

## مستوى الإجهاد الرقمي (التكنوستريس) لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق والآثار المرتبة عليه

د. بشرى موفق حمامه<sup>1</sup>

<sup>1</sup> مدرسة- جامعة دمشق - كلية التربية - قسم تربية الطفل.

bushra.hamameh@damascusuniversity.edu.sy

### الملخص:

هدف البحث الحالي إلى تحديد مستوى الإجهاد الرقمي (التكنوستريس) لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق والآثار المترتبة عليه، تم تصميم استبانة مكونة من (30) عبارة تشمل محورين، المحور الأول وتضمن الإجهاد الرقمي بأبعاده الخمسة (العبء الزائد للاتصال- تعدد المهام- إجهاد الخوف من الفقد- قلق الاستحسان الاجتماعي- إجهاد التوافر)، أما المحور الثاني فقد تناول آثار الإجهاد الرقمي (الآثار الجسدية- الآثار النفسية). تم اختيار طلبة معلم الصف (السنة الثانية) بطريقة مقصودة كون الباحثة قد درّستهم بالسنة الأولى ورغبت بتتبع حالتهم وتحديد مستوى التكنوستريس لديهم، وبعدها تم سحب عينة بطريقة عشوائية بسيطة شملت (280) طالباً وطالبة لتبلغ نسبتهم 28.86% من المجتمع الكلي والبالغ عدده (970)، بواقع 7.15% ذكور و 92.85% إناث. وتوصلت نتائج البحث إلى أن مستويات الإجهاد الرقمي تراوحت بين (المتوسطة والمرتفعة). حيث بلغ المتوسط الحسابي بالنسبة للمجموع الكلي للعبارات (2.35) بانحراف معياري قدره (0.564) وهو مستوى مرتفع. وبالتالي فإن مستوى الإجهاد الرقمي مرتفع لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق. حيث بلغ المتوسط الحسابي لمحور الإجهاد الرقمي (2.21) بانحراف معياري قدره (0.31) وهو مستوى متوسط. بينما بلغ المتوسط الحسابي لبعده العبء الزائد للاتصال (2.5) بانحراف معياري قدره (0.57) وهو مستوى مرتفع. كما بلغ المتوسط الحسابي لبعده تعدد المهام (2.7) بانحراف معياري قدره (0.41) وهو مستوى مرتفع.

تاريخ الإيداع: 2023/8/7

تاريخ القبول: 2023/10/8



حقوق النشر: جامعة دمشق -  
سورية، يحتفظ المؤلفون بحقوق  
النشر بموجب الترخيص  
CC BY-NC-SA 04

في حين أنّ المتوسط الحسابي لبعء الخوف من الفقد قد بلغ (2.09) بانحراف معياري قدره (0.21) وهو مستوى متوسط. كما بلغ المتوسط الحسابي لبعء قلق الاستحسان الإجتماعي (1.89) بانحراف معياري قدره (0.32) وهو مستوى متوسط. بينما بلغ المتوسط الحسابي لبعء إجهاد التوافر (1.87) بانحراف معياري قدره (0.29) وهو مستوى متوسط. بينما بلغ المتوسط الحسابي لمحور آثار الإجهاد الرقمي (2.61) بانحراف معياري قدره (0.51) وهو مستوى مرتفع. واقترحت الباحثة ضرورة توعية الطلاب بالمخاطر الناتجة عن الإفراط باستخدام الإنترنت والتطبيقات الإلكترونية. بالإضافة لتنظيم استخدام الإنترنت من خلال تحديد أوقات محددة لاستخدام الجوال لدى الطلاب.

**الكلمات المفتاحية:** الإجهاد الرقمي (التكنوستريس)، طلبة كلية التربية، جامعة دمشق.

## The level of digital stress (technostress) among students of the Faculty of Education at Damascus University and its effects

**Dr .Bushra Muffak Hamameh<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Instructor –Damascus University –Faculty of Education –Child Education Department.

bushra.hamameh@damsacusuniversity.edu.sy

### Abstract:

The aim of the current research is to determine the level of digital stress (technostress) among the students of the Faculty of Education at the University of Damascus and its effects. Social approval anxiety - availability stress), while the second axis dealt with the effects of digital stress (physical effects - psychological effects). The students of the class teacher (the second year) were deliberately chosen because the researcher had taught them in the first year and she wanted to track their condition and determine their degree of technostress. then, A sample was drawn in a simple random way from the students of the College of Education , They numbered (280) male and female students, constituting (28.86%) of the total population of (970).

The results of the research concluded that the levels of digital stress ranged between (medium and high). Where the arithmetic mean for the total number of phrases was (2.35) with a standard deviation of (0.564), which is a high level. Thus, the level of digital stress is high among the students of the Faculty of Education at Damascus University

The results of the research concluded that the levels of digital stress ranged between (medium and high). Where the arithmetic mean of the digital stress axis was (2.21) with a standard deviation of (0.31), which is an average level. Where the arithmetic mean of the overburden dimension of communication was (2.5) with a standard deviation of (0.57), which is a high level. The arithmetic mean of the multitasking dimension was (2.7), with a standard deviation of (0.41), which is a high level. While the arithmetic mean of the dimension of fear of loss was (2.09) with a standard deviation of (0.21), which is an average level. The arithmetic mean of the dimension of social approval anxiety was (1.89) with a standard deviation of (0.32), which is an average level. While the arithmetic mean of the availability stress dimension was (1.87) with a standard deviation of (0.29), which is an average level.

While the arithmetic mean of the digital stress effects axis was (2.61), with a standard deviation of (0.51), which is a high level.

The researcher suggested the need to educate students about the dangers resulting from excessive use of the Internet and electronic applications

In addition to regulating the use of the Internet by setting specific times for students to use mobile phones.

**Key Words:** Digital stress (technostress), students of the Faculty of Education, Damascus University.

Received: 17/6/2023  
Accepted 30/7/2023



**Copyright:** Damascus University- Syria, The authors retain the copyright under  
a CC BY- NC-SA

**مقدمة البحث:**

يشهد العصر الحالي انفجاراً معرفياً وتكنولوجياً، من خلال تطبيقات الإنترنت والهواتف الجواله بما تقدمه من معارف ومعلومات، فقد أصبح العالم المعاصر مرهقاً للغاية بسبب سرعة تغير المعلومات والاتصالات. حيث يقدم الإنترنت عالماً جديداً من الاتصالات وطرقاً للتعبير عن النفس ومواكبة الأخبار والأحداث العالمية والتواصل بسهولة مع الآخرين عن طريق مؤتمرات الفيديو ومشاركة تجارب الآخرين. إلا أنه لتكنولوجيا الاتصالات والمعلومات مخاطر عند إساءة استخدامها، حيث تتمثل أضرارها الصحية في أن الإفراط في استخدامها يؤدي إلى كثرة السهر أمام الشاشة، وقلة النوم، وإجهاد العين الرقمي، وهذا يضر بالصحة ويؤثر على هرمونات الجسم سلباً، كما يسبب تضيق الوقت والانفصال عن الواقع، بالإضافة للقلق والتوتر والعزلة والابتعاد عن الحياة الواقعية. لذلك من المهم تناول موضوع الإجهاد الرقمي وآثاره على فئة الشباب الجامعي.

فقد أدى الإغراق المعلوماتي أو الضغط النفسي التقني المرتبط بالاتصال المفرط إلى حمل ذهني زائد، ويات الشباب يعيش حلقة مفرغة من الضغط المستمر بالتنقل بين وسائل التواصل الاجتماعي والتطبيقات الإلكترونية والأجهزة الذكية، مما أدى إلى الشعور بفقدان السيطرة ونوع من الضغط النفسي والتوتر المرتبط بالحياة اليومية والأكاديمية للأشخاص. فقد ركزت الدراسات الأجنبية بشكل ملحوظ على الإجهاد الرقمي والذي يتضمن ردود فعل الشباب على بيئات وسائل التواصل الاجتماعي، والمعلومات الاجتماعية التي يقدمونها، والتوقعات الاجتماعية المرتبطة بها، والضغط الناجمة عن الإحساس بانتهاك خصوصيتهم على صفحاتهم ومواقعهم الشخصية، وعدم الموثوقية في بعض البرامج والتطبيقات، فضلاً عن التوتر الناجم عن عمليات المقارنة الاجتماعية التي تفرض نفسها على الساحات الإلكترونية بين الأقران، وما يرتبط بها من رغبة المستخدم في عرض مثالي لذاته مقارنة بغيره على وسائل التواصل الاجتماعي. الأمر الذي يجعل دراسة ظاهرة الإجهاد الرقمي ضرورة ملحة فرضت نفسها على الساحات التربوية. فقد لاحظت الباحثة من خلال تدريسها عدة مقررات دراسية لطلبة معلم الصف وعلى سنتين متتاليتين أن المخاطر المترتبة على الإجهاد الرقمي في بيئة الدراسة تتمثل في الشعور بالإرهاق والتوتر وانخفاض مستوى التوافق النفسي والأكاديمي، والعزوف عن الاندماج الأكاديمي، والإفتقار إلى الدعم الاجتماعي الحقيقي والواقعي بعيداً عن الإنترنت، وقد تصل إلى التسويف الأكاديمي.

وفي السياق نفسه، يعدّ التكنوستريس مفهوماً مكافئاً للإجهاد الرقمي، ويرتبط بسوء استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، ويؤدي لمجموعة من المشكلات المتعلقة ببناء صورة ذاتية على الإنترنت وقلق التواجد الدائم على الإنترنت و الإرهاق المرتبط بالإشعارات المفرطة وتوقعات ردود الآخرين وأحكامهم.

**مشكلة البحث:**

ظهر الإجهاد الرقمي (التكنوستريس) كإنعكاس لحاجة الأفراد إلى تجارب مرضية عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو البيئات الافتراضية لتعويض حالة الحرمان من الحاجات النفسية الأساسية، وإشباع الحاجة إلى الشعور بالأهمية والقبول والرضا والتواصل مع الآخرين، لذلك فالأفراد معرضين بشكل كبير لخطر الإفراط في استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات لإرضاء الاحتياجات النفسية الأساسية، وخلق بيئة مرغوبة يشعر فيها الشباب بمزيد من الكفاءة حتى وإن كانت بيئة افتراضية، فمع ما توفره البيئات الإلكترونية الافتراضية من زيادة رأس المال الاجتماعي إلا أنه قد تصل خدماتها إلى مستويات غير صحية نتيجة الإفراط فيها كاستجابة لعدم إشباع الحاجات الأساسية؛ مما يجعلها بديلاً غير صحي للإشباع الحقيقي لهذه الحاجات.

ويسبب الإجهاد الرقمي (التكنوستريس) أضراراً على الصحة البدنية والعقلية، حيث يقلل من وظائف المناعة ويؤدي إلى مشكلات جسدية ونفسية كالإكتئاب والتعب وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية. وبينت دراسات حديثة أن الإجهاد الرقمي يسبب 5% من جميع الأمراض (McEwen, 2010). وهو ما أشارت له دراسة يانغ وآخرون (2023) التي توصلت إلى أن استخدام الهاتف أثناء التفاعلات وجهاً لوجه مع صديق له علاقة غير مباشرة مع أعراض الإكتئاب .

كما أشارت دراسة Nathan (2008) إلى أن إجهاد التقنية له آثار سلبية على الأداء المعرفي للفرد، وفي السياق نفسه أشارت دراسة Reinecke (2017) إلى أن فئة الشباب هم الأكثر تحمساً لاستخدام تلك الوسائط عبر التكنولوجيا المتصلة بالإنترنت ، وهم الأكثر إقداماً على تعريض أنفسهم لتلك الأنماط المجهددة من الاتصال دون وعي منهم. كما أنّ الاستخدام المفرط للإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي خلق نوعاً من التوتر لدى الطلبة دون الوعي لديهم بالآثار المترتبة على هذا الاستخدام، حيث توصلت دراسة Nick (2022) إلى أن 45% من الطلاب قد عانوا من الإجهاد الرقمي، وتوصلت لكون مستويات الإجهاد الرقمي لدى الإناث أكبر مقارنة بالذكور. وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقات دالة إحصائياً بين الإجهاد الرقمي المدرك وكل من الاكتئاب والقلق الاجتماعي وحساسية الرفض والشعور بالوحدة وكثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

لذلك قامت الباحثة خلال الفصل الدراسي الثاني من عام ( 2022-2023) بإجراء دراسة استطلاعية على عينة مكونة من (130) طالباً وطالبة من طلبة معلم الصف (السنة الأولى)، بهدف تحديد واقع الإجهاد الرقمي لدى الطلبة ، من خلال استبانة مكونة من (10) عبارات، وتوصلت إلى أن 80% من الطلاب لديهم قلق يتعلق بقبولهم إجتماعياً ، و70% من الطلاب كانت إجاباتهم بأنهم مدمنين على استخدام الجوال وتطبيقاته ، و75% من الطلاب أجابوا بأنهم يعانون من القلق والتوتر والمشاعر السلبية عند استخدام الجوال ، بينما أجاب 70% من الطلاب بأنهم يعانون من إجهاد العين الرقمي .

وبالتالي تتحدد مشكلة البحث في محاولة الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي:

ما مستوى الإجهاد الرقمي (التكنوستريس) لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق والآثار المترتبة عليه؟

### أهمية البحث:

يمكن أن نحدد أهمية البحث في النقاط الآتية:

- 1- قد تفيد بإلقاء الضوء على ضرورة التوعية بهدف الحد من الآثار الجسدية والسلوكية والاجتماعية المترتبة على الإجهاد الرقمي .
- 2- قد تفيد الباحثين بتوجيههم للقيام بأبحاث تتناول برامج علاجية وإرشادية لظاهرة التكنوستريس .

### أهداف البحث:

- 1- يهدف البحث الحالي إلى تحديد مستوى التكنوستريس لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق.
- 2- يهدف البحث الحالي إلى تحديد الآثار المترتبة على ظاهرة التكنوستريس ودرجتها لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق.

### أسئلة البحث:

- 1- ما مستوى إجهاد العبء الزائد للاتصال لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق؟
- 2- ما مستوى إجهاد تعدد المهام لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق؟
- 3- ما مستوى إجهاد الخوف من الفقد لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق؟
- 4- ما مستوى إجهاد قلق الاستحسان الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق؟

5- ما مستوى إجهاد التوافر لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق؟

6- ما مستوى الآثار النفسية المترتبة على الإجهاد الرقمي لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق؟

7- ما مستوى الآثار الجسدية المترتبة على الإجهاد الرقمي لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق؟

### فرضية البحث:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب على الاستبانة المصممة تبعاً لمتغير الجنس.

### التعريفات الإجرائية للبحث:

#### الإجهاد الرقمي (التكنوستريس):

وهو خلل إنفعالي يشعر به البعض عند عدم التوازن بين متطلبات التعامل مع التكنولوجيا الرقمية من جانب والإمكانات الشخصية المتاحة للتكيف معها من جانب آخر. (Wimmer & Waldeburger, 2020,12)

و يعرفه (ستيل وآخرون، 2020) بأنه "القلق والتوتر الذين يصاحبهما الإخاطر من استخدام تقنيات المعلومات والاتصالات التي تم تمكينها من خلال المحمول ووسائل التواصل الاجتماعي" ص16

ويعرف (Wrede) الإجهاد الرقمي المدرك على أنه "استجابة مركبة ديناميكية تتضمن الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية، وتبدأ بالإدراك الذاتي للمنبهات والأحداث المرتبطة بالسياق الرقمي (Wrede et al, 2021,9)

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه الاستثارة المعرفية والانفعالية والفيزيولوجية التي تصاحب الإخاطر أو الاستخدام الفعلي لوسائل التواصل الاجتماعي، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد عند استجابته على الاستبانة المصممة.

### الدراسات السابقة:

#### 1- دراسة (Reinecke, 2017) بألمانيا بعنوان:

"Digital stress over the life span: The effects of communication load and Internet multitasking on perceived stress and psychological health impairments in a German probability sample"

"الضغط الرقمي على مدى العمر الافتراضي: آثار حمل الاتصالات وتعدد المهام عبر الإنترنت على الإجهاد المستمر واضطرابات الصحة النفسية في عينة احتمالية ألمانية"

تم استخدام استبانة، هدفت بحث الآثار الصحية النفسية والأصول التحفيزية للإجهاد الرقمي استناداً إلى مسح تمثيلي لمستخدمي الإنترنت الألمان، تتراوح أعمارهم بين 14 و 85 سنة. استخدم الباحث المنهج الوصفي. تكونت عينة الدراسة من عينة احتمالية ألمانية. توصلت إلى أنّ عبء الاتصالات الناتج عن رسائل البريد الإلكتروني الخاصة ورسائل وسائل التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى تعدد المهام على الإنترنت مرتبط بشكل إيجابي بالإجهاد المتصور. وكان له آثار غير مباشرة كبيرة على الإرهاق والاكنتاب والقلق. وكان الضغط الاجتماعي المتصور والخوف من فقدان المعلومات والتفاعل الاجتماعي من المحركات الرئيسية للعبء الزائد للاتصالات وتعدد مهام الإنترنت. كما خفف العمر بشكل كبير من الآثار الصحية للإجهاد الرقمي، وكذلك الدوافع التحفيزية للعبء الزائد للاتصالات وتعدد مهام الإنترنت. وبالتالي أكدت النتائج على الحاجة إلى معالجة الإجهاد الرقمي من منظور العمر الافتراضي.

#### 2- دراسة ميلر (miller, 2021) بأمریکا بعنوان:

"Digital stress as a mediator of the association between mobile and social media use and psychological functioning"

"الضغط الرقمي كوسيط للارتباط بين استخدام الأجهزة المحمولة ووسائل التواصل الاجتماعي والأداء النفسي"

تم استخدام استبانة ، هدفت دراسة الإجهاد الرقمي كوسيط بين استخدام الهاتف المحمول ووسائل التواصل الاجتماعي والعمل النفسي. تكونت عينة البحث من (267) من المراهقين. تناولت عوامل الإجهاد الرقمي(الحمل الزائد للاتصال، قلق الموافقة، الخوف من الضياع، ضغط التوافر، اليقظة عبر الإنترنت)، كما تم الإعتماد على المنهج الوصفي. وتوصلت إلى أنه ارتبط استخدام الأجهزة المحمولة ووسائل التواصل الاجتماعي بعلاقات أكثر إيجابية بين الأقران، وتوصلت إلى أن الإجهاد الرقمي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالبيئة الاجتماعية للأفراد والمصادر ذات الصلة بالأقران.

3- دراسة محمد وبن خليوي (2022) بالسعودية، بعنوان: "الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعات السعودية: البنية العاملة وفروق ديموغرافية"

هدف للكشف عن مستويات الإجهاد الرقمي المدرك لديهم وعن الفروق بينهم تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية. تكونت عينة البحث من (1057) طالباً وطالبة بالسعودية. تم استخدام استبانة، كما تم الإعتماد على المنهج الوصفي. وأشارت النتائج إلى أن أفراد العينة يعانون من مستويات إجهاد رقمي مدرك متفاوتة ، جاءت أعلى من المتوسط الفرضي على بعض أبعاد المقياس وعلى درجته الكلية. وتوصلت لعدم وجود فروق دالة إحصائياً بينهم راجعة للجنس على أي بعد من أبعاد 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 لصالح التخصصات الإنسانية والمستويات الدراسية الأعلى.

4-دراسة Nick (2022) بريطانيا، بعنوان:

Adolescent Digital Stress: Frequencies, Correlates, and Longitudinal Association With Depressive Symptoms."

"الإجهاد الرقمي للمراهقين: التكرارات، والارتباطات، والارتباط الطولي مع أعراض الاكتئاب."

تم استخدام استبانة هدفت للكشف عن مستويات الإجهاد الرقمي لدى الطلبة المراهقين ، تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من(680) طالباً وطالبة . تم الإعتماد على المنهج الوصفي. وتوصلت الدراسة إلى أن 45% من الطلاب قد عانوا من الإجهاد الرقمي، وتوصلت لكون مستويات الإجهاد الرقمي لدى الإناث أكبر مقارنة بالذكور ، وأشارت النتائج إلى وجود علاقات دالة إحصائياً بين الإجهاد الرقمي المدرك وكل من الاكتئاب والقلق الاجتماعي وحساسية الرفض والشعور بالوحدة وكثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

5-دراسة Q. Zhao Wang (2023) بالصين، بعنوان:

"Exploring the influence of technostress creators on in-service teachers' attitudes toward ICT and ICT adoption intentions"

"استكشاف تأثير المبدعين التقنيين على مواقف المعلمين أثناء الخدمة تجاه نوايا تبني تكنولوجيا المعلومات والاتصالات وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات"

تم استخدام استبانة هدفت إلى استكشاف العلاقة الهيكلية بين خمسة عوامل إجهاد رقمي (أي التعقيد التكنولوجي، والحمل التكنولوجي الزائد، والغزو التقني، وانعدام الأمن التقني، وعدم اليقين التقني)، ومواقف المعلمين تجاه تكنولوجيا المعلومات

والاتصالات، ونواياهم تبني تكنولوجيا المعلومات والاتصالات. تم تطوير نموذج البحث بناءً على الأدبيات الموجودة وتم اختباره باستخدام نمذجة المعادلة الهيكلية. تم جمع البيانات من (289) مدرساً من ست مدارس ابتدائية وثانوية عامة في الصين. تم اعتماد المنهج الوصفي. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنّ موقف المعلمين إزاء تكنولوجيا المعلومات والاتصالات له تأثير إيجابي كبير على نواياهم في اعتماد تكنولوجيا المعلومات والاتصالات؛ وتوصلت إلى أنّ انعدام الأمن التقني والتعقيد التقني لهما آثار سلبية كبيرة على موقف المعلمين من نوايا تبني تكنولوجيا المعلومات والاتصالات وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات، على التوالي؛ وتوصلت إلى أنّ للغزو التقني والإفراط التكنولوجي آثار إيجابية كبيرة على موقف المعلمين من تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ونواياهم في اعتماد تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، على التوالي؛ كما أنّ عدم اليقين التقني له تأثير إيجابي كبير على موقف المعلمين إزاء تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ونواياهم في اعتماد تكنولوجيا المعلومات والاتصالات؛ وبالمقارنة مع المعلمين الأصغر سناً، فإنّ موقف المعلمين الذين تبلغ أعمارهم 45 سنة فما فوق تجاه تكنولوجيا المعلومات والاتصالات يتأثر سلباً أكثر بانعدام الأمن التقني.

#### 6-دراسة يانغ وآخرون (yang & others,2023) بالصين، بعنوان:

"Digital social multitasking (DSMT), digital stress, and socioemotional wellbeing among adolescents"

"تعدد المهام الاجتماعية الرقمية (DSMT)، والضغوط الرقمية، والرفاهية الاجتماعية والعاطفية بين المراهقين"

هدفت لدراسة ثلاثة أنواع من الإجهاد الرقمي (ضغط التوافر-ضغط الإتصال الزائد-الخوف من الضياع). كوسيط في الإرتباط بين استخدام الهاتف الجوال بالرفاهية الإجتماعية وأعراض الإكتئاب لدى المراهقين. تكونت عينة الدراسة من (517) مراهق. تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي عبر استبانة. أظهرت النتائج أنّ استخدام الهاتف أثناء التفاعلات وجهاً لوجه مع صديق له علاقة غير مباشرة مع أعراض الإكتئاب.

#### التعليق على الدراسات السابقة:

- 1-يختلف البحث الحالي عن الدراسات السابقة بعينة البحث ألا وهي طلبة الجامعات، أما الدراسات السابقة فقد تناولت المراهقين.
- 2-تتاول البحث الحالي دراسة مستوى(درجة) الإجهاد الرقمي بمكوناته الخمسة وآثاره النفسية والجسدية، بينما تناولت الدراسات السابقة أنواعه ودرسته كوسيط بين متغيرات عدة.

#### الإطار النظري:

##### أولاً-مفهوم الإجهاد الرقمي(التكنوستريس):

يعدّ الإجهاد الرقمي متغيراً يشرح العلاقة بين الجوانب النوعية أو الكمية لاستخدام الوسائط الرقمية، والاستجابات السلوكية أو الانفعالية فالإجهاد الرقمي وفقاً لتصورهم هو التوتر والقلق الذي يصاحب الإخطارات المستقبلية من وسائل التواصل الاجتماعي، واستخدام تقنيات المعلومات والاتصالات (30, 2020, steele et al).

كما أنّ الإجهاد الرقمي المدرك حسب فريد (2016) هو " الإجهاد الناتج عن الاستخدام القوي وربما شبه الدائم لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والذي ينجم عن الوصول الدائم إلى قدر متنوع لا يمكن تصوره عن المحتوى الاجتماعي. وهو تلقي عدد كبير من الرسائل أو الإشعارات الجديدة على هاتف ذكي فهو عامل ضغط والإجهاد الرقمي المدرك هو استجابة الفرد الذاتية لهذا التحفيز"ص(12).



والإجهاد الرقمي هو رد فعل ناتج عن المطالب البيئية الناتجة عن استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ، ويشمل عبء الاتصال (أي عدد الرسائل المرسله وتلقي رسائل البريد الالكتروني الخاصة ورسائل الوسائط الاجتماعية) كما يشمل تعدد المهام عبر الانترنت، (Reinecke,2017,8) أي الاستخدام المتزامن لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات وأنشطة أخرى.

وترى الباحثة بأن الإجهاد الرقمي (التكنوستريس) هو سوء استخدام تكنولوجيا الإتصالات والمعلومات وعدم القدرة على التعامل الصحيح مع التكنولوجيا الحديثة، مما ينعكس سلباً على الصحة الجسدية والنفسية للفرد، ويؤدي إلى الشعور بالإرهاق وانخفاض مستوى التوافق النفسي والأكاديمي والتسويق الأكاديمي والإفقار إلى الدعم الاجتماعي الحقيقي والواقعي بعيداً عن الانترنت.

### ثانياً-مكونات الإجهاد الرقمي(التكنوستريس):

تشير التصورات السابقة للإجهاد الرقمي(التكنوستريس) إلى أنه بنية كامنة، تتكون من العديد من عوامل التوتر والإجهاد المرتبطة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات، ففي البدايات تناولت غالبية الأبحاث الآثار السلبية للإجهاد والضغط المرتبطين بتكنولوجيا المعلومات والاتصالات في السياقات الوظيفية المختلفة؛ وقد ربطت الأبحاث في هذا السياق الاستخدام المفرط لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات بعدد من النتائج النفسية السلبية في سياق العمل، مثل انخفاض الرضا الوظيفي، وانخفاض الإنتاجية، والإجهاد، والإرهاق وتشمل المكونات:

#### 1-العبء الزائد للاتصال:

هو الشعور بالإرهاق من كميات كبيرة من رسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية والمكالمات الهاتفية والمعلومات على مواقع الشبكات الاجتماعية إلى جانب تصور الضغط للاستجابة، والالتزام بتتبع كل هذه المعلومات وضرورة تعدد المهام، ويعرّف المؤلفون تعدد المهام ليس على أنه المقدار الواقعي لرسائل الاتصال، ولكن باعتباره الإدراك الفردي للمعلومات الاجتماعية الواردة والتعامل معها.

مصطلح "العبء الزائد للاتصال " بأنه نتيجة محتملة لمطالب الاتصالات الرئيسية في وسائل التواصل الاجتماعي، بما في ذلك تلقي الرسائل التي تولدها تطبيقات الوسائط الاجتماعية والرد عليها والحفاظ على العلاقات عبر الإنترنت من خلال عمليات تسجيل الدخول المتكررة والنشر وتعدد المهام، ليس اجتماعياً بشكل صريح، على الرغم من أن الرسائل والإشعارات التي قد يتقبلها أفرادها غالباً ما تكون اجتماعية بطبيعتها، إلا أنّ ظهور هذه المعلومات غالباً ما يكون نتاج النظام الأساسي وإعدادات الهاتف الذكي المحددة، وليس فقط (Halfmann and Rieger, 2019,29) تكرار الرسائل(بتضح من خلال ما سبق أنّ تكرار رسائل البريد الإلكتروني ورسائل الوسائط الاجتماعية المرسله والمستلمة، بالإضافة إلى تكرار مراجعة الإشعارات ، يرتبط بزيادة الإجهاد الرقمي(التكنوستريس)، وبهذا يمكن النظر إلى تعدد المهام كأحد مكونات الإجهاد الرقمي.

#### 2-تعدد المهام:

ويعني تعدد المهام عبر الإنترنت بأنه مزيج من استخدام الإنترنت مع وسائط إعلامية أخرى أو أنشطة غير إعلامية بالتزامن مع أوقات الاتصال بالإنترنت، وتعدّ محدودية الموارد البشرية خير مفسر للعلاقة بين تعدد المهام والإجهاد المدرك. فمعالجة المعلومات البشرية محدودة، وتعدد المهام في الوسائط يضع الموارد المعرفية لمستخدمي الوسائط تحت ضغط كبير، فالمطالب البيئية الناشئة عن تعدد المهام في الوسائط بشكل عام وتعدد المهام عبر الإنترنت بشكل خاص. وقد لا تكون متطلبات المعالجات المعرفية هي

المصدر الوحيد للإجهاد الناتج عن تعدد المهام على الإنترنت ، فقد يتحول الأمر إلى شكل من أشكال انخفاض مستوى التنظيم الذاتي لاستخدام (David,2015,22). الإنترنت، والذي يتداخل مع المهام والالتزامات الأخرى هي دالة للإجهاد. فالعبء الزائد للتواصل وتعدد المهام كانا مرتبطين بمستويات متزايدة من التوتر، والتي بدورها ارتبطت بمستويات متزايدة من القلق والإرهاق والاكتئاب.

### 3- الخوف من الفقد:

وهو شكل آخر من أشكال الضغوط الاجتماعية المدركة المرتبطة بالإجهاد الرقمي. فالضيق الناتج عن العواقب الاجتماعية الحقيقية أو المتصورة أو المتوقعة نتيجة التغيب عن الإنترنت لفترة ما ، وما يتبع ذلك من تفويت المعلومات والأحداث الاجتماعية والتجارب القيمة المنشورة ، وضياح فرص الإنخراط والمشاركة مع الأصدقاء قد يكون عنصراً مهماً في الإجهاد الرقمي، وهو بناء يتعلق بالاحتياجات الاجتماعية غير الملباة. الأمر لا يتعلق بفقدان الهاتف المحمول ، ولكنه يتعلق بالخوف من ألا يكون الفرد جزءاً مما يفعله الأصدقاء.

ويتضمن مفهوم (فومو) عنصرين أساسيين محددتين: الأول الخوف من أن الآخرين قد تكون لديهم تجارب قيمة يجب ألا يغيب عنها المرء، والثاني الرغبة المستمرة في البقاء على اتصال مع الأشخاص عبر وسائل التواصل الاجتماعي، فبينما يرتبط العنصر الأول بالقلق نجد العنصر الثاني يتضمن استراتيجيات سلوكية تهدف إلى تخفيف هذا القلق، والتي غالباً ما تتضمن التحقق المتكرر وأحياناً (Kaloeti et al.,2021,11) الاستخدام المفرط لخدمات المراسلة للحفاظ على الاتصالات الاجتماعية وتجنب فقدان الخبرات القيمة .

4- قلق الاستحسان الاجتماعي: يعدّ الدعم الاجتماعي عاملاً بيئياً مهماً، فلا يمكنه فقط تعزيز الوعي الذاتي وتقليل استجابات الإجهاد النفسي، ولكن أيضاً يخفف من الآثار السلبية للأحداث المجهدة ، حيث ترتبط مستويات الدعم الاجتماعي بشكل كبير بشدة الاكتئاب، فالمستوى العالي من الدعم الاجتماعي يعيق حدوث الاكتئاب ، وعلى العكس من ذلك قد يؤدي انخفاض الدعم الاجتماعي إلى (low et al,2022,22) أعراض اكتئاب شديدة فالقلق من الاستحسان الاجتماعي يعكس مدى حرص الفرد على تعديل ملفاته الشخصية الرقمية للحفاظ على عرض إيجابي للذات، وبالتالي هناك ضغط اجتماعي كبير لبناء ملف تعريف مرغوب فيه وجذاب، مع الاهتمام بالعقوبات الاجتماعية ضد التحريف أو (hall et al,2014) الفرص الضائعة لتطوير علاقة جديدة من خلال عدم تقديم الذات بدقة.

بناءً على ما سبق يتضح أنّ شعور الناس تجاه أنفسهم يتأثر بتقييمهم الذاتي للسمات التي يفترضون أنّها مهمة للآخرين، كما أنّ احترام الذات يعكس المعتقدات في معدل تغيير القبول الاجتماعي.

ومن هنا يظهر الإجهاد الرقمي (التكنوستريس) الناجم عن الحاجة الملحة للوصول إلى مرحلة القبول والاستحسان الاجتماعي عبر العوالم الافتراضية باعتبارها عوالم يمكن للفرد التحكم في عرض ذاته من خلالها لإشباع الحاجة إلى الاستحسان الاجتماعي والذي يفقده في عالمه الواقعي، وفي ضوء ذلك يمكن تفسير قلق الاستحسان الاجتماعي كأحد جوانب الإجهاد الرقمي.

### 5- إجهاد التوافر:

من أشكال الضغوط الاجتماعية الأخرى المرتبطة بوسائل الاتصال والتكنولوجيا توقع توفر الإتصال الدائم، بمعنى توقع الأصدقاء أن (*allow on*) يكون الطرف الثاني متوافر ومتاحاً دائماً ومستعداً للرد على الرسائل أو الاستجابة لهم في أي وقت، بمعنى فعلى على الرغم من أن وسائل التواصل الاجتماعي توفر وصولاً شبه دائم إلى مصادر الاتصال الاجتماعي، إلا أنها تخلق أيضاً فرصة للضغط والتوتر والشعور بالذنب والقلق الناتج عن التوقعات الداخلية المدركة أو المتصورة التي يستجيب لها الفرد بحيث يكون متاحاً دائماً مهما كانت ظروفه.

وعلى ذلك فالأعراف الاجتماعية الرقمية التي خلقتها منصات التواصل الاجتماعي ووسائل تكنولوجيا المعلومات ارتبطت بتصور الفرد أنه مطالب بأن يكون متاحاً دائماً، وخلقت بداخله التزامات متصورة للاستجابة لشركاء التواصل في مدى زمني مقبول في العرف الرقمي، وإلا فالبديل المتوقع كما يدركه الفرد هو القلق بشأن انتمائه إلى مجموعة اجتماعية (أي الخوف من النبذ) ، وبعد ذلك بلا شك. (Miller, et al., 2021) نوعاً من أنواع الضغط الاجتماعي، ومؤشراً للتوتر والإجهاد. وترى الباحثة أنه على الرغم من أن استخدام التكنولوجيا الرقمية له بعض الفوائد ، إلا أنه انطوى أيضاً على مخاطر وسلبيات وآثار وهو ما سيتم التطرق له.

### ثالثاً-آثار الإجهاد الرقمي (التكنوستريس):

يؤدي الضغط الرقمي لدى الأفراد المستخدمين للتقنيات الرقمية إلى صعوبة التعامل مع التقنيات الجديدة بطريقة صحيحة ، مما يؤدي إلى تجارب مرهقة (Gimple et al, 2018).

ومن المرجح أن يعاني الأفراد بمجموعة من الأعراض المصاحبة مثل الصداع والتعب والإرهاق واضطرابات النوم، كما يرتبط الإجهاد الرقمي (التكنوستريس) سلباً بالرفاهية والصحة والقدرة على العمل.

#### 1-الآثار النفسية المترتبة على الإجهاد الرقمي (التكنوستريس):

1-يؤدي الإجهاد الرقمي المدرك إلى الضغط النفسي والتوتر العقلي:

ويعرّف الضغط النفسي بأنه التأثيرات الخارجية التي تؤثر سلباً على الشخص نفسياً، والإجهاد الذهني (النفسي) هو التأثير الفوري المقابل للضغط النفسي داخل الفرد، أي داخلياً.

حيث يطلق الإجهاد والتوتر العقلي العنان لسلسلة من التأثيرات الداخلية تعتمد أيضاً على خصائص الفرد المصاب ، ويمكن أن تشمل الآثار على تأثيرات محفزة كزيادة القدرات أو الصحة ، ومن ناحية أخرى فالآثار الضارة مثل حدوث أمراض نفسية جسدية .

2-يؤدي الإجهاد الرقمي إلى مجموعة من المشاعر السلبية من حزن ، عجز، إحباط، غضب .

3-قد يؤدي للإجهاد النفسي ، فالأشخاص معرضون للإضطراب العقلي المرتبط باستهلاك الوسائط بشكل مفرط، وهي تندرج تحت الآثار العقلية السلبية لاستخدام التكنولوجيا الحديثة .

4-قد تسهم التقنيات الرقمية الجديدة في الضغط من خلال زيادة متطلبات التنظيم الذاتي ومتطلبات التأهيل وإمكانية الاستبدال وحماية البيانات وجوانب الشخصية بالإضافة إلى تعقيد النظام والضعف. (Hammes&Wieland,2017,23).

#### 2-الآثار الجسدية المترتبة على الإجهاد الرقمي:

### وحدّد Gimpel (2018) مجموعة من الآثار الجسدية المترتبة على الإجهاد الرقمي (التكنوستريس) :

- 1- الإجهاد الرقمي له تأثير سلبي على الصحة.
- 2- يؤدي الإجهاد الرقمي المدرك إلى إجهاد مزمن: حيث يؤدي الإجهاد الرقمي المدرك إلى ردود فعل إجهاد بشكل متعاقب يومية ، لتصبح ضغوط مزمنة إذا حدث باستمرار وبشكل متكرر.
- 3- يؤدي إلى زيادة الشكاوي الجسدية الناجمة عن الإجهاد مثل الصداع وشكاوي المعدة وزيادة الوزن وأمراض القلب والأوعية الدموية.
- 4- يؤدي إلى إجهاد العين الرقمي: المتمثل بعدم وضوح الرؤية والإحساس بتهييج العين وازدواجية النظر وجفاف العينين والصداع وآلام الرقبة .
- 5- يمكن أن تحدث تفاعلات الإجهاد على المستوى الفيزيولوجي أو العاطفي أو السلوكي، وتكون قصيرة الأجل أو طويلة الأجل. والتفاعلات الفيزيولوجية هي زيادة معدل ضربات القلب أو زيادة إطلاق الكورتيزول.

### 3- الآثار السلوكية المترتبة على الإجهاد الرقمي (التكنوستريس):

وحدد McEwen (2010) مجموعة من الآثار السلوكية وهي:

- 1- يؤدي الإجهاد الرقمي إلى مشكلة ضياع الوقت: حيث تتطلب معالجة الرسائل والرد عليها قدراً كبيراً من الوقت. بحيث لا يمكن استنثاره بالتفاعل وجهاً لوجه مع العائلة. لأن موارد الوقت محدودة، مما يؤدي لضياع الوقت وهدره.
- 2- زيادة مشاعر الانتماء: نتيجة لتوق مستخدمي الوسائط إلى رسالة واردة للمشاركة في محادثة رقمية. من خلال الحاجة إلى تلقي رسالة أو البقاء في حلقة الإتصال داخل شبكة اجتماعية.
- 3- يؤدي إلى اليقظة الدائمة: اليقظة الدائمة للرسائل الواردة والحاجة إلى التحقق بشكل معتاد من الهاتف الذكي بحثاً عن أي أخبار. مما يتطلب جهداً عقلياً وبالتالي هو مرهق. فاليقظة الدائمة في التواصل توفر فوائد للرفاهية الاجتماعية، بينما تستنفذ في نفس الوقت الموارد المعرفية المحدودة للمستخدمين.
- 4- يؤدي لشعور الطلاب بالخوف من الضياع: فالطلاب الذين لديهم ميل أعلى لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي أثناء الوجبات والمحاضرات استخدموا هواتفهم المحمولة للتحقق من رسائل البريد الإلكتروني أو إرسالها أثناء دروسهم بشكل متكرر.

### 4- الآثار الشخصية والاجتماعية المترتبة على الإجهاد الرقمي (التكنوستريس):

حدد Gimpel وآخرون (2018) مجموعة من الآثار الاجتماعية الناجمة عن الإجهاد الرقمي:

- 1- يؤدي إلى المقارنة الاجتماعية السلبية: فالحمل الزائد للإتصال يؤدي إلى الضغط من خلال العرض الذاتي الدائم المتزامن وغير المتزامن، من خلال الإهتمام بالطريقة التي ينظر إليهم بها الآخرون وفقاً للنموذج الشخصي المفرط ، فالعرض الذاتي الإنتقائي وإدارة الانطباع يستهلكان الوقت والطاقة مقارنةً بالأوقات التي لم تكن فيها الإمكانية الدائمة للتواصل وتقديم الذات عبر الإنترنت متاحة والمقارنة الاجتماعية السلبية.
- 2- يؤدي إلى تقليل احترام الذات من خلال أسلوب العرض الذاتي للكمال: فالأفراد الذين يعتقدون أنه يجب عليهم تقديم أنفسهم بطريقة مثالية وبدون أي أخطاء يعانون من ضائقة نفسية منطقية أعلى وتقليل احترام الذات.

فالإجهاد الرقمي (التكنوستريس) كالمريض الخبيث الناتج عن عدم قدرة الفرد على التكيف والتأقلم مع التكنولوجيا الحديثة. فتكنولوجيا المعلومات والهواتف الجواله يمكنها تقديم التحديات والخيارات التي تقضي إلى الكفاءة والاستقلالية والرضا عن التواصل إن تمّ توظيفها بالشكل المناسب، وإلا ستؤدي إلى آثار سلبية من إرهاق وتوتر وشعور بالضيق. وهنا تكمن أهمية الوعي والإدراك لآثارها وأضرارها.

### إجراءات البحث:

-حدود البحث: تم إجراء البحث وفق الحدود الآتية:

الحدود البشرية: طلبة كلية التربية بجامعة دمشق .

الحدود المكانية: جامعة دمشق.

الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2022-2023.

-مجتمع البحث وعينته:

شمل مجتمع البحث كافة طلبة كلية التربية جامعة دمشق للعام الدراسي 2022-2023 ، تم اختيار طلبة معلم الصف (السنة الثانية) بطريقة مقصودة كون الباحثة قد درّستهم بالسنة الأولى ورغبت بتتبع حالتهم وتحديد مستوى التكنوستريس لديهم ، وبعدها تم سحب عينة بطريقة عشوائية بسيطة شملت (280) طالباً وطالبة لتبلغ نسبتهم 28.86% من المجتمع الكلي والبالغ عدده (970)، بواقع 7.15% ذكور و 92.85% إناث.

-منهج البحث: تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي من خلال تصميم استبانة تضمنت محورين أساسيين.

-أداة البحث:

تم تصميم استبانة مكونة من محورين وهما:

المحور الأول: الإجهاد الرقمي وله 5 أبعاد. (20 عبارة)

المحور الثاني: آثار الإجهاد الرقمي وله مكونين. (10 عبارات)

صدق أداة الدراسة:

للتحقق من صدق الأداة قامت الباحثة بعرضها على عدد من السادة المحكمين في مجال تقنيات التعليم وعلم النفس بهدف إبداء آرائهم وملاحظاتهم. قامت الباحثة بعمل التعديلات المطلوبة من حذف وتعديل وإضافة لل فقرات بحيث أصبحت الأداة جاهزة.

الجدول(1): تعديلات السادة المحكمين

رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
1	أستلم عدداً من الإشعارات من وسائل التواصل الإجتماعي	أستلم عدداً كبيراً من رسائل البريد الإلكتروني من وسائل التواصل الإجتماعي
10	أشعر بالخوف من فقد عند استخدام الإنترنت	أشعر بالخوف من فقدان الأحداث عند عدم استخدام الإنترنت
15	أسعى لأكون مقبول إجتماعياً بالعالم الإلكتروني	أحرص على قبولي إجتماعياً بالعالم الافتراضي
30	أشعر بالإرهاق عند استخدام الإنترنت	أشعر بتهييج الجلد والحكة وصعوبة النوم ليلاً والإرهاق عند استخدام الإنترنت

-صدق الاتساق الداخلي (الصدق البنوي):

للتحقق من الصدق البنوي للمقياس قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:

تم حساب معاملات ارتباط كل محور من المحاور مع الدرجة الكلية كما هو موضح بالجدول الآتي:

الجدول(2): معاملات ارتباط كل محور من المحاور مع الدرجة الكلية

الدرجة الكلية	المحور
.780**	المحور الأول: الإجهاد الرقمي
.712**	المحور الثاني: آثار الإجهاد الرقمي

يتضح من الجدول (2) وجود معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) بين كل محور من المحاور مع الدرجة الكلية للاستبانة.

الجدول(3): معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الإجهاد الرقمي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	النتيجة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	النتيجة
1.	.511**	دالة	16	.584**	دالة
2.	.689**	دالة	17	.687**	دالة
3.	.529**	دالة	18	.67**5.	دالة
4.	.32**5.	دالة	19	.511**	دالة
5.	.92**5.	دالة	20	.689**	دالة
6.	.584**	دالة	21	.529**	دالة
7.	.687**	دالة	22	.553**	دالة
8.	.367**	دالة	23	.367**	دالة
9.	.609**	دالة	24	.609**	دالة
10.	.63**7.	دالة	25	.63**6.	دالة
11.	.719**	دالة	26	.492**	دالة
12.	.703**	دالة	27	.584**	دالة
13.	.42**5.	دالة	28	.719**	دالة
14.	.660**	دالة	29	.703**	دالة
15.	.553**	دالة	30	.42**5.	دالة

### ثبات أداة الدراسة:

لقياس ثبات أداة الدراسة استخدمت الباحثة معامل ألفا كرونباخ بالإضافة للتجزئة النصفية ، وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول الآتي:

الجدول(4): قيم معاملات الثبات لمحاور أداة الدراسة وللأداة ككل باستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

محاور الاستبانة	معامل الثبات	التجزئة النصفية
-----------------	--------------	-----------------

0.717	50.8	المحور الأول: الإجهاد الرقمي
0.783	20.8	المحور الثاني: آثار الإجهاد الرقمي
0.742	830.	متوسط الأداة ككل

يتضح من الجدول رقم (4) أن قيم معاملات الثبات تراوحت بين (0.82-0.85) وهي معاملات ثبات مرتفعة ومقبولة. مما يدل على أن الأداة تتمتع بالثبات.

الجدول (5): القيم الرقمية لبدائل الإجابة عن فقرات أداة الدراسة

غير موافق	لا رأي لي	موافق	المقاييس
1	2	3	القيمة

وفيما يلي محك الحكم على الاستجابات:

الجدول (6): محك الحكم على الاستجابات

الدرجة	البديل	الحدود الحقيقية للمتوسط الحسابي		قيمة البديل
		الحد الأعلى	الحد الأدنى	
منخفضة	غير موافق	1.66	1	1
متوسطة	لا رأي لي	2.33	1.67	2
مرتفعة	موافق	3	2.34	3

### أداة البحث:

من أجل التحقق من أهداف البحث الحالي، وقياس متغير البحث (مستوى الإجهاد الرقمي). قامت الباحثة ببناء أداة لقياس الإجهاد الرقمي، وبعد التحقق من صدق الأداة وثباتها. أصبحت جاهزة للاستخدام. حيث تكوّن المقياس بصورته النهائية من (30) فقرة وبدرجات (1-2-3) على التوالي. كما أنّ مدى درجات الأفراد تتراوح بين (30-90) ومتوسط فرضي (60).  
و استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التي تتناسب مع طبيعة البحث الحالي:

- المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعيارية
- معامل ارتباط بيرسون لقياس الصدق البنوي.
- معامل ألفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات.
- اختبار (ت) لدراسة الفروق بين متوسطي الدرجات تبعاً لمتغير الجنس.

### عرض النتائج وتفسيرها:

السؤال الرئيسي: ما مستوى الإجهاد الرقمي (التكنوستريس) لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل محور من محاور المقياس ، كما هو محدد في الجدول التالي:

الجدول(7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل محور من محاور المقياس

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	المحور الأول: الإجهاد الرقمي	2.21	0.3130	متوسط
2	المحور الثاني: آثار الإجهاد الرقمي	2.611	0.5134	مرتفع
	المجموع للاستبانة كاملة	2.35	0.564	مرتفع

من خلال الجدول السابق يتضح أن مستويات الإجهاد الرقمي تراوحت بين (المتوسطة والمرتفعة). حيث بلغ المتوسط الحسابي للمحور الأول -الإجهاد الرقمي- (2.21) بانحراف معياري قدره (0.31) وهو مستوى متوسط. بينما بلغ المتوسط الحسابي للمحور الثاني-آثار الإجهاد الرقمي- (2.61) بانحراف معياري قدره (0.51) وهو مستوى مرتفع. وبلغ المتوسط الحسابي بالنسبة للمجموع الكلي للعبارات (2.35) بانحراف معياري قدره (0.564) وبالتالي فإن مستوى الإجهاد الرقمي مرتفع لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق.

يمكن تفسير الإجهاد الرقمي (التكنوستريس) بأنه رد فعل الطالب الناتج عن المتطلبات البيئية المرتبطة باستخدام وسائل الاتصال وتكنولوجيا المعلومات، كتلقي الطلاب كميات كبيرة من رسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية والمكالمات الهاتفية، والإنشغال بالإنترنت المستمر بوسائل التواصل الاجتماعي بسبب حاجة الطلاب إلى عدم تفويت أي شيء أو أنشطة قيمة أخرى ، وكذلك تخوف الطلاب من ردود أفعال الآخرين على منشوراتهم وصورهم ورسائلهم، وملف التعريف الشخصي الخاص بكل طالب، فضلاً عن التوتر الناتج عن المقارنة الاجتماعية ، بالإضافة لتصور الطالب أنه مطالب بأن يكون متاحاً دائماً واليقظة الدائمة على الإنترنت ، والخوف من انتهاك الخصوصية ، والتي تعدّ جميعها تحديات لموارد الطالب المعرفية والنفسية ، وكذلك تهديداً للرفاه النفسي. بالإضافة لكثرة الأعباء الأكاديمية لدى الطلبة والمرتبطة بالمقررات التي يدرسونها ، وضيق الوقت خلال الفصل الدراسي وإغراقهم بمواد لها جانب نظري وعملي. فالإجهاد الرقمي يعود لتعدد الواجبات الأكاديمية بالمرحلة الجامعية مع إيمان استخدام الإنترنت والجوالات.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة محمد وبن خليوي (2022) التي توصلت إلى أن أفراد العينة يعانون من مستويات إجهاد رقمي متفاوتة، جاءت أعلى من المتوسط الفرضي على بعض أبعاد المقياس وعلى درجته الكلية.

## الإجابة عن أسئلة البحث:

### 1-ما مستوى إجهاد العبء الزائد للاتصال لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بند من البنود كما هو موضح بالجدول التالي:



الجدول(8): مستوى إجهاد العبء الزائد للاتصال

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
<b>البعد الأول- العبء الزائد للاتصال</b>				
1	أستلم عدداً كبيراً من رسائل البريد الإلكتروني من وسائل التواصل الاجتماعي	1.966667	0.182574	متوسط
2	أشعر بالإدمان على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي خلال دراستي	2.8	0.610257	مرتفع
3	لدي رغبة كبيرة لاستخدام الجوال وتطبيقاته بالتواصل الإلكتروني	2.466667	0.899553	مرتفع
4	أشعر بالرغبة الملحة لتفقد حساباتي على وسائل التواصل الاجتماعي	2.666667	0.758098	مرتفع
	<b>المجموع</b>	<b>2.5</b>	<b>0.57735</b>	<b>مرتفع</b>

من خلال الجدول السابق يتضح أن المتوسط الحسابي للعبء الزائد للاتصال قد بلغ (2.5) بانحراف معياري قدره (0.57) وهو مستوى مرتفع.

الأمر الذي تعزوه الباحثة للتوتر الناتج عن تلقي الطالب مدخلات زائدة من التطبيقات الرقمية، بما في ذلك الإخطارات والإشعارات والرسائل النصية بسبب تفعيل وسائل التواصل الاجتماعي. فالحالة الدائمة والتواجد الدائم يؤدي إلى شعور الطالب بالإرهاق، بالإضافة لتعدد الواجبات الأكاديمية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة رينكل (2017) التي توصلت إلى أنّ عبء الاتصالات الناتج عن رسائل البريد الإلكتروني الخاصة ورسائل وسائل التواصل الاجتماعي مرتبط بشكل إيجابي بالإجهاد المتصور.

## 2- ما مستوى إجهاد تعدد المهام لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بند من البنود كما هو موضح بالجدول التالي:

الجدول(9): مستوى إجهاد تعدد المهام

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
<b>البعد الثاني-تعدد المهام</b>				
5	أتعامل مع عدد كبير جداً من الرسائل والاتصالات والمكالمات	2.533333	0.860366	مرتفع
6	أتعامل مع عدد كبير من الرسائل الإلكترونية على تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي	2.733333	0.691492	مرتفع
7	أراجع إشعارات الجوال كل ساعتين باليوم	2.833333	0.530669	مرتفع
8	أشعر بالإرهاق من استخدامي للتقنيات الحديثة	2.8	0.610257	مرتفع
	<b>المجموع</b>	<b>2,7</b>	<b>0.41096</b>	<b>مرتفع</b>

من خلال الجدول السابق يتضح أن المتوسط الحسابي لتعدد المهام قد بلغ (2.7) بانحراف معياري قدره (0.41) وهو مستوى مرتفع. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة رينكل (2017) التي توصلت إلى أنّ تعدد المهام على الإنترنت مرتبط بشكل إيجابي بالإجهاد المتصور.

يمكن تفسير الإجهاد الذي يحدث نتيجة ما يقوم به الطلاب من القيام بأكثر من نشاط اجتماعي أو تعليمي أو شخصي في وقت واحد بالتزامن مع استخدام الإنترنت، كتناول الطعام أو قيادة السيارة أو حضور مناسبة اجتماعية، بينما هم في حالة استخدام دائم للأجهزة المحمولة في أثناء القيام بهذه الأنشطة، مما يمثل تحدياً لموارد الانتباه المحدودة لديهم والتي لا يمكنها استيعاب كل هذه الأنشطة في ذات الوقت. الأمر الذي يخلق حالة من الإجهاد لديهم.

فتعدد المهام كأحد مكونات الإجهاد الرقمي يفرض على الطالب القيام بعدد من الأنشطة في وقت واحد، مما يتطلب المعالجة المعرفية لكل نشاط في ذات الوقت، وما يتبع ذلك من القيام بعمليات الانتباه والإدراك والذاكرة،... لأكثر من نشاط بشكل متزامن، وهو أمر مجهد وخاصة إذا تكرر مثل هذا السلوك (تعدد المهام).

### 3-ما مستوى إجهاد الخوف من الفقد لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بند من البنود كما هو موضح بالجدول التالي:

الجدول(10): مستوى إجهاد الخوف من الفقد

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
<b>البعد الثالث - الخوف من الفقد</b>				
9	أشعر بالضيق عند عدم تفقد حساباتي الإلكترونية لمدة تزيد عن ساعتين	2.1	0.402578	متوسط
10	أشعر بالخوف من فقدان الأحداث عند عدم استخدامي للإنترنت	2.033333	0.319842	متوسط
11	أشعر بالخوف من الضياع عند عدم استخدام التقنيات الحديثة	2.133333	0.434172	متوسط
12	أشعر بالخوف من فقدي فرصة مشاركة زملائي على الإنترنت	2.1	0.48066	متوسط
	<b>المجموع</b>	<b>2.09</b>	<b>0.21789</b>	متوسط

من خلال الجدول السابق يتضح أن المتوسط الحسابي للخوف من الفقد، قد بلغ (2.09) بانحراف معياري قدره (0.21) وهو مستوى متوسط.

وتفسره الباحثة لشعور الطلاب بالضيق عند توقع عواقب اجتماعية سلبية ناتجة عن تفويت الأحداث. ولرغبتهم بالشعور بأنهم أكثر ارتباطاً بالناس وأكثر كفاءة في إكمال المهام المتعددة. الأمر الذي يساهم في تلبية الاحتياجات النفسية. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة يانغ وآخرون (2023) التي توصلت إلى أن استخدام الهاتف أثناء التفاعلات وجهاً لوجه مع صديق له علاقة غير مباشرة مع أعراض الإكتئاب .

### 4-ما مستوى إجهاد قلق الاستحسان الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بند من البنود كما هو موضح بالجدول التالي:

الجدول(11): مستوى إجهاد قلق الاستحسان الإجتماعي

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
<b>البعد الرابع- قلق الاستحسان الإجتماعي</b>				
13	أحرص على تعديل ملفاتي الشخصية حرصاً على الظهور بصورة إيجابية	1.9	0.305129	متوسط
14	أبذل وقتي وجهدي لبناء صورة ذاتية إيجابية على الانترنت	1.966667	0.413841	متوسط
15	أحرص على قبولي إجتماعياً بالعالم الافتراضي	1.866667	0.182574	متوسط
16	أشعر بالإكتئاب إذا انخفض عدد المتابعين لي على وسائل التواصل الإجتماعي	1.9	1.008014	متوسط
	<b>المجموع</b>	<b>1.89</b>	<b>0.32879</b>	<b>متوسط</b>

من خلال الجدول السابق يتضح أن المتوسط الحسابي لقلق الاستحسان الإجتماعي قد بلغ (1.89) بانحراف معياري قدره (0.32) وهو مستوى متوسط.

وتفسيره بأنه رد الفعل المعرفي والإنفعالي والسلوكي المرتبط بتخوف الطالب من ردود أفعال الآخرين على منشوراته وصوره ورسائله، وملف التعريف الشخصي الخاص به، كما يعود للشعور بالتوتر الناتج عن المقارنة الاجتماعية بين العرض المتالي للذات لدى الطالب وبين عرض أقرانه لذواتهم على وسائل التواصل الاجتماعي.

#### 5- ما مستوى إجهاد التوافر لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بند من البنود كما هو موضح بالجدول التالي:

الجدول(12): مستوى إجهاد التوافر

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
<b>البعد الخامس- إجهاد التوافر</b>				
17	أشعر بأنني مطالب بأن أكون متاح دائماً على التطبيقات الإلكترونية	1.733333	0.994814	متوسط
18	أشعر بالقلق بشأن إنتمائي الدائم لمجموعة إجتماعية على الإنترنت	1.966667	0.182574	متوسط
19	لدي قلق من التعرض للنقد على وسائل التواصل الإجتماعي	1.933333	0.253708	متوسط
20	أشعر بالضيق والتوتر من بقائي متاح دائماً على الإنترنت	1.866667	0.345746	متوسط
	<b>المجموع</b>	<b>1.87</b>	<b>0.29761</b>	<b>متوسط</b>

من خلال الجدول السابق يتضح أن المتوسط الحسابي لإجهاد التوافر قد بلغ (1.87) بانحراف معياري قدره (0.29) وهو مستوى متوسط.

يمكن تفسير ذلك بأنه يرجع إلى أن الطلاب الذين يعانون حرماناً في حياتهم الواقعية، وعدم إشباع حاجتهم للشعور بالكفاءة والاستقلالية، وعدم قدرتهم على إيجاد البيئة الاجتماعية التفاعلية المرضية لهم لإشباع الحاجة إلى الارتباط، بأنهم يجدون العالم الافتراضي الحل الأمثل لإشباع هذه الحاجات.

#### 6- ما مستوى الآثار النفسية المترتبة على الإجهاد الرقمي لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بند من البنود كما هو موضح بالجدول التالي:

الجدول(13): الآثار النفسية المترتبة على الإجهاد الرقمي

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
<b>البعد الأول- الآثار النفسية</b>				
21	أشعر بمشاعر سلبية عندما أقفل بضبط نفسي عن استخدام التكنولوجيا الرقمية	2.8	0.610257	مرتفع
22	أشعر بالاكتئاب عند استخدام الجوال وتطبيقاته ووسائل التواصل الاجتماعي	2.866667	0.507416	مرتفع
23	أشعر بالخوف من الضياع عند عدم استخدام التقنيات الرقمية	2.6	0.813676	مرتفع
24	أشعر بالخوف من فقدان الأحداث والمعلومات الهامة عند عدم استخدام الإنترنت	2.9	0.402578	مرتفع
25	أشعر باضطراب النوم والتوتر عند استخدامي المتكرر للجوال	2.866667	0.507416	مرتفع
	<b>المجموع</b>	2.804	0.639012	مرتفع

بلغ متوسط حسابي لمحور الآثار النفسية (2.80) بانحراف معياري قدره (0.63) وهو مستوى مرتفع.

فالإجهاد الرقمي هو أحد العوامل النفسية التي تلعب دوراً بالتوتر والضغط، فهو جميع مظاهر الإجهاد المصاحبة للإشعارات الواردة للطالب جراء استخدامه لوسائل التواصل الاجتماعي وتطبيقات الجوال والتي ترافقها اضطرابات نفسية من اكتئاب لتوتر لمشاعر سلبية أخرى.

التي توصلت إلى وجود علاقات دالة إحصائياً بين الإجهاد الرقمي المدرك وكل Nick (2022) وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة من الاكتئاب والقلق الاجتماعي وحساسية الرفض والشعور بالوحدة وكثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

#### 7- ما مستوى الآثار الجسدية المترتبة على الإجهاد الرقمي لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بند من البنود كما هو موضح بالجدول التالي:

الجدول (14): الآثار الجسدية المترتبة على الإجهاد الرقمي

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
<b>البعد الثاني- الآثار الجسدية</b>				
26	أشعر بآلام بالظهر والرقبة والكتف عند استخدام التقنيات الرقمية	2.366667	0.614948	مرتفع
27	أشعر بإجهاد العين عند استخدام الجوال وتطبيقاته	2.533333	0.507416	مرتفع
28	أشعر بالصداع وضيق التنفس عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	2.366667	0.614948	مرتفع
29	أشعر بوجع بالمعدة والجهاز الهضمي عند استخدام التقنيات الرقمية	2.5	0.508548	مرتفع
30	أشعر بتهييج الجلد والحكة وصعوبة النوم ليلاً والإرهاق عند استخدام الإنترنت	2.433333	0.568321	مرتفع
	<b>المجموع</b>	2.43	0.51987	مرتفع

بلغ المتوسط الحسابي لمحور الآثار الجسدية (2.43) بانحراف معياري قدره (0.5198). وهو مستوى مرتفع.

الأمر الذي تعزوه الباحثة للاستخدام المتكرر وغير الواعي للجوالات ووسائل التواصل الاجتماعي . الأمر الذي أدى لمشكلات صحية وجسدية ناتجة عن الإجهاد المرتبط باستخدام التكنولوجيا.

الإجابة عن فرضية البحث:

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي استجابات الطلبة على الاستبانة تبعاً لمتغير الجنس.  
الجدول (15): قيمة ت لمتوسط استجابات الطلبة على الاستبانة المصممة تبعاً لمتغير الجنس.

النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكر	20	73.2778	11.62556	1.653	.110	278	غير دال
أنثى	260	66.4167	10.34371				

يتبين من الجدول رقم (15) أن قيمة ت قد بلغت (1.653) ومستوى الدلالة قد بلغ (0.110) وهو أكبر من مستوى الدلالة 0.05 . مما يشير لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي استجابات الطلبة على الاستبانة المصممة تبعاً لمتغير الجنس. الأمر الذي تعزوه الباحثة لوجود إجهاد رقمي متكافئ لدى الذكور والإناث. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة محمد وبين خليوي (2022) التي توصلت لعدم وجود فروق دالة إحصائية راجعة للجنس على أي من أبعاد المقياس أو درجته الكلية.

### نتائج البحث:

1- إن مستويات الإجهاد الرقمي تراوحت بين (المتوسطة والمرتفعة). حيث بلغ المتوسط الحسابي بالنسبة للمجموع الكلي للعبارات (2.35) بانحراف معياري قدره (0.564) وهو مستوى مرتفع. وبالتالي فإن مستوى الإجهاد الرقمي مرتفع لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق.

وتم تفسيره بردّ الفعل الناتج عن المتطلبات البيئية المرتبطة باستخدام وسائل الاتصال وتكنولوجيا المعلومات، فضلاً عن التوتر الناتج عن المقارنة الاجتماعية ، بالإضافة لتصور الطالب أنه مطالب بأن يكون متاحاً دائماً واليقظة الدائمة على الإنترنت ، والخوف من انتهاك الخصوصية ، والتي تعدّ جميعها تحديات لموارد الطالب المعرفية والنفسية ، وكذلك تهديداً للرفاه النفسي، بالإضافة لكثرة الأعباء الأكاديمية لدى الطلبة والمرتبطة بالمقررات التي يدرسها ، وضيق الوقت خلال الفصل الدراسي وإغراقهم بمواد لها جانب نظري وعملي. وهذا ما تفسره الباحثة لتعدد الواجبات الأكاديمية بالمرحلة الجامعية مع إيمان استخدام الإنترنت والجوالات .

2- بلغ المتوسط الحسابي لمحور الإجهاد الرقمي (2.21) بانحراف معياري قدره (0.31) وهو مستوى متوسط. وتفرع عنه:

- بلغ المتوسط الحسابي لبعد العبء الزائد للاتصال (2.5) بانحراف معياري قدره (0.57) وهو مستوى مرتفع.

- بلغ المتوسط الحسابي لبعد تعدد المهام (2.7) بانحراف معياري قدره (0.41) وهو مستوى مرتفع.

- بلغ المتوسط الحسابي لبعد الخوف من الفقد (2.09) بانحراف معياري قدره (0.21) وهو مستوى متوسط .

- بلغ المتوسط الحسابي لبعد قلق الاستحسان الاجتماعي (1.89) بانحراف معياري قدره (0.32) وهو مستوى متوسط.

- بلغ المتوسط الحسابي لبعد إجهاد التوافر (1.87) بانحراف معياري قدره (0.29) وهو مستوى متوسط.

يمكن تفسير الإجهاد الذي يحدث نتيجة ما يقوم به الطلاب من القيام بأكثر من نشاط اجتماعي أو تعليمي أو شخصي في وقت واحد بالتزامن مع استخدام الإنترنت، كتناول الطعام أو قيادة السيارة أو حضور مناسبة اجتماعية، بينما هم في حالة استخدام دائم للأجهزة المحمولة في أثناء القيام بهذه الأنشطة، مما يمثل تحدياً لموارد الانتباه المحدودة لديهم والتي لا يمكنها استيعاب كل هذه الأنشطة في ذات الوقت الأمر الذي يخلق حالة من الإجهاد لديهم.

3- بلغ المتوسط الحسابي لمحور آثار الإجهاد الرقمي (2.61) بانحراف معياري قدره (0.51) وهو مستوى مرتفع. فالإجهاد الرقمي هو أحد العوامل النفسية التي تلعب دوراً بالتوتر والضغط، فهو جميع مظاهر الإجهاد المصاحبة للإشعارات الواردة للفرد جراء استخدامه لوسائل التواصل الاجتماعي وتطبيقات الجوال والتي ترافقها اضطرابات نفسية من اكتئاب لتوتر لمشاعر سلبية أخرى.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي استجابات الطلبة على الاستبانة تبعاً لمتغير الجنس.

#### مقترحات البحث:

- 1- ضرورة توعية الطلاب بالمخاطر الناتجة عن الإفراط باستخدام الإنترنت والتطبيقات الإلكترونية.
- 2- ضرورة تنظيم استخدام الإنترنت من خلال تحديد أوقات محددة لاستخدام الجوال لدى الطلاب.
- 3- ضرورة إجراء أبحاث تتناول مخاطر إدمان استخدام الإنترنت والجوالات .
- 4- ضرورة دراسة ظاهرة التكنوستريس وإجراء برامج علاجية وإرشادية لهذه الظاهرة.

#### التمويل:

هذا البحث ممول من جامعة دمشق وفق رقم التمويل (501100020595).

#### Funding:

this research is funded by Damascus university – funder No. (501100020595).

#### المراجع:

- 1- محمد، بن خليوي، محمد وأسماء. (2022). الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعات السعودية: البنية العاملية وفروق ديموغرافية. مجلة كلية التربية- جامعة المنوفية، الهدد الثاني(الجزء الثاني).

- 2-David, P., Kim, J., Brickman, J., Ran, W. & Curtis, C. (2015). Mobile phone distraction while studying. *New Media & Society*, 17, 1661–1679. doi:10.1177/ 146144481453169
- 3-Gimpel, H., Lanzl, J., Regal, C., Urbach, N., Wischniewski, S., Tegtmeier, P., Kreilos, M., Kühlmann, T. M., Becker, J., Eimecke, J., & Derra, N. D. (2019). Gesund digital arbeiten?! Eine Studie zu digitalem Stress in Deutschland. Fraunhofer FIT. [http://publica.fraunhofer.de/eprints/urn\\_nbn\\_de\\_0011-n-5620399.pdf](http://publica.fraunhofer.de/eprints/urn_nbn_de_0011-n-5620399.pdf)
- 4-Kaloeti, D., Kurnia S, & Tahamata, V. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia, reflexao e critica: revista semestral do Departamento de Psicologia da UFRGS*, 34(15), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0>
- 5-LaRose, R., Connolly, R., Lee, H., Li, K., & Hales, K. D. (2014). Connection overload? A cross cultural study of the consequences of social media connection. *Information Systems Management*, 31(1), 59–73. <https://doi.org/10.1080/10580530.2014.854097>.
- 6-Low, A., Hopper, W., Angelescu, I., Mason, L., Will, G-J and Moutoussis, M. (2022). Self-esteem depends on beliefs about the rate of change of social approval. *Scientific Reports*, 12, 1-15 <https://doi.org/10.1038/s41598-022-10260-6>
- 7-McEwen, B. S. (2010). Stress: Homeostasis, rheostasis, allostasis and allostatic load. In G. Fink -(Ed.), *Stress science: Neuroendocrinology*. Academic.
- 8-Nick, E., Kilic, Z., Nesi, J., Telzer, E., Lindquist, K., & Prinstein, M. (2022). Adolescent Digital Stress: Frequencies, Correlates, and Longitudinal Association With Depressive Symptoms. *The Journal of adolescent health*, 70(2), 336–339. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.08.025>
- 9-Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wölfling, K., & Müller, K. (2017). Digital stress over the life span: The effects of communication load and Internet multitasking on perceived stress and psychological health impairments in a German probability sample. *Media Psychology*, 20, 90–115. <https://doi.org/10.1080/15213269.2015.1121832>
- 10-Steele, R., Hall, J., & Christofferson, J., (2020). Conceptualizing Digital Stress in Adolescents and Young Adults: Toward the Development of an Empirically Based Model. *Clinical child and family psychology review*, 23(1), 15–26. <https://doi.org/10.1007/s10567-019-00300-5>
- 11-Hammes, M., & Wieland, R. (2017). Von Wirkungen auf Ursachen schließen Psychische Beanspruchung und die Gefährdung beurteilung. *Innsbruck Journal Psychologie Des Alltagshandelns*, 19–32. [http://www.allgemeinepsychologie.info/wp/wp-content/uploads/2019/03/02\\_hammes\\_wieland.pdf](http://www.allgemeinepsychologie.info/wp/wp-content/uploads/2019/03/02_hammes_wieland.pdf)
- 12-Hall, J., Pennington, N. & Lueders, A. (2014). Impression creation and formation on Facebook: A lens model approach. *New Media & Society*, 16, 958–982.
- 13-Halfmann, W., Vohs, K. & Baumeister, R. (2012). What people desire, feel conflicted about, and try to resist in everyday life. *Psychological Science*, 23(6), 582–588. <https://doi.org/10.1177/0956797612437426>
- 14-Miller, A. J., & Christofferson, J. L. (Nov. 2021). Digital stress as a mediator of the association between mobile and social media use and psychological functioning. [Paper presentation]. National Communication Association conference in Seattle, WA, USA. <https://hdl.handle.net/1808/33337>
- 15 -Wang, Q. Zhao. Exploring the influence of technostress creators on in-service teachers' attitudes toward ICT and ICT adoption intentions, First published: 15 March 2023 <https://doi.org/10.1111/bjet.13315>
- 15 Yang, C.-c., Smith, C., Pham, T., & Ariati, J. (2023). Digital social multitasking (DSMT), digital stress, and socioemotional wellbeing among adolescents. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 17(1), Article 6. <https://doi.org/10.5817/CP2023-1-6>