



جامعة سوهاج

المجلة التربوية



كلية التربية

الشعور بالتماسك كمتغير وسيط في العلاقة بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

إعداد

د. نفيسة فوزى عمر

مدرس علم النفس الإرشادي

كلية الدراسات العليا للتربية- جامعة القاهرة

تاريخ استلام البحث : ٢٤ يونيو ٢٠٢٥ م - تاريخ قبول النشر: ٢٨ أغسطس ٢٠٢٥ م

المستخلص

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالتماسك، والإجهاد الرقمي، والعزم الأكاديمي، بالإضافة إلى الكشف عن الدور الوسيط للشعور بالتماسك في العلاقة بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي، واستكشاف الفروق في متغيرات البحث تبعاً لمتغيرات النوع والتخصص الأكاديمي والفرقة الدراسية. وقد بلغت عينة الدراسة (٢٩٠) طالباً من طلاب الجامعة. وتم استخدام مقياس الشعور بالتماسك، ومقياس الإجهاد الرقمي، ومقياس العزم الأكاديمي (جميعها من إعداد الباحثة). وأسفرت النتائج عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الشعور بالتماسك والإجهاد الرقمي لدى طلاب الجامعة، وعلاقة موجبة دالة إحصائياً بين الشعور بالتماسك والعزم الأكاديمي، بالإضافة إلى علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي، كما أظهرت النتائج أن الشعور بالتماسك يمثل متغيراً وسيطاً في العلاقة بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي. وأما بخصوص الفروق في متغيرات البحث، فإن وجود فروق دالة إحصائياً في الشعور بالتماسك تعزى إلى النوع في اتجاه الذكور، في حين لم توجد فروق دالة إحصائياً في الشعور بالتماسك تبعاً لمتغيري الفرقة الدراسية والتخصص، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في الإجهاد الرقمي تبعاً لمتغيرات النوع والتخصص والفرقة الدراسية. وأخيراً عدم وجود فروق دالة إحصائياً في العزم الأكاديمي تبعاً لمتغيري النوع والفرقة الدراسية، بينما وجدت فروق دالة إحصائياً تبعاً للتخصص الدراسي في اتجاه التخصص الأدبي. واستناداً إلى الإطار النظري، والدراسات السابقة، ونتائج البحث الحالي تم تقديم بعض التوصيات والبحوث المشتركة.

الكلمات المفتاحية: الشعور بالتماسك، الإجهاد الرقمي، العزم الأكاديمي، طلاب الجامعة.

Sense of Coherence as a Mediating Variable in the Relationship Between Digital Stress and Academic Grit Among University Students.

Dr. Nafisa Fawzy Omar

Lecturer of Counseling Psychology
Faculty of Graduate Studies for Education
Cairo University

Abstract

The present study aimed to examine the relationship between sense of coherence, digital stress, and academic grit, in addition to investigating the mediating role of sense of coherence in the relationship between digital stress and academic grit. The study also explored differences in the research variables according to gender, academic specialization (scientific vs. literary), and academic level (first vs. fourth year). The study sample consisted of 290 university students. The researcher developed and utilized three measurement tools: a Sense of Coherence Scale, a Digital Stress Scale, and an Academic Grit Scale. The results revealed a significant negative correlation between sense of coherence and digital stress, and a significant positive correlation between sense of coherence and academic grit, as well as a significant negative correlation between digital stress and academic grit. Moreover, the findings indicated that sense of coherence functions as a mediating variable in the relationship between digital stress and academic grit. Regarding group differences, the results showed that there were significant gender differences in sense of coherence in favor of males, while no significant differences were found based on academic year or specialization. Additionally, no significant differences in digital stress were found based on gender, specialization, or academic year. As for academic grit, no significant differences emerged based on gender or academic year, whereas there were significant differences based on academic specialization in favor of students in literary disciplines.

Keywords: Sense of Coherence, Digital Stress, Academic Grit, University Students.

المقدمة

يواجه طلاب الكليات والجامعات اليوم مجموعة من التحديات التي لم تكن موجودة حتى قبل بضع سنوات. ففي ظل التحول الرقمي المتسارع، أصبحت التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي جزءًا لا يتجزأ من الحياة اليومية لطلاب الجامعات، مما غير من أساليب تفاعلهم وتعلمهم.

لقد أصبحت تكنولوجيا المعلومات والاتصالات جزءًا من الحياة اليومية لعدد متزايد من مستخدمي الإنترنت في جميع أنحاء العالم. ويبدو أن عددًا متزايدًا من مستخدمي الإنترنت من جميع الفئات العمرية متصلون باستمرار بسبيل من المحتوى الإلكتروني والتواصل عبر الحاسوب (Vorderer & Kohring, 2013). وتُظهر مجموعة كبيرة من الأبحاث الفوائد التي لا جدال فيها للتواصل الخاص عبر الإنترنت واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والرفاهية، مثل اكتساب رأس المال الاجتماعي عبر الإنترنت (Ellison et al., 2014)، أو إشباع الاحتياجات الجوهرية (Reinecke et al., 2014). ومع ذلك، فإن فرص التواصل نفسها التي تُمهد الطريق لهذه التأثيرات المفيدة للتواصل عبر الإنترنت تحمل في طياتها خطرًا كامنًا يتمثل في فرض عبء دائم على مستخدمي الإنترنت: فكما قد تُتيح تكنولوجيا المعلومات والاتصالات الشاملة فرصًا شاملة لتلبية الاحتياجات الفردية، فإن التوقعات الاجتماعية للاستجابة للتواصل عبر الإنترنت، والكم الهائل من محتوى الاتصالات، بالإضافة إلى الاتجاه المتزايد للجمع بين استخدام الإنترنت والأنشطة المتزامنة الأخرى، قد تُعرض المستخدمين لفرط المعلومات وتُضعف صحتهم النفسية (Misra & Stokols, 2012).

وعلى الرغم من مزايا الاستخدام الخاص باستخدام التقنيات التكنولوجية والهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي، إلا أن الاستخدام المفرط أدى إلى ظهور ظاهرة جديدة تُعرف بالإجهاد الرقمي؛ تنتج عن الضغط الناتج عن التفاعلات المكثفة عبر الوسائط الرقمية والتي تشمل إجهاد التوافر المستمر، وقلق التفاعل الاجتماعي، والخوف من فوات شيء ما، وفرط المعلومات، وعب الاتصال الزائد، واليقظة الرقمية الدائمة (Reinecke et al., 2017; Wegmann et al., 2022). وقد ارتبط الإجهاد الرقمي بعدد من المتغيرات؛ فقد أشارت نتائج دراسة (Reinecke et al., 2017) إلى ارتباط عبء التواصل الناتج عن رسائل البريد

الإلكتروني الخاصة ووسائل مواقع التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى تعدد المهام على الإنترنت، ارتباطاً إيجابياً بالضغط المدرك، وكان لهذا العبء آثار غير مباشرة كبيرة على الإرهاق النفسي والاكتئاب والقلق. كما كان الضغط الاجتماعي المدرك والخوف من فقدان المعلومات والتفاعل الاجتماعي دوافع رئيسية لضغط التواصل وتعدد المهام على الإنترنت. قد كشفت الدراسات أيضاً ارتباط الاجتهاد الرقمي إيجابياً بالأعراض الاكتئابية، وسلباً بمستوى الرفاهية، وجودة الحياة (Gupta et al.,2024; Nick et al.,2022; Winstone et al.,2022).

وتتزايد أهمية فهم تأثير هذا النوع من الإجهاد على المتغيرات الأكاديمية ومنها العزم الأكاديمي الذي يعد من المحددات الرئيسة للنجاح والتفوق في البيئة الجامعية. وقد أشارت الدراسات إلى ارتباط العزم بالنجاح الأكاديمي، وأنه منبئ قوى بالنجاح (Eskreis-Winkler et al.,2019; Tang et al.,2014). ويشمل العزم القدرة على المثابرة والشغف والالتزام طويل المدى بالأهداف، رغم العقبات والملل والإحباط (Duckworth et al.,2007). وتشير بعض الدراسات إلى أن التفاعلات المفرطة عبر الإنترنت قد تضعف من قدرة الطلاب على الحفاظ على تركيزهم الأكاديمي والتزامهم طويل المدى كدراسة (Li et al.,2021). وأشارت دراستنا كل من Kim & Jeong,2016; Spiratos,2021 إلى أن الاستخدام المشكل للإنترنت يرتبط بمستوى منخفض من العزم. وكشفت دراسة عائشة على وآخرون (٢٠٢٥) وجود تأثير سلبي مباشر للإجهاد الرقمي في الأداء الأكاديمي.

وفي هذا السياق، يبرز الشعور بالتماسك كمتغير نفسي وقائي يُمكن الأفراد من التعامل بفعالية مع مصادر الضغوط، حيث يشير Antonovsky(1987) إلى أن الشعور بالتماسك يُعد إطاراً إدراكياً يجعل الفرد يرى الحياة على أنها مفهومة وقابلة للإدارة، وذات معنى. وقد أشارت نتائج عدد من الدراسات إلى أن الشعور بالتماسك منبئ بالرفاهية الأكاديمية، وجودة الحياة، وخاصة المكون العقلي، ووجود ارتباط سلبي بين الشعور بالتماسك وكل من الاحتراق النفسي والإجهاد التعاطفي. وارتبط التماسك إيجابياً بفاعلية الذات الأكاديمية وبالدعم الاجتماعي، وسلباً بالضغط المدرك، ويرتبط إيجابياً بالامتنان والسعادة. أما انخفاض الشعور بالتماسك فيرتبط بالكرب النفسي، وبعدم الرضا عن الحياة، والشعور بالاكتئاب، والقلق بشأن أفراد الأسرة، وضعف الصحة النفسية الجسدية، (Ben-Naim et al.,2017; Chu et al.,2016; Galletta et al.,2019; Lambert et al.,2009; Lloyd,2017; Mohammadi et al.,2021; Myrin & Lagerström,2008; Vastamäki et

(al.,2014). وقد أشارت عدة دراسات أيضًا أن الشعور بالتماسك يسهم في التكيف مع الضغوط، ويُعزز من قدرة الأفراد على الاستمرار في مواجهة التحديات (Moksnes et al.,2013; Sagy & Antonovsky,2000). وبناءً عليه، يُفترض أن الشعور بالتماسك قد يُعدُّ متغيرًا وسيطًا في العلاقة بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي. ومع ذلك، لا تزال هذه العلاقة بين المتغيرات الثلاثة معًا غير مستكشفة -في حدود علم الباحثة- خاصة في السياقات العربية والأجنبية.

مشكلة الدراسة

مع التحول الرقمي السريع الذي تشهده مؤسسات التعليم العالي، أصبحت البيئة الجامعية محاطة بكمٍ هائلٍ من التقنيات، مما أدى إلى نشوء ضغوط رقمية متنوعة أثرت في نمط حياة الطلاب وصحتهم النفسية وسلوكهم الأكاديمي. وعلى الرغم من أن بعض الدراسات تناولت أثر متغيرات متعلقة بالسياق الرقمي كإدمان الإنترنت، وإساءة استخدام الهواتف الذكية على الجوانب النفسية مثل القلق أو النوم أو التشتت والاكنتاب (Elhai et al., 2020; Reinecke et al.,2017)، وكذا أشارت نتائج دراسة Spiratos(2021) التي أشارت إلى وجود ارتباطات بين متغيرات استخدام الهواتف الذكية، والاكنتاب، والضغط المدرك، وتقدير الذات، والعزم، والأداء الأكاديمي، وبالرغم من ذلك؛ فإن العلاقة بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي لم تحظَ بعد بالاهتمام الكافي. ومن جهة أخرى، أشارت دراسات حديثة إلى دور العوامل النفسية الوقائية في تعزيز التوافق الأكاديمي رغم الضغوط، ومن بينها الشعور بالتماسك؛ فقد وجدت دراسة كل من (Moksnes et al.,2013; Wolf& Ratner,1999) أن الشعور بالتماسك يرتبط بانخفاض الضغوط وزيادة القدرة على المواجهة ووجد أن الإجهاد والأحداث المؤلمة يرتبطان عكسيًا بالتماسك.

وبالنسبة إلى وساطة الشعور بالتماسك فقد أشارت نتائج دراسة Hogh& Mikkelsen(2005) إلى أن الشعور بالتماسك له دور وسيط في العلاقة بين التعرض للعنف وردود الفعل الناتجة عن الإجهاد النفسي والجسدي والمعرفي. أما دراسة Mullen et al.(1993) فكشفت عن أن الشعور بالتماسك هو المنبئ المباشر الوحيد بالضغط النفسي. ومع ذلك، كان للموارد الروحية ونقاط القوة الأسرية مسارات غير مباشرة مهمة من خلال الشعور بالتماسك كوسيط. وبينت نتائج دراسة (Kivimäki et al.(2002) أن التماسك له دور وسيط بين العداة والمشاكل الصحية. ووضحت نتائج دراسة (Guo et al.(2018) أن

الشعور بالتماسك متغير وسيط بين الضغط المدرك والاكتئاب، وكان الشعور بالتماسك وسيطاً مهماً في العلاقة بين بعض محن الحياة المبكرة (مثل الإهمال البدني والعاطفي)، وكذلك الضغوط المزمنة، والصحة النفسية والرفاهية (Mc Gee et al.,2018). ودراسة منال محمود (٢٠١٩) أشارت إلى أن الشعور بالتماسك وسيط بين الأمل والإرهاق الأكاديمي. ويتضح من تلك الدراسات أن أغلب أدوار الوساطة للشعور بالتماسك لم تشمل السياقات الرقمية أو الأكاديمية، باستثناء دراسة منال محمود (٢٠١٩) إذ درسته في السياق الأكاديمي في دوره كوسيط في العلاقة بين الأمل والاحترق الأكاديمي، بالإضافة إلى أن الدراسات السابقة لم تكشف عن العلاقة المباشرة بين الإجهاد الرقمي والشعور بالتماسك، إذ ركزت الدراسات على سياقات رقمية أخرى تؤدي إلى الإجهاد الرقمي كإدمان الإنترنت، وإساءة استخدام الهواتف الذكية، وكذلك في العلاقة بين العزم الأكاديمي والإجهاد الرقمي.

وبذلك، فإن الفجوة البحثية لا تزال قائمة في اختبار ما إذا كان الشعور بالتماسك له دور وسيط في العلاقة بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي، خصوصاً في ظل ندرة الدراسات التي تناولت هذه المتغيرات معاً في حدود علم الباحثة - في البيئة الجامعية العربية. وعليه، تتمثل مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الكشف عن دور الشعور بالتماسك كمتغير وسيط في العلاقة بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، سعياً لفهم أفضل للمتغيرات النفسية التي يمكن أن تقى الطلاب من تأثيرات التكنولوجيا السلبية وتعزز من عزمهم الأكاديمي.

وتتحدد مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

- ما العلاقة الارتباطية بين الشعور بالتماسك والإجهاد الرقمي لدى طلاب الجامعة؟
- ما العلاقة الارتباطية بين الشعور بالتماسك والعزم الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؟
- ما العلاقة الارتباطية بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؟
- ما تأثير الشعور بالتماسك كمتغير وسيط تدخل في العلاقة بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؟
- ما الفروق في الشعور بالتماسك التي تعزى إلى بعض المتغيرات الديموغرافية (النوع - التخصص العلمي - الفرقة الدراسية الأولى والرابعة)؟
- ما الفروق في الإجهاد الرقمي التي تعزى إلى بعض المتغيرات الديموغرافية (النوع - التخصص العلمي - الفرقة الدراسية الأولى والرابعة)؟

- ما الفروق في العزم الأكاديمي التي تعزى إلى بعض المتغيرات الديموغرافية (النوع - التخصص العلمي - الفرقة الدراسية الأولى والرابعة)؟

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالتماسك والإجهاد الرقمي، والشعور بالتماسك والعزم الأكاديمي، والإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي، بالإضافة إلى التحقق من الدور الوسيط للشعور بالتماسك في العلاقة بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي، وكذلك الكشف عن الفروق في المتغيرات تبعاً لمتغيرات (النوع، والفرقتين الدراسيتين الأولى والرابعة، والتخصص الأكاديمي).

أهمية البحث

الأهمية النظرية

ترجع أهمية البحث الحالي إلى طبيعية المتغيرات موضع البحث، حيث يعد متغير الإجهاد الرقمي من المتغيرات الحديثة نسبياً، وأثر هذا المتغير في حياتنا وخاصة مرحلة الشباب من الطلاب الجامعيين، بالإضافة إلى متغير العزم الأكاديمي، ومتغير الشعور بالتماسك. وبالرغم من وجود دراسات عربية محدودة في تلك المتغيرات، فإن البحث الحالي تنطرق إلى دراسة تلك المتغيرات مجتمعة بالإضافة إلى الكشف عن الدور الوسيط لمتغير الشعور بالتماسك في علاقة المتغيرات الأخرى ببعضها.

الأهمية التطبيقية

- قد يفيد البحث الحالي في إمداد الباحثين بمقاييس عربية للشعور بالتماسك، والإجهاد الرقمي، والعزم الأكاديمي.
- توجيه الأخصائيين ومراكز الإرشاد بدور العوامل النفسية الوقائية كالشعور بالتماسك في الحد من الظواهر السلبية الناتجة عن الاستخدام السلبي للتكنولوجيا كالإجهاد الرقمي، ودور الشعور بالتماسك في تعزيز العزم الأكاديمي.
- قد يفيد الباحثين في إعداد برامج إرشادية لتعزيز الشعور بالتماسك وأثره في خفض الإجهاد الرقمي وتعزيز العزم الأكاديمي.

مفاهيم البحث الاجرائية :

الشعور بالتماسك sense of coherence

توجه إدراكي وشعور عام يعكس مدى إدراك الفرد للعالم على أنه منظم وقابل للفهم، وقدرته على إدارة موارد حياته بكفاءة، والشعور بوجود معنى شخصي يستحق بذل الجهد لأجله، ويساعده على مواجهة التحديات والضغوط اليومية. ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الشعور بالتماسك من خلال الأبعاد التالية: الشعور بالوضوح والفهم، القابلية للإدارة، الشعور بالمعنى (إعداد الباحثة).

الإجهاد الرقمي Digital Stress

حالة من الضغط النفسي المزمّن تنتج عن التفاعل المستمر مع المحتوى الرقمي ووسائل التواصل الاجتماعي، حيث يواجه الفرد مطالب ذاتية وخارجية بالاستجابة الفورية، ضمن بيئة معلوماتية سريعة التغير بما يتجاوز قدرتهم على المسابرة. ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الإجهاد الرقمي من خلال الأبعاد التالية: إجهاد التوافر، العبء الزائد للاتصال، قلق الاستحسان الاجتماعي، الخوف من فوات شيء ما (الفومو FoMO)، اليقظة على الإنترنت (إعداد الباحثة).

العزم الأكاديمي Academic Grit

هو مهارة تشمل نمط من الالتزام طويل المدى يتمثل في المثابرة والثبات على الأهداف الأكاديمية، والقدرة على استدامة الجهد المركز وتجاوز الإحباطات والإغراءات المؤقتة، مع التوافق الواعي مع متطلبات المواقف التعليمية، بهدف تحقيق نجاح أكاديمي رغم التحديات الزمنية أو المعرفية أو النفسية. ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس العزم الأكاديمي من خلال الأبعاد التالية: ثبات واتساق الاهتمام، مثابرة الجهد (إعداد الباحثة).

حدود البحث

تتمثل في متغيرات البحث وهي: الشعور بالتماسك؛ والإجهاد الرقمي؛ والعزم الأكاديمي. كما تتمثل في الأدوات والمقاييس المستخدمة في جمع البيانات، وأساليب المعالجة الإحصائية، وعينة البحث المكونة من (٢٩٠) من طلاب الجامعة، والذين تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٨ - ٢٧) من طلاب جامعة القاهرة، في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥.

الإطار النظري للبحث

ناقش هذا الجزء المفاهيم الأساسية للبحث وتمثل هذا النقاش في ثلاثة نقاط أساسية؛ أولاً: الشعور بالتماسك، ثانياً: الإجهاد الرقمي، ثالثاً: العزم الأكاديمي.

أولاً: الشعور بالتماسك

طوّر Antonovsky(1979,1987) نظرية تُعرف بـ"التكوين الصحي" لتفسير كيفية بقاء الناس بصحة جيدة. واقترح مفهوم الشعور بالتماسك ويعنى به التوجه العام للإنسان تجاه الحياة الذي يرشده في إيجاد الموارد واستخدامها للحفاظ على صحته، خاصةً خلال أوقات الشدة، مما يساعده على التعامل مع ضغوط الحياة، ويهدف به إلى تفسير سبب تعامل بعض الناس مع أزمات الحياة بشكل أفضل من غيرهم. يُعرّف الشعور بالتماسك بأنه نظرة الفرد الشاملة للحياة استناداً إلى كيفية ظهور المكونات الثلاثة المترابطة والمحددة جيداً، وهي: الفهم، وسهولة الإدارة، والمعنى.

ويشار إلى الشعور بالتماسك بأنه توجه عام يُشعر الفرد بالثقة في مواجهة التحديات والمواقف العصيبة. وبشكل أكثر تحديداً، يتضمن هذا التوجه ثلاثة مكونات: يشعر الفرد بأن بيئته منظمة وقابلة للتنبؤ (القدرة على الفهم)، ويشعر بأن الموارد متاحة عند الحاجة (القدرة على الإدارة)، ويجد معنى في المواقف الصعبة والعصيبة (المعنى) (Antonovsky,1987,1993).

ويُعرف بأنه قدرة الفرد على فهم موقف معين واستخدام الموارد المتاحة بشكل فعال (المادية والنفسية والاجتماعية) مما يسمح للفرد بالاستفادة من استراتيجيات المواجهة التكيفية (Eriksson & Lindström, 2006). ونتيجة لذلك، فإن الأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة من الشعور بالتماسك ينظرون إلى العالم وبيئتهم على أنها أكثر شمولاً وقابلية للإدارة وذات معنى (Lindström & Eriksson,2005).

ويُعرّف بأنه القدرة العامة على إدراك ظواهر الحياة على أنها مترابطة، وتحقيق التوازن بين التقييمات الإيجابية والسلبية لتجارب الحياة (Arciero & Guidano,2000). وبناءً على ما سبق يمكن تعريف الشعور بالتماسك بأنه توجه إدراكي وشعور عام يعكس مدى إدراك الفرد للعالم على أنه منظم وقابل للفهم، وقدرته على إدارة موارد حياته بكفاءة، والشعور بوجود معنى شخصي يستحق بذل الجهد لأجله، ويساعده على مواجهة التحديات والضغوط اليومية.

أبعاد الشعور بالتماسك

اقترح Antonovsky(1987) ثلاثة أبعاد لمفهوم الشعور بالتماسك وهي: الشعور أو القابلية للفهم والوضوح، والقابلية للإدارة، والشعور بالمعنى. وقد أجريت دراسات فيما بعد اتفقت مع هذه الأبعاد، حيث اتفق كل من (Bernabé et al.,2009; Chiesi et al.,2016; Schumann et al.,2003) على أن الشعور بالتماسك يتكون من تلك الأبعاد الثلاثة، بينما اختلف (Flensburg et al.(2006) إذ رأى أن الشعور بالتماسك يتكون من بُعدين فقط وهما: الشعور بالوضوح والفهم، والشعور بالمعنى، واستبعد بُعد القابلية للإدارة لأن الحياة غير قابلة للتنبؤ. ووضع (Bachem & Maercker(2016) أبعاداً أخرى متضمنة بُعد القابلية للإدارة ويقصد به القدرة على التأقلم مع المواقف الصعبة والتعامل معها، وأضاف بُعدين جديدين ليعكسا المفهوم المنقح وهما: التأمل بمعنى القدرة على مراعاة وجهات نظر مختلفة وفهم الروابط، والتوازن بمعنى القدرة على الموازنة بين التجارب والمشاعر الإيجابية والسلبية. وفيما يلي توضيح للأبعاد الثلاثة التي اتفقت عليها معظم الدراسات، والتي اعتمدت عليها الباحثة أيضاً في بناء المقياس: الشعور بالوضوح والفهم، والقابلية للإدارة، والشعور بالمعنى:

- قابلية الوضوح والفهم: تعنى الاعتقاد بأن الأحداث فى الحياة عقلانية، وقابلة للتنبؤ، ومفهومة (Antonovsky,1987,1993)، وتُعرف أيضاً ما إذا كانت المثيرات الداخلية والخارجية منطقية بالنسبة إلينا من حيث كونها متماسكة ومنظمة ومتماسكة ومنظمة وواضحة أو لا. وتعد قابلية الفهم المكون المعرفى، وتشير إلى الدرجة التى يشعر بها الفرد بأن المعلومات التى تهمة والبيئة الاجتماعية والسياق ليست مفهومة فحسب، بل منظمة ومتسقة أيضاً. ومع ذلك، فإن إدراك الأحداث على أنها مفهومة لا يعنى أنه يمكن التنبؤ بها تماماً أو أنها خالية من الصعوبة فحسب؛ بل وجود المثيرات التى تتم تجربتها وقبولها للتفسير والمنطق (Bergström et al.,2006) .

ويمكن تعريف هذا البُعد بأنه إدراك الفرد للأحداث والمواقف التى يمر بها على أنها مفهومة، ومنظمة، ومنطقية، أى يرى عالمه متسقاً وغير عشوائى ويشعر بأنه قادر على التنبؤ بالتحديات واستيعابها عقلياً.

- قابلية الإدارة: تُعرف بأنها الاعتقاد بأن الناس لديهم القدرة والموارد اللازمة لرعاية الأمور، وأنها قابلة للإدارة وتحت سيطرتهم (Antonovsky,1987,1993) وتشير إلى مدى شعورنا بوجود موارد تحت تصرفنا للمساعدة فى تلبية متطلبات المثيرات

التي نتعرض لها. وتعد قابلية الإدارة المكون "الأداة" وتشير إلى المدى الذي يدرك فيه الأفراد أن الموارد المتاحة تحت تصرفهم وكافية للتعامل بشكل مناسب مع المطالب (Moksnes,2021).

وتعرف الباحثة هذا البُعد بأنه مدى شعور الفرد بامتلاكه للموارد الذاتية أو الخارجية الكافية. ويتضمن ذلك الثقة في قدرته على التحكم في المواقف وإدارتها بفعالية. - الشعور بالمعنى أى الاعتقاد بأن الأمور في الحياة جديرة بالاهتمام، وأن هناك أسباباً وجيهة للاهتمام بما يحدث حول الشخص (Antonovsky,1987,1993). ويشير أيضاً إلى ما إذا كنا نستطيع إدراك صعوبات الحياة على أنها تحديات "مرحب بها" تستحق استثمار الطاقة والمشاركة والتفانى بدلاً من كونها عبئاً نفضل تجنبه. والمعنى هو المكون التحفيزى ويشير إلى مدى شعور الأفراد بأن بعض مجالات الحياة تستحق الوقت والجهد والمشاركة الشخصية والالتزام (Moksnes,2021).

وتعرف الباحثة هذا البُعد بشعور الفرد أن الحياة ذات مغزى وجديرة بالاهتمام، وأن الجهود المبذولة في الحياة تستحق الغناء. وهو يمثل الدافع للانخراط في التحديات والارتباط القيمي بالأهداف.

وترتبط المكونات الثلاثة للتماسك ارتباطاً وثيقاً وتعكس توجهاً حياتياً للفرد يُمكنه من الاستفادة من موارده الخارجية والداخلية من أجل التعامل مع الضغوط والقدرة على حل الضغط بطريقة تعزز الصحة. علاوة على ذلك، فإن التوجه الحياتي في مفهوم الشعور بالتماسك هو أسلوب في التفكير، والوجود والتصرف كإنسان، مما يُعطي اتجاهًا في الحياة. هذا ويعكس مفهوم الشعور بالتماسك نظرة الشخص للحياة وقدرته على الاستجابة للمواقف الضاغطة، مما يساعد الأفراد على التعرف على الموارد العامة للمقاومة وتفعيلها حسب الحاجة (Moksnes,2021).

الموارد العامة كمصدر لبناء الشعور بالتماسك

قدّم (Antonovsky, 1987) مفهوم الشعور بالتماسك كأحد المفاهيم الجوهرية في نظريته "التوجه نحو التكوّن الصحي"، التي هدفت إلى فهم العوامل التي تعزز الصحة، وليس مسببات المرض فحسب. ويُفهم الشعور بالتماسك بوصفه توجهاً إدراكياً يُمكن الأفراد من إدراك العالم المحيط بهم على نحو يمكن فهمه، وإدارته، ومنحه معنى. ويعتمد هذا الشعور على ثلاثة مكونات أساسية: الفهم، والإدارة، والمعنى، التي تتفاعل فيما بينها لتعكس مدى قدرة الفرد على

مواجهة التحديات والضغوط اليومية بفعالية. وقد أكد أن بناء هذا الشعور لا يتشكل في فراغ، بل يتأثر بمجموعة من العوامل الأساسية التي أطلق عليها اسم "الموارد المعممة لمقاومة الضغوط" (GRRs Resources Generalized Resistance)، والتي تمثل أدوات الفرد الداخلية والخارجية في التعامل مع المواقف الضاغطة، مما يؤدي إلى بناء هذا الشعور الإيجابي بالتماسك ويعزز الصحة النفسية.

ويقصد بقوى المقاومة المعممة هي أى مورد يُحَدِّد عوامل الضغط، مثل الموارد المادية، والمعرفة/الذكاء، والدعم الاجتماعي، والدين على سبيل المثال لا الحصر. وتُعَدُّ قوى المقاومة المعممة مهمة في تحديد ما إذا كان الموقف الضاغط سيؤدي إلى انخفاض شعور الفرد بالتماسك، والذي بدوره قد يكون له آثار صحية سلبية/محايدة (Wolff & Ratner, 1999). وأشار Antonovsky (1987) إلى أن الموارد المعممة لمقاومة الضغوط تُعد من المقومات الأساسية التي تسهم في تكوين الشعور بالتماسك، إذ تساعد الأفراد على إدراك الحياة على نحو منطقي ومفهوم وقابل للإدارة وذى معنى. وتتمثل هذه الموارد في عناصر بيولوجية ونفسية واجتماعية ومادية متاحة للفرد، وتُستخدم في التعامل الفعال مع المواقف الضاغطة، مثل: الدعم الاجتماعي، والثقة بالنفس، والذكاء، والخلفية الثقافية، والهوية. وترتبط هذه الموارد ارتباطاً مباشراً بتطور الأبعاد الثلاثة للشعور بالتماسك، حيث إن وفرة الموارد وثباتها واتساقها في حياة الفرد تزيد من احتمال أن يطور إدراكاً بأن الضغوطات التي يواجهها قابلة للفهم والإدارة والمعنى، وهو ما يسهم في تعزيز التوافق والصحة النفسية (Antonovsky, 1993; Mittelmark et al., 2022). وقد أكدت الدراسات العديدة هذا الدور التأسيسي للموارد المعممة في دعم عمليات التوافق مع المتغيرات الحياتية اليومية، علماً بأن الافتقار لهذه الموارد غالباً ما يرتبط بانخفاض مستويات الشعور بالتماسك، وهو الأمر الذي يعرض الأفراد لاضطراب التوازن النفسي والاجتماعي (Lindström & Eriksson, 2005).

ثانياً: الإجهاد الرقمي

تناول الباحثون مفهوم الإجهاد الرقمي من زوايا متعددة، غير أن أغلب التعريفات توافقت على كونه حالة من الضغط النفسي تنتج عن التفاعل المكثف مع تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، ولا سيما وسائل التواصل الاجتماعي. وقد عرفه كل من Hefner & Vorderer (2016) بأنه: "الإجهاد الناتج عن الاستخدام المكثف، وربما شبه الدائم،

لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات. والذي يُثار بالوصول الدائم إلى كمية هائلة ومتنوعة من المحتوى (الاجتماعي). وبعبارة أخرى عرف الإجهاد الرقمي باعتباره التجربة الذاتية لحدث أو حالة أو مُحفز (أى "عامل ضغط") فى سياق السياقات الاجتماعية والعلائقية للفرد وموارده فى التكيف. يُمكن اعتبار تلقى عدد كبير من الرسائل أو الإشعارات الجديدة على الهاتف الذكى مُحفزًا للتوتر، و"الإجهاد الرقمي" هو استجابة الفرد الذاتية لهذا المُحفز، فى حين ركز Nick et al.(2022) على أنه يشمل الشعور بالإرهاق من الإشعارات المفرطة، وتوقعات الآخرين، وردود أفعالهم، أو أحكامهم، والضغط العلائقية. والضغط الذاتى لتلبية متطلبات وسائل التواصل الاجتماعى المتعلقة بالتواجد أمام الأقران وموافقتهم (على سبيل المثال، تقديم أفضل صورة للذات والاستجابة السريعة لهم). من زاوية أخرى يصف Thomee et al.(2010) الإجهاد الرقمى بأنه: الإثارة المعرفية والعاطفية والفسولوجية المصاحبة للإشعارات الواردة من وسائل التواصل الاجتماعى أو استخدامها الفعلى، ويصفه Reinecke et al.(2017) كمصطلح عام لوصف الضغط الناتج عن جوانب محددة من استخدام وسائل التواصل الاجتماعى، وبأن ردود الفعل الناتجة عن المتطلبات البيئية الناشئة عن استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، تختلف تبعاً لعاملين على الأقل يُشكلان تحدياً لموارد التكيف لدى المستخدمين: عبء التواصل (أى عدد رسائل البريد الإلكتروني الخاصة المرسله والمستلمة ورسائل وسائل التواصل الاجتماعى) وتعدد مهام الإنترنت (أى الاستخدام المتزامن لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات وأنشطة أخرى).

وبمقارنة هذه التعريفات يظهر توافق حول ثلاث نقاط رئيسية: أولاً: أن مصدر الإجهاد يرتبط بسياقات الاتصال الرقمية؛ ثانياً: أن الضغوط إدراكية وانفعالية بالأساس. فى المقابل تختلف هذه التعريفات فى تركيز بعضها على السياق البيئى والاجتماعى، وبعضها الآخر على تجربة الفرد الذاتية أو على ردود فعله الفسيولوجية والمعرفية. ومن ثم يمكن تعريف الإجهاد الرقمى بأنه:

حالة من الضغط النفسى المزمّن تنتج عن التفاعل المستمر مع المحتوى الرقمى ووسائل التواصل الاجتماعى، حيث يواجه الفرد مطالب ذاتية وخارجية بالاستجابة الفورية ضمن بيئة معلوماتية سريعة التغير وبما يتجاوز قدرتهم على المسايرة.

الفرق بين الإجهاد الرقمى والإجهاد التكنولوجى

يعد كل من الإجهاد الرقْمى **Digital stress** والإجهاد التكنولوجى **Technostress** من المفاهيم النفسية المرتبطة باستخدام التكنولوجيا. وقد شاع خلط بين المفهومين فى بعض الدراسات واستُخدما بمعنى واحد. وبالرغم مما بينهما من تقاطع؛ فإن بينهما فروقاً فى الطبيعية والمصدر:

أما الإجهاد التكنولوجى فيشير إلى الضغوط النفسية الناتجة عن التعامل مع التكنولوجيا الحديثة، مثل استخدام البرمجيات أو الأجهزة (Ragu-Nathan et al.,2008; Tarafdar et al., 2007). وعرفه (Golz et al.(2021) بأنه: انعكاس لانزعاج الفرد وخوفه وتوتره وقلقه فى أثناء تعلمه واستخدامه تكنولوجيا الكمبيوتر.

وتتكون أبعاد الإجهاد التكنولوجى من التحميل التكنولوجى، والغزو التكنولوجى، والتعقيد التكنولوجى، وانعدام الأمن التكنولوجى، وعدم اليقين التكنولوجى. والحمل الزائد التكنولوجى مرتبط بزيادة عبء العمل؛ والغزو التكنولوجى يُشار إليه بالصراع بين العمل والمنزل؛ والتعقيد التكنولوجى يصف الشعور بعدم الكفاءة بسبب تعقيد تكنولوجيا المعلومات والاتصالات وقضاء الوقت والجهد فى تعلمها وفهمها؛ وانعدام الأمن التكنولوجى هو الشعور بالتهديد بفقدان الوظيفة إما عن طريق استبدالها بالتكنولوجيا أو بآخرين ذوى مهارات أفضل؛ وعدم اليقين التكنولوجى يحدث نتيجةً للتغيرات المستمرة المرتبطة بالتقنيات (Arenas et al.,2023;Kuadey et al.,2024). وأضاف (Wrede et al.(2023) إلى الأبعاد السابقة أبعاد أخرى وهى الإفراط فى الاستخدام الرقْمى وصعوبة قبول التغيير الرقْمى، والعزلة الداخلية وتغيير العلاقات.

وأما الإجهاد الرقْمى فهو مفهوم يركز على الضغوط النفسية الناجمة عن التفاعل المستمر عبر الوسائط الرقْمية لا سيما الشبكات الاجتماعية، ويتضمن الشعور بالضغط الناتج عن الحاجة إلى التوافر الدائم عبر الإنترنت، والقلق بشأن تقييم الآخرين للمحتوى المنشور، والخوف من فوات الأحداث، والعبء الناتج عن كثرة الإشعارات والتنبيهات والحاجة المستمرة لمتابعة الهاتف أو التحقق منه (Parveiz et al.,2023;Reineck et al.,2017).

ويكمن الفرق الجوهرى بين المفهومين فى أن الإجهاد التكنولوجى يتصل باستخدام التكنولوجيا كأداة، بينما الإجهاد الرقْمى يرتبط بالتفاعل الاجتماعى المتكرر عبر السياقات الرقْمية. ويعد الإجهاد الرقْمى أكثر شيوعاً فى الفئات التى تستخدم وسائل التواصل الاجتماعى بكثافة، كطلاب الجامعات والمراهقين، ويعد من أبرز مظاهر الضغط النفسى المعاصر. بالإضافة

إلى أن أبعاد الإجهاد التكنولوجي تختلف عن أبعاد الإجهاد الرقمي، ويشمل الإجهاد التكنولوجي السياقات المهنية أكثر.

أبعاد الإجهاد الرقمي

قامت دراسات عدة بالبحث في الأبعاد الأساسية التي يتكون منها الإجهاد الرقمي وكانت من تلك المحاولات البحثية ما اقترحه Reinecke et al.(2017) إذ أشار إلى أربعة أبعاد وهي: الضغط الاجتماعي المدرك، والخوف من فوات الأحداث والمعلومات المهمة عند عدم الاستخدام الإنترنت، وعبء التواصل، وتعدد المهام، في حين أشار Hall et al.(2021) إلى أنه يتكون من خمسة أبعاد وهي: إجهاد التوافر، وعبء التواصل الزائد، والخوف من فوات الفرصة، وقلق الاستحسان الاجتماعي، واليقظة عبر الإنترنت. أما Gilbert(2022) فرأى أنه يتكون من ثلاثة أبعاد وهي: عبء التواصل، واليقظة عبر الإنترنت، وتعدد المهام الإعلامية، بينما رأت أمل عبد المحسن (٢٠٢٢) أنه يتكون من ستة أبعاد وهي: العبء الزائد للاتصال، وتعدد المهام، وإجهاد التوافر، وقلق الاستحسان الاجتماعي، واليقظة والخوف من التغيب، وانتهاك الخصوصية وعدم الموثوقية.

وبناءً على ما سبق ترى الباحثة أن الإجهاد الرقمي يتكون من خمسة أبعاد -وهي الأبعاد التي اعتمدت عليها في تصميم المقياس الخاص بالإجهاد الرقمي-: إجهاد التوافر، وعبء الاتصال الزائد، وقلق الاستحسان الاجتماعي، والخوف من فوات شيء ما، واليقظة عبر الإنترنت، وفيما يلي شرح لتلك الأبعاد:

١. إجهاد التوافر

يُعدُّ أحد أكثر مكونات الضغط الرقمي تحديًا، ويتعلق بمتطلبات التوافر المفروضة على مستخدمي الأجهزة المحمولة (Hall&Baym,2012;Mihailidis,2014). وعلى الرغم من أن وسائل التواصل الاجتماعي والهواتف المحمولة تُتيح وصولًا شبه دائم إلى مصادر التواصل الاجتماعي، فإنها تُتيح فرصة الشعور بالضيق أيضًا، ومن ذلك الشعور بالذنب والقلق الناتج عن التوقعات الداخلية بأن يستجيب الفرد للآخرين ويكون متاحًا لهم بالمثل (Lo,2019). يُعدُّ إجهاد التوافر تجسيدًا لتوقعات الأقران، حيث يكون الأفراد في حالة توافر دائم ويستجيبون للمعلومات عبر الوسائل الرقمية (Hall et al.,2021).

ومن ثم يمكن تعريف إجهاد التوافر بأنه إدراك الفرد لوجود توقع اجتماعي دائم بأن يكون متصلًا ومتفاعلاً رقميًا، مما يسبب شعورًا بالضغط أو الإحراج من عدم الاستجابة الفورية.

٢. قلق الاستحسان الاجتماعي

يعكس قلق الموافقة القلق بشأن تعليقات الآخرين وردود أفعالهم على منشوراتهم وصورهم على مواقع التواصل الاجتماعي (Gao et al.,2024). ويعرف أيضًا بأنه درجة عدم اليقين والإثارة النفسية (مثل: المعرفية، والعاطفية، والسلوكية) تجاه ردود أفعال الآخرين نحو منشورات الشخص وصوره ورسائله، وتجاه بصمته الرقمية (أي: ملفه الشخصي الرقمي). وعلى الرغم من وجود عدة أسباب محتملة تدفع الشخص إلى تعديل صورة ملفه الشخصي (Hall et al.,2021)، إلا أن Morin-Major et al.(2016) يرون أن قلق الموافقة يعكس مدى تعديل الشخص لملفاته الشخصية الرقمية للحفاظ على صورة إيجابية عن نفسه. ويتجلى هذا البعد في الاهتمام المفرط بتلقى ردود إيجابية والقلق من الرفض أو الإهمال، وهو ما قد يؤثر على الثقة بالنفس ويسهم في الإدمان على منصات التواصل الاجتماعي (Hall et al.,2021).

ويمكن تعريف قلق الموافقة بأنه التوتر الناتج عن ترقب استجابات الآخرين على المحتوى الرقمي الذي يشاركه الفرد، والرغبة الملحة في نيل القبول الاجتماعي عبر الإنترنت.

٣. الخوف من فوات شيء ما

الخوف من فوات شيء ما (FoMO) ، أو الضيق الناتج عن العواقب الاجتماعية الحقيقية أو المتصورة أو المتوقعة لمشاركة الآخرين في تجارب مجزية يغيب عنها المرء، قد يكون عنصرًا مهمًا في الإجهاد الرقمي. نظرًا لاعتماد العديد من المراهقين والشباب بشكل كبير على الوسائط الرقمية للتواصل مع أقرانهم والتعرف على حياتهم. ويستخدم عبارة "مشاركة الآخرين في تجارب مجزية" للإشارة إلى التواصل الذي يتم عبر الإنترنت والتجارب الإيجابية للآخرين المُعلن عنها هناك (Steele et al.,2019; Nesi et al.,2018; Reinecke et al.,2017). يعد هذا البعد أحد أكثر مظاهر الإجهاد الرقمي شيوعًا بين طلاب الجامعة، حيث يعكس القلق من عدم المشاركة أو الاطلاع على ما يفعله الآخرون. وينشأ عن هذا الشعور بالحزن والقلق عند رؤية

نشاطات الآخرين أو عدم مواكبتهم. ويرتبط هذا البعد باضطرابات النوم، وضعف التركيز، والاستخدام المفرط للتكنولوجيا (Hall et al.,2021).

ويستنتج من ذلك أن الخوف من فوات شيء ما هو حالة من القلق الاجتماعي ناتجة عن الاعتقاد بأن الآخرين يشاركون في خبرات أو أحداث مجزية دون علم الفرد أو مشاركته.

٤. العبء الزائد للاتصال

عرّف فرط الاتصال بأنه الضيق الناتج عن التجربة الذاتية لتلقى مُدخلات مفرطة من المصادر الرقمية، ومن ذلك الإشعارات والرسائل والمنشورات (Misra & Stokols,2012). وعُرف أيضًا بأنه الشعور بالإرهاق من التفاعل الرقمي المفرط، كثرة الإشعارات، وتعدد التطبيقات، والرسائل غير المنتهية. ويؤدي ذلك إلى شعور بالعبء العقلي نتيجة لكثرة المهام الرقمية المتداخلة (Hall et al.,2021).

ويمكن تعريفه بأنه شعور الفرد بالإرهاق بسبب الكمّ الكبير من الإشعارات والرسائل والمهام الرقمية، مما يخلق عبئًا عقليًا مستمرًا.

٥. اليقظة عبر الإنترنت

تعد أحد الأبعاد الخمسة لمفهوم الإجهاد الرقمي، وتعتبر عن الانخراط المعرفي المستمر والانتباه المتكرر للمحتوى الرقمي، فهي توجه دائم نحو الإنترنت والمحتوى الرقمي، مع استعداد فوري للتفاعل مع الإشعارات والتنبيهات (Khetawat & Steele,2023). وعرفها (Le Roux & Parry,2022) على أنها ميزة معرفية وانتظامية في استخدام الإنترنت تشمل: التركيز المعرفي المستمر على الإشارات الرقمية، والاهتمامات الدائمة والاندماج في المحتوى الرقمي، والقدرة التحفيزية الفورية للرسائل والتنبيهات، وبعبارة أخرى هي درجة الانخراط المعرفي في البيئة الرقمية، ويدخل في ذلك المراقبة المستمرة للمحتوى والاستعداد للرد على الأحداث.

ومن ثمّ يمكن تعريف اليقظة عبر الإنترنت بأنها حالة من الانخراط المعرفي المزمّن والانتباه المستمر للمحتوى الرقمي، بحيث يبقى الفرد في حالة استعداد دائم للاستجابة للإشعارات والتنبيهات، والشعور بالانزعاج أو القلق عند فقدان الاتصال بالإنترنت، مما يعكس نمطاً من الاندماج العاطفي والمعرفي في البيئة الرقمية.

علاقة الشعور بالتماسك بالإجهاد الرقمي.

إن الشعور بالتماسك يمثل متغيراً نفسياً محورياً فى تفسير استجابات الأفراد للضغوط، ومن ذلك الضغوط الرقمية المعاصرة؛ إذ يشير التماسك إلى إحساس الفرد بأن حياته مفهومة، وقابلة للإدارة، وذات معنى (Antonovsky, 1987) ، وهو ما يُكسبه القدرة على مقاومة التأثيرات السلبية لمصادر الضغط المختلفة، بما فيها الإجهاد الرقمي. وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن ارتفاع مستوى الشعور بالتماسك لا يرتبط بتقليل مستوى الضغط النفسى العام فحسب، بل يلعب دوراً فى التنبؤ بانخفاض أعراض الإدمان الرقمي والإجهاد المرتبط باستخدام الإنترنت. وتشير الدراسات التى شملت السياق الرقمى سواء استخدمت إساءة استخدام الهواتف الذكية أو إدمان الإنترنت، أو الإجهاد المرتبط باستخدام الهواتف الذكية إلى وجود علاقة سالبة بينها وبين الشعور بالتماسك، إذ أشارت دراسة (Jeyashree et al. (2021 إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الشعور بالتماسك لديهم شعور أقل بالإجهاد المرتبط باستخدام الهواتف الذكية، وأن تحسين الشعور بالتماسك يخفض من احتمالية استخدام الهواتف الذكية بشكل غير ملائم. ووضحت دراسة (Yang et al. (2023 أن إحساس التماسك لا يتنبأ بشكل مباشر بإدمان الإنترنت فحسب، بل يؤثر أيضاً بشكل غير مباشر على إدمان الإنترنت من خلال وساطة الكرب النفسى ودافع الهروب لاستخدام الإنترنت. واتفقت مع نتائج تلك الدراسة دراسة (Ebrahimi & Parand (2021 إلى وجود ارتباط كبير بين الشعور بالتماسك وإدمان الإنترنت بين المراهقين، وأن ارتفاع الشعور بالتماسك يقلل من إدمان الإنترنت بين المراهقين. وبذلك يعد الشعور المرتفع بالتماسك عاملاً وقائياً ضد الإجهاد الرقمى، إذ يمكن الفرد من تنظيم استجابته المعرفية والانفعالية تجاه الضغوط التقنية وتوقعات التوافر الدائم، مما يقلل من تأثيرها النفسى. ومما يدعم ذلك ما أشار إليه (Antonovsky (1987 من أن الشعور بالتماسك يعمل كمصدر مقاومة يقلل من إدراك الضغوط على أنها مهددة أو عشوائية، وأن الشخص ذا التماسك النفسى القوى لديه القدرة على اختيار استراتيجية التأقلم المناسبة من بين استراتيجياته، والتى تبدو الأنسب للتعامل مع مسببات التوتر التى يواجهها، وأن يرى الشخص مسببات التوتر كتحديات لا كضغوطات سلبية من خلال إدارة التوتر بشكل جيد.

وعلى جانب آخر توصلت دراسة (Kaya & Cenkseven (2024 إلى نتيجة مختلفة مفادها أن النبذ زاد من إدمان وسائل التواصل الاجتماعى، مما أثر بدوره سلباً على شعور المراهقين بالتماسك من خلال الدور غير المباشر لإدمان وسائل التواصل الاجتماعى بين النبذ

والشعور بالتماسك. وبشكل عام، تشير هذه النتائج إلى أن النبذ الاجتماعي يشكل عامل خطر على الشعور بالتماسك وأن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يزيد من هذا الخطر. واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة Guo et al.(2025) التي كشفت أن زيادة وتيرة استخدام الهواتف الذكية يقلل من تأثير الشعور بالتماسك ويؤثر على بعض المتغيرات الأخرى مثل الدعم الاجتماعي. وأشارت دراسة Mortezaei & Rahiminezhad(2017) إلى أن ضعف الشعور بالتماسك مرتبط بإدمان الإنترنت.

ومن ثم، يمكن النظر إلى العلاقة بين الإجهاد الرقمي والشعور بالتماسك كعلاقة ثنائية الاتجاه: فكما أن التعرض المستمر للضغوط الرقمية يضعف التماسك، فإن التماسك المرتفع يعزز قدرة الفرد على التعامل مع الإجهاد الرقمي وانخفاض أثره السلبي.

ثالثاً: العزم الأكاديمي

يُعدّ العزم أحد المتغيرات غير المعرفية التي حظيت بأكبر قدر من الاهتمام في السنوات الأخيرة نظراً لعلاقتها وتأثيرها في مختلف جوانب الحياة. ويبحث في استخدام بعض الأشخاص لجزء صغير من مواردهم مقارنةً بآخرين يستخدمونها إلى أقصى حد، أو بعبارة أخرى، سبب كون بعض الأشخاص أكثر نجاحاً من غيرهم ممن يُظهرون القدرات والمواهب والفرص نفسها. يدور أحد التفسيرات المحتملة حول المتغيرات غير المعرفية. من بين هذه المتغيرات، حظى العزم باهتمام كبير في الأدبيات منذ الدراسة الشهيرة التي أجرتها Duckworth et al.(2007)، والتي عرّفها المؤلفون على النحو التالي: "يتضمن العزم العمل بجدّ لمواجهة التحديات، والحفاظ على الجهد والاهتمام على مر السنين رغم الفشل والشدائد والتعثرات. يتعامل الفرد ذو العزم مع الإنجاز كماراثون؛ وميزته هي القدرة على التحمل". لهذا السبب، يُعتبر العزم سمة إيجابية تستند إلى مثابرة الفرد وشغفه بتحقيق هدف طويل الأجل (Duckworth, 2016).

وعُرف بأنه المثابرة والشغف لتحقيق أهداف طويلة المدى. وعرّف عنصر الشغف في العزم بأنه التزام دائمٍ بهدفٍ أسْمى بمرور الوقت. وبشكلٍ واضح، فإن العزم يعنى التركيز على الالتزام المستمر بهدفٍ أسْمى. وينبع الجهد المتواصل والدائم من رغبات داخلية مدفوعة بالغرض، وليس من مخاوف خارجية كالخوف من التوبيخ (Duckworth et al.,2007).

ويُعرف أيضًا بأنه ثبات الاهتمام والمرونة طويلة المدى في السعى لتحقيق أهداف عليا قائمة على الشغف (Weisskirch,2018). ومهارة تُؤثر على تحديد الأهداف وتعديلها بناءً على الغرض (Jordan et al.,2019).

وأشار Jordan et al.(2019) إليه بأنه مهارة غير معرفية بالأساس، تُؤثر على قدرة الفرد (أ) على وضع أهداف طويلة المدى (عالية المستوى) والسعى لتحقيقها، و(ب) على إعادة ضبط الأهداف قصيرة المدى (منخفضة المستوى) واستراتيجيات تحقيقها بفعالية في مواجهة الشدائد أو ردود الفعل السلبية المتصورة أو المُتوقعة. وهو القدرة على تحديد الأهداف بثبات في وجه الشدائد ومبادرة حثيئة من خلال التكيف ببراعة مع متطلبات الموقف (Singh& Chukkali,2021).

ويعنى العزم السعى لتحقيق أهداف عالية المستوى باستمرار لفترة طويلة. ومواصلة بذل جهد مُركّز لتحقيق النجاح في مهمة ما، بغض النظر عن التحديات التي تواجهها، والقدرة على التغلب على النكسات (Kardas et al.,2022).

والعزم الأكاديمي هو مهارة فردية تشمل التصميم والمرونة والتركيز في السعى لتحقيق أهداف طويلة الأجل صعبة في مجال التعليم، حيث يتضمن التصميم تكريس الجهد لتحقيق أهداف طويلة الأجل، والمرونة تتعلق بالجهود المستدامة نحو هدف طويل الأجل بمرور الوقت وعلى الرغم من التأخير في التقدم، والتركيز يتضمن إعطاء الأولوية لتحقيق الأهداف الأكاديمية على الأهداف من مجالات الحياة الأخرى (Clark & Malecki,2019). كما أن العزم لا يعنى فقط المثابرة في مواجهة التحديات أو المواقف الصعبة، بل تُظهر أيضًا التزامًا بالأهداف على مدى فترات زمنية أطول (Perkins-Gough,2013). وعرف Dweck et al.(2014) العزم في البيئة التعليمية بأنها مهارة عقلية ومهارات تُمكن الطلاب من تجاوز الأهداف قصيرة المدى إلى أهداف طويلة المدى. ويمكن جوهر العزم في العمل الجاد والذكى على مدى زمني أطول.

يُلاحظ من مراجعة تعريفات العزم اتفاق غالبية الباحثين على أنه نمط من الالتزام طويل المدى، يعكس القدرة على الإصرار والمثابرة لتحقيق أهداف أكاديمية، رغم التحديات والصعوبات أو مرور الوقت، حيث أشار Duckworth et al.(2007) إلى أن العزم يمثل استعدادًا لمواجهة التحديات والاستمرار رغم الإخفاقات، في حين يسلط Clark & Malecki (2019) الضوء على تركيز الجهد لتحقيق أهداف طويلة الأمد في المجالات الأكاديمية والحياتية. كما

يبرز (Weisskirch (2018) و Jordan et al.(2019) أهمية الثبات فى الاهتمام والمثابرة، رغم المشتتات والضغوط.

وقد ظهرت بعض الفروق الدقيقة بين التعريفات، حيث يركز Kardas et al.(2022) على قدرة الفرد على التغلب على الإحباطات والإغراءات قصيرة المدى، بينما يلفت Dweck et al.(2014) إلى بُعد الزمن بوصفه تحديًا يتطلب استدامة الجهد والمثابرة. كذلك، أشار Singh & Chukkali (2021) إلى مرونة التكيف مع متطلبات الموقف، بما يوسع مفهوم العزم ليشمل المرونة إلى جانب المثابرة. وبناءً على ما سبق، يمكن اقتراح تعريف للعزم الأكاديمي على النحو التالي:

العزم الأكاديمي هو نمط من الالتزام طويل المدى يتمثل فى المثابرة والثبات على الأهداف الأكاديمية، والقدرة على استدامة الجهد وتجاوز الإحباطات والإغراءات المؤقتة، مع التوافق مع متطلبات المواقف التعليمية، بهدف تحقيق نجاح أكاديمي مستمر رغم التحديات الزمنية أو المعرفية أو النفسية.

أبعاد العزم الأكاديمي

تناول عدد من الدراسات أبعاد العزم؛ فبعضها اتفق والبعض الآخر أضاف أبعادًا أخرى. وقد اقترحت Duckworth et al.(2007) بُعدين وهما ثبات الاهتمام وأشارت إليه بالشغف، والمثابرة فى الجهد. واتفق معها Porter(2019); Alamer(2021); Singh&Chukkali(2021) وعبدالله سليمان وحسن عبدالله(٢٠٢٢)، نصره محمد وإحسان نصر(٢٠٢٣) فى دراستهم أن العزم يتكون من نفس البُعدين، بينما رأى كل من Clark& Malecki(2019); Postigo et al.,(2021); Lin et al.,(2024) المثابرة المستدامة، وثبات الاهتمامات، والدافع الذاتى الموجه. وثمة محاولة أخرى فى إحدى الدراسات رأت أن العزم يتكون من أربعة أبعاد وهى القدرة على التكيف مع المواقف، ومثابرة الجهد، والمبادرة الحثيثة، والصمود فى المواقف الصعبة (Singh& Chukkali,2021). ورأى Kuruveettissery et al.(2023) أن العزم يتكون من ثلاثة عوامل وهى المثابرة والالتزام والاهتمام والشغف، والمرونة الموجهة نحو الهدف.

وبناءً على ما سبق رأت الباحثة أن العزم الأكاديمي يتكون من بُعدين: الحفاظ على الاهتمام أو ثبات الاهتمام، ومواصلة الجهد، وهو ما اعتمدت عليه فى بناء المقياس. وفيما يلى توضيح لهذين البعدين:

يتمثل العزم فى جانبين رئيسيين: مثابرة الجهد، واتساق وثبات الاهتمام. لا يرتبط الاهتمام بالمتعة من حيث الإشباع الفورى قصير المدى، بل بالمعنى؛ إذ يجب على الأفراد أولاً تحديد معنى شخصى لهدف طويل المدى وإظهار الشغف لمواجهة الشدائد والمصاعب التى قد تطرأ عند تحقيقه. يجب ألا يكون الهدف طويل المدى ذا معنى كبير فحسب، بل يجب أن يكون أيضاً جذاباً؛ للحفاظ على جهد الفرد وحيويته (Perez,2015). ويُعد كلا جانبي العزم مكونين أساسيين للنجاح، حيث تساهم مثابرة الجهد فى تحقيق الإتقان رغم الفشل، كما أن ثبات الاهتمام أمر أساسى للانخراط فى ممارسة مدروسة للوصول إلى الإتقان (Crede et al.,2017).

يشير العزم إلى الشغف والمثابرة لتحقيق الأهداف طويلة المدى. كما يُستخدم مفهوم العزم لتفسير الاختلافات التى تحدث فى مستويات استخدام الأفراد لإمكاناتهم (Duckworth et al.,2007). وبالمعنى الأعم، يُنظر إلى مفهوم العزم على أنه سمة هرمية ويُعتبر بناءً ثنائى الأبعاد، وهذان البعدان هما: مثابرة الجهد وثبات الاهتمام. أما المثابرة فى الجهد فتشير إلى مواجهة الصعوبات التى تواجهه فى السعى لتحقيق أهداف صعبة، بينما ينطوى ثبات الاهتمام على التزام عاطفى بالأهداف (Cormier et al.,2019; Duckworth & Quinn,2009; GROSS,2014). فالعزم سمة مهمة تؤثر على نظرة الأفراد للعالم وأهدافهم.

ومن ثمّ يمكن تعريف كلا البعدين على النحو التالى:

١- ثبات الاهتمام مفهوم يعكس مدى استمرار الطالب فى الاهتمام بأهدافه الأكاديمية طويلة المدى دون أن يتشتت أو يفقد حماسه.

٢- مواصلة الجهد تعنى قدرة الطالب على بذل جهد مستمر ومنتظم رغم التحديات والصعوبات والإحباطات التى تقابله.

خصائص ذوى العزم المرتفع

قدمت Duckworth et al.(2007) نقاشاً حول "الأصول النفسية" الأربعة التى تميز الأشخاص ذوى العزم العالى. وتشمل هذه الأصول النفسية (أ) الهدف، (ب) الاهتمام، (ج) الممارسة، (د) الأمل. ويشير عنصر "الهدف" إلى أن الأشخاص الأكثر عزماً لديهم نداء يُجسد "من هم وما هو مُقدّر لهم أن يفعلوه". ويوصف الهدف "بأنه دافع عاطفى جوهري، أو مُنشط، للسلوك الفردي. بينما يشير "الاهتمام" إلى أن الأشخاص ذوى العزم يستمتعون بطبيعتهم بما

يفعلونه عندما يكون سلوكهم موجّهًا نحو الهدف، أى أن الأفراد الأكثر عزماً يُظهرون اهتمامًا حقيقياً بالسعى وراء هدفهم. وينخرطون فى "ممارسة" مدروسة، حيث يسعون باستمرار إلى تحقيق الإتقان من خلال تطوير مهارات جديدة. وأخيراً، يتمتع الأفراد ذوو العزم بـ"أمل"، أو اعتقاد بأن التغيير الإيجابى قادم، حتى عندما يبدو الوضع أقل دعماً. وبعبارة أخرى الاهتمام (أى الاستمتاع الحقيقى بما تفعله)، والممارسة (أى المثابرة المستمرة فى محاولة التحسين؛ تحقيق الإتقان)، والهدف (أى الإيمان بأهمية العمل)، والأمل (أى المثابرة على مواجهة التحديات؛ الاستمرار فى العمل عند الصعوبات) (Jordan et al.,2019).

ويميل الأفراد ذوو العزم المرتفع إلى وضع تسلسل هرمى واضح للأهداف والحفاظ على تركيز ثابت على هدف واحد لفترة طويلة (Kardas et al.,2022). ويتمتعون بالشجاعة كسمة شخصية إيجابية بتوقعات عالية ويُكملون العمل الجاد رغم العقبات والرغبة فى الاستسلام (Carr,2013). وتقلل من حالات الإرهاق، وتقلل من خطر الاستنزاف، وتؤدي إلى زيادة فى الالتزام والبقاء (Schimschal et al.,2021). ويميلون إلى الانخراط فى أنشطة تحسّن مهاراتهم. ومع مرور الوقت، يُطور هؤلاء الأفراد خبرات إتقان من خلال العمل الجاد ومواجهة الصعوبات (Duckworth et al.,2011). يُركزون على مهمة ما ويعملون على إنجازها. ويسعون جاهدين لتحقيق مستوى معين من الإتقان من خلال الممارسة المتعمدة والاهتمام المستمر، على الرغم من الإخفاقات الأولية (Hokanson & Karlson,2013).

بالإضافة إلى ذلك، لا يتوقف الأشخاص ذوو العزم عن العمل عند حد معين لأن لديهم عادة عمل دائمة، ويواصلون العمل بجد حتى بعد تحقيق إنجازات كبيرة. من ناحية أخرى، غالباً ما يكون طريق النجاح طويلاً، ويواجه كل فرد العديد من العقبات والصعوبات فى هذه العملية، ويتعرض من وقت لآخر لبعض الإخفاقات. ومن ثمّ، فإن الأفراد الذين يحققون النجاح على المدى الطويل هم، قبل كل شيء، أفراد ذوو عزم مرتفع. لهذا السبب، فإن أولئك الذين يتوقفون عن المحاولة والعمل عند مواجهة العقبات أو الذين يغيرون اهتماماتهم باستمرار لديهم فرصة أقل للنجاح (Crede et al.,2017). وترى (Duckworth,2016) أن بذل الجهد أهم بمرتين من الموهبة، وتحدثت عن سمتين مهمتين للأشخاص الذين يحققون نجاحاً متفوقاً هما: أنهم لديهم قدرة تحمل واجتهاد استثنائيين، وهم يدركون جيداً ما يريدون، ويتصرفون وفقاً لذلك. وقد عرّفت هاتين السمتين بأتهما المكونان الأساسيان للعزم.

علاقة الشعور بالتماسك بالعزم الأكاديمي

يُعدّ الشعور بالتماسك من المتغيرات النفسية المهمة التي تعزّز القدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية وتحقيق التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية، وهو ما يُعدّ شرطاً جوهرياً لظهور العزم الأكاديمي. فالعزم الأكاديمي، الذي يتمثل في المثابرة والإصرار على الأهداف طويلة المدى رغم العقبات، يتطلب شعوراً داخلياً بأن العالم قابل للفهم، والإدارة، وذو معنى — وهي الأبعاد الثلاثة الأساسية للتماسك كما حددها Antonovsky (1987). وأظهرت نتائج دراسة Vainio (2016) & Daukantaitė أن الشعور بالتماسك يتوسط العلاقة بين العزم والرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات، ووجود علاقة بين العزم والشعور بالتماسك، مشيرة إلى أن العزم وحده لا يكفي لتحقيق جودة حياة أكاديمية ما لم يكن الطالب يشعر بأن ما يمر به مفهوم ويمكن التحكم فيه وله معنى. وقد بينت نتائج دراسة Arya & Lal (2018) التي أجريت على طلاب جامعيين أن الطلاب ذوي المستويات العليا من التماسك أظهروا مستويات أعلى من العزم الأكاديمي، حيث إن الشعور بالتماسك يساعدهم على تحمل الإحباطات، وإدارة الوقت، ومواصلة الجهد الدراسي بشكل مستقر ومثابر، وهي سمات جوهريّة للعزم. وأشارت نتائج دراسة Salamonson et al. (2016) إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى أعلى من الشعور بالتماسك كانوا أكثر ميلاً لتبني استراتيجيات التعلم الذاتي التنظيم. علاوة على ذلك، كشفت الدرجات الأكاديمية التي جُمعت في نهاية الفصل الدراسي أن الشعور بالتماسك المرتفع كان مرتبطاً باستمرار بتحقيق درجات أكاديمية أعلى في جميع وحدات الدراسة الأربع. وأن الطلاب الذين يتمتعون بشعور أعلى بالتماسك أكثر تنظيمًا ذاتيًا في نهجهم التعليمي. والأهم من ذلك، تشير الدراسة إلى أن هذا التماسك قد يكون عاملاً مُفسِّراً لنجاح الطلاب في التكيف والانتقال إلى التعليم العالي، ومن ثمّ، فإنّ العلاقة بين الشعور بالتماسك والعزم الأكاديمي علاقة تكاملية؛ فكلما زاد شعور الطالب الجامعي بالتماسك، زادت قدرته على تنظيم جهوده طويلة المدى وتجاوز العقبات الأكاديمية، مما يعزّز من عزمه وثباته على الأهداف الدراسية.

علاقة الإجهاد الرقمي بالعزم الأكاديمي

في ظل التوسع الهائل في استخدام الوسائط الرقمية داخل البيئات التعليمية، أصبح من الضروري فهم تأثير هذا الاستخدام على المتغيرات الشخصية المرتبطة بالنجاح الأكاديمي، ومن أبرزها العزم الأكاديمي. يُعدّ العزم - بمكوّنيه مثابرة الجهد وثبات الاهتمام - مصدرًا داخلياً يمكن الطلاب من مقاومة عوامل التشتت والاستمرار في متابعة أهدافهم رغم الصعوبات. وقد

أظهرت الدراسات أن زيادة استخدام الوسائط الرقمية، لا سيما بصورة إشكالية أو قهرية، ترتبط سلبًا بمستويات العزم الأكاديمي.

فقد بينت نتائج دراسة Kim et al. (2023) أن العزم يتوسط العلاقة بين الضغوط اليومية واستخدام الهواتف الذكية الإشكالي؛ حيث تقلل الضغوط من مستويات العزم، مما يؤدي إلى زيادة الاعتماد على الهواتف الذكية. وأكدت دراسة Kim & Kim (2021) أن العزم يسهم في مساعدة المراهقين على مقاومة الاستخدام المفرط للهواتف الذكية من خلال الحفاظ على تركيزهم على الأهداف الأكاديمية. كما أظهرت نتائج دراسة Khoo & Yang et al. (2022) دور العزم في خفض وتيرة الاستخدام الإشكالي للهواتف، من خلال تعزيز القدرة على مقاومة المشتتات الرقمية. وفي السياق الجامعي، كشفت نتائج دراسة Lee et al. (2023) أن العزم الأكاديمي لدى طلاب التمريض كان عاملاً مساعداً في التكيف مع الضغوط التقنية، حيث فسر ما يقرب من ٣٣.٧٪ من قدرتهم على التكيف مع بيئة التعليم الرقمي. كذلك أشارت نتائج دراسة England (2023) إلى وجود ارتباط سلبي بين العزم الأكاديمي وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، مما يدعم فرضية أن العزم يحد من تأثير الوسائط الرقمية على الأداء الأكاديمي. وتعكس هذه النتائج أن العزم لا يُعد مجرد مؤشر على النجاح الأكاديمي، بل يمثل مهارة فعالة تساعد الطلاب على تنظيم سلوكهم داخل السياقات الرقمية، وتخفيف من آثار الإجهاد الرقمي، مما يعزز من قدرتهم على التركيز والمثابرة في بيئات تعليمية تتزايد فيها التحديات الرقمية.

دراسات سابقة.

المحور الأول: دراسات ربطت الشعور بالتماسك والإجهاد الرقمي

بحث دراسة Mortezaei & Rahiminezhad (2017) والشعور بالتماسك في التنبؤ بإدمان الإنترنت. وتكونت عينة البحث من ١٤٦ طالباً من طلاب الجامعة. واستخدم مقياس لإدمان الإنترنت، ومقياس لأنماط الهوية، ومقياس الشعور بالتماسك. وأظهرت النتائج أن الشعور بالتماسك تنبأ سلباً بإدمان الإنترنت، وأن النمط المتجنب توقع بشكل إيجابي بإدمان الإنترنت. وأشارت النتائج إلى أن ضعف الشعور بالتماسك، وزيادة أسلوب التجنب لهما دور هام في إدمان الإنترنت.

تناولت دراسة Jeyashree et al. (2021) قياس نمط استخدام الهواتف الذكية والضغط المدرك والشعور بالتماسك لطلاب كلية الطب. وتكونت عينة الدراسة من ١٦٣ طالباً، واستخدم

مقياس الضغط المدرك والشعور بالتماسك. وتم استخدام تطبيق لتسجيل استخدام الهواتف الذكية بشكل موضوعي. وكشفت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين الضغط المدرك والشعور بالتماسك، وأن استخدام الهواتف الذكية لمدة ساعة في اليوم لم يرتبط بشكل كبير بالضغط المدرك. ووجد فروق بين لذكور والإناث في استخدام الهواتف بشكل مكثف في اتجاه الذكور، بالإضافة إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الشعور بالتماسك لديهم شعور أقل بالإجهاد المرتبط باستخدام الهواتف الذكية، وأن تحسين الشعور بالتماسك يخفض من احتمالية استخدام الهواتف الذكية بشكل غير ملائم.

أما دراسة (Yang et al. (2021) فهدفت إلى فحص الارتباطات بين الشعور بالتماسك، والكرب النفسى، ودافع الهروب، وإدمان الإنترنت. وتكونت عينة الدراسة من ٤١٧١ طالباً (بمتوسط العمر = ١٩.٢٦، الانحراف المعياري = ١.١٨). وأشارت النتائج إلى أن الشعور بالتماسك لا يتنبأ بشكل مباشر بإدمان الإنترنت فحسب، بل يؤثر أيضاً بشكل غير مباشر بإدمان الإنترنت من خلال وساطة الكرب النفسى ودافع الهروب لاستخدام الإنترنت. وعلى وجه الخصوص، يقلل الشعور بالتماسك من مستوى الكرب النفسى، مما يزيد بدوره من مستوى دافع الهروب، ومن ثمّ التنبؤ بشكل إيجابى بإدمان الإنترنت

وقد هدفت دراسة (Ebrahimi & Parand (2021) إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالتماسك وإدمان الإنترنت لدى المراهقين. وتكونت عينة الدراسة من ٣٨٥ طالباً. واستخدم مقياس الشعور بالتماسك، ومقياس إدمان الإنترنت للشباب. وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط كبير بين الشعور بالتماسك وإدمان الإنترنت بين المراهقين. وأظهر اتجاه الارتباط أن ارتفاع الشعور بالتماسك يقلل من إدمان الإنترنت بين المراهقين. وأن الشعور بالتماسك يتنبأ بما يقارب ٤١٪ من التباين فى إدمان الإنترنت بين المراهقين.

أما دراسة (Kaya & Cenkseven (2024) كان الهدف الرئيسى منها هو التحقق فى الارتباطات بين النبذ والشعور بالتماسك، والكشف عن إدمان وسائل التواصل الاجتماعى كمتغير وسيط. وشملت العينة ٤٢٥ مراهقاً تتراوح أعمارهم بين ١٤ و ١٨ عاماً. تم جمع البيانات من خلال مقياس النبذ للمراهقين، ومقياس لإدمان وسائل التواصل الاجتماعى، ومقياس الشعور بالتماسك. أظهرت النتائج أن النبذ زاد من إدمان وسائل التواصل الاجتماعى، مما أثر بدوره سلباً على شعور المراهقين بالتماسك. إلى جانب ذلك، تم العثور على دور غير مباشر لإدمان وسائل التواصل الاجتماعى بين النبذ والشعور بالتماسك. وبشكل عام، تشير هذه

النتائج إلى أن النبذ الاجتماعي يشكل عامل خطر على الشعور بالتماسك وأن إيمان وسائل التواصل الاجتماعي يزيد من هذا الخطر.

وفحصت دراسة (Guo et al.(2025) الدور الوسيط للدعم الاجتماعي في العلاقة بين الشعور بالتماسك والرضا عن الحياة، فضلاً عن الدور المعدل لإيمان الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالتماسك والدعم الاجتماعي. وتكونت عينة الدراسة من ٥٤٧ طالباً جامعياً. وأشارت النتائج إلى أن الدعم الاجتماعي توسط جزئياً في العلاقة بين الشعور بالتماسك والرضا عن الحياة. وعلاوة على ذلك، مع زيادة وتيرة استخدام الهواتف الذكية، يتضاءل التأثير الإيجابي للشعور بالتماسك على الدعم الاجتماعي.

المحور الثاني: دراسات ربطت بين الشعور بالتماسك والعزم

دراسة (Vainio & Daukantaite(2016 هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين العزم وثلاثة جوانب من الرفاهية: الرفاهية النفسية والرضا عن الحياة، والانسجام في الحياة. وتكونت عينة الدراسة من عينتين؛ شملت الأولى ١٩٦ طالباً جامعياً، والعينة الثانية ٣٩٦ من غير الطلاب، تم التحقيق في التأثيرات المباشرة وغير المباشرة (الوسيط) بين العزم والرفاهية. تم استخدام الشعور بالتماسك والأصالة كمتغيرين وسيطين، والنوع كمتغير معدل. وأشارت النتائج إلى أن العزم يرتبط ارتباطاً موجباً بجميع جوانب الرفاهية، وكان الشعور بالتماسك والأصالة وسيطين (جزئياً بالنسبة للرفاهية النفسية وغير مباشرين فقط للرضا عن الحياة والانسجام في الحياة). يشير هذا إلى أن العزم في السعي نحو تحقيق الأهداف يتطلب شعوراً بتماسك العالم وارتباطاً حقيقياً بالذات ليعود بالنفع الكامل على الصحة النفسية. ولا يوجد تأثير معدل لمتغير النوع. وُجد فروق بين الجنسين في كلتا الدراستين، أظهر الرجال تأثيراً مباشراً أقوى في العزم والرفاهية (في الدراسة ١، في العزم والتماسك؛ وفي الدراسة ٢، بين العزم والرفاهية) حتى بعد ضبط العوامل الوسيطة. لذلك، وُجدت بعض المؤشرات الأولية على وجود فروق بين الجنسين في العزم والرفاهية.

اهتمت دراسة (Arya & Lal (2018 بالكشف عن دور العزم في التنبؤ بالرفاهية. وكذلك دور الشعور بالتماسك كوسيط بين العزم والرفاهية. وتكونت العينة من ٢٥٠ طالباً في كليتي الطب والهندسة. استخدم مقياس العزم النسخة المختصرة، ومقياس الشعور بالتماسك، ومقياس الرفاهية النفسية. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين العزم والرفاهية، وأكدت الدور الوسيط للشعور بالتماسك.

المحور الثالث: دراسات ربطت بين الإجهاد الرقمي والعزم

دراسة (Spiratos, 2021) هدفت إلى الكشف عن العلاقات بين مشاكل استخدام الهواتف الذكية والاكنتاب والضغط المدرك وتقدير الذات والعزم والأداء الأكاديمي. وشمل المشاركون في هذه الدراسة ٣١٩ طالبًا من طلاب المدارس الثانوية. وتُشير نتائج هذه الدراسة إلى استخدام الطلاب للهواتف الذكية لدعم التعلم داخل الفصل الدراسي وخارجه، وتشير النتائج أيضًا إلى وجود ارتباطات مهمة بين متغيرات استخدام الأجهزة الإلكترونية، والاكنتاب، والضغط المدرك، وتقدير الذات، والعزم، والأداء الأكاديمي، وتكشف عن أدلة على استخدام الأجهزة الإلكترونية لدى بعض الطلاب في جميع المراحل الدراسية تؤثر في مستويات الأداء الأكاديمي المختلفة.

أما دراسة (Kong & Lim, 2021) فتناولت العلاقة بين الضغط الأكاديمي لدى الأطفال، والعزم، وصعوبة الوظائف التنفيذية، وإدمان أجهزة الوسائط. استخدمت في الدراسة بيانات ١١٣٢ طفلًا وأمهاتهم. جُمعت البيانات باستخدام مقياس الضغط الأكاديمي، ومقياس العزم للأطفال، واستبيان فحص صعوبة الوظائف التنفيذية، ومقياس إدمان الإنترنت للأطفال. وكانت النتائج الرئيسية كما يلي: (١) كان للضغط الأكاديمي لدى الأطفال تأثير سلبي على عزيمتهم. (٢) كان للعزم لدى الأطفال تأثير سلبي على صعوبة الوظائف التنفيذية وإدمان أجهزة الوسائط. (٣) كان لصعوبة الوظائف التنفيذية لدى الأطفال تأثير إيجابي على إدمان أجهزة الوسائط. (٤) توسط العزم وصعوبة الوظائف التنفيذية في العلاقة بين الضغط الأكاديمي لدى الأطفال وإدمان أجهزة الوسائط.

دراسة (Kim & Kim, 2021) كان الغرض هو التحقق في الآثار الوسيطة للاكنتاب والعجز الأكاديمي والميل إلى إدمان الهواتف الذكية في العلاقة بين تقدير الذات والعزم لدى المراهقين. وتكونت عينة الدراسة من ١٣٧٥ طالبًا و١١٦٦ طالبة في الصف السابع. وأشارت النتائج إلى: أولاً، كان هناك ارتباط إيجابي بين تقدير الذات والعزم، في حين كان لتقدير الذات والعزم ارتباطات سلبية مع الاكنتاب والعجز الأكاديمي وإدمان الهواتف الذكية. ثانيًا، وجد أن العلاقة بين تقدير الذات والعزم كانت بوساطة الاكنتاب والعجز الأكاديمي والميل إلى إدمان الهواتف الذكية على التوالي، وعلاوة على ذلك. تشير هذه النتائج إلى أن التعليم والتدخل مع الأخذ في الاعتبار تقدير الذات، والاكنتاب، والعجز الأكاديمي، وإدمان الهواتف الذكية، مفيد كوسيلة لمساعدة المراهقين على تطوير الاهتمام بأهداف محددة ومواصلة جهودهم في هذه الأيام التي أصبح فيها استخدام الهواتف الذكية أمرًا شائعًا.

تناولت دراسة (Ch'ng& Soo Hoo(2022) العزم كوسيط في العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والتسويق الأكاديمي. وشملت العينة ٨٨ طالبًا جامعيًا تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٦ عامًا. وتضمنت مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي - نموذج الطالب، ومقياس التسويق الأكاديمي - النسخة المختصرة، و مقياس العزم المختصر. وقد افترض أن العزم سيكون وسيطاً إحصائياً لتأثيرات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي على التسويق الأكاديمي. وقد تم دعم الفرضية حيث أظهرت النتائج وساطة كاملة. وتشير النتائج إلى أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يتنبأ بانخفاض مستوى العزم وبالتالي زيادة التسويق الأكاديمي.

دراسة (Khoo & Yang(2022) تشير الدراسات الحديثة إلى أن العزم يعد سمة وقائية ضد الاستخدام غير التكيفي للهواتف الذكية. ومع ذلك، لا يُعرف الكثير عن الظروف الحدودية المحتملة، مثل القدرات المعرفية، التي يمكن أن تعدل العلاقات. تشير الأدلة إلى أن الوظائف المعرفية التي تكمن وراء قدرات الحفاظ على الهدف -وتحديدًا، التثبيط- يمكن أن تعدل علاقات العاملين الفرعيين للعزم (أي، ثبات العزم والمثابرة على العزم) مع الاستخدام الإشكالي للهواتف الذكية. وتم التحقيق في الأدوار المعدلة لجانبين أساسيين من التثبيط: تثبيط الاستجابة القوية ومقاومة تداخل المشتتات. وتكونت عينة الدراسة من ٢٣٧ طالبًا من طلاب الجامعات. وكشفت النتائج أن مقاومة تداخل المشتتات فقط، وليس تثبيط الاستجابة القوية، هي التي عدلت بشكل كبير العلاقة بين العزم والمثابرة واستخدام الهواتف الذكية الإشكالي. ومع ذلك، لم يعدل أي من جانبي التثبيط الارتباطات بين ثبات العزم واستخدام الهواتف الذكية الإشكالي. وتؤكد هذه النتائج على أهمية التثبيط المعرفي لمقاومة عوامل التثبيط غير ذات الصلة بالمهمة وتعزيز الدور الوقائي للمثابرة ضد استخدام الهواتف الذكية بشكل إشكالي.

بينما دراسة (Kim et al.(2023) هدفت إلى استكشاف العلاقة بين الضغط والعزم وإدمان الهواتف الذكية بين المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢ و ١٦ عامًا. وكذلك الكشف عن الدور الوسيط للعزم على العلاقة بين الضغط اليومي وإدمان الهواتف الذكية. تكونت عينة الدراسة من ٦٠٥ مراهقين (متوسط العمر = ١٣.٩٧ عامًا). أكملوا استبيانات لقياس الضغوط والعزم وإدمان الهواتف الذكية. تم تقييم الضغوط باستخدام مقاييس المتاعب اليومية للأطفال. كانت النتائج الرئيسية كما يلي: أولاً، أثرت ضغوط المراهقين بشكل كبير على إدمان الهواتف الذكية. ثانيًا، كان للعزم تأثير كبير على إدمان الهواتف الذكية. وأخيرًا، توسط العزم جزئيًا في

العلاقة بين الضغوط وإدمان الهواتف الذكية. بمعنى آخر، أدت المستويات العالية من الضغوط إلى تقليل العزم، مما أدى بدوره إلى زيادة قابلية إدمان الهواتف الذكية. بالإضافة إلى ذلك، توسط عاملان من عوامل العزم (ثبات الاهتمام ومثابرة الجهد) في العلاقة بين الضغوط وإدمان الهواتف الذكية. تشير هذه النتائج إلى أن الضغط اليومي للمراهقين قد يكون عامل خطر محتملاً لإدمان الهواتف الذكية. علاوة على ذلك، ومن خلال توضيح التأثير الوسيط للعزم على العلاقة بين الضغط وإدمان الهواتف الذكية، كشفت هذه الدراسة عن أن الضغط يؤدي إلى إدمان الهواتف الذكية من خلال انخفاض العزم، وهذا يشير إلى أن ارتفاع مستوى العزم عامل شخصي مهم قد يمنع مسار الضغط إلى إدمان الهواتف الذكية.

وتناولت دراسة (Je & Lee (2023) تحديد العوامل المؤثرة على اعتماد الأطفال في سن الطفولة المتأخرة على الهواتف الذكية، مع التركيز على العزم ونقاط قوة الأسرة. أُجريت العينة على ٢١٨ طفلاً في الصفين الخامس والسادس. وشملت المقاييس الاعتماد على الهواتف الذكية، والعزم، ونقاط قوة الأسرة، والخصائص العامة. وكشفت النتائج عن تحديد مدة استخدام الهواتف الذكية، والغرض الرئيسي من استخدامها (الألعاب والتواصل الاجتماعي)، والعزيمة كمعوامل مهمة للاعتماد على الهواتف الذكية. فسّر هذا النموذج ٣٨٪ من إجمالي التباين، مُظهرًا متغير العزم ذا التباين الأكبر.

أما دراسة (Lee et al.(2023) هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين القدرة على التوافق مع التقنيات الجديدة وما يتبعها من ضغوط تكنولوجية وعلاقة ذلك بالعزم وضبط النفس، وتكونت عينة الدراسة من ٢٣٠ طالباً من كلية التمريض. وأظهرت النتائج توافق طلاب التمريض مع الكلية والضغوط التكنولوجية ارتباطاً إيجابياً قوياً بالعزم وارتباطاً سلبياً بضبط النفس. وقد وجد أن عزيمتهم تؤثر على التوافق مع الكلية وكانت القوة التفسيرية ٣٣.٧٪.

وهدف دراسة (England(2023) تحديد العلاقة بين العزم وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي. تكونت عينة الدراسة من ١٥٨ مشاركاً من طلاب الجامعة. وأكملوا مقياس العزم المكون من ٨ بنود ومقياس لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي المكون من ٦ بنود. كشفت نتيجة هذه الدراسة عن وجود ارتباط سلبي كبير بين المتغيرات.

بحث دراسة (Ratanasiripong et al.(2024) العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية لطلاب المدارس الثانوية وتضمنت دراسة الإجهاد المدرك والعزم والاكنتاب وإدمان الهواتف الذكية وتقدير الذات. شملت العينة ١٥٦٠ مشاركاً من ستة مستويات دراسية. تضمنت أدوات

المسح مقياس الاكتئاب لمركز الدراسات الوبائية، ومقياس الإجهاد المدرك، ومقياس العزم المختصر، ومقياس إدمان الهواتف الذكية، ومقياس لتقدير الذات. أشارت النتائج إلى أن العزم وتقدير الذات وإدمان الهواتف الذكية كانت منبئات بالإجهاد؛ كما تنبأ تقدير الذات وإدمان الهواتف الذكية بالاكتئاب بشكل كبير؛ حيث إن الإناث لديهن مستويات أعلى بكثير من الاكتئاب والإجهاد وإدمان الهواتف الذكية ومعدل تراكمى أعلى من الذكور؛ وأن الإناث لديهن مستويات أقل بكثير من تقدير الذات والعزم من الذكور.

بينما دراسة (Hanklang et al. 2024) بحثت العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية وتقدير الذات والصحة النفسية والعزم والمعدل التراكمى للدرجات بين طلاب التمريض. وتكونت عينة الدراسة من ٩٨٩ طالبًا فى التمريض، واستخدمت مقياس إدمان الهواتف الذكية، وتقدير الذات، والاكتئاب، والقلق، والتوتر والعزم، ومعدل الدرجات إلى جانب العناصر الديموجرافية. وكشفت النتائج عن أن العزم يرتبط سلبًا بالاكتئاب والقلق والضغط وإدمان الهواتف الذكية، ولكنه يرتبط بشكل إيجابى بتقدير الذات. كان المعدل التراكمى أعلى بين المشاركين الذين أبلغوا عن أعراض اكتئاب أقل، وتقدير أعلى للذات، وعزم أكبر. يعد تقدير الذات، وإدمان الهواتف الذكية، والاكتئاب من العوامل المهمة للعزم، كما تنبأ مستوى الفصل الدراسى والعزم بشكل كبير بمتوسط الدرجات.

دراسة (Zhang et al. 2025) هدفت إلى استكشاف العلاقة بين الضغط وسلوك التعلق المفرط بالهاتف لدى المراهقين، بالإضافة إلى الدور الوسيط للعزم فى هذه العملية. شملت العينة ٤٨٧ مراهقًا تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ١٩ عامًا، وأشارت النتائج إلى أن كلاً من الضغط والعزم كان لهما تأثير كبير على سلوك التعلق المفرط بالهاتف. وكان للعزم دور وسيط جزئي فى العلاقة بين الضغط والتعلق المفرط بالهاتف، مما يعنى أن ارتفاع الضغط أدى إلى سلوك التعلق المفرط من خلال انخفاض العزم. علاوة على ذلك، كان لبعدي العزم (ثبات الاهتمام ومثابرة الجهد) دور وسيط جزئي فى العلاقة بين الضغط والتعلق المفرط بالهاتف.

تعقيب على الدراسات السابقة

كشفت مراجعة الدراسات السابقة الواردة فى المحاور الثلاثة أن هناك اهتمامًا متزايدًا بالعلاقة بين الشعور بالتماسك وعدد من المتغيرات السلوكية والنفسية المرتبطة بالسياقات الرقمية، مثل إدمان الإنترنت، واستخدام الهواتف الذكية بشكل مفرط، والضغوط المرتبطة بإساءة الاستخدام. وأظهرت دراسات أخرى دور الشعور بالتماسك فى دعم العزم الأكاديمي،

وفاعليته في تخفيف أثر الضغوط العامة على الأداء الأكاديمي والنفسي. ومن جانب ثالث، تناولت دراسات العلاقة بين الإجهاد الرقمي والعزم، وبيّنت أن العزم يُعد أحد العوامل الوقائية التي تعزز القدرة على مقاومة التأثيرات السلبية لاستخدام التقنيات الرقمية.

ويلاحظ أن دراسات المحور الثاني التي هدفت إلى دراسة العلاقة بين الشعور بالتماسك، والعزم الأكاديمي محدودة- في حدود علم الباحثة- حيث وجدت دراستين فقط في الدراسات الاجنبية، بينما الدراسات العربية لم توجد أي دراسة، ومن ثم هناك حاجة إلى دراسة تلك المتغيرات في البيئة العربية حيث أكد كل من (Antonovsky(1993); Ducworth et al.(2007) أن متغيري الشعور بالتماسك والعزم يتأثران بالسياقات الثقافية. كما أن أغلب الدراسات درست علاقة كل متغيرين مع بعض فقط، دون كشف عن العلاقة بين المتغيرات الثلاثة الإجهاد الرقمي، والعزم الأكاديمي، والشعور بالتماسك معاً، فضلاً عن أن أغلب الدراسات تناولت مؤشرات رقمية قريبة من الإجهاد الرقمي (مثل الإدمان الإنترنت أو إساءة استخدام الهواتف الذكية) دون أن تتطرق إلى الإجهاد الرقمي كمفهوم مميز. بالإضافة إلى ذلك، فإن الدراسات التي تناولت الشعور بالتماسك كمتغير وسيط، كانت في معظمها إما خارج السياق الرقمي، أو ضمن متغيرات غير أكاديمية (مثل الرفاه النفسي، أو الإدمان، أو الانتماء)، بينما لا تتوافر - حتى الآن في حدود علم الباحثة - دراسة تربط بوضوح بين الشعور بالتماسك كمتغير وسيط في العلاقة بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي لدى طلبة الجامعات في البيئة العربية.

وبناءً على ذلك هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين المتغيرات الثلاثة، بالإضافة لتناول الشعور بالتماسك كمتغير وسيط بين الإجهاد الرقمي على العزم، مما يفتح المجال لفهم أعمق للعزم الأكاديمي في البيئة الرقمية.

فروض البحث

- ١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالتماسك والإجهاد الرقمي لدى طلاب الجامعة.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالتماسك والعزم الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

- ٤- يؤثر الشعور بالتماسك كمتغير وسيط تداخلي تأثيراً دالاً إحصائياً في العلاقة بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالتماسك تعزى إلى بعض المتغيرات الديموغرافية (النوع - التخصص - الفرقة الدراسية).
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد الرقمي تعزى إلى بعض المتغيرات الديموغرافية (النوع - التخصص - الفرقة الدراسية).
- ٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العزم الأكاديمي تعزى إلى بعض المتغيرات الديموغرافية (النوع - التخصص - الفرقة الدراسية).

منهج وإجراءات البحث

المنهج

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن لدراسة العلاقات الارتباطية بين متغيرات الدراسة، وكذلك دراسة بعض الفروق في متغيرات البحث في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية.

العينة

العينة الاستطلاعية: ويقصد بها العينة التي طبقت عليهم أدوات الدراسة في صورتها الأولية للتحقق من خصائصها السيكمترية، وقد تكونت من (١٤٠) مشاركاً من طلاب الجامعة، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٨ - ٢٧) بمتوسط حسابي (٢٠,٠٨٥)، وانحراف معياري (١,٧٧٤)، وقد توزعت أعدادهم وفق المتغيرات الديموغرافية كما في الجدول التالي:

جدول (١)

توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق المتغيرات الديموغرافية

المتغيرات الديموغرافية	التصنيف	العدد	النسبة المئوية	المجموع
النوع	ذكور	٥٤	٣٨,٦%	١٤٠
	إناث	٨٦	٦١,٤%	
التخصص	أدبي	٤٩	٣٥%	١٤٠
	علمي	٩١	٦٥%	
الفرقة الدراسية	الأولى	٣٠	٢١,٤%	١٤٠
	الثانية	٥٢	٣٧,١%	
	الثالثة	٢٢	١٥,٧%	
	الرابعة	٣٦	٢٥,٧%	

العينة الأساسية: ويقصد بها العينة التي طبقت عليهم أدوات الدراسة في صورتها النهائية للتحقق من فروض الدراسة، وقد تكونت من (٢٩٠) مشاركًا من طلاب جامعة القاهرة من كليات الطب، والصيدلية ودار العلوم، والآداب، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٨ - ٢٧) بمتوسط حسابي (٢٠,٦٨٩)، وانحراف معياري (١,٧٥٦)، وقد توزعت أعدادهم وفق المتغيرات الديموجرافية كما في الجدول التالي:

جدول (٢)
توزيع عينة الدراسة الأساسية وفق المتغيرات الديموجرافية

المتغيرات الديموجرافية	التصنيف	العدد	النسبة المئوية	المجموع
النوع	ذكور	٩٠	٪٣١	٢٩٠
	إناث	٢٠٠	٪٦٩	
التخصص	أدبي	١١٩	٪٤١	٢٩٠
	علمي	١٧١	٪٥٩	
الفرقة الدراسية	الأولى	٥٠	٪١٧,٢	٢٩٠
	الثانية	١٠٥	٪٣٦,٢	
	الثالثة	٥٠	٪١٧,٢	
	الرابعة	٨٥	٪٢٩,٣	

أدوات البحث

- مقياس الشعور بالتماسك (إعداد الباحثة).
- مقياس الإجهاد الرقمي (إعداد الباحثة).
- مقياس العزم الأكاديمي (إعداد الباحثة).

وفيما يلي عرض لهذه الأدوات:

أولاً: مقياس الشعور بالتماسك (إعداد الباحثة).

مببرات إعداد المقياس

تم إعداد المقياس لأن أغلب المقاييس المستخدمة هي مقاييس أجنبية مترجمة تم تقنيها على البيئة المصرية، باستثناء مقياس أميرة عبد الغنى (٢٠٢٣) وكان للمراهقين المكفوفين، ولذلك تم إعداد مقياس يتوافق مع البيئة العربية، ويتناسب مع طبيعة العينة. خطوات إعداد مقياس الشعور بالتماسك:

- تم الاطلاع على التراث النظري والدراسات لتحديد أبعاد الشعور بالتماسك.

- تم الاطلاع على عدد من المقاييس السابقة التي هدفت إلى قياس الشعور بالتماسك، ومنها:
- مقياس Antonovsky(1987,1993) وهو من صاغ مفهوم الشعور بالتماسك وقد حدد ثلاثة أبعاد للمقياس وهي: القابلية للوضوح أو الفهم، والقابلية للإدارة، والشعور بالمعنى. والمقياس له نسختان واحدة تتكون من ٢٩ بنداً، والثانية نسخة مختصرة مطورة وتتكون من ١٣ بنداً، وقد استخدم هذا المقياس في العديد من الدراسات الأجنبية والعربية.
 - مقياس Schumann et al.(2023) وتكون هذا المقياس من ثلاثة بنود، وحدد أن هذا المقياس يصلح للاستخدام في المسوح الكبيرة لقياس الشعور بالتماسك.
 - مقياس Flensburg et al.(2006) تكون المقياس من بعدين حيث استبعد بعد القابلية للإدارة وبرر ذلك لأن الحياة غير قابلة للتنبؤ، وبذلك تكون المقياس من بعدين القابلية للفهم والوضوح، والشعور بالمعنى.
 - مقياس Bernabé et al.(2009) وحدد ثلاثة أبعاد للمقياس على غرار مقياس Antonovsky وهي: القابلية للفهم، والقابلية للإدارة، والقابلية للمعنى.
 - مقياس Chiesi et al.(2016) وهو مقياس يتكون من ثلاثة بنود فقط.
 - مقياس Lin et al.(2019) ويتكون من ٩ بنود تقيس الأبعاد الثلاثة: القابلية للفهم والوضوح، والقابلية للإدارة، والشعور بالمعنى.
 - مقياس أميرة عبد الغنى (٢٠٢٣) للمراهقين المكفوفين وتكون من ثلاثة أبعاد: القابلية للفهم، والقابلية للإدارة، والشعور بالمعنى.
- وعلى ضوء المصادر السابقة توصلت الباحثة إلى إعداد مقياس يتكون من ثلاثة أبعاد لقياس الشعور بالتماسك لطلاب الجامعة، وتم اشتقاق الأبعاد على غرار مقياس Antonovsky مؤسس المفهوم
- وتم عرض المقياس على مجموعة من المحكّمين للتأكد من سلامة ووضوح البنود وأنه يقيس ما وضع قياسه.
- تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الشعور بالتماسك.
- وصف المقياس الشعور بالتماسك في صورته الأولى:

تكون المقياس من ٢٥ بنداً موزعة على ثلاثة أبعاد ويتضمن بُعد الشعور بالوضوح والفهم ثمانية بنود، وبُعد القابلية للإدارة ثمانية بنود، وبُعد الشعور بالمعنى تسعة بنود. ويطبق المقياس على طلاب الجامعة.

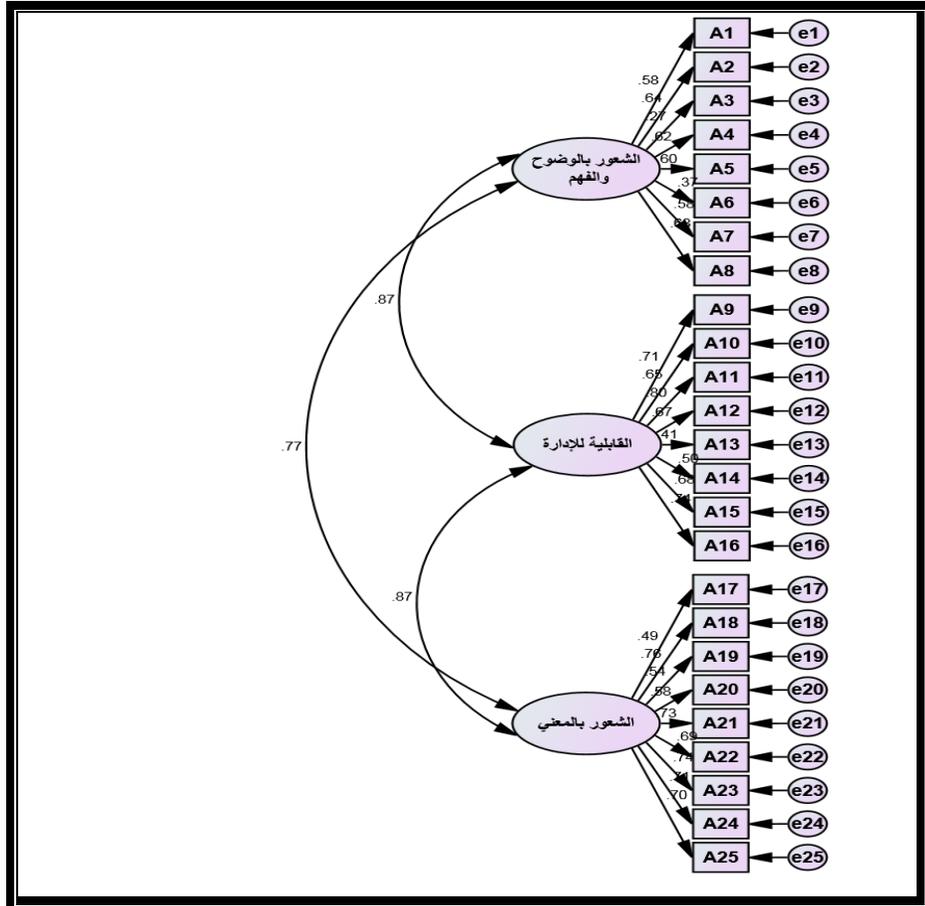
الخصائص السيكومترية لمقياس الشعور بالتماسك:

أولاً: الصدق

تم حساب صدق المقياس عن طريق ما يلي:

١- التحليل العاملي التوكيدي:

نظرًا لأن الباحثة قامت ببناء المقياس بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة التي استهدفت قياس الشعور بالتماسك وتحديد أبعاده، واتفق معظم الدراسات والبحوث السابقة حول بنية هذا المفهوم، والذي يتكون من ثلاثة أبعاد، وبالتالي فإن البنية الأساسية للمقياس محددة مسبقًا في ضوء ما اتفقت عليه هذه الدراسات، لذا استخدمت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج AMOS. V.٢٤ للتأكد من صدق البنية العملية للمقياس، والشكل التالي يوضح النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والمكونة من (١٤٠) مشاركًا من طلاب الجامعة:



شكل (١) مسار التحليل العائلي التوكيدي لمقياس الشعور بالتماسك

كما تم حساب كل من معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة ودالاتها كما في الجدول التالي:

جدول (٣)
معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس الشعور بالتماسك

رقم العبارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
١	الشعور بالوضوح والفهم	٠,٥٨٢	١			
٢		٠,٦٤٢	١,٣٤٤	٠,٢٣	٥,٨٤٨	***
٣		٠,٢٧٠	٠,٥٩٥	٠,٢٠٩	٢,٨٤٦	***
٤		٠,٦٢٢	١,٤٠٥	٠,٢٤٦	٥,٧٢٣	***
٥		٠,٦٠٢	١,٣١٢	٠,٢٣٥	٥,٥٩٢	***
٦		٠,٣٦٨	٠,٧٩٣	٠,٢١	٣,٧٦٧	***
٧		٠,٥٧٧	١,١٧٧	٠,٢١٧	٥,٤٢٠	***
٨		٠,٦٧٨	١,٤١	٠,٢٣٢	٦,٠٧١	***
٩	القابلية للإدراة	٠,٧١٠	١			
١٠		٠,٦٤٦	٠,٩٣٣	٠,١٢٩	٧,٢٤٦	***
١١		٠,٨٠١	١,٠٦٥	٠,١١٩	٨,٩٤٦	***
١٢		٠,٦٧١	٠,٩٧٣	٠,١٢٩	٧,٥٢٥	***
١٣		٠,٤٠٦	٠,٧٠٥	٠,١٥٤	٤,٥٦٨	***
١٤		٠,٥٠٣	٠,٧٥٢	٠,١٣٣	٥,٦٥٦	***
١٥		٠,٦٨١	١,٠٢٣	٠,١٣٤	٧,٦٣٢	***
١٦		٠,٧٣٨	٠,٩٩٥	٠,١٢١	٨,٢٥٤	***
١٧	الشعور بالمعنى	٠,٤٩١	١			
١٨		٠,٧٦١	١,٥٩٨	٠,٢٨٢	٥,٦٧٥	***
١٩		٠,٥٤٣	٠,٨٤٢	٠,١٧٧	٤,٧٥٥	***
٢٠		٠,٥٧٩	١,١٥	٠,٢٣٣	٤,٩٣٩	***
٢١		٠,٧٢٨	١,٥١٦	٠,٢٧٣	٥,٥٦١	***
٢٢		٠,٦٩١	١,٤٠٦	٠,٢٥٩	٥,٤٢٦	***
٢٣		٠,٧٣٧	١,٤٥٧	٠,٢٦١	٥,٥٩٣	***
٢٤		٠,٧٠٩	١,٤٥٢	٠,٢٦٤	٥,٤٩٥	***
٢٥	٠,٦٩٩	١,٣٤١	٠,٢٤٦	٥,٤٥٧	***	

يتضح من جدول (٣) أن القيمة الحرجة لجميع قيم معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) مما يشير إلى صدق البنية العاملية للمقياس.

كما تم حساب قيم مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج كما في الجدول

التالي:

جدول (٤)

مؤشرات مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشعور بالتماسك

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	القرار
١	النسبة بين X2 ودرجات الحرية CMIN /DF	١,٦٨٩	مقبول
٢	جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	٠,٠٣١	مقبول
٣	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٧٤١	مقبول
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	٠,٧١٩	مقبول
٥	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٧٠٢	مقبول
٦	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٧١٧	مقبول
٧	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	٠,٨٢٦	مقبول
٨	مؤشر توكر لويس (TLI)	٠,٨٠٤	مقبول
٩	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٨٢٣	مقبول
١٠	جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,٠٧٠	مقبول

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشعور بالتماسك مع بيانات العينة الاستطلاعية.

ثانياً: الاتساق الداخلي

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على (١٤٠) مشاركاً من طلاب الجامعة، وذلك لحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس عن طريق:

- حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة و كل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالتماسك

العبارة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية	العبارة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية
١	**٠,٥٩٦	**٠,٥٦٤	١٤	**٠,٦٠٨	**٠,٥٨٥
٢	**٠,٧٥٢	**٠,٦٣٥	١٥	**٠,٧٢٩	**٠,٦٦٠
٣	**٠,٤٩٦	**٠,٣٦٢	١٦	**٠,٧٥٩	**٠,٦٨٥
٤	**٠,٧٤٠	**٠,٦٢١	١٧	**٠,٥٨٠	**٠,٥٥١
٥	**٠,٦٠٦	**٠,٥٥٥	١٨	**٠,٧٨٦	**٠,٧٤٤
٦	**٠,٥٨٥	**٠,٤٩٢	١٩	**٠,٦١٢	**٠,٥٢٣
٧	**٠,٥٥٥	**٠,٥٤١	٢٠	**٠,٦٧٣	**٠,٦١٠
٨	**٠,٦٦١	**٠,٥٩٤	٢١	**٠,٧٤١	**٠,٦٩٣
٩	**٠,٧٣٤	**٠,٦٨٦	٢٢	**٠,٧١٧	**٠,٦٥٥
١٠	**٠,٦٦٢	**٠,٦١١	٢٣	**٠,٧٦١	**٠,٦٨٢
١١	**٠,٨٠٦	**٠,٧٣٦	٢٤	**٠,٧٢٩	**٠,٦٨٠
١٢	**٠,٧٠٠	**٠,٦٤٨	٢٥	**٠,٧٥٠	**٠,٦٦٩
١٣	**٠,٥٤٤	**٠,٤٨٢	-	-	-

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

- حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس كما في الجدول التالي:

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالتماسك

الأبعاد	بعد ١	بعد ٢	بعد ٣
الشعور بالوضوح والفهم	-		
القابلية للإدارة	**٠,٦٩١	-	
الشعور بالمعنى	**٠,٦٤٠	**٠,٧٨١	
الدرجة الكلية	**٠,٨٤٩	**٠,٩١٩	**٠,٩١٧

يتضح من جدول (٦) أن جميع معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهذا يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

ثالثاً: الثبات

تم حساب ثبات المقياس عن طريق ما يلي:

أ- التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس بعد تطبيقه على (١٤٠) مشاركاً من طلاب الجامعة، وذلك لحساب ثبات المقياس (الأبعاد والدرجة الكلية) باستخدام التجزئة النصفية، ويوضح الجدول التالي معامل ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية قبل التصحيح وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان وبراون:

جدول (٧)

ثبات مقياس الشعور بالتماسك باستخدام التجزئة النصفية

م	أبعاد المقياس	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	
		قبل التصحيح	بعد التصحيح
١	الشعور بالوضوح والفهم	٠,٦٢٨	٠,٧٧١
٢	القابلية للإدارة	٠,٦٤٦	٠,٧٨٥
٣	الشعور بالمعنى	٠,٧١٥	٠,٨٣٤
-	الدرجة الكلية	٠,٧٨٥	٠,٨٨٠

يتضح من جدول (٧) أن معاملات ثبات المقياس بعد التصحيح تراوحت بين (٠,٧٧١ - ٠,٨٣٤)، وللدرجة الكلية (٠,٨٨٠) وهي قيمة مرتفعة إحصائياً، مما يدل على ثبات المقياس.

ب- ألفا كرونباخ:

قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على (١٤٠) مشاركاً من طلاب الجامعة، ويوضح الجدول التالي معامل الثبات لكل بعد من أبعاد مقياس الشعور بالتماسك والدرجة الكلية:

جدول (٨)

معاملات ثبات ألفا للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالتماسك

م	الأبعاد	معامل الثبات
١	الشعور بالوضوح والفهم	٠,٧٧٥
٢	القابلية للإدارة	٠,٨٣٨
٣	الشعور بالمعنى	٠,٨٧٤
-	الدرجة الكلية	٠,٩٢٧

يتضح من جدول (٨) أن معاملات ثبات المقياس تراوحت بين (٠,٧٧٥ - ٠,٨٧٤)، وللدرجة الكلية (٠,٩٢٧) وهي قيمة مرتفعة إحصائياً، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من تطبيق المقياس.

الصورة النهائية لمقياس الشعور بالتماسك وطريقة التصحيح تكون المقياس من ٢٥ بنداً موزعة على ثلاثة أبعاد، ويتضمن بُعد الشعور بالوضوح والفهم ثمانية بنود، وبُعد القابلية للإدارة ثمانية بنود، وبُعد الشعور بالمعنى تسعة بنود. ويطبق المقياس على طلاب الجامعة.

تصحيح المقياس

يصحح وفقاً لأسلوب ليكرت خماسي؛ حيث تصحح لا تنطبق تماماً بدرجة، وتنطبق تماماً بخمس درجات، مع مراعاة أن العبارات السلبية تصحح بطريقة عكسية، وتشير الدرجة المرتفعة إلى وجود شعور مرتفع بالشعور بالتماسك.

ثانياً: مقياس الإجهاد الرقمي

مببرات إعداد المقياس

تم إعداد المقياس لأن أغلب المقاييس المستخدمة هي مقاييس أجنبية مترجمة تم تقنيها على البيئة المصرية، باستثناء مقياس أمل عبد المحسن (٢٠٢٢) ورأت الباحثة أن المقياس غير مناسب لأنه يتضمن بعض انتهاك الخصوصية وعدم الموثوقية، وتشير الدراسات إلى أن هذا البعد متضمن في الإجهاد التكنولوجي وليس الإجهاد الرقمي، ولذلك تم إعداد مقياس يتوافق مع البيئة العربية، ويتناسب مع طبيعة العينة.

خطوات إعداد مقياس الإجهاد الرقمي:

- تم الاطلاع على التراث النظري والدراسات لتحديد أبعاد الإجهاد الرقمي.
- تم الاطلاع على عدد من المقاييس السابقة التي هدفت إلى قياس الإجهاد الرقمي، ومنها:

- مقياس Reinecke et al.(2017) تكون المقياس من أربعة أبعاد وهي: الضغط الاجتماعي المدرك، والخوف من فوات الأحداث والمعلومات المهمة عند عدم استخدام الإنترنت، وعبء التواصل، وتعدد المهام على الإنترنت.
- مقياس Hall et al.(2021) وتضمن المقياس ٢٤ بنداً موزعة على خمسة أبعاد وهي: قلق الاستحسان الاجتماعي، وإجهاد التوافر، وعبء التواصل الزائد، والخوف من فوات الفرصة، واليقظة عبر الإنترنت. وقد استخدم هذا المقياس في عديد من الدراسات واللغات الأخرى كدراسة

Gao et al.(2024) ودراسة (Xie et al.(2023) وترجمه إلى اللغة الصينية، ودراسة

، ودراسة (Krägeloh(2023).

• مقياس (Gilbert(2022) ويتكون من ثلاثة أبعاد عبء التواصل، واليقظة عبر الإنترنت، وتعدد المهام الإعلامية.

• مقياس (Nicka et al.(2022) وتكون من أربعة بنود لقياس الإجهاد الرقمي.

• مقياس أمل عبد المحسن (٢٠٢٢) ويتكون من ستة أبعاد وهي: العبء الزائد للاتصال، وتعدد المهام، وإجهاد التوافر، وقلق الاستحسان الاجتماعي، واليقظة والخوف من التغيّب، وانتهاك الخصوصية وعدم الموثوقية.

- وعلى ضوء المصادر السابقة توصلت الباحثة إلى إعداد مقياس يتكون من خمسة أبعاد لقياس الإجهاد الرقمي لطلاب الجامعة، وتم اشتقاق الأبعاد على غرار مقياس (Hall et al.(2021)

- وتم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين للتأكد من سلامة ووضوح البنود وأنه يقيس ما وضع قياسه.

- تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الإجهاد الرقمي. وصف المقياس الإجهاد الرقمي في صورته الأولية:

تكون المقياس من ٣٤ بنداً موزعة على خمسة أبعاد ويتضمن بُعد إجهاد التوافر ستة بنود، وقلق الاستحسان الاجتماعي ويضم سبعة بنود، والعبء الزائد للاتصال ويضم سبعة بنود، والخوف من فوات شيء ما ويتكون من ستة بنود، واليقظة عبر الإنترنت ويضم ثمانية بنود. ويطبق المقياس على طلاب الجامعة.

الخصائص السيكومترية لمقياس الإجهاد الرقمي:

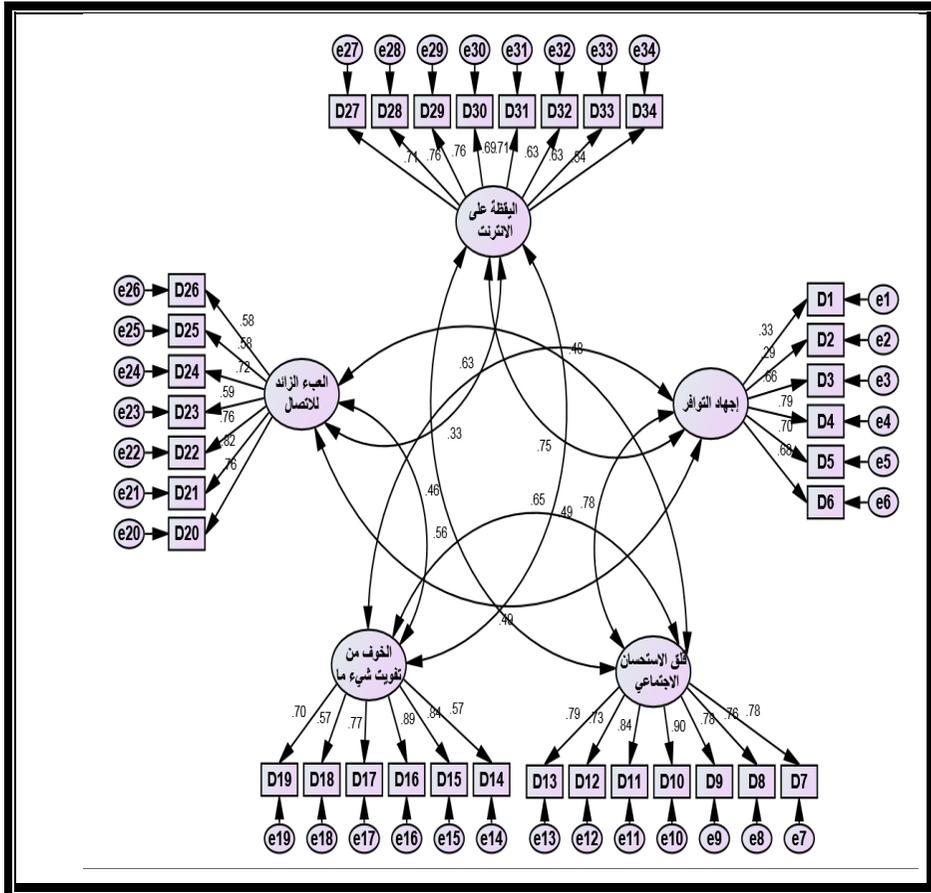
أولاً: الصدق

تم حساب صدق المقياس عن طريق ما يلي:

١- التحليل العاملي التوكيدي:

نظراً لأن الباحثة قامت ببناء المقياس بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة التي استهدفت قياس الإجهاد الرقمي وتحديد أبعاده، واتفاق معظم الدراسات والبحوث السابقة حول بنية هذا المفهوم، والذي يتكون من خمسة أبعاد، وبالتالي فإن البنية الأساسية للمقياس

محددة مسبقاً في ضوء ما اتفقت عليه هذه الدراسات، لذا استخدمت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج AMOS. V.٢٤ للتأكد من صدق البنية العاملية للمقياس، والشكل التالي يوضح النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والمكونة من (١٤٠) مشاركاً من طلاب الجامعة:



شكل (٢) مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الإجهاد الرقمي

كما تم حساب كل من معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة ودالاتها كما في الجدول التالي:

جدول (٩)
معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس الإجهاد الرقمي

رقم العبارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
١	إجهاد التوافق	٠,٣٢٥	١			
٢		٠,٢٨٦	٠,٧٧١	٠,٢٤٠	٣,٢١٣	***
٣		٠,٦٥٧	٢,٠٨٣	٠,٥٩٢	٣,٥٢	***
٤		٠,٧٨٩	٢,٤٢٥	٠,٦٦٤	٣,٦٥٠	***
٥		٠,٦٩٩	٢,٤٣٥	٠,٦٨٢	٣,٥٦٨	***
٦		٠,٦٨٠	٢,٢٩٢	٠,٦٤٦	٣,٥٤٧	***
٧	قلق الاستحسان الاجتماعي	٠,٧٧٩	١			
٨		٠,٧٥٨	٠,٩٩٢	٠,١٠٣	٩,٦٤٠	***
٩		٠,٧٨١	٠,٩٧٤	٠,٠٩٧	٩,٩٩٦	***
١٠		٠,٩٠١	١,١٩	٠,٠٩٩	١٢,٠٠٤	***
١١		٠,٨٣٨	١,٠٢	٠,٠٩٣	١٠,٩٣٣	***
١٢		٠,٧٣٠	٠,٩٥٧	٠,١٠٤	٩,٢٠٣	***
١٣		٠,٧٨٥	٠,٩٦٠	٠,٠٩٥	١٠,٠٦٥	***
١٤	الخوف من فوات شيء ما	٠,٥٧٥	١			
١٥		٠,٨٣٨	١,٢١٧	٠,١٧١	٧,١١٥	***
١٦		٠,٨٨٧	١,٤٨٦	٠,٢٠٣	٧,٣٢٢	***
١٧		٠,٧٧١	١,٣٠٧	٠,١٩٣	٦,٧٨٤	***
١٨		٠,٥٦٧	٠,٩٨١	٠,١٧٨	٥,٥٠٥	***
١٩	٠,٦٩٩	١,١٧٢	٠,١٨٤	٦,٣٧٥	***	
٢٠	العبء الزائد للاتصال	٠,٧٦	١			
٢١		٠,٨٢٤	١,٢٢	٠,١٢٦	٩,٧٠٢	***
٢٢		٠,٧٥٩	١,١١٤	٠,١٢٥	٨,٨٩٩	***
٢٣		٠,٥٨٩	٠,٨١٩	٠,١٢١	٦,٧٧٣	***
٢٤		٠,٧١٦	١,٠٦٧	٠,١٢٨	٨,٣٥٤	***
٢٥		٠,٥٨١	٠,٨٥١	٠,١٢٧	٦,٦٧١	***
٢٦	٠,٥٨١	٠,٨١٤	٠,١٢٢	٦,٦٦٩	***	
٢٧	اليقظة على الإنترنت	٠,٧١١	١			
٢٨		٠,٧٦٢	١,٢٠٤	٠,١٤٤	٨,٣٧٧	***
٢٩		٠,٧٥٨	١,١٧٧	٠,١٤١	٨,٣٢٩	***
٣٠		٠,٦٩١	١,٠١١	٠,١٣٣	٧,٦٢٦	***
٣١		٠,٧٠٨	١,١١٨	٠,١٤٣	٧,٧٩٩	***
٣٢		٠,٦٢٨	٠,٨٢٣	٠,١١٩	٦,٩٣٩	***
٣٣		٠,٦٣٢	٠,٨٣٧	٠,١٢٠	٦,٩٨٥	***
٣٤		٠,٥٤٠	٠,٦٠١	٠,١٠٠	٦,٠٢٥	***

يتضح من جدول (٩) أن القيمة الحرجة لجميع قيم معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) مما يشير إلى صدق البنية العاملية للمقياس. كما تم حساب قيم مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج كما في الجدول التالي:

جدول (١٠)
مؤشرات مطابقة نموذج التحليل العامل التوكيدي لمقياس الإجهاد الرقمي

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	القرار
١	النسبة بين X2 ودرجات الحرية CMIN /DF	١,٨٨٤	مقبول
٢	جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	٠,٠٥١	مقبول
٣	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٧٠٧	مقبول
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	٠,٦٦٣	مقبول
٥	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٧٤٢	مقبول
٦	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٧٣٥	مقبول
٧	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	٠,٨٣٣	مقبول
٨	مؤشر توكر لويس (TLI)	٠,٨١٦	مقبول
٩	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٨٣٠	مقبول
١٠	جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,٠٨٠	مقبول

يتضح من جدول (١٠) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العامل التوكيدي لمقياس الإجهاد الرقمي مع بيانات العينة الاستطلاعية.

ثانياً: الاتساق الداخلي

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على (١٤٠) مشاركاً من طلاب الجامعة، وذلك لحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس عن طريق:

- حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (١١)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة و كل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية لمقياس الإجهاد الرقمي

العبارة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية	العبارة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية
١	**٠,٥٩٧	**٠,٤٤٣	١٨	**٠,٦٨١	**٠,٧٢٥
٢	**٠,٥٦٢	**٠,٤٨٦	١٩	**٠,٧٥٩	**٠,٥٦٤
٣	**٠,٦٩٨	**٠,٥٨٢	٢٠	**٠,٧٨٣	**٠,٤٨٦
٤	**٠,٧٨٠	**٠,٧١٣	٢١	**٠,٨٤٤	**٠,٥٨١
٥	**٠,٦٩٤	**٠,٦٨١	٢٢	**٠,٧٧١	**٠,٥٦٣
٦	**٠,٧٣٦	**٠,٦٤١	٢٣	**٠,٦٨٤	**٠,٤٩٢
٧	**٠,٨٠٥	**٠,٦٨٨	٢٤	**٠,٧٦٤	**٠,٥٦١
٨	**٠,٨١٩	**٠,٦٧٧	٢٥	**٠,٦٦٠	**٠,٦٢٩
٩	**٠,٨١٨	**٠,٦٨٧	٢٦	**٠,٦٥٥	**٠,٥٧٤
١٠	**٠,٨٩٩	**٠,٧٣٩	٢٧	**٠,٧٤٠	**٠,٦٥١
١١	**٠,٨٥١	**٠,٧٠٣	٢٨	**٠,٧٨١	**٠,٦٢٥
١٢	**٠,٧٩٠	**٠,٦٦٢	٢٩	**٠,٧٩٢	**٠,٦٠١
١٣	**٠,٨١٣	**٠,٦٩٦	٣٠	**٠,٧٣٨	**٠,٥٧١
١٤	**٠,٦٨١	**٠,٥٠٥	٣١	**٠,٧٤٥	**٠,٦٢٥
١٥	**٠,٨٢٩	**٠,٦٤٠	٣٢	**٠,٧٠٣	**٠,٥٩٤
١٦	**٠,٨٧٩	**٠,٦٤٨	٣٣	**٠,٧٠٣	**٠,٦٣٦
١٧	**٠,٧٩٦	**٠,٥٩٥	٣٤	**٠,٦٢٦	**٠,٥٥٠

يتضح من جدول (١١) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

- حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس كما في الجدول التالي:

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية لمقياس الإجهاد الرقمي

الأبعاد	بعد ١	بعد ٢	بعد ٣	بعد ٤	بعد ٥
إجهاد التوافر	-				
قلق الاستحسان الاجتماعي	**٠,٦٠٦	-			
الخوف من فوات شيء ما	**٠,٦١٠	**٠,٦١٣	-		
العيب الزائد للاتصال	**٠,٥١٨	**٠,٥٣٦	**٠,٥٣٢	-	
اليقظة عبر الإنترنت	**٠,٥٨٦	**٠,٥٦١	**٠,٥٧٠	**٠,٤٩٣	-
الدرجة الكلية	**٠,٨٠٨	**٠,٨٣٧	**٠,٧٩٧	**٠,٧٦٧	**٠,٧٧١

يتضح من جدول (١٢) أن جميع معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهذا يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

ثالثاً: الثبات

تم حساب ثبات المقياس عن طريق ما يلي:

أ- التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس بعد تطبيقه على (١٤٠) مشاركاً من طلاب الجامعة، وذلك لحساب ثبات المقياس (الأبعاد والدرجة الكلية) باستخدام التجزئة النصفية، ويوضح الجدول التالي معامل ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية قبل التصحيح وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان وبراون:

جدول (١٣)

ثبات مقياس الإجهاد الرقمي باستخدام التجزئة النصفية

م	أبعاد المقياس	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	
		قبل التصحيح	بعد التصحيح
١	إجهاد التوافر	٠,٥٩١	٠,٧٩٣
٢	قلق الاستحسان الاجتماعي	٠,٧٣٣	٠,٨٤٦
٣	الخوف من فوات شيء ما	٠,٧٢٣	٠,٨٣٩
٤	العيب الزائد للاتصال	٠,٧٠٦	٠,٨٣٠
٥	اليقظة عبر الإنترنت	٠,٧٠٣	٠,٨٢٦
-	الدرجة الكلية	٠,٨٣٩	٠,٩١٤

يتضح من جدول (١٣) أن معاملات ثبات المقياس بعد التصحيح تراوحت بين (٠,٧٩٣ - ٠,٨٤٦)، وللدرجة الكلية (٠,٩١٤) وهي قيمة مرتفعة إحصائياً، مما يدل على ثبات المقياس.

ب- ألفا كرونباخ:

قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على (١٤٠) مشاركاً من طلاب الجامعة، ويوضح الجدول التالي معامل الثبات لكل بعد من أبعاد مقياس الإجهاد الرقمي والدرجة الكلية:

جدول (١٤)

معاملات ثبات ألفا للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الإجهاد الرقمي

م	الأبعاد	معامل الثبات
١	إجهاد التوافر	٠,٧٦٧
٢	قلق الاستحسان الاجتماعي	٠,٩٢٣
٣	الخوف من فوات شيء ما	٠,٨٦٠
٤	العيب الزائد للاتصال	٠,٨٤٩
٥	اليقظة عبر الإنترنت	٠,٨٧٣
-	الدرجة الكلية	٠,٩٤١

يتضح من جدول (١٤) أن معاملات ثبات المقياس تراوحت بين (٠,٧٦٧ - ٠,٩٢٣)، وللدرجة الكلية (٠,٩٤١) وهي قيمة مرتفعة إحصائياً، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من تطبيق المقياس.

الصورة النهائية لمقياس الإجهاد الرقمي وطريقة التصحيح

تكون المقياس من ٣٤ بنداً موزعة على خمسة أبعاد ويتضمن بُعد إجهاد التوافر ستة بنود، وقلق الاستحسان الاجتماعي ويضم سبعة بنود، والعيب الزائد للاتصال ويضم سبعة بنود، والخوف من فوات شيء ما ويتكون من ستة بنود، واليقظة عبر الإنترنت ويضم ثمانية بنود. ويطبق المقياس على طلاب الجامعة.

تصحيح المقياس

يصحح وفقاً لأسلوب ليكرت خماسي؛ حيث تصحح أبداً تماماً بدرجة، وتماماً بخمس درجات، وتشير الدرجة المرتفعة إلى وجود شعور مرتفع بالإجهاد الرقمي.

ثالثاً: مقياس العزم الأكاديمي

تم إعداد المقياس لأن أغلب المقاييس المستخدمة هي مقاييس أجنبية مترجمة تم تقنينها على البيئة المصرية، أما المقاييس العربية المتاحة فكانت على عينة طلاب الدراسات العليا، أو على عينات غير مصرية، ولذلك تم إعداد مقياس يتوافق مع البيئة المصرية ويتناسب مع طبيعة العينة.

خطوات إعداد مقياس العزم الأكاديمي:

- تم الاطلاع على التراث النظري والدراسات لتحديد أبعاد العزم الأكاديمي.
- تم الاطلاع على عدد من المقاييس السابقة التي هدفت إلى قياس العزم الأكاديمي، ومنها:

- مقياس Duckworth et al.(2007) وهى من صاغت مفهوم العزم وقامت بإعداد مقياس يتكون من بُعدين ثبات الاهتمام وأشارت إليه على أنه الشغف، والمثابرة فى الجهد.
 - مقياس العزم الاكاديمي (Clark & Malecki (2019) وهو أحادى البعد.
 - مقياس Porter(2019) ويشمل بُعدين ثبات الاهتمامات والمثابرة فى الجهد.
 - مقياس العزم فى مجال التمريض لـ Park et al.(2020) ويتكون من ثلاثة أبعاد: "المثابرة المستدامة" (٥ بنود)، و"ثبات الاهتمام كمتخصص فى التمريض" (٥ بنود)، و"الدافع الذاتى الموجه نحو المريض" (٤ بنود).
 - مقياس العزم Postigo et al.(2021) وهو أحادى البعد.
 - مقياس Alamer(2021) وتكون من بُعدين وهما: ثبات الاهتمامات ومثابرة الجهد.
 - مقياس Singh & Chukkali (2021) ويتكون من المثابرة فى الجهد، وثبات الاهتمام، والقدرة على التكيف مع المواقف.
 - مقياس عبد الله سليمان وحسن عبد الله (٢٠٢٢) ويتكون من بُعدى المثابرة والشغف.
 - مقياس نصره محمد وإحسان نصر (٢٠٢٣) وهو مقياس لقياس الزعم الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا ويشمل بُعدين: المثابرة الأكاديمية والشغف الأكاديمي.
 - مقياس Kuruveettissery et al.(2023) يتكون من ثلاثة عوامل: المثابرة والالتزام، والاهتمام والشغف، والمرونة الموجهة نحو الهدف.
 - مقياس العزم الأكاديمي Lin et al.(2024) وهو أحادى البعد.
 - وعلى ضوء المصادر السابقة توصلت الباحثة إلى إعداد مقياس يتكون من بعدين لقياس العزم الأكاديمي لطلاب الجامعة، وهما الحفاظ على الاهتمام والشغف والمثابرة فى الجهد
 - وتم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين للتأكد من سلامة ووضوح البنود وأنه يقيس ما وضع قياسه.
 - تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس العزم الأكاديمي.
- وصف المقياس العزم الأكاديمي فى صورته الأولية:

تكون المقياس من ١٩ بنداً موزعة على بُعدين وهما: الحفاظ على الاهتمامات والشغف ويتكون من عشرة بنود، وُبعد المثابرة فى الجهد ويتكون من تسعة بنود. ويطبق المقياس على طلاب الجامعة.

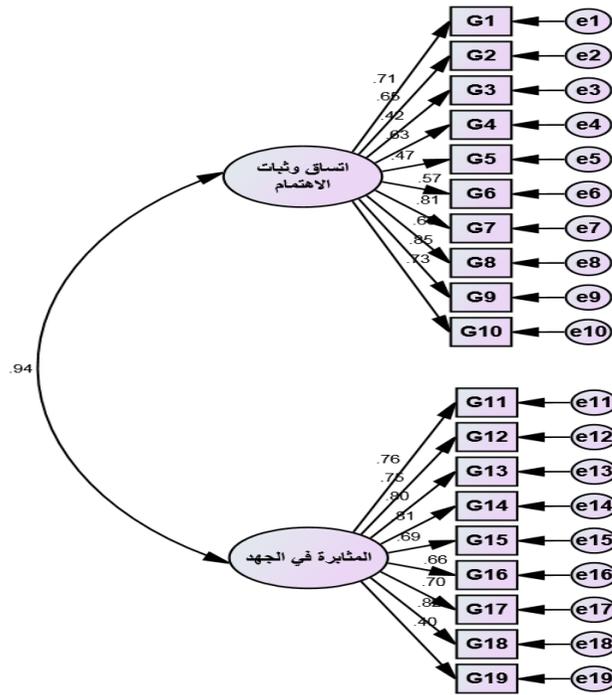
الخصائص السيكومترية لمقياس العزم الأكاديمي:

أولاً: الصدق

تم حساب صدق المقياس عن طريق ما يلي:

١- التحليل العاملى التوكيدي:

نظرًا لأن الباحثة قامت ببناء المقياس بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة التي استهدفت قياس العزم الأكاديمي وتحديد أبعاده، واتفاق معظم الدراسات والبحوث السابقة حول بنية هذا المفهوم، والذي يتكون من بعدين، وبالتالي فإن البنية الأساسية للمقياس محددة مسبقًا على ضوء ما اتفقت عليه هذه الدراسات، لذا استخدمت الباحثة التحليل العاملى التوكيدي باستخدام برنامج AMOS. V.٢٤ للتأكد من صدق البنية العاملية للمقياس، والشكل التالي يوضح النموذج المستخرج من التحليل العاملى التوكيدي بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والمكونة من (١٤٠) مشاركًا من طلاب الجامعة:



شكل (٣) مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس العزم الأكاديمي
 كما تم حساب كل من معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والخطأ المعياري،
 والقيمة الحرجة ودالاتها كما في الجدول التالي:

جدول (١٥)
معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس العزم الأكاديمي

رقم العبارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
١	اتساق وثبات الاهتمام	٠,٧٠٥	١			
٢		٠,٦٥١	٠,٩٧٤	٠,١٣٢	٧,٣٧٢	***
٣		٠,٤٢٠	٠,٦٠٨	٠,١٢٧	٤,٧٧٧	***
٤		٠,٦٣١	١,٠٥٨	٠,١٤٨	٧,١٤٧	***
٥		٠,٤٧٤	٠,٨٠٣	٠,١٤٩	٥,٣٨٠	***
٦		٠,٥٦٨	٠,٩٨٣	٠,١٥٣	٦,٤٤٠	***
٧		٠,٨١٠	١,٢٩١	٠,١٤١	٩,١٢٧	***
٨		٠,٦٤٩	١,١٩٤	٠,١٦٢	٧,٣٥٣	***
٩		٠,٨٥٢	١,٣٧	٠,١٤٣	٩,٥٨٨	***
١٠		٠,٧٢٧	١,٣٩٢	٠,١٦٩	٨,٢١٩	***
١١	المثابرة في الجهد	٠,٧٥٨	١			
١٢		٠,٧٥٤	١,٠٨٦	٠,١١٧	٩,٢٧٦	***
١٣		٠,٧٩٧	١,٠٤٤	٠,١٠٦	٩,٨٨٢	***
١٤		٠,٨٠٨	١,١٥٣	٠,١١٥	١٠,٠٤٢	***
١٥		٠,٦٨٧	٠,٨٩٩	٠,١٠٨	٨,٣٣٢	***
١٦		٠,٦٦٢	٠,٩٩٠	٠,١٢٤	٨,٠٠٢	***
١٧		٠,٧٠٤	١,٠٧٧	٠,١٢٦	٨,٥٧٥	***
١٨		٠,٨١٩	١,٢٩	٠,١٢٦	١٠,٢١٥	***
١٩		٠,٣٩٧	٠,٦٣٥	٠,١٣٧	٤,٦٣٠	***

يتضح من جدول (١٥) أن القيمة الحرجة لجميع قيم معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) مما يشير إلى صدق البنية العاملية للمقياس.

كما تم حساب قيم مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج كما في الجدول

التالي:

جدول (١٦)

مؤشرات مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس العزم الأكاديمي

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	القرار
١	النسبة بين X2 ودرجات الحرية CMIN /DF	١,٨٤٩	مقبول
٢	جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	٠,٠٣٨	مقبول
٣	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٨٢٥	مقبول
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	٠,٧٧٩	مقبول
٥	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٨٢٨	مقبول
٦	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٨٠٥	مقبول
٧	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	٠,٩١٣	مقبول
٨	مؤشر توكر لويس (TLI)	٠,٩٠٠	مقبول
٩	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٩١٢	مقبول
١٠	جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,٠٧٨	مقبول

يتضح من جدول (١٦) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس العزم الأكاديمي مع بيانات العينة الاستطلاعية.

ثانياً: الاتساق الداخلي

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على (١٤٠) مشاركاً من طلاب الجامعة، وذلك لحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس عن طريق:

- حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (١٧)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة و كل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية لمقياس العزم الأكاديمي

العبارة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية	العبارة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية
١	**٠,٧٣٤	**٠,٧٠٢	١١	**٠,٧٦٧	**٠,٧٦٦
٢	**٠,٦٨٥	**٠,٦٦٣	١٢	**٠,٧٩١	**٠,٧٧٥
٣	**٠,٥٤٧	**٠,٤٨٧	١٣	**٠,٧٩٧	**٠,٧٩٠
٤	**٠,٦٦٤	**٠,٦٣٧	١٤	**٠,٨٠٨	**٠,٧٨١
٥	**٠,٥٩٢	**٠,٥٥٠	١٥	**٠,٧٢٦	**٠,٦٦٦
٦	**٠,٦٧٥	**٠,٦٠٩	١٦	**٠,٧٦٢	**٠,٦٨٤
٧	**٠,٧٨٩	**٠,٧٨٤	١٧	**٠,٧٤٦	**٠,٧٢٨
٨	**٠,٦٨٦	**٠,٦٥٢	١٨	**٠,٨٠٨	**٠,٨١٨
٩	**٠,٨٣٨	**٠,٨٢٧	١٩	**٠,٥٤٩	**٠,٤٤٧
١٠	**٠,٧٢٧	**٠,٧٣٣	-	-	-

يتضح من جدول (١٧) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

- حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس كما في الجدول التالي:

جدول (١٨)

معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية لمقياس العزم الأكاديمي

الأبعاد	بعد ١	بعد ٢
اتساق وثبات الاهتمام	-	
المثابرة في الجهد	**٠,٨٣١	
الدرجة الكلية	**٠,٩٥٩	**٠,٩٥٥

يتضح من جدول (١٨) أن جميع معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهذا يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

ثالثاً: الثبات

تم حساب ثبات المقياس عن طريق ما يلي:

أ- التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس بعد تطبيقه على (١٤٠) مشاركاً من طلاب الجامعة، وذلك لحساب ثبات المقياس (الأبعاد والدرجة الكلية) باستخدام التجزئة النصفية، ويوضح الجدول التالي معامل ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية قبل التصحيح وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان وبراون:

جدول (١٩)

ثبات مقياس العزم الأكاديمي باستخدام التجزئة النصفية

م	أبعاد المقياس	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	
		قبل التصحيح	بعد التصحيح
١	اتساق وثبات الاهتمام	٠,٧٥٠	٠,٨٥٧
٢	المثابرة في الجهد	٠,٧٦٥	٠,٨٦٧
-	الدرجة الكلية	٠,٨٣١	٠,٩٠٨

يتضح من جدول (١٩) أن معاملات ثبات المقياس بعد التصحيح تراوحت بين (٠,٨٥٧ - ٠,٨٦٧)، وللدرجة الكلية (٠,٩٠٨) وهي قيمة مرتفعة إحصائياً، مما يدل على ثبات المقياس.

ب- ألفا كرونباخ:

قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على (١٤٠) مشاركاً من طلاب الجامعة، ويوضح الجدول التالي معامل الثبات لكل بعد من أبعاد مقياس العزم الأكاديمي والدرجة الكلية:

جدول (٢٠)

معاملات ثبات ألفا للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس العزم الأكاديمي

م	الأبعاد	معامل الثبات
١	اتساق وثبات الاهتمام	٠,٨٧٩
٢	المثابرة في الجهد	٠,٩٠٠
-	الدرجة الكلية	٠,٩٣٧

يتضح من جدول (٢٠) أن معاملات ثبات المقياس تراوحت بين (٠,٨٧٩ - ٠,٩٠٠)، وللدرجة الكلية (٠,٩٣٧) وهي قيمة مرتفعة إحصائياً، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من تطبيق المقياس.

الصورة النهائية لمقياس العزم الإكاديمي وطريقة التصحيح

تكون المقياس من ١٩ بنداً موزعة على بُعدين وهما: الحفاظ على الاهتمامات والشغف ويتكون من عشرة بنود، ويُعد المثابرة في الجهد ويتكون من تسعة بنود. ويطبق المقياس على طلاب الجامعة.

تصحيح المقياس

يصحح وفقاً لأسلوب ليكرت خماسي؛ حيث تصحح لا تنطبق أبداً بدرجة، وتنطبق تماماً بخمس درجات، مع مراعاة العبارات السلبية تصحح بشكل عكسي، وتشير الدرجة المرتفعة إلى وجود شعور مرتفع بالعزم الأكاديمي.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في التحقق من الفروض:

١- معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient

٢- معامل الارتباط الجزئي Partial Correlation Coefficient

٣- تحليل المسار Path Analysis

٤- اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent Samples t-test

الخطوات الإجرائية للبحث:

- الاطلاع على الدراسات السابقة والتراث النفسي الخاص بمتغيرات البحث.

- الاطلاع على المقاييس السابقة الخاصة بمتغيرات البحث (الشعور بالتماسك، والإجهاد الرقمي، والعزم الأكاديمي).
- تحديد أبعاد كل متغير من متغيرات البحث في ضوء المصادر السابقة من التراث النفسي، ووفقاً للمقاييس السابقة الخاصة بمتغيرات البحث، ثم تم صياغة البنود بما يتفق مع الأبعاد.
- وتم عرض المقاييس على السادة المحكمين للتأكد من وضوح الصياغة.
- ثم تم حساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (الصدق، والثبات، والاتساق الداخلي)
- وتم استخدام المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة من أجل تحليلها والحصول على النتائج.
- واستخراج نتائج التحقق من فروض الدراسة ومناقشتها وتفسيرها.

نتائج البحث مناقشتها وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالتماسك والإجهاد الرقمي لدى طلاب الجامعة "

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون Paerson Correlation للتعرف على قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين الشعور بالتماسك والإجهاد الرقمي، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢١)

معاملات الارتباط بين درجات العينة على متغيري بالتماسك والإجهاد الرقمي

الشعور بالتماسك				المتغيرات	
الدرجة الكلية	الشعور بالمعنى	القابلية للإدارة	الشعور بالوضوح والفهم		
**٠,٢٧٧-	**٠,١٧٨-	**٠,٣٠٩-	**٠,٢٥٩-	إجهاد التوافر	الإجهاد الرقمي
**٠,٢٩٦-	**٠,٢٤٥-	**٠,٢٧٦-	**٠,٢٥٦-	قلق الاستحسان الاجتماعي	
**٠,١٧٤-	**٠,١٧٥-	**٠,١٨٤-	**٠,١٩٨-	الخوف من فوات شيء ما	
**٠,٢٤٢-	**٠,١٩٥-	**٠,٢٣٨-	**٠,٢٠٢-	العيب الزائد للاتصال	
**٠,٢٧٦-	**٠,٢٢٦-	**٠,٢٧٧-	**٠,٢١٨-	اليقظة عبر الإنترنت	
**٠,٣٢٦-	**٠,٢٦١-	**٠,٣١٥-	**٠,٢٨٤-	الدرجة الكلية	

يتضح من جدول (٢١) وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات العينة على متغيري الشعور بالتماسك (الأبعاد والدرجة الكلية) والإجهاد الرقمي (الأبعاد والدرجة الكلية) حيث جاءت جميع قيم معامل الارتباط بينهما دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

مناقشة وتفسير الفرض الأول:

أسفرت نتائج هذا الفرض عن وجود علاقة سالبة بين الشعور بالتماسك والإجهاد الرقمي على مستوى الدرجة الكلية والأبعاد، وقد يرجع ذلك إلى وجهتين نظر سيتم عرضهما:

وجهة النظر الأولى: تشكل الضغوط الرقمية ضغطاً مستمراً نظراً لتوافر أجهزة الهواتف الذكية مع الأفراد، مما يتيح اتصالاً مستمراً سواء كان هذا الاتصال بهدف التواصل الاجتماعي من خلال منصات التواصل الاجتماعي، أو لقضاء بعض المهام الأكاديمية. وتتحول إساءة استخدام الهواتف الذكية إلى إجهاد رقمي يستنزف موارد الشخص، فالإجهاد الرقمي يؤثر على التركيز وعلى تفاعل الشخص مع البيئة المحيطة به، مما يؤثر على شعوره بالتماسك فيتشوش إدراكه لأن التماسك مفهوم إدراكي يساعد الفرد على أن يرى العالم مفهوماً وقابلاً للإدارة وذا معنى. وكثرة التعرض للمعلومات الزائدة، والرغبة في التواصل المستمر للرد على كافة الإشعارات، والخوف من فقدان أي حدث مهم، كل ذلك يشكل عبئاً معرفياً يشتمل جهود الفرد وتغوق قدرته على فهم العالم المحيط به وإدارته وإيجاد معنى له. وقد أشار عدد من الدراسات إلى ارتباط الإجهاد الرقمي سلباً بالعبء المعرفي كدراسة كل من (Wang,2024; Caldiroli et al.,2023; Pang,2021; Schmitt et al.,2021) ، وعلى الجانب الآخر أشارت نتائج

دراسة (Dębska et al., 2017) إلى أن العبء العقلي الزائد يرتبط سلبًا بالشعور بالتماسك، ومن ثمَّ يحد العبء من قدرة الفرد في استخدام موارده بشكل فعال في مواجهة الإجهاد الرقمي مما يضعف شعوره بالتماسك وافتقاد الفهم والإدارة والمعنى. وقد أشارت نتائج دراسة (Buddeberg-Fischer et al., 2001) إلى أن غياب معاني الفهم والإدارة والمعنى تجعل الفرد يرى الضغوط على أنها غير متوقعة، وغير قابلة للتفسير. ومن ثم فإن غياب تلك المعتقدات نسبيًا يؤدي إلى انخفاض الشعور بالتماسك. وتتفق تلك النتيجة مع الدراسات التي ربطت ضعف الشعور بالتماسك ببعض الظواهر الرقمية مثل إدمان الإنترنت، وإساءة استخدام الهواتف الذكية، والضغط المدرك المرتبط باستخدام الهواتف الذكية (Ebrahimi & Paraand, 2021; Jayashree et al., 2021; Mortezaei & Rahiminezhad, 2017).

وجهة النظر الثانية: ترى أن الأشخاص الذين لديهم مستويات مرتفعة من التماسك يرون العالم من حولهم على أنه مفهوم ومنظم، وقابل للإدارة، وله معنى. ومن ثم تساعدهم تلك المعتقدات على رؤية الضغوط ومن بينها الضغوط الرقمية على أنها تحديات يمكن إدارتها، والتقليل من أثرها السلبي عليهم.

ويتضمن التماسك قدرة الفرد على فهم موقف معين واستخدام الموارد المتاحة بشكل فعال (المادية والنفسية والاجتماعية) مما يسمح للفرد بالاستفادة من استراتيجيات المواجهة التكيفية (Eriksson & Lindström, 2006). ونتيجة لذلك، فإن الأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة من الشعور بالتماسك ينظرون إلى العالم وبيئتهم على أنها أكثر شمولًا وقابلية للإدارة وذات معنى (Lindström & Eriksson, 2005). ومن ثم يستطيعون التعامل مع الضغوط بشكل أفضل.

ويري (Antonovsky, 1987) أن الأشخاص ذوي الشعور المرتفع بالتماسك يرون مسببات الضغوط تحديًا وليس تهديدًا، وأن الشعور بالتماسك هو مفهوم أساسي يساعد على فهم كيفية تعامل الفرد مع الضغوط والحفاظ على صحته. والأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الشعور بالتماسك قادرون على تقييم العالم المحيط بهم بشكل صحيح، كما أنهم يدركون أن التحديات التي يواجهونها تستحق العمل والجهد. ويستجيبون للضغوط معتقدين أن الموارد التي يمتلكونها ذات قيمة وستسمح لهم بالتغلب على الصعوبات. يعزز الشعور بالتماسك قدرة الشخص على التعامل مع الضغوط اليومية، ويستطيع الأشخاص ذوو مستوى الشعور العالي بالتماسك تجنبها.

ويُعد الشعور بالتماسك في جوهره مقياسًا لمقاومة الفرد في مواجهة الضغط. الأفراد الذين لديهم شعور بالتماسك مرتفع ينظرون إلى عوامل الضغط على أنها متوقعة وقابلة للتفسير، ولديهم ثقة في قدرتهم على التغلب عليها، ويقدرّون أهمية مواجهة التحدي الذي يتعرضون له. ويعد انخفاض الشعور بالتماسك غياب نسبي لهذه المعتقدات (Buddeberg- Fischer et al., 2001). وبناءً على ما سبق؛ فالأفراد ذوو الشعور المرتفع بالشعور بالتماسك يمكنهم التعامل مع الإجهاد الرقمي بشكل فعال، لأنهم قادرين على تحمل الضغوط النتائج المترتبة على هذا الإجهاد، من خلال فهمه ومعرفة أثره على جوانب حياتهم، بالإضافة إلى إدارته بشكل جيد والتعامل معه كتحدي لا يؤثر على مناحي الحياة الأخرى.

أما بالنسبة لأبعاد الإجهاد الرقمي التي تعتبر محفزًا للفرد للتعامل معها، فإذا كان الشخص يمتلك شعورًا بالتماسك مرتفعًا، فسيري أنها ضغوط متوقعة يمكن التعامل معها. فإجهاد التوافر كبُعد من أبعاد الإجهاد الرقمي الذي يجعل الفرد في حالة من التوتر بشأن الضغط لتواجده الدائم متصلًا بالبيئة الرقمية للتفاعل السريع مع أي إشعارات مما يشكل عبئًا كبيرًا، بينما لو يمتلك الفرد شعورًا بالتماسك فيمنحه ذلك قدرة على تنظيم ذاته وعدم طغيان هذا الجانب على حياته وعلى مهامه اليومية. وقد أشارت نتائج دراسة (Salamonson et al., 2016) أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الشعور بالتماسك كانوا أكثر ميلًا إلى تبني استراتيجيات تنظيم ذات أعلى وخاصة استراتيجيات التنظيم الذاتي المرتبة بالتعلم. ومن ثم نستنتج أن لديهم قدرة على إدارة هذا الضغط بشكل فعال بحيث لا يؤثر على جوانب حياتهم الأخرى. ويستطيعون أن يعطوا معنى لهذا الضغط بأنه تحدٍ لقدراتهم، واكتساب قدرات جديدة تصقل مهاراتهم، والعكس صحيح تمامًا فضعف الشعور بالتماسك يجعل الفرد أسيرًا لتلك الضغوط وتستنزف موارده من كثرة الضغط الناتج عن كثرة الإشعارات والضغط الملح عليه في الرد عليها.

أما بالنسبة لبعد قلق الاستحسان الاجتماعي: فيعني رغبة الفرد في الحصول على تعليقات وإعجابات على منشوراته، والرغبة في تحسين صورته الرقمية، والظهور بمظهر معين، مما يجعله يبذل جهدًا مضاعفًا من أجل ذلك، يمكن أن يؤثر ذلك كله على موارده واستنزافها في سياق غير ذي أهمية، مما يؤثر على شعور بالتماسك، والعكس صحيح فأصحاب الشعور بالتماسك يعرفون كيف يواجهون الضغوط بشكل عام والضغوط الرقمية بشكل خاص.

بينما بعد الخوف من فوات شيء ما: كشفت دراسة (Zawadzka et al. 2019) أن هناك ارتباطاً سلبياً بين الخوف من فوات شيء ما ومعنى الحياة (الذى يعد أحد أبعاد التماسك). ويمكن تفسير ذلك بأن الانشغال والانغماس الرقمي بالخوف من فوات شيء ما يشغل الفرد عن الانشغال عن معنى الحياة التى تتطلب البُعدين الآخرين من الشعور بالتماسك وهما الوضوح والإدارة لأن أبعاد الشعور بالتماسك مترابطة ومتكاملة.

أما بُعدا العبء الزائد للاتصال والليقظة عبر الإنترنت: فأشار (Elhai et al. 2020) إلى أن إشعارات الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر (وسلوك التحقق المرتبط بها) لها آثار سلبية. يمكن أن تؤدي هذه الإشعارات إلى تشتيت الانتباه وقلّة التركيز في حياته اليومية، مما يُضعف الانتباه، ويؤثر على الدراسة وغيرها من أنشطة الحياة اليومية بسبب "تكاليف التبديل"، مما يُصعب العودة إلى المهمة المُراد إنجازها. ومن ثمّ، يُمكن أن يدفع الخوف من فوات الفرص إلى الإفراط في التحقق من إشعارات مواقع التواصل الاجتماعي والرد عليها، مما يُصعب الحفاظ على الإنتاجية في الحياة اليومية. وهذا بدوره يؤثر على الشعور بالتماسك لأنه يشتمل جهد الفرد بمدخلات كثيرة تشكل عبئاً معرفياً يجعل البيئة من حوله غامضة وغير مفهومة، والعكس صحيح فالشعور بالتماسك المرتفع يجعل الأفراد قادرين على مواجهة تلك المشتتات الرقمية التى تؤدي إلى الإجهاد الرقمي أو تقليل أثرها السلبي.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية الشعور بالتماسك والعزم الأكاديمي لدى طلاب الجامعة " .

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون Paerson Correlation للتعرف على قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين الشعور بالتماسك والعزم الأكاديمي، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢٢)

معاملات الارتباط بين درجات العينة على متغيري الشعور بالتماسك والعزم الأكاديمي

الشعور بالتماسك				المتغيرات
الدرجة الكلية	الشعور بالمعنى	القابلية للإدارة	الشعور بالوضوح والفهم	
**٠,٦٢٦	**٠,٦٣٧	**٠,٥٨١	**٠,٣٥٣	اتساق وثبات الاهتمام
**٠,٥٥٠	**٠,٥٤٠	**٠,٥٢٤	**٠,٣٢٤	المثابرة في الجهد
**٠,٦١٩	**٠,٦٢٠	**٠,٥٨١	**٠,٣٥٦	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٢٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات العينة على متغيري الشعور بالتماسك (الأبعاد والدرجة الكلية) والعزم الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية) حيث جاءت جميع قيم معامل الارتباط بينهما دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١). مناقشة وتفسير الفرض الثاني:

كشفت نتائج هذا الفرض عن وجود علاقة موجبة بين الشعور بالتماسك والعزم الأكاديمي وقد يرجع ذلك إلى:

الشعور بالتماسك من الموارد التي تساعد الأفراد على المثابرة وبذل الجهد والسعى إلى تحقيق أهدافهم، فعندما يشعر الطالب بالقدرة على فهم تحدياته وإدارتها وإيجاد معنى لها، يصبح لديه مستوى مرتفع من العزم الأكاديمي يمكنه من الاستمرار في تحقيق أهدافه، وبذل جهد مستمر يساعده على التغلب على العقبات الدراسية التي يمكن أن تواجهه عند تحقيق أهدافه الدراسية.

وأشار Vainio & Daukantaite (2016) إلى أن أبعاد الشعور بالتماسك (القابلية للفهم، وسهولة الإدارة، والمعنى) ضرورية للعزم، وتحديداً، قد يكون الشعور بالتماسك ضرورياً للأفراد ذوي العزم ليشعروا بالقدرة على تحقيق أهدافهم بنجاح على المدى الطويل، لأنها ستمنحهم شعوراً بالثقة بأن العالم ليس فوضوياً، وأنه يحتوي على موارد تمكنهم من إدارة السعى لتحقيق أهدافهم.

هذا ويتأثر العزم بمدى إدراك الفرد لأهمية عالمه، وسعيه الجاد لتحقيق هدفه، ويتمتع الأفراد ذوو العزم في سعيهم لتحقيق أهدافهم بشجاعة وجودية تحفزهم على الاستجابة بمرونة لتحديات الحياة. ويُعد الشعور بالتماسك جانباً من جوانب معرفة الذات، وهو بمثابة بوصلة للفرد الجاد في سعيه لتحقيق أهدافه (Tiittanen, 2014; Maddi et al., 2013). فامتلاك

شخصية شجاعة يحفز الفرد على أن يكون أكثر انخراطاً، مما يمنحه توجهاً قوياً للعمل بتماسك في بيئته. ويُمكنه من تركيز كل انتباهه على المهمة المطروحة والتعامل مع أي فشل أو عقبة تعترض طريقه. وإن التعرض للفشل أحياناً يُعزز العزم اللازم للتغلب على التحديات (Hoerr,2012; Olszewski-Kubilius,2012). بالإضافة إلى أن سعى الطلاب ذوي الشعور المرتفع بالتماسك إلى الحصول على الدعم من مصادر غير رسمية، مثل العائلة والأصدقاء، يمكنهم من التعامل مع مواقفهم الصعبة وأي آثار انفعالية سلبية بكفاءة أكبر، والاستفادة منه وخاصة في بيئتهم التعليمية. ويكونون أكثر قدرة على تجنب الضغوطات المستقبلية التي قد تُسببها البيئات الخارجية. ويميل الطلاب الذين لديهم موارد أفضل إلى أن يكونوا أقل عرضة لفقدان الموارد، ويستفيدون أكثر من الموارد الأخرى المتاحة، مقارنةً بنظرائهم (Arya & Lal,2018). فالعزم في السعى نحو تحقيق الأهداف يتطلب شعوراً بتماسك العالم وارتباطاً حقيقياً بالذات ليعود بالنفع الكامل على الصحة النفسية (Vainio & Daukantaite,2016).

نتائج الفرض تتفق مع نتائج دراسة Vainio & Daukantaite(2016) التي كشفت عن وجود علاقة بين التماسك والعزم، وأن الشعور بالتماسك له دور وسيط في العلاقة بين العزم والرفاهية النفسية وبين العزم والرضا عن الحياة. ونتائج دراسة Arya & Lal (2018) التي أشارت إلى وجود علاقة إيجابية بين العزم والرفاهية، وبين العزم والتماسك، وأكدت على الدور الوسيط للشعور بالتماسك.

أما بالنسبة لارتباط الأبعاد ببعضها فالوضوح والفهم يجعل الفرد أكثر قدرة على تحديد أهدافه، والثبات عليها، وبذل الجهد في السعى إلى تحقيقها، حيث يميل أصحاب العزم المرتفع كما أشار Eskreis-Winkler et al.(2016) إلى استخدام أسلوب تفسيري متفائل بدلاً من التشاؤم لشرح الشدائد، وغالبًا ما يعتقدون أن قدراتهم قابلة للتغيير ويمكن تحسينها بالجهد، كما يُخصص الأفراد الأكثر عزمًا وقتًا أطول للممارسة المدروسة لصقل مهاراتهم وتحسينها (Kaufman & Duckworth,2017). ومع ذلك، لكي يتطور العزم، يحتاج الأفراد إلى بيئة مليئة بأشخاص يضعون معايير عالية ويُسهّلون تحقيق الأهداف (Ross & Nisbett,2011) ويعكس ذلك أنه كلما كانت البيئة التعليمية للطالب واضحة ومفهومة، ساعده ذلك في ارتفاع مستوى العزم لديه، وفي التغلب على العقبات التي تقابله، مما يسهم في صقل مهاراته.

أما بعد القابلية للإدارة. أشار Diener et al.(2009) إلى أن قدرة الفرد على التكيف مع الموقف عند مواجهة العقبات والصعوبات تلعب أيضًا دورًا مهمًا في بناء العزم. إن إعادة

تقييم الأحداث السلبيه من منظور إيجابي تساعد الفرد على إظهار العزم والمثابرة فى تحقيق أهدافه. ويعكس ذلك أن الشعور بالتماسك يساعد فى تفعيل قدرة الفرد على إدارة تلك الضغوط بشكل فعال، واستغلال الإمكانيات المتوفرة لدى الفرد وإدارتها فى التغلب على العقبات. فالأفراد الذين يتمتعون بقدر كبير من العزم يطورون ويسعون وراء أهداف طويلة الأجل، تُصاغ فى أعلى هرم أهدافهم. تمثل هذه الأهداف عالية المستوى "فلسفة الحياة" التى تُحرك السلوك. وبناءً على ذلك، يكون الأفراد ذوو العزم أكثر استعدادًا لتكييف أهدافهم ذات المستوى الأدنى (أو خطط العمل واستراتيجيات الوسائل لتحقيق الغايات) مع الظروف البيئية والسياقية المستمرة، لا سيما عندما تكون هذه الخطط غير فعالة (Jin&Kim,2017). إن تحمل الضغوط بدرجة عالية يُسهّل التعامل مع الشدائد والانتكاسات التى قد يواجهها المرء خلال عملية تحقيق الأهداف طويلة المدى. وبالمثل، فإن إظهار الشغف والمثابرة لتحقيق الأهداف طويلة المدى يُسهّل الحفاظ على توازن الفرد وتركيزه وهدوئه فى الشدائد (Postigo et al.,2021).

أما ارتباط بعد المعنى ببعدى العزم فوجد(Kleiman et al.(2013) تفاعلًا بين العزم والامتنان، مما أدى إلى زيادة معنى الحياة، وأشار (Datu et al.(2016) إلى أن الأفراد ذوى العزم لديهم معنى ورضا أكبر عن الحياة. ويُساعد الشعور بالمعنى الشخصى على دفع الفرد إلى بذل المزيد من الجهد، والتعلم، والاهتمام أكثر، ويُعمّق استقلاليتَه وفاعليته، بينما يُسهّم تصرفه كفاعلٍ فى أفعاله وتعلّمه واهتمامه فى تعميق شعوره بالمعنى الشخصى (Oxford& Khajavy,2021). وأضافا (Singh& Jha(2008) أن العزم موجه نحو المستقبل، وتشير الأدلة إلى أنه قد ترتبط بشعور أقوى بالهدف فى الحياة.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي لدى طلاب الجامعة .

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون Paerson Correlation للتعرف على قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢٣)

معاملات الارتباط بين درجات العينة على متغيري الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي

العزم الأكاديمي			المتغيرات	الإجهاد الرقمي
الدرجة الكلية	المثابرة في الجهد	اتساق وثبات الاهتمام		
**٠,٢٠٩-	**٠,١٨٧-	**٠,٢١١-	إجهاد التوافر	
**٠,١٩٣-	**٠,١٧٨-	**٠,١٨٨-	قلق الاستحسان الاجتماعي	
**٠,١٦٢-	**٠,١٦٨-	**٠,١٦٦-	الخوف من فوات شيء ما	
**٠,١٧١-	**٠,١٧٢-	**٠,١٧٦-	العيب الزائد للاتصال	
**٠,٢٥٣-	**٠,٢٢٥-	**٠,٢٥٦-	اليقظة عبر الإنترنت	
**٠,٢٤٢-	**٠,٢١٤-	**٠,٢٤٦	الدرجة الكلية	

يتضح من جدول (٢٣) وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات العينة على متغيري الإجهاد الرقمي (الأبعاد والدرجة الكلية) والعزم الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية)، حيث جاءت جميع قيم معامل الارتباط بينهما دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

مناقشة وتفسير الفرض الثالث:

أسفرت نتائج هذا الفرض عن وجود علاقة سالبة بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي على مستوى الدرجة الكلية والأبعاد ويرجع ذلك إلى وجهتين نظر يمكن تناولهما فيما يلي: وجهة النظر الأولى: زيادة الإجهاد الرقمي بما يتضمن من حمل زائد في المعلومات وضغط بالتوافر والإتاحة المستمرة لمواكبة الإشعارات بحيث لا تفوت على الفرد أي تجارب، والعيب الزائد للاتصال من كثرة التطبيقات وغيرها يشكل عبئاً يؤدي إلى تشتت الطالب مما يؤثر على مستوى عزمه ومثابرته في تحقيق أهدافه نتيجة تلك المشتتات الرقمية.

ويدعم هذا التوجه عدة دراسات فقد أشارت نتائج دراسة Spiratos(2021) إلى أن استخدام الأجهزة الإلكترونية لدى بعض الطلاب في جميع المراحل الدراسية يؤثر في مستويات الأداء الأكاديمي المختلفة وعلى مستوى عزمهم. بينما كشفت نتائج دراسة Kim & Kim (2021) إلى أن العلاقة بين تقدير الذات والعزم كان إدمان الهواتف الذكية متغير وسيط بينهما، مما يشير إلى أثر الظواهر الرقمية -سواء كانت إدمان هواتف، أو إساءة استخدام- وهي تؤدي إلى الإجهاد الرقمي وتؤثر على مستوى العزم الأكاديمي. وقد أشار Siah et al.(2020) أن الطلاب الجامعيين يمرون بفترة انتقالية، وبالتالي تزيد فرصهم في الاعتماد على وسائل التواصل الاجتماعي للتعامل مع مشاكلهم. وإن الاستخدام المتكرر لوسائل التواصل

الاجتماعي من شأنه أن يُضعف العزم لطلاب الجامعة على تحقيق أهدافهم طويلة المدى، وبالتالي يُصعب عليهم التوافق الأكاديمي.

وجهة النظر الثانية: يُرجح أن يتمتع الأفراد ذوو العزم المرتفع بقدرات تأقلم أفضل لإدارة الأحداث السلبية، ومن ثمَّ يكونون أقل عرضة للجوء إلى الاستخدام المُشكل للهواتف الذكية للتأقلم التعويضي (Kardefelt-Winther,2014; Khoo& Yang,2021). علاوة على ذلك، أظهرت الدراسات أن الأفراد ذوي العزم المرتفع أقل عرضة للتشتت بسبب الهواتف الذكية نظرًا لقدرتهم المُحسَّنة على التركيز المُستدام (Kalia et al.,2018)، مما يُساهم بدوره في تقليل سلوكيات استخدام الهواتف الذكية المُزعجة التي تسبب الإجهاد.

ونظرًا لأن الأفراد الأكثر عزمًا يميلون إلى إدارة الأحداث السلبية بفعالية أكبر من خلال إعادة صياغتها أو حصر اهتمامهم بالعوامل المُسببة للتوتر والتركيز على الأهداف طويلة المدى، فقد يكون لديهم ميل أقل للبحث عن مصادر خارجية مثل الهواتف الذكية لأغراض الإشباع أو التكيّف. بعبارة أخرى، قد يكون الأفراد الأكثر عزمًا أقل عرضة لاستخدام التعويضي الإدماني للهواتف الذكية، نظرًا لقدرتهم على الصمود في مواجهة الضغوطات (Blalock et al.,2015) والمشاعر السلبية (Cred'e et al.,2017;Disabato et al.,2019).

ويُشكل العزم حاجزًا أمام ميل الفرد نحو الاستخدام المُشكل للهواتف الذكية. فقد يُواجه الأفراد الأقل عزم استجابات عاطفية وإدراكية أكثر تواترًا وقوةً للمُحفزات السلبية (مثل: إخفاق الأهداف). وهذا بدوره، يُحفز على الأرجح ويُعوّدهم على استخدام الهواتف الذكية المُشكل كأداةٍ للانفصال الذهني أو للتخفيف المؤقت من التأثير السلبي (Kardefelt-Winther,2014). ويتكوين استجابة إدمانية لاستخدام الهواتف الذكية للمحفزات السلبية، ويفقد الأفراد الأقل عزمًا السيطرة على استخدام هواتفهم الذكية بسهولة، ويزداد احتمال تعرضهم لعواقب سلبية في حياتهم اليومية (مثل التغيب عن العمل المخطط له)، مما يُظهر سلوكيات استخدام هواتف ذكية إشكالية أكثر وضوحًا. علاوة على ذلك، من المحتمل أن يكون الأفراد ذوو العزم الذين يتمتعون بقدرات أقوى على مقاومة المشتتات أكثر قدرة على حماية انتباههم من الهواتف الذكية المشتتة وتنظيم استخدامهم لها. لأن العزم يستلزم الحفاظ على التزام طويل الأمد بأهداف عليا، فإن الأفراد ذوي العزم المرتفع قد يستفيدون بشكل كبير من قدراتهم على مقاومة المشتتات لقمع الأهداف أو النكسات المنافسة بشكل استباقي لتحقيق النجاح في تحقيق الهدف (Khoo & Yang,2022).

أما بالنسبة للأبعاد؛ فارتباط بعدى العزم (اتساق وثبات الاهتمام، والمثابرة فى الجهد) بأبعاد الإجهاد الرقمي. يمكن تفسيره أن الأفراد الذين لديهم اهتمامات ثابتة ويسعون إلى تحقيقها لن تمثل المشتتات الناتجة عن العبء الزائد عن الاتصال نتيجة كثرة الإشعارات من التطبيقات المختلفة، أو تؤثر عليهم الرغبات الملحة بضغط التوافر للرد فوراً على أى إشعار، أو متابعة الإشعارات الخاصة بالمنشورات وبذل جهد ووقت كثير فى كتابة منشور للحصول على الاستحسان الاجتماعى، أو التشتت لمتابعة الأحداث خوفاً من فوات شيء ما، مما يجعله متيقظاً دائماً على الإنترنت. فكل جوانب الإجهاد الرقمي تشكل مشتتات يقابلها أصحاب العزم المرتفع بالثبات على اهتماماتهم والسعى لتحقيقها. فالمثابرة فى الجهد تجعلهم يبذلون أقصى جهد ووضع خطط للتغلب على الصعوبات والتي من ضمنها ضغوط البيئة الرقمية المحيطة بهم.

ووجد Wolters& Hussain(2015) أن مثابرة الجهد ترتبط بقدرة المشاركين على توفير الوقت والطاقة لإنجاز المهام. حتى فى ضوء عوامل التشتيت المحتملة، وهو عامل مهم لطلاب الجامعات فيما يتعلق بأجهزتهم الإلكترونية (Maddi et al.,2013). إن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى أعلى من ثبات الاهتمام والمثابرة فى الجهد ومقاومة المشتتات قد يواجهون حالات أقل من الضغوطات (مثل إخفاق الأهداف) أو قدرًا أقل من المشاعر السلبية (Khoo& Yang,2022).

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على " يؤدي الشعور بالتماسك دوراً وسيطاً في العلاقة بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي لدى طلاب الجامعة".

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة كلاً من معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation، والارتباط الجزئي Partial Correlation لحساب معامل الارتباط بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي قبل عزل متغير الشعور بالتماسك وبعد العزل والجداول التالية توضح ذلك:

جدول (٢٤)

مصفوفة الارتباط بين متغيري الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي
قبل عزل متغير الشعور بالتماسك

المتغيرات	الإجهاد الرقمي	الشعور بالتماسك
الإجهاد الرقمي	-	
الشعور بالتماسك	-.٣٢٦,٠*	-
العزم الأكاديمي	-.٢٤٢,٠*	٠,٦١٩**

يتضح من جدول (٢٤) وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي قبل عزل متغير الشعور بالتماسك؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (-٠,٢٤٢) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

جدول (٢٥)

مصفوفة الارتباط بين متغيري الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي
بعد عزل متغير الشعور بالتماسك

المتغيرات	الإجهاد الرقمي	بعد عزل
الإجهاد الرقمي	-	
العزم الأكاديمي	-.٠٥٤,٠	الشعور بالتماسك

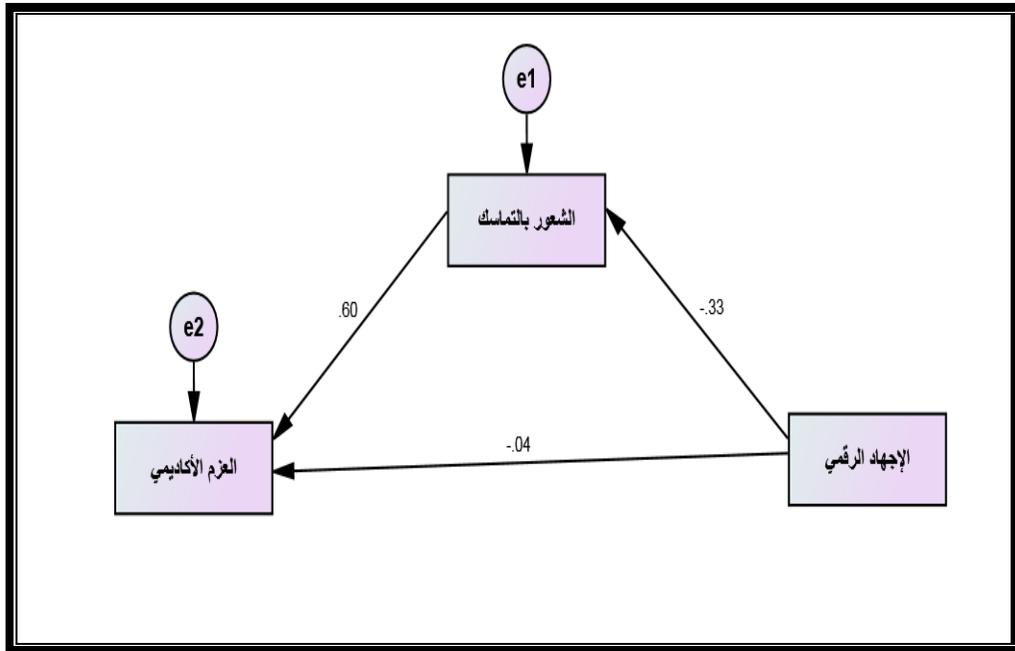
يتضح من جدول (٢٥) عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي بعد عزل متغير الشعور بالتماسك؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما بعد عزل الشعور بالتماسك (-٠,٠٥٤)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

يتضح من جدولي (٢٤)، (٢٥) أن: متغير الشعور بالتماسك يتوسط العلاقة بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي؛ حيث انخفضت قيمة معامل الارتباط السالب بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي من (-٠,٢٤٢) وهي قيمة دالة إحصائياً إلى (-٠,٠٥٤) وهي قيمة غير دالة إحصائياً؛ مما يشير إلى وجود دور وسيط (وساطة كلية) للشعور بالتماسك في العلاقة بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

كما استخدمت الباحثة اختبار تحليل المسار Path Analysis أحد أنواع نمذجة المعادلة البنائية، وذلك ببناء نموذج تحليل المسار في ضوء اختبار الدور الوسيط للشعور بالتماسك في العلاقة بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي؛ حيث استخدمت الباحثة برنامج (AMOS. V.24) في رسم النموذج واستخراج قيم الانحدار المعيارية واللامعيارية والقيمة الحرجة ومؤشرات حسن المطابقة كما يلي:

أ- بناء نموذج تحليل المسار باستخدام برنامج (AMOS. V.24)؛ حيث يوضح شكل

(٤) نموذج تحليل المسار المستخرج من بيانات المشاركين في الدراسة الأساسية:



شكل (٤)

نموذج تحليل المسار لتوسط الشعور بالتماسك للعلاقة بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي
ب- حساب معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية والخطأ المعياري والقيمة الحرجة
ودالاتها الإحصائية للنموذج المقترح كما في الجدول التالي:

جدول (٢٦)

معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية والقيمة الحرجة للنموذج المقترح لتوسط الشعور
بالتماسك للعلاقة بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي

القيمة الحرجة ودالاتها	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار اللامعيارية	معاملات الانحدار المعيارية	التأثيرات واتجاه التأثير		
				نوع التأثير	إلى	من
***٥,٨٧٢	٠,٠٣٥	٠,٢٠٧-	٠,٣٢٦-	مباشر	الشعور بالتماسك	الإجهاد الرقمي
***١٢,٣٨٠	٠,٠٥١	٠,٦٣٧	٠,٦٠٤	مباشر	العزم الأكاديمي	الشعور بالتماسك
٠,٩١٤	٠,٠٣٣	٠,٠٣٠-	٠,٠٤٥-	مباشر	العزم الأكاديمي	الإجهاد الرقمي
دالة عند (٠,٠١)	٠,٠٢٨	٠,١٣٢-	٠,١٩٧-	غير مباشر		
		٠,١٦٢-	٠,٢٤٢-	كلي		

يتضح من جدول (٢٦) مايلي:

- وجود تأثير (مباشر) سالب دال إحصائياً للإجهاد الرقمي في الشعور بالتماسك؛ حيث بلغت قيمته (-٠,٢٠٧)، وجاءت القيمة الحرجة له دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١).
- وجود تأثير (مباشر) موجب دال إحصائياً للشعور بالتماسك في العزم الأكاديمي؛ حيث بلغت قيمته (٠,٦٣٧)، وجاءت القيمة الحرجة له دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١).
- عدم وجود تأثير (مباشر) دال إحصائياً للإجهاد الرقمي في العزم الأكاديمي؛ حيث بلغت قيمته (-٠,٠٣٣)، وجاءت القيمة الحرجة له غير دالة إحصائياً، ووجود تأثير (غير مباشر) سالب دال إحصائياً للإجهاد الرقمي في العزم الأكاديمي، حيث بلغت قيمته (-٠,١٣٢)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، حيث تراوحت حدود الثقة للتأثير غير المباشر بين (-٠,١٨٠ : ٠,٠٨٦)، مما يشير إلى دلالة التأثير غير المباشر للإجهاد الرقمي في العزم الأكاديمي عبر الشعور بالتماسك.

مناقشة وتفسير الفرض الرابع:

تشير النتائج إلى أن الشعور بالتماسك يتوسط وساطة كلية في العلاقة بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي؛ فقد أظهرت النتائج أن التأثير المباشر للإجهاد الرقمي على العزم الأكاديمي لم يكن دالاً إحصائياً، بينما التأثير غير المباشر للإجهاد الرقمي على العزم الأكاديمي عبر الشعور بالتماسك كان دالاً إحصائياً، بالإضافة إلى ذلك انخفض معامل الارتباط بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي بشكل ملحوظ بعد عزل تأثير الشعور بالتماسك.

وقد كشفت النتائج أن الإجهاد الرقمي له تأثير سلبي مباشر على الشعور بالتماسك، فكلما ارتفعت مستويات الإجهاد الرقمي (المتغير المستقل) انخفضت قدرة الطالب على فهم بيئته، وإدارة متطلباتها، وإيجاد معنى للحياة. والتعرض المستمر للضغوط الرقمية يمكن أن يستنزف الموارد النفسية والمعرفية والاجتماعية للفرد، والتي تعد موارد مهمة في مواجهة التحديات. وأشار Pooragha-rodbardeh et al. (2023) إلى أن الإدمان على الإنترنت، والاعتماد على الإنترنت والألعاب الإلكترونية يضعف من الشعور بالتماسك، وأشارت دراسة Kaya & Cenkseven (2024) إلى أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي أثر سلباً

على شعور المراهقين بالتماسك. وكشفت دراسة Guo et al.(2025) أنه مع زيادة استخدام الهواتف الذكية، يتضاءل التأثير الإيجابي للشعور بالتماسك على الدعم الاجتماعي. وأسفرت النتائج أيضاً عن وجود تأثير (مباشر) موجب دال إحصائياً للشعور بالتماسك فى العزم الأكاديمي. ويعنى هذا أن انخفاض الشعور بالتماسك الناتج عن الإجهاد الرقمة، يؤدى إلى انخفاض العزم الأكاديمي. والطلاب الذين يفتقرون إلى الشعور بالتماسك تصبح البيئة التعليمية لديهم غير مفهومة وغير واضحة، وتصبح العقبات التي تقابلهم غير قابلة للإدارة أو التحكم والتعامل معها، وتفقد الأهداف والتحديات التعليمية معناها، مما يؤثر على الحفاظ على اهتماماتهم أو وضوح أهدافهم التعليمية، وانخفاض المثابرة وبذل الجهد والقدرة على التغلب على التحديات نتيجة فقدان الوضوح والإدارة والمعنى. فقد أشار Vainio & Daukantaite (2016) إلى أن العزم فى السعى نحو تحقيق الأهداف يتطلب شعوراً بتماسك العالم وارتباطاً حقيقياً بالذات. كما أن أبعاد الشعور بالتماسك (القابلية للفهم، وسهولة الإدارة، والمعنى) ضرورية للعزم. وتحديداً، قد يكون الشعور بالتماسك ضرورياً للأفراد ذوى العزم ليشعروا بالقدرة على تحقيق أهدافهم بنجاح على المدى الطويل، لأنها ستمنحهم شعوراً بالثقة بأن العالم ليس فوضوياً، وأنه يحتوى على موارد تُمكنهم من إدارة السعى لتحقيق أهدافهم(Arya& Lal,2018).

وكشفت النتائج أيضاً عدم وجود تأثير (مباشر) دال إحصائياً للإجهاد الرقمة فى العزم الأكاديمي، ووجود تأثير (غير مباشر) سالب دال إحصائياً للإجهاد الرقمة فى العزم الأكاديمي عبر الشعور بالتماسك. وهذا يعنى أن الإجهاد الرقمة لا يؤثر بشكل مباشر على العزم الأكاديمي وإنما عبر الشعور بالتماسك. فالضغوط الرقمية التي يتعرض لها الفرد من التشتت المستمر بشأن متابعة الإشعارات، والضغط من الأقران للبقاء على اتصال دائم مما يؤدى إلى إجهاد التوافر، والرغبة فى الحصول على الاستحسان الاجتماعي كلها تؤثر وتضعف من مستوى الشعور بالتماسك والذي يعد مورداً نفسياً هاماً يساعد الفرد على فهم بيئته وعالمه، وأنه قابل للإدارة، وذو معنى، فإذا افتقد هذه المعانى انعكس ذلك على مستوى عزمه وتراجع مستوى ثبات الاهتمامات وبذل الجهد لتحقيق أهدافه الأكاديمية.

وتشير النتائج السابقة إلى توسط الشعور بالتماسك (وساطة كلية) للعلاقة بين الإجهاد الرقمة والعزم الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. وقد توسط الشعور بالتماسك لدى طلاب

الجامعة متغيرات أخرى، إذ أشارت دراسة منال محمود (٢١٠٩) إلى أن الشعور بالتماسك له دور وسيط في العلاقة بين الأمل والإجهاد الأكاديمي.

نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالتماسك تعزى للمتغيرات الديموغرافية (النوع، التخصص، الفرقة الدراسية)".
ويتفرع من هذا الفرض الفروض الفرعية التالية:

أ- " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالتماسك تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث).

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent Samples t-test، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢٧)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق في الشعور بالتماسك طبقاً لمتغير النوع

المتغير	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الشعور بالوضوح والفهم	ذكور	٩٠	٢٦,٧٨٨	٤,٦١١	*٢,٣٦٧	٠,٠٥ دالة
	إناث	٢٠٠	٢٥,٤٩٥	٤,١٦٣		
القابلية للإدارة	ذكور	٩٠	٢٥,٧٣٣	٥,٨٠٧	**٢,٩٧٧	٠,٠١ دالة
	إناث	٢٠٠	٢٣,٦١٠	٥,٥٣٢		
الشعور بالمعنى	ذكور	٩٠	٣٢,٤٠٠	٦,٨٥٩	١,٢٥٠	٠,٢١٢ غير دالة
	إناث	٢٠٠	٣١,٢٧٠	٧,٢٣٢		
الشعور بالتماسك	ذكور	٩٠	٨٤,٩٢٢	١٥,٢٧١	٢,٤١١	٠,٠٥ دالة
	إناث	٢٠٠	٨٠,٣٧٥	١٤,٦٦٧		

يتضح من جدول (٢٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالتماسك (الأبعاد والدرجة الكلية، باستثناء بعد الشعور بالمعنى) طبقاً للنوع (ذكور، إناث) في اتجاه الذكور، حيث جاءت قيم (ت) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥ - ٠,٠١).

ب- " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالتماسك تعزى لمتغير التخصص (أدبي، علمي).

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين

Independent Samples t-test، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢٨)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق في الشعور بالتماسك طبقاً لمتغير التخصص

المتغير	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الشعور بالوضوح والفهم	أدبي	١١٩	٢٦,٢٩٤	٤,٢٨٥	١,٣٠٣	٠,١٩٤ غير دالة
	علمي	١٧١	٢٥,٦١٩	٤,٣٧١		
القابلية للإدارة	أدبي	١١٩	٢٥,١١٧	٥,٨٣١	*٢,١٣٠	٠,٠٥ دالة
	علمي	١٧١	٢٣,٦٧٨	٥,٥٣٨		
الشعور بالمعنى	أدبي	١١٩	٣٢,٣١٩	٦,٧٤٧	١,٣٩٥	٠,١٦٤ غير دالة
	علمي	١٧١	٣١,١٣٤	٧,٣٥٧		
الشعور بالتماسك	أدبي	١١٩	٨٣,٧٣١	١٤,٨٦٣	١,٨٥٢	٠,٠٦٥ غير دالة
	علمي	١٧١	٨٠,٤٣٢	١٤,٩٥٤		

يتضح من جدول (٢٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالتماسك (الأبعاد والدرجة الكلية) طبقاً للتخصص (أدبي، علمي)، حيث جاءت قيم "ت" غير دالة إحصائياً، وذلك باستثناء بعد (القابلية للإدارة)، حيث جاءت قيمة ت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لصالح التخصص الأدبي.

ج- " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالتماسك تعزى لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى، الرابعة).

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent Samples t-test، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢٩)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق في الشعور بالتماسك طبقاً لمتغير الفرقة الدراسية

المتغير	الفرقة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الشعور بالوضوح والفهم	الأولى	٥٠	٢٦,٢٨٠	٣,٢١٣	٠,٠٦٢	٠,٩٥١ غير دالة
	الرابعة	٨٥	٢٦,٣٢٩	٥,٠٩٠		
القابلية للإدارة	الأولى	٥٠	٢٥,٢٤٠	٥,٨٣٩	٠,٢٤٩	٠,٨٠٤ غير دالة
	الرابعة	٨٥	٢٥,٥٠٥	٦,٠٩٣		
الشعور بالمعنى	الأولى	٥٠	٣٢,٨٠٠	٦,٨٨٠	٠,٤٣٠	٠,٦٦٨ غير دالة
	الرابعة	٨٥	٣٢,٢٤٧	٧,٣٩٠		
الشعور بالتماسك	الأولى	٥٠	٨٤,٣٢٠	١٣,٩٦١	٠,٨٦	٠,٩٣٢ غير دالة
	الرابعة	٨٥	٨٤,٠٨٢	١٦,٣٨٣		

يتضح من جدول (٢٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالتماسك (الأبعاد والدرجة الكلية) طبقاً للفرقة الدراسية (الأولى، الرابعة)، حيث جاءت جميع قيم "ت" غير دالة إحصائياً.

مناقشة وتفسير الفرض الخامس:

بالنسبة للنوع: فقد أشارت النتائج إلى وجود فروق في الشعور بالتماسك في اتجاه الذكور باستثناء بُعد الشعور بالمعنى لم توجد فروق بين الذكور والإناث. وقد يرجع ذلك إلى: دور التنشئة الاجتماعية والأدوار المتوقعة من كلا النوعين؛ فالتنشئة قد تعزز لدى الذكور إحساساً أكبر بالإدارة والسيطرة في مواجهة التحديات، أو تدريبهم على استراتيجيات المواجهة التي تركز على حل المشكلات مما ينعكس على أبعاد الفهم والإدارة. وقد يرجع ذلك إلى أن الذكور أقل ميلاً في التعبير عن مشاعر عدم اليقين أو عدم الإدارة، مما يظهر مستويات ظاهرية أعلى من الشعور بالتماسك، واتفقت تلك النتيجة مع عدد من الدراسات كدراسة (منال محمود، ٢٠١٩؛ ومروة نشأت، ٢٠٢٠)، وقد فسرت منال محمود (٢٠١٩) تلك النتيجة بأن الذكور من الصغر يتم تربيتهم في مجتمعنا على الشعور بالتماسك عند التعرض لمواقف ضاغطة، وقادرين على إدراك التجارب السلبية ورؤية العالم كما هو متوقع، ورؤية المثيرات الجديدة وغير الشائعة لهم بطريقة منظمة ومتناسكة وليست كمثيرات غامضة. واختلفت مع نتائج دراسة فتحى عبد الرحمن وأحمد عادل (٢٠١٧) في عدم وجود فروق بين النوعين، بينما أشارت دراسة كل من (Buddeberg-Fischer et al.,2001; Larsson& Kallenbrg,1996) إلى وجود فروق في اتجاه الإناث.

أما بالنسبة لبُعد الشعور بالمعنى فقد ترجع عدم وجود فروق إلى الشعور بالمعنى يمكن اعتباره كجوهر إنساني يتساوى فيه الذكور والإناث في البحث عن هدف وقيمة في حياتهم تساعد على المضي قدماً في حياتهم.

أما بالنسبة للتخصص: فقد أشارت النتائج عدم وجود فروق في الشعور بالتماسك طبقاً للتخصص باستثناء بُعد القابلية للإدارة في اتجاه التخصص الأدبي. وقد يرجع ذلك إلى أن تشكل الشعور بالتماسك مرتبط بالبيئة الأسرية وكيف نشأ، وليس للتخصص دور في تشكله؛ فارتفاع أو انخفاض مستوى التماسك مرتبط بحياة الطفل. فقد أشار Antonovsky(1987) إلى أن الطفل يشعر بالأمان في محيطه، ويتسم بتجارب متسقة ومألوفة، بالإضافة إلى علاقات وثيقة دائمة. ونتيجةً لذلك، يكون قادرًا على إدراك المحفزات النابعة من بيئته الداخلية أو

الخارجية على أنها مألوفة وروتينية، ويبدأ في الاستجابة لها بطريقة ماثلة. وهكذا، يبدأ العالم بالظهور بمظهر متسق، ويتطور لديه شعور بالفهم والإدارة والمعنى وهي بداية تشكّل التماسك والذي يتطور مرة أخرى في مرحلة المراهقة. أما بالنسبة لوجود فروق في بعد القابلية للإدارة في اتجاه التخصص الأدبي فقد يرجع ذلك إلى أن الدراسات الأدبية تتنوع ما بين دراسة التاريخ واللغة وعلم النفس والفلسفة وغيرها مما قد يزود طلابها بفهم أعمق للدوافع البشرية، وهذا الفهم يؤثر على قيادة وإدارة المواقف، وقد يتعامل ذوو التخصصات الأدبية مع مفاهيم معقدة وافترضية ولا تعتمد على إجابة واحدة صحيحة مما ينعكس على القدرة على إدارة المواقف الغامضة أو غير المألوفة.

أما بالنسبة للفرقة الدراسية: فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الشعور بالتماسك تعزى إلى الفرقتين الدراسيتين (الأولى والرابعة) وقد يرجع ذلك إلى: يمكن تفسيرها من ناحية المرحلة العمرية. فقد أشار Antonovsky(1987) إلى تطور ما يُسمى بالمستوى التجريبي للشعور بالتماسك خلال فترة المراهقة، وعلى أعتاب مرحلة البلوغ. وتتأثر اتجاهات النمو القادمة بالانخراط في علاقات طويلة الأمد، والأدوار الاجتماعية، والحياة العملية، وتُحدد جودة وكمية هذه الموارد المستوى النهائي للشعور بالتماسك خلال المرحلة الأخيرة من عملية النمو، أي بين سن ٢٠ و ٣٠ عامًا. واختلفت تلك النتيجة مع نتائج دراسة منال محمود (٢٠١٩) التي كشفت عن وجود فروق في الشعور بالتماسك بين طلاب الفرقة الأولى والرابعة. وقد يرجع اختلاف النتيجة إلى اختلاف طبيعة العينة فقط اقتصر دراسة منال محمود (٢٠١٩) على طلاب كلية طب، في حين البحث الحالي تضمن طلاب من كليات ذات تخصصات علمية، وطلاب من كليات ذات تخصصات أدبية.

نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد الرقمي تعزى للمتغيرات الديموغرافية (النوع، التخصص، الفرقة الدراسية)".
ويتفرع من هذا الفرض الفروض الفرعية التالية:
أ- " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد الرقمي تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث). وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent Samples t-test، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٣٠) قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق في الإجهاد الرقمي طبقاً لمتغير النوع

المتغير	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
إجهاد التوافر	ذكور	٩٠	١٣,٤٢٢	٤,٥٩٨	٠,٢٧١	٠,٧٨٦ غير دالة
	إناث	٢٠٠	١٣,٢٦٠	٤,٧٥٨		
قلق الاستحسان الاجتماعي	ذكور	٩٠	١٦,٤٧٧	٧,٠٥٠	٠,٤١٤	٠,٦٧٩ غير دالة
	إناث	٢٠٠	١٦,٠٨٥	٧,٦٥٨		
الخوف من فوات شيء ما	ذكور	٩٠	١٤,٢٤٤	٤,٨٥٨	١,٦٩٤	٠,٠٩١ غير دالة
	إناث	٢٠٠	١٣,١١٥	٥,٤٢٠		
العيب الزائد للاتصال	ذكور	٩٠	١٦,٥٥٥	٥,٩٩٦	١,٧٨٩	٠,٠٧٥ غير دالة
	إناث	٢٠٠	١٧,٩٤٥	٦,١٧٥		
اليقظة عبر الإنترنت	ذكور	٩٠	٢٦,٥٥٥	٧,٣٦٦	٠,٨٢٤	٠,٤١١ غير دالة
	إناث	٢٠٠	٢٧,٣٢٠	٧,٢٨٦		
الإجهاد الرقمي	ذكور	٩٠	٨٧,٢٥٥	٢٢,٢٥٤	٠,١٥٦	٠,٨٧٦ غير دالة
	إناث	٢٠٠	٨٧,٧٢٥	٢٤,٣١٢		

يتضح من جدول (٣٠) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد الرقمي (الأبعاد والدرجة الكلية) طبقاً للنوع (ذكور، إناث)، حيث جاءت جميع قيم (ت) غير دالة إحصائياً. ب- " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد الرقمي تعزى لمتغير التخصص (أدبي، علمي).

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent Samples t-test، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٣١)
قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق في الإجهاد الرقمي طبقاً لمتغير التخصص

المتغير	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
إجهاد التوافر	أدبي	١١٩	١٢,٤٩٥	٤,٦٥٩	*٢,٤٨٣	٠,٠٥ دالة
	علمي	١٧١	١٣,٨٧٧	٤,٦٦١		
قلق الاستحسان الاجتماعي	أدبي	١١٩	١٥,٧١٤	٧,٣٠٤	٠,٩٣٧	٠,٣٤٩ غير دالة
	علمي	١٧١	١٦,٥٤٩	٧,٥٧٧		
الخوف من فوات شيء ما	أدبي	١١٩	١٢,٩٤٩	٥,١٠٥	١,٣٩٣	٠,١٦٥ غير دالة
	علمي	١٧١	١٣,٨٢٤	٥,٣٦٦		
العيب الزائد للاتصال	أدبي	١١٩	١٦,٩٤٩	٦,٠٣٥	١,٣٠٦	٠,١٩٣ غير دالة
	علمي	١٧١	١٧,٩٠٦	٦,٢٠٥		
اليقظة عبر الإنترنت	أدبي	١١٩	٢٦,٦٣٨	٧,٣٨٩	٠,٨٦٣	٠,٣٨٩ غير دالة
	علمي	١٧١	٢٧,٣٩١	٧,٢٥٥		
الإجهاد الرقمي	أدبي	١١٩	٨٤,٧٤٧	٢٤,١٠٣	١,٧٠٦	٠,٠٨٩ غير دالة
	علمي	١٧١	٨٩,٥٤٩	٢٣,٢٠٦		

يتضح من جدول (٣١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد الرقمي (الأبعاد والدرجة الكلية) طبقاً للتخصص (أدبي، علمي)، حيث جاءت قيم "ت" غير دالة إحصائياً، وذلك باستثناء بعد (إجهاد التوافر)، حيث جاءت قيمة ت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لصالح التخصص العلمي.

ج- " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد الرقمي تعزى لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى، الرابعة).

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent Samples t-test، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٣٢)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق في الإجهاد الرقمي طبقاً لمتغير الفرقة الدراسية

المتغير	الفرقة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
إجهاد التوافق	الأولى	٥٠	١٢,٧٢٠	٤,٧٠٣	١,٠٠٩	٠,٣١٥ غير دالة
	الرابعة	٨٥	١١,٨٧٠	٤,٧٣٢		
قلق الاستحسان الاجتماعي	الأولى	٥٠	١٥,٤٨٠	٧,٧٢٢	٠,٥٩٧	٠,٥٥٢ غير دالة
	الرابعة	٨٥	١٤,٦٧٠	٧,٥٤٨		
الخوف من فوات شيء ما	الأولى	٥٠	١٢,٩٢٠	٥,٧٣١	٠,٦٤٣	٠,٥٢١ غير دالة
	الرابعة	٨٥	١٢,٣٤١	٤,٦٠٩		
العيب الزائد للاتصال	الأولى	٥٠	١٦,٤٦٠	٦,٦٦١	٠,٢٣٤	٠,٨١٦ غير دالة
	الرابعة	٨٥	١٦,٧١٧	٥,٨٩٩		
اليقظة عبر الإنترنت	الأولى	٥٠	٢٥,٥٤٠	٧,٠٩١	٠,٣٧٠	٠,٧١٢ غير دالة
	الرابعة	٨٥	٢٦,٠٢٣	٧,٤٦٨		
الإجهاد الرقمي	الأولى	٥٠	٨٣,١٢٠	٢٥,٦٦٧	٠,٣٥٢	٠,٧٢٥ غير دالة
	الرابعة	٨٥	٨١,٦٢٣	٢٢,٧٠٤		

يتضح من جدول (٣٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد الرقمي (الأبعاد والدرجة الكلية) طبقاً للفرقة الدراسية (الأولى، الرابعة)، حيث جاءت جميع قيم "ت" غير دالة إحصائياً

مناقشة وتفسير الفرض السادس:

بالنسبة للنوع: أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في الإجهاد الرقمي طبقاً للنوع (ذكور، وإناث). ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن مستوى الإجهاد الرقمي الناتج عن الاستخدام المفرط أو غير الفعال لا يختلف بين الذكور والإناث، لأن التعرض لكم هائل من المعلومات، والشعور الملح بالتواجد المستمر على منصات التواصل الاجتماعي والرد على الإشعارات يتعرض لها كلا النوعين، بالإضافة إلى أن إتاحة التكنولوجيا الرقمية لكلا النوعين وأنها أصبحت جزءاً لا يتجزأ من الحياة، فوجود الهواتف الذكية في أيديهم في كل وقت ومكان. واتفقت نتائج الفرض مع نتيجة دراسة كل من محمد عبدالرؤف وأسماء بنت فراج (٢٠٢٢)؛ ونورا إبراهيم وآخرين (٢٠٢٣)؛ يوسف شلبي (٢٠٢٥) التي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث.

بالنسبة للتخصص الدراسي: فقد كشفت النتائج عن عدم وجود فروق في الإجهاد الرقمي طبقاً للتخصص (علمي، وأدبي) باستثناء بُعد إجهاد التوافق؛ إذ وجدت فروق في اتجاه التخصص العلمي. وقد يرجع ذلك إلى أن التعرض لمصادر الإجهاد الرقمي لا تختلف باختلاف التخصص الأكاديمي، فالضغط المستمر لضرورة التواجد، والعبء الزائد للاتصال واليقظة عبر

الإنترنت وغيرها، يتساوى فيها جميع الطلاب في التعرض لها؛ لأن السياقات الرقمية متاحة للجميع في كل وقت ومكان، أما بالنسبة لبعد إجهاد التوافر فقد يرجع إلى الطبيعية الدراسية التي قد تتطلب تواجدًا مستمرًا من طلاب التخصصات العلمية، ومتابعة التغييرات السريعة سواء في الحياة العملية أو التواصل الاجتماعي الحر، فكل ذلك قد يشكل ضغطًا إضافيًا عليهم. واختلفت نتائج الفرض مع نتائج دراسة محمد عبدالرؤف وأسماء بنت فراج (٢٠٢٢) التي أشارت إلى وجود فروق في اتجاه الكليات الأدبية، بينما أشارت نتائج دراسة نورا إبراهيم وآخرين (٢٠٢٣) إلى وجود فروق في اتجاه التخصص العلمي.

أما بالنسبة للفرقة الدراسية: فقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في الإجهاد الرقمي تبعًا للفرقة الدراسية (الأولى، والرابعة). وقد ترجع النتيجة السابق ذكرها إلى أن التعرض للسياقات الرقمية والضغوط الرقمية ومصادرها وما يترتب عليها من إجهاد رقمي يتساوى فيه جميع الطلاب باختلاف فرقتهم الدراسية. واختلفت نتائج الفرض مع نتائج دراسة كل من أحمد حسن وسارة عاصم (٢٠٢٣)؛ ومحمد عبد الرؤف وأسماء بنت فراج (٢٠٢٢) التي كشفت عن وجود فروق في الإجهاد الرقمي بين الفرقتين الأولى والرابعة.

نتائج الفرض السابع:

ينص الفرض السابع على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العزم الأكاديمي تعزى للمتغيرات الديموغرافية (النوع، التخصص، الفرقة الدراسية)".

ويتفرع من هذا الفرض الفروض الفرعية التالية:

أ- " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العزم الأكاديمي تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث).

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent

Samples t-test، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٣٣)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق في العزم الأكاديمي طبقاً لمتغير النوع

المتغير	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
اتساق وثبات الاهتمام	ذكور	٩٠	٣٣,٢٦٦	٧,٥١٧	٠,٧٣٨	٠,٤٦١ غير دالة
	إناث	٢٠٠	٣٤,٠٥٥	٨,٧٨٢		
المثابرة في الجهد	ذكور	٩٠	٣٢,٤٧٧	٧,٤٤٦	٠,٠٨٤	٠,٩٣٣ غير دالة
	إناث	٢٠٠	٣٢,٣٩٠	٨,٥٣٩		
العزم الأكاديمي	ذكور	٩٠	٦٥,٧٤٤	١٤,٠١٣	٠,٣٤٩	٠,٧٢٧ غير دالة
	إناث	٢٠٠	٦٦,٤٤٥	١٦,٥٦٦		

يتضح من جدول (٣٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العزم الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية) طبقاً للنوع (ذكور، إناث)، حيث جاءت جميع قيم (ت) غير دالة إحصائياً.
ب- " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العزم الأكاديمي تعزى لمتغير التخصص (أدبي، علمي).

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent Samples t-test، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٣٤)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق في العزم الأكاديمي طبقاً لمتغير التخصص

المتغير	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
اتساق وثبات الاهتمام	أدبي	١١٩	٣٥,٢٦٨	٨,٥٨٢	*٢,٤٨٧	٠,٠٥ دالة
	علمي	١٧١	٣٢,٧٩٥	٨,١٥٢		
المثابرة في الجهد	أدبي	١١٩	٣٤,٠٤٢	٨,٣٢٩	**٢,٨٤٨	٠,٠١ دالة
	علمي	١٧١	٣١,٢٨٦	٧,٩٤٣		
العزم الأكاديمي	أدبي	١١٩	٦٩,٣١٠	١٥,٩٨٦	**٢,٨٠٥	٠,٠١ دالة
	علمي	١٧١	٦٤,٠٨١	١٥,٣٤٩		

يتضح من جدول (٣٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العزم الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية) طبقاً للتخصص (أدبي، علمي) لصالح التخصص الأدبي، حيث جاءت قيم "ت" دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥ - ٠,٠١).

ج- " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العزم الأكاديمي تعزى لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى، الرابعة).

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent Samples t-test، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٣٥)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق في العزم الأكاديمي طبقاً لمتغير الفرقة الدراسية

المتغير	الفرقة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
اتساق وثبات الاهتمام	الأولى	٥٠	٣٥,٧٠٠	٨,٧٧٤	٠,٤٤٦	٠,٦٥٦ غير دالة
	الرابعة	٨٥	٣٥,٠٢٣	٨,٣٥٥		
المثابرة في الجهد	الأولى	٥٠	٣٤,٩٢٠	٨,١٥٣	٠,٨٣٦	٠,٤٠٥ غير دالة
	الرابعة	٨٥	٣٣,٦٧٠	٨,٥١٩		
العزم الأكاديمي	الأولى	٥٠	٧٠,٦٢٠	١٦,١٩٨	٠,٦٧١	٠,٥٠٤ غير دالة
	الرابعة	٨٥	٦٨,٦٩٤	١٦,٠٦٢		

يتضح من جدول (٣٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العزم الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية) طبقاً للفرقة الدراسية (الأولى، والرابعة)، حيث جاءت جميع قيم "ت" غير دالة إحصائياً.

مناقشة وتفسير الفرض السابع:

بالنسبة للنوع: أسفرت النتائج عدم وجود فروق في العزم الأكاديمي طبقاً للنوع (ذكور، وإناث). قد يرجع ذلك إلى: أن العزم مهارة غير معرفية تكتسب من خلال التجارب والتحديات التي يواجهها، وتلك التجارب والتحديات متاحة لكلا النوعين. كما أن العزم كمهارة هي شئ يتلقى عليه دعم من البيئة المحيطة لأهميته في المجال الأكاديمي وتحقيق التقدم الدراسي. واتفقت مع دراسة كل من نصره محمد واحسان نصر(٢٠٢٣)؛ نشوة عبد المنعم(٢٠٢٤)، بينما اختلفت تلك النتيجة مع نتيجة دراسة كل من Ratanasirpong et al.,2024; Whipple et al.,2021 التي وجدنا فروقاً في العزم في اتجاه الذكور.

أما بالنسبة للتخصص: فقد أشارت النتائج إلى وجود فروق في العزم الأكاديمي طبقاً للتخصص (علمي، وأدبي) في اتجاه التخصص الأدبي. وقد يرجع ذلك إلى أن التخصصات الأدبية تعتمد على المناهج الوصفية مما يحتاج إلى الوصف والتفسير والتحليل، وهي مهارات تتطلب مثابرة وجهداً طويلاً، بالإضافة إلى أن أيضاً التخصصات العلمية بها قدر من الضغوط العالية فمن الممكن أن يؤثر ذلك على مستوى العزم الأكاديمي لديهم. وقد ترتبط تلك النتيجة بالطبيعية الثقافية التي تعطي تقديراً أعلى للكليات العلمية مما يدفع طلاب الكليات الأدبية لبذل مزيد من الجهد لزيادة تقدير الذات مما يؤثر على مستوى عزمهم.

أما بالنسبة للفرقة الدراسية: فقد كشفت النتائج عدم وجود فروق في العزم الأكاديمي تعزى إلى الفرقة الدراسية (الأولى، والرابعة). وقد ترجع تلك النتيجة إلى أن العزم كمهارة غير معرفية؛ فإذا كان الطالب يتميز بها، فسوف تستمر معه من الفرقة الأولى إلى الرابعة. لأن ذوى العزم لديهم أهداف طويلة الأجل لتحقيقها.

إن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من العزم يطورون ويسعون وراء أهداف طويلة الأجل، تُصاغ في أعلى هرم أهدافهم. تمثل هذه الأهداف عالية المستوى "فلسفة الحياة" التي تُحرك السلوك. وبناءً على ذلك، يكون الأفراد ذوو العزم أكثر استعداداً لتكييف أهدافهم ذات المستوى الأدنى (أو خطط العمل واستراتيجيات الوسائل لتحقيق الغايات) مع الظروف البيئية والسياقية المستمرة، لا سيما عندما تكون هذه الخطط غير فعالة. وتبقى خصائص مثل

المرونة والقدرة على التكيف الأفراد ذوى العزم المرتفع مُركزين على تحقيق الأهداف الموجهة نحو تحقيق الهدف. هذه المرونة، والقدرة على التكيف والتغيير تُبقى الأشخاص ذوى العزم المرتفع "على المسار الصحيح" لتحقيق الاهداف (Jin&Kim,2017) .

التوصيات

- ١- تقديم ورش للطلاب حول استخدام الوسائط الرقمية، وسبل التعامل مع الضغوط الناتجة فيها.
- ٢- تدريب المرشدين النفسيين على استخدام مقاييس الشعور بالتماسك والعزم الأكاديمي كجزء لتقييم استعداد الطلاب لمواجهة الضغوط الأكاديمية.
- ٣- الاهتمام بتنمية الشعور بالتماسك لدى طلاب الجامعة للحد من الآثار السلبية للضغوط الرقمية، وتعزيز العزم الأكاديمي.
- ٤- تقديم مطويات لطلاب الجامعة توضح مظاهر الإجهاد الرقمي، وكيفية التعامل معه.

البحوث المقترحة

- ١- برنامج برنامج إرشادي لتنمية الشعور بالتماسك وأثره على الإجهاد الرقمي لدى طلاب الجامعة.
- ٢- فاعلية الذات الرقمية كمتغير وسيط بين الإجهاد الرقمي والعزم الأكاديمي لدى طلاب الثانوية العامة.
- ٣- فاعلية الذات الرقمية والازدهار الرقمي كمتغيرين معدلين فى العلاقة بين سوء استخدام الهواتف الذكية والأداء الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا.

المراجع

- أحمد حسن محمد الليثي ، و سارة عاصم رياض . (٢٠٢٣). الإسهام النسبي للإجهاد الرقمي و قلق التحصيل في التنبؤ بالاندماج الأكاديمي لطلاب جامعة حلوان مجلة دراسات تربوية واجتماعية، ٢٩ (٦٢)، ٥٤١-٦٥٧.
- أمل عبدالمحسن الزغبى. (٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس الإجهاد الرقمي. مجلة كلية التربية، بنها، ٣٣ (١٢٩)، ١-٤٤.
- أميرة عبد الغنى أحمدز (٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية لمقياس الشعور بالتماسك لدى المراهقين. المجلة التربوية، جامعة جنوب الوادي، ٣ (٦)، ١١٥-١٤٧.
- عائشة على رف الله، و سالي نبيل عطا، وميهان حمدي محمد. (٢٠٢٥). الدور الوسيط والمُعدّل للتحكم الانتباهي في علاقة كل من الإجهاد الرقمي والقلق الاجتماعي بالأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة. المجلة العربية للقياس والتقويم. ٦ (١١)، ١-١٠٠.
- عبدالله سليمان العصيمي، وحسن عبدالله الحميدى. (٢٠٢٢). النهوض الأكاديمي وعلاقته بالعزم الأكاديمي والقدرة على التكيف ومنظور زمن المستقبل لطلاب الصف العاشر بالكويت. حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية، الحولية ٤٣، الرسالة ٦٠٣، ٩-١١٢.
- فتحي عبد الرحمن الضبع، وأحمد عادل سيد. (٢٠١٧). النموذج البنائي للعلاقات الانفعالات الاجتماعية الايجابية والشعور بالتماسك في المدرسة والانجاز الاكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، ٣٣، ٣٠٩-٣٧٩.
- محمد عبد الرؤوف عبد ربه و أسماء بنت فراج بن خليوى . (٢٠٢٢). الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعات السعودية: البنية العاملية وفروق ديموغرافية. مجلة كلية التربية-جامعة المنوفية، ٢، ٤٧-١١٦.
- مرودة نشأت معوض. (٢٠٢٠). الشعور بالتماسك النفسى والاحساس بالمسؤولية الاجتماعية كمنبئات بجودة الصداقة لدى طلاب الدراسات العليا. مجلة كلية التربية بالمنصورة، ١٠٩ (٣)، ١٤٦٣-١٥٠٩.
- منال محمود محمد. (٢٠١٩). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الشعور بالتماسك والأمل المسهمة في الإرهاق الأكاديمي لدى طلبة كلية الطب جامعة القاهرة. المجلة المصرية للدراسات النفسية: الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٩ (١٠٥)، ٣٣٧-٤٠٠.

نشوة عبد المنعم عبدالله. (٢٠٢٤). الأداء الوظيفي للنظم الجبهية وعلاقته بالعزم الأكاديمي والحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا. *العلوم التربوية*، ٣٢ (٢)، ١٣٢-١٨٧.

نصرة محمد عبد الحميد، إحسان نصر هندأوي (٢٠٢٣). الحيوية الذاتية وعلاقتها بالعزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ. *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج*، ١١٠، ٤٤٣-٤٩٣.

نورا إبراهيم غريب ومها جلال شعيب ومنار مرسى الشامى. (٢٠٢٣). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الطفو الأكاديمي والإجهاد الرقمي والاندماج الجامعي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية. *المجلة العلمية لعلوم التربية النوعية*، ١٨ (١٨)، ٢٧٠-٣٤٦.

يوسف شلبي. (٢٠٢٥). الدور الوسيط لكل من التحكم الانتباهي والإجهاد الرقمي في تأثير التجول العقلي على الاندماج في التعلم الإلكتروني لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية. جامعة طنطا*، ٩١ (١)، ١٠٦-١٨٣.

Alamer, A. (2021). Grit and language learning: construct validation of L2-Grit scale and its relation to later vocabulary knowledge. *Educational Psychology*, 41(5), 544-562. <https://doi.org/10.1080/01443410.2020.1867076>

Antonovsky, A. (1987). *Unravelling the mystery of health*. San Francisco, Jossey-Bass.

Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science & Medicine*, 6, 725-733. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(93\)90033](https://doi.org/10.1016/0277-9536(93)90033)

Arciero, G., & Guidano, V. F. (2000). Experience, explanation, and the quest for coherence. In R. A. Neimeyer & J. D. Raskin (Eds.), *Meaning-making frameworks for psychotherapy* (pp. 91-118). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10368-005>

Arenas, A., Sanclemente, F. J., Terán-Tinedo, V., & Di Marco, D. (2023). Spanish Validation of the Technostress Creators Scale. *Psicothema*, 35(1), 98-108. <https://doi.org/10.7334/psicothema2022.198>

Arya, B., & Lal, D. S. (2018). Grit and sense of coherence as predictors of well-being. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(1), 169-172. DOI: <https://doi.org/10.15614/ijpp.v9i01.11766>

- Bachem, R., & Maercker, A. (2016). Development and psychometric evaluation of a revised sense of coherence scale. *European Journal of Psychological Assessment, 34*(3) <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000323>
- Ben-Naim, S., Laslo-Roth, R., Einav, M., Biran, H., & Margalit, M. (2017). Academic self-efficacy, sense of coherence, hope and tiredness among college students with learning disabilities. *European Journal of Special Needs Education, 32*(1), 18-34. <https://doi.org/10.1080/08856257.2016.1254973>
- Bergström, M., Hansson, K., Lundblad, A.-M., & Cederblad, M. (2006). Sense of coherence: definition and explanation. *International Journal of Social Welfare, 15*(3), 219-229. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2397.2006.00410.x>
- Bernabé, E., Tsakos, G., Watt, R. G., Suominen-Taipale, A. L., Uutela, A., Vahtera, J., & Kivimäki, M. (2009). Structure of the sense of coherence scale in a nationally representative sample: the Finnish Health 2000 survey. *Quality of Life Research, 18*, 629-636. <https://doi.org/10.1007/s11136-009-9469-z>
- Blalock, D. V., Young, K. C., & Kleiman, E. M. (2015). Stability amidst turmoil: Grit buffers the effects of negative life events on suicidal ideation. *Psychiatry Research, 228*(3), 781-784. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.04.041>
- Buddeberg-Fischer, B., Klaghofer, R., & Schnyder, U. (2001). Sense of coherence in adolescents. *Sozial-und Präventivmedizin, 46*, 404-410. <https://doi.org/10.1007/BF01321667>
- Caldirolì, C. L., Gasparini, F., Corchs, S., Mangiatordi, A., Garbo, R., Antonietti, A., & Mantovani, F. (2023). Comparing online cognitive load on mobile versus PC-based devices. *Personal and Ubiquitous Computing, 27*(2), 495-505. <https://doi.org/10.1007/s00779-022-01707-8>
- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203156629>
- Chiesi, F., Bonacchi, A., Primi, C., Toccafondi, A., & Miccinesi, G. (2016). Are three items sufficient to measure sense of coherence?. *European Journal of Psychological Assessment, 34*(4), <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000337>

- Chu, J. J., Khan, M. H., Jahn, H. J., & Kraemer, A. (2016). Sense of coherence and associated factors among university students in China: cross-sectional evidence. *BMC public health*, 16, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3003-3>
- Clark, K. N., & Malecki, C. K. (2019). Academic Grit Scale: Psychometric properties and associations with achievement and life satisfaction. *Journal of school psychology*, 72, 49-66. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2018.12.001>
- Cormier, D. L., Dunn, J. G. H., & Causgrove Dunn, J. (2019). Examining the domain specificity of grit. *Personality and Individual Differences*, 139, 349-354. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.026>
- Cred'e, M., Tynan, M. C., & Harms, P. D. (2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(3), 492-511. <https://doi.org/10.1037/pspp0000102>
- Datu, J. A. D., Valdez, J. P. M., & King, R. B. (2016). Perseverance counts but consistency does not! Validating the short grit scale in a collectivist setting. *Current Psychology*, 35, 121-130. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9374-2>
- Dębska, G., Pasek, M., & Wilczek-Rużyczka, E. (2017). Sense of coherence vs. mental load in nurses working at a chemotherapy ward. *Central European journal of public health*, 25(1), 35-40. DOI: 10.21101/cejph.a4305
- Diener, E., Lucas, R.E., Scollon, C.N. (2009). Beyond the Hedonic Treadmill: Revising the Adaptation Theory of Well-Being . In: Diener, E. (Ed.), *The Science of Well-Being*. (vol 37,pp.103-118).. Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_5
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., & Kashdan, T. B. (2019). Is grit relevant to well-being and strengths? Evidence across the globe for separating perseverance of effort and consistency of interests. *Journal of Personality*, 87(2), 194-211. <https://doi.org/10.1111/jopy.12382>
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner.
- Duckworth, A. L., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319-325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>

- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the short grit scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166-174. <https://doi.org/10.1080/00223890802634290>
- Duckworth, A. L., Kirby, T. A., Tsukayama, E., Berstein, H., & Ericsson, K. A. (2011). Deliberate Practice spells success. *Social Psychological and Personality Science*, 2(2), 174-181. <https://doi.org/10.1177/1948550610385872>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Dweck, C. S., Walton, G. M., & Cohen, G. L. (2014). Academic tenacity: mindsets and skills that promote long-term learning. Bill & Melinda Gates Foundation. <https://eric.ed.gov/?id=ED576649>
- Ebrahimi, S., & Parand, A. (2021). Relationship between sense of coherence and internet addiction among adolescents. *Natural Volatiles & Essential Oils*, 8(5), 13010-13016
- Elhai, J. D., Gallinari, E. F., Rozgonjuk, D., & Yang, H. (2020). Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive behaviors*, 105, 106335. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106335>
- Ellison, N. B., Vitak, J., Gray, R., & Lampe, C. (2014). Cultivating social resources on social network sites: Facebook relationship maintenance behaviors and their role in social capital processes. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19, 855-870. doi:10.1111/jcc4.12078
- England, T. K. (2023). *The Relationship of Grit and Social Media Addiction for College Students*. (Doctoral dissertations, Liberty University). Digitalcommons@Liberty University. <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/4971>
- Eriksson, M., & Lindström, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *Journal of epidemiology & community health*, 60(5), 376-381. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.041616>
- Eriksson, M., & Lindström, B. (2005). Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: A systematic review. *Journal of Epidemiology and*

- Community Health*, 59, 460–466.
<https://doi.org/10.1136/jech.2003.018085>
- Eskreis-Winkler, L., Duckworth, A., Shulman, E., & Beal, S. (2014). The grit effect: predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in Psychology*, 5(36).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00036>
- Eskreis-Winkler, L., Gross, J. J., & Duckworth, A. L. (2016). Grit: Sustained self-regulation in the service of superordinate goals. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications (3rd ed., pp. 380–390)*. Guilford Press.
- Flensburg-Madsen, T., Ventegodt, S., & Merrick, J. (2006). Sense of Coherence and Physical Health. A Cross-Sectional Study Using a New Scale (SOC II). *The scientific world Journal*, 6(1), 2200-2211.
<https://doi.org/10.1100/tsw.2006.350>
- Galletta, M., Cherchi, M., Cocco, A., Lai, G., Manca, V., Pau, M., Tatti, F., Zambon, G., Deidda, S., Origa, P., Massa, E., Cossu, E., Boi, F., & Contu, P. (2019). Sense of coherence and physical health-related quality of life in Italian chronic patients: the mediating role of the mental component. *BMJ open*, 9(9), e030001.
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-030001>
- Gao, C., Jian, M., & Yuan, A. (2024). Factor Structure and Psychometric Properties of the Digital Stress Scale in a Chinese College Sample. *SAGE Open*, 14(2). <https://doi.org/10.1177/21582440241247406>
- Gilbert, A., Baumgartner, S. E., & Reinecke, L. (2022). Situational boundary conditions of digital stress: Goal conflict and autonomy frustration make smartphone use more stressful. *Mobile Media & Communication*, 11(3), 435-458. <https://doi.org/10.1177/20501579221138017>
- Golz, C., Peter, K. A., Zwakhalen, S. M., & Hahn, S. (2021). Technostress among health professionals—a multilevel model and group comparisons between settings and professions. *Informatics for Health and Social Care*, 46(2), 137-149. <https://doi.org/10.1080/17538157.2021.1872579>
- Guo, J., Talib, M. A., Guo, B., & Ren, J. (2025). Smartphone addiction as a moderator of undergraduates' sense of coherence, social support, and satisfaction with life. *Social Behavior and Personality*, 53(2). DOI: <https://doi.org/10.2224/sbp.14204>

- Guo, L. N., Liu, Y. J., McCallum, J., Söderhamn, U., Ding, X. F., Yv, S. Y., ... & Guo, Y. R. (2018). Perceived stress and depression amongst older stroke patients: Sense of coherence as a mediator?. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 79, 164-170. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2018.08.010>
- Gupta, P., Lakhera, G., Sharma, M., & Joshi, S. (2024, March). Digital Stress Effect on Employee quality of life: Overcoming barriers towards Sustainable development. In 2024 International Conference on Recent Innovation in Smart and Sustainable Technology (ICRISST) (pp. 1-6). IEEE. DOI: 10.1109/ICRISST59181.2024.10921806.
- Hall, J. A., & Baym, N. K. (2012). Calling and texting (too much): Mobile maintenance expectations, (over)dependence, entrapment, and friendship satisfaction. *New Media & Society*, 14, 316-331. <https://doi.org/10.1177/1461444811415047>.
- Hall, J. A., Steele, R. G., Christofferson, J. L., & Mihailova, T. (2021). Development and initial evaluation of a multidimensional digital stress scale. *Psychological Assessment*, 33(3), 230-242. <https://doi.org/10.1037/pas0000979>
- Hanklang, S., Singkhum, P., Ratanasiripong, N., & Ratanasiripong, P. (2024). Effect of smartphone addiction, self-esteem, and mental health on grit among nursing students: a Cross-sectional study. *Thai Journal of Public Health*, 54(3).968-985. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/jph/article/view/266809/185566>
- Hefner, D., & Vorderer, P. (2016). Digital stress: Permanent connectedness and multitasking. In L. Reinecke & M.-B. Oliver (Eds.), *Handbook of media use and well-being* (pp. 23-249). Routledge.
- Hoerr, T. R. (2012). Got grit?. *Educational Leadership*, 69(6), 84-85
- Hogh, A., & Mikkelsen, E. G. (2005). Is sense of coherence a mediator or moderator of relationships between violence at work and stress reactions?. *Scandinavian Journal of Psychology*, 46(5), 429-437. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2005.00474.x>
- Hokanson, B., & Karlson, R. M. (2013). Borderlands: developing character strengths for a knowmadic world. *On the Horizon*, 21(2), 107-113. <https://doi.org/10.1108/10748121311323003>

- Je, M., & Lee, J. W. (2023). Factors associated with smartphone dependence of late school-aged children: a Focus on grit and family strengths. *Korean Journal of Health Promotion*, 23(1), 37-42. DOI: <https://doi.org/10.15384/kjhp.2023.23.1.37>
- Jeyashree, K., Sathiavadivu, J. & Suliankatchi, A. (2021). App-based tracking of smartphone use and its association with perceived stress and sense of coherence among undergraduate medical students in Southern India. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 33(3), 245-251. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2018-0296>
- Jin, B., & Kim, J. (2017). Grit, basic needs satisfaction, and subjective well-being. *Journal of Individual Differences*, 38, 29-35. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000219>
- Jordan, S. L., Ferris, G. R., Hochwarter, W. A., & Wright, T. A. (2019). Toward a work motivation conceptualization of grit in organizations. *Group & Organization Management*, 44(2), 320-360. <https://doi.org/10.1177/1059601119834093>
- Kalia, V., Thomas, R., Osowski, K., & Drew, A. (2018). Staying alert? Neural correlates of the association between grit and attention networks. *Frontiers in Psychology*, 9, 1377. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01377>
- Kardaş, F., Eşkisü, M., Çam, Z., & Taytaş, M. (2022). Development and validation of the grit scale: test of measurement invariance across university and high school students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(3), 571-588. <https://dx.doi.org/10.52380/ijpes.2022.9.3.626>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kaufman, S. B., & Duckworth, A. L. (2017). World-class expertise: A developmental model. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 8(1-2), e1365. <https://doi.org/10.1002/wcs.1365>
- Kaya, B., & Cenkseven Önder, F. (2024). Ostracism and Sense of Coherence: The Mediating Role of Social Media Addiction in Adolescents. *The Journal of Genetic Psychology*, 186(3), 208-224. <https://doi.org/10.1080/00221325.2024.2413494>

- Khetawat, D., & Steele, R. G. (2023). Examining the association between digital stress components and psychological wellbeing: a meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 26(4), 957-974. <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00440-9>
- Khoo, S. S., & Yang, H. (2021). Mental disengagement mediates the effect of rumination on smartphone use: A latent growth curve analysis. *Computers in Human Behavior*, 106757. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106757>
- Khoo, S. S., & Yang, H. (2022). Resisting problematic smartphone use: Distracter resistance strengthens grit's protective effect against problematic smartphone use. *Personality and Individual Differences*, 194, 111644. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111644>
- Kim, C., Kwak, K., & Kim, Y. (2023). The relationship between stress and smartphone addiction among adolescents: the mediating effect of grit. *Current Psychology*, 42(10), 8451-8459. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03367-6>
- Kim, D. H., & Kim, H. J. (2021). Multiple mediating effects of depression, academic helplessness, and smartphone addiction tendency in the relationship between self-esteem and grit of adolescents. *Journal of Digital Convergence*, 19(1), 443-451. <https://doi.org/10.14400/JDC.2021.19.1.443>
- Kim, Y., Jeong, J., Cho, H., Jung, D., Kwak, M., Rho, M. J., Yu, H., Kim, D., & Choi, I. Y. (2016). Personality factors predicting smartphone addiction predisposition: Behavioral inhibition and activation systems, impulsivity, and self-control. *Plos One*, 11(8), e0159788. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159788>
- Kivimäki, M., Elovainio, M., Vahtera, J., Nurmi, J. E., Feldt, T., Keltikangas-Järvinen, L., & Pentti, J. (2002). Sense of coherence as a mediator between hostility and health: seven-year prospective study on female employees. *Journal of Psychosomatic Research*, 52(4), 239-247. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(01\)00305-1](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(01)00305-1)
- Kleiman, E. M., Adams, L. M., Kashdan, T. B., & Riskind, J. H. (2013). Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality*, 47, 539-546. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.04.007>

- Kong, Y., & Lim, J. (2021). Structural relationship among children's academic stress, grit, executive function difficulty, and media device addiction. *Human Ecology Research*, 59(3), 387-400. <http://dx.doi.org/10.6115/fer.2021.028>
- Krägeloh, C.U. (2023). Digital Stress Scale (DSS). In: C.U. Krägeloh, Alyami, M. Alyami, & O.N. Medvedev (Eds) *International Handbook of Behavioral Health Assessment* (PP.1-12). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-89738-3_52-1
- Kuadey, N. A., Ankora, C., Tahiru, F., Bensah, L., Agbesi, C. C. M., & Bolatimi, S. O. (2024). Using machine learning algorithms to examine the impact of technostress creators on student learning burnout and perceived academic performance. *International Journal of Information Technology*, 16(4), 2467-2482. <https://doi.org/10.1007/s418>
- Kuruveettissery, S., Gupta, S., & Rajan, S. K. (2023). Development and psychometric validation of the three dimensional grit scale. *Current Psychology*, 42(7), 5280-5289. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01862-w>
- Lambert, N. M., Graham, S. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2009). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 461-470. <https://doi.org/10.1080/17439760903157182>
- Larsson, G., & Kallenberg, K. O. (1996). Sense of coherence, socioeconomic conditions and health: Interrelationships in a nation-wide Swedish sample. *The European Journal of Public Health*, 6(3), 175-180. <https://doi.org/10.1093/eurpub/6.3.175>
- Le Roux, D. B., & Parry, D. A. (2022). Investigating predictors of online vigilance among university students. *Information Technology & People*, 35(1), 27-45. <https://doi.org/10.1108/ITP-04-2020-0226>
- Lee, M., Lee, Y. J., Kim, S. H., Oh, D., Lee, J., & Yoon, S. (2023). The Impact of Technostress, Self-control, and Grit on the Adaptation to College Life Among Nursing Students. *Journal of Practical Engineering Education*, 15(3), 711-720. <https://doi.org/10.14702/JPEE.2023.711>
- Li, X., Fu, S., Fu, Q., & Zhong, B. (2021). Youths' habitual use of smartphones alters sleep quality and memory: insights from a national sample of Chinese students. *International journal of environmental research and public health*, 18(5), 2254. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052254>

- Lin, M., Bieda, A., & Margraf, J. (2019). Short form of the sense of coherence scale (SOC-L9) in the US, Germany, and Russia. *European Journal of Psychological Assessment*, 36(5) <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000561>
- Lin, R., Chen, Y., Shen, Y., Hu, T., Huang, Y., Yang, Y., ... & Ding, J. (2024). Academic grit scale for Chinese middle-and upper-grade primary school students: testing its factor structure and measurement invariance. *BMC psychology*, 12(1), 149. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01622-y>
- Lindström, B., & Eriksson, M. (2005). Salutogenesis. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59, 440–442. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.034777>
- Lloyd, J. L. (2017). *Relationship between self-compassion, sense of coherence, coping strategies and perceived stress in clinical psychology trainees*. (Doctoral dissertation, Staffordshire University & Keele University). <https://eprints.staffs.ac.uk/4444/>
- Lo, J. (2019). Exploring the bufer efect of receiving social support on lonely and emotionally unstable social networking users. *Computers in Human Behavior*, 90, 103–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.052>.
- Maddi, S. R., Erwin, L. M., Carmody, C. L., Villarreal, B. J., White, M., & Gundersen, K. K.(2013). Relationship of hardiness, grit, and emotional intelligence to internet addiction excessive consumer spending, and gambling. *The Journal of Positive Psychology*, 8(2),128-134. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.758306>
- Mc Gee, S. L., Höltge, J., Maercker, A., & Thoma, M. V. (2018). Sense of coherence and stress-related resilience: Investigating the mediating and moderating mechanisms in the development of resilience following stress or adversity. *Frontiers in psychiatry*, 9, 378. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00378>
- Mihailidis, P. (2014). A tethered generation: Exploring the role of mobile phones in the daily life of young people. *Mobile Media & Communication*, 2, 58–72. <https://doi.org/10.1177/205015791350558>.
- Misra, S., & Stokols, D. (2012). Psychological and health outcomes of perceived information overload. *Environment and Behavior*, 44(6), 737–759. doi:10.1177/0013916511404408

- Mittelmark, M. B., Bauer, G. F., Vaandrager, L., Pelikan, J. M., Sagy, S., Eriksson, M., ... & Meier Magistretti, C. (2022). *The handbook of salutogenesis*. Springer.
- mohammadi Youzbashkandi, F., Livarjani, S., & Hoseini nasab, D. (2021). The Relationship between Sense of Coherence, Self-Compassion and Academic Well-being: the Mediating role of Emotional Self-awareness. *Journal of Modern Psychological Researches*, 15(60), 18-31. Doi:10.22098/jrp.2020.1031
- Moksnes, U. K., Løhre, A., & Espnes, G. A. (2013). The association between sense of coherence and life satisfaction in adolescents. *Quality of Life Research*, 22, 1331-1338. <https://doi.org/10.1007/s11136-012-0249-9>
- Moksnes, U.K. (2021). Sense of Coherence. In: Haugan, G., Eriksson, M. (eds) *Health Promotion in Health Care – Vital Theories and Research*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-63135-2_4
- Morin-Major, J. K., Marin, M.-F., Durand, N., Wan, N., Juster, R.-P., & Lupien, S. J. (2016). Facebook behaviors associated with diurnal cortisol in adolescents: Is befriending stressful?. *Psychoneuroendocrinology*, 63, 238–246. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2015.10.005>.
- Mortezaei, N., & Rahiminezhad, A. (2017). The role of Identity Styles and Sense of Coherence in anticipation of Internet Addiction. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 5(4), 71-84. <http://frooyesh.ir/article-1-247-en.html>
- Mullen, P. M., Smith, R. M., & Hill, E. W. (1993). Sense of Coherence as a Mediator of Stress for Cancer Patients and Spouses. *Journal of Psychosocial Oncology*, 11(3), 23–46. https://doi.org/10.1300/J077V11N03_02
- Myrin, B., & Lagerström, M. (2008). Sense of coherence and psychosocial factors among adolescents. *Acta Paediatrica*, 97(6), 805-811. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2008.00801.x>
- Nick, E. A., Kilic, Z., Nesi, J., Telzer, E. H., Lindquist, K. A., & Prinstein, M. J. (2022). Adolescent digital stress: Frequencies, correlates, and longitudinal association with depressive symptoms. *Journal of Adolescent Health*, 70(2), 336-339. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.08.025>
- Olszewski-Kubilius, P. (2012). True grit: Some new perspectives on motivation and persistence. *Parenting for High Potential*, 2, 2-

3. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/true-grit-some-new-perspectives-on-motivation/docview/1646146460/se-2>
- Oxford, R., & Khajavy, G. H. (2021). Exploring Grit: "Grit Linguistics" and Research on Domain-General Grit and L2 Grit. *Journal for the Psychology of Language Learning*, 3(2), 7-36. DOI:10.52598/jpll/3/2/2
- Pang, H. (2021). How compulsive WeChat use and information overload affect social media fatigue and well-being during the COVID-19 pandemic? A stressor-strain-outcome perspective. *Telematics and Informatics*, 64, <https://doi.org/10.1016/j.tele.2021.101690>
- Park, H., Lee, K., & Shin, N. (2020). Development and Validation of the Clinical Nurses Grit Scale (CN-GRIT). *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 26(1), 55-64. DOI: <https://doi.org/10.11111/jkana.2020.26.1.55>
- Perez, M. (2015). Obtaining Academic Success: Nurturing Grit in Students. *Journal of Interpersonal Relation, Intergroup Relations and Identity*, 8, 56-63.
- Perkins-Gough, D. (2013). The significance of grit: A conversation with Angela Lee Duckworth. *Educational Leadership*, 71(1), 14-20.
- Pooragha rodbardeh, F., Nazari Koyshehi, M. & Vahabi Mashhour, H. (2023). [The relationship between daily routines, self-efficacy and sense of coherence with Internet addiction in teenagers (Persian)]. *Journal of Research in child and adolescent psychotherapy*, 2 (3):6-17. <https://doi.org/10.22098/rcap.2024.14239.1040>
- Porter, M. (2019). *The development and validation of a vignette-based academic grit scale*. (Doctoral dissertation, The University of Alabama). The University of Alabama Libraries Institutional Repository. <https://ir.ua.edu/handle/123456789/6035>
- Postigo, Á., Cuesta, M., García-Cueto, E., Menéndez-Aller, Á., González-Nuevo, C., & Muñiz, J. (2021). Grit assessment: Is one dimension enough?. *Journal of Personality Assessment*, 103(6), 786-796. <https://doi.org/10.1080/00223891.2020.1848853>
- Ragu-Nathan, T. S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. S., & Tu, Q. (2008). The Consequences of Technostress for End Users in Organizations: Conceptual Development and Empirical Validation. *Information Systems Research*, 19(4), 417-433. <https://doi.org/10.1287/isre.1070.0165>

- Ratanasiripong, P., Hanklang, S., Nungdanjark, W., Thongthammarat, Y., & Ramon, E. (2024). Predictors of Mental Health among Secondary School Students in Thailand: The Roles of Grit, Self-Esteem, and Smartphone Addiction. *Thai Journal of Public Health*, 54(2), 903-917.
- Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., ... & Müller, 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 a German probability sample. *Media psychology*, 20(1), 90-115. <https://doi.org/10.1080/15213269.2015.1121832>
- Reinecke, L., Vorderer, P., & Knop, K. (2014). Entertainment 2.0? The role of intrinsic and extrinsic need satisfaction for the enjoyment of Facebook use. *Journal of Communication*, 64, 417-438. doi:10.1111/jcom.12099
- Ross, L., & Nisbett, R. E. (2011). The person and the situation: Perspectives of social psychology. Pinter & Martin
- Sagy, S., & Antonovsky, H. (2000). The development of the sense of coherence: A retrospective study of early life experiences in the family. *The international journal of aging and human development*, 51(2), 155-166. <https://doi.org/10.2190/765L-K6NV-JK52-UFKT>
- Salamonson, Y., Ramjan, L. M., Van den Nieuwenhuizen, S., Metcalfe, L., Chang, S., & Everett, B. (2016). Sense of coherence, self-regulated learning and academic performance in first year nursing students: A cluster analysis approach. *Nurse education in practice*, 17, 208-213. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2016.01.001>
- Schimschal, S. E., Visentin, D., Kornhaber, R., & Cleary, M. (2021). Grit: A concept analysis. *Issues in Mental Health Nursing*, 42(5), 495-505. <https://doi.org/10.1080/01612840.2020.1814913>
- Schmitt, J., Breuer, J., & Wulf, T. (2021). From cognitive overload to digital detox: Psychological implications of telework during the COVID-19 pandemic. *Computers in Human Behavior*, 124, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106899>
- Schumann, A., Hapke, U., Meyer, C., Rumpf, H. J., & John, U. (2003). Measuring sense of coherence with only three items: a useful tool for population surveys. *British journal of health psychology*, 8(4), 409-421. <https://doi.org/10.1348/135910703770238275>

- Singh, K., & Jha, S. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors. *Applied Psychology*, 34(2), 40-45
- Singh, S., & Chukkali, S. (2021). Development and validation of multi-dimensional scale of grit. *Cogent Psychology*, 8(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2021.1923166>
- Spiratos, K. N. (2021). *Problematic smartphone use among high school students and its relationships with depression, stress, self-esteem, grit, and academic performance*. (Doctoral dissertation, California State University, Long Beach). California State University, Long Beach Institutional Repository. <https://scholarly.csulb.edu/handle/10211.3/223032>
- Steele, R. G., Hall, J. A., & Christofferson, J. L. (2019). 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 doi:10.1007/s10567-019-00300-5
- Stevic, A., Schmuck, D., Mattes, J., & Karsay, K. (2022). Digital stress in younger and older social media users: The role of social comparison and FoMO. *New media & society*, 24(4), 1097-1117.
- Tang, X., Wang, M.-T., Guo, J., & Salmela-Aro, K. (2019). Building grit: The longitudinal pathways between mindset, commitment, grit, and academic outcomes. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(5), 850-863. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-00998-0>
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B. S., & Ragu-Nathan, T. S. (2007). The impact of technostress on role stress and productivity. *Journal of management information systems*, 24(1), 301-328. <https://doi.org/10.2753/MIS0742-1222240109>
- Thomee, S., Dellve, L., Harenstam, A., & Hagberg, M. (2010). Perceived connections between information and communication technology use and mental symptoms among young adults—A qualitative study. *BMC Public Health*, 10(66), 1-14. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-66>.
- Tiittanen, M. (2014). Grit and different aspects of well-being: Direct and indirect effects via sense of coherence and authenticity. Psychology, Masters Thesis. Lund University.
- Vainio, M. M., & Daukantaitė, D. (2016). Grit and different aspects of well-being: Direct and indirect relationships via sense of coherence and

- authenticity. *Journal of Happiness Studies*, 17, 2119-2147..
<https://doi.org/10.1007/s10902-015-9688-7>
- Vastamäki, J., Wolff, H. G., Paul, K. I., & Moser, K. (2014). Sense of Coherence Mediates the Effects of Low Work Ability on Mental Distress During Unemployment. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 29(4), 317–332. <https://doi.org/10.1080/15555240.2014.956931>
- Vorderer, P., & Kohring, M. (2013). Permanently online: A challenge for media and communication research. *International Journal of Communication*, 7, 188–196.
- Wang, S. (2024). Wang, S. (2025). Can Digital Mindfulness Stimulate the Effects of EFL Learners' Cognitive Awareness on Cognitive Load in Computer Assisted Writing Classrooms?. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 41(8), 4801-4812. <https://doi.org/10.1080/10447318.2024.2353449>
- Wegmann, E., Billieux, J., & Brand, M. (2022). Internet-use disorders: A theoretical framework for their conceptualization and diagnosis. In *Mental health in a digital world* (pp. 285-305). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-822201-0.00022-8>
- Weisskirch, R. S. (2018). Grit, self-esteem, learning strategies and attitudes and estimated and achieved course grades among college students. *Current Psychology*, 37, 21-27. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9485-4>
- Winstone, L., Mars, B., Haworth, C. M. A., & Kidger, J. (2022). Types of Social Media Use and Digital Stress in Early Adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 43(3), 294-319. <https://doi.org/10.1177/02724316221105560>
- Wolff, A. C., & Ratner, P. A. (1999). Stress, social support, and sense of coherence. *Western journal of nursing research*, 21(2), 182-197. <https://doi.org/10.1177/01939459922043820>
- Wolters, C. A., & Hussain, M. (2015). Investigating grit and its relations with college students' self-regulated learning and academic achievement. *Metacognition and Learning*, 10(3), 293-311. <https://doi.org/10.1007/s11409-014-9128-9>
- Wrede, S. J. S., Claassen, K., dos Anjos, D. R., Ketschau, J. P., & Broding, H. C. (2023). Impact of digital stress on negative emotions and physical complaints in the home office: a follow up study. *Health Psychology and*

*Behavioral**Medicine, 11(1).*<https://doi.org/10.1080/21642850.2023.2263068>

- Xie, P., Mu, W., Li, Y., Li, X., & Wang, Y. (2023). The Chinese version of the digital stress scale: evaluation of psychometric properties. *Current Psychology, 42*(24), 20532-20542. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03156-1>
- Yang, W., Morita, N., Ogai, Y., Saito, T., & Hu, W. (2023). Associations between sense of coherence, psychological distress, escape motivation of internet use, and internet addiction among Chinese college students: A structural equation model. *Current Psychology, 42*, 9759-9768. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02257-7>
- Zawadzka, D., Korzycka, M., & Mazur, J. (2019). The sense of meaning of life as a factor protecting lower-secondary school youth against the fear of missing out. *Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, 19*(4), 391. DOI: 10.15557/PiPK.2019.0042
- Zhang, Y., Lu, Y., Meng, X., & Li, J. (2025). Stress and phubbing behavior among Chinese teenagers: Grit as a mediator. *Social Behavior and Personality: an international journal, 53*(4), 1-9. DOI: <https://doi.org/10.2224/sbp.14260>