لا يكون سريع الانهيار أو التوتر، بل أكثر ثباتًا واتزانًا.

غ- النمو الشخصي بعد التجارب الصعبة

المرونة النفسية تهدف إلى أن يتحول الألم أو الفشل إلى مصدر قوة وخبرة.

فبدل أن تترك التجارب السلبية أثرًا سلبيًا دائمًا، يتم استثمارها لتطوير الشخصية وزيادة النضج النفسي.
(حسين، 2011، الصفحات 150-160)

المطلب الثاني: الأهداف الاجتماعية

أ- تحسين جودة العلاقات الاجتماعية

المرونة النفسية لا تقتصر على "وجود علاقات"، بل تهدف إلى جعل العلاقات أكثر استقرارًا ورضًا.
الشخص المرن نفسيًا يكون أقل اندفاعًا في ردود أفعاله، وأكثر قدرة على فهم وجهات نظر الآخرين، مما يقلل من الصراعات ويزيد من الثقة المتبادلة.
كما أنه يتعامل مع الخلافات باعتبارها جزءًا طبيعيًا من العلاقات وليس تهديدًا لها.

ب- تعزيز مهارات التواصل الفعّال

من الأهداف الأساسية أن يصبح الفرد قادرًا على التعبير عن نفسه بوضوح وهدوء دون عدوانية أو انسحاب.
المرونة النفسية تساعد على:

- اختيار الكلمات المناسبة
- ضبط الانفعال أثناء الحوار
- الإصغاء النشط للآخرين

وبالتالي يتحول التواصل من مصدر توتر إلى أداة بناء اجتماعي . (الزعول، 2010، صفحة 110)

ج- التكيف مع الضغوط الاجتماعية

الضغوط الاجتماعية تشمل توقعات الأسرة، متطلبات الدراسة أو العمل، والمعايير الاجتماعية.
المرونة النفسية تهدف إلى تمكين الفرد من التعامل مع هذه الضغوط دون فقدان التوازن النفسي أو الدخول في صراع دائم مع المجتمع.
أي أنها تساعده على التوفيق بين احتياجاته الشخصية ومتطلبات البيئة الاجتماعية.

ه- دعم الآخرين نفسيًا (المساندة الاجتماعية)

من الأهداف المهمة ألا يكون الفرد مستهلكًا للدعم فقط، بل أيضًا مقدمًا له.
الشخص المرن نفسيًا يستطيع:

- تقديم التعاطف
- الاستماع الفعّال
- مساعدة الآخرين في الأزمات

وهذا يعزز الترابط الاجتماعي ويخلق بيئة دعم متبادل .(عبد اللطيف، 2008، صفحة 140)

ع- تعزيز الاندماج الاجتماعي

المرونة النفسية تهدف إلى تقليل العزلة والانطواء، وتشجيع الفرد على المشاركة في الأنشطة الجماعية والحياة الاجتماعية.

فالاندماج هنا لا يعني مجرد الحضور، بل التفاعل الإيجابي والشعور بالانتماء داخل الجماعة.

خ- ضبط السلوك الاجتماعي وتقليل السلوكيات السلبية

عندما يمتلك الفرد مرونة نفسية، يصبح أكثر قدرة على التحكم في ردود أفعاله، مما يؤدي إلى:

- تقليل العدوانية
- خفض السلوكيات الانفعالية
- تجنب القرارات الاجتماعية المتهورة

وبذلك يصبح عنصرًا إيجابيًا داخل المجتمع .(زيد، 2010، صفحة 150)

المبحث الثالث: النظريات المفسرة للمرونة النفسية

يهدف هذا المبحث إلى عرض أبرز النظريات التي فسّرت المرونة النفسية، وذلك من خلال محورين أساسيين: النظريات السلوكية والمعرفية التي ركزت على دور التعلم والتفكير في تشكيل سلوك الفرد المرن، والنظريات الإنسانية ونظرية العوامل الوقائية التي اهتمت بالجانب الإنساني الداخلي والعوامل التي تحمي الفرد من التأثيرات السلبية للضغوط.

وعليه، سيتم التطرق في هذا المبحث إلى ما يلي:

المطلب الأول: نظرية التحليل النفسي ونظرية اريكسون

الفرع الأول: التحليل النفسي psychoanalysis

يرى **سيغموند فرويد** أن القوى الثلاث في الشخصية، والمتمثلة في **الهو(ID)** ، و**الأنا(Ego)** ، و**الأنا الأعلى (Superego)**، تشكل البنية الأساسية للشخصية الإنسانية. ويؤكد أن الصراع القائم بينها يُحدد قدرة الفرد على مواجهة الشدائد والصعوبات الحياتية والتكيف معها.

فا**لأنا القوية** هي التي تحقق التوازن والتوافق بين مطالب الهو ونزعاته الغريزية، وبين معايير الأنا الأعلى وقيمه الأخلاقية والاجتماعية، حيث تعتمد الأنا في عملها على مبدأ الواقع بصورة موضوعية، بما يتماشى مع الجوانب الاجتماعية التي يعيشها الإنسان.

كما تعمل الأنا على مواجهة الصراعات الداخلية ومحاولة حلها بطرق توافقية تقلل من التوتر النفسي. وقد أشار فرويد إلى أن المرونة النفسية ترتبط بقوة الأنا، ونجاحها في أداء وظائفها والتغلب على الضغوط والصراعات الداخلية.

وتتحدد هذه المرونة أيضًا بقدرة الفرد على تعديل سلوكياته وتقليل سيطرة الأنا في بعض المواقف، مما يسمح بالتكيف مع المتغيرات. وبهذا، يمكن القول إن الفرد المرن نفسيًا يتميز بقوة الأنا، ويمتلك قدرة عالية على التنظيم والانضباط في مواقف معينة، وفي الوقت نفسه يكون أكثر تلقائية ومرونة في مواقف أخرى.

(عياش، 2015، صفحة 7).

الفرع الثاني: نظرية اريكسون

تُعدّ **نظرية إريكسون (Erik Erikson)** في النمو النفسي الاجتماعي امتدادًا لما قدمه فرويد في نظريته التحليلية النفسية، إلا أنها تختلف عنه في تركيزها على الأبعاد الاجتماعية والثقافية إلى جانب العوامل البيولوجية، مع إبراز دور الأنا (Ego) كعنصر فاعل في عملية النمو النفسي.

ويؤكد إريكسون أن النمو النفسي الاجتماعي يحدث عبر دورة حياة الإنسان من الطفولة إلى الشيخوخة، حيث تتكون هذه الدورة من ثماني مراحل متتابعة، تتميز كل مرحلة منها بوجود أزمة نفسية–اجتماعية يجب على الفرد مواجهتها وحلّها. وتسعى الأنا خلال كل مرحلة إلى حل هذه الأزمات واكتساب مهارات وقدرات جديدة، مما يعزز قوتها ويزيد من قدرتها على التكيف ومواجهة صعوبات الحياة.

وتتضح المرونة النفسية من خلال طبيعة الحلول التي يقدمها الفرد لهذه الأزمات، سواء كانت إيجابية أو سلبية، إذ تمثل هذه الحلول أحد طرفي التناقض في كل مرحلة نمائية. وبناءً على ذلك، يحدد إريكسون مؤشرات للنمو السليم والمرونة النفسية، تتمثل في فعالية الأنا السوية في تحقيق التوازن عبر المراحل التالية: الثقة، الاستقلالية، المبادرة، الإنجاز، تكوين الهوية، الألفة، الإنتاجية، والحكمة.

ومن هنا يتضح أن المرونة النفسية ترتبط ارتباطًا وثيقًا بنمو الأنا، وهو ما يعود إلى الأساس الذي وضعه فرويد في نظرية التحليل النفسي حول مفهوم الأنا، حيث تتحدد هذه المرونة بقدرة الفرد على تعديل استجاباته وتقليل سيطرة الدوافع الداخلية من خلال التكيف مع المواقف المختلفة.

وبذلك، يتميز الفرد المرن نفسيًا بالعزيمة العالية، والتنظيم الجيد في حياته، والقدرة على التصرف بتلقائية ومرونة في مواقف أخرى، كما تسهم البيئة الأسرية الداعمة، خاصة الأسر المتماسكة وذات التوجه الأخلاقي والفلسفي، في تعزيز هذه المرونة وتنميتها. (رانية ابو القمصان ، 2017، الصفحات 33 – 34)

المطلب الثاني: المنظور الإنساني والوجودي ونظرية الإتجاه السلوكي

الفرع الأول: المنظور الإنساني Ahumanstitic perspective

تُبرز هذا المنظور أهمية الخبرة الذاتية للفرد، ومشكلاته الأساسية كالقلق وفاعليته وحريته في اتخاذ قراراته، بصفة عامة إلى كشف السبل التي تؤدي بالفرد إلى التكيف وتحقيق أقصى فاعلية لذاته، إذ يرى روجرز (Rogers) أن السلوك مدفوع بقوة واحدة هي النزعة للتحقيق، المتمثلة في أن الشخصية السليمة المرنة بنظر روجرز دالة على الانسجام بين الرغبة في المحافظة على النفس وتطوير الذات والخبرات، فالأشخاص الأصحاء نفسيًا قادرون على إدراك أنفسهم وبيئتهم كما هي في الواقع، وهم منفتحون بحرية لكل التجارب لأن أية واحدة من هذه الخبرات لا تشكل تهديدًا للذات لديهم، وهم أحرار ليحققوا ذواتهم في السير قدمًا ليكونوا أشخاصًا متكاملين في أداء مهامهم، ليس بالضرورة أن يغيروا وجه العالم بل يكفي أن يكونوا مبدعين حتى في شيء صغير، يشعر بالتلقائية ومرونة كبيرة في التكيف مع الحياة والبحث عن خبرات جديدة نحو الإحساس بالرضا وتحقيق الأهداف التي يسعى إليها.

وقد أكد ماسلو (Maslow) في حين أنه يتصور الحاجات مرتبة وفقًا لنظام هرمي يمتد من أكثر الحاجات الفسيولوجية إلى أكثرها نضجًا من الناحية النفسية، حيث يضع تحقيق الذات على قمة نظامه الهرمي المتصاعد للحاجات، ويرى ماسلو أن صاحب الشخصية السوية المرنة هو الشخص الذي يحقق ذاته، وطبقًا لماكونيل (McConnell) فقد أكد ماسلو أن الإنسان مدفوع من الداخل لتحقيق الحاجات النفسية بإرادة فاعلة نحو الصحة.

الفرع الثاني: المنظور الوجودي existential perspective

يتناول المنظور الوجودي الإنسان بوصفه وجودًا اجتماعيًا، وبيولوجيًا، وسيكولوجيًا، ومهمته الأساسية البحث عن المعنى. وتؤكد هذه المدرسة بصفة عامة على أهمية الخبرة الذاتية للفرد، ومشكلاته الأساسية، وفاعليته، وحريته في اتخاذ قراراته لحل مشكلاته، كما ترى أن الهدف هو التكيف وتحقيق أقصى فاعلية لذاته.

وأشارت **Kobasa** إلى أن المرونة عامل حاسم في تحديد كيفية تعامل الناس مع مجهدات الحياة، وأن الأشخاص المرنين يميلون إلى إظهار السلوك التكيفي في مجالات الأخلاق والأداء الاجتماعي والصحة الجسمية.

الفرع الثالث: نظرية الاتجاه السلوكي

يرجع الفضل في بلورة هذا السلوك إلى جون واطسون، الذي أراد أن يجعل علم النفس علمًا مثل العلوم الطبيعية، لذلك رفض أن تكون فكرة اللاشعور موضوع دراسة لعلم النفس. وتقوم الشخصية في حالة سويتها أو انحرافها على مجموعة من العادات التي سبق أن تعلمها الفرد، فالشخصية كلها مكتسبة ومتعلَّمة تحت شروط التعزيز.

ويُعدّ السلوك نتيجة لما يحدث من الصراع بين المثيرات، كما يُعتبر من أهم مصادر مرونة السلوك، أو نتيجة لما يحدث من سوء التكيف تجاه المواقف الجديدة، ولعل سبب ذلك هو عدم قدرة الفرد على ترك الاستجابات السابقة والتكيف مع المواقف الجديدة. (زينب بن شاعة، 2019، الصفحات 18-19)

المبحث الرابع: أهمية المرونة النفسية

تبرز أهمية المرونة النفسية في كونها عاملًا وقائيًا يساعد على الحد من الاضطرابات النفسية، ويعزز من قدرة الفرد على التكيف مع بيئته المحيطة، سواء على المستوى النفسي أو التربوي أو الاجتماعي. كما أنها ترتبط ارتباطًا وثيقًا بجودة الحياة والنجاح في مختلف مجالاتها.

وفي ضوء ذلك، يتناول هذا المبحث أهمية المرونة النفسية من خلال محورين رئيسيين هما:

المطلب الأول: الأهمية النفسية

تعد الأهمية النفسية للمرونة النفسية من الجوانب الجوهرية في فهم دورها في حياة الفرد، إذ ترتبط بشكل مباشر بقدرة الإنسان على الحفاظ على توازنه الداخلي أمام الضغوط والتحديات. فالمرونة النفسية لا

تعني مجرد "تحمل" الصعوبات، بل تعني إعادة تنظيم الذات نفسيًا وانفعاليًا بما يسمح للفرد بمواصلة حياته بكفاءة دون انهيار أو اضطراب.

أولا، تسهم المرونة النفسية في تعزيز الصحة النفسية العامة من خلال خفض مستويات القلق والتوتر والاكتئاب، إذ إن الفرد المرن نفسيًا يمتلك آليات داخلية تساعده على تفسير المواقف الضاغطة بشكل أكثر واقعية وأقل تهديدًا، مما يقلل من استجاباته الانفعالية السلبية.

ثانيًا، تلعب دورًا مهمًا في **تنظيم الانفعالات وضبطها،** حيث يصبح الفرد أكثر قدرة على التحكم في مشاعره بدل أن تكون ردود أفعاله اندفاعية أو مبالغًا فيها. وهذا التنظيم الانفعالي يساعد على اتخاذ قرارات أكثر اتزانًا في المواقف الصعبة، ويمنع تراكم الضغوط النفسية على المدى الطويل.

ثالثًا، ترتبط المرونة النفسية بـ **تعزيز التوافق النفسي،** أي قدرة الفرد على التكيف مع التغيرات الحياتية المختلفة مثل الفشل، الفقدان، أو التحولات المفاجئة في الحياة. فالشخص المرن نفسيًا لا ينهار أمام الصدمة، بل يعيد بناء معنى التجربة ويستخرج منها خبرة تساعده على التطور.

رابعًا، تساهم في **رفع مستوى الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس،** إذ يشعر الفرد بأنه قادر على مواجهة التحديات والتغلب عليها، مما يعزز لديه الإحساس بالسيطرة الداخلية بدل الشعور بالعجز أو الاستسلام. وهذا الشعور يعد عنصرًا أساسيًا في بناء شخصية مستقرة نفسيًا.

خامسًا، تُسهم المرونة النفسية في تحقيق ما يمكن تسميته بـ **النمو النفسي بعد الأزمات،** حيث لا تقتصر وظيفتها على تجاوز الضغوط فقط، بل تمتد إلى تحويل التجارب السلبية إلى فرص للتعلم والنضج النفسي، مما يجعل الفرد أكثر قوة ووعيًا بذاته وبالعالم من حوله.

وبالتالي، فإن الأهمية النفسية للمرونة النفسية تتجلى في كونها عاملًا وقائيًا وعلاجيًا في آن واحد، يحمي الفرد من الاضطرابات النفسية، ويعزز قدرته على التكيف، ويقوده نحو مستوى أعلى من التوازن والنضج النفسي. (حسين، 2011، صفحة 175)

المطلب الثاني: الأهمية التربوية والاجتماعية

تُعدّ المرونة النفسية من المفاهيم المحورية في فهم كيفية تكيف الفرد داخل البيئات التربوية والاجتماعية، إذ لا تقتصر وظيفتها على مواجهة الضغوط فقط، بل تمتد لتشمل تعزيز النمو الإيجابي للفرد وتحسين جودة تفاعلاته مع محيطه. وتبرز أهميتها من خلال بعدين أساسيين: تربوي واجتماعي.

أولًا: الأهمية التربوية (بتعمق)

تؤدي المرونة النفسية دورًا أساسيًا في دعم العملية التعليمية، إذ تساعد المتعلم على مواجهة الضغوط الدراسية مثل الامتحانات، كثافة الواجبات، وصعوبات الفهم دون فقدان الدافعية أو الانسحاب من التعلم. فالفرد المرن نفسيًا يمتلك قدرة أعلى على **المثابرة الأكاديمية** والاستمرار في التعلم رغم الإخفاقات، حيث يعيد تفسير الفشل بوصفه فرصة للتعلم وليس نهاية للإنجاز.

كما تسهم المرونة النفسية في تنمية **التفكير المرن وحل المشكلات** داخل البيئة التعليمية، إذ يصبح المتعلم أكثر قدرة على البحث عن بدائل واستراتيجيات جديدة للتعلم بدل الاستسلام للعجز. إضافة إلى ذلك، فهي تعزز **العلاقة الإيجابية بين الطالب والمعلم** من خلال تحسين التفاعل داخل الصف وتقليل التوترات السلوكية، مما ينعكس على جودة المناخ التربوي ككل.

ومن زاوية أعمق، ترتبط المرونة النفسية بـ **تنمية الدافعية الداخلية للتعلم**، حيث يصبح التعلم نابعًا من رغبة ذاتية في التطور وليس فقط استجابة للضغوط الخارجية، وهو ما يحقق تعلمًا أكثر استدامة وفاعلية.

ثانيًا: الأهمية الاجتماعية

على المستوى الاجتماعي، تُعد المرونة النفسية عاملًا حاسمًا في بناء علاقات اجتماعية صحية ومتوازنة، إذ تساعد الفرد على فهم الآخرين وتقبّل الاختلافات الثقافية والاجتماعية دون إصدار أحكام سلبية أو الدخول في صراعات غير ضرورية.

كما تسهم في تعزيز **التكيف الاجتماعي** من خلال تمكين الفرد من الاندماج داخل الجماعات المختلفة (الأسرة، الأصدقاء، العمل)، والتفاعل معها بطريقة إيجابية قائمة على التعاون بدل العزلة أو العدوانية. ويظهر ذلك في قدرة الفرد على إدارة الخلافات الاجتماعية بشكل هادئ وبناء.

ومن أهم أبعادها أيضًا تعزيز **المساندة الاجتماعية**، حيث يصبح الفرد المرن نفسيًا أكثر استعدادًا لتقديم الدعم للآخرين في أوقات الأزمات، مما يقوي الروابط الاجتماعية ويزيد من التماسك داخل المجتمع.
(حسين، 2011، صفحة 178)

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية

تمهيد

1- منهج الدراسة:

2-دراسة استطلاعية:

3- إجراءات الدراسة الاستطلاعية

4- حدود الدراسة الاستطلاعية

5- وصف أدوات الدراسة

6- الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة

7- الدراسة الأساسية

8- المعالجة الإحصائية

تمهيد:

سنتطرق في هذا الفصل الى مدخل الجانب التطبيقي والذي سنعرض فيه اهم الاجراءات التي قمنا بها لتحقيق اهداف البحث وادوات جمع البيانات والخصائص السيكو متريه للأدوات القياس والاساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجه النتائج وفيما يلي وصف لهذه الاجراءات.

1- منهج الدراسة:

المنهج حسب موريس انجر فهو مجموعه منظمه من العمليات تسعى لبلوغ الهدف ناديه 2016 وبما ان الغاية من الدراسة هو الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والاجهاد الرقمي تم الاعتماد على المنهج الوصفي ارتباطي لملائمته للدراسة وتناسبه معها

- تعريف المنهج الوصفي: وهو محاوله الوصول الى معرفه الدقيقة والتفصيلية لعناصر المشكلة او الظاهرة قائمه للوصول الى فهم أفضل وأدق او وضع السياسات والاجراءات المستقبلية الخاصة بها باسم 2013

- اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة الموضوع وأهدافه وحيث يهدف هذا المنهج الى وصف الظاهرة كماهي في الواقع والكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرين الاجهاد الرقمي والمرونة النفسية. وكما يسمح هذا المنهج بتحليل البيانات وتفسيرها احصائيا من اجل تحديد قوة العلاقة بين المتغيرين

2- دراسة استطلاعية

ثم إجراءات دراسة استطلاعية كخطوة أولية قبل تطبيق النهائي للدراسة بهدف التأكد من وضوح أدوات القياس ومدى وملاءمتها لخصائص عينة البحث إضافة الى التعرف على صعوبات المحتملة التي قد تواجه عملية التطبيق الميداني وقد شملت الدراسة الاستطلاعية عينة محدودة من طلبة السنة الثالثة ليسانس تخصص علم النفس حيث ثم تطبيق والتأكد من فهم المفحوصين لفقرات المقياس وتحديد الزمن اللازم للإجابة بما يضمن تحديد الدقة والموضوعية في الدراسة الأساسية. بحيث تتوفر فيهم نفس خصائص عينة البحث حيث تهدف الدراسة الى:

- اختبار أداة البحث ومدى صلاحيتها وصدقها وثباتها من اجل استخدامها في الدراسة الأساسية
- ضبط الفرضيات

3- إجراءات الدراسة استطلاعية:

ثم إجراءات الدراسة الاستطلاعية بتاريخ 10افريل 2026 وذلك على عينة قوامها 30طالب وطالبة من السنة الثالثة ليسانس علم النفس حيث ثم اختيارهم بطريقة قصدية لملاءمتهم لموضوع الدراسة وخصائص العينة الاصلية وقد هدفت هذه الدراسة للتأكد من سلامة أدوات القياس ومدى وضوح فقراتها بالنسبة للمفحوصين إضافة الى اختبار ظروف تطبيق الميداني قبل الشروع في الدراسة الأساسية، وتمثلت إجراءات الدراسة الاستطلاعية في الخطوات التالية:

- الاتصال بالطالب وشرح هدف الدراسة وطبيعتها العلمية مع التأكد على سرية المعلومات المستخلصة

– توزيع استبياني للإجهاد الرقمي والمرونة النفسية على أفراد العينة في ظروف تطبيق عادية
– ملاحظة مدى فهم الطلبة فقرات المقياس وتسجيل الاستفسارات والصعوبات التي ظهرت أثناء الإجابة
– جمع الاستبيانات والتأكد من اكتمال الإجابات وصلاحيتها للتحليل
وقد أسهمت نتائج الدراسة الاستطلاعية في التأكد من وضوح بنود الأدوات وملائمتها لعينة الدراسة مما سمح بالانتقال إلى التطبيق النهائي للدراسة في ظروف منهجية أكثر دقةً وتنظيماً

4- حدود دراسة استطلاعية:

الحدود المكانية: كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة غرداية

الحدود البشرية: تشمل عينة الدراسة الاستطلاعية 40 طالباً وطالبةً يزاولون دراستهم في تخصص علم النفس ليسانس

الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة الصباحية يوم 10 أفريل 2026 وتم استرجاعه في نفس اليوم

5- وصف ادوات الدراسة:

مقياس الاجهاد الرقمي اعتمدت الدراسة الحالية على مقياس الاجهاد الرقمي المعدل من طرف الباحث هول 2021 ستيل كريستوفرسون حيث تم انتقاء مجموعة من البنود تعكس مختلف الجوانب الاجهاد لدى الفرد

قامت الباحثة في ترجمه الاستبيان بالنسبة لمتغير الاجهاد الرقمي المتكون من 24 بند وابعاد البعد الزمني 5بنود بنود والبعد الانفعالي متكون من 5بنود والبعد السلوكي متكون من 5بنود والبعد المعرفي متكون من 5بنود والبعد الأخلاقي متكون من 4بنود.

- أقضي وقتا اطول مما ينبغي في استخدام اجهزة
- اشعر بأن التكنولوجيا تسرق وقتي اليومي
- يقل وقت الراحة لدي بسبب الانشغال بالهاتف او الحاسوب
- أجد صعوبة في تنظيم وقتي بسبب استخدام الرقمي
- استخدم الأجهزة الرقمية حتى قبل النوم مباشرة

البعد الانفعالي:

- اشعر بالقلق عند الانقطاع الانترنت او تعطل الانترنت
- ينتابني توتر بسبب المتابعة المستمرة لمواقع التواصل الاجتماعي
- اشعر بالانزعاج من كثرة الرسائل والتنبيهات
- يؤثر التفاعل الرقمي سلبا على حياه المزاجية
- اشعر بالإجهاد النفسي بعد التصفح الطويل لمنصات الرقمية

البعد السلوكي:

- اتحقق من هاتفي بشكل متكرر دون سبب ضروري
- أجد صعوبة في التوقف عن استخدام للأجهزة الرقمية حتى عند الحاجة لذلك

• أؤجل مهامي الدراسية او المهنية بسبب انشغالي بالأنشطة الرقمية
• استخدم الهاتف اثناء تناول الطعام او الحديث مع الاخرين
•استعمال الأجهزة الرقمية حتى عندما لا تكون هناك الحاجة لذلك

البعد المعرفي:

• اشعر بتشتت الانتباه بسبب كثرة المعلومات الرقمية
• اعاني من صعوبة التركيز بعد استخدام الطويل للأجهزة الرقمية
• اشعر بإرهاق ذهني نتيجة التعرض المستمر للشاشات
• كثرة الاشعارات تؤثر سلبا على قدرتي على التفكير بوضوح
• أجد صعوبة في معالجه الكم الكبير من المعلومات المتدفقة عبر الوسائط الرقمية

البعد الأخلاقي:

•اشعر بالانزعاج من بعض المحتويات الغير الأخلاقية
•اشعر بالضغط بسبب انتشار سلوكيات غير لائقة على المنصات الرقمية
• اقارن نفسي بالأخرين من خلال ما ينشرونه رقميا
• اتعرض المحتوى رقمي يتعارض مع قيمي ومبادئي
• يقلقني انتشار الاخبار الزائفة والمحتويات الغير لائقة

ومنها بدائل المقياس هي: دائما ، اوتين، احيانا، نادرا، ابدا

– استمارة التحكيم بالنسبة للإجهاد الرقمي:

بعد توزيع استمارة التحكيم على مجموعة اساتذة من بينهم

✓ الدكتور عبد الحميد جديد
✓ الدكتور حروز حروز
✓ الدكتور فنيط محمد

بعد توزيع تم جمعها وتعديل المقياس الاجهاد الرقمي واخذ بعين الاعتبار جل الملاحظات من طرف الأساتذة اتفقوا على إعادة النظر وصياغة بعض البنود وتغيير البدائل لي المقياس وبعد التصحيح وتعديل توصلنا إلى:

الصحيح البدائل بالنسبة الإجهاد الرقمي موافق، مرافق بشدة، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة

تصحيح بنود بالنسبة الإجهاد الرقمي:

مقياس الاجهاد الرقمي اعتمدت الدراسة الحالية على مقياس الاجهاد الرقمي المعدل من طرف الباحث هول 2021ستيل كريستوفرسون حيث ثم انتقاء مجموعة من البنود التي تعكس مختلف الجوانب الاجهاد لدى الفرد وقد تكون المقياس في صورته النهائية على24 بند صيغت بطريقة واضحة ومبسطة لتتناسب مع خصائص الطلبة وتمت الإجابة

على البنود المقياس وفق سلم ليكرث خماسي حيث تتدرج الاستجابات بين موافق، موافق بشدة، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة

مفتاح التصحيح: وتقدم لكل بديل درجة:

- موافق 5
- موافق بشدة 4
- محايد 3
- غير موافق 2
- غير موافق بشدة 1

•اقضي وقتا اطول مما ينبغي في استخدام الأجهزة الرقمية

•اشعر بان التكنولوجيا تستهلك معظم وقتي

•أجد صعوبة في التنظيم وقتي بسبب استخدام الاجهزة الرقمية

•بسبب الانشغال بالهاتف والحاسوب يقل وقت الراحة لدي

•اواظب على استخدام الأجهزة الرقمية حتى قبيل النوم مباشرة

•الشعور بالقلق عند انقطاع الانترنت او تعطل الانترنت

•ينتابني القلق من فواكه الاخبار عند التوقف عن متابعه مواقع التواصل الاجتماعي

•اشعر بالانزعاج من كثرة التنبيهات والرسائل

•يؤثر التفاعل الرقمي سلبا على حالتي المزاجية

•اشعر بالإجهاد النفسي بعد التصفيح الطويل للمنصات الرقمية

•اتحقق من هاتفي بشكل الي دون سبب ضروري

•أجد صعوبة في التوقف عن استخدام للأجهزة الرقمية في الاوقات التي تتطلب التركيز

•أؤجل مهامي الدراسية بسبب انشغالي بالأنشطة الرقمية

•أؤجل مهامي المهنية بسبب انشغالي بالأنشطة الرقمية

•استخدم الهاتف اثناء تناول الطعام او الحديث مع الاخرين

•أستطيع التخلي عن هاتفي بساعات دون الشعور بالضيق

•اشعر بالتشتت الانتباه بسبب كثرة المعلومات الرقمية

•اعاني من صعوبة التركيز بعد استخدام الطويل للأجهزة الرقمية

•اشعر بالإرهاق العقلي نتيجة التدفق المستمر للمعلومات

•كثرة الاشعارات تؤثر سلبا على قدرتي على التفكير بوضوح

•أجد صعوبة في استيعاب الكم الكبير من المعلومات المتدفقة عبر وسائط الرقمية

•ينتابني الضيق عند التعرض للمحتويات الرقمية تتعارض مع القيم الأخلاقية
•اشعر بالضغط بسبب انتشار سلوكيات غير لائقة على المنصات الرقمية
•اقارن نفسي بالآخرين من خلال ما ينشرونه رقميا

بالنسبة لمقياس المرونة النفسية: اعتمدت الدراسة الحالية على مقياس المرونة النفسية المعدل من طرف يحي شقور 2012والذي يهدف الى قياس مستوى المرونة النفسية للطلبة الجامعين في ابعاده المختلفة ويتكون المقياس من 31 بندا موزعة على 5 ابعاد رئيسية هي

البعد الشخصي يشمل بنود 1,2,6,7,23,24,28,29,

البعد الانفعالي يشمل بنود :5.9.18.25

البعد الاجتماعي يشمل بنود:8 10 11 13 14 16 17 27 30

البعد المعرفي يشمل بنود :3 12 15 22 26

البعد الاسري يشمل بنود :19 20 21 31

•اتخذ قراراتي بنفسي
•لدي الجرأة لمواجهه الواقع مهما كان مؤلم
•اتمسك بالراي بالرغم من صواب الراي الاخر
•امتلك القدرة على الحفاظ على الهدوء عند مواجهه المشاكل الصعبة
•مهما كانت العقبات فإنني اسعى لتحقيق اهدافي
•عاده ما أفكر جيدا قبل ان أقدم على فعل اي شيء اعتقد ان الحياة المثيرة هي التي تنطوي على المشكلات أستطيع ان أواجهها
•ابادر بالمشاركة في النقاشات داخل القاعات الدراسية حتى وان لم أكن متأكد من الإجابة
•اتقبل الانتقاد بصدر رحب
•اشارك الاخرين في مناسبتهم السعيدة والحزينة
•اسعى لمساعده الاخرين في محنتهم
|اعتبر الراي هو راي مبدئي الى ان استمع للأخرين
•اسعى لبناء العلاقات الاجتماعية مع الاخرين
•اغتنم اي فرصه للتواصل مع الاخرين
•أصغى للراي المخالف لاستوعب حقائقه التي قد تكون غائبه عني
•لدي القدرة على تكوين الصداقات الجديدة بسهوله
•علاقتي مع الاخرين مبنيه على الاحترام والتقدير
•اشارك اسرتي في مواجهه وحل مشكلات التي تواجهنا في الأسرة

•اشعر بالدعم والمساندة افراد اسرتي لعند مروري بأزمات شخصيه
•أقدر وجهه نظر عائلتي حتى وان اختلفت مع قناعاتي الشخصية
•احترم اراء والذي بالرغم من نعمتها مع الراي الشخصي
•عندما أحل مشكله أجد المتعة في التحرك لحل مشكله اخرى
•اخطط لأمور حياتي ولا اتركها تحت رحمه الصدفة
•اعترف بالخطأ إذا اقتنعت بوجهه النظر المخالفة
•أؤمن بان الخلاف في اي راي ضرورة لإثراء الموضوع المطروح للنقاش
اشارك في الأنشطة الاجتماعية والاعمال التطوعية
•لدي حب الاستطلاع والرغبة في التعلم كل ما هو جديد
•ارفض القيام بالأعمال التي يكلفني بها والدي إذا تعرضت مع مبادئي
•أقدم المساعدة لزملائي في حل مسائل الدراسية التي لا يقدرون على حلها
•اشارك في الاعمال المنزلية بالرغم من انشغال من الاعباء الدراسية

5- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تعريف عينة الدراسة: هي جزء من المجتمع الاصلي او مجموعه فرعيه او جزئيه من عناصر من عناصره له خصائص مشتركه وبها يمكن الدراسة لكل بدراسة الجزء (الحياط 2009ص82).

وتم اختيار عينه الدراسة بطريقه عشوائية من بين 40 طالب وطالبه في تخصص علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية لموسم الدراسي 202 5/2026وقد بلغ عدد افراد العينة 40 منهم اناث والذكور وتم توزيعها كلها واسترجاعها منها 40 عينه.

6- الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة

***الاداة الاولى المرونة**

- **<u>الصدق</u>:**

<u>صدق المقارنة الطرفية:</u> لمعرفة هذا النوع من الصدق تم تطبيق الاداة على عينة الدراسة الاستطلاعية والنتائج موضحة في:

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من إجابات أفراد العينة حسب الجدول الاتي:

جدول رقم 01 يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين الطرفيتين على أداة المرونة

العينة	ن	متوسط	الانحراف	قيمة ت	رجة الحرية	مستوى الدلالة

العينة العليا	15	26.134	06.79	09.85	28	0.000
العينة الدنيا	15	105.46	09.04			

يتضح من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا، المقدر ب (134.26) أكبر من المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا والمقدر ب (105.46)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (09.85)، ودرجة الحرية (28)، مما يدل أن الفرق بين طرفي الأداة دال إحصائيا عند مستوى دلالة (0.000)، هو ما يدل على أن الأداة على درجة من الصدق يجيز تطبيقها في الدراسة الأساسية.

–الثبات:

يشير الثبات إلى "مدى اتساق نتائج الاستبيان، فإذا حصلنا على درجات متشابهة عند تطبيق نفس الاختبار على نفس المجموعة مرتين مختلفتين، فإننا نستدل على ثباتها، قامت الطالبة بحساب ثبات الاداة في هذه الدراسة بطريقة استخراج معامل ألفا كرونباخ كما يلي:

الجدول رقم 02 يبين قيم الثبات لمعامل ألفا كرونباخ لأداة

المصدر: إعداد من الطالب

المقياس	الدرجة الكلية للمقياس
معامل α (الفا كرونباخ)	**0.82**
عدد العبارات	**31**
العينة	**40**

بالاعتماد على مخرجات spss

الجدول رقم () يمثل معامل الثبات ألفا كرونباخ **لأداة** ..... بتطبيق المقياس على عينة تجريبية متكونة من 40.... ثم حساب معامل ألفا كرونباخ ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية(spss) لقياس الثبات، حيث بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس 0.82وهو معامل مرتفع ومنه نقول إن الاستبيان ثابت وصالح للتطبيق على العينة.

– ثبات التجزئة النصفية لأداة المرونة

الجدول رقم 03: يمثل حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

معامل الارتباط بين النصفين	**0.77**
معامل تصحيح سبيرمان–براون	**0.87**

يوضح لنا الجدول رقم(...) نتائج حساب ثبات الاداة بطريقة التجزئة النصفية حيث قام البرنامج بتقسيمه إلى قسمين، حيث أظهر معامل الثبات لمعامل الارتباط– ر بيرسون – وبلغ قيمته 0.77. وتم إخضاعه لمعامل التصحيح سبيرمان وبراون فبلغت قيمته 0.87 ومنه نقول إن هذا الاستبيان ذو ثابت مرتفع.

الاداة الثانية: الاجهاد الرقمي

- **الصدق**:

- .**صدق المقارنة الطرفية:** لمعرفة هذا النوع من الصدق تم تطبيق الاداة على عينة الدراسة الاستطلاعية والنتائج موضحة في: ومن خلال النتائج المتحصل عليها من إجابات أفراد العينة حسب الجدول الاتي:

جدول رقم 04 يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين الطرفيتين على أداة الاجهاد الرقمي

العينة	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	رجة الحرية	مستوى الدلالة
العينة العليا	15	97.53	03.35	11.64	28	0.000
العينة الدنيا	15	68.00	09.23			

يتضح من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا، المقدر ب (97.53) أكبر من المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا والمقدر ب (68.00)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (11.64)، ودرجة الحرية (28)، مما يدل أن الفرق بين طرفي الأداة دال إحصائيا عند مستوى دلالة (0.000)، هو ما يدل على أن الأداة على درجة من الصدق يجيز تطبيقها في الدراسة الأساسية.

–الثبات:

يشير الثبات إلى "مدى اتساق نتائج الاستبيان، فإذا حصلنا على درجات متشابهة عند تطبيق نفس الاختبار على نفس المجموعة مرتين مختلفتين، فإننا نستدل على ثباتها، قامت الطالبتين بحساب ثبات الاداة في هذه الدراسة بطريقة استخراج معامل ألفا كرونباخ كما يلي:

الجدول رقم05 يبين قيم الثبات لمعامل ألفا كرونباخ لأداة الاجهاد الرقمي

المقياس	الدرجة الكلية للمقياس
معامل α (الفا كرونباخ)	0.83
عدد العبارات	24
العينة	40

المصدر: إعداد من الطالب

بالاعتماد على مخرجات spss

الجدول رقم () يمثل معامل الثبات ألفا كرونباخ **لأداة الاجهاد الرقمي** بتطبيق المقياس على عينة تجريبية متكونة من 40 .... ثم حساب معامل ألفا كرونباخ ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية(spss) لقياس الثبات، حيث بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس 0.83 وهو معامل مقبول ومنه نقول إن الاستبيان ثابت وصالح للتطبيق على العينة.

– ثبات التجزئة النصفية لأداة الاجهاد الرقمي

الجدول رقم 06: يمثل حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

معامل الارتباط بين النصفين	0.69
معامل تصحيح سبيرمان–براون	0.82

.

يوضح لنا الجدول رقم(...) نتائج حساب ثبات الاداة بطريقة التجزئة النصفية حيث قام البرنامج بتقسيمه إلى قسمين، حيث أظهر معامل الثبات لمعامل الارتباط– ر بيرسون – وبلغ قيمته .0.69. وتم إخضاعه لمعامل التصحيح سبيرمان وبراون فبلغت قيمته 0.82 ومنه نقول إن هذا الاستبيان ذو ثابت جيد.

8–الدراسة الأساسية:

يمثل مجتمع البحث كل الأشخاص والمفردات الذين تتوفر فيهم الخصائص التي يرغب الباحث في دراستها أي انهم جميع الافراد الذين يجسدون مشكلة الدراسة والذين يراد تعميم نتائج الدراسة عليهم

(اللامي 2020صفحة 01)

لقد تمكنت الباحثة من تحديد المجتمع الكلي للدراسة الذي هو طلاب الجامعة ليسانس قسم علم النفس الذي يشمل العينة الكلية أي مجتمع الدراسة 204 طالب وطالبة يزاولون دراستهم في الكلية وتم اختيارهم بطريقة عشوائية بهدف دراسة العلاقة بين الاجهاد الرقمي والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، حيث تم توزيع عليهم كلا المقياسين تم توزيعه على 105 طالب وطالبة وتم استرجاع 80 مقياس وكانت العينة الأساسية بلغت 80طالب وطالبة وتم اختيار هذه الفئة حسب ما يلي:

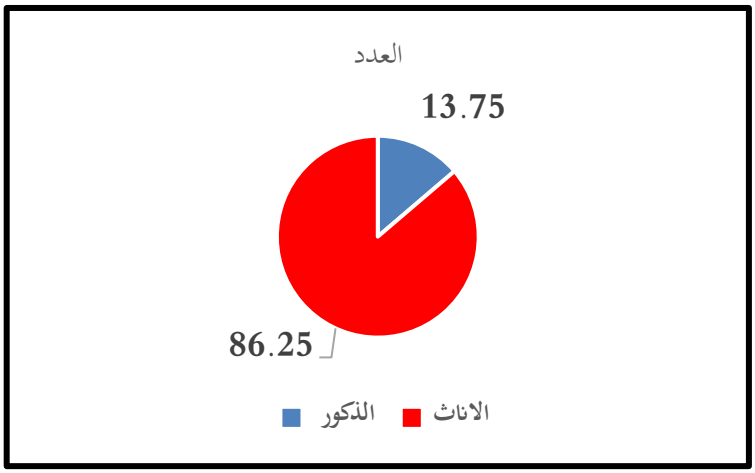
-اختيار طالبات ليسانس يعود الى سهولة التواصل معهن وإمكانية تطبيق أدوات الدراسة في ظروف مناسبة

-كما ان مرحلة ليسانس تعتبر مرحلة حساسة يواجه فيها الطلبة العديد من التحديات النفسية والدراسية مما يجعلها مناسبة لدراسة متغيرات البحث

- ثم اختيار طالبات وطالب علم النفس لكونهم الفئة الأكثر ارتباط بموضوع الدراسة بحكم طبيعة تخصص القائم على بيانات أكثر موضوعية

جدول يمثل نسبة الذكور والاناث:

العينة العامة	الذكور	الاناث
80	11	69



7- الأساليب الإحصائية:

تم الاعتماد على الحزمة الإحصائية SPSSالنسخة 22اعتماد على:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط بيرسون
- اختبارات لعينة واحدة
- اختبار ت لعينتين مستقلتين
- تحليل التباين الأحادي

الفصل الرابع

تفسير نتائج الفرضيات

تمهيد

بعد تطبيق أدوات الدّراسة وتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيّا، والتي تعتبر عمليّة مهمّة جدّا في أيّ دراسة علميّة، إذ من خلالها يتمّ الوصول إلى نتائج الدّراسة، وفي هذا الفصل سنعرض النّتائج الخاصّة بكلّ فرضيّة وتفسيرها، وفي الأخير نختم الدّراسة باستنتاج عام.

يتضمّن هذا الفصل عرض وتفسير نتائج الدّراسة الميدانيّة كما أفرزتها المعالجة الإحصائيّة للبيانات المتحصّل عليها بعد تطبيق الأدوات على عيّنة الدّراسة الأساسيّة.

1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الاولى:

تنص الفرضية " مستوى **الإجهاد الرقمي لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع**

قمنا بحساب المتوسط الفرضي كما يلي: عدد البنود xمتوسط الاداة

72=3×24

جدول رقم 07 يوضح نتائج اختبار ت لعينة واحدة

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
الإجهاد الرقمي	80	83.15	72	15.60	79	06.39	0.00	0.05	**دالة**

يلاحظ من خلال الجدول رقم ...ان قيمة ت لعينة واحدة بلغت 06.39 وهي دالة احصائيا لان قيمة الدلالة المحسوبة تساوي0.000 وهي أصغر من المستوى المعتمد 0.05 بمعنى وجود فروق بين المتوسط الفرضي ومتوسط العينة في مستوى الاجهاد الرقمي والفروق لصالح المتوسط الحسابي بمعنى ان الفرضية تحققت مستوى الإجهاد الرقمي لدى طالبة ليسانس علم النفس مرتفع.

تفسير النتيجة التي تم توصل في الدراسة ان الارتفاع مستوى الاجهاد الرقمي لدى طلبة علم النفس ليسانس يعود الى تضافر جملة من العوامل البنيوية والمعرفية، اذ تفرض طبيعة التخصص تعاملا مكثفا ومتعدد الاوجه مع المنصات الرقمية التعليمية والقواعد البيانات البحثية والبرامج التحليل الاحصائي، مما يفضي الى حمولة الرقمية تراكمية مرتفعة. ويعزز هذا الضغط ما أشار إليه الباحثون بمفهوم الوعي المزدوج ، حيث تهيئ الخلفية المعرفية لي هؤلاء الطلاب في علم النفس حساسية مرتفعة اتجاه

الاعراض النفسية وقدرة اعلى على الابلاغ عنها، مما ينعكس على معدلات الاجهاد المدرك والمبلغ عنه يضاف الى ذلك القلق الاستباقي المرتبط بالمتطلبات المهنية المستقبلية كالعلاج عن بعد وإدارة السجلات الصحية الالكترونية ، فضلا عن غياب الحدود الفاصلة بين الاستخدام الرقمي الشخصي و الاكاديمي، وهو مايشكل في مجمله سياقا بيئيا ونفسيا ملائم لتنامي الاجهاد الرقمي لدى طلبة ليسانس علم النفس.

2- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية "مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة منخفض قمنا بحساب المتوسط الفرضي كما يلي: عدد البنود x متوسط الأداة

31 x 3 = 93

جدول رقم 08 يوضح نتائج اختبارات لعينة واحدة

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة "ت"	دلالة المعنوية	مستوى دلالة المعتمد	الدلالة
المرونة النفسية	80	124.86	93	18.42	79	15.47	0.00	0.05	دالة

يلاحظ من خلال الجدول رقم ...ان قيمة ت لعينة واحدة بلغت 15.47 وهي دالة احصائيا لان قيمة الدلالة المحسوبة تساوي 0.000 وهي أصغر من المستوى المعتمد 0.05 بمعنى وجود فروق بين المتوسط الفرضي ومتوسط العينة في مستوى المرونة النفسية والفروق لصالح المتوسط الحسابي بمعنى ان الفرضية تحققت مستوى المرونة النفسية منخفض.

يتضح من نتيجة اختبار أن مستوى المرونة النفسية لدى طلاب علم النفس جاء منخفض هو ما أكدته الدلالة الاحصائية لنتيجة. يمكن تفسير ذلك بأن هؤلاء الطلاب يتعرضون لضغوط الاكاديمية ورقمية متراكمة تستنزف طاقتهم النفسية، كما أن معرفتهم النظرية بمفاهيم علم النفس لا تعني بضرورة قدرتهم على تطبيقها على أنفسهم في مواقف الضغط الفعلية. يضاف الى ذلك القلق المستمر بشأن متطلبات مهنتهم المستقبلية، وغياب الفصل بين حياتهم الرقمية الشخصية والاكاديمية، وكل هذه العوامل مجتمعة تضعف قدرتهم عل التكيف والتعافي، مما يجعل انخفاض مستوى مرونتهم النفسية نتيجة منطقية ومتوقعة.

3- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على " توجد علاقة بين الاجهاد الرقمي والمرونة النفسية لدى طلبة ليسانس علم النفس والجدول التالي يوضح نتائج هذه الفرضية:

الجدول رقم 09 يوضح العلاقة بين الاجهاد الرقمي والمرونة النفسية

التقنية الإحصائية / المتغيرات	عدد الأفراد	(ر) المحسوبة	مستوى الدلالة
الاجهاد الرقمي	80	0.12	0.25
المرونة النفسية			

يتبين من هذا الجدول العلاقة بين الاجهاد الرقمي والمرونة النفسية حيث قدرت قيمة "ر" المحسوبة بـ: 0.12 ومنه يمكننا القول بأن الفرضية قد تحققت أي أن هناك **علاقة بين الاجهاد الرقمي والمرونة النفسية**

تتضح نتيجة الفرضية المتوصل إليه بأن المرونة النفسية متغير معقد متعددي الابعاد لا يتأثر بالإجهاد الرقيمة وحده، بل تتشكل من خلال تفاعل جملة من العوامل الشخصية والاجتماعية والبيئية. كما أن صغر حجم الارتباط قد يعكس ان بعض الطلاب يوظفون إجهادهم الرقمي كمحفز للتكيف لا كعائق أمامه. وعليه، فإن الفرضية لم تتحقق إحصائيا بمعنى الدقيق، وإن كانت الاتجاهات الملاحظة تستحق مزيدا من البحث على عينات اوسع وبأدوات قياس أكثر دقة وشمولا.

4- عرض وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية على " **توجد فروق في الاجهاد الرقمي لدى طلبة ليسانس علم النفس. باختلاف الجنس والجدول التالي يوضح نتائج هذه الفرضية:**

جدول رقم 10 يوضح نتائج اختبار (T-Test) للفروق في الصحة النفسية تبعاً لمتغير النوع

المتغير	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة (Sig)
النوع	ذكر	29	83.00	16.96	0.00	77	0.67
	أنثى	50	83.00	15.00			

المصدر: من مخرجات spss

كشفت نتائج المعالجة الإحصائية لبيانات **الاجهاد الرقمي** عن:

تشير النتيجة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاجهاد الرقمي بين الذكور والإناث، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة.0 00 (بمستوى دلالة 0.67، وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05). وهذا يعني أن **الاجهاد الرقمي لدى طلبة ليسانس علم النفس** لا يختلف باختلاف النوع.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من الناحية العلمية بأن الاجهاد الرقمي في السياق الاكاديمي يرتبط في جوهره بطبيعة المتطلبات الدراسية والضغوط البيئية المشتركة التي يتعرض لها الطلاب بغض النظر عن جنسهم، إذ يخضع كلا الجنسين لذات الاعباء الاكاديمية و رقمية في إطار التخصص الواحد .كما أن تساوي المتوسطين الحسابين يعزز هذا تفسير ويدل على أن تجربة الاجهاد الرقمي تجربة مشتركة لا تتمايز في بحسب الجنس، وهو ما يتسق مع بعض الدراسات الحديثة التي أشارت الى الفجوة الجذرية في الاستخدام الرقمي أخذت في التضيق في البيئات الاكاديمية . وعليه، فإن الفرضية القائلة بوجود فروق في الاجهاد الرقمي تبعا للجنس لم تتحقق إحصائيا، مما يستدعي توجيه البحث نحو المتغيرات تفسيرية اخرى كالتخصص أو السنة الدراسية أو أنماط الاستخدام الرقمي.

5- عرض وتفسير نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية على " **توجد فروق في المرونة النفسية لدى طلبة ليسانس علم النفس باختلاف الجنس والجدول التالي يوضح نتائج هذه الفرضية:**

جدول رقم 11 يوضح نتائج اختبار (T-Test) للفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس

المتغير	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة (Sig)
النوع	ذكر	29	122.65	24.73	-0.75	77	0.45
	أنثى	50	125.94	13.83			

المصدر: من مخرجات spss

كشفت نتائج المعالجة الإحصائية لبيانات **المرونة النفسية** عن:

تشير النتيجة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية بين الذكور والإناث، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 0.75- بمستوى دلالة 0.45، وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05). وهذا يعني أن **المرونة النفسية لدى طلبة ليسانس علم النفس**لا تختلف باختلاف الجنس.

ويمكن تفسير هذه النتيجة علمية بان المرونة النفسية بوصفها قدرة تكيفية مكتسبة لا تتشكل وفق الجنس بضرورة، بل تتحدد في ضوء التجارب الحياتية والتدريب المعرفي والموارد الشخصية المتاحة وهي العوامل المشتركة بين الجنسين في السياق الأكاديمي الواحد. كما أن الفارق طفيف في المتوسطين لصالح الاناث، وإلا لم يبلغ حد دلالة الاحصائية فإنه يتسق بعد ما أشارت اليه بعض الاديبات من ميل الاناث الى توظيف الاستراتيجيات تكيفية اجتماعية أكثر فاعلية. وعليه فإن الفرضية القائلة بوجود فروق في المرونة النفسية تبعا للجنس لم –تتحقق يوجه الاهتمام البحثي نحو متغيرات اخرى قد تكون أكثر تأثير في تشكيل المرونة النفسية كالسنة الدراسية والدعم الاجتماعي وأساليب التعامل مع الضغوط.

خاتمة

وفي ختام مذكرتنا، يمكن القول إن التحول الرقمي الذي يشهده العالم اليوم أصبح جزءًا أساسيًا من الحياة الجامعية، حيث فرضت التكنولوجيا نفسها في مختلف الجوانب التعليمية والأكاديمية، مما جعل الطلبة يعتمدون بشكل كبير على الوسائط الرقمية في التعلم والتواصل وإنجاز المهام الدراسية. ورغم ما وفرته هذه التقنيات من مزايا عديدة كسهولة الوصول إلى المعلومات وتوفير الوقت والجهد، إلا أن الاستخدام المفرط والمستمر لها أدى إلى ظهور ضغوط نفسية ومعرفية متعددة، تمثلت في الشعور بالتعب والإرهاق الذهني والتشتت وضعف التركيز، وهو ما يُعرف بالإجهاد الرقمي.

وفي المقابل، تُعد المرونة النفسية من أهم العوامل التي تساعد الفرد على التكيف مع مختلف الضغوط والمواقف الصعبة، إذ تمنح الطالب القدرة على مواجهة التحديات والتعامل الإيجابي مع الأزمات والمحافظة على توازنه النفسي والانفعالي. فكلما تمتع الطالب بدرجة مرتفعة من المرونة النفسية، زادت قدرته على التحكم في الضغوط الرقمية والتقليل من آثارها السلبية على صحته النفسية وأدائه الأكاديمي.

ومن هذا المنطلق، جاءت هذه الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين الإجهاد الرقمي والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، ومحاولة فهم مدى تأثير الاستخدام المتزايد للتكنولوجيا على التوافق النفسي للطلبة. كما تسعى إلى إبراز أهمية تعزيز المرونة النفسية لدى الطلبة من خلال التوعية بأساليب التعامل السليم مع الوسائط الرقمية وتنمية مهارات التكيف النفسي، بما يساهم في تحقيق الصحة النفسية والتوازن في البيئة الجامعية الحديثة.

المقاييس

استمارة تحكيم أداة البحث

اولا: معلومات عامة

- عنوان الدراسة: والاجهاد الرقمي وعلاقة بالمرونة النفسية لدى طالب الجامعي.
- عنوان الأداة: الإجهاد الرقمي.
- إعداد الباحثة: بلعناق ماريا
- الدرجة العلمية: ماستر "2"
- التخصص: علم النفس مدرسي
- الرتبة العلمية:
- سنوات الخبرة:

ثانيا: تعليمات التحكيم

الاستاذ (ة) الفاضل (ة):

نضع بين أيديكم هذه الاداة البحثية قصد تحكيمها من حيث مدى ملاءمة البنود للبعد الذي ينتمي اليه

التعريف الإجرائي:

تعرف إجرائيا في هذه الدراسة بأنها الدرجة الكلية التي يتحصل عليها أفراد العينة في مقياس المرونة النفسية. المستخدم في الدراسة والذي يتكون من مجموعة من البنود التي تقيس قدرة الفرد على التكيف والتحكم في الانفعالات ومواجهة الضغوط حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من المرونة النفسية بينما تشير الدرجة المنخفضة مر إلى مستوى منخفض منها

ثالثا: جداول التحكيم للبنود

- يرجى وضع علامة ✓ في الخانة المناسبة مع اقتراح التعديلات إن وجدت.

1) كفاية البدائل:

غير كافية	كافية

2) مدى انتماء الفقرة للبعد:

ينتمي	لا ينتمي

مقدمة:

هذا الاستبيان بهدف لدراسة الإجهاد الرقمي وعلاقته بالمرونة النفسية نرجو الإجابة بصدق مع ضمان سرية للمعلومات.

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر ☐ **أنثى** ☐

	موافق	موافق بشدة	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1) أقضي وقتا أطول مما ينبغي في استخدام أجهزة الرقمية					
2) أشعر بأن التكنولوجيا تستهلك معظم وقتي.					
3) أجد صعوبة في تنظيم وقتي بسبب استخدام الرقمي.					
4) بسبب الانشغال بالهاتف أو الحاسوب يقل وقت الراحة لي					
5) أواظب على أستخدم الأجهزة الرقمية حتى قبيل النوم مباشرة.					
6) أشعر بالقلق عند انقطاع الانترنت أو تعطل الانترنت.					
7) ينتابني القلق من فوات الأخبار عند التوقف عن متابعة مواقع التواصل الاجتماعي.					
8) اشعر بالانزعاج من كثرة الرسائل والتنبيهات.					
9) يؤثر التفاعل الرقمي سلبا على حالتي مزاجية.					
10)أشعر بالإجهاد النفسي بعد تصفيح طويل للمنصات الرقمية.					
11) أتحقق من هاتفي بشكل آلي دون سبب ضروري.					
12)أجد صعوبة في التوقف عن استخدام للأجهزة الرقمية في الأوقات التي تتطلب التركيز					
13)أؤجل مهامي الدراسية بسبب انشغالي بالأنشطة الرقمية.					
14)أؤجل مهامي المهنية لسبب انشغالي بالأنشطة الرقمية.					
15)استخدام الهاتف أثناء تناول طعام أو الحديث مع الآخرين.					

16)أستطيع التخلي عن هاتفي بساعات دون شعور بالضيق.					
17)أشعر بتشتت الانتباه بسب كثرة المعلومات الرقمية.					
18) أعاني من صعوبة التركيز بعد استخدامي الطويل للأجهزة الرقمية.					
19)أشعر بالإرهاق العقلي نتيجة التدفق المستمر للمعلومات.					
20)كثرة الإشعارات تؤثر سلبا على قدرتي على التفكير بوضوح.					
21)أجد صعوبة في استصعاب الكم الكبير من المعلومات المتدفقة عبر الوسائط الرقمية.					
22)ينتابوني الضيق عند التعرض للمحتويات الرقمية تتعارض مع القيم الأخلاقية.					
23)أشعر بالضغط بسبب انتشار سلوكيات غير لائقة على منصات الرقمية.					
24)أقارن نفسي بالآخرين من خلال ما ينشرونه رقميا.					
25)أتعرض المحتوى رقمي يتعارض مع قيمي ومبادئي.					
26) لقني انتشار الاخبار الزائفة والمحتويات الغير لائقة.					

مقياس المرونة النفسية:

	موافق	موافق بشدة	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1) اتخذ قراراتي بنفسي.					
2) لدي جرأة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلما.					
3) أتمسك برأيي بالرغم من صواب الرأي الآخر.					
5) أمتلك القدرة على الحفاظ على هدوء عند مواجهة المشاكل الصعبة.					
6) مهما كانت العقابات فإنني أسعى لتحقيق أهدافي.					
7) عادة ما أفكر جيداً قبل أن أقدم على فعل أي شيء					

8) أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على المشكلات أستطيع أن أواجهها.					
9) أبادر بالمشاركة في النقاشات داخل القاعة الدراسية حتى وإن لم أكن متأكد من الإجابة.					
10) اتقبل الانتقاد بصدر رحب.					
11) أشارك الآخرين في مناسباتهم السعيدة والحزينة.					
12)أسعى لمساعدة الآخرين في محنتهم.					
13)أعتبر رأي هو رأي مبدئي إلى أن استمع للأخرين.					
14) أسعى لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين.					
15)أغتنم أي فرصة للتواصل مع الآخرين.					
16) أصغي للرأي المخالف لي أستوعب حقائقه التي قد تكون غائبة عني.					
17) لدي قدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة.					
18) علاقاتي مع الآخرين مبنية على الاحترام والتقدير.					
19) أرتبك عندما يوجه لي محاضر سؤال أمام الآخرين.					
20)أشارك أسرتي في مواجهة وحل مشاكل التي تواجهنا في الأسرة.					
21)أشعر بالدعم ومساندة أفراد أسرتي لي عند مروري بأزمات شخصية.					
22)أقدر وجهة النظر عائلتي حتى وان اختلفت مع قناعتي الشخصية.					
23)أحترم آراء والذي بالرغم من نعومتها مع رأي الشخصي					
24)عندما أحل مشكله أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.					
25) أخطط لأمور حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة.					
26)اعترف بالخطأ إذا اقتنعت بوجهة النظر المخالفة					

27) أؤمن بأن الخلاف في الرأي ضرورة لإثراء الموضوع المطروح للنقاش.					
28) أشارك في الأنشطة المجتمعية والأعمال التطوعية.					
29) لدي حب الاستطلاع ورغبة في التعلم كل ما هو جديد.					
30)أرفض القيام بالأعمال التي يكلفني بها والدي إذا تعارضت مع مبادئي.					
31)أقدم المساعدة لزملائي في حل المسائل الدراسية التي لا يقدرون على حلها.					

مقدمة:

هذا الاستبيان بهدف لدراسة الإجهاد الرقمي وعلاقته بالمرونة النفسية نرجو الإجابة بصدق مع ضمان سرية للمعلومات.

البيانات الشخصية:

النوع: ☐ذكر ☐أنثى

	موافق	موافق بشدة	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1) أقضي وقتا أطول مما ينبغي في استخدام أجهزة الرقمية.					
2) أشعر بأن التكنولوجيا تستهلك معظم وقتي.					
3) أجد صعوبة في تنظيم وقتي بسب استخدام الرقمي.					
4) سبب الانشغال بالهاتف أو الحاسوب يقل وقت الراحة لي					
5) واظب على أستخدم الأجهزة الرقمية حتى قبيل النوم مباشرة.					
6) أشعر بالقلق عند انقطاع الانترنت أو تعطل الانترنت.					
7) ينتابني القلق من فوات الأخبار عند التوقف عن متابعة مواقع التواصل الاجتماعي.					
8) أشعر بالانزعاج من كثرة الرسائل والتنبيهات.					
9) يؤثر التفاعل الرقمي سلبا على حالتي مزاجية.					
10)أشعر بالإجهاد النفسي بعد تصفح طويل للمنصات الرقمية.					
11) أتحقق من هاتفي بشكل آلي دون سبب					

12)أجد صعوبة في التوقف عن استخدام للأجهزة الرقمية في الأوقات التي تتطلب التركيز					
13)أؤجل مهامي الدراسية بسبب انشغالي بالأنشطة الرقمية.					
14)أؤجل مهامي المهنية لسبب انشغالي بالأنشطة الرقمية.					
15)استخدام الهاتف أثناء تناول طعام أو الحديث مع الآخرين.					
16)أستطيع التخلي عن هاتفي بساعات دون شعور بالضيق.					
17) أشعر بتشتت الانتباه بسب كثرة المعلومات الرقمية.					
18) أعاني من صعوبة التركيز بعد استخدامي الطويل للأجهزة الرقمية.					
19) أشعر بالإرهاق العقلي نتيجة التدفق المستمر للمعلومات.					
20) كثرة الإشعارات تؤثر سلبا على قدرتي على التفكير بوضوح.					
21) أجد صعوبة في استصعاب الكم الكبير من المعلومات المتدفقة عبر الوسائط الرقمية.					
22) ينتابني الضيق عند التعرض للمحتويات الرقمية تتعارض مع القيم الأخلاقية.					
23) أشعر بالضغط بسبب انتشار سلوكيات غير لائقة على منصات الرقمية.					
24) أقارن نفسي بالآخرين من خلال ما ينشرونه رقميا.					

استنتاج عام

واقتراحات

استنتاج عـام:

خلصت نتائج هذه الدراسة الى ان طلاب علم النفس يعانون من مستوى مرتفع من الاجهاد الرقمي في المقابل مستوى منخفض من المرونة النفسية وهو ما يكشف عن واقع نفسي يستدعي الاهتمام والدراسة المعمقة كما اظهرت النتائج ان كلاً من الاجهاد الرقمي و المرونة النفسية لا يتأثران بمتغير الجنس اذ لم تظهر فروق ذات الدلالة احصائية بين الذكور والاناث في كلا المتغيرين مما يدل على ان هذه الظاهرة تمس شريحة الطلاب باسرها بصرف النظر عن جنسهم اما العلاقة بين الاجهاد الرقمي والمرونة النفسية فقد جاءت ضعيفة وغير دالة احصائيا مما يشير الى ان المرونة النفسية تعدده لا يختزلها الاجهاد الرقمي وحده وفي ضوء هذه البيئة الاكاديمية الرقمية المتصاعدة تشكل ضغطا حقيقيا على الطلاب في حين تبقى مواردهم التكيفية دون المستوى المطلوب مما يستوجب تدخل مؤسسيا فعلا يرمي الى تعزيز المرونة النفسية وتخفيف اعباء الاجهاد الرقمي في الوسط الجامعي.

التوصيات:

- ✓ توجيه الطلبة إلى تحقيق التوازن بين الحياة الواقعية والحياة الرقمية لتجنب الإرهاق والتشتت الذهني.
- ✓ الاهتمام بإعداد برامج جامعية تهدف إلى تنمية مهارات التكيف النفسي ومواجهة الضغوط لدى الطلبة.
- ✓ تشجيع الطلبة على ممارسة الأنشطة الرياضية والاجتماعية والترفيهية للتخفيف من حدة الإجهاد الرقمي.
- ✓ تنظيم دورات وورشات توعوية حول كيفية إدارة الوقت والاستخدام الصحي للتقنيات الرقمية.
- ✓ تعزيز المرونة النفسية لدى الطلبة من خلال برامج إرشادية ونفسية تساعدهم على التكيف مع الضغوط المختلفة.

قائمة المراجع

أولًا: المراجع العربية

1- أبو القمصان، رانيا محمد حسين. 2017 .*المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة* .رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

2- أبو حلاوة، محمد السعيد. 2020 .*المرونة النفسية* .القاهرة: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

3- أبو زيد، أحمد محمد. 2010 .*الصحة النفسية وعلم النفس الإكلينيكي* .القاهرة: دار الفكر العربي.

4- ابن منظور، محمد بن مكرم. 2003 .*لسان العرب* .ط1، ج13. بيروت: دار صادر.

5- الزغبي، عبد السلام. 2018 .*المرونة النفسية وعلاقتها بالتكيف مع الضغوط* .عمّان: دار الفكر.

6- الزغول، عماد عبد الرحيم. 2010 .*علم النفس التربوي* .عمّان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

7- الشيخ، كنان إسماعيل. 2017. "المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق ."*مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية*، مجلد 39، العدد 2.

8- الصفدي، رولا مجدي هاشم. 2013 .*المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتهما بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل بمحافظة غزة* .رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

9- الخطيب، محمد جواد. 2010. "دور التربية المدنية في تنمية مرونة الأنا في الشخصية الفلسطينية ."*مجلة جامعة الأزهر بغزة*، .(2)12

10- ربابعة، هشام عبد الحافظ. 2017 .*المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الجامعة الأردنية* .رسالة ماجستير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

11- رولا رمضان محمد. 2016 .*فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة 2014* .رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.

12-ريان، محمود إسماعيل محمد. 2006 .*الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة* .رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة.

13-سليم، نادية أحمد. 2020 .*الصحة النفسية والمرونة لدى الشباب* .الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

14-شريف، لقاء عبد. 2023. "الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة المرحلة الإعدادية ."*مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية*، المجلد 13، العدد 4.

15- عبد الرؤوف، عبد ربه محمد بن خليوي أسماء. 2022. "الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعات السعودية: البنية العاملية والفروق الديموغرافية ."*مجلة كلية التربية – جامعة المنوفية*، العدد الثاني، الجزء الثاني.

16-عبد الرحمن، محمد خالد. 2019. "استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ."*مجلة العلوم التربوية*، مجلد 12، العدد 3.

17- عبد الكريم، حسن محمود. 2020 .*الضغوط التكنولوجية وتأثيرها على التوافق النفسي* .عمّان: دار المسيرة.

18- عياش، ليث محمد. 2015–2016 .*غفران الذات وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة* . رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الصرفة (ابن الهيثم)، جامعة بغداد.

19- عمر شعبان شقورة، يحيى. 2012 .*المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة كليات غزة* .رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة.

20- طه، عبد اللطيف محمد. 2008 .*الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق* .القاهرة: دار الفكر العربي.

21-بن شاعة، زينب. 2019–2020 .*المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة* .مذكرة ماستر غير منشورة، جامعة غرداية، الجزائر.

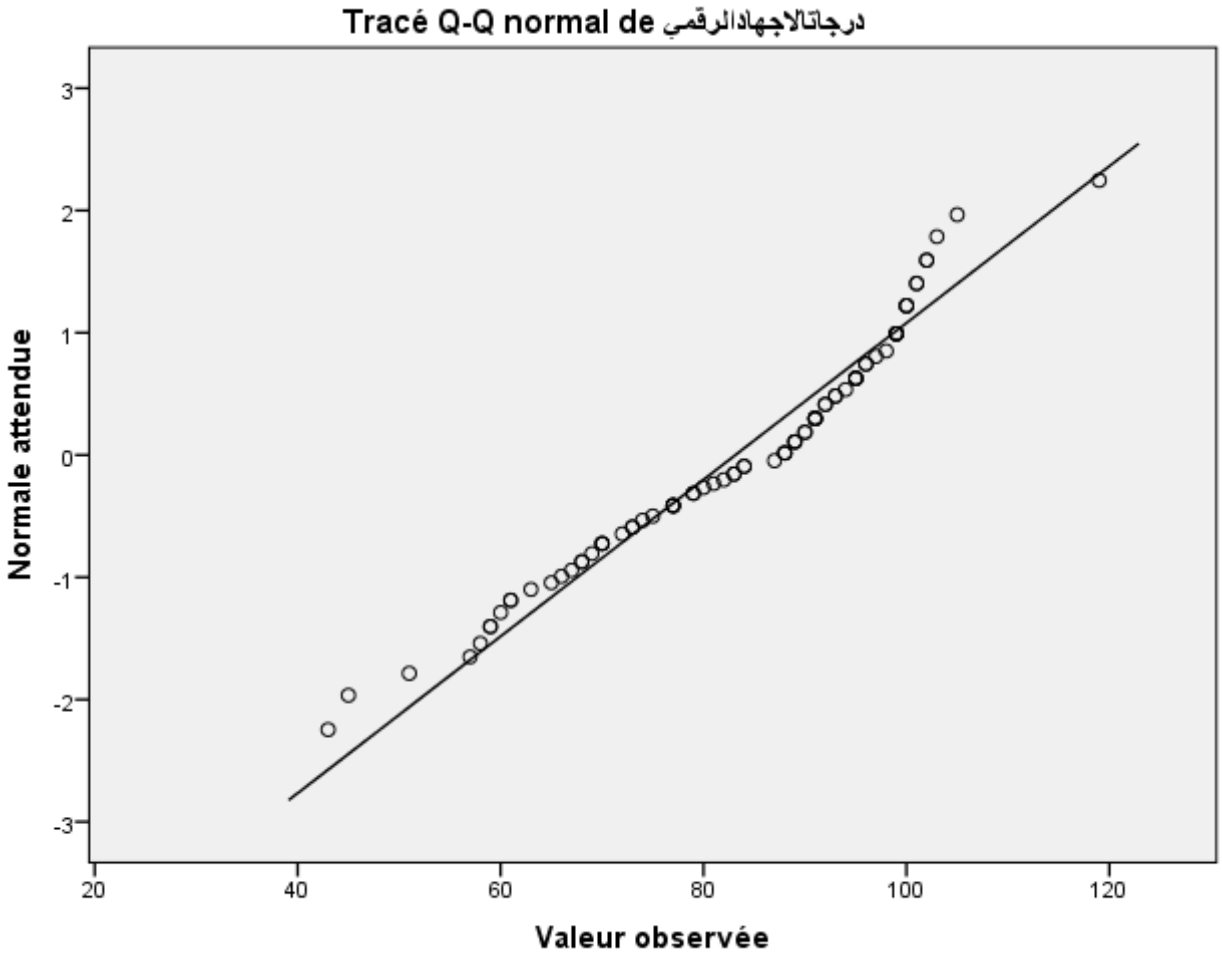
22- أطروحة دكتوراه في كلية التربية للعلوم الإنسانية تناقش الإجهاد الرقمي". 19 نوفمبر 2025 . *إعلام جامعة واسط المركزية* .بعنوان: "الإجهاد الرقمي وعلاقته بالذكاء الثقافي"، للباحثة سمية محسن.

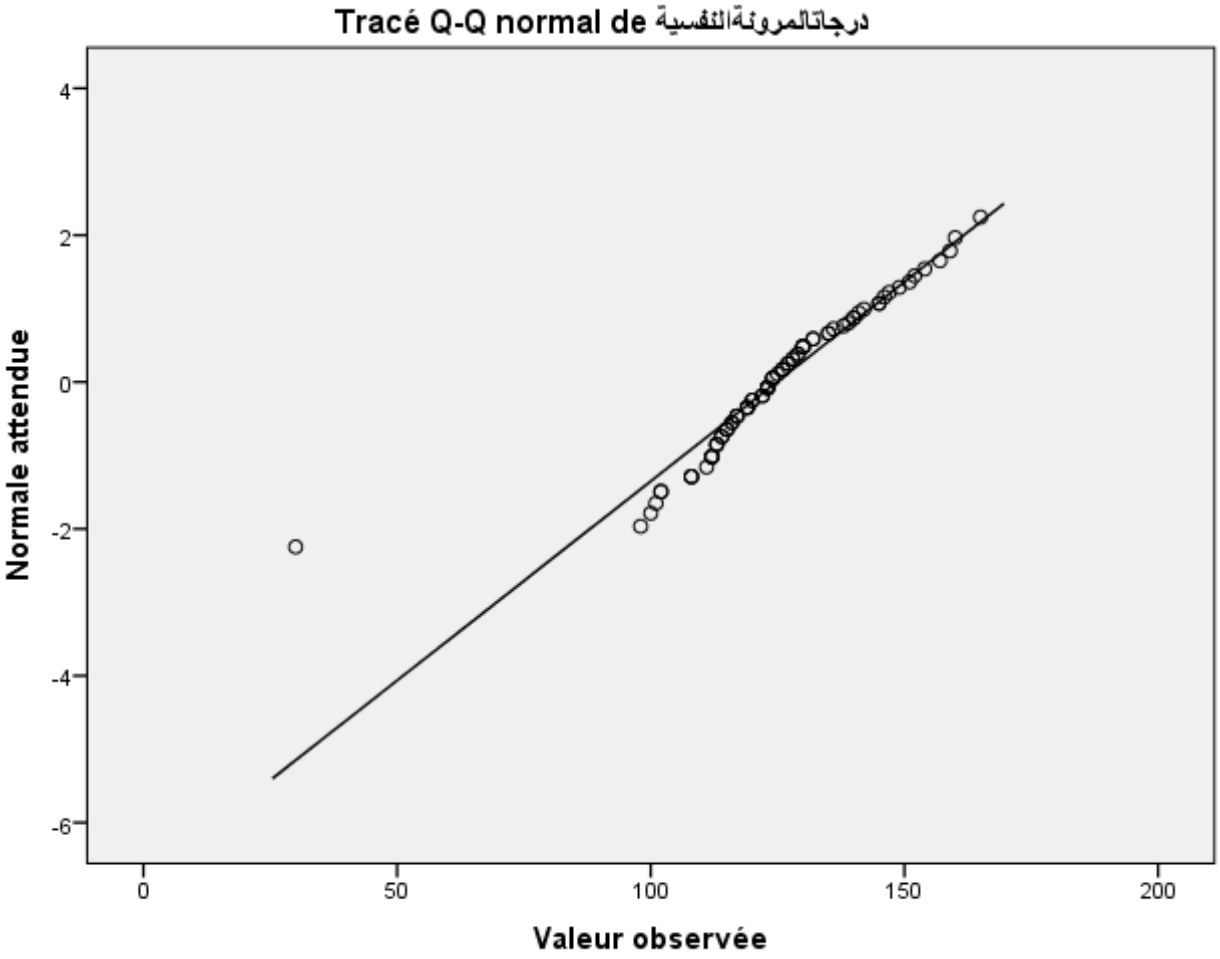
ثانيًا: المراجع الأجنبية

1- Bonanno, G. A. 2004. "Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?" *American Psychologist*, 59(1), 20–28.

2- Hefner, D., & Vorderer, P. 2016. *Digital Stress, Permanent Connectedness and Multitasking*

الملاحق


Tracé Q-Q normal de درجاتالاجهادالرقمي
Normale attendue
3
2
1
0
-1
-2
-3
20
40
60
80
100
120
Valeur observée



Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
درجاتالاجهادالرقمي	80	83,1500	15,60112	1,74426

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 72					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
درجاتالاجهادالرقمي	6,392	79	,000	11,15000	7,6781	14,6219

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
درجاتالمرونةالنفسية	80	124,8625	18,42037	2,05946

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 93					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
درجات المرونة النفسية	15,471	79	,000	31,86250	27,7632	35,9618

Corrélations

		درجاتالاجهادالرقمي	درجاتالمرونةالنفسية
درجات الاجهادالرقمي	Corrélation de Pearson	1	,129
	Sig. (bilatérale)		,253
	N	80	80
درجات المرونة النفسية	Corrélation de Pearson	,129	1
	Sig. (bilatérale)	,253	
	N	80	80

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
درجات الاجهادالرقمي	ذكور	29	83,0000	16,96635	3,15057
	اناث	50	83,0000	15,00068	2,12142

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
درجات الاجهاد الرقمي	Hypothèse de variances égales	,173	,679	,000	77	1,000	,00000	3,67487	-7,31760	7,31760
	Hypothèse de variances inégales			,000	52,928	1,000	,00000	3,79823	-7,61852	7,61852

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
درجاتالمرونةالنفسية	ذكور	29	122,6552	24,73470	4,59312
	اناث	50	125,9400	13,83048	1,95592

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	T	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
درجات المرونة النفسية	Hypothèse de variances égales	3,829	,054	-,759	77	,450	-3,28483	4,33047	-11,90789	5,33823
	Hypothèse de variances inégales			-,658	38,355	,514	-3,28483	4,99223	-13,38800	6,81835

Statistiques de groupe

	العيات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
درجات المرونة	العليا	15	134,2667	6,79776	1,75517
	الدنيا	15	105,4667	9,04644	2,33578

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
درجات المرونة	Hypothèse de variances égales	2,190	,150	9,857	28	,000	28,80000	2,92173	22,81511	34,78489
	Hypothèse de variances inégales			9,857	25,988	,000	28,80000	2,92173	22,79416	34,80584

Statistiques de groupe

	الوصف	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
درجاتالاجهادالرقمي	العليا	15	97,5333	3,35659	,86667
	الدنيا	15	68,0000	9,23503	2,38447

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
درجات الاجهاد الرقمي	Hypothèse de variances égales	24,774	,000	11,641	28	,000	29,53333	2,53709	24,33634	34,73033
	Hypothèse de variances inégales			11,641	17,635	,000	29,53333	2,53709	24,19520	34,87147

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,828	31

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,649
		Nombre d'éléments	16[a]
	Partie 2	Valeur	,732
		Nombre d'éléments	15[b]
	Nombre total d'éléments		31
Corrélation entre les sous-échelles			,775
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,873
	Longueur inégale		,873
Coefficient de Guttman			,872

a. Les éléments sont : س1, س3, س5, س7, س9, س11, س13, س15, س17, س19, س21, س23, س25, س27, س29, س31.
b. Les éléments sont : س31, س2, س4, س6, س8, س10, س12, س14, س16, س18, س20, س22, س24, س26, س28, س30.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,836	24

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,773
		Nombre d'éléments	12[a]
	Partie 2	Valeur	,659
		Nombre d'éléments	12[b]
	Nombre total d'éléments		24
Corrélation entre les sous-échelles			,699
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,823
	Longueur inégale		,823
Coefficient de Guttman			,819

a. Les éléments sont : ص1, ص3, ص5, ص7, ص9, ص11, ص13, ص15, ص17, ص19, ص21, ص23.
b. Les éléments sont : ص2, ص4, ص6, ص8, ص10, ص12, ص14, ص16, ص18, ص20, ص22, ص24.