



**الإسهام النسبي لمستوى الطموح في التنبؤ بالإجهاد
الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بتعليم جازان**
**The Relative Contribution Of The Level Of Ambition In
Predicting Digital Stress Among Secondary School
Students In Jazan Education**

إعداد

د. إبراهيم أحمد مسرحي
Dr. Ibrahim Ahmed Masrahi

موجه طلابي - تعليم جازان

Doi: 10.21608/jasep.2025.457855

استلام البحث: ٢٨ / ٦ / ٢٠٢٥

قبول النشر: ١١ / ٨ / ٢٠٢٥

مسرحي، إبراهيم أحمد (٢٠٢٥). الإسهام النسبي لمستوى الطموح في التنبؤ
بالإجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بتعليم جازان. *المجلة العربية
للعلوم التربوية والنفسية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، ٩ (٥٣)،
٦٥ - ١١٠.

<http://jasep.journals.ekb.eg>

الإسهام النسبي لمستوى الطموح في التنبؤ بالإجهد الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بتعليم جازان

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى الطموح، والتعرف على مستوى الإجهاد الرقمي، والتعرف على العلاقة الارتباطية بين مستوى الطموح والإجهاد الرقمي، وتحديد درجة الإسهام النسبي لمستوى الطموح في التنبؤ بالإجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بتعليم جازان، واستخدم المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث الأساسية من (٤٨٩) طالبًا من طلاب المرحلة الثانوية بتعليم جازان تم اختيارهم بطريقة عشوائية تراوحت أعمارهم ما بين (١٥-١٩ سنة) بمتوسط عمرى مقداره (١٧,٨٣)، وانحراف معياري مقداره (٠,٧١)، واشتملت أدوات البحث على مقياس مستوى الطموح من إعداد مسرحي (٢٠١٨)، ومقياس الإجهاد الرقمي من إعداد مسرحي (٢٠٢٣)، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود مستوى مرتفع من مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية بتعليم جازان، ووجود مستوى مرتفع من الإجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بتعليم جازان، كذلك أوضحت النتائج وجود علاقة طردية دالة احصائيًا بين مستوى الطموح والإجهاد الرقمي، وقد أشارت النتائج أن مستوى الطموح يتنبأ بدلالة إحصائية بالإجهاد الرقمي، وأن مستوى الطموح يفسر ٣٠,٣% من التغيرات الحادثة في الإجهاد الرقمي، وأوصى البحث ببعض التوصيات من أهمها إعداد برامج إرشادية لتحسين مستوى الطموح وخفض الإجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

الكلمات المفتاحية: مستوى الطموح، الإجهاد الرقمي، طلاب المرحلة الثانوية.

Abstract:

The current research aimed to identify the level of ambition, identify the level of digital stress, identify the correlation between the level of ambition and digital stress, and determine the degree of relative contribution to the level of ambition in predicting digital stress among secondary school students in Jazan education, and used the descriptive method, and the research sample consisted of (489) students from the secondary students in Jazan education were randomly selected aged between (15-19 years) with an average age of (17.83), and a standard deviation of (0.71), and the research tools included a scale The level of ambition from a theatrical Masrahi (2018), and the digital stress scale from a theatrical Masrahi (2023), and the



research results found a high level of ambition among secondary school students in Jazan education, and a high level of digital stress among secondary school students in Jazan education, as well as the results showed a statistically significant positive relationship between the level of ambition and digital stress, and the results indicated that the level of ambition predicts statistically significant digital stress, and that the level of ambition explains 30.3% of the changes The research recommended some recommendations, the most important of which is the preparation of counseling programs to improve the level of ambition and reduce digital stress among secondary school students.

Keywords: Level Of Ambition, Digital Stress, Secondary School Students.

مقدمة البحث

يمثل طلاب المرحلة الثانوية الثروة الحقيقية في أي مجتمع من المجتمعات، لما لديهم من قدرات واستعدادات تؤهلهم لأن يكونوا وسيلة المجتمع نحو التقدم وأن يحملوا مشاعل النور لمجتمعاتهم، ويعتبر المراهقين من هم أشد الأفراد حاجة إلى الاهتمام والفهم والرعاية من الآخرين حيث إن تربية المراهق تعد استثماراً بعيد المدى يثمر في صورة إسهامات وإنجازات وابتكارات في شتى المجالات، وتزداد هذه الحاجة في مرحلة المراهقة نظراً للتطلع الزائد ورغبة المراهقين في اكتشاف أنفسهم وتجريب أدوارهم الاجتماعية المستقبلية، بالإضافة إلى ما تتميز به مرحلة المراهقة بشكل عام من مشكلات باعتبارها من أكثر مراحل النمو حساسية ومصحوبة بتغيرات جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية تؤثر على الجوانب التكوينية للشخصية ويتخللها العديد من المشكلات كالإجهد، مما قد يؤثر على أدائه وإنجازه في المجالات الأكاديمية والاجتماعية والأسرية.

ويعتبر مستوى الطموح سمة من سمات الشخصية الإنسانية، بمعنى أنها صفة موجودة لدى الجميع تقريباً، ولكن بدرجات متفاوتة في الشدة والنوع وهي تعبر عن التطلع لتحقيق أهداف مستقبلية قريبة أو بعيدة، ويتم التعبير عن هذه السمة تعبيراً عملياً باستخدام مصطلح سيكولوجي إجرائي يستخدم لقياس هذه السمة (علي، ٢٠٠٢، ٦).

ويعكس مستوى الطموح التوجه المستقبلي للفرد من خلال تحديده لهدفه وسعيه لتحقيق هذا الهدف، متحدياً ما يواجهه من عقبات، وخوضه المخاطر

متمتعًا بروح المغامرة، حتى يحقق هدفه مما ينعكس إيجابًا على شعور الفرد بالنجاح والسعادة، وإن لمستوى الطموح دور في تحقيق السعادة النفسية للأفراد (Stutze,2004,107).

إن مستوى الطموح من المواضيع الأساسية التي لها علاقة مباشرة بشخصية الإنسان فهو يرتبط بنشاطات الإنسان اليومية وفي شتي مجالات الحياة ويشير في أبسط معانيه إلى الأهداف الواقعية التي يتبناها الفرد في حياته ويحاول الوصول إليها (بوفاتح، ٢٠١٣، ٢).

ويعتبر مستوى الطموح نتاج للتفاعل بين وعي الفرد لذاته والتعامل معها على أنها ذاتًا وموضوعًا في نفس الوقت، وقدرته على تحقيق ما يضعه لنفسه من أهداف، مما يجعله مقدرًا لذاته ولبيئته وثقافته، ومستوى الطموح هو مؤشر يميز الفرد وطريقته بالتعامل مع نفسه وبيئته، والكفاية الإنتاجية لها ارتباط ايجابي طردي بالمستوى العالي من الطموح والذي يعتبر من أهم أبعاد الشخصية ويلعب دورًا هامًا في حياة الفرد (بركات، ٢٠٠٨، ٢٢٣).

وفي هذا السياق فقد أشارت بعض الدراسات من خطورة الاستخدام الزائد للأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت دائمًا، وما تتيحه من تطبيقات هائلة للتواصل الاجتماعي على مستخدميها كالذي حذر منه (Mihailidis,2014,58)، في دراسته التي أجريت بهدف تتبع وتيرة استخدامهم للهواتف الذكية المحمولة على مدار اليوم لدى طلاب الجامعة، وتوصلت إل مركزية تلك الوسائط في حياة هؤلاء الطلاب، بينما أشارت نتائج دراسات عديدة إلى آثار ضارة مثل دراسة (Misrat & Sokols,2012) التي توصلت إلى أن الحرص على هذا الاتصال الدائم وعلى الجمع بينه وبين المهام الأخرى غير القائمة على الإنترنت يكون له آثار سلبية على درجة سلامة الأداء النفسي للفرد تظهر على هيئة ارتفاع في مستوى الإجهاد التي يخبرها البعض من حين إلى آخر، وأن العبء الزائد لمعلومات الاتصال بالفعل كان عاملًا منبئًا بالإجهاد المدرك لديهم، وكذلك دراسة (Larose et al.,2014) فأشارت نتائجها إلى أن استخدام تلك الوسائط الرقمية قد يفرض على الفرد خللا في التنظيم الذاتي، وأن كثافة تلك الاتصالات الدائمة كان مؤشرًا هامًا على درجة الإجهاد المدرك، في حين أشارت نتائج دراسة (Reinecke et al.,2017) التي سعت لتحديد سلوكيات معينة يقع فيها البعض عند استخدام تلك التكنولوجيا مثل تعدد المهام والعبء الزائد للاتصال على أنها هي على الأخص التي ترتبط بها خبرات الإجهاد التي يشعر بها البعض عند التعامل معها، كما أشارت نتائج دراسة (Vahedi & Shaipoo,2018) إلى أن استخدام الأجهزة الذكية المحمولة بما توفره من اتصالات مستمرة يمكن أن يثير بالفعل بعض خبرات الإجهاد لدى البعض.

مشكلة البحث

لقد توصلت دراسة (Nick et al.,2022) إلى ارتباط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات بالنتائج النفسية السلبية للمراهقين والشباب، وظهر الإجهاد الرقمي كوسيط للعلاقة بين استخدام هذه الوسائط والنتائج السلبية، وقد أفاد (٤٥.٢ %) من الشباب المراهقين المشاركين في الدراسة أنهم يعانون من إجهاد رقمي، كما أشارت النتائج إلى ارتباط الإجهاد الرقمي بزيادة أعراض الاكتئاب، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقات دالة إحصائية بين الإجهاد الرقمي وكل من الاكتئاب والقلق الاجتماعي، وحساسية الرفض، والشعور بالوحدة، وكثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، كما أظهرت النتائج أن المستويات المرتفعة من الإجهاد الرقمي كانت منبئة بالمستويات المرتفعة من أعراض الاكتئاب، كما أظهرت نتائج دراسة (Yang et al.,2023) عن ارتباط المهام الاجتماعية الرقمية المتعددة بالرفاهية العاطفية والاجتماعية للمراهقين عبر ثلاثة أنواع من الإجهاد الرقمي (إجهاد التوافر، الاتصال الزائد، والخوف من الضياع)، وأن استخدام الهاتف أثناء التفاعل مع صديق كان له علاقة مع أعراض الاكتئاب من خلال جميع أنواع الإجهاد الرقمي الثلاثة، وأن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات التي تهدف إلى كشف الأدوار للمهام الاجتماعية الرقمية المتعددة في وصف وشرح وتوقع تفاعلات المراهقين ورفاهيتهم في العصر الرقمي بشكل أكثر دقة.

ويعد الإجهاد الرقمي مصدرًا للتوتر بين الأشخاص والقلق الناتج عن التجارب السلبية عبر التقنيات الرقمية أو الوصول المستمر إلى المعلومات، ولقد ثبت أن الإجهاد الرقمي يرتبط بالاكتئاب والقلق، إما على الفور أو بعد سنوات ومع ذلك، فمن المهم أن ملاحظة أن التقنيات الرقمية في حد ذاتها لا تسبب هذه النتائج، لذا يجب أن يكون الأفراد على دراية بالمحتوى الذي يستهلكونه وكيف يؤثر عليهم، وإن تقييد استخدام وسائل التواصل الرقمية لن يحل مشكلة الإجهاد الرقمي، وفي حين أن ذلك يسبب استجابات معرفية وانفعالية وفسولوجية لدى جميع الأشخاص، فإن عمليات تطوير الهوية في سن المراهقة والشباب يمكن أن تجعل استجابات الإجهاد الرقمي أقوى (Patterson, 2023).

لهذا ومما سبق وفي ظل رقمنة جميع جوانب الحياة في العصر الحالي والمخاطر النفسية والاجتماعية والتربوية المرتبطة بالتقنيات الرقمية أصبحت الحاجة ماسة للاهتمام بالصحة النفسية للطلاب وشخصيته من جميع الجوانب، مما يجعل من الأهمية بمكان الاهتمام بكل ما يسهم في تحقيق استقرار طالب المرحلة الثانوية واستقلاليته، وكون المرحلة الثانوية تشكل انطلاقة الطالب نحو الحياة والاتجاه للمستقبل وتحقيق الصحة النفسية والرفاهية والاستمتاع بالحياة، وسوف يأتي ذلك تطبيقاً وتفعيلاً لرؤية المملكة ٢٠٣٠ حيث سيكون الاستثمار الحقيقي والتنمية الشاملة

في مستقبل وطموح وجود حياة طلاب المرحلة الثانوية الذين يعدون رجال المستقبل لوطننا الغالي، وانطلاقاً من ذلك يحاول البحث الحالي إلقاء الضوء على مستوى الطموح ومدى اسهامه النسبي كمنبئ بالإجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بتعليم جازان.

أسئلة البحث

يحاول البحث الحالي إلقاء الضوء على مستوى الطموح ومدى اسهامه النسبي كمنبئ بالإجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بتعليم جازان، من خلال طرح الأسئلة التالية:

- ١- ما مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية بتعليم جازان؟
- ٢- ما مستوى الإجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بتعليم جازان؟
- ٣- هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الطموح والإجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بتعليم جازان؟
- ٤- ما درجة الاسهام النسبي لمستوى الطموح في التنبؤ بالإجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بتعليم جازان؟

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى الآتي:

- ١- التعرف على مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية بتعليم جازان.
- ٢- التعرف على مستوى الإجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بتعليم جازان.
- ٣- التعرف على العلاقة الارتباطية بين مستوى الطموح والإجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بتعليم جازان.
- ٤- تحديد درجة الاسهام النسبي لمستوى الطموح في التنبؤ بالإجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بتعليم جازان.

أهمية البحث

تتمثل أهمية البحث الحالي في عدة محاور رئيسية من الناحيتين النظرية والتطبيقية وهي كما يلي:

الأهمية النظرية:

تتمثل الأهمية النظرية للبحث الحالي في يلي:

- ١- يتناول البحث الحالي أحد أهم متغيرات الشخصية وهو مستوى الطموح والذي يشير المختصين في علم النفس على أهميته واسهامه في نجاح الفرد، وتوافقه مع متطلبات حياته، وكذلك تأثيره في علاقاته الاجتماعية مع الآخرين واسهامه في تحديد مدى نجاحه الذي يتحقق للفرد في شتى المجالات.
- ٢- يتناول البحث الحالي متغير آخر حديث في غاية في الأهمية وهو الإجهاد الرقمي والذي يعتبر من أهم مؤشرات الصحة النفسية وله تأثيره الذي يظهر في جوانب حياة

الفرد ونتاجه ومدى علاقته ومهاراته الاجتماعية والحياتية والتي تسهم وتعزز توافقه النفسي.

٣- يركز البحث على عينة مهمة في مجال التعليم وفي مرحلة المراهقة المتوسطة، وتعتبر من مراحل النمو الحرجة التي تحتاج إلى رعاية خاصة وتوافق نفسي لكي يتم التغلب على ما يواجههم من عقبات وصعوبات.

الأهمية التطبيقية:

تتمثل الأهمية التطبيقية للبحث الحالي في يلي:

١- نتائج البحث الحالي قد تكشف عن عامل مهم من العوامل المؤثرة في الإجهاد الرقمي، وهو مستوى الطموح، الأمر الذي قد يلفت اهتمام المسؤولين إلى أهمية هذا النوع من الإجهاد، ومن ثم أخذه بعين الاعتبار في برامج التوجيه الطلابي والصحة النفسية.

٢- قد تلفت نتائج البحث الحالي انتباه المتخصصين في الصحة النفسية والتوجيه الطلابي لإعداد برامج لتحسين مستوى الطموح وخفض الإجهاد الرقمي لدى أفراد مرحلة المراهقة المتوسطة.

٣- الاستفادة مما توصل اليه البحث الحالي من نتائج في مجال البحث العلمي والتربوي.

مصطلحات البحث

مستوى الطموح : Level of Ambition

يعرف الباحث مستوى الطموح إجرائياً بأنه: "سمة ثابتة ثباتاً نسبياً، تشير إلى قيام الفرد بتحديد أهدافه والسعي لتحقيقها، واتسامه بتحمل المسؤولية والتفوق الدراسي والتفاؤل والمثابرة" (مسرحي، ٢٠١٨، ٨)، ويقاس مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس مستوى الطموح.

الإجهاد الرقمي Digital Stress:

يعرف الباحث الإجهاد الرقمي إجرائياً بأنه: "استجابة مركبة نوعية نتيجة الاستخدام المتواصل لتقنيات الاتصالات ووسائل التواصل الرقمية تحتوي على جوانب معرفية وانفعالية وسلوكية لدى الفرد، تعكس جوانب الاستخدام الكيفي والكمي، ويشعر الفرد خلال استخدامه لها بالإرهاق والضغط والتوتر والقلق، وعدم قدرته على التعامل معها بطريق صحية وصحيحة" (مسرحي، ٢٠٢٥، ٩)، ويقاس الإجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الإجهاد الرقمي.

الإطار النظري

أولاً: مستوى الطموح Level of Ambition

مفهوم مستوى الطموح

يعد مستوى الطموح من المتغيرات وثيقة الصلة بالنظرة التفاؤلية والمرتبطة بالمستقبل حيث يعد الطموح من صفات الفرد السوي؛ ولذلك الصحة النفسية للفرد تعطي نظرة أكثر إيجابية نحو الغد والعمل للوصول للأفضل، إن مستوى الطموح مرتبط ارتباطاً وثيقاً بفهم الفرد لذاته وإدراكه ضمن الموضوعية الشخصية ، ومستوى الطموح يختلف بين البشر من حيث المستوى والنوع، أما الذي يحدد المستوى فهو يرجع إلى فهم الفرد لإمكاناته وقدراته بشكل سوي بدون إسراف وبمكانة الفرد الاجتماعية وبذلك يختلف البشر بعضهم عن بعض من حيث مستويات طموحهم، ويختلف الناس بعضهم عن بعض اختلافاً كبيراً من حيث مستويات طموحهم، ويشعر الفرد بالنجاح إن بلغ مستوى طموحه، أما إن قصر عن بلوغه يشعر بالفشل والإخفاق فكأن مستوى الطموح معيار يحكم به على نجاحه أو فشله فيما يقوم به من أعمال وفيما يستهدف تحقيق غاياته.

الطموح لغةً: يعرف الطموح في معجم لسان العرب لابن منظور بأنه الارتفاع، فيقال: بَحَرَ طُمُوْحُ الْمَوْجِ: مرتفعه، طَمَحَ بَصَرُهُ إِلَيْهِ: رَفَعَهُ وَحَدَّقَ، طَمَحَ فِي الطَّلَبِ: أَبْعَدَ فِيهِ، الطَّمَاْحُ: ذُو الطَّرْفِ البعيد المرتفع (ابن منظور، ١٩٩٣، ٥٣٤). والطموح اصطلاحاً: يعرف معوض وعبد العظيم (٢٠٠٥، ٣) مستوى الطموح بأنه: "سمة ثابتة نسبياً تشير إلى أن الشخص الطموح هو الذي يتسم بالتفاؤل، والمقدرة على وضع الأهداف، وتقبل كل ما هو جديد، وتحمل الفشل والإحباط".

ويرى عبد الفتاح بأنه "سمة ثابتة ثابتاً نسبياً تفرق بين الأفراد في الوصول إلى مستوى معين يتفق والتكوين النفسي للفرد وإطار المرجعي ويتحدد حسب خبرات النجاح والفشل التي مر بها" (عبد الفتاح، ٢٠٠٧، ١٥).

كما ذكرت موسوعة علم النفس والتحليل النفسي مستوى الطموح بأنه المستوى الذي يطمح الفرد أن يصل إليه أو يتوقعه لنفسه سواء في تحصيله الدراسي أو في انجازه العلمي أو في إنتاجه أو في مهنته، ويجتهد لتحقيقها معتمداً في ذلك على مدى كفاءته وقدراته، وعلى ملائمة الظروف الخاصة به وبالبيئة من حوله (طه، ٢٠١٠، ٧١٧).

مستويات الطموح

يحدد (Deci & Ryan, 2008, 667) الطموح في قسمين:

- أ- **طموح داخلي:** يعبر عن النمو الموروث والذي يؤدي إلى إشباع الحاجات النفسية الأساسية (الكفاءة، الاستقلال، والانتماء).

ب- طموح خارجي: يعبر عن السعي وراء الأهداف كوسيلة لا ترتبط بشكل مباشر بإشباع الحاجات النفسية الأساسية.

طبيعة مستوى الطموح

يمكن أن نحدد طبيعة مستوى الطموح حيث أشارت إلى هذا (عبد الفتاح، ٢٠٠٧، ١٢-١٣) والتي يمكن عرضها فيما يلي:

١ - مستوى الطموح باعتباره استعداداً نفسياً: فكل فرد يقوم بتحديد أهدافه في الحياة، وهذه الأهداف التي رسمها لنفسه، قد تمثل مستوى من الطموح العالي ومستوى من الطموح المنخفض، وفي كلتا الحالتين فإن هذا التحديد يتأثر بما لدى الفرد من عوامل تكوينية، وعوامل التدريب، والتربية، والتنشئة.

٢ - مستوى الطموح باعتباره وصفاً لإطار تقديم وتقويم المواقف: وهذا الإطار يتكون من عاملين أساسيين:

الأول: التجارب الشخصية من نجاح وفشل التي يمر بها الفرد والتي تعمل على تكوين أساس يحكم به الفرد على مختلف المواقف والأهداف.

الثاني: أثر الظروف والقيم والتقاليد والعادات واتجاهات الجماعة في تكوين مستوى الطموح، ومن ثم ينظر الفرد إلى المواقف والأهداف ويقدرها ويقيمها من خلال هذا الإطار الحضاري العام والتجربة الشخصية الخاصة.

٣ - مستوى الطموح باعتباره سمة: والسمة هي ما يميز بين الناس من حيث كيفية تصرفهم وسلوكهم، ولهذا نجد استجابات الناس تجاه موقف واحد متعددة، فكل فرد سماته التي تميزه، ولكن مع الأخذ في الاعتبار أن هذه السمة ليست مطلقة وإنما هي ثابتة نسبياً، ولهذا نجد تأثير مستوى الطموح بما لدى الفرد من استعدادات فطرية ومكتسبة، وما لديه من اتجاهات وعادات وتقاليد يتأثر بها في المواقف والظروف.

العوامل المؤثرة في تحديد مستوى الطموح

هناك عدة عوامل تؤثر في مستوى الطموح، منها عوامل داخلية (ذاتية) تتعلق بالفرد، ومنها عوامل خارجية (بيئية واجتماعية)، ولكن هذه العوامل يختلف تأثيرها من شخص لآخر حسب العمر والمرحلة التعليمية التي وصل إليها ومن هذه العوامل:

أولاً: العوامل الداخلية (الذاتية) :

بما أن مستوى الطموح يتغير حسب تغير العمر، فإنه يتأثر بتطور العوامل الشخصية للفرد مع تقدم العمر كالذكاء والتحصيل والنضج، كما أنه يتأثر بالخبرات التي يكتسبها الإنسان من خلال تجاربه التي مر بها في مراحل حياته المختلفة فاشلة كانت أو ناجحة.

ومن هذه العوامل الذاتية المؤثرة في مستوى طموح الفرد:

١- **الذكاء:** يتأثر مستوى طموح الفرد بمدى ما يمتلكه من قدرة عقلية، فكلما كان الفرد أكثر قدرة استطاع القيام بتحقيق أهداف أكثر صعوبة، كما أكد (راجح، ٢٠٠٩: ١٠٨) بأن الفرد الأكثر ذكاء قادر على فهم قدراته وإمكاناته ورسم مستوى الطموح لنفسه، بحيث يتناسب مع هذه القدرات، وذلك على عكس الأقل ذكاء فهو غير قادر على تحقيق أهدافه حيث يضع لنفسه مستوى طموح يرتفع أو ينخفض كثيراً عما يستطيع تحقيقه بالفعل.

يرتبط الذكاء بتحديد الفرد لمستوى طموحه، ويتوقف مستوى الطموح على قدرة الفرد العقلية، فكلما كان الفرد أكثر ذكاءً كان في استطاعته القيام بتحقيق أهداف أبعد وأكثر صعوبة، والذكاء يمد الفرد بالقدرة على الاستبصار ووسائل تدبير الفرص وحل المشاكل والتغلب على العوائق واستخلاص النتائج والقدرة على التوقع (محمود، ٢٠٠١، ٥١).

٢- **التحصيل:** أكدت العديد من الدراسات العربية والأجنبية على وجود علاقة بين التحصيل ومستوى الطموح، حيث، أن الطلاب ذوي التحصيل المرتفع يكون مستوى الطموح لديهم مرتفعاً عكس الطلاب ذوي التحصيل المنخفض (محمود، ٢٠٠١، ٥٢).

٣- **النضج:** يذكر (الغريب، ١٩٩٠، ٢٦٣) أنه كلما كان الفرد أكثر نضجاً كلما كان في متناول يده تحقيق أهدافه وطموحه وكلما كان أقدر على التفكير في الوسائل والغايات التي تحقق له ذلك.

٤- **الخبرات السابقة:** إن ما يمر به الفرد من خبرات ناجحة أو فاشلة يكون لها الأثر الكبير في مستوى طموح الفرد، فخبرات النجاح لدى الفرد تزيد من طموحه ويعمل الفرد هنا على المحافظة على نجاحه مما يدفعه إلى مزيد من التقدم والنمو أما خبرات الفشل فإنها تؤدي إلى خفض مستوى الطموح وتصيب الفرد بالعجز والإحباط (محمود، ٢٠٠١، ٥١).

٥- **مفهوم الفرد عن ذاته:** يقصد بمفهوم الذات الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه من مهارات وخصائص جسمية وعقلية وانفعالية قوية كانت أم ضعيفة، ذكياً كان أو غيبياً، طموحاً مثابراً أم خجولاً متسرعاً، وفي ضوء تصور الفرد لنفسه يضع مستوى طموحه، وفكرته عن نفسه هي المسؤولة عن رفع أو خفض مستوى طموحه، الإنسان الواثق من نفسه، ومن إمكاناته ولديه وعي حقيقي بها يختار لنفسه من الأعمال ويضع لنفسه من الأهداف ما يتفق وتلك الإمكانيات (مطر، ١٩٩٨، ٢٠).

ثانياً: العوامل الخارجية (البيئية والاجتماعية):

إن للبيئة الاجتماعية دوراً كبيراً في نمو مستوى الطموح، لأن البيئة هي التي تمد الفرد بمفاهيمه وثقافته، وهي التي تشكل الإطار المرجعي له، ولكن هذا التأثير يكون مختلفاً من فرد لآخر تبعاً لقدراته الذاتية، وتبعاً لمضمون هذه القيم والمفاهيم

التي تقدمها له، فإما أن تكون صالحة لنمو مستوى طموح واقعي، أو تؤدي لنمو مستوى طموح غير واقعي، فمثلاً تلعب الأسرة دوراً كبيراً في تحديد نمو مستوى الطموح لأن الأفراد الذين ينتمون لأسر مستقرة اجتماعياً وبيئاتهم أقدر على وضع مستويات طموح عالية ومتناسبة مع إمكانياتهم ويستطيعون بلوغها، أفضل مما لو كانوا ينتمون إلى أسر غير مستقرة، وهذا ما أكدته دراسات هيرلوك بأن استقرار الفرد داخل أسرته له دور كبير في مستوى الطموح، فكلما كان مستقراً داخل أسرته كان مستوى طموحه أعلى، كما أن اهتمام الآباء المبكر بما يخص أبنائهم له دور في مستوى الطموح لأن الآباء يمكن أن يدفعوا أبنائهم لمستويات طموح عالية ويساعدوهم على وضع صيغة لبلوغ تلك الأهداف، وهناك بعض الآباء لا يكتفون بذلك بل يشاركونهم بالوصول إليها بطرق خاطئة أحياناً كالترغيب وممارسة الضغوطات والإكراه، إن الآباء دوماً يدفعون أبنائهم لتحقيق ما فشلوا فيه، ويعملون على إتاحة الفرص المناسبة لذلك ووضع الوسائل لهم تحت خدمتهم مما يؤدي إلى تشجيع الأبناء للوصول إلى ذلك الطموح ورفع مستوى طموحهم هذا الاتجاه، ولكل من الوالدين أسلوبه الخاص بذلك وبطريقة غرس الطموحات لدى الأبناء بشتى الأشكال منها السوية ومنها الخاطئة، فتبتدئ وتنتهي بالضغط والقسوة. كما أن جماعة الرفاق لها دور كبير إما إيجابي أو سلبي لأن الفرد يتعلم منها، ويأخذ الأفكار التي تشكل شخصيته، فالفرد يجعلهم المعيار الذي يقيس به تفوقه ونجاحه الأكاديمي ومن خلال المنافسة يحاول الوصول إليهم أو إلى مستوى أعلى منهم، ولذلك فإن الجماعة التي يعيش فيها الفرد تمثل المعيار الذي يقيس بها أهدافه (قندلفت، ٢٠٠٢، ٧٧).

الصحة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح

إن لمستوى الطموح ارتباط وثيق بالصحة النفسية فإن من مظاهر الصحة النفسية أن يكون هناك تقارب بين مستوى طموح الفرد ومستوى كفاءته أو اقتداره وفي المقابل فإن التباعد والتباين الكبير بين مستوى الطموح واقتدار الفرد أي بين ما يقدر عليه وما يرغب فيه يولد عند الفرد شعوراً بالعجز، ويقع بعض الآباء في الخطأ عندما يدفعون أبنائهم إلى مستويات طموح لا تتناسب مع قدراتهم وبالتالي يعجزون عن بلوغها، مما يؤثر سلباً على صحتهم النفسية ويثير لديهم التوتر النفسي والقلق والشعور بالعجز والإحباط والنقص (راجح، ٢٠٠٩، ١٠٩)، فالصحة النفسية حالة إيجابية تتضمن سلامة العقل وسلامة السلوك، وليست مجرد غياب أو الخلو أو البرء من أعراض المرض النفسي (زهران، ٢٠٠٥، ٩)، والشخص السوي هو الذي يضع نصب عينيه مستويات يسعى للوصول إليها، حتى لو كانت في بعض الأحيان بعيدة المنال، فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال، بل معناه الجهد والعمل المستمر طبقاً لخبر ما يمكن أن يتصوره الغير من مبادئ، ولكي يتحقق يجب أن تكون الأهداف واقعية في إطار إمكانيات الفرد؛ حتى لا يتعرض للشعور بالإحباط والإخفاق

والفشل (موسى، ١٩٩٣، ٣٣٠)، ويعد مستوى الطموح جزءاً مهماً وإساسياً في البناء النفسي للإنسان فهو يبلور ويعزز الاعتقادات التفاضلية عند الفرد بكونه قادراً على التعامل مع أشكال مختلفة من الضغوط النفسية، فالشخص الذي يؤمن بقدرته على تحقيق أهداف معينة يكون قادراً على إدارة مسار حياته الذي يحدده بصورة ذاتية وببساطة أكبر، وهذا بدوره يؤدي إلى الإحساس بالسيطرة على البيئة وتحدياتها (Schwarzer, 1997, 43)، إن الاتزان الانفعالي، والثقة بالنفس، والشعور بالأمن، والتوافق النفسي والاجتماعي، والانبساط، ومفهوم الذات الإيجابي كلها عوامل تساعد على رفع مستوى الطموح بصورة واقعية، في حين أن القلق والاضطراب الانفعالي وفقدان الثقة بالنفس، وعدم التوافق عوامل مساعدة على خفض مستوى الطموح (النواد، ٢٠٠٢، ١٢٩)، إن وجود الطموح لدى الإنسان أمر طبيعي وهو دليل على الصحة النفسية لأن الصحة النفسية ليست كما يرتبط في ذهن بعض الناس مجرد الخلو من المرض النفسي أو الشفاء منه (علي، ٢٠١٠، ٢٤).

المراهقة ومستوى الطموح

تعتبر مرحلة المراهقة من الفترات التي يبدأ فيها ظهور الشخصية بدرجة كبيرة، وتبدأ بالنضوج، ومن خلالها ينظر الفرد إلى أحلامه، ويتطلع إلى أفضل ما يمكن أن يصل إليه، وتتميز هذه المرحلة بأحلام اليقظة، التي قد تكون أعلى من مستوى قدراته الاجتماعية والاقتصادية، فنراه يريد أشياء كثيرة في نفس الوقت، كان يشتري بيت أو سيارة، وبذلك يتميز مستوى الطموح في هذه المرحلة بالارتفاع وفي ذلك يرى (عبد الوهاب، ١٩٩٢، ٥) في أن المراهق المدرك لقدراته وإمكاناته؛ تزداد ثقته بنفسه مع كل نجاح، ويكون لديه مفهوم موجب عن ذاته، مما يؤدي بدوره لارتفاع مستوى طموحه، ويرى (العيسوي، ١٩٨٦، ١٢٦) أن لقضية مستوى طموح المراهق أهمية كبيرة في حياته وفي حياة المجتمع، فإذا قل مستوى طموحه كان ذلك هدراً لطاقاته وإمكاناته، وإذا زاد عن مستوى قدراته وذكائه؛ أصيب بالفشل والإحباط وفقدان الثقة بالذات، وعلى ذلك فالمفروض أن يكون هناك اتفاق بين مستوى طموح المراهق، ومستوى اقتداره، بحيث لا نكلفه بما لا طاقة له به وفي نفس الوقت لا نتركه دون أن يسعى لتحقيق أهداف أعلى.

النظريات المفسرة لمستوى الطموح

١ - نظرية علم النفس الفردي

يعتبر أدلر Adllr من المدرسة التحليلية ومن تلاميذ فرويد لكنه انشق عنه بسبب آرائه في الجنس، وعدم انسجامه مع العديد من أفكاره، وكون هو ومجموعة معه بما يعرف بالتحليلية الجديدة، حيث يؤمن أدلر بفكرة كفاح الفرد للوصول إلى السمو والارتفاع، وذلك تعويضاً عن مشاعر النقص، وبذلك أصبحت هذه الفكرة من أبرز نظريات الشخصية الجديدة. كما أكد على أهمية الذات كفكرة مضادة لفكرة

فرويد المتمثلة في الآن، وكذلك أكد أدلر على أهمية العلاقات الاجتماعية وعلى أهمية الحاضر بدلاً من تأكيد أهمية الماضي كما فعل فرويد (العيصوي، ٢٠٠٤، ١٠١).

٢ - نظرية القيمة الذاتية للهدف

قدمت إسكالونا Escalona هذه النظرية (١٩٤٠) وترى أنه على أساس القيمة الذاتية للهدف يتقرر الاختيار، والاختيار لا يعتمد على أساس قوة أو قيمة الهدف الذاتية كما هي فحسب، ولكن يعتمد على القيمة الذاتية بالإضافة إلى احتمالات النجاح والفشل المتوقعة، والفرد سيضع توقعاته في حدود قدراته، وتقوم النظرية على ثلاثة حقائق هي (عبد الفتاح، ٢٠٠٧، ٥٩-٦٠):

- ١- هناك ميل لدى الأفراد لبحثوا عن مستوى طموح مرتفع نسبياً.
 - ٢- كما أن لديهم ميلاً لجعل مستوى الطموح يصل ارتفاعه إلى حدود معينة.
 - ٣- الميل لوضع مستوى الطموح بعيداً جداً عن المنطقة الصعبة جداً والسهلة جداً.
- وتؤكد إسكالونا في (عبد الفتاح، ٢٠٠٧، ٦٠-٦٤) على أن هناك عوامل تقرر الاحتمالات الذاتية للنجاح أو الفشل في المستقبل أهمها: الخبرة السابقة، وبناء هدف النشاط، والرغبة، والخوف، والتوقع، والمقاييس المرجعية التي تقوم عليها القيمة الذاتية للمستقبل، والواقعية، والاستعداد للمخاطرة، ودخول الفرد داخل أو خارج منطقة الفشل ورد الفعل لتحصيل أو عدم تحصيل مستوى الطموح.

٣ - نظرية المجال لليفين

يذكر ليفين Lewin عند كلامه عن أثر القوى الدافعة في التكوين المعرفي للمجال: أن هناك عوامل متعددة من شأنها أن تعمل كدوافع للتعلم عند الفرد، وقد أجملها فيما سماه بمستوى الطموح، حيث يعمل هذا المستوى إلى الاستزادة بهذا الشعور الدافعي ويطمح في تحقيق أهداف أبعد، وإن كانت مترتبة على الأولى إلا أنها في العادة تكون أصعب وأبعد منألاً، وتسمى هذه الحالة العقلية بمستوى الطموح، وقد دلت دراسة الطموح السيكلوجية على أن الطموح على درجات: فقد يكون مجرد رغبة للقيام بتحقيق هدف، وقد يكون على درجة من القوة، بحيث يحدد الهدف، ويعبئ قوى الجسم لتحصيله، وفي هذه الحالة يقال إن مستوى الطموح عند الفرد عالٍ أو راقٍ (الغريب، ١٩٩٠، ٣٢٧).

٤ - نظرية الحاجات

تفسر نظرية الحاجات لهنري موراي Hanary Murray مستوى طموح الفرد بالنظر إليه علة أنه يريد تحقيق مكانه مرتفعة وعندما تواجهه صعوبة في تحقيق ما يتمناه عليم أن يفكر في عدة بدائل ويختار منها، وأثناء ذلك يمر بعدة تناقضات بين فشل ونجاح، حب وكره (الفاقي، ٢٠١٣، ٢٢)، وقد حدد موراي عدة حاجات لكي يضيف من خلالها أنماك السلوك والانفعالات المصاحبة لمستوى الطموح وأبعاده

منها الحاجة إلى تجنب ما يحط من قدر الفرد، والحاجة إلى التعويض، والحاجة إلى الإنجاز (عبدالرحمن، ١٩٩٨، ٣٤٢-٣٤٥).

ثانيًا: الإجهاد الرقمي Digital Stress

مفهوم الإجهاد الرقمي

إن الإجهاد Stress عامة عبارة عن ناتج علاقة غير مواتية بين الفرد وبيئته، بحيث لا يدركه الفرد إلا عندما تتجاوز متطلبات المواقف البيئية حدود موارده الشخصية، وبالتالي فإن درجة الإجهاد التي يخبرها الفرد تتوقف على الدور الوسيط الذي يلعبه تقييمه المعرفي لتلك المتطلبات بأنها تؤثر على رفاهه الذاتي (Lazarus, 1993, 3).

الإجهاد لغة: (جهد) الجَهْد والجُهد: الطاقة، تقول: اجْهَد جَهْدَكَ، وقيل: الجَهْد المشقة والجُهد الطاقة (ابن منظور، ١٩٩٣، ١٣٢)، إجهاد اسم، إجهاد: مصدر أَجْهَدَ، قَامَ بِإِجْهَادِ نَفْسِهِ: حَمَلَهَا مَا لَا يُطَاقُ، سَعَى إِلَى إِجْهَادِ فِكْرِهِ: إِلَى تَرْكِيزِ انْتِبَاهِهِ (أبو العزم، ٢٠١٣، ٦٢٩).

والإجهاد اصطلاحًا: تعرفه (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٣) 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. والجميع يعاني الإجهاد بدرجة أو بأخرى، ولكن الطريقة التي نستجيب بها للإجهاد تصنع فرقاً كبيراً في حالة الرفاه العام التي نعيشها.

أما كلمة رقمي Digital فهو ما له علاقة باستعمال إشارات أو معلومات ممثلة بقيم متقطعة لكمية فيزيائية كالجهود الكهربائي (شابسيغ، الدكاك، العوا وورقوزق، ٢٠١٦، ٥١)، وهو طريقة لنقل وتخزين المعلومات الصوتية والكتابات والفيديو في الشبكة الإلكترونية أو جهاز الحاسوب إذا أن أجهزة المعالجة الرقمية تقوم بتحويل المعلومات الي أرقام (١ و ٠) وتخزينها في ذاكرة الحاسوب مما يساعد على معالجة ونقل البيانات في الشبكة العنكبوتية (الموسوعة التعليمية العربية، ٢٠٢٣).

وكان الظهور الأول لمصطلح الإجهاد الرقمي في دراسة (Weinstein & Selman, 2016) التي أجريت لفحص (٢٠٠٠) منشور قام بنشرها مراقبون عبر أحد المواقع الإلكترونية على شبكة الإنترنت باستخدام حساباتهم الشخصية، وظهر أيضًا هذا المصطلح بعد ذلك في دراسة (Weinstein, Selman, Thomas, Kim, White & Dinakar, 2016) التي أجريت على (١٨٠) حسابًا شخصيًا لمراقبين أيضًا أظهروا بالفعل أعراض الإجهاد الرقمي من خلال إرسالهم رسائل يطلبون فيها المساعدة والنصيحة من آخرين لمواجهة تلك الأعراض، إلا أن (Hefner & Vorderer, 2016, 237-249) كانا أول من عرف الإجهاد الرقمي

بشكل محدد، وذلك انطلاقاً من فكرتهما القائمة على أن ذوي عقلية الاتصال الدائم عبر الإنترنت الذين يغرقون في فيض المعلومات الاجتماعية يشعرون بقدر ليس بالقليل من الإجهاد تلبيبة لمتطلبات هذا الاتصال الدائم، فضلاً عن الإجهاد الناجم عن الضغط الذي يسببه لهم ضرورة قيام كل فرد منهم باتخاذ قرار حول ماذا يقرأ؟، وماذا يسمع؟، وماذا يشاهد؟ من كل هذا الفيض الكبير من المعلومات.

ثم عرف (Reinecke, Aufenager, Beutel, Dreier, Quiring, Stark, Wolfling, & Muller, 2017, 92) الإجهاد الرقمي بشكل أكثر تحديداً بأنه الأعراض المضطربة التي تظهر على الفرد جراء المطالب البيئية الزائدة التي تفرضها عليه طريقة استخدامه لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات، مؤكدين على أن تلك الأعراض تختلف من فرد إلى آخر كدالة لعاملين اثنين هما اللذان يتحددان موارد التكيف المعرفية لدى هؤلاء المستخدمين، وهما عبء الاتصال الذي يعبر عنه بعدد الرسائل الإلكترونية التي يستقبلها ويرسلها الفرد عبر وسائط التواصل الاجتماعي، وتعدد المهام عبر الإنترنت التي يعبر عنها بدرجة الاستخدام المتزامن من الفرد لوسائط التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت أثناء قيامه بمهام أخرى خارجها.

ويرى (Reinecke et al., 2017) أن الإجهاد الرقمي وهو رد فعل ناتج عن المطالب البيئية الناتجة عن استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، ويتم التعامل معه كدالة لعاملين على الأقل يتحددان موارد المواجهة لدى المستخدمين، الأول هو عبء الاتصال (أي عدد الرسائل المرسلة، وتلقي رسائل البريد الإلكتروني الخاصة ورسائل الوسائط الاجتماعية)، وأما الثاني فتعدد المهام عبر الإنترنت (أي الاستخدام المتزامن لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات وأنشطة أخرى).

الإجهاد الرقمي هو متغير 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 (Steele et al., 2020).

كما عرف (Prabakaran, 2020, 87) الإجهاد الرقمي بأنه "شعور الفرد بعدم التوازن الانفعالي تجاه ما يستقبله وما يرسله من رسائل إلكترونية عبر أجهزته المحمولة الذكية؛ نتيجة مروره بخبرة تفاعل سلبية سابقة مع تلك الرسائل والنصوص المنشورة في وسائل التواصل الاجتماعي، والتي أدت إلى آثار غير متوازنة انفعالياً لديه استمرت في التقاوم بسبب التزامه باستخدام تلك الأجهزة كوسيلة تواصل".

ويعرف (Wrede, Anjos, Kettschau, Broding, & Claassen, 2021) الإجهاد الرقمي الذي يحدث للأفراد الذين يتعاملون مع التقنيات الرقمية بأنه عدم قدرة الفرد على التعامل مع التكنولوجيا الجديدة بطريقة صحية، مما يؤدي إلى تجارب مرهقة.

كذلك عرف (Wimmer & Waldeburger, 2020, 1) الإجهاد الرقمي بأنه "خلل انفعالي يشعر به البعض عند عدم التوازن بين متطلبات التعامل مع التكنولوجيا الرقمية من جانب، والإمكانات الشخصية المتاحة للتكيف معها من جانب آخر".

كما أشار (Nick et al., 2022) إلى أن الإجهاد الرقمي يتضمن الشعور بالإرهاق من الإشعارات المفرطة وتوقعات الآخرين وردودهم أو أحكامهم والضغط المرتبطة بذلك، كما أنه مرتبط بشكل متزامن مع تدهور الصحة العقلية.

مكونات الإجهاد الرقمي

تشير التصورات السابقة للإجهاد الرقمي إلى أنه بنية كامنة، تتكون من العديد من عوامل التوتر والإجهاد المرتبطة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات ففي البدايات تناولت غالبية البحوث الآثار السلبية للإجهاد والضغط المرتبطتين بتكنولوجيا المعلومات والاتصالات في السياقات الوظيفية المختلفة ؛ حيث كان الوصول إلى الاتصالات عبر الإنترنت مقصورًا بشكل أساسي على العسكريين أو الحكوميين أو منظمات الشركات خلال الاستخدامات الأولى للإنترنت، وقد ربطت البحوث في هذا السياق الاستخدام المفرط لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات بعدد من النتائج النفسية السلبية في سياق العمل، مثل انخفاض الرضا الوظيفي ، وانخفاض الإنتاجية، والإجهاد، والإرهاق، ومع انتشار وصول الإنترنت لعامة السكان وتطور استخدامه بشكل مطرد وسريع خلال العقدين الماضيين بدأت البحوث تتجه نحو دراسة هذه الظاهرة لدى قطاعات الشباب في الأعمار المختلفة (الزغبي، ٢٠٢٢).

وقد قدم (Steele et al, 2020, 17-20) نموذجًا تجريبيًا مستمدًا من الأدلة المتزايدة على أن الإجهاد الرقمي متغير مهم في فهم طبيعة العلاقة بين استخدام الوسائط الرقمية والآثار السلبية على الأداء النفسي الناجمة عن هذا الاستخدام لدى المراهقين والشباب، و افترض هذا النموذج أن الإجهاد الرقمي هو أحد تلك العوامل النفسية التي تلعب دوراً وسيطاً في تلك العلاقة، وتم تعريفه بأنه جميع مظاهر الإجهاد المصاحبة للإشعارات الواردة للفرد جراء استخدامه لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات التي تتيحها له وسائط التواصل الاجتماعي عبر أجهزته الذكية المحمولة، وقدم هذا النموذج المفاهيمي المتعدد الأبعاد الإجهاد الرقمي على اعتبار أنه بناء نفسي يتضمن أربعة مكونات فرعية هي:

١ - إجهاد الإتاحة Availability Stress: عرفه (Steele et al., 2020, 18) عبارة عن كرب Distress أو ضيق، يتضمن شعور بالذنب وقلق ناتجين عن معتقدات الفرد حول توقعات الآخرين بأنه سيستجيب لهم وسيكون متاحًا للتواصل معهم باستمرار عبر الوسائط الرقمية.

٢- قلق الاستحسان Approval Anxiety: عرفه (Steele et al.,2020,19) بأنه درجة عدم التيقن والاستثارة النفسية (معرفيًا وانفعاليًا وسلوكيًا) من استجابات الآخرين ومن ردود فعلهم تجاه منشورات الفرد، وصوره، ورسائله، وملفه الشخصي عامة.

٣- الخوف من الفقد (FOMO) Fear Of Missing Out: عرفه (Steele et al.,2020,19) بأنه كرب يشعر به الفرد ناجم عن تبعات حقيقية مدركة أو متوقعة، جراء انخراط الآخرين في خبرات مجزية اجتماعيًا عبر الوسائط الرقمية أثناء غياب الفرد أو في غفلة منه.

٤- العبء الزائد للاتصال Connection Over Load: عرفه (Steele et al.,2020,20) بأنه كرب يشعر به الفرد نتيجة خبرته الذاتية الخاصة باستقبال مدخلات كثيرة جدًا من مصادره الرقمية بما في ذلك الإخطارات والإشعارات والرسائل والتعليقات على المنشورات.

ويضاف إلى ذلك ما ورد في الزغبى (٢٠٢٢):

٥- انتهاك الخصوصية وعدم الموثوقية Violation Of Privacy And Unreliability: الخوف من اقتحام المنتحلين (الهاكرز) للصفحات الشخصية لمستخدمي الإنترنت والتوتر من نشر أسرارهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي، كما تعكس القلق الناجم عن حالة عدم الثقة في البرامج والتطبيقات التي يعتقد المستخدم أنها قد تتسبب في سرقة بياناته ومعلوماته الشخصية؛ مما يضع مستخدم الإنترنت في حالة ضغط مستمر.

٦- تعدد المهام Multitasking: الإرهاق الناتج عن استخدام الإنترنت مع وسائط إعلامية أخرى كمشاهدة التلفاز أو استماع الراديو أو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أو مراجعة البريد الإلكتروني، أو أي أنشطة غير إعلامية كتناول الطعام والشراب، أو قيادة السيارة، أو التواجد في مناسبة اجتماعية بالتزامن مع أوقات الاتصال بالإنترنت.

أنماط الإجهاد الرقمي

حدد (Weinstein & Selman,2016) نمطين أساسيين للإجهاد الرقمي يتمثلان فيما يلي:

١ - النمط الأول للإجهاد الرقمي: الإجهاد الرقمي كتعبير عن العداء والخسة والقسوة، ويتضمن أنواع الضواغط التالية:

أ - الاعتداءات الشخصية المتعمدة والمضايقة Mean And Harassing Personal Attacks تتضمن ما رسائل كراهية مجهولة المصدر موجهة إلى فرد ما.

ب - الخزي والعار والإذلال العلني Public Shaming And Humiliation
تتضمن رسائل مذلة ومهينة لشخص ما يتم نشرها بشكل علني.

ج- انتحال الهوية Impersonation التظاهر بأنك شخص آخر إما عن طريق اختراق حساب شخص آخر أو عن طريق إنشاء حساب مزيف.

٢- النمط الثاني للإجهاد الرقمي: ويشمل الضغوط والمتاعب المتعلقة بالإبحار على الفضاء الافتراضي لتكوين علاقات والاقتراب مع الآخرين بصورة عامة وغير محددة، ويتضمن ذلك ما يلي:

أ- الشعور بالاختناق Feeling smothered ويحدث هذا الأمر عندما يشعر شخص ما بالتوتر والإرهاق والارتباك نتيجة قيام شخص ما بإرسال رسائل مفرطة كثيرة جدا يصعب التعامل معها.

ب -الضغط والإلحاح المتواصل لطلبات الإذن بالوصول Pressure To Comply With Requests For Access بمعنى الشعور بالضغط والضيق والتوتر والارتباك من ضغط صديق أو شخص مهم وإلحاحه المستمر لمنحه إمكانية الوصول إلى حسابات عبر الإنترنت، أو لإرسال رسائل بذيئة، أو جنسية، أو صور عارية كرمز للثقة.

ج- اختراق الحسابات والأجهزة الرقمية والدخول إليها Breaking And Entering Into Digital Accounts And Devices مع تصفح النصوص، أو الصور، أو رسائل البريد الإلكتروني، أو الحسابات عبر الإنترنت لشخص ما على هاتفه أو جهاز الحاسوب دون إذنه.

النظريات المفسرة للإجهاد الرقمي

١ - النموذج التفاعلي للإجهاد

أحد النماذج الأكثر شيوعاً التي تصف مسارات الإجهاد اقترحه لازاروس وفولكمان، فالإجهاد وفقاً لهذا النموذج هو رد فعل لتفاعل متغيرات الشخص والمتغيرات البيئية نتيجة علاقة غير مناسبة بينهما، ويتم إدراكه عندما تفرض البيئة متطلبات تتجاوز موارد الفرد ، ويعد التقييم المعرفي وسيط مركزي بين المطالب البيئية وردود فعل الإجهاد ويشير إلى عملية يقوم فيها الأفراد باستمرار بتقييم أهمية ما يحدث لرغبتهم الشخصية، وينقسم إلى التقييم الأساسي ويعني تقييم المطالب البيئية الظرفية وصلتها برغبتهم الفرد ، وعمليات التقييم الثانوية والتي تقيم خيارات التأقلم وموارد الفرد، وهما معاً ، يحددان رد فعل الإجهاد ، والذي يكون واضحاً بشكل خاص ويتم تقديره بشكل سلبي عندما يُنظر إلى المطالب البيئية على أنها تهديد للرغبتهم، وتكون الثقة في المواجهة الناجحة منخفضة Lazarus & (Folkman,1987; Lazarus,1993).

إن نموذج المعاملات للتوتر ونظرية المواجهة هو إطار يركز على التقييم لتقييم الضرر والتهديد والتحديات، مما يؤدي إلى عملية التعامل مع الأحداث المجاهدة، يعتمد مستوى الإجهاد الذي يتم اختباره في شكل أفكار ومشاعر وانفعالات وسلوكيات، نتيجة للضغوط الخارجية، على تقييم الموقف الذي يتضمن حكماً حول ما إذا كانت الطلبات الداخلية أو الخارجية تتجاوز الموارد والقدرة على التكيف عندما تتجاوز الطلبات الموارد (Lazarus & Folkman, 1984).

يمكن تفسير الإجهاد الرقمي بأنه رد الفعل الناتج عن المتطلبات البيئية المرتبطة باستخدام وسائل الاتصال وتكنولوجيا المعلومات، كتلقي كميات كبيرة من رسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية والمكالمات الهاتفية، والانشغال بالاتصال المستمر بوسائل التواصل الاجتماعي بسبب الحاجة إلى عدم تقويت أي شيء أو أنشطة قيمة أخرى، وكذلك تخوف الفرد من ردود أفعال الآخرين على منشوراته وصوره ورسائله وملف التعريف الشخصي الخاص به، فضلاً عن التوتر الناجم عن المقارنة الاجتماعية، أضف إلى ما سبق تصور الفرد أنه مطالب بأن يكون متاحاً دائماً واليقظة الدائمة على الإنترنت، والخوف من الانتهاك الخصوصية، والتي تعد جميعها تحديات لموارد الفرد المعرفية والنفسية، وكذلك تهديداً لرفاهه النفسي (الزغبى، ٢٠٢٢).

٢- نموذج عنق الزجاجة

قدم هذا النموذج Broadbent عام 1958 ويقترح نموذج عنق الزجاجة أن الأفراد لديهم كمية محدودة من موارد الانتباه التي يمكنهم استخدامها في وقت واحد، لذلك يتم تصفية المعلومات والمثيرات بطريقة ما بحيث يتم إدراك المعلومات الأكثر بروراً وأهمية فقط، فالافتراض الأساسي لهذا النموذج هو أن عملية المعالجة تحدث لمهمة واحدة فقط في كل مرة؛ أي معالجة المهمة الثانية لا يمكن أن تبدأ حتى تنتهي معالجة المهمة الأولى، ويقترح النموذج أن معالجة المعلومات البشرية محدودة ولا يمكنها استيعاب سوى مدخل واحد في كل مرة، وبالتالي عندما تحتاج مهمتان إلى المعالجة في نفس الوقت، يجب وضعهما في قائمة الانتظار، مما يؤدي إلى ضعف الأداء في أثناء تعدد المهام (Meyer, Kieras, Lauber, Schumacher,) (Glass, Zurbruggen, Gmeindl, & Apfelblat, 1995).

ويمكن تفسير الإجهاد الذي يحدث نتيجة ما يقوم به مستخدمو الإنترنت 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 (الزغبى، ٢٠٢٢).

٣- نظرية السعة المحدودة

تفترض نظرية السعة المحدودة أن قدرات معالجة المعلومات البشرية محدودة، فقدرة الفرد على أداء مهمة واحدة أو أكثر تعتمد على كل من الموارد المتاحة لدى الفرد والموارد التي تتطلبها المهمة (المهام) نفسها، وتشير النظرية إلى أن العبء المعرفي الزائد يحدث عندما تتجاوز الموارد المعرفية التي تتطلبها المهام المتزامنة القدرات المعرفية المحدودة للفرد (Bruya & Tang, 2018).

ويمكن تفسير ظاهرة الإجهاد الرقمي في ضوء محدودية الموارد المعرفية لدى الأفراد، فتعدد المهام - كأحد مكونات الإجهاد الرقمي - يفرض على الفرد 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)، وكذلك فالعبء الزائد للمعلومات - كبعد آخر للإجهاد الرقمي - يتطلب من الفرد تلقي محتوى رقمي متنوع ومتدفق، واتخاذ قرار التفاعل معه بالشكل المناسب في ذات الوقت، مما يضع الموارد المعرفية للفرد - والمفترض محدوديتها - تحت ضغط وإجهاد كبيرين (الزعيبي، ٢٠٢٢).

٤- نظرية تقرير المصير

يرتبط الإجهاد الرقمي باستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات وهنا يطرح التساؤل المثار سابقا نفسه مرة ثانية، وهو لماذا يفرط الأفراد في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتطبيقات الإنترنت المختلفة مع إدراكهم لارتباط هذا الاستخدام بأحاساسهم بدرجة مرتفعة من التوتر والضغط والقلق وربما صعوبة النوم والاكتماب؟ وهنا توفر نظرية تقرير المصير لـ (Ryan & Deci, 2000) قدراً مناسباً من الفعالة في تفسيرها لهذا السلوك، ولنا أن نتخيل أن ما كنا نعهده سلوكاً مثيراً للدهشة - الإفراط في استخدام الإنترنت مع العلم بالمخاطر المترتبة على ذلك - ما هو في ظل هذه النظرية إلا إشباعاً للحاجات النفسية الأساسية.

تتمثل المبادئ الأساسية لنظرية تقرير المصير في وجود ثلاثة احتياجات نفسية أساسية وهي: الكفاءة والاستقلالية والارتباط التي تنشط السلوك البشري عبر المجالات المختلفة، بما في الأنشطة الإعلامية والترفيهية ، وتشير الكفاءة إلى حاجتنا إلى تجربة الفاعلية والنمو الشخصي ، فنشعر بالرضا عندما ننجح في التحديات ، ونتعلم أشياء جديدة ، ونشعر بالتميز في أي مجال، وتشير الاستقلالية إلى حاجتنا إلى الشعور بالإرادة ، فنشعر بالرضا عندما نؤيد ونقيم ما نسعى إليه شخصياً، بينما يشير الارتباط إلى حاجتنا إلى الشعور بالارتباط الهادف بالآخرين لنشعر بالاحترام والتقدير من جانبهم، ويشير (Ryan & Deci, 2000) إلى أنه يتم الحفاظ على الأنشطة ذات الدوافع الجوهرية، التي يتم إجراؤها من أجل المصلحة والمتعة ، من

خلال تلبية احتياجات الكفاءة والارتباط والاستقلالية ، وهذا يعني أن ما يجعل نشاطاً ما ممتعاً يكمن إلى حد كبير في قدرته على الإرضاء المرتبط بهذه الاحتياجات الأساسية.

ويعني ذلك أن أي نشاط ينخرط فيه الفرد بدرجة كبيرة بشكل إرادي علينا أن نتوقع أنه يشبع الاحتياجات الثلاثة الأساسية التي أقرتها النظرية، ولكن كيف ينطبق ذلك على استخدام وسائل التواصل الرقمي وغيرها، هنا يمكن النظر إلى الأفراد الذين يعانون حرماناً في حياتهم الواقعية وعدم إشباع لحاجتهم للشعور بالكفاءة والاستقلالية وعدم قدرتهم على إيجاد البيئة الاجتماعية التفاعلية المرضية لهم لإشباع الحاجة إلى الارتباط باعتبارهم يجدون العالم الافتراضي الحل الأمثل لإشباع هذه الحاجات (الزغبى، ٢٠٢٢).

علامات الإجهاد الرقمي

تشمل العلامات الشائعة التي تشير إلى احتمال تعرض الطفل أو المراهق للإجهاد الرقمي ما يلي (Salvetti, 2014):
- القلق أو نوبات الهلع - العزلة أو الانسحاب من الأنشطة الاجتماعية - زيادة السرية - الغضب - الاكتئاب - درجات الرسوب - التمرد - آلام المعدة أو الصداع أو آلام الجسم العامة الأخرى التي لا تفسرها حالة طبية.

ولقد تمت دراسة الإجهاد الرقمي على نطاق واسع، وكذلك آثار التفاعلات الرقمية لدى المراهقين والبالغين، لكن من الحقائق المعروفة أن الإجهاد الرقمي أصبح مصدر قلق متزايد على نطاق عالمي، خاصة لما له من آثار سلبية على الإنتاجية، وقد وثقت العديد من الدراسات أيضاً الارتباطات بين فترات طويلة من وقت الشاشة وانخفاض النشاط البدني والاكتئاب والسمنة والإجهاد، ويوجد على الأقل سبع علامات تشير بأن الشخص هذا أو ذاك يعاني من الإجهاد الرقمي، تتمثل فيما يلي (Davidson, 2022):

١- **الانسحاب والعزلة:** يمكن أن يفضي الإجهاد الرقمي بمن يعانون منه إلى الانسحاب من الأنشطة الاجتماعية العادية مع الميل إلى عزل أنفسهم عن أصدقائهم وأعضاء أسرهم وزملائهم ويمكن أن يفضي عذا الأمر إلى زيادة تأثيرات الإجهاد الرقمي، ذلك لأن الانسحاب الاجتماعي عادة ومع استمراره يؤدي إلى اضطراب القلق وربما الاكتئاب لدى بعض الأشخاص مما يقلل من إنتاجية الشخص في العمل والمنزل.

٢- **السرية:** يميل الأشخاص الذي يعانون من الإجهاد الرقمي إلى محاولة إخفاء المتاعب والصعوبات التي يواجهونها كوسيلة من وسائل التوافق مع هذا الإجهاد خاصة الأفراد الذين يتعرضون للتنمر السيبراني والتعرض لسوء المعاملة عبر الإنترنت.

٣- **الخوف من الفقد:** يقصد بالخوف من الفقد هو الشعور بالقلق من انقطاع أو غياب الشخص عن تصفح ومراجعة منصات التواصل الاجتماعي والحسابات الشخصية ... الخ وعدم الاطلاع على ما قد يعرضه أو يفعله الآخرون على شبكات التواصل خاصة في ظل التوجه نحو مقارنة الذات الافتراضية بذوات الآخرين الافتراضية، وربما تفضي مثل هذه المقارنة إلى تجذر مشاعر اليأس والنقص والسلبية في التكوين النفسي لمن يعاني من حالة الخوف من الفقد.

٤- **ظاهرة تأثير السمكة الذهبية:** يقصد بها أن الأشخاص الذين يعتمدون على الهواتف الذكية والتقنيات الرقمية للترفيه والحصول على المعلومات يعانون بصورة عامة من الإعياء والتعب والإجهاد الشديد ويصبحون أكثر قابلية للنسيان من جانب آخر توصلت نتائج عديد من الدراسات في هذا الصدد بأن قدرات الأشخاص المعتمدين على الهواتف الذكية والتقنيات الرقمية للحصول على المعلومات يعانون من تدهور تدريجي في قدراتهم على الانتباه والتركيز، علاوة على إمكانية حدوث نوع من التناقص فيما يعرف بسعة الانتباه، الأمر الذي يكون له تأثيرات سلبية مثبتة على التعلم والذاكرة ومن ثم زيادة احتمالات المعاناة من التوتر والقلق.

٥- **الاكتئاب:** تجميع مشاعر الخوف من الفقد، وما يترتب على ذلك من التعرض للمثيرات الرقمية والمشقة من كثرة الأخبار المزيفة وعدم الأمن الرقمي والتنامي الرقمي يصاحب ذلك من قلق ومشقة الأمر الذي يؤدي إلى إمكانية المعاناة من الاكتئاب.

٦- **آلام الرأس والصداع، وآلام المعدة، والأعراض الجسمية المرضية غير المفسرة:** عادة تنتاب من أصيبوا بالإجهاد الرقمي من آلام مستمرة في الرأس والمعدة والجسم بصفة عامة وغير ذلك من الأعراض الجسمية غير المفسرة بحالة طبية مرضية معروفة وربما تكون هذه الأعراض من بين أعراض الاكتئاب.

٧- **القلق ونوبات الهلع:** ربما تنتاب المصابين بالإجهاد الرقمي من عديد من مؤشرات القلق ونوبات الهلع كأعراض أساسية لهذه الحالة، وقد تتفاقم أعراض القلق ونوبات الهلع مع استمرارية الشخص في استخدام منصات التواصل الاجتماعية والتقنيات الرقمية لفترات طويلة، وغالبا ما تقل هذه الأعراض عندما يقلل من وقت متابعة أو تصفح هذه المنصات وقد تختفي هذه الأعراض تماما عندما يبتعد الشخص عن الاتصال بالإنترنت.

طرق الوقاية من الإجهاد الرقمي لدى المراهقين

اقترح رادزيك (Radzik (2022 عددًا من الطرق التي يمكن بموجبها مساعدة المراهقين والأطفال في التغلب على الإجهاد الرقمي وربما الوقاية منه أصلاً، تتمثل أهمها فيما يلي:

١- إدارة استخدام الهاتف الجوال والأجهزة الرقمية والإنترنت بدءً من سن مبكرة جداً، بمعنى وضع ضوابط وقواعد محددة ومتفق عليها لتنظيم كيفية ووقت استخدام الأطفال لها.

٢- تقديم نموذج حسن وقدوة صالحة أمام الأبناء فيما يتعلق باستخدام للهاتف الجوال ووسائل التواصل الاجتماعي والرقمي.

٣- مناقشة أخطار نشر الصور والتعليقات على الإنترنت قبل إعطاء الطفل هاتفه الدوال الأول أو السماح له بالوصول غير الخاضع للرقابة إلى الإنترنت أو التقنيات الرقمية، وإبلاغه بالمخاوف المتعلقة بالخصوصية والمعلومات السرية وحماية الطفل.

٤- عند ملاحظة تغييرات في سلوكيات الأبناء، يجب التحدث معهم بصورة ودية قائمة على التفهم.

٥- في حالة تعذر إقامة الحوار والمناقشة معهم، يجب عدم التردد في طلب المساعدة المهنية من الأخصائيين النفسيين في هذا المجال.

طرق علاج الإجهاد الرقمي

يوجد ثلاث طرق أساسية يمكن بموجبها التعامل مع الإجهاد الرقمي من المنظور التربوي، تتمثل فيما يلي (Canada's Centre for Digital Media (Literacy,2022):

الطريقة الأولى: وهي تعلم مهارات إدارة الوقت؛ إذ تمكن الفرد من استثمار وقته وتنظيمه ووضع جدول أعمال زمني لحياته الرقمية إن جاز التعبير، والاستخدام الوظيفي للمصادر والتقنيات الرقمية ليتمكن من التخلص من العديد من مؤشرات وعلامات الإجهاد الرقمي.

الطريقة الثانية: وتتضمن تغيير عادات واتجاهات الفرد نحو الحياة الرقمية والواقع الافتراضي واعتبارها جزءاً بسيطاً جداً من حياته الشخصية.

الطريقة الثالثة: وتتمثل في تخصيص وقت للترفيه عن النفس والراحة والارتباط بالطبيعة تفكيراً واستمتاعاً وتذوقاً.

التعليق على الإطار النظري

حاول الباحث تقديم عرض وتغطية نظرية لمتغيري مستوى الطموح والإجهاد الرقمي، وذلك بعد الرجوع إلى ما توفر له - في حدود علمه وإطلاعه - من أطر نظرية ودراسات سابقة تناولتهما، فمستوى الطموح يعتبر أحد المتغيرات الهامة التي تفرق بين الأشخاص، وأحد أبعاد الشخصية، ويمكن من خلاله التنبؤ بما سوف يصبح عليه الفرد في المستقبل، ويختلف مستوى الطموح لدى الفرد ذاته من مرحلة عمرية لأخرى وحتى في نفس المرحلة من وقت لآخر، بسبب ما يحصل من أحداث، ويتأثر مستوى الطموح لدى الفرد بعدة متغيرات منها مفهوم الفرد لذاته وتقبله لنفسه وبمدى ما يمتلكه من إمكانيات وقدرات مورثة أو مكتسبة، كما أن الإجهاد الرقمي،

فالإجهاد الرقمي حالة من الإعياء ونفاذ الطاقة الجسمية والنفسية نتيجة استخدام وسائل التواصل الرقمي المتواصل ورقمنة الذات واندماجها في عالم افتراضي ملئ بتقنيات التواصل الرقمي ومنصات التواصل الاجتماعي، والتي لا تتوقف عن العمل ونشر المحتوى من أخبار وأحداث وصور وألعاب ومطالب حياتية وتعليمية وغيرها، والأهم من ذلك كيف يمكن وصف الإجهاد الرقمي وإدارته والتعامل الإيجابي معه والتوافق الفعال معه، ليتم التمكن من مساعدة الأفراد بشكل عام والطلاب (المراهقين) بشكل خاص للوقاية من آثاره السلبية والتدخل الإرشادي والنفسي إن لزم الأمر، إن رقمنة الحياة الحالية والتعليم جعلت الجميع أمام تحولات نوعية في بنية شخصية الأطفال والمراهقين والشباب حتى الراشدين وكبار السن، نتج عنه تغيرات جوهرية في أساليب التفكير والانفعال والسلوكيات اليومية والعادات الحياتية، ويأتي هذا البحث للمساعدة في وصف وتفسير متغيرات البحث والتنبؤ بالإجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمعلومية مستوى الطموح لديهم.

البحوث والدراسات السابقة

١ - البحوث والدراسات التي تناولت مستوى الطموح

هدفت دراسة أبو فاخترة (٢٠٢١) إلى الكشف عن العلاقة بين مستوى القلق وبين مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية، وكذلك الكشف عن مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية تبعاً للنوع (ذكور - إناث)، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، واستخدمت الدراسة مقياس القلق من إعداد سبيلبرج وترجمة عبد الخالق (٢٠١٥)، ومقياس الطموح من إعداد عبدالقواب وعبد العظيم (٢٠٠٥)، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين المتغيرين، باستثناء وجود علاقة دالة سالبة بين تحمل الإحباط والقلق، وهي علاقة عكسية، وتشير تلك العلاقة إلى أن ارتفاع القلق يؤدي إلى انخفاض القدرة على تحمل الإحباط، وكشفت أيضاً عن عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الطموح حيث كانت جميع قيم ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية.

وهدفت دراسة الفيقي (٢٠٢١) إلى الكشف عن درجة توافر العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وطبيعة العلاقة بينها وبين مستوى الطموح، والكشف عن إمكانية التنبؤ بمستوى الطموح من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨١) طالباً في مدينة الرياض، واستخدمت الدراسة مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من إعداد الرويتع (٢٠٠٧) ومقياس مستوى الطموح من إعداد معوض وعبد العظيم (٢٠٠٥)، وتوصلت الدراسة إلى أن عامل الوداعة يأتي بالمرتبة الأولى بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، يليه عامل الانبساطية، وبالمرتبة

الثالثة عامل التفاني، يليه عامل الانفتاح على الخبرة، وفي الأخير عامل العصابية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين عوامل التفاني والانبساطية والانفتاح على الخبرة والوداعة مع مستوى الطموح، ووجود علاقة عكسية بين عامل العصابية ومستوى الطموح، وكذلك أوضحت النتائج أنه يمكن التنبؤ بمستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال عامل التفاني الانفتاح على الخبرة الانبساطية، العصابية على التوالي، وأنه لا يوجد تأثير لعامل الوداعة على مستوى الطموح.

في حين هدفت دراسة أحمد (٢٠٢٢) إلى تفسير أهم العوامل المؤثرة في مستوى الطموح، وقلق المستقبل المهني لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية، الكشف والتعرف إلى مستويات الطموح، وقلق المستقبل المهني، وطبيعة العلاقة الارتباطية بينهما لدى الطلاب المراهقين بالمرحلة الثانوية، وأيضاً الكشف عن الفروق في مستوى الطموح وقلق المستقبل المهني باختلاف كل من النوع (ذكور (إناث)، وتفسير هذه الاختلافات، والتنبؤ بمستوى الطموح من خلال قلق المستقبل المهني لدى عينة من طلاب الثانوية العامة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة من بين طلاب الصف الثاني الثانوي، بواقع (٥٠) ذكراً، (٥٠) إناثاً في بالإسكندرية، واستخدمت الدراسة مقياس مستوى الطموح، وقلق المستقبل المهني لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية إعداد الباحث، وأشارت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة عكسية بين كل من مستوى الطموح وقلق المستقبل المهني فكلما زاد مستوى الطموح قل قلق المستقبل المهني والعكس يتحقق فكلما زاد مستوى الطموح قل قلق المستقبل المهني عند كل من الذكور والإناث من طلاب الثانوية العامة، وأن مستوى الطموح لديهم متوسط، بالإضافة إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين كل من الذكور والإناث في كل من مستوى الطموح وقلق المستقبل المهني.

وهدف دراسة الطيار (٢٠٢٤) إلى التعرف على مستوى الطموح لدى طلبة جامعة القصيم، والكشف عن الفروق في مستوى النضج المهني بين أفراد العينة تبعاً للمتغيرات الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، كما هدفت إلى التعرف على مدى إمكانية التنبؤ بالنضج المهني من خلال مستوى الطموح لدى أفراد العينة، وتكونت عينة الدراسة من (٧٦٧) طالبا وطالبة (٣٥٣) ذكراً، (٤١٤) أنثى، واستخدمت الدراسة مقياس النضج المهني (النموذج - ج) من إعداد سافيكاس وبروفي (٢٠١١) تعريب وتقنين المسعود (٢٠١٨) ومقياس الطموح من إعداد معوض ومحمد (٢٠٠٥)، وأظهرت النتائج أن مستوى النضج المهني لدى الطلبة أفراد العينة مرتفع، كما أظهرت أن مستوى الطموح لدى الطلبة جاء متوسطاً، في حين أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في مستوى النضج المهني لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس، وكانت الفروق لصالح الإناث، ومتغير التخصص الدراسي لصالح طلبة تخصصات العلوم الطبيعية، كما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى

النضج المهني بين الطلبة تعود لاختلاف المستوى الدراسي، علاوة على وجود علاقات موجبة ودالة إحصائيا بين النضج المهني وأبعاده الفرعية وبين مستوى الطموح وأبعاده الفرعية، وأن مستوى الطموح يسهم اسهاما موجبا في التنبؤ بالنضج المهني وأبعاده الفرعية لدى طلبة الجامعة.

كما هدفت دراسة عسيري والعدني والمحمدي (٢٠٢٤) إلى التعرف على مستوى الطموح والاكتئاب لدى عينة من طلبة الجامعات السعودية ، فحص العلاقة بين مستوى الطموح والاكتئاب، والكشف عن الفروق في متوسط درجات الطموح ومتوسط درجات الاكتئاب لدى أفراد العينة وفقا لمتغير النوع، بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ بالاكتئاب من خلال مستوى الطموح، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٩) طالب في الجامعات السعودية، واستخدمت الدراسة مقياس مستوى الطموح من إعداد حبيبة (٢٠١٩) واستبيان صحة المريض لاضطراب الاكتئاب من إعداد Kroenke, et al (2001) وتعريب كعكي والمحمدي (٢٠٢٣)، وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من الطموح والاكتئاب لدى العينة، وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الطموح والاكتئاب، عدم وجود فروق في متوسط درجات الطموح تعزى لمتغير النوع وجود فروق في متوسط درجات الاكتئاب تبعا للنوع في اتجاه الإناث، ويمكن التنبؤ بالاكتئاب من خلال مستوى الطموح.

٢ - البحوث والدراسات التي تناولت الإجهاد الرقمي

هدفت دراسة وينستون وآخرون (2023) Winstone et al. إلي التعرف أنواع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والإجهاد الرقمي في مرحلة المراهقة المبكرة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالبا تتراوح أعمارهم بين ١٣ و ١٤ عامًا (١٩ طالبة و ٥ طلاب)، واستخدمت الدراسة المقابلات النوعية المتعمقة مع أفراد العينة وأولياء الأمور ونسخت المقابلات حرفيًا ورمزت وحللت موضوعيًا، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الإجهاد الرقمي يركز على الاستخدام السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي (إضاعة الوقت والشعور بالذنب الرقمي، والتعرض للمحتوى الضار) والتواصل الخاص عبر وسائل التواصل الاجتماعي (توقعات التوافر والاتصال غير المرغوب فيه من قبل الغرباء) والبحث عبر وسائل التواصل الاجتماعي (توقعات الكمال وإضفاء الطابع الجنسي، والخوف من التقييم السلبي والمخاطر على الخصوصية) وأن الإجهاد الرقمي يظهر وينتشر في الاستخدام اليومي لوسائل التواصل الاجتماعي.

كما هدفت دراسة يانغ وآخرون (2023) Yang et al. إلي التعرف على العلاقة بين تعدد المهام الاجتماعية الرقمية، والإجهاد الرقمي، والرفاهية الاجتماعية والعاطفية بين المراهقين من خلال فحص ما إذا كانت ثلاثة أنواع من الإجهاد الرقمي (إجهاد التوافر، وكيف الاتصال الزائد، والخوف من الفقد) تتوسط الارتباط بين

استخدام الهاتف في الصداقات والرفاهية الاجتماعية والعاطفية (أعراض الاكتئاب وجودة علاقة الصداقة) بين المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (٥١٧) مراهقاً، واستخدمت الدراسة مقياس تعدد المهام الاجتماعية الرقمية من اعداد Yang (2020) وferonChristof & ، ومقياس ضغوط التوافر من اعداد Hall & Baym (2012) ، ومقياس الاتصال الزائد من اعداد Misra & Stokols (٢٠١٢)، ومقياس الخوف من الفقد من اعداد Przybylski et al. (٢٠١٣)، ومقياس أعراض الاكتئاب من اعداد Levine (2013)، ومقياس جودة علاقة الصداقة من اعداد Hendrick (1988)، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن استخدام الهاتف أثناء التفاعلات وجهاً لوجه مع صديق له علاقة غير مباشرة مع أكبر أعراض الاكتئاب من خلال جميع أنواع الإجهاد الرقمي الثلاثة، كما كان له علاقة غير مباشرة مع نوعية الصداقة أفضل عن طريق الخوف من الضياع، المسارات التي تنطوي على تم تخفيف الحمل الزائد للاتصال من خلال خطورة وجهاً لوجه التفاعلات - في التفاعلات الأكثر جدية، كان لتعدد المهام الاجتماعية الرقمية علاقة غير مباشرة مع أعراض الاكتئاب، ولكن ليس نوعية الصداقة؛ في التفاعلات الأقل خطورة، كان لتعدد المهام الاجتماعية الرقمية علاقة غير مباشرة بجودة الصداقة، ولكن ليس أعراض الاكتئاب.

في حين هدفت دراسة غريب وآخرون (٢٠٢٣) إلى الوصول إلى نماذج بنائية تدرس تأثير الإجهاد الرقمي بأبعاده (التعقيد، عدم الفائدة، انعدام الأمن وعدم الموثوقية، الحمل الزائد وضغوط التوافر، الدعم الفني، القلق من القبول والفقد) والاندماج الجامعي بأبعاده (المعرفي، السلوكي والاجتماعي، الوجداني) على الطوف الأكاديمي، ودراسة تأثير النوع (طالب/طالبة) والتخصص الدراسي في مرحلة الثانوية (علمي/ أدبي/ صناعي) والتفاعلات المشتركة بينهما على الطوف الأكاديمي والإجهاد الرقمي والاندماج الجامعي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٨) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الأولى بكلية الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية، واستخدمت الدراسة مقياس الطوف الأكاديمي ومقياس الإجهاد الرقمي ومقياس الاندماج الجامعي من إعداد الباحثين، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الإجهاد الرقمي وأبعاده وبين الطوف الأكاديمي والاندماج الجامعي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الطوف الأكاديمي والاندماج الجامعي وأبعاده، وأنه يمكن التنبؤ بالطوف الأكاديمي من خلال الاندماج الجامعي والإجهاد الرقمي، وأن أبعاد الاندماج الجامعي الثلاثة تشترك معاً كمتغيرات منبئة بالطوف الأكاديمي، وأن بعد التعقيد وعدم الفائدة، وبعد القلق من القبول والفقد، وبعد انعدام الأمن وعدم الموثوقية كأبعاد الإجهاد الرقمي تشترك معاً كمتغيرات منبئة بالطوف الأكاديمي، وتم الوصول إلى نماذج بنائية تفسر العلاقات السببية بين الطوف الأكاديمي والإجهاد الرقمي وأبعاده، والاندماج الجامعي وأبعاده، وعدم وجود تأثير دال إحصائياً

للنوع (طلاب/ طالبات) في الطفو الأكاديمي والإجهااد الرقمي والاندماج الجامعي، ووجود تأثير دال إحصائياً للتخصص الدراسي في مرحلة الثانوية (علمي / أدبي / صناعي) في الطفو الأكاديمي، كان لصالح التخصص العلمي، بينما لا يوجد تأثير دال في الإجهااد الرقمي والاندماج الجامعي، ووجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين النوع والتخصص الدراسي في مرحلة الثانوية في الطفو الأكاديمي كان لصالح (الطلاب/ علمي)، بينما لا يوجد تأثير دال في الإجهااد الرقمي والاندماج الجامعي.

وهدفنا دراسة الليثي ورياض (٢٠٢٣) إلى التعرف على نسبة الإسهام النسبي للإجهااد الرقمي وقلق التحصيل في التنبؤ بالاندماج الأكاديمي لطلاب جامعة حلوان، وتكونت عينة الدراسة من (٣٣٤) طالب وطالبة من طلاب جامعة حلوان تراوحت أعمارهم بين (٢٣-١٨) عام بمتوسط عمري (٢٠.٥٢) وانحراف معياري (١.٧٥)، واستخدمنا الدراسة مقياس الإجهااد الرقمي من إعداد الزغبى (٢٠٢٢)، ومقياس قلق التحصيل، ومقياس الاندماج الأكاديمي إعداد الباحثين، وأشارت نتائج الدراسة إلى انخفاض الإجهااد الرقمي لطلاب الجامعة، وكان قلق التحصيل متوسط لعينة الدراسة، كما أشارت النتائج إلى ارتفاع الاندماج الأكاديمي لديهم، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الإجهااد الرقمي والاندماج الأكاديمي على مستوى الدرجة الكلية والعوامل الفرعية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الإجهااد الرقمي وقلق التحصيل على مستوى الدرجة الكلية والعوامل الفرعية، كما أظهرت النتائج وجود تأثيرات دالة ومعنوية للإجهااد الرقمي وقلق التحصيل في التنبؤ بالاندماج الأكاديمي لطلاب الجامعة، ودل ذلك على إسهام كل من الإجهااد الرقمي وقلق التحصيل إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وأن الإجهااد الرقمي وقلق التحصيل يفسران (٧٦.٤%) من التغير والتباين الحاصل في الاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الإجهااد الرقمي والاندماج الأكاديمي تعزى إلى اختلاف الفرقة الدراسية (أولى/ رابعة)، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الفرقتين الأولى والرابعة في مقياس قلق التحصيل والعوامل الفرعية لصالح الفرقة الأولى.

وهدفنا دراسة حمادي (٢٠٢٣) إلى التعرف على مستوى الإجهااد الرقمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وتحديد طبيعة الفروق بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس الإجهااد الرقمي تبعاً لمتغير الجنس، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالباً وطالبة تم سحبهم بطريقة عشوائية بسيطة في مركز محافظة بابل خلال الفصل الدراسي الثاني بالعام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣)، واستخدمنا الدراسة مقياس الإجهااد الرقمي من إعداد الباحث، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الإجهااد

الرقمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية مرتفع وهو أعلى من المتوسط الفرضي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب تبعاً لمتغير الجنس.

التعليق على البحوث والدراسات السابقة

يتبين من البحوث والدراسات السابقة اهتمامها بمستوى الطموح والإجهاد الرقمي، ومن خلال العرض السابق يتضح أن هناك بعض نقاط الاتفاق والاختلاف بين الدراسات والبحوث السابقة والبحث الحالي، في حين هدفت البحوث والدراسات السابقة إلى دراسة مستوى الطموح والإجهاد الرقمي وعلاقتهما ببعض المتغيرات وإلى الكشف عن الفروق وعلاقة وإسهامهما الرقمي مع وفي بعض المتغيرات، لذلك فالبحث الحالي يتفق في بعض أهدافه مع بعض أهداف البحوث والدراسات السابقة، ويختلف مع بعضها.

كما أجريت البحوث والدراسات السابقة على عينات مختلفة، وسيجرى البحث الحالي على طلاب المرحلة الثانوية، ويتفق مع بعض الدراسات، بينما يختلف مع بعض الدراسات الأخرى من حيث العينة.

وتختلف الأدوات في البحث الحالي مع البحوث والدراسات السابقة؛ حيث تم استخدام مقياس مستوى الطموح من إعداد مسرحي (٢٠١٨) ومقياس الإجهاد الرقمي من إعداد مسرحي (٢٠٢٣)، ويلاحظ أن نتائج البحوث والدراسات السابقة بأنها توصلت إلى نتائج مختلفة ومتعددة، لذلك فالبحث الحالي اتفق في بعض نتائجه مع بعض نتائج البحوث والدراسات السابقة.

كما تم الاستفادة من البحوث والدراسات السابقة في إثراء معرفة الباحث بكثير من المعلومات حول متغيرات البحث الحالي، والاستفادة منها في التأكد من ندرة الدراسات في البيئة العربية والسعودية التي تناولت الإجهاد الرقمي، وإمكانية التنبؤ به من خلال مستوى الطموح.

منهج وإجراءات البحث

منهج البحث

استخدم البحث الحالي المنهج الوصفي باعتباره أكثر ملاءمة الأهداف البحث الذي يهدف إلى الكشف عن العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث، ثم التنبؤ بالمتغير التابع من خلال المتغيرات المستقلة.

مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث الأصلي من طلاب المرحلة الثانوية العامة في تعليم جازان (التعليم العام) للعام الدراسي ١٤٤٦هـ، والبالغ عددهم (٢٠٣٠٢) طالباً حسب إحصائية الإدارة العامة للتعليم بمنطقة جازان.

عينة البحث

١ - عينة البحث لحساب الخصائص السيكومترية:

تكونت عينة البحث لحساب الخصائص السيكمترية من (٢٥٧) طالبًا في المرحلة الثانوية بتعليم جازان بهدف حساب الخصائص السيكمترية (الصدق والثبات) لمقياس الإجهاد الرقمي ومقياس مستوى الطموح، ومدى صلاحيتهما للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

٢- عينة البحث الأساسية:

اشتملت عينة البحث الأساسية على (٤٨٩) طالبًا في المرحلة الثانوية بتعليم جازان، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، تراوحت أعمارهم ما بين (١٥-١٩ سنة) بمتوسط عمري مقداره (١٧,٨٣)، وانحراف معياري مقداره (٠,٧١)، من أجل التحقق من فروض البحث.

أدوات البحث

تم استخدام الأدوات التالية لتحقيق أهداف البحث:

- ١- مقياس مستوى الطموح من إعداد مسرحي (٢٠١٨).
- أ- وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٤٠) عبارة، موزعة على خمسة أبعاد رئيسية، وهي: تحديد الأهداف والسعي لتحقيقها (١٠) عبارات، تحمل المسؤولية (٨) عبارات، التفوق الدراسي (٨) عبارات، التفاؤل (٧) عبارات، المثابرة (٧) عبارات، وتتراوح الدرجة الكلية بين (٤٠-١٢٠) درجة، ويستجيب للمقياس طلاب المرحلة الثانوية باختيار خيار واحد في كل عبارة من الخيارات الثلاثة وهي (لا تنطبق - تنطبق أحيانًا - تنطبق)، ويتكون المقياس من بعض العبارات السالبة، ويتم عكس الدرجات التي يحصل عليها طالب المرحلة الثانوية لتصبح بدلاً من (٣,٢,١) حيث تصبح (١,٢,٣) في العبارات السالبة، وتمتع المقياس في نسخته الأصلية بخصائص سيكمترية جيدة، حيث تم تطبيقه على (٢٧٢) طالب في المرحلة الثانوية، وقد كانت الصورة الأولية للمقياس مكونة من (٤٥) عبارة، وعن طريق التحليل العاملي الاستكشافي استقرت على (٤٠) عبارة تشبعت على الأبعاد الخمسة، وأظهر التحليل العاملي التوكيدي صحة النموذج ومطابقة البيانات وتشبعها على الخمسة عوامل، وبلغ معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية (٠,٩١٢)، وتراوح للأبعاد الفرعية ما بين (٠,٧٥٦-٠,٨١٥).

ب- حساب الخصائص السيكمترية:

أولاً: الصدق:

تم حساب صدق المفردات بإيجاد معامل الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة الخصائص السيكمترية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١) معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه
($n=257$)

تحديد الأهداف		تحمل المسؤولية		التفوق الدراسي		التفاؤل		المثابرة	
العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٦٧٥**	٢	٠,٥٥٠**	٣	٠,٥١٣**	٤	٠,٧٠٥**	٥	٠,٥١١**
٦	٠,٧٠١**	٧	٠,٦٩٢**	٨	٠,٥٠٨**	٩	٠,٥٨٧**	١٠	٠,٧٠٠**
١١	٠,٦٨٩**	١٢	٠,٥٧٩**	١٨	٠,٦٥٨**	١٤	٠,٥٩١**	١٥	٠,٦٤٣**
١٣	٠,٥٩٥**	١٧	٠,٦١٣**	٢٣	٠,٦١١**	١٩	٠,٦٣٥**	٢٠	٠,٦٣٣**
١٦	٠,٦٩٠**	٢٢	٠,٦٣٥**	٢٨	٠,٦٥٠**	٢٤	٠,٦٠٩**	٢٥	٠,٥١٥**
٢١	٠,٦٤٣**	٢٧	٠,٥٦٠**	٣٣	٠,٥٩٧**	٢٩	٠,٥٩٤**	٣٠	٠,٥٧٣**
٢٦	٠,٦٥٤**	٣٢	٠,٦٣٠**	٣٨	٠,٥٠٢**	٣٤	٠,٥٧٧**	٣٥	٠,٦٧٢**
٣١	٠,٥٧٦**	٣٧	٠,٥٩٨**	٤٠	٠,٦١٢**				
٣٦	٠,٦٠٩**								
٣٩	٠,٧٠٣**								

** دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أن معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، مما يشير إلى صدق المقياس.

كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس ($n=257$)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	تحديد الأهداف	٠,٦٧٩**
٢	تحمل المسؤولية	٠,٦٤٣**
٣	التفوق الدراسي	٠,٧٠٤**
٤	التفاؤل	٠,٥٤٠**
٥	المثابرة	٠,٦٥٣**

** دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أن معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، مما يشير إلى صدق المقياس.

ثانياً: الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس عن طريق معامل الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ كما يأتي:

جدول (٣) معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية

م	البعد	عدد المفردات	معامل الفا كرونباخ
١	تحديد الأهداف	١٠	٠,٨٠٦
٢	تحمل المسؤولية	٨	٠,٧٩٨
٣	التفوق الدراسي	٨	٠,٨١٥
٤	التفاؤل	٧	٠,٧٥٦
٥	المثابرة	٧	٠,٧٨٠
٦	الدرجة الكلية	٤٠	٠,٩١٢

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس مستوى الطموح والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠,٧٥٦ - ٠,٩١٢) بطريقة ألفا - كرونباخ وهي معاملات ثبات عالية؛ مما يشير إلى ثبات المقياس وإمكانية الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيق المقياس على عينة البحث.

٢- مقياس الإجهاد الرقمي من إعداد مسرحي (٢٠٢٣).

أ- وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٤٦) عبارة، موزعة على ستة أبعاد رئيسية، وهي: قلق القبول الاجتماعي (١١) عبارات، والمخاطر السيبرانية (٧) عبارات، وإجهاد التوافر (٧) عبارات، وعبء الاتصال الزائد (٩) عبارات، وتعدد المهام (٦) عبارات، والخوف من الفقد (٦) عبارات، وتتراوح الدرجة الكلية بين (٤٦-٢٣٠) درجة، ويستجيب للمقياس طلاب المرحلة الثانوية باختيار خيار واحد في كل عبارة من الخيارات الخمس وهي (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، إطلاقًا)، ويتكون المقياس من بعض العبارات السالبة، ويتم عكس الدرجات التي يحصل عليها طالب المرحلة الثانوية لتصبح بدلًا من (٥، ٤، ٣، ٢، ١) حيث تصبح (١، ٢، ٣، ٤، ٥) في العبارات السالبة، وتمتع المقياس في نسخته الأصلية بخصائص سيكومترية جيدة، حيث تم تطبيقه على (٩٤٥) طالب في المرحلة الثانوية، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٩-١٥) سنة، وقد كانت الصورة الأولية للمقياس مكونة من (٦٠) عبارة، وعن طريق التحليل العاملي الاستكشافي استقرت على (٤٦) عبارة تشبعت على الأبعاد الستة، وأظهر التحليل العاملي التوكيدي صحة النموذج ومطابقة البيانات وتشبعها على الستة عوامل، وبلغ معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية (٠,٩٤٤)، وتراوح للأبعاد الفرعية ما بين (٠,٧١٩، ٠,٨٤٤).

ب- حساب الخصائص السيكومترية:

أولاً: الصدق:

تم حساب صدق المفردات بإيجاد معامل الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكمترية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه
($n=207$)

قلق القبول الاجتماعي		المخاطر السيبرانية		إجهاذ التوافر		عبء الاتصال الزائد		تعدد المهام		الخوف من الفقد	
العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٧٢٢	٣١	٠,٧٢٩	١٢	٠,٧٧٧	٣٨	٠,٥٩٥	١٩	٠,٧٦٦	٢٥	٠,٦٣٤
٢	٠,٧٢٣	٣٢	٠,٧٥٥	١٣	٠,٦٥٣	٣٩	٠,٧٤٢	٢٠	٠,٦٧١	٢٦	٠,٧٥٠
٣	٠,٦٠٣	٣٣	٠,٧٢٠	١٤	٠,٧٢٦	٤٠	٠,٧٢٦	٢١	٠,٥٧٥	٢٧	٠,٥٦٧
٤	٠,٧٨٠	٣٤	٠,٧٤٦	١٥	٠,٦٦٧	٤١	٠,٧٤٨	٢٢	٠,٧١٧	٢٨	٠,٧٢٢
٥	٠,٦٧٩	٣٥	٠,٦٢٧	١٦	٠,٦٩٦	٤٢	٠,٦١٤	٢٣	٠,٧٤٠	٢٩	٠,٦١٠
٦	٠,٧١٠	٣٦	٠,٧٢٧	١٧	٠,٧٥٣	٤٣	٠,٧٥٣	٢٤	٠,٧٠٨	٣٠	٠,٧٣٩
٧	٠,٦٧٢	٣٧	٠,٥٨٨	١٨	٠,٥٧٤	٤٤	٠,٧٥٧				
٨	٠,٧٠٥					٤٥	٠,٦٥٢				
٩	٠,٧١٧					٤٦	٠,٦٢٤				
١٠	٠,٥٢٢										
١١	٠,٦٤٩										

** دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أن معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، مما يشير إلى صدق المقياس.

كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس ($n=207$)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	قلق القبول الاجتماعي	٠,٧٢٣
٢	المخاطر السيبرانية	٠,٧٢٩
٣	إجهاذ التوافر	٠,٧٧٧
٤	عبء الاتصال الزائد	٠,٥٩٥
٥	تعدد المهام	٠,٧٦٦
٦	الخوف من الفقد	٠,٦٣٤

** دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أن معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، مما يشير إلى صدق المقياس.

ثانياً: الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس عن طريق معامل الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ كما يأتي:

جدول (٦) معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية

م	البعد	عدد المفردات	معامل ألفا كرونباخ
١	قلق القبول الاجتماعي	٩	٠,٨٤٣
٢	المخاطر السيرانية	٧	٠,٨٧٢
٣	إجهاد التوافر	٧	٠,٧٦١
٤	عبء الاتصال الزائد	٩	٠,٨٠٣
٥	تعدد المهام	٦	٠,٧٣٣
٦	الخوف من الفقد	٦	٠,٧١٢
	الدرجة الكلية	٤٦	٠,٩٤٢

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس الإجهاد الرقمي والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠,٧١٢ - ٠,٩٤٢) بطريقة ألفا - كرونباخ وهي معاملات ثبات عالية؛ مما يشير إلى ثبات المقياس وإمكانية الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيق المقياس على عينة البحث الأساسية.

نتائج البحث وتفسيرها

١ - نتائج التحقق من الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على أنه: "يوجد فرق دال إحصائياً بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة التجريبي على مقياس مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية بتعليم جازان"، ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة على مقياس مستوى الطموح وتم حساب الوسط الفرضي على المقياس من خلال جمع بدائل الاستجابة على المقياس الثلاثة، وقسمتها على عددها، ثم ضرب الناتج في عدد العبارات، وبالتالي فإن أوزان البدائل هي (٣)، (٢)، (١) يكون مجموعها (٦)، وعددها (٣)، وعند القسمة يصبح متوسط أوزان البدائل (٢)، وعند ضربه بعدد عبارات المقياس (٤٠)، يكون الوسط الفرضي للدرجة الكلية على المقياس (٨٠). وقد تم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة للتحقق من دلالة الفرق بين الوسط الفرضي والمتوسط التجريبي على مقياس مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية بتعليم جازان.

جدول (٧) نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لدلالة الفرق بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة التجريبي على مقياس مستوى الطموح

عدد العبارات	المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة	المتوسط الوزني	المستوى
٤٠	٩٨,٤٠	٩,٠٨	٨٠	٤٤,٧٨	٤٨٨	٠,٠١	٢,٤٦	مرتفع

يتضح من النتائج في جدول (٧) وجود فرق دال إحصائياً بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة التجريبي على مقياس مستوى الطموح لصالح المتوسط التجريبي مما يشير إلى ارتفاع مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية بتعليم جازان.

وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة عسيري والعديني والمحمدي (٢٠٢٤)، وتختلف مع ودراسة الطيار (٢٠٢٤)، ودراسة أحمد (٢٠٢٢)، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن مستوى الطموح يتميز وينمو بنمو الفرد، ففي مرحلة الشباب يطمح الأفراد في إنهاء الدراسة أو الحصول على وظيفة مرموقة أو بناء بيت أو تكوين أسرة، وهذا ما لم يكن يفكر فيه الطفل من قبل، حتى إن مستوى الطموح في مرحلة الرشد نفسها يختلف من عام إلى عام آخر، لاسيما لو كان العام الجديد زاخراً بالأحداث السارة، وملئاً بخبرات النجاح، فالإنسان يمر بخبرات جديدة وأحداث ووقائع جديدة وهذا ما يرفع من مستوى طموحه، خاصة إذا كانت تلك الأحداث والخبرات إيجابية، ويعتبر طموح الفرد قبل العشرينات يقل عنه في الثلاثينيات من عمره، وهذا يؤكد أنه كلما زاد عمر الفرد زاد طموحه (أبو زايد، ١٩٩٩، ١٧-١٨)، إن ما يصل إليه المراهق من مستوى طموح سواء بالارتفاع أو الانخفاض إنما هو نتيجة منطقية لتضافر جهود الأسرة والمدرسة، والمجتمع ككل، ويكون التأثير حسب ما توفره تلك المؤسسات للمراهق من جو مناسب، وتشجيع، وتبصير بقدراته وبيئة مناسبة، لأن المراهق جزء من المجتمع، وما يؤثر فيه، يكون له تأثير بنفس الدرجة على المجتمع المحيط به.

٢- نتائج التحقق من الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على أنه: "يوجد فرق دال إحصائياً بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة التجريبي على مقياس الإجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بتعليم جازان"، ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة على مقياس الإجهاد الرقمي وتم حساب الوسط الفرضي على المقياس من خلال جمع بدائل الاستجابة على المقياس الخمسة، وقسمتها على عددها، ثم ضرب الناتج في عدد العبارات، وبالتالي فإن أوزان البدائل هي (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، يكون مجموعها (١٥)، وعددها (٥)، وعند القسمة يصبح متوسط أوزان البدائل (٣)، وعند ضربه بعدد عبارات المقياس (٤٦)، يكون الوسط الفرضي للدرجة الكلية على المقياس (١٣٨). وقد تم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة للتحقق

من دلالة الفرق بين الوسط الفرضي والمتوسط التجريبي على مقياس الإجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بتعليم جازان.

جدول (٨) نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لدلالة الفرق بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة التجريبي على مقياس الإجهاد الرقمي

عدد العبارات	المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة	المتوسط الوزني	المستوى
٤٦	١٥٣,٦٠	٣٠,٤٧	١٣٨	٨,٩١	٤٨٨	٠,٠١	٣,٤٠	مرتفع

يتضح من النتائج في جدول (٨) وجود فرق دال إحصائياً بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة التجريبي على مقياس الإجهاد الرقمي لصالح المتوسط التجريبي مما يشير إلى ارتفاع الإجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بتعليم جازان.

وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة حمادي (٢٠٢٣)، ويمكن تفسير هذه النتيجة بسبب سهولة الوصول للتطبيقات والتقنيات الرقمية من قبل طلاب المرحلة الثانوية حيث يجيدون مهارات استخدام التكنولوجيا ولديهم المعارف الكافية لذلك، فكل وقتهم على الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، بالإضافة لعدم معرفتهم بسلبيات الاستخدام المفرط للتطبيقات والتقنيات الرقمية ووسائل التواصل الاجتماعي، ودون وعي بالآثار السلبية المترتبة والناجمة عن الإجهاد الرقمي، وليس هناك أية مبالغة إن قلنا إن كل مرهق الآن يمتلك هاتفًا ذكيًا محمولًا تقريبًا، أو أوشكنا على ذلك (Steele et al.,2020,15)، إن دل هذا على شيء فإنما يدل على انتشار غير مسبوق لاستخدامات تلك التكنولوجيا الرقمية في حياتنا اليومية حاليًا، بحيث أن ما يقرب من (٦٠%) من سكان العالم على الأقل أصبح لديهم إمكانية الوصول الدائم للإنترنت إلى الدرجة التي جعلت تلك التكنولوجيا ليست مجرد أداة على مستوى كل فرد فقط، بل على مستوى مؤسسات المجتمع أيضًا، كالجامعات والمدارس التي زاد اعتمادها على تلك التكنولوجيا بشكل كبير جدًا مقارنة بالوضع الذي كان قائمًا قبل اجتياح جائحة COVID-19، مما دفع الطلاب إلى مزيد من الاعتماد على تلك التقنيات الرقمية في التعامل مع كل جوانب العملية التعليمية (Fischer et al.,2021,1)، ولقد كان من المتوقع أن تتجه الأبحاث إلى تغطية الآثار المحتملة لهذا الفضاء الإلكتروني على هؤلاء الشباب والمراهقين وهو ما حدث بالفعل، بل وبدأت تلك الأبحاث في مزيد من التكامل إلى الدرجة التي ظهر معها بوادر فرع جديد لدراسات علم النفس فيما يطلق عليه الآن علم النفس السيبراني، وهو علم دراسة العقل والسلوك البشري في سياق التفاعل بين الإنسان وتلك التكنولوجيا الناشئة وما يرتبط بها من ظواهر نفسية (Soare,2019,1).

٣- نتائج التحقق من الفرض الثالث وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث على أنه: "توجد علاقة دالة إحصائية بين مستوى الطموح والإجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بتعليم جازان"، وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين الإجهاد الرقمي ومستوى الطموح، وجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩) العلاقة بين الإجهاد الرقمي ومستوى الطموح (ن = ٤٨٩)

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مستوى الطموح	٩٨,٤٠	٩,٠٨	٠,٥٥	٠,٠١
الإجهاد الرقمي	١٥٣,٦٠	٢٠,٤٧		

يتضح من النتائج في جدول (٩) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائية بين مستوى الطموح والإجهاد الرقمي بمعامل ارتباط قدره (٠,٥٥) عند مستوى دلالة ٠,٠١.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في أن الطالب في المرحلة الثانوية في سبيل تحقيق أهدافه والتغلب على الصعوبات والعقبات التي تواجهه ولتحقيق طموحاته قد يفرط في استخدام التقنيات الرقمية بشكل سلبي، إن عبء الاتصالات الناشئ عن استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في سياق الحياة اليومية يضع المراهقين تحت ضغط شديد، مما يؤدي إلى الإجهاد وضعف الصحة النفسية والرفاه النفسي، كما أن الخوف من فقد أو الضيق 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، وضيق فرص الانخراط والمشاركة مع الأصدقاء قد يكون عنصرًا مهمًا في الإجهاد الرقمي، وهو بناء يتعلق بالاحتياجات الاجتماعية غير الملباة، كما أنه كلما كان طموح المراهق مرتفع زاد انتشار استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات كلما زاد الغموض لدى الفرد حول الدور المطلوب منه القيام به؛ بسبب التنافس بين مطالب كثيرة كل منها يحاول أن يأسر اهتمامه.

ويمكن تفسير العلاقة بين الإجهاد الرقمي ومستوى الطموح بأنه رد الفعل الناتج عن المتطلبات البيئية المرتبطة باستخدام وسائل الاتصال وتكنولوجيا المعلومات لتحقيق وتنفيذ طموحات الفرد، كتلقي كميات كبيرة من رسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية والمكالمات الهاتفية، والانشغال بالاتصال المستمر بوسائل التواصل الاجتماعي بسبب الحاجة إلى عدم تفويت أي شيء أو أنشطة قيمة أخرى، وكذلك تخوف الفرد من ردود أفعال الآخرين على منشوراته وصوره ورسائله وملف التعريف الشخصي الخاص به، فضلًا عن التوتر الناجم عن المقارنة الاجتماعية، إضافة إلى ما سبق تصور الفرد أنه مطالب بأن يكون متاحًا دائمًا

واليقظة الدائمة على الإنترنت ، والخوف من الانتهاك الخصوصية، والتي تعد جميعها تحديات لموارد الفرد المعرفية والنفسية، وكذلك تهديداً لرفاهه النفسي.

٤- نتائج التحقق من الفرض الرابع وتفسيرها:

ينص الفرض الرابع على أنه: " يسهم مستوى الطموح في التنبؤ بشكل دال إحصائياً بالإجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بتعليم جازان"، وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث تحليل الانحدار البسيط للتنبؤ بالإجهاد الرقمي من مستوى الطموح، وجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠) تحليل الانحدار البسيط للتنبؤ بالإجهاد الرقمي من مستوى الطموح

مصدر التباين	قيمة R	قيمة R ²	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	ف	مستوى الدلالة
الانحدار	٠,٥٥	٠,٣٠٣	٤٠٤٩٣,٦٤٠	٤٠٤٩٣,٦٤٠	١	١٣٤,٥٣	٠,٠١
الخطأ	.		٩٣٣٠٨,٩٤٧	٣٠٠,٩٩٧	٤٨٨		
الكل			١٢٢٨٠٢,٥٨٢		٤٨٩		

يوضح جدول (١٠) أن قيمة ف تساوى ١٣٤,٥٣ وهي دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ ومن ثم فإن نموذج الانحدار دال إحصائياً، وبالتالي يمكن استخدام نموذج الانحدار المقدر في التنبؤ بالإجهاد الرقمي. وبذلك يتم قبول الفرض، ويشير جدول (١٠) إلى أن معامل الارتباط المتعدد $(R) = ٠.٥٥٠$ وأن معامل التحديد $(R^2) = ٠.٣٠٣$. وهذا يعنى أن المتغير المستقل في البحث المتمثل في مستوى الطموح يفسر ٣٠,٣ % من التغيرات الحادثة في المتغير التابع الإجهاد الرقمي والباقي ٦٩,٧ % يرجع إلى عوامل أخرى، ولمعرفة مدى إسهام مستوى الطموح في التنبؤ بالإجهاد الرقمي لدى عينة البحث تم استخراج (معاملات الانحدار B والخطأ المعياري لها، ومعامل الانحدار بيتا Bate والقيمة التائية) للمتغير المستقل (مستوى الطموح) في درجات المتغير التابع (الإجهاد الرقمي)، وجدول (١١) يوضح ذلك:

جدول (١١) مدى إسهام مستوى الطموح في التنبؤ بالإجهاد الرقمي

المتغير المستقل	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعيارى Beta	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثابت	٧٢,٤٨١	٧,٧١٠		٩,٤٠١	٠,٠١
مستوى الطموح	٠,٨٩٨	٠,٠٧٧	٠,٥٥٠	١١,٥٩٩	٠,٠١

يتضح من جدول (١١) والمتضمن معامل الانحدار المتعدد ودلالته الاحصائية أن معامل الانحدار الخاص بالمتغير المستقل وهو مستوى الطموح هي (٠,٨٩٨)، ودال إحصائياً عند ٠,٠١ مما يشير إلى أن المتغير المستقل وهو مستوى الطموح يصلح كمنبئ بالإجهاد الرقمي.

تشير نتائج جدول (١١) إلى أن معادلة الانحدار البسيط بين المتغير التابع الإجهاد الرقمي والمتغير المستقل مستوى الطموح يمكن صياغتها في المعادلة الآتية:

ص=٤٨١، ٧٢، ٨٩٨+٠، ٨٩٨

حيث المقدار الثابت = ٧٢، ٨٩٨، ومعامل الانحدار (B) = ٠، ٨٩٨. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى طموح مرتفع يكون لديهم إجهاد رقمي مرتفع نظراً لحاجتهم لاستخدام التقنيات ووسائل التواصل الرقمية، كما أنهم اجتماعيون ومنفتحون على الخبرات الجديدة، حيث إنهم يحبون تجربة الخبرات الجديدة، ومن ناحية أخرى فالطالب الطموح يكون أكثر استخداماً للتقنيات الرقمية من أجل تحقيق أهدافه، كذلك يعتبر مستوى الطموح من خصائص الشخصية الصلبة التي تتصف بالتحدي وتجربة الجديد من التقنيات ووسائل التواصل الرقمي والاجتماعي ولذلك نجد أن هناك سمات مشتركة بين استخدام التقنيات الرقمية ومستوى الطموح في أن كلاهما يساعد الطالب على أن يكون أكثر فهماً ودراية بذاته وبما حوله وقادر على مواجهة المشاكل من أجل الوصول إلى أهدافه، ويكون أكثر مرونة وإيجابية وابتكاراً في حل المشكلات التي تواجهه من أجل اتخاذ قراراته والوصول إلى أهدافه، ولذلك فإن مستوى الطموح يصلح أن يكون منبئاً للإجهاد الرقمي.

توصيات البحث

- من خلال نتائج البحث الحالي يقدم الباحث عدداً من التوصيات أهمها ما يلي:
- ١- إعداد برامج إرشادية لخفض الإجهاد الرقمي وتحسين مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية.
 - ٢- عقد المؤتمرات والندوات عن مستوى الطموح وأثار انخفاضه السلبية على الطالب في المرحلة الثانوية، خاصة تأثيراته على دافعيته للإنجاز وتحصيله العلمي والدراسي، وعقد المؤتمرات والندوات عن الإجهاد الرقمي وأثار ارتفاعه السلبية على الطالب في المرحلة الثانوية، خاصة تأثيراته على جودة حياته.
 - ٣- توظيف نتائج البحث الحالي في الدورات والبرامج التي تقدم لطلاب المرحلة الثانوية.
 - ٤- تهيئة الموجهين الطلابيين للتعامل مع الطلاب الذين يعانون من ارتفاع الإجهاد الرقمي، وانخفاض مستوى الطموح من خلال عقد دورات تدريبية لهم.
 - ٥- على المؤسسات والجهات ذات العلاقة تضمين برامج إرشادية تستهدف توعية ووقاية الطلاب ومنسوبيها من الإجهاد الرقمي وتأثير انخفاض مستوى الطموح.

مقترحات البحث

- بناءً على نتائج البحث يقترح الباحث ما يلي:
- ١- إعداد بحوث تعنى بالإجهاد الرقمي ومستوى الطموح لدى الطالبات وعقد مقارنة بين الجنسين الذكور والإناث لمعرفة الفروق والمقارنة بينهما.

- ٢- التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال الإجهاد الرقمي ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٣- الدور الوسيط للطلاقة الرقمية في العلاقة بين إدارة الذات الرقمية والإجهاد الرقمي ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٤- نمذجة العلاقات البنائية بين الكفاءة الرقمية والشخصية الرقمية والاجهاد الرقمي ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٥- النموذج البنائي للعلاقات بين الإجهاد الرقمي والذكاء الرقمي وجودة الحياة الرقمية ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين بن مكرم. (١٩٩٣). *لسان اللسان*، بيروت، دار صادر.
- أبو العزم، عبد الغني. (٢٠١٣). *معجم الغني الزاهر*، الرباط، مؤسسة الغني للنشر.
- أبو زايد، أحمد عبد الله. (١٩٩٩). *دراسة مستوى الطموح وعلاقته بالقدرات الابتكارية لدى طلبة المرحلة الثانوية في ولاية الخرطوم وقطاع غزة*، [رسالة ماجستير، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، كلية التربية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- أبو فاخرة، ياسمين، همان، همام، الخضري، نجية ورياض، سارة. (٢٠٢١). *القلق وعلاقته بالطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية بمجلة دراسات تربوية واجتماعية*، ٢٧(٢)، ٢٣٩-٢٧٤.
- أحمد، أسماء محمد سعد. (٢٠٢٢). *مستوى الطموح وعلاقته بقلق المستقبل المهني لدى المراهقين من طلاب الثانوي العام بمجلة البحوث والدراسات التربوية العربية*، ٢٤، ١٠١-١٦٢.
- بركات، زياد. (٢٠٠٨). *علاقة مفهوم الذات بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها ببعض المتغيرات، المجلة الفلسطينية للتربية، فلسطين*، مج ١، ع ٢، ٢١٩ - ٢٥٥.
- بو فاتح، محمد. (٢٠١٣). *الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز ومستوى الطموح لدى الاساتذة الجامعيين دراسة ميدانية بجامعة عمار ثلجي بالاغواط*، [رسالة دكتوراة، جامعة الجزائر، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- حمادي، لقاء شريف. (٢٠٢٣). *الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية*، مج ١٣، ع ٤٤، ٩٨٥ - ١٠١٠.
- الذواد، الجوهرة. (٢٠٠٢). *وجهة الضبط وعلاقتها بمستوي الطموح لدي بعض طالبات الجامعات السعودية والمصريات، مجلة دراسات عربية في علم النفس*، مج ١، ع ٣، ١١٩ - ١٥٦.
- راجح، أحمد عزت. (٢٠٠٩). *أصول علم النفس*، عمان، دار الفكر.
- الزغبى، أمل عبد المحسن. (٢٠٢٢). *الخصائص السيكومترية لمقياس الإجهاد الرقمي، مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، مج ٣٣، ع ١٢٩، ٤٤.
- زهران، حامد عبد السلام. (٢٠٠٥). *الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الرابعة القاهرة، عالم المكتب*.
- شابسيغ، عمر، الدكاك، أميمة، العوا، نوار وورقوزق، هاشم. (٢٠١٦). *معجم مصطلحات الهندسة الكهربائية والإلكترونية والاتصالات*، مجمع اللغة العربية، دمشق، سوريا.
- طه، فرج عبدالقادر. (٢٠١٠). *موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، الطبعة الرابعة، الجزء الثاني، دار الزهراء، الرياض*.
- الطيّار، خالد عبدالله. (٢٠٢٤). *مستوى الطموح كمنبئ بالنضج المهني لدى طلبة جامعة القصيم بمجلة العلوم التربوية والنفسية*، مج ١٧، ع ١٤، ٢٣٥ - ٢٧٣.
- عبدالرحمن، محمد السيد. (١٩٩٨). *دراسات في الصحة النفسية، القاهرة، دار قباء للطباعة*

- والنشر.
- عبد الفتاح، كاميليا. (٢٠٠٧). مستوى الطموح والشخصية، الطبعة الرابعة، دار الزهراء، الرياض.
- عبد الوهاب، سيد. (١٩٩٢). مستوى الطموح وعلاقته ببعض القدرات العقلية والسمات الانفعالية للشخصية، [رسالة ماجستير، جامعة أسيوط، كلية التربية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- عسيري، ابتسام يحيى، العدني، روان عبدالله، والمحمدي، إيمان علي. (٢٠٢٤). الطموح وعلاقته بالاكتمال لدى طلبة الجامعات السعودية. مجلة البحوث التربوية والنفسية، ع ١٠٨، ١٨٨-٢١٦.
- علي، أمال. (٢٠٠٢). الاتزان الانفعالي وعلاقته بمستوى الطموح [رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، كلية التربية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- علي، محمد النوبي محمد. (٢٠١٠). مقياس مستوى الطموح لذوي الإعاقة السمعية والعادين، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- العيسوي، عبد الرحمن. (١٩٨٦). مقومات الشخصية الإسلامية والعربية وأساليب تنميتها، دراسات ميدانية مقارنة على الشخصية العربية الإسلامية، الإسكندرية، دار الفكر الجامعي.
- العيسوي، عبد الرحمن. (٢٠٠٤). الوجيز في علم النفس العام والقدرات العقلية، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- الغريب، رمزية. (١٩٩٠). التعلم دراسة نفسية تفسيرية توجيهية، القاهرة، مكتبة الانجلو غريب، نورا إبراهيم، شعيب، مها جلال والشامي، منار، مرسى. (٢٠٢٣). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الطموح الأكاديمي والإجتهاد الرقمي والانتماء الجامعي لدى طلبة كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية. المجلة العلمية لعلوم التربية النوعية، ١٨ (١٨)، ٢٧٠-٣٤٦.
- الفيفي، عبدالله فرحان جبران. (٢٠٢١). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض في ضوء بعض المتغيرات. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ع ٢٠، ٨١-١١٨.
- الفقي، أمال إبراهيم. (٢٠١٣). التنظيم الذاتي وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع ٣٨، ج ٢، ١١-٥٦.
- قندلفت، أولغا. (٢٠٠٢). التعليم المهني وعلاقته بمستوى الطموح وتنمية القدرات المهنية لدى طلاب الصف الأول والثاني ثانوي مهني بمدينة دمشق، [رسالة ماجستير، جامعة دمشق، كلية التربية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- الليثي، أحمد حسن محمد، ورياض، سارة عاصم. (٢٠٢٣). الإسهام النسبي للإجتهاد الرقمي وقلق التحصيل في التنبؤ بالانتماء الأكاديمي لطلاب جامعة حلوان. مجلة دراسات تربوية واجتماعية جامعة حلون، ٢٩ (٦.٢)، ٥٤١-٦٥٧.
- محمود، شريف مهني عبده. (٢٠٠١). الاغتراب وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلاب الثانوي العام والفني الصناعي، [رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، كلية التربية].

- قاعدة معلومات دار المنظومة.
- مسرحي، إبراهيم أحمد. (٢٠٢٥). فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج المتمركز حول الانفعال في خفض الإجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جازان، [رسالة دكتوراة، جامعة الملك خالد، كلية التربية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- مسرحي، إبراهيم أحمد. (٢٠٢٣). البنية العاملية لمقياس الإجهاد الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة التربية جامعة الأزهر، مج ٤٢، ع ٢٠٠، ٦٩-٢٠٠.
- مسرحي، إبراهيم أحمد. (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى في تحسين مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان، [رسالة ماجستير، جامعة جازان، كلية التربية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- مطر، عبد الفتاح. (١٩٩٨). مستوى الطموح لدى المعوقين بنينا وعلاقته بمستوى طموح الآباء، [رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، كلية التربية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- معوض، محمد عبد التواب ومحمد، سيد عبدالعظيم. (٢٠٠٥). مقياس الطموح، القاهرة، مكتبة الأنجلو.
- موسى، رشاد. (١٩٩٣). علم النفس الديني، دار المعرفة، القاهرة، مصر.
- منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٣). الإجهاد (الضغط النفسي)، ٢١ فبراير، مسترجع في <https://www.who.int/ar/news-room/questions-and-answers/item/stress> من ٢٠٢٥/٢/٢٧
- الموسوعة التعليمية العربية (٢٠٢٣)، ما هو التحول الرقمي، مسترجع في ٢٠٢٥/٢/٢٩ من <https://education.alwaffer.com/articles>
- ثانيًا: المراجع الأجنبية:
- Bruya, B., & Tang, Y. (2018). Is Attention Really Effort? Revisiting Daniel Kahneman's Influential 1973 Book Attention and Effort. *Frontiers in psychology*, 9, 1133.
- Canada's Centre for Digital Media Literacy. (2022). Dealing with digital stress - Tip Sheet. Retrieved 9/2/2025 from <https://mediasmarts.ca/teacher-resources/dealing-digital-stress-tip-sheet>
- Davidson, S. (2022). 7 Signs of Digital Stress and How to Handle It, Retrieved 20/2/2025 from <https://facilethings.com/blog/en/7-signs-of-digital-stress-and-how-to-handle-it>
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains, *Canadian psychology*, Vol 49, No 1, pp 14-23.
- Fischer, T., Reuter, M. & Riedel, R. (2021). The digital stressors scale: Development and validation of a new survey instrument to

- measure digital stress perceptions in the workplace context, *Journal of Frontiers in Psychology*, 12(607598),1-18.
- Hefner, D. & Vorderer, P. (2016). Digital stress: Permanent connectedness and multitasking, In Reincke, L. & Olivers, M.B. (Eds.), *The Routledge handbook of media use and well-being: International perspectives on theory and research on positive media effects*, 237-249.
- 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.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3) 141- 169.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping* New York, NY: Springer Publication Company.
- Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to emotions: A history of changing outlooks, *J. of Annual Review of Psychology*, 44(1): 1- 22.
- Meyer, D., Kieras, D., Lauber, E., Schumacher, E., Glass, J., Zurbriggen, E., Gmeindl, L. & Apfelblat, D. (1995). Adaptive executive control: Flexible multiple-task performance without pervasive immutable response-selection bottlenecks. *Acta Psychologica*, 90(1-3), 163-190.
- Mihailidis, P. (2014). A tethered generation: Exploring the role of mobile phones in the daily life of young people. *Mobile Media & Communication*, 2(1), 58-72.
- Misrat, S. & Stokols, D. (2012). Psychological and health outcomes of perceived information overload, *Journal of Environment & Behavior*, 44 (6): 737-759.
- 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.
- Patterson, A. (2023). *3 Ways to Combat Digital Stress for the Constantly Connected - How to help Gen Z deal with the stresses*

- of digital media. Retrieved 20/2/2025. from <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/young-people-decoded/202301/3-ways-to-combat-digital-stress-for-the-constantly-connected>
- Prabakaran, K. (2020). Creating awareness on digital stress during emerging contemporary issues on Corona virus disease circumstances: A review, *Journal of Xian University of Architecture & Technology*, XII (IV),86-97.
- Przybylski, A.K., Murayama, K., Dehaan, C.R. & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out, *J. of Computers in Human Behavior*, 29(4): 1841-1848.
- Radzik, M. (2022). *Digital Stress: What is it, how does it affect teens and how can you help?*. Retrieved 9/2/2025 from <https://www.chla.org/blog/advice-experts/digital-stress-what-it-how-does-it-affect-teens-and-how-can-you-help>
- Reinecke, L., Aufenager, S., Beutel, M.E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wolfling, K. & Muller, K.W. (2017). Digital stress over the life span: The effects of communication load and internet multitasking on perceived stress and psychological health impairments in German probability sample, *Journal of Media & Psychological*, 20 (1): 90 - 115.
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Salvetti, B. (2014). What are the signs and symptoms of digital stress?. Retrieved 0/2/2025 from <https://www.chla.org/blog/advice-experts/digital-stress-what-it-how-does-it-affect-teens-and-how-can-you-help>
- Schwarzer, P (1997). *Educational and psychological*, New jersey, prentice-Hall.
- Soare, B. (2019). *What is cyberpsychology?*. *Learn Hub*, Retrieved 20/2/2025 from <https://learn.g2.com/cyberpsychology>
- Steele, R.G., Hall, J.A. & Christofferson, J.L. (2020). Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the

- development of an empirically based model, *J. of Clinical Child & Family Psychology Review*, 23(1): 15-26.
- Stutzer,A (2004). The role of income aspiration in individual happiness, *Journal of Economic Behavior and Organization*,Vol 54,No 1,pp 89-109.
- Vahedi, Z. & Shaipoo, A. (2018). The association between smartphone use, stress, and anxiety: A meta-analytic review. *Journal of Stress & Health*, 34(3): 347-358.
- Weinstein, E. C., Selman, R. L., Thomas, S., Kim, J. E., White, A. E., & Dinakar, K. (2016). How to cope with digital stress: The recommendations adolescents offer their peers online. *Journal of Adolescent Research*, 31(4), 415-441
- Weinstein, E.C. & Selman, R.L. (2016). Digital stress: Adolescents' personal accounts, *Journal of New Media & Society*, 18(3),391 - 409.
- Wimmer, J. & Waldenburger, L. (2020). Digital stress in everyday life, Paper presented at AOIR 2020: *The 21st Annual conference of the Association of Internet Researchers*, Virtual Event: AOIR. Retrieved 20/3/2023 from <https://opus.bibliothek.uni-augsburg.de/opus4/files/82441/82441.pdf>
- Winstone,L., Mars, B., Haworth, C. M., & Kidger, J. (2023). Types of social media use and digital stress in early adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 43(3), 294-319.
- Wrede, S.J., Anjos, D.R., Kettischau, J. P., Broding, H. C., & Claassen, K. (2021). Risk factors for digital stress in German public administrations. *BMC Public Health*, 21(1), 1-11.
- 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).