Wasit University Repository

Wasit University Repository

repository.uowasit.edu.iq

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة

Emotional Regulation and its Relationship with Digital Stress among University Students

الركابي, محمد الباقر أكرم سعود

إشراف: الأستاذ الدكتور عدنـان مـارد جبـر

جامعة واسط — 2026

https://repository.uowasit.edu.iq/handle/123456789/290

حُمِّل هذا الملف من مستودع جامعة واسط

Downloaded from the Wasit University Repository — repository.uowasit.edu.iq

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة واسط – كلية التربية للعلوم الإنسانية

الدراسات العليا – ماجستير علم النفس التربوي

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة

رسالة مقدمة الى

مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة واسط وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير تربية في (علم النفس التربوي).

من

محمد الباقر أكرم سعود الركابي

بإشراف

الأستاذ الدكتور

عدنـــان مـــارد جبـــــر

1448 هـ

2026 م

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمنِ الرَّحِيمِ

وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

صدق الله العليّ العظيم

(سورة الجاثية الآية :١٣)

م. تعهد انجاز الطالب عمله البحثي

اتعهد بأن انجاز هذه الرسالة الموسومة بـ((التنظيم الانفعالي وعلاقته بالضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة)) قد تم بجهدي وإدراكاً مني للمسؤولية القانونية، أصرح بموجب هذا انني كتبت هذه الرسالة بنفسي وأن جميع محتويات الرسالة قد تم الحصول عليها بالوسائل المشروعة.

التوقيع:

اسم الطالب: محمد الباقر اكرم سعود

عنوان الرسالة: التنظيم الانفعالي وعلاقته بالضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة

مجال الدراسة:

التاريخ:

إقرار المشرف

أشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (**التنظيم الانفعالي وعلاقته بالضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة**) التي قدمها الطالب (**محمدالباقر اكرم سعود**)، قد تمت تحت إشرافي في قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية للعلوم الانسانية / واسط، وهو جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في (علم النفس التربوي) ولأجله وقعت.

التوقيع:

المشرف: أ.د عدنان مارد جبر

التاريخ: 2 / 7 / 2026

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة أُرشحُ هذه الرسالة للمناقشة:

التوقيع:

أ. د عدنان مارد جبر

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

التاريخ: 2 / 7 / 2026

إقرار الخبير اللغوي

اشهد أنِّي قرأتُ هذه الرسالة الموسومة بـ **(التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة)** التي قدمها الطالب **(محمدالباقر أكرم سعود)**، في العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة واسط، وتم تقويمها من الناحية اللّغُوية فأصبحت بأسلوب علمي خالٍ من الأخطاء اللغوية والتعبيرات غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: أ.م.د بدرية ناصر عبد

التاريخ: / / ٢٠٢٦م

إقرار الخبير العلمي الاول

اشهد أنِّي قرأتُ هذه الرسالة الموسومة بـ **(التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة)** التي قدمها الطالب **(محمدالباقر أكرم سعود)**، في العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة واسط، وتم تقويمها من الناحية العلمية ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: أ.د احمد عبد الكاظم جوني

التاريخ: / / ٢٠٢٦م

إقرار الخبير العلمي الثاني

اشهد أنِّي قرأتُ هذه الرسالة الموسومة بـ **(التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة)** التي قدمها الطالب **(محمدالباقر أكرم سعود)**، في العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة واسط، وتم تقويمها من الناحية العلمية ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: أ.م.د علي حمود عبد الزهرة

التاريخ: / / ٢٠٢٦م

اقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة أننا اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ **(التنظيم الانفعالي وعلاقته بالضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة)** والمقدمة من الطالب **(محمد الباقر اكرم سعود)** وقد ناقشناه في محتوياتها وفيما له علاقة بها ووجدنا انها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في علم النفس التربوي بتقدير (جيد جداً)

رئيساً للجنة

التوقيع:

الاسم: أ.م.د علي عناد زامل

التاريخ: ٢٨/ ١٠ / 2026

عضواً للجنة

التوقيع:

الاسم: أ.م.د حسن فلاح حسن

التاريخ: ٢٨/ ١٠ / 2026

عضواً للجنة

التوقيع:

الاسم: أ.م.د حازم عبد الكاظم حسين

التاريخ: ٢٨/ ١٠ / 2026

عضواً ومشرفاً

التوقيع:

الاسم: أ.د عدنان مارد جبر

التاريخ: ٢٨/ ١٠ / 2026

صدقت من قبل مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة واسط

التوقيع أ.د محمود حمود عراك

الاسم: أ. د . محمود حمود عراك

عميد كلية التربية للعلوم الانسانية

١ / ١١ / ٢٠٢٦

الإهداء:

إلى والديّ العزيزين..

فلطالما كانت دعواتهما تُضيء دربي، وإيمانهما بي لا يزال النور الذي يرشدني في عتمة الطريق.

إليكما... هذا الإنجاز هو امتداد لما غرستماه فيّ من قيم، وصبر، وعزيمة.

ولرفيقة دربي، زوجتي العزيزة،

التي آمنت بي حين شككت في نفسي، وصبرت على انشغالي، واحتضنت طموحي كما لو كان حلمها.

وإلى أبنائي،

الذين أراهم امتدادًا لكل ما أطمح أن أكونه،

وهم الدافع الأسمى لكل خطوة خطوتها نحو هذا الهدف.

إلى إخوتي واصدقائي الأعزاء،

أنتم السند حين مالت الكتف، والصوت الذي شدّ من أزري حين خَفَتَ عزمي،

كنتم دوماً الحضور الثابت في غيابي، والدعم الصامت في معاركي،

ما كان لهذا الطريق أن يُستكمل لولا دعاؤكم، وصبركم، ودفء قلوبكم.

لكم في هذا الإنجاز صفحات لا تُكتب، لكنها تُحسّ، ويشهدها قلبي قبل قلمي.

لكم جميعًا،

أُهدي هذا العمل، عرفانًا وامتنانًا،

فأنتم الأصل، والغاية، والدافع

الباحث

الشكر وامتنان

الحمد لله الذي مَنَّ علينا بالنعم التي لا تعد ولا تحصى، والحمد لله الذي علم بالقلم، وجعلنا من السائرين على درب العلم، والصلاة والسلام على حبيبه وخيرته من خلقه النبي الأكرم محمد وعلى آله المنتجبين الكرام.

يسعدني بعد ان مَنْ الله تعالى عليَّ بفضله بإنجاز هذه الرسالة أن أتقدم بجزيل الشكر وعظيم العرفان إلى أستاذي العزيز، الأستاذ الدكتور (عدنان مارد جبر) المشرف على هذه الرسالة لما بذله من رعاية وتشجيع قل نظيره وآرائه وتوجيهاته السديدة التي كان لها الأثر الكبير في إتمام هذه الرسالة. كما وأقدم بوافر شكري وتقديري إلى أساتذتي الأفاضل المحترمين في قسم العلوم التربوية والنفسية لرعايتهم وتشجيعهم لي خلال مدة الدراسة والبحث. وإلى السادة الخبراء والمحكمين لآرائهم وملاحظاتهم القيمة والسديدة. ومن واجب العرفان أنْ أتقدم بالشكر للزملاء والاصدقاء جميعهم الذين وقفوا معي وقدموا كل ما يملكون لمساعدتي في إتمام هذه الرسالة. ويطيب لي أن أتقدم بجزيل شكري وتقديري إلى من أسهم في إنجاز هذا العمل وقدم من المساعدة والنصائح وسهل عملي ممن ذكرتهم ومن غاب عن ذاكرتي فلهم جميعاً شكري وتقديري

الباحث

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة واسط – كلية التربية للعلوم الإنسانية

الدراسات العليا – ماجستير علم النفس التربوي

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة

مستخلص رسالة مقدمة إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة واسط وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير تربية في (علم النفس التربوي)

من

محمد الباقر أكرم سعود الركابي

بإشراف

الأستاذ الدكتور

عدنـــان مـــارد جبـــــر

1448 هـ

2026 م

مستخلص البحث

يشهد التعليم الجامعي اندماجاً واسعاً للتكنولوجيا في حياة الطلبة، مما أتاح فرصاً كبيرة للتعلم لكنه في الوقت نفسه أفرز تحديات جديدة أبرزتها الضغوط الرقمية الناجمة عن الاستخدام المفرط للأجهزة الذكية وما يرافقها من إرهاق وقلق وضعف تركيز. ويُعد هذا المتغير مهماً لكونه يرتبط مباشرة في المتغير الآخر وهو التنظيم الانفعالي الذي يمثل مؤشراً جوهرياً على كفاءة الطالب وفاعليته التعليمية. وانطلاقاً من ذلك، يهدف هذا البحث إلى استكشاف طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي بالضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة، بما يسهم في تقديم توصيات تساعد على الاستخدام المتوازن للتكنولوجيا وتعزيز الصحة النفسية والأداء الأكاديمي وعليه يهدف البحث الحالي التعرف على:

اولاً: درجة التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

ثانياً: درجة الضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة.

ثالثاً: العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة.

رابعاً: الفروق في العلاقة الارتباطية ذات الدلالة الاحصائية بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة وفق متغير الجنس (ذكر – انثى).

خامساً: الفروق في العلاقة الارتباطية ذات الدلالة الاحصائية بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة وفق متغير التخصص (علمي – انساني)

وتَحدَّد البحث بطلبة جامعة سومر الدراسة الأولية ومن كلا الجنسين (ذكور، إناث) والتخصصات (علمي، إنساني) للعام الدراسي (٢٠٢٥\٢٠٢٦)، وتكونت عينة البحث الحالي من (٤٠٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالأسلوب العشوائي الطبقي ذو التوزيع المتناسب.

وتحقيقاً لأهداف البحث قام الباحث باستخدام (المنهج الوصفي للدراسات الارتباطية) للتعرف على التنظيم الانفعالي وعلاقته بالضغوط الرقمية، وقام بالاعتماد على مقياس التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة الذي اعده (الوائلي، ٢٠١٩) وفق أنموذج (Gross, 2003) والذي بلغ عدد

فقراته بصيغته النهائية (٢٨) فقرة موزعة على مجالين هما: (إعادة التقييم المعرفي – كتمان التعبير الانفعالي)، واعتمد الباحث مقياس الضغوط الرقمية الذي أعدَّه (steele et al, 2021)، وبعد التأكد من إجراءات صدق الترجمة تكون المقياس من (٢٤) فقرة توزعت على خمس مجلات هي: (ضغط التوافر، قلق الاستحسان، الخوف من فوات الفرص، عبء الاتصال الزائد، اليقظة الرقمية)

وبعد التحقق من صلاحية فقرات المقياسين تم تطبيقهما على عينة التحليل الإحصائي لاستخراج الخصائص السيكومترية لهما وتحليل فقراتهما إحصائياً.

وبهدف تحليل بيانات البحث الحالي استعمل الباحث مجموعة من الوسائل الإحصائية المناسبة منها (الاختبار التائي لعينة واحدة، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل ألفا كرونباخ، والاختبار الزائي، والتحليل العاملي التوكيدي).

وتوصل الباحث إلى النتائج الآتية:

١. يتمتع طلبة الجامعة بدرجة مرتفعة من التنظيم الانفعالي.

٢. إن مستوى الضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة جاء منخفضاً.

٣. وجود علاقة عكسية بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية.

٤. لا توجد فروق في العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث، التنظيم الإنفعالي والضغوط الرقمية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث).

٥. لا توجد فروق في العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث، التنظيم الإنفعالي والضغوط الرقمية تبعاً لمتغير التخصص (علمي، إنساني).

وبناء على النتائج التي توصل إليها البحث الحالي وضع الباحث عدداً من التوصيات والمقترحات سيأتي ذكرها في الفصل الرابع إن شاء الله تعالى.

ثبت المحتويات

ت	الموضوع	الصفحة
١	العنوان	أ
٢	الآية القرآنية	ب
٣	التعهد	ج
٤	إقرار المشرف	د
٥	إقرار المقوم اللغوي	هـ
٦	إقرار المقوم العلمي الاول	و
٧	إقرار المقوم العلمي الثاني	ز
٨	إقرار لجنة المناقشة	ح
٩	الإهداء	ط
١٠	الشكر والامتنان	ي
١١	الواجهة	ك
١٢	ملخص الرسالة باللغة العربية	ل–م
١٣	ثبت المحتويات	ن–ع
١٤	ثبت الجداول	ع–ص
١٥	ثبت الاشكال	ص
١٦	ثبت الملاحق	ق
١٧	**الفصل الأول : التعريف بالبحث**	١–١٧
١٨	مشكلة البحث	٢–٦
١٩	اهمية البحث	٦–١٣
٢٠	اهداف البحث	١٤
٢١	حدود البحث	١٤

٢٢	تحديد المصطلحات	١٥ – ١٧
٢٣	**الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة**	١٨ – ٥٩
٢٤	أولًا : الإطار النظري	١٩
٢٥	التنظيم الانفعالي مفهومه وابعاده التاريخية	١٩–٢١
٢٦	الملامح الرئيسية للتعبير الانفعالي	٢١–٢٤
٢٧	النماذج المفسرة للتنظيم الانفعالي	٢٤
٢٨	أنموذج ثومبسون (Thompson, 1994)	٢٤–٢٥
٢٩	أنموذج كروس وجون (Gross & john 2003)	٢٦–٣٢
٣٠	أنموذج كامبوس (Campos, 2004)	٣٢–٣٥
٣١	مناقشة النماذج المفسرة للتنظيم الانفعالي	٣٥–٣٧
٣٢	الضغوط الرقمية	٣٨
٣٣	مفهوم الضغوط الرقمية وبعده التاريخي	٣٨–٣٩
٣٤	المتغيرات التي تؤثر على مستويات الضغوط الرقمية	٣٩–٤٠
٣٥	النماذج المفسرة للضغوط الرقمية	٤٠
٣٦	أنموذج ستيل واخرون (Steele et al, 2020)	٤٠–٤٥
٣٧	أنموذج فيشر للضغوط الرقمية (Fischer et al, 2021)	٤٥–٤٩
٣٨	مناقشة النماذج المفسرة للضغوط الرقمية	٤٩–٥١
٣٩	ثانياً: الدراسات السابقة	٥٢–٥٦
٤٠	موازنة الدراسات السابقة	٥٧–٥٩
٤١	مؤشرات الاستفادة من الدراسات السابقة	٥٩
٤٢	الجدة والحداثة في البحث الحالي	٥٩
٤٣	**الفصل الثالث : منهجية البحث واجراءاته**	٦٠–١٠٢
٤٤	منهجية البحث واجراءاته	٦١
٤٥	مجتمع البحث	٦١–٦٢
٥٦	عيّنة البحث	٦٣

٤٧	اداتا البحث	٦٤
٤٨	الوسائل الاحصائية	١٠١-١٠٢
٤٩	**الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها**	١٠٣-١١٤
٥٠	عرض النتائج ومناقشتها	١٠٤
٥١	الاستنتاجات	١١٢-١١٣
٥٢	التوصيات	١١٤-١٢٣
٥٣	المقترحات	١١٤
٥٤	المصادر والمراجع	١١٥-١٣١
٥٥	الملاحق	١٣٢-١٤٧
٥٦	مستخلص البحث باللغة الانكليزية	A-C

ثبت الجداول

رقم الجدول	الموضوع	الصفحة
١	مكونات التنظيم الانفعالي وفق نموذج ثومبسون	٢٤-٢٥
٢	نموذج تنظيم الانفعالات لكامبوس وزملائه	٣٤-٣٥
٣	توزيع مجتمع البحث حسب الكلية والتخصص والجنس	٦٢
٤	توزيع العينة الإحصائية للبحث حسب الكلية والجنس والتخصص	٦٣
٥	آراء الخبراء والمحكمين في صلاحية فقرات مقياس التنظيم الانفعالي	٦٥
٦	عينة وضوح التعليمات موزعة حسب الكلية والجنس والتخصص	٦٦
٧	القوة التمييزية لمقياس التنظيم الانفعالي باستعمال المجموعتين الطرفيتين	٦٨-٦٩
٨	صدق فقرات مقياس التنظيم الانفعالي بأسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية	٧٠

٩	قيم تشبعات الفقرات على عواملها وقيم النسب الحرجة لدلالة التشبعات لمقياس التنظيم الانفعالي	٧٣-٧٤
١٠	قيم تشبعات مجالات التنظيم الانفعالي مع بعضها وقيم النسب الحرجة لدلالة التشبعات	٧٥
١١	مؤشر جودة التطابق لمقياس التنظيم الانفعالي	٧٥
١٢	عينة الثبات موزعة حسب الكلية والتخصص والجنس	٧٧
١٣	قيم ثبات مقياس التنظيم الإنفعالي والخطأ المعياري	٧٩
١٤	الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس التنظيم الانفعالي	٨٠
١٥	آراء المحكمين بفقرات مقياس التنظيم الانفعالي	٨٤
١٦	عينة وضوح التعليمات موزعة بحسب الكلية والتخصص والجنس	٨٥
١٧	القوة التمييزية لمقياس الضغوط الرقمية بأستعمال المجموعتين الطرفيتين	٨٧-٨٨
١٨	صدق فقرات مقياس الضغوط الرقمية باستعمال أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية	٨٩
١٩	قيم تشبعات الفقرات على عواملها وقيم النسب الحرجة لدلالة التشبعات لمقياس الضغوط الرقمية	٩٢-٩٣
٢٠	قيم تشبعات مجالات مقياس الضغوط الرقمية مع بعضها وقيم النسب الحرجة لدلالة التشبعات	٩٤
٢١	مؤشرات جودة التطابق لمقياس الضغوط الرقمية	٩٥
٢٢	عينة الثبات موزعة حسب الكلية والتخصص والجنس	٩٧
٢٣	قيم ثبات مقياس الضغوط الرقمية والخطأ المعياري	٩٨
٢٤	الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس الضغوط الرقمية	٩٩
٢٥	الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس التنظيم الانفعالي	١٠٤

٢٦	الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الضغوط الرقمية	١٠٦
٢٧	العلاقة بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية	١٠٨
٢٨	نتائج الاختبار الزائي للفروق في العلاقة بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية تبعا لمتغير الجنس	١٠٩
٢٩	نتائج الاختبار الزائي للفروق في العلاقة بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية تبعاً لمتغير التخصص	١١١

ثبت الاشكال

رقم الشكل	الموضوع	الصفحة
١	مجالي التنظيم الانفعالي وفق نموذج كروس	٣٢
٢	مخطط التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التنظيم الانفعالي	٧٢
٣	توزيع العينة في مقياس التنظيم الانفعالي	٨١
٤	مخطط التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الضغوط الرقمية	٩١
٥	توزيع العينة في مقياس الضغوط الرقمية	١٠٠

ثبت الملاحق

رقم الملحق	الموضوع	الصفحة
١	تسهيل مهمة	١٣٣
٢	مقياس التنظيم الانفعالي بصورته الأولية	١٣٤-١٣٧
٣	مقياس الضغوط الرقمية قبل الترجمة	١٣٨
٤	مقياس الضغوط الرقمية بصورته الأولية	١٣٩-١٤٢
٥	أسماء المحكمين	١٤٣
٦	مقياس التنظيم الانفعالي بصورته النهائية	١٤٤-١٤٥
٧	مقياس الضغوط الرقمية بصورته النهائية	١٤٦-١٤٧

الفصل الاول

التعريف بالبحث

- ❖ اولا: مشكلة البحث
- ❖ ثانياً: أهمية البحث
- ❖ ثالثاً: اهداف البحث
- ❖ رابعاً: حدود البحث
- ❖ خامساً: تحديد المصطلحات

❖ **مشكلة البحث**

يرتبط نجاح الطالب الجامعي وتفوقه الأكاديمي وقدرته على تحقيق طموحاته المستقبلية بجملة من العوامل النفسية والمعرفية، وفي مقدمتها القدرة على ضبط الانفعالات والتعامل معها بفاعلية ومرونة، ولا سيما في ظل توالي الضغوط والمتغيرات الحياتية التي تفرض تحديات مستمرة، ويُلاحظ في الميدان التربوي والنفسي أن بعض الطلبة يعجزون عن ضبط انفعالاتهم وتوجيهها بصورة صحيحة، فتظهر لديهم استجابات خارجية تتسم بالعدوانية والغضب والاندفاع، أو استجابات داخلية مثل الانسحاب العاطفي والانطواء، ويزداد ذلك وضوحًا في مرحلة المراهقة المتأخرة والمرحلة الجامعية التي تتسم بتغيرات نفسية وجسدية واجتماعية تؤثر في مستوى الانفعال إزاء الأحداث والمواقف المحيطة، كما أن غياب او تدني استراتيجيات التنظيم الانفعالي قد يرتبط بمشكلات نفسية مثل القلق والانطواء، ومشكلات في بناء العلاقات الاجتماعية، فضلًا عن بعض الأعراض والأمراض الجسدية ذات المنشأ النفسي، وهو ما أُشير إليه في مؤتمر الرابطة البريطانية للعلاجات النفسية السلوكية والمعرفية المنعقد في برمنغهام .(Keltner & Groos, 1999 :469)

وقد أشارت دراسة Goleman (1999) إلى أن التنظيم الانفعالي يمثل حاجة إنسانية ملحة وتحديًا محوريًا في ظل التوسع في المشكلات النفسية والانحرافات السلوكية في العصر الحديث .(Goleman, 1999 :217)

كما أوضحت دراسة Suveg, Jacob & Payne (2010) أن ضعف القدرة على تنظيم الانفعالات ينعكس سلبًا على قدرة الفرد في بناء علاقاته الاجتماعية وتأسيسها بصورة سليمة، في حين أن امتلاك مستوى جيد من هذه القدرة يُعد منبئًا مهمًا بالأداء الاجتماعي السوي .(Suveg, Jacob & Payne 2010 :677)

وفضلًا عن هذه التحديات النفسية والانفعالية، برزت خلال العقود الأخيرة تحولات رقمية متسارعة في قطاع التعليم العالي، فأصبحت تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ركيزة أساسية في العملية التعليمية، سواء في الإدارة الأكاديمية والأنظمة الجامعية، أم في تقديم المحتوى العلمي، أم في التواصل بين الطلبة وأعضاء هيئة التدريس. وبقدر ما وفرت هذه التحولات فرصًا لتوسيع مجالات التعلم واكتساب المعرفة، فقد أوجدت تحديًا جديدًا يتمثل في الضغوط الرقمية، التي تمثل

استجابة نفسية وسلوكية وفسيولوجية ناتجة عن التصاعد المستمر والتراكمي لمطالب البيئة الرقمية والمهام التعليمية والاجتماعية المرتبطة بها (Sevic, 2024 :3).

وتتعدد مصادر الضغوط الرقمية لتشمل التحميل المعلوماتي الزائد، وتعدد المنصات والأنظمة الرقمية المستخدمة في الدراسة، والحاجة المستمرة إلى الاستجابة للرسائل والإشعارات، وصعوبة الفصل بين الحياة الدراسية والشخصية، فضلًا عن التحديات التقنية والإدارية، وهو ما يولّد حالة من التشابك والتعقيد يمكن تسميتها بـ"التعقيد الرقمي" (Sevic, 2024 :4).

ولا تقتصر آثار هذه الضغوط على الجانب النفسي والانفعالي، بل تمتد إلى التركيز والانتباه وإدارة الوقت والتوازن بين الحياة الشخصية والأكاديمية، كما يوجد علاقة بين الضغوط الرقمية وبعض المؤشرات السلبية لدى الطلبة، مثل ارتفاع القلق، وتدني التحصيل الدراسي، والميل نحو الانسحاب من الأنشطة الجامعية (Sevic, 2024 :3).

ويوجد تفاوت في مستويات هذه الضغوط باختلاف التخصص الأكاديمي والمستوى الدراسي، إذ أشارت دراسة عبد ربه وخليوي (٢٠٢٢) إلى أن الطلبة في المستويات الدراسية المتقدمة قد يكونون أكثر تعرضًا للأعباء والالتزامات الرقمية المرتفعة. ويضاف إلى ذلك أن الإغراق المعلوماتي والاتصال المفرط أديا إلى زيادة العبء الذهني والمعرفي لدى الشباب والطلبة، الذين أصبحوا يتنقلون بصورة مستمرة بين منصات التواصل الاجتماعي والتطبيقات والأجهزة الذكية، الأمر الذي قد يولّد شعورًا بفقدان السيطرة وضغوطًا نفسية متراكمة تنعكس على جودة الأداء اليومي والإنتاجية الأكاديمية (حمامة، ٢٠٢٤ :٤).

وعلى الرغم من أن تكنولوجيا المعلومات ووسائل التواصل الاجتماعي توفر فوائد مهمة في مجالات التعلم والصحة النفسية، مثل اكتساب رأس المال الاجتماعي الرقمي وتلبية بعض الحاجات النفسية والاجتماعية، فإن استخدامها يحمل في الوقت ذاته مخاطر تتمثل في التعرض المستمر لضغوط الإنترنت، بما قد يضعف الصحة النفسية وكفاءة العمليات المعرفية ويقلل الرغبة في التفاعل الاجتماعي الواقعي (الزغبي، ٢٠٢٢ : ٤).

وقد أشارت دراسة Reinecke et al (2017) إلى أن الضغوط الرقمية تنشأ نتيجة الارتباط الدائم بالإنترنت وتوافر تطبيقات التواصل في كل وقت ومكان، بما يعرّض الأفراد لتدفق مستمر

من المعلومات قد يتجاوز قدراتهم المعرفية على الاستيعاب، ويزيد من الشعور بالإرهاق الناتج عن متطلبات التواصل الدائم مع الآخرين. وترتبط هذه الضغوط كذلك بتبني أسلوب "العرض الذاتي المثالي" عبر الوسائط الرقمية، بما يدفع الأفراد إلى تقديم أنفسهم بصورة مثالية ومحاولة المحافظة عليها، وهو ما يولّد أعباء وضغوطًا نفسية إضافية.(Reinecke et al, 2020 :1-2)

كما اشارت دراسة Vorderer & Hefner (2016) الى ذلك، حيث أوضحت أن الضغوط الرقمية قد تنشأ عن الاستخدام المكثف وشبه الدائم لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات، بدافع الوصول المستمر إلى محتوى رقمي متجدد وغير محدود (Vorderer & Hefner, 2016 :237)

ومع تعاظم الدور الذي تؤديه التكنولوجيا في الحياة الجامعية، تبرز الحاجة إلى دراسة حجم الضغوط الرقمية الناتجة عن الاستخدام المفرط للتقنية وانعكاساتها في علاقة الطلبة بمؤسساتهم الأكاديمية، إذ قد تظهر آثارها في ضعف التركيز، وانخفاض التحصيل الدراسي، وتراجع التفاعل مع المادة الدراسية، في الوقت الذي أصبح فيه إنجاز المهام الدراسية والبحثية والتواصل مع الأساتذة والزملاء قائمًا بدرجة كبيرة على أدوات التكنولوجيا وشبكة الإنترنت.(Reeve, 2013, :579)

وقد أشارت دراسة Pastor, Garcia, & Mari (2022) إلى أن الانتشار الواسع للهواتف الذكية بين الطلبة، إلى جانب ازدياد اعتماد المؤسسات التعليمية على التقنية الرقمية بصورة واضحة بعد جائحة كوفيد-١٩، قد رسخ حضور التقنيات الرقمية في مختلف جوانب الحياة، وفرض أنماطًا جديدة من التفاعل الاجتماعي والأكاديمي. وقد لفت هذا التحول انتباه الباحثين في مختلف العلوم الاجتماعية والنفسية، خاصة مع تزايد التقارير التي تشير إلى شعور المستخدمين بالقلق والتوتر عند تعذر الوصول إلى هواتفهم أو انقطاع الاتصال بالشبكة .(Pastor, Garcia, & Mari, 2022 :269)

ومن الجدير بالذكر أن المرحلة الجامعية تُعد من المراحل العمرية الحساسة، إذ يواجه فيها الطالب صراعات داخلية وتحديات خارجية إلى جانب طموحات وأهداف يسعى إلى تحقيقها، وتختلف قدرته على التعامل مع هذه التحديات تبعًا لبنيته النفسية؛ فبعض الطلبة يستطيعون تجاوزها بنجاح وتحقيق أداء أكاديمي متميز، في حين يواجه آخرون صعوبات تعوق استمرارهم في دراستهم

بكفاءة (سليم، ٢٠١٨ :٣٤٥). وفي هذا السياق، يمكن أن يترتب على استمرار تعرض الطالب للضغوط الرقمية ضعف في الأداء العلمي، يتمثل في تراجع التركيز أثناء المحاضرات، وتدني جودة الواجبات والمخرجات التعليمية، وانخفاض جودة التعلم عمومًا، فضلًا عن انعكاسات نفسية واجتماعية كالشعور بالوحدة والعزلة نتيجة الانشغال المفرط بالأجهزة الرقمية والابتعاد عن التفاعل الاجتماعي الواقعي. وقد تنشأ الوحدة النفسية من الفجوة بين العلاقات الواقعية للفرد والعلاقات التي يرغب في تحقيقها، وما يصاحب ذلك من قلق وانسحاب اجتماعي وضعف في المبادرة ضمن المواقف الاجتماعية الحقيقية (عبد الوهاب، ٢٠٠٧ : ١٥٢).

وبصورة عامة، فإن الفرص الواسعة التي توفرها تكنولوجيا المعلومات ووسائل التواصل الرقمي لتحقيق فوائد تعليمية واجتماعية قد ترافقها مخاطر تتمثل في عبء ذهني ونفسي مستمر، يعرّض المستخدمين لمستويات مرتفعة من الضغوط الرقمية، وينعكس في صحتهم النفسية، وكفاءة عملياتهم المعرفية، ومستوى تفاعلهم الاجتماعي الواقعي (الزغبي، ٢٠٢٢ :٦). ومن ثم تبدو التكنولوجيا في جوهرها أداة يمكن أن تتعدد آثارها تبعًا لطريقة استخدامها، إذ تحوّل استخدامها في العصر الحالي من مجرد وسيلة لتلبية حاجات التواصل إلى حاجة يومية ملحة يصعب على الأفراد أحيانًا ضبط حدودها والسيطرة عليها (عبد ربه وخليوي، ٢٠٢٢ :54)

ومن خلال ما تقدم، يتضح أن الطالب الجامعي يعيش في بيئة تجمع بين تحديات انفعالية ونفسية تقليدية، وضغوط رقمية حديثة ومتزايدة، الأمر الذي يطرح تساؤلًا مهمًا حول طبيعة العلاقة بين هذه الضغوط وقدرة الطالب على تنظيم انفعالاته والتعامل معها بصورة فعالة. فمع ازدياد الاعتماد على البيئة الرقمية وتعدد مطالبها، قد يصبح الطالب أكثر تعرضًا للضغط والتشتت والإرهاق النفسي، بما قد ينعكس على قدرته في إدارة استجاباته الانفعالية وفي المحافظة على توازنه النفسي والأكاديمي.

حيث تتبلور وتتحدد مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن التساؤل الآتي : ما قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة.

❖ **اهمية البحث:**

تتجلى أهمية البحث الحالي في كون التنظيم الانفعالي عاملاً جوهرياً في نمو شخصية الفرد وتكامُلها، إذ تؤدي الانفعالات دوراً مهماً في الحياة اليومية، وهي من الجوانب الحيوية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بشخصية الأفراد وتفكيرهم وسلوكهم، فالانفعال حالة وجدانية معقدة ودائمة وداخلية تتضمن جانباً معرفياً خاصاً وإحساسات وردود فعل فيسيولوجية وسلوكاً تعبيرياً مميزاً (Dalgleish, 2004: 56)، ويمثل التنظيم الانفعالي محاولات الفرد لتغيير حالته الانفعالية وتعديلها، وهو جزء أساسي من النضج الانفعالي والاجتماعي معاً، فهو يتيح للفرد التحكم في سلوكه ويمكّنه من الاستجابة بمرونة للأحداث البيئية المختلفة، وقد أشارت نتائج دراسة العادلي (2010) إلى وجود فروق فردية في قدرة الأفراد على تنظيم انفعالاتهم والتعبير عنها، وأن لهذه القدرة تأثيراً في وظائفهم الوجدانية، فالأفراد الذين يفشلون في تنظيم انفعالاتهم والتعبير عنها بصورة مناسبة قد يعانون من النبذ الاجتماعي، في حين أن الأفراد الذين يعبّرون عن انفعالاتهم بطريقة مناسبة تكون لديهم علاقات اجتماعية إيجابية ومميزة (العادلي، 2010 : 45)، ومن هنا فإن التنظيم الانفعالي يؤدي دوراً رئيساً في التأثير على سلوك الأفراد عن طريق تنظيم انفعالاتهم الاجتماعية، إذ يشكّل هذا التنظيم السلوك المستقبلي ويهيئ الاستعداد للتصرف الإيجابي الناجح تجاه المواقف المختلفة (Zeman & Garber, 1996: 959)، ويُعدّ السعي إلى تحقيق التنظيم الانفعالي والمشاعر الإيجابية مؤشرين على الرفاهية النفسية والصحة النفسية والجسدية وازدهار الذات والعلاقات الاجتماعية وكذلك على الأداء في العمل والزواج والصداقة وغيرها من مجالات الحياة الاجتماعية والذاتية، ومن أبرز مؤشرات التنظيم الانفعالي فهمُ الانفعالات والسيطرة عليها

أو ضبطها بما يتضمن إمكانية التحكم في التعبيرات الانفعالية وتوجيهها نحو سلوك منظم عند التعرض لمواقف انفعالية شديدة، وهذا ما أكدته دراسة لايبل وسنيل (Leibel & Snell, 2004).

ويُعد التنظيم الانفعالي مؤشرًا وقائيًا وإيجابيًا مهمًا في مواجهة المواقف الصعبة والأزمات الضاغطة، وهو ما يكتسب أهمية خاصة في الواقع العراقي الذي يواجه فيه الأفراد، ومنهم طلبة الجامعات، مصادر متعددة من المشكلات والضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية، بما قد يولّد انفعالات سلبية تؤثر في الصحة النفسية والجسدية وتضعف القدرة على التنظيم الانفعالي السوي. ومن ثم تبرز حاجة الطالب الجامعي إلى امتلاك استراتيجيات انفعالية إيجابية وعادات مواجهة نفسية فعالة تساعده على الصمود أمام تحديات الحياة اليومية (كامل، ٢٠١٨ :٢٣).

ويرى Gross (١٩٩٨) أن التنظيم الانفعالي أنموذج عملي للانفعال يبدأ بتقييم المثيرات الانفعالية الخارجية أو الداخلية، حيث تؤدي بعض التقييمات إلى مجموعة من السلوكيات والتجارب وردود الأفعال الفيسيولوجية التي تمثل استجابات تكيفية للمواقف التي يمر بها الإنسان، وقد تتغير هذه الميول الاستجابية تبعاً لطبيعة الموقف، ويذهب Gross إلى أن الانفعالات يمكن تنظيمها عن طريق التدخل في المدخلات التي تعتمد على ما يسبقها وتحدث قبل أن تتحول التقييمات إلى استجابات انفعالية كاملة، وتشمل اختيار الموقف وتعديل الموقف وتشتيت الانتباه والتغيير المعرفي، أو عن طريق التدخل في المخرجات المرتكزة على الاستجابات والذي يحدث بعد تولّد الاستجابات ويتضمن تعديل الاستجابة (Gross, 1998: 220).

يسعى التنظيم الانفعالي من خلال ذلك إلى رفع مستوى قدرة الأفراد على توجيه انفعالاتهم نحو التوافق مع المواقف المختلفة بما يحقق متطلباتها، فالتوافق مع المواقف يتطلب مرونة تامة وقدرة على كبح التعبيرات الانفعالية غير المناسبة لطبيعة الموقف وإعادة التقييم المعرفي له، ويسهم

التنظيم الانفعالي في تخفيف الردود الانفعالية أو زيادتها أو المحافظة على شدتها بما يتوافق مع أهداف الفرد، ويمكن أن يُحدث تغييراً في درجة تماسك مكونات الاستجابة الانفعالية عند إظهار الانفعالات، كما يحدث عندما تطرأ تغييرات جوهرية في التجربة العاطفية والاستجابات الفسيولوجية في غياب التعبيرات والسلوك الوجهي (Gross & Dan-Glauser, 2013: 166)، ويشير كاهيل (Cahill, 1994) إلى أن الدور الإيجابي الذي تؤديه الانفعالات في التكيف هو أسلوب إدراكي مفصّل وفق متطلبات الموقف، يسهّل اتخاذ القرارات ويُعدّ الفرد لاستجابات انفعالية سريعة ويعزز عملية التعلم (كامل، 2018: 36)، ويوضح ماير وسالوفي (Mayer & Salovey, 1997) أن القدرات العقلية المقبولة تساعد الفرد على استثمار طاقاته في مواجهة الإحباطات والتحكم في الاندفاعات والانفعالات وتأخير بعض الإشباعات وتنظيم الحالات المزاجية وحماية الفرد من الانتكاسات الانفعالية عند مواجهة مشكلات الحياة بحلول ناجعة (Mayer & Salovey, 1997: 13)، وللتنظيم الانفعالي أهمية في إعادة صياغة طبيعة الأفكار والسلوكيات التي تؤثر في الانفعالات التي يحملها الفرد والسيطرة عليها وكيفية التعبير عنها لاحقاً (Gross & Richard, 2006: 20)، ويشير كول (Koole, 2009) إلى أن الفرد من خلال عمليات التنظيم الانفعالي يعيد توجيه التدقيق التلقائي لانفعالاته بغرض إدارة حالاته الانفعالية (Koole, 2009: 41)، وأن التنظيم الانفعالي يساعد الأفراد على الاستجابة للتجارب العاطفية بطريقة مقبولة اجتماعياً ومرنة تسمح بتأخير ردود الأفعال الأولية تجاه التجربة (عفانة، 2018: 36)، ومن هنا تبرز أهمية مفهوم التنظيم الانفعالي في إعادة تنظيم الانتباه والنشاط وتسهيل الأفعال الاستراتيجية أو المستمرة أو الفعالة لتجاوز العقبات وحل المشكلات والمحافظة على نمط عيش سليم، وعلى هذا الأساس تناولت عدة دراسات موضوع التنظيم الانفعالي منها دراسات

مون (Moon, 2002) و (Gross، 2003) وماهوني (Mahoney, 2006) وكروس (Gross, 2010)، كما تناولت دراسات عديدة العلاقة بين التنظيم الانفعالي ومفاهيم أخرى متصلة به، فقد هدفت دراسة آيزنبرغ وفايبس (Eisenberg & Fabes, 2004) إلى الكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتفكير الأخلاقي، وانتهت إلى وجود علاقة إيجابية بينهما مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لمتغير الجنس، وأشارت الدراسة إلى أن التنظيم الانفعالي يحظى بأهمية كبيرة، حيث تتمثل وظيفته الأساسية في تعديل الخبرات المخزّنة بطريقة تحرّك الفرد نحو أهدافه، وأن تنظيم الانفعالات ينبغي أن يكون محصوراً بالجهود الطوعية لكونها محاولات واضحة من الفرد لتعديل انفعالاته في المواقف التي تتطلب ذلك (Eisenberg, 2004: 338)، وتشير دراسة كامل (2018) إلى أن الأفراد يتمتعون بمستوى من التنظيم الانفعالي في ضوء الفرق بين المتوسط الحسابي المحسوب والمتوسط الفرضي، وأن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي وقوة التحمل النفسي (كامل، 2018: 7)، وبيّنت دراسة دورا (Dora, 2012) وجود ارتباط سالب ودال بين استراتيجية إعادة التقييم الانفعالي وقلق الامتحان، أي أن الطلبة الذين يستخدمون استراتيجية إعادة التقييم الانفعالي يكون لديهم مستوى منخفض من قلق الامتحان، في حين وُجد ارتباط موجب بين قلق الامتحان واستراتيجية كبت الانفعال، كما أظهرت الدراسة إمكانية التنبؤ بمستوى القلق من خلال استراتيجية إعادة التقييم الانفعالي (Dora, 2012: 122)، وهو ما يعكس أهمية هذا المفهوم في البناء النفسي للفرد، وقد لقي مفهوم التنظيم الانفعالي اهتماماً متزايداً من الباحثين انبثقت عنه وجهات نظر متعددة، لعل أهمها تحديد التنظيم الانفعالي بمجموعة من الاستراتيجيات والمجالات التي تتيح للفرد ممارسة تأثير ما على انفعالاته، وهذا ما ركّزت عليه نظرية التنظيم الانفعالي لجيمس كروس وجون، والتي يستند إليها البحث الحالي، وإذا كان عقل

الإنسان بيئة غنية بالمثيرات تتيح الفرصة لطاقته الكامنة بالظهور، فإنها تدفع الأفراد إلى المشاركة الفعالة في إنجازاتهم وفي اتخاذ القرارات الصائبة تجاه المواقف التي تواجههم في حياتهم اليومية، ومع ذلك فإن خصائص الشخصية والسمات غير العقلية لا تُؤخذ غالباً بعين النظر بالقدر الكافي، فعلى سبيل المثال يُلاحظ على طلبة الجامعة عادة أنهم نشطون وساعون للتأمل في ذواتهم، يتسمون بالحماس، ويتمتعون بقدرة على استعمال الخيال الخصب النابض بالحياة إلى جانب حساسية انفعالية شديدة، وقد لاحظ كثير من الباحثين أن الطلبة في مراحل الدراسة الجامعية يستمرون في إصدار ردود أفعال قوية تجاه المثيرات الجمالية والانفعالية والعقلية المختلفة (العويسي، 2004: 34)، ونظراً لأن الانفعالات لدى طلبة الجامعة تتشكل اليوم في بيئة مختلفة جذرياً عن الماضي، تشكلها ثورة الاتصالات التي أحدثت تغييراً جذرياً في أنماط حياتنا اليومية، ودخلت وسائل الاتصال الحديثة في مختلف جوانب الحياة (فريدة وحكيمة، 2014 : 2)، إذ يتزايد الإقبال على التكنولوجيا في الأوساط الأكاديمية بمختلف أنواعها، فإن ذلك يجعل من المهم حقاً دراسة الآثار المترتبة على الاستخدام المكثف للتكنولوجيا، وكيف يمكن أن تضاعف هذه الضغوط الرقمية من التوتر في بعض الأحيان، حيث تختلف عقلية الأفراد في طريقة تعاملهم مع الإنترنت، ومن المتوقع في الوقت الحالي أن تتبوأ الضغوط الرقمية مكانة أبرز مما كانت عليه سابقاً نتيجة انتشار التكنولوجيا واحتلالها مرتبة عليا في التعامل الاجتماعي اليومي المتزايد، وهو ما يفرض حضورها بصورة كبيرة، إذ إننا نعيش في إطار تطور رقمي هائل في عصر يتسم بصعوبة التواصل البشري المباشر، وهذا يتطلب التسلح بالمرونة عند التعامل مع هذا المد التكنولوجي المتزايد، بهدف خلق بيئة متوازنة في العلاقات الإنسانية من دون إدمان أو هدر أوقات طويلة ومملة، وقد أشارت دراسة حديثة إلى أن مستخدمي وسائل التواصل الذين يتمتعون بيقظة رقمية عالية يضعون محادثاتهم

عبر الإنترنت وقنوات الاتصال الخاصة بهم في مقدمة أولوياتهم الذهنية، وبالتالي هم أكثر عرضة لاستهلاك مواردهم المعرفية المحدودة بالفعل، وهو ما قد يزيد من حدة الضغوط الرقمية في نهاية الأمر (Freytag, Knop, Meier, & Reinecke, 2021 :32)، وتتضح أهمية البحث الحالي أيضاً من خلال تسليط الضوء على هذا المتغير الحديث الذي لم يعطَ الأهمية التي يستحقها ، ولم يحظَ هذان المتغيران بما يستحقانه من الجهود البحثية إلا في حدود دراسات محدودة، وهو ما يؤكد أهمية البحث الحالي، وايضاً تتعزز أهمية البحث بقلّة الدراسات التي تناولت العلاقة بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية في السياق الجامعي العراقي والعربي على وجه الخصوص، رغم التوسع الكبير المعاصر في استخدام التقنيات الرقمية ضمن العملية التعليمية، فلم يقع الباحث على أي دراسات سابقة تناولت العلاقة بين هذين المتغيرين معاً، في حين تشير الأدبيات النفسية النظرية إلى ارتباط كل منهما بصورة قوية بعملية التعليم والتعلم الجامعي، وهو ما يجعل من هذا البحث محاولة رائدة لسدّ هذه الفجوة البحثية، وإلى جانب أهميتها العلمية تترتب على هذا البحث آثار تطبيقية ملموسة، فهي تسهم في تزويد التراث النفسي والتربوي بأدوات معيارية ومرتكزات للتدخل، لا سيما فيما يتعلق بقياس الضغوط الرقمية وتوضيح علاقتها بالتنظيم الانفعالي داخل البيئة الجامعية، كما يمكن أن توجّه نتائج هذا البحث صناع القرار والممارسين التربويين نحو أهمية وضع سياسات جامعية تأخذ بعين النظر الضغوط الرقمية وتأثيراتها في الطلبة، من خلال تعزيز التنظيم الذاتي وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي داخل الحرم الجامعي، وتكمن أهمية هذا البحث في كونها تفتح آفاقاً بحثية جديدة لفهم أعمق للآثار النفسية والسلوكية المترتبة على التحول الرقمي الجامعي، وتفسح المجال لتطوير حلول علاجية ووقائية تحسّن من تجربة الطلبة الجامعية، وتدعم

في الوقت ذاته الجهود الرامية إلى تهيئة جيل أكاديمي قادر على التعامل الفعّال مع بيئة تعليمية متغيرة وسريعة التطور.

وفي ضوء ما تقدم يمكن تلخيص اهمية البحث بجانبيه النظري والتطبيقي على وفق الآتي:

الأهمية النظرية:

١. يسد البحث فجوة معرفية في دراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية، حيث لم تحظَ هذه العلاقة بالاهتمام الكافي في أدبيات علم النفس التربوي لا سيما في السياق العربي.

٢. تبرز الحاجة الملحة لدراسة مفهوم التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة بوصفه أحد العناصر الأساسية في تحقيق نجاحهم الأكاديمي واستفادتهم المثلى من تجربتهم الجامعية.

٣. يُعد هذا المفهوم عاملا مؤثرا في حياة الطلبة الجامعية، حيث يسهم في تطوير قدراتهم وتعزيز تفاعلهم مع البيئة المحيطة ويساعدهم في مواجهة تحديات الحياة الجامعية وتحمل المسؤولية، مما يدفعهم نحو تحقيق أهدافهم الأكاديمية والشخصية، ويجعله بذلك أحد أهم المؤشرات على نجاح الطلبة.

٤. تسليط الضوء على تأثير الضغوط الرقمية وخطورته على الجوانب النفسية والمعرفية والسلوكية للمتعلمين مع محاولة تفسير هذه التأثيرات بشكل شامل. ويهدف ذلك لدعم توجيه السياسات التعليمية نحو اتخاذ التدابير الوقائية والإجراءات اللازمة للحد من مخاطره.

٥. يسهم في فهم ديناميكيات التفاعل بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية لدى الطلبة.

٦. يركز البحث على فئة طلبة الجامعة؛ نظرًا لأهميتها الكبيرة في المجتمع، حيث تمثل شريحة الشباب التي تعتبر من اهم الشرائح في المجتمع. حيث تعد هذه الفئة الأكثر تعرضاً للضغوط، مما يجعل من الضروري دراسة ملامح انتشاره بينهم وتحليل الفروق الفردية بينهم. يهدف هذا التركيز لتعميق فهم هذه الظاهرة، بما يسهم في توجيه الجهود البحثية المستقبلية نحو الحد من آثارها السلبية.

٧. إن متغيرات البحث لهما أثر كبير على طلبة الجامعة في مواصلة تقدمهم العلمي والمعرفي.

الأهمية التطبيقية:

١. الإفادة من مقياس الضغوط الرقمية الذي تم ترجمته في البحث الحالي من قبل الباحثين في تشخيص مستوى الضغوط الرقمية.

٢. مساعدة المرشدين الأكاديميين والنفسيين على فهم العوامل المسببة للضغوط الرقمية وكيفية ارتباطها وتأثرها بالتنظيم الانفعالي لدى الطالب.

٣. يساهم في توجيه القائمين على العملية التعليمية لتصميم بيئات داعمة تعزز التنظيم الانفعالي لدى الطلبة، وتساعد في تخفيف الضغوط الرقمية لدى الفئات الأكثر عرضة لها.

٤. تساعد على تطوير برامج تدريبية موجهة للطلبة لتنمية مهارات التنظيم الانفعالي والتعامل مع الضغوط الرقمية.

❖ **اهداف البحث**

يهدف البحث الحالي للتعرف على:

اولا: درجة التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

ثانياً: درجة الضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة.

ثالثاً: العلاقة الارتباطية ذات الدلالة الاحصائية بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة.

رابعاً: الفروق في العلاقة الارتباطية ذات الدلالة الإحصائية بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة وفق متغير الجنس (ذكور–إناث).

خامساً: الفروق في العلاقة الارتباطية ذات الدلالة الإحصائية بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة وفق متغير التخصص (علمي–إنساني).

❖ **حدود البحث**

يتحدد البحث الحالي بطلبة الدراسة الأولية في جامعة سومر الدراسة الصباحية ومن كلا الجنسين (ذكور–اناث) والتخصص (علمي–انساني) للعام الدراسي (2025–2026).

❖ **تحديد المصطلحات**

أولا: التنظيم الانفعالي (Emotion Regulation)

عرفه كل من:

- **كروس (Gross, 2002):**

الآليات التي يوظفها الفرد للتأثير في طبيعة وشدّة الانفعالات التي يمر بها، أو التي يلاحظها لدى الآخرين، والتحكم في طرق التعبير عنها. (Gross, 2002 :191)

- **كروس وجون (Gross & John, 2003):**

عملية معرفية تقوم على إعادة تشكيل الأفكار والسلوكيات المرتبطة بالانفعالات؛ لضبطها والتحكم في إظهارها لاحقاً، مما يُسهم في التوافق الإيجابي للفرد مع المواقف والمثيرات البيئية. (Gross & John, 2003 :325)

- **ولترز (Wolters, 2003):**

جملة العمليات التي يراقب من خلالها الفرد انفعالاته ويُقيّمها، ويُعدّل من حدّة تجاربه واستجاباته العاطفية.(Wolters, 2003 :275)

- **آيزنبرغ (Eisenberg, 2004) :**

عملية تتضمن الضبط والتعديل التي تحدد (كيف ومتى) يخبر الفرد انفعالاته وما يرافقها من تغيرات دافعية وفسيولوجية، والتحكم في مظهرها السلوكي. (Eisenberg, N, 2004 :338)

التعريف النظري: اتخذ الباحث من تعريف كروس وجون (Gross & John, 2003) تعريفاً نظرياً معتمداً للتنظيم الانفعالي، ويتحدد في بُعدين أساسيين: إعادة التقييم المعرفي، وكتمان التعبير الانفعالي.

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس التنظيم الانفعالي

ثانياً: الضغوط الرقمية (Digital Stress)

عرفها كل من:

- **ستيل وزملاؤه (Steele et al, 2020):**

جميع مظاهر الضيق والقلق المصاحبة للإشعارات الواردة للفرد جراء استخدامه تقنيات المعلومات والاتصالات التي تتيحها له وسائط التواصل الاجتماعي عبر أجهزته الذكية المحمولة. (Steele et al, 2020 :2)

- **فيشر (Fischer et al. 2021) :**

ما يدركه الفرد من مظاهر استياء وضيق وكرب وإرهاق يخبر بها ذاتيا ناجمة عن عدم قدرة موارد التكيف المعرفية الكامنة لديه على تلبية متطلبات استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات الرقمية. (Fischer et al. 2021 : 3)

- **فيلمانتي، وآخرون (Vilmantė et al. 2021):**

الضغوط التي يعاني منها الأفراد نتيجة الاستخدام، والاتصال المستمر بالتقنيات الرقمية، بما في ذلك الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر ووسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت بشكل عام. (Vilmantė et al. 2021: 1484)

- **تشاو، واخرون (Chao et al. 2023):**

الضغط الذي يعاني منه الأفراد نتيجة لاستخدام التقنيات الرقمية، والتعامل معها، إذ يمكن أن يشمل ذلك مجموعة واسعة من التجارب، بدءًا من الضغط الناتج عن البقاء على اتصال دائم والاستجابة للرسائل، ورسائل البريد الإلكتروني، إلى القلق الذي يمكن أن يأتي من تفاعلات وسائل التواصل الاجتماعي. (Chao, et al.,2023:2898)

- **وريدي، واخرون (Wrede et al.: 2023):**

التأثير السلبي الذي يمكن أن تحدثه التكنولوجيا، والعالم الرقمي على صحة الفرد النفسية والجسدية. (Wrede, et al.,2023 :4)

التعريف النظري

اعتمد الباحث تعريف ستيل وآخرون (steele et al. 2020) تعريفا نظريا للضغوط الرقمية، كونه اعتمد المقياس والانموذج النظري الخاص به.

التعريف الاجرائي:

الدرجة الكلية التي يستحصل عليها المستجيب جراء استجابته على فقرات مقياس الضغوط الرقمية المعتمد من قبل الباحث.

الفصل الثاني

إطار نظري ودراسات سابقة

◄ المحور الاول: إطار نظري

❖ اولا: التنظيم الانفعالي

❖ ثانياً: الضغوط الرقمية

◄ المحور الثاني: دراسات سابقة

◆ **اولاً: التنظيم الانفعالي (Emotion Regulation)**

مفهوم التنظيم الانفعالي وبعده التاريخي

يُعد التنظيم الانفعالي (Emotion Regulation) من المفاهيم الحديثة نسبيًا في علم النفس، إذ بدأ الاهتمام البحثي به منذ ستينيات القرن الماضي، في صورة دراسات وصفية ركزت على آليات الدفاع التي يستخدمها الأفراد في مواجهة المواقف الضاغطة. ويشير مفهوم التنظيم الانفعالي إلى العمليات التي يتم من خلالها مراقبة وتقييم وتعديل شدة أو حدة التجارب الانفعالية وردود الأفعال المصاحبة لها (Wolters, ٢٠١١ :275). كما يشمل التنظيم الانفعالي العمليات التي يؤثر من خلالها الفرد في نوع وكمية الانفعالات التي يختبرها هو أو يختبرها الآخرون من حوله، وكذلك الكيفية التي يتم بها معايشة هذه الانفعالات والتعبير عنها (Gross, ٢٠٠١ :217).

وتطرق (١٩٩٤) Thompson لهذا المفهوم بوصفه مجموعة من العمليات الديناميكية التي تتشكل من خلالها جهود الفرد في تعديل وتحويل طبيعة الحالات الشعورية وشدتها ومدتها.

وتتباين الانفعالات التي يتعرض لها الفرد تبعًا لاختلاف المواقف، الأمر الذي يتطلب قدرًا من المرونة والقدرة على تعديل الاستجابات بما يتناسب مع متطلبات ذلك المواقف (Eisenberg & Fabes.1992 : 133). ولكي يتمكن الفرد من الاستمرار في أداء مهامه الحياتية اليومية بكفاءة، فإنه يسعى إلى فهم كيفية تعامله مع المواقف الانفعالية التي يواجهها والتعبير عن مشاعره من خلالها، وذلك عبر عملية التنظيم الانفعالي التي يشعر بها ويختبرها. وتتضمن هذه العملية محاولة التأثير في الخبرات الانفعالية من حيث توقيت حدوثها، ومدتها، وشدتها، والكيفية التي يتم من خلالها معايشتها والتعبير عنها (Mauss et al 2007 : ١٤٧).

ويقوم الفرد بعمليات التنظيم الانفعالي من خلال إعادة توجيه التدفق التلقائي للانفعالات بهدف إدارة حالاته الانفعالية المختلفة (Kool. 2009 : ٢٣,)، وذلك عبر ضبط وتعديل توقيت وشدة خبرة الانفعالات، وما يصاحبها من حالات تحفيزية وفسيولوجية، إضافة إلى كيفية التعبير عنها سلوكيًا (Eisenberg et al, ٢٠٠٧ :288). وتعمل هذه السلوكيات والاستراتيجيات بصورة شعورية أو لا شعورية أو تلقائية، بغرض تعديل الخبرات الانفعالية وتحسينها أو الحد من بعض مظاهرها غير المرغوبة (Gross, 1998: ٢٧٤).

ويشمل التنظيم الانفعالي كذلك العمليات الداخلية والخارجية حيث تشمل العمليات الداخلية Internal Processes)) العمليات المعرفية والبيولوجية التي تجري داخل الفرد دون أن تظهر بشكل مباشر للعيان، ومن أبرز أمثلتها:

إعادة التقييم المعرفي (Cognitive Reappraisal) وتتمثل في تغيير الفرد لإدراكه أو تفسيره للموقف الضاغط لتقليل تأثيره الانفعالي السلبي، كذلك التحكم بالعمليات الفسيولوجية: مثل تنظيم التنفس والسيطرة على الاستجابات الجسدية (كدقات القلب) عند التعرض لمواقف حادة، فضلاً عن التوجيه الانتقائي للانتباه: كأن يقوم الفرد بتحويل انتباهه وتركيزه بعيداً عن المثيرات الانفعالية المؤلمة أو المزعجة،

اما العمليات الخارجية (External Processes) فتشمل الاستجابات والسلوكيات الظاهرة التي يسعى من خلالها الفرد إلى التفاعل مع بيئته أو تغيير الموقف، ومن أبرز أمثلتها:

تعديل الموقف أو تجنبه (Situation Modification) كأن يغير الفرد مكان تواجده أو ينسحب فعلياً من البيئة التي تولد لديه توتراً أو انفعالاً شديداً، كذلك طلب الدعم الاجتماعي: مثل اللجوء إلى الآخرين (كالأصدقاء أو الزملاء أو المختصين) لطلب المساعدة أو المشورة في التعامل مع الأزمة، بالإضافة الى التعبير السلوكي الظاهري الذي ويشمل التعبير عن الانفعالات بطرق تكيفية، أو تعديل تعبيرات الوجه ولغة الجسد لتتوافق مع متطلبات السياق الاجتماعي والموقف الحالي. (Thompson, ١٩٩٤, p27-28.).

يعمل الفرد على إدارة وضبط حالاته الانفعالية التي يمر بها من خلال عمليات التنظيم الانفعالي (Koole. 2009 :41,)، وذلك عبر الحفاظ على الانفعالات أو تعديلها أو تغيير شدتها أو مدتها الزمنية، فضلاً عن التحكم في العمليات الفسيولوجية المرتبطة بالانفعال، وما يصاحبها من أنماط سلوكية (Eisenberg. 2001 :121).

ويمتلك الفرد القدرة على الضبط والسيطرة على انفعالاته، ويستجيب للمواقف المختلفة باستخدام مجموعة من الوسائل والاستراتيجيات الداخلية والخارجية المرتبطة بالفهم الانفعالي، وذلك بهدف التكيف مع متطلبات الحياة المختلفة (Zeman & Garber, ١٩٩٦ :٩٥٦).

وفي هذا السياق، يشير كروس (Gross, 1998) أن التنظيم الانفعالي يتضمن مجموعة السلوكيات والاستراتيجيات، سواء كانت واعية أو غير واعية أو تلقائية، تهدف إلى تعديل الخبرات الانفعالية أو كبحها أو تحسينها (Gross. 1998 :275,). كما يؤكد أن جميع مكونات الانفعال، بما في ذلك المشاعر الذاتية، والاستجابات السلوكية، والتفاعلات الفسيولوجية، قابلة للتغيير أو الإبقاء عليها كما هي في إطار عملية التنظيم الانفعالي، سواء تم ذلك بصورة واعية أو غير واعية (Gross. 1999: 562).

ومن خلال ما سبق يتضح أن التنظيم الانفعالي لا يقتصر على خفض شدة الانفعال أو كبحه، بل يشمل مختلف العمليات التي يستطيع الفرد من خلالها التأثير في الانفعال والمحافظة عليه أو تعديله تبعًا لطبيعة الموقف والأهداف التي يسعى إلى تحقيقها. كما قد تتم هذه العمليات بصورة واعية أو غير واعية، وتؤثر في الخبرة الذاتية للانفعال والجوانب الفسيولوجية والسلوكية المصاحبة له.

الملامح الرئيسية للتنظيم الانفعالي (Emotion Regulation):

الانفعالات لا تتقيد ضمن حدود وتعريفات كلاسيكية واضحة فهي تشير إلى مجموعة هائلة من الاستجابات والأحداث التي يتعرض لها الفرد من أحداث خفيفة إلى أحداث شديدة، ومن أحداث قصيرة الأمد إلى أخرى طويلة الأمد، ومن أحداث بسيطة إلى أخرى معقدة، ومن أحداث خاصة أو سرية إلى أحداث عامة أو علنية، مثلا الاشمئزاز من التعليقات المغرضة، والتسلية من حادث مضحك، والغضب من الظلم الاجتماعي، والفرح عند احتمال تلقى ترقية، والمفاجأة تجاه المظهر الجديد لصديق ما، والحزن لوفاة قرين أو شخص عزيز، والإحراج من سوء سلوك الطفل، وهذا التنوع الجوهري في الانفعالات المتعددة قاد المنظرين لمحاولة فهمها من خلال تحديد ثلاثة ملامح أو عناصر أساسية تتميز بها الانفعالات وهي:

١- الارتباط بالموقف والأهداف: حيث يرتبط الانفعال بالمواقف التي يتعرض لها الفرد ويقوم بتفسيرها وتقييمها بوصفها ذات صلة بأهدافه الراهنة. وتتنوع هذه الأهداف من حيث طبيعتها ومستواها؛ فقد تكون أهدافًا أساسية كالحفاظ على البقاء، أو أهدافًا آنية وعابرة مثل الرغبة في الحصول على قطعة حلوى، وقد تكون أهدافًا واعية ومعقدة مثل السعي للنجاح في الدراسات العليا، أو غير واعية وبسيطة مثل تجنب خطر وشيك مثل الأفاعي. كما قد

تكون هذه الأهداف ذات طابع ثقافي عام، مثل الرغبة في أن يكون الأبناء صالحين، أو ذات طابع فردي غير مألوف للآخرين. ومهما اختلفت طبيعة الهدف أو معنى الموقف بالنسبة للفرد، فإن هذا التقييم هو العامل الأساسي في نشوء الانفعال. ومع تغير الأهداف أو إعادة تفسير الموقف عبر الزمن، سواء نتيجة تغير الظروف أو المعاني المرتبطة به، فإن طبيعة الانفعال وحدته تتغير تبعًا لذلك (Lazarus. 1991 :819,).

٢- تعدد مكونات الانفعال: يرتبط هذا العنصر بالبنية المركبة للانفعال، حيث تُعد الانفعالات ظواهر متجسدة ومتعددة الأبعاد، وتتضمن أنماطًا مترابطة من الخبرة الذاتية، والاستجابات السلوكية، والتغيرات الفسيولوجية، والسياقات المعرفية المحيطة بها (Mauss et al., ٢٠٠٥, p180.). وتمثل الخبرة الذاتية أحد المكونات الجوهرية للانفعال، إذ غالبًا ما يُستخدم مصطلحا "الانفعال" و"المشاعر" بصورة متداخلة للدلالة على هذه الخبرة الشعورية. وتؤدي المشاعر الذاتية المصاحبة للانفعالات دورًا توجيهيًا في السلوك، حيث تدفع الفرد إلى اتخاذ أفعال معينة دون غيرها، كما ترتبط الانفعالات بتغيرات جسدية وعصبية تسهم في التنبؤ بالاستجابات السلوكية المصاحبة لها (Lang & Bradley. 2010,).

٣- مرونة الانفعالات وقابليتها للتنظيم: يشير هذا العنصر إلى خاصية المرونة والمطاوعة التي تتسم بها الانفعالات، وهو ما أبرزه وليم جيمس حين نظر إلى الانفعالات بوصفها ميولًا استجابية يمكن تعديلها أو تخفيف حدتها بطرق متعددة، فالانفعالات تمتلك قوة دافعة قد تؤدي إلى جذب الانتباه أو مقاطعة النشاط الجاري وفرض نفسها على الوعي، إلا أنها لا تهيمن تلقائيًا على جميع الاستجابات الممكنة في الموقف الواحد، بل تدخل في حالة من التنافس مع استجابات أخرى محتملة. وتُعد هذه الخاصية ذات أهمية بالغة في مجال التنظيم الانفعالي، إذ إنها تمثل الأساس الذي يتيح إمكانية ضبط الانفعالات وتنظيمها (Frijda,1988 :352).

كما يتضمن التنظيم الانفعالي وجود هدف محدد يسعى الفرد إلى تحقيقه من خلال تعديل الانفعالات المستثارة، ويشير إلى مجموعة من العمليات التنظيمية التي قد تكون داخلية، يقوم بها الفرد لتنظيم انفعالاته ذاتيًا، أو خارجية، تتم بواسطة الآخرين. وقد ركز الباحثون مثل كروس

وثومبسون وكامبوس في دراساتهم للتنظيم الانفعالي على العمليات الداخلية للتنظيم الانفعالي عندما يتم التركيز على مرحلة الرشد (Gross, ٢٠١١: ٦)، في حين ركزوا على العمليات الخارجية للتنظيم الانفعالي في مجال الطفولة. (Cole et al, ٢٠٠٤.320).

ويشتمل التنظيم الانفعالي على عدد كبير من الاستراتيجيات والعمليات التنظيمية المتداخلة التي تهدف إلى تحقيق أهداف معينة، وقد تكون هذه العمليات تلقائية أو واعية أو غير واعية. وتؤدي هذه العمليات إلى إحداث تغير في أحد مكونات الاستجابة الانفعالية، سواء من خلال التأثير في ديناميكية الانفعال وشدته، أو في فترة الكمون، أو في المدة الزمنية التي تستغرقها الاستجابات الانفعالية، وذلك على مستويات الخبرة الذاتية والجوانب الفسيولوجية والسلوكية (Thompson, ١٩٩٠. :467).

يشمل التنظيم الانفعالي الانفعالات الإيجابية والسلبية على حدٍّ سواء، إذ لا يقتصر على خفض حدة الانفعالات السلبية، بل يمتد إلى تنظيم الانفعالات الإيجابية أيضًا، سواء من خلال الحد من شدتها أو تعزيزها تبعًا لمتطلبات الموقف وأهداف الفرد. وقد ركزت بحوث التنظيم الانفعالي على استراتيجيات التعامل مع الانفعالات السلبية، مثل الغضب والخوف والحزن، فيما تناولت بحوث أخرى تنظيم الانفعالات الإيجابية، من خلال دراسة كيفية تعديل الأفراد لشدة مشاعرهم الإيجابية بما يتناسب مع طبيعة المواقف التي يمرون بها. فعلى سبيل المثال، قد يسعى الطالب إلى الحد من مشاعر الفرح الشديد بعد تحقيق نجاح أكاديمي، إذا رأى أن إظهار هذه المشاعر بصورة مبالغ فيها لا يتناسب مع ظروف زملائه الذين لم يحققوا النجاح نفسه، كما قد يسعى إلى تعزيز مشاعر الحماس والتفاؤل لديه قبل خوض اختبار دراسي مهم. وبناءً على ذلك، فإن الفهم الشامل للتنظيم الانفعالي يقتضي النظر إليه بوصفه عملية تتضمن تعديل شدة الانفعالات الإيجابية والسلبية، بالزيادة أو الخفض، وفقًا لمتطلبات الموقف وأهداف الفرد (Gross, ٢٠٠٨: ٤٩٧,).

ويتضمن التنظيم الانفعالي الفعّال مجموعة من المكونات الأساسية، من أبرزها ما أشار إليه (Gratz & Roemer. 2004 :42)، والتي تتمثل فيما يأتي:

- **الوعي بالانفعالات والوضوح الانفعالي**، أي قدرة الفرد على التعرف على انفعالاته وفهمها وتمييزها بدقة.

- **تقبّل الاستجابات الانفعالية**، بما يشمل الاستعداد لتقبّل الخبرات الانفعالية السلبية دون رفض أو إنكار أو تجنّب مفرط.
- **القدرة على ضبط الدوافع السلوكية**، والتصرف بما يتوافق مع الأهداف المراد تحقيقها، لا سيما أثناء التعرض للخبرات الانفعالية السلبية.
- **القدرة على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي بمرونة وملاءمة** عبر المواقف المختلفة، بهدف تعديل الاستجابات الانفعالية بما يخدم تحقيق الأهداف المحددة.

النماذج النظرية المفسرة للتنظيم الانفعالي (Emotion Regulation)

اولاً: أنموذج ثومبسون (Thompson, 1994):

قدم تومبسون أنموذج تنظيم الانفعالات يتضمن عاملين أساسيين الأول: يشمل المكونات المرتبطة بتوليد الانفعال، والعامل الثاني: يرتبط بتنظيم الاستجابات الانفعالية المتمايزة من الانفعال، ويتكون أنموذج تنظيم الانفعالات من سبعة عمليات، كما يتضح من الجدول رقم (١) الآتي.

جدول (1)

عمليات تنظيم الإنفعال وفق أنموذج ثومبسون Thompson

العمليات	محتوى العمليات
١ – التكوينات النير فسيولوجية	تشتمل على مكونات الجهاز العصبي المسئولة عن تنظيم الاستثارة الانفعالية من خلال عمليات التنشيط والتثبيط.
٢– عمليات الانتباه	وعن طريقها يتم تنظيم المعلومات الانفعالية المستثارة عن طريق إعادة تركيز الانتباه.
٣ – تفسير الأحداث	وعن طريقها يتم تفسير المعلومات الانفعالية بهدف خفض تأثيرها السلبي.
٤ – تنظيم الإشارات الأنفعالية الداخلية	وفيها يتم إعادة تفسير المؤشرات الداخلية للاستثارة

	الانفعالية "الجانب الفيسيولوجي".
٥ – تمكين الفرد من التعامل مع المصادر الانفعالية	وتضمن التعامل المادي والبين شخصي مع المصادر الانفعالية.
٦ – تنظيم المتطلبات الانفعالية للمواقف المشابهة	ضبط المتطلبات الانفعالية للمواقف المعتادة
٧– اختيار بدائل الاستجابات التكيفية	وتضمن تعبير الفرد عن انفعالاته بطريقة تتفق مع أهداف الفرد الشخصية المرتبطة بالموقف.

يؤكد أنموذج ثومبسون على أن للانفعال خصائص تكيفية وبنائية، ويبرز أهمية تنظيم الانفعالات بوصفه عملية أساسية تسهم في دعم وتوجيه الاستراتيجيات السلوكية المنظمة. ويرى ثومبسون أن وظيفة الانفعال تتمثل في إحداث استجابات تتسم بدرجة مناسبة من المرونة بما يتلاءم مع متطلبات المواقف المختلفة، فضلًا عن إسهامها في إحداث تغيرات سريعة وفعّالة تمكّن الفرد من التكيف مع الظروف المتغيرة.

كما يشدد الأنموذج على الدور المحوري للعوامل البيئية في تنظيم انفعالات الطفل، باعتبارها أساسًا لتكوين القدرة على التنظيم الذاتي للانفعالات في المراحل اللاحقة من النمو. ويؤكد ثومبسون أن وجود الطفل داخل سياق اجتماعي داعم يُعد عنصرًا جوهريًا في عملية تنظيم الانفعالات، حيث يسهم القائمون على رعايته في مساعدته على تنظيم خبراته الانفعالية من خلال أساليب متعددة، تشمل التدخل المباشر للتخفيف من حدة الضغوط الانفعالية، واستخدام التوجيهات والتعليمات اللفظية، إضافة إلى تهيئة الظروف البيئية الملائمة التي تساعد الطفل على ضبط مستوى الاستثارة الانفعالية (الرفاعي، ٢٠١١ :١١٢).

ثانياً: أنموذج كروس وجون (James Gross & John 2003):

أشار كروس وجون (٢٠٠٣) إلى أن الأنموذج الشكلي للانفعال يحدد سلسلة من العمليات التي تتضمن توليد وظهور الانفعالات، وأن كل واحدة من هذه العمليات تمثل هدفًا محتملًا للتنظيم الانفعالي. وقد شكل هذا الأنموذج الأساس الذي استندا إليه في تطوير أنموذج عمليات التنظيم الانفعالي (Gross. 2014 :7) ، والذي يسلط الضوء على خمس نقاط رئيسية يمكن تطبيقها في المواقف المختلفة خلال عملية حدوث الانفعال واستجابة الفرد له، مما يتيح للفرد تنظيم انفعالاته بفعالية. وعند الأخذ بعين الاعتبار عامل الزمن، تمثل هذه النقاط الخطوات الأساسية لعمليات التنظيم الانفعالي، وهي: ١- اختيار الموقف ٢- تعديل الموقف ٣- توجيه الانتباه ٤- التغيير المعرفي ٥- تعديل الاستجابة.

ويرى **Gross & John** أن هذه العمليات الخمس تنطوي تحت نوعين رئيسيين من الاستراتيجيات المستخدمة في تنظيم الانفعالات هما **(استراتيجية التركيز المسبق و استراتيجية التركيز على الاستجابة)** وعلى النحو التالي:

استراتيجية التركيز المسبق (Antecedent-focused Strategy) التي تشمل العمليات التي يقوم بها الفرد قبل حدوث الموقف الانفعالي واستكمال توليد الاستجابات الانفعالية، بهدف التأثير مسبقًا على الخبرة الانفعالية. فمثلًا، عند سماع الفرد أن صديقًا له تحدث عنه بطريقة سلبية في غيابه، قد يقوم الفرد قبل إظهار الاستجابة الانفعالية بتقييم الموقف، فيختار الشعور بالحزن بدلاً من الغضب تجاه صديقه، وهو ما يعكس تأثير التنظيم الانفعالي الاستباقي على الاستجابة الانفعالية. **وتتضمن (استراتيجية التركيز المسبق) على اربع عمليات هي:**

١. اختيار الموقف (Situation Selection)

يُعد اختيار الموقف أحد أشكال التنظيم الانفعالي المبكر، ويمثل نهجًا استباقيًا لتوجيه الاستجابات الانفعالية في وقت مبكر من الموقف الذي يتعرض له الفرد. ويتضمن هذا الاختيار التصرف بما يسمح بظهور الانفعالات المرغوبة أو الحد من احتمال ظهور الانفعالات غير المرغوبة. ويشمل ذلك مجموعة من القرارات اليومية مثل تحديد المواعيد، اختيار أماكن تناول

الطعام، تحديد الأشخاص الذين نقضي معهم أوقات الفراغ، وما نقوم به بعد العمل، إذ تؤثر هذه القرارات بشكل مباشر على ما سنشعر به لاحقًا، رغم أنه لا يمكن دائمًا التنبؤ بالانفعالات الدقيقة التي ستظهر نتيجة هذه المواقف.

ويشير اختيار الموقف إلى القرارات المبنية على توقع النتائج المستقبلية لأفعالنا وانفعالاتنا المحتملة، وغالبًا لا يكون الفرد واعيًا لمنحى الاستجابات الانفعالية التي قد تصدر خلال مدة زمنية محددة (مثل يوم كامل) إذا لم يُجر أي تدخل مسبق لتعديل مسار الانفعال. ويتيح هذا الوعي للفرد اتخاذ خطوات لتغيير المسار الانفعالي من خلال اختيار الموقف المناسب. فعلى سبيل المثال، قد يسعى الفرد لتجنب مواجهة شخص تربطه به علاقة خاصة في موقف يُتوقع أن يثير انفعالات سلبية، أو قد يختار مواقف تسمح له بالتفاعل مع أصدقاء لتبادل الانفعالات الإيجابية ومشاركتها (Kahneman et al., ٢٠٠٣: 189).

٢. تعديل الموقف (Situation Modification)

يسعى الفرد من خلال هذه الاستراتيجية إلى تغيير التأثير الانفعالي للموقف عن طريق بذل جهود مباشرة لتعديله، بما يؤدي إلى تكوين مستوى انفعالي جديد أو تعديل الحالة الانفعالية القائمة. فالمواقف المزعجة، مثل ارتكاب خطأ اجتماعي سلبي أو تعطل جهاز التلفزيون قبل إذاعة المسلسل المفضل، لا تؤدي بالضرورة إلى استجابات انفعالية سلبية، إذ يمكن للفرد تحويل الخطأ الاجتماعي إلى موقف طريف يثير الضحك، أو ممارسة نشاط عائلي بديل بدل الشعور بالإحباط نتيجة فقدان فرصة مشاهدة التلفاز.

ويُشار إلى استراتيجية تعديل الموقف أحيانًا بمصطلح **السيطرة الأولية** (Primary Control) وفقًا لـ (Rothbaum et al: 1982.)، أو **التعامل المتركز على المشكلة** (Lazarus & Folkman ١٩٨٤ :٥٥).

ومع الأخذ في الحسبان غموض مصطلح "الموقف"، فإنه ليس دائمًا من السهل رسم خط فاصل واضح بين اختيار الموقف وتعديله، إذ إن الجهود المبذولة لتعديل الموقف قد تخلق موقفًا جديدًا بحد ذاته. وبالرغم من أن المواقف قد تكون خارجية أو داخلية، إلا أن تعديل الموقف يركز بالأساس على تغيير البيئة الخارجية بما يخدم أهداف التنظيم الانفعالي (, ٣٦٠, : 2003 Gross & John).

٣. توجيه الانتباه (Attentional Deployment)

يأتي توجيه الانتباه بوصفه احد استراتيجيات التنظيم الانفعالي التي تتيح للفرد التأثير في انفعالاته واستجاباته دون الحاجة إلى تعديل البيئة الفعلية. فعلى عكس استراتيجيات اختيار الموقف وتعديل الموقف، التي تؤثر على الموقف ذاته، ويركز على توجيه الانتباه ضمن الموقف القائم لتقليل أو تعزيز استجابات الفرد الانفعالية. ومن هذا المنطلق، يُعد توجيه الانتباه أحد أشكال التنظيم الداخلي، حيث يستخدم الانتباه لاختيار أي من النواحي الداخلية المتعددة للموقف هي الأكثر تأثيرًا على الانفعال في لحظة معينة.

ويُعد توجيه الانتباه من أوائل العمليات التنظيمية التي تظهر خلال مراحل التطور والنمو، وتظهر أهميته بشكل خاص عندما يكون من غير الممكن تغيير أو تعديل الموقف الذي يتعرض له الفرد (Rothbart et al., ١٩٩٢ : 15).

فعلى سبيل المثال، يستخدم الأطفال توزيع الانتباه أثناء انتظارهم لتقديم الجوائز، حيث يسهم الاستخدام العفوي لهذه الاستراتيجية في نجاح الانتظار لتحقيق الإشباع المتأخر. ويمكن أن يتضمن توزيع الانتباه **انسحاب الانتباه الجسدي**، مثل تغطية العينين أو الأذنين، أو **إعادة التوجيه الداخلي للانتباه** من خلال الانشغال بأفكار أخرى، أو **إعادة التوجيه الخارجي** بواسطة الآخرين، مثل قيام الوالدين بسرد قصة لطفل جائع لصرف انتباهه عن شعوره بالجوع.

ويوجد شكلين رئيسيين لتوجيه الانتباه: **الإلهاء (Distraction)** و**الاجترار (Rumination)** (Mischel et al, ١٩٨٩ :٩٣٤)، فالإلهاء هو أكثر الأشكال شيوعًا، ويشير إلى تحويل الانتباه إلى نواحي أخرى من الموقف أو صرفه بعيدًا عن الموقف ككل. ويشمل الإلهاء أيضًا تغيير التركيز الداخلي، مثل استحضار أفكار وذكريات غير مرتبطة بالحالة الانفعالية الحالية (Thiruchselvam et al ٢٠١٢ :١٤٦٢).

أما الاجترار، فيشير إلى تركيز الانتباه على الأفكار والمشاعر المرتبطة بأحداث معينة، مما يزيد من استمرار وشدة الانفعالات السلبية. وقد أظهرت الدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالي أن الاجترار يرتبط بمستويات أعلى من أعراض الاكتئاب الطويلة والحادة (Bushman, ٢٠٠٢: ٧٢٨).

٤. التغيير المعرفي (Cognitive Changing)

بعد انتقاء الموقف وتعديله وتوجيه الانتباه نحوه، يتطلب الانفعال إدخال معنى على المدركات الحسية لتكوين استجابة انفعالية محددة. يقوم الأفراد في هذه المرحلة بتقييم قابليتهم للتعامل مع متطلبات الموقف من خلال عمليات معرفية تهدف إلى تحويل المدركات الحسية إلى تفسير محدد يؤثر على خبرتهم وحالتهم الانفعالية. ويشير **التغيير المعرفي** إلى تعديل الطريقة التي يقوم بها الفرد بتقييم الموقف الذي يعيشه وفقًا للأهمية والمغزى الانفعالي له، ويعد **إعادة التقييم (Reappraisal)** أحد أبرز أشكال التغيير المعرفي الذي حظي باهتمام واسع في الدراسات النفسية (Gross, ٢٠٠٢: ٢٨٢).

وتتضمن إعادة التقييم تعديل معنى الموقف بطريقة تؤدي إلى تغيير الاستجابة الانفعالية للفرد تجاهه. فعلى سبيل المثال، إذا تجاهل صديق ما ابتساماتنا أو إيماءاتنا أثناء مرورنا أمامه، قد يشعر الكثيرون بالحزن أو الغضب نتيجة هذا الموقف. لكن عبر التغيير المعرفي، يمكن للفرد تفسير سلوك الصديق على أنه نتيجة لانشغاله بأفكاره أو مشاكله الخاصة، ويؤثر هذا التفسير، سواء كان صحيحًا أم لا، في نوعية وشدة الاستجابة الانفعالية التالية (Dillon & LaBar, ٢٠٠٥: ١١٢٠).

تناولت البحوث المتعلقة باستراتيجية إعادة التقييم المعرفي التغيرات الكمية في شدة الانفعالات، مع الاهتمام بدورها في الحد من الانفعالات السلبية وتقليل مظاهر التعبير السلوكي المرتبطة بها (Goldstein & Dandoy, ١٩٩٠, p. ٢٧٩). وأوضحت نتائج هذه البحوث أن استخدام إعادة التقييم يسهم في خفض الاستجابات السلبية التلقائية المصاحبة للانفعال، وقد ظهرت هذه الآثار في كلٍّ المواقف المصممة لاستثارة الانفعالات السلبية والمواقف التي يواجهها الأفراد في حياتهم اليومية. ويُبرز ذلك فاعلية إعادة التقييم المعرفي في تعديل الاستجابات الانفعالية ضمن سياقات متنوعة، بما يعكس امتداد آثارها إلى المواقف الواقعية التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية. (Egloff et al., ٢٠٠٦: ٣٥٩).

اما استراتيجية التركيز على الاستجابة (Response-focused Strategies) فتشمل العمليات التي يقوم بها الفرد بعد حدوث الاستجابة الانفعالية، أي عندما يكون الانفعال قائمًا بالفعل. فعلى سبيل المثال، إذا كان الفرد في حفلة وواجه شخصًا لا يفضله، فقد يرسم ابتسامة

مزيفة على وجهه رغم عدم شعوره بالارتياح تجاه هذا الشخص (Gross, ٢٠٠١: ٢١٤). وقد أظهرت دراسة كروس وجون أن **استراتيجية التركيز المسبق** غالبًا ما تكون أكثر توافقًا وفاعلية من استراتيجية التركيز على الاستجابة (Gross & John, ٢٠٠٦ :٢٣).

وتتضمن استراتيجية التركيز على الاستجابة عملية واحدة رئيسية، وهي العملية الخامسة التي أشار اليها كروس وجون Gross & John, ٢٠٠٣ :

٥. تعديل الاستجابة (Response Modulation)

يمثل تعديل الاستجابة آخر استراتيجيات تنظيم الانفعالات، ويحدث متأخرًا في عملية توليد الانفعال بعد ظهور الاستجابة الانفعالية، يمكن أن يتخذ تعديل الاستجابة أشكالًا متعددة، مثل ممارسة التمارين الرياضية أو تمارين الاسترخاء لتقليل الجوانب الفسيولوجية والتجريبية للانفعالات السلبية. وبشكل مغاير، قد يلجأ بعض الأفراد إلى استخدام العقاقير، أو تعديل نمط الطعام، أو التدخين بهدف تعديل الخبرة الانفعالية (Gross, ٢٠١٤: ١٠).

ويُعد **كتمان التعبير (Expressive Suppression)** أحد أبرز أشكال تعديل الاستجابة، ويشير إلى الحد من السلوكيات التعبيرية للانفعالات الجارية أو إخفاء العلامات والإشارات المرتبطة بها. غالبًا ما يكون الهدف من هذه الاستراتيجية هو المسايرة الاجتماعية، أو الامتثال لأوامر الجماعة، أو الانصياع لمتطلبات الموقف، ومن الأمثلة العملية على ذلك: محاولة إخفاء الغضب تجاه المدير في العمل، التحكم بالقلق أثناء مقابلة وظيفية، أو كبح الفرح عند سماع نكتة يراها البعض مناسبة بينما لا يراها هو كذلك (Gross, ٢٠٠٢).

ويثير موضوع كتمان التعبير جدلاً نظريًا حول تأثيره على الانفعالات، فهناك تصوران متضادان: الأول يرى أن التعبيرات السلوكية للانفعال تشكل قناة لتفريغ الانفعالات العاطفية، وبالتالي فإن عدم السماح لهذه الانفعالات بالتعبير عنها يؤدي إلى تراكمها في صور أخرى، مثل زيادة الاستجابات الفسيولوجية. أما التصور الثاني، استنادًا إلى أنموذج التغذية الراجعة، فيرى أن التعبيرات السلوكية للانفعالات، مثل تعابير الوجه، تسهم بفاعلية في توسيع الاستجابة الانفعالية، وبالتالي فإن كتمان هذه التعبيرات يؤدي إلى تقييد الانفعال نفسه وإسكاته (Gross & Levenson, ١٩٩٣: ٩٧٤).

وقد اكد كل من كروس وجون (Gross & John, ٢٠٠٣) أنه يمكن أن يستخدم الفرد أهم مجالين رئيسيين للتنظيم الإنفعالي هما:

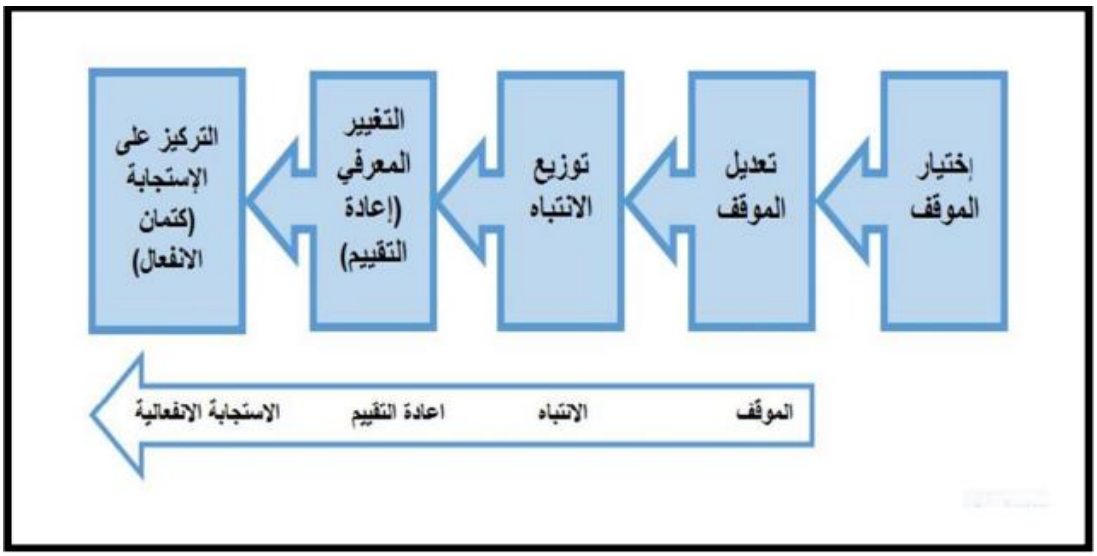
- إعادة التقييم المعرفي (Cognitive Reappraisal):

تحدث هذه العملية مبكرًا في سلسلة توليد الانفعال، حيث يقوم الفرد بإعادة هيكلة الموقف الانفعالي على المستوى المعرفي بهدف تعديل التأثير الانفعالي للموقف، وتتضمن إعادة التقييم المعرفي تغيير طريقة تفكير الفرد حول الموقف، سواء لتخفيف شدة الانفعال السلبي أو لتعزيز الانفعالات الإيجابية. ويركز هذا المجال على التاريخ الانفعالي للفرد واستجاباته السابقة للمواقف المشابهة، ويحدث قبل ظهور الاستجابة الانفعالية نفسها.

يستخدم إعادة التقييم لتقليل المشاعر السلبية وزيادة المشاعر الإيجابية، ويستند إلى مبادئ علم النفس الإيجابي الذي يركز على التكيف، والتفاؤل، واختيار الجوانب الإيجابية للموقف توقعًا للعواقب المحتملة. ومن خلال هذه العملية، يمكن للفرد إدارة الانفعالات بشكل مسبق وفعّال قبل أن تتحول إلى سلوكيات أو ردود فعل ملموسة.

- كتمان التعبير الانفعالي (Expressive Suppression):

يمثل هذا المجال استراتيجية تركيز على الاستجابة، حيث يحدث متأخرًا في عملية توليد الانفعال بعد تنشيط الانفعال نفسه. ويهدف إلى التحكم في الانفعالات عن طريق منع التعبير عنها ومنع السلوكيات المرتبطة بها. ويؤدي كتمان التعبير الانفعالي إلى إخفاء المشاعر الداخلية بحيث لا يلاحظها الآخرون، وبالتالي تعديل الاستجابة السلوكية دون تغيير الانفعال نفسه. يستخدم كتمان التعبير غالبًا لتحقيق التوافق الاجتماعي أو المسايرة، مثل السيطرة على الغضب أو إخفاء الفرح في مواقف معينة. ومع ذلك، فإن الاعتماد المستمر على هذه الاستراتيجية قد لا يقلل من شدة الانفعال الكلي، بل قد يسبب آثارًا سلبية على الصحة النفسية للفرد، ويزيد من احتمالية ظهور اضطرابات انفعالية مثل القلق والاكتئاب (Gross & John, ٢٠٠٣: ٩٨).



شكل (1) مجالي التنظيم الإنفعالي (Gross, ٢٠١٤: ٦١)

يوضح الشكل السابق مجالات التركيز المسبق المتضمنة اختيار الموقف، تعديل الموقف توزيع الانتباه التغيير المعرفي الذي يتم في إعادة التقييم المعرفي، تليه مجال تركيز الإستجابة المتضمنة تعديل الإستجابة حيث يتم كتمان التعبير الإنفعالي.

ثالثاً: أنموذج كامبوس (Campos, 2004):

أوضح كامبوس وزملاؤه (٢٠٠٤) أن الانفعال وتنظيم الانفعال لا ينفصلان، بل هما مظهران مختلفان لعملية واحدة. ويُستخدم مصطلح الانفعال للإشارة إلى تعامل الفرد مع الحدث، أي ما الذي يمكن للفرد فعله تجاه هذا الحدث، بينما يشير مصطلح تنظيم الانفعال إلى التنوع في استجابات الفرد تجاه السياقات البيئية المختلفة. ومن الناحية النظرية، يعكس كلا المصطلحين تصرف الفرد إزاء المشكلات البيئية، ويمكن من خلال سياق البيئة تحديد ما إذا كان الانفعال مناسبًا أو غير مناسب.

ويشير كامبوس وزملاؤه إلى وجود عاملين رئيسيين مرتبطين بتنظيم الانفعالات:

١. العمليات المرتبطة بتوليد الانفعال.

٢. العمليات المتعلقة بإدارة أو سوء إدارة الانفعال.

فعلى سبيل المثال، قد يشعر الفرد بالضيق نتيجة الإحباط الشديد، ما يولد استعدادًا للهجوم على شخص ما، ولكن من خلال عمليات التنظيم الانفعالي، مثل العد من 1 إلى ١٠، أو أخذ نفس عميق، أو ممارسة التأمل، يمكن تعديل أو تغيير الاستجابة السلوكية غير المرغوبة.

ويشير كامبوس إلى أنه لا يوجد معيار محدد لتعريف الانفعال، ولكن يمكن مراعاة المؤشرات التالية:

- وجود مجموعة من السلوكيات المرتبطة بانفعال معين.
- هيمنة مجموعة من الانفعالات على سلوك محدد.

ويرى كامبوس وزملاؤه أن الانفعال وتنظيم الانفعال يمثلان أنموذجا واحدًا متكاملًا، يتميز بالخصائص التالية:

١. **الأنموذج المتكامل:** يتيح للفرد تفسير مضمون الانفعال وتنظيم الانفعال كعمليتين غير منفصلتين.

٢. **التحول الانفعالي:** يوضح كيفية تحويل الانفعالات السلبية إلى انفعالات إيجابية عبر سياق بيئي محدد.

٣. **التأثير الاجتماعي والثقافي والتاريخي:** يضع الفرد ضمن دائرة متحدة المركز تشمل التأثيرات البيئية والاجتماعية والثقافية والتاريخية.

٤. **مبادئ إرشادية للنمو:** يوفر مبادئ تساعد على التنبؤ والانتباه للانفعال وتنظيم الانفعال أثناء مراحل النمو المختلفة.

جدول (2)

أنموذج تنظيم الانفعالات لكامبوس وزملائه

الملاحظات	الأسئلة	الطريقة أو الأسلوب
الانفعال وتنظيم الانفعال لا ينفصلان، إن عملية تولد الانفعال وتنظيمه عملية واحدة.	التثبيط القشري (عدم التثبيط القشري) يسبق تولد الانفعال	التحرر من التثبيط القشري التنشيط المباشر الدائرة الانفعال المخية.
	الأحداث الانفعالية الحالية تؤثر على الأحداث الانفعالية اللاحقة	تقرير قدرة الفرد للاستجابة للأحداث الانفعالية
	تؤثر الظروف المحيطة على انفعالات الفرد.	تجنب الظروف التي تؤدي إلى ظهور انفعالات غير مرغوبة.
	تنظيم الانفعالات	اختيار المواقف التي تنشط الانفعالات المرغوبة
	متعة الفرد	أ. الاستجابة المختارة تكون في اتجاه الأهداف. ب. التعبير الانفعالي يكون في اتجاه الأهداف. ج. الرغبات تكون وسائل لمراقبة التقدم في اتجاه الهدف.
	التواصل الانفعالي	البحث عن الخبرات الانفعالية المباشرة – توليد الانفعال لدى الآخرين وتنظيم شدة

		الانفعال لديهم – يندمج الفرد مع السياق الاجتماعي ويكتسب المعايير والقواعد التي تلعب دور في بناء الانفعالات الاجتماعية (الفخر الاشمئزاز ، الخزي).
	الخبرة السابقة	تفاعل الوالدين مع الطفل التطبيع الاجتماعي، والقواعد الثقافية.

(الرفاعي ٢٠١١، ١٦-١٧)

مناقشة النماذج النظرية المفسرة للتنظيم الانفعالي

شهد مفهوم التنظيم الانفعالي تطورا كبيراً، من النماذج المركزة على الجوانب التنموية والاجتماعية في مرحلته الاولى، الى النماذج العملية البنيوية في مرحلته اللاحقة، مع تبني نهجا تكامليا يربط بينهما. حيث كان أنموذج ثومبسون (Thompson) من أوائل النماذج النظرية التي ربطت التنظيم الانفعالي بالتنشئة النفسية والاجتماعية لدى الأطفال، عاداً اياه عملية داخلية وخارجية تتضمن التفاعل بين العوامل الشخصية (مثل الوعي الانفعالي والاستراتيجيات الذاتية) والعوامل البيئية (مثل التفاعلات الاسرية والاجتماعية). يرى ثومبسون أن التنظيم الانفعالي ليس مجرد سيطرة على الانفعالات، بل قدرة ديناميكية على تنظيم التجربة الانفعالية والتعبير عنها بما يتناسب مع السياقات الاجتماعية والثقافية، مما يجعله اساساً للكفاءة الانفعالية والاجتماعية في

مراحل الطفولة المبكرة (Gross & Thompson, ٢٠٠٧: ٧). وقد أسهم هذا الأنموذج في تحويل التنظيم الانفعالي من مفهوم غامض الى بنية مفاهيمية تركز على التفاعل الديناميكي بين الفرد وبيئته.

كما طور كامبوس (Campos) وفريقه أنموذجا يعزز الدور الاجتماعي والتنموي في التنظيم الانفعالي، عاداً اياه عملية ثنائية الاتجاه تتضمن «التنظيم الاجتماعي للانفعالات» (social regulation of emotion) والذي يعبر عن عملية تفاعلية يسعى الفرد يتمكن من خلالها الى تعديل انفعالاته او المساهمة في تعديل انفعالات الاخرين حيث يساعد التفاعل مع الآخرين في تنظيم الانفعالات، لا سيما في مراحل الطفولة المبكرة، مثل طلب الدعم العاطفي، المساندة الانفعالية، تهدئة انفعالات الاخرين،

ويميز كامبوس بين التنظيم الذاتي (intrinsic) والتنظيم الخارجي (extrinsic) الناتج عن التفاعلات الاجتماعية والعلاقات الاولية، مؤكدا ان الانفعالات تنظم من خلال تغيير السياقات البيئية والاجتماعية، لا مجرد التحكم الداخلي. كما ان هذا الأنموذج يبرز ان التنظيم الانفعالي يتطور عبر التفاعل الاجتماعي، حيث يتعرف الطفل على استراتيجياته من خلال ردود الفعل الابوية والاجتماعية، مما يجعله اطارا اساسيا لفهم كيفية تشكل القدرات الانفعالية في السياقات الاجتماعية (Campos et al., ٢٠٠٤: ٢٣٠).

شهدت المرحلة اللاحقة تطورا نوعياً مع أنموذج **Gross & John** (٢٠٠٣) التجريبي (Process Model of Emotion Regulation)، الذي يقدم إطارا بنيويا يقسم التنظيم الانفعالي الى مراحل زمنية في عملية توليد الانفعالات: اختيار الموقف – تعديل الموقف – توزيع الانتباه – التغيير المعرفي – تعديل الاستجابة. كما يميز كروس بين الاستراتيجيات التركيز المسبق (antecedent–focused) التي تدخل التدخل قبل صدور الانفعال (مثل اعادة التقييم)، والاستراتيجيات المركزة على الاستجابة (response–focused) مثل الكبت (suppression)، مؤكدا ان الاولى اكثر فاعلية في المدى الطويل لأنها تغير مسار الانفعال من جذورها (Gross, ٢٠١٥: ٨). الأمر الذي يعد الأكثر اتساقا مع الأدبيات النفسية والتربوية الحديثة، حيث يوفر أساسا تجريبيا لدراسة الاستراتيجيات الانفعالية وإمكانية قياسها، وقد طور ليشمل البالغين والشباب على حد سواء. وقد اعتمد الباحث نظرية **Gross & John** (٢٠٠٣) للتنظيم الإنفعالي وذلك لعدة أسباب أهمها:

- **مبررات اختيار أنموذج كروس وجون على غيره (ثومبسون، كامبوس)**

- التميّز البنيوي الدقيق: يقدّم كروس وجون تسلسلا زمنيا واضحا لاستراتيجيات التنظيم (٥ مراحل)، بينما يبقى أنموذج ثومبسون أكثر عمومية وتركيزا على التنمية الاجتماعية للأطفال، وأنموذج كامبوس مركّزا على التنظيم الاجتماعي الخارجي، مما يجعل كروس أفضل للقياس الإحصائي في دراسات البالغين.

- التمييز بين أنواع الاستراتيجيات: يفصل كروس بين الاستراتيجيات المسبقة (إعادة التقييم) واللاحقة (كبت)، مع أدلّة تجريبية على تفوّق الأولى؛ أمّا ثومبسون فيركّز على العملية الداخلية–الخارجية دون تصنيف مفصّل، وكامبوس يبرّز الدور الاجتماعي دون تمييز بنيوي.

- القابلية العالية للقياس الكمّي: يعتمد كروس وجون مقاييس موثوقة (ERQ)، بينما نماذج ثومبسون وكامبوس أقلّ تحديدا للأدوات القياسية مع البالغين، مما يدعمه في البحوث الميدانية.

- الملاءمة لفئة الشباب الجامعي: يطبّق على البالغين والشباب بنجاح، بينما ثومبسون وكامبوس موجّهان أكثر للطفولة والتنمية المبكّرة، ما يجعله أقرب لعينة البحث.

- التكامل مع الضغوط الرقمية: يمكن الربط بسهولة بين استراتيجياته وأبعاد نماذج الضغوط الرقمية، بينما ثومبسون وكامبوس أقلّ تفصيلا للعلاقات الإحصائية.

- الدعم التجريبي الواسع: أكثر أنموذج مستخدم في أدبيات البالغين، مع أدلّة على فعاليته، بينما الآخرون أقلّ تطبيقا في البحوث الحديثة.

❖ ثانياً: الضغوط الرقمية (Digital Stress):

مفهوم الضغوط الرقمية وبعده التاريخي

يعود التأصيل المفاهيمي للضغوط الرقمية (Digital Stress) إلى ثمانينيات القرن العشرين، حينما وصف برود (Brod, ١٩٨٤) الضغوط التكنولوجية بأنها «مرض العصر»، عاداً إياها نتاجًا لعجز الأفراد عن التكيف مع تكنولوجيا الحاسوب المستحدثة والتعامل الفعّال معها (Brod, ١٩٨٤: ١٦). وخلال عقدي الثمانينيات والتسعينيات، تعددت المصطلحات المستخدمة للتعبير عن المخاوف المرتبطة بإقتناء الحاسوب، مثل: رهاب التكنولوجيا، ورهاب الإنترنت، ورهاب الحاسوب، وقلق الحاسوب، إضافة إلى المواقف السلبية تجاه الحاسوب (Wang et al., ٢٠٠٣-٢٠٠٤, ٢٠٠٨).

ومن الناحية المفاهيمية، ارتبطت الضغوط التكنولوجية بالصراع الذي يواجهه الأفراد أثناء محاولتهم التكيف مع التقنيات الجديدة، ثم لاحقًا بحالات التماهي أو الاعتماد المفرط على تلك التقنيات بعد اقتنائها (Brod, ١٩٨٤). وفي هذا السياق، وسّع ويل وروزن (Rosen & Weil, ١٩٩٧) مفهوم الضغوط التكنولوجية ليشمل الآثار والنتائج النفسية التي تُعزى بشكل مباشر أو غير مباشر إلى استخدام التكنولوجيا، مثل الاعتماد السلبي عليها. كما ركزت المقاييس المبكرة للضغوط التكنولوجية على استخدام الحاسوب في بيئات العمل، وركزت على تأثيره في الإنتاجية والأمان الوظيفي (Arnetz & Wiholm, ١٩٩٧; Ragu-Nathan et al., ٢٠٠٨). وعلى الرغم من استمرار بعض مظاهر الضغوط التكنولوجية، فإن ظهور الجيل الثاني من الإنترنت (Web2.0) والانتشار الواسع للهواتف الذكية أسهما في إحداث تحول جذري في أنماط استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصال (Vorderer et al., ٢٠١٦).

أما مصطلح «الضغوط الرقمية» (Digital Stress)، فقد ظهر لأول مرة في دراسة أجراها (Weinstein & Selma, ٢٠١٦)، هدفت إلى تحليل نحو (2000) منشوراً نشرها مراهقون عبر أحد المواقع الإلكترونية باستخدام حساباتهم الشخصية، للكشف عن مصادر خبراتهم المرتبطة بالشعور بالضغوط الرقمية. واعتمدت الدراسة على تحليل مضمون تلك القصص المنشورة، وتمكن الباحثان من تحديد ست درجات مختلفة للضغوط الرقمية، جميعها ناتجة عن سعي المراهقين إلى الامتثال للمتطلبات التي تفرضها جماعات الأقران عبر تلك المنصات.

كما تناول (Weinstein et al, ٢٠١٦) المصطلح في دراسة لاحقة شملت تحليل (١٨٠) حسابًا شخصيًا لمراهقين أظهروا بالفعل أعراضًا للضغوط الرقمية، وذلك من خلال الرسائل التي أرسلوها طلبًا للمساعدة والنصيحة لمواجهة تلك الأعراض.

وقد افترض (Hefner & Vorderer, ٢٠١٦) أن الأفراد ذوي عقلية «الاتصال الدائم» عبر الإنترنت، والذين يغرقون في تدفق هائل من المعلومات الاجتماعية، يعانون مستويات مرتفعة من الضغوط نتيجة متطلبات هذا الاتصال المستمر، فضلًا عن الضغوط الناجمة عن اضطرارهم لاتخاذ قرارات متكررة بشأن ما يقرؤوه، أو يستمعون إليه، أو يشاهدونه وسط هذا الفيض المعلوماتي الهائل (Hefner & Vorderer, ٢٠١٦: ٢٣٧-٢٤٩).

ينوه الباحث انه على الرغم من شيوع ترجمة مصطلح Digital Stress إلى "الإجهاد الرقمي" في عدد من الدراسات العربية، فإن الدراسة الحالية تستخدم مصطلح الضغوط الرقمية للدلالة على المفهوم نفسه. وقد تم اختيار هذه التسمية لكونها أكثر اتساقًا مع طبيعة المفهوم، الذي يشير إلى الضيق والقلق والتوتر الناتج عن المتطلبات والإشعارات والتوقعات المرتبطة باستخدام تقنيات الاتصال والمعلومات ووسائل التواصل الاجتماعي. وعليه، فإن الاختلاف بين "الإجهاد الرقمي" و"الضغوط الرقمية" في هذه الدراسة هو اختلاف اصطلاحي في الترجمة، وليس اختلافًا في البناء النفسي المقاس.

المتغيرات التي تؤثر على مستويات الضغوط الرقمية

أشار فيشر Fischer et al., ٢٠٢١ إلى وجود مجموعة من المتغيرات التي تؤثر على مستويات الضغوط الرقمية، والتي تم تضمينها في إطار شبكة المعيارية المستخدمة في العديد من الدراسات المتعلقة بالضغوط الرقمية. تضمنت دراسة فيشر Fischer et al., ٢٠٢١ قياس الخصائص الفردية مثل العمر، الجنس المستوى التعليمي، والكفاءة الذاتية في استخدام الكمبيوتر. وقد أسفرت النتائج عن الملاحظات التالية:

١- **العمر** : يعاني الأفراد الأصغر سنا من مستويات أعلى من الضغوط الرقمية مقارنة بالأفراد الأكبر سنّاً.

٢- **الجنس** : من المتوقع أن يعاني الرجال من مستويات أعلى من الضغوط الرقمية مقارنة بالنساء.

٣- **المستوى التعليمي** : هناك علاقة سلبية بين المستوى التعليمي والضغوط الرقمية؛ إذ يعاني الأفراد ذوو المستوى التعليمي الأعلى من مستويات أقل من الضغوط الرقمية مقارنة بمن لديهم مستوى تعليمي أقل.

٤- **الكفاءة الذاتية في استخدام الكمبيوتر** : الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من الكفاءة الذاتية في استخدام الكمبيوتر يعانون من مستويات أقل من الضغوط الرقمية مقارنة بمن لديهم كفاءة أقل في استخدامه. تبرز هذه النتائج أهمية هذه المتغيرات في فهم كيفية تأثيرها على تجربة الأفراد مع الضغوط الرقمية (Fischer et al., ٢٠٢١: ٥)

النماذج النظرية المفسرة للضغوط الرقمية

❖ **اولاً: أنموذج تصور الضغوط الرقمية لدى ستيل و آخرون. (Steele, et al., ٢٠٢٠)**

قدّم ستيل وآخرون (Steele et al., ٢٠٢٠) أنموذجا تجريبيًا للضغوط الرقمية، استنادًا إلى النتائج البحثية التي تناولت الضغوط الرقمية والتي تؤكد أن الضغوط الرقمية تمثل متغيرًا محوريًا في تفسير طبيعة العلاقة بين استخدام الوسائط الرقمية (بما تتضمنه من وسائل تواصل اجتماعي) من جانب، والآثار السلبية على الأداء النفسي الناجمة عن هذا الاستخدام لدى المراهقين والشباب من جانب آخر, واعتمد الأنموذج في بنائه النظري على تعريف (Hefner & Vorderer, ٢٠١٦: ٢٣٧) للضغوط الرقمية بوصفها الضغوط الناجمة عن الاستخدام شبه الدائم لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات، وما يترتب عليه من تعرّض مستمر لكم هائل ومتزايد من المحتوى الاجتماعي المتنوع. كما أخذ في الحسبان ما أشار إليه (Thomee, Dellve, Harenstam & Hagberg, ٢٠١٠: ٦٦-٦٧) بشأن أهمية الاستجابات المعرفية والانفعالية والفسيولوجية المصاحبة للإشعارات الواردة عبر الأجهزة الذكية المتصلة بالإنترنت، فضلًا عما طرحه (Reinecke et al., ٢٠١٢) من أن مصطلح الضغوط الرقمية

يعكس الضغوط الناتجة عن جوانب محددة في أنماط استخدام وسائط التواصل الاجتماعي المختلفة، وليس مجرد كثافة الاستخدام في حد ذاتها.

كذلك استند الأنموذج إلى ما أكده (Baker & Algorta, ٢٠١٦: ٦٤٠) من وجود عوامل نفسية وسيطة تتحكم في درجة تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الأداء النفسي لمستخدمي الأجهزة الذكية. وفي ضوء هذه الطروحات، افترض ستيل وآخرون أن الضغوط الرقمية تمثل أحد أهم هذه العوامل الوسيطة، وقاموا بتعريفها إجرائيًا بأنها: جميع الضغوط المصاحبة للإشعارات الواردة للفرد جراء استخدامه لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات التي تتيحها له وسائط التواصل الاجتماعي عبر أجهزته الذكية المحمولة. (Steele et al., ٢٠٢٠: ١٦)

ويشير (Steele et al., ٢٠٢٠: ١٧) في أنموذجهم هذا أن الفهم الأمثل للضغوط الرقمية يقتضي النظر إليها بوصفها خبرة متعددة الأبعاد تشمل مظاهر فسيولوجية وانفعالية وسلوكية، تنشأ من التجربة الذاتية للفرد مع مثيرات تكنولوجية محددة، مثل الإشعارات والتنبيهات الرقمية، أو مع محفزات أخرى عبر الوسائط الرقمية المختلفة. ويركز هذا المنظور على الكيفية التي يدرك بها الفرد هذه الخبرات وتأثيرها في موارده المتاحة للتكيف، بدلًا من التركيز الحصري على مقدار أو مدة استخدام الوسائط الرقمية. فوفقًا لستيل وآخرين، أن تلقي عدد كبير من الرسائل أو الإشعارات قد يُعد مصدرًا للضغوط عندما يتجاوز موارد الفرد وقدرته على التعامل معها، في حين قد لا يمثل العدد ذاته مصدر ضغط لشخص آخر يمتلك موارد تكيفية أو مستويات تحمّل مختلفة. ويتسق هذا الطرح مع ما أشار إليه (Hefner & Vorderer, ٢٠١٦: ٢٣٨–٢٣٩) من أن الاستجابة للمحفزات الرقمية تختلف اختلافًا ملحوظًا بين الأفراد، ففي الوقت الذي يخبر أحدهم بعدد معين من تلك الإخطارات أنه مقبول، فإن فردًا آخر قد يشعر بضغط شديد حيال نفس هذا العدد، وهو نفسه الذي أكده (Nesi et al., ٢٠١٨: ٢٦٨–٢٦٩) من أن هذا التباين يُعزى إلى الفروق في موارد التكيف المدركة، وإلى السياقات والعلاقات الذاتية التي يخبرها الأفراد تجاه المحتوى الرقمي. وانطلاقًا من هذا الإطار، قدّم (Steele et al., ٢٠٢٠: ١٨–٢٠) أنموذجا مفاهيميًا متعدد الأبعاد للضغوط الرقمية بوصفه مفهومًا كليًا من رتبة عليا، يتضمن أربع مكونات فرعية هي: **ضغط التوافر (Availability Stress)، قلق الاستحسان (Approval Anxiety)، الخوف من فوات الفرص (Fear of Missing Out)، عبء الاتصال الزائد (Communication Overload)**.

أولا: ضغط التوافر (Availability Stress)

يشير إلى حالة من الضيق النفسي المصحوبة بالقلق والشعور بالذنب، والتي تنجم عن اعتقاد الفرد بوجود التزامات اجتماعية وضغوط متعلقة بتوقعات الآخرين بشأن الاستجابة الفورية والتواصل المستمر عبر الوسائط الرقمية (Steele et al., ٢٠٢٠ :٣).

ويُعد هذا المكوّن من أكثر مكونات الضغوط الرقمية شيوعًا وفقًا لما حدده هذا الأنموذج، إذ يرتبط بمتطلبات التوافر التي تفرضها الأجهزة الذكية المحمولة على مستخدميها. فعلى الرغم من أن هذه الأجهزة تتيح وصولًا مستمرًا وسريعًا إلى قنوات التواصل الاجتماعي، فإنها في المقابل تسهم في فرض حالة من الضيق النفسي، تتجلى في مشاعر الذنب والقلق الناتجة عن سعي الفرد المتواصل إلى تلبية توقعات الآخرين بكونه متاحًا للتواصل في أي وقت. وفي هذا السياق، أشار تومي Thomee et al., ٢٠١٠ إلى أن متطلبات الإتاحة تُعد أحد المؤشرات الدالة على الضغوط بوجه عام. (Thomee et al., ٢٠١٠: ٦٦)

كما دعم ذلك ما توصل إليه (Reinecke et al., ٢٠١٧: ١٠٠) من أن الضغط الاجتماعي الناجم عن توقع الآخرين لتوافر الفرد بشكل دائم يُعد من المنبئات الأساسية بعبء الاتصال الزائد الواقع عليه. ويتسق هذا الطرح مع ما أشار إليه (Fox & Moreland, ٢٠١٥: ١٧١) في دراستهما على طلبة الجامعات، حيث أوضحا أن ضغط أصدقاء الفيسبوك على الفرد للبقاء متصلًا بصورة مستمرة يمثل أحد المحفزات الرئيسة للضغوط، نتيجة السعي الدائم للحفاظ على الإتاحة المستمرة.

ثانياً: قلق الاستحسان (Approval Anxiety)

عرّفه (Steele et al., ٢٠٢٠: ١٩) بأنه مستوى عدم التيقّن المصحوب بدرجات من الاستثارة النفسية، معرفيًا وانفعاليًا وسلوكيًا، الناتجة عن ترقّب الفرد لاستجابات الآخرين وردود أفعالهم تجاه منشوراته وصوره ورسائله، إضافة إلى تقييمهم لملفه الشخصي الرقمي بوجه عام.

وقد أكد (Moria-Major, Morin, Durand, Wan, Juster & Lupien, ٢٠١٦: ٢٣٨-٢٣٩) ان قلق الاستحسان يُعد دافعًا رئيسًا لقيام الفرد بتعديل ملفه الشخصي الرقمي بصورة

مستمرة، بهدف الحفاظ على تقديم صورة إيجابية للذات أمام الآخرين. ويتسق ذلك مع ما أشار إليه (Nesi, ٢٠١٨: ٢٧٠-٢٧١) من أن المراهقين يولون اهتمامًا بالغًا باستحسان الأقران وبالمصادقة الاجتماعية، لارتباطهما الوظيفي بعمليات المقارنة الاجتماعية والسعي للحصول على التغذية الراجعة عبر منصات التواصل الاجتماعي، التي تيسر بدورها هذه العمليات. كما يتوافق هذا الطرح مع ما أوضحه (Hall, Pennington & Lueders, ٢٠١٤: ٩٥٩-٩٦٠) من أن مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي يتعرضون لضغط اجتماعي ملحوظ لتكوين صورة ذاتية جذابة تحظى باستحسان الآخرين، الأمر الذي يفاقم مستويات القلق لديهم إلى حين الحصول على هذا الاستحسان.

ثالثاً: الخوف من فوات الفرص (FOMO)

عرّفه (Steele et al., ٢٠٢٠: ١٩) بأنه حالة من الضيق والكرب النفسي التي يختبرها الفرد نتيجة إدراكه أو توقعه لتبعات حقيقية ناتجة عن انخراط الآخرين في خبرات اجتماعية مجزية عبر الوسائط الرقمية، وذلك في أوقات يكون فيها الفرد غائبًا أو غير مطّلع على تلك الخبرات. ويُعد هذا المفهوم أحد مؤشرات الضغوط الرقمية، استنادًا إلى مجموعة من الأدلة البحثية الداعمة.

فقد أشارت نتائج دراسة (Przybylski, Murayama, Dehaan & Gladwell, ٢٠١٣) إلى أن الخوف من الغفلة لدى طلبة الجامعات يرتبط ارتباطًا دالًا بالمزاج السلبي وبانخفاض مستوى الرضا عن الحياة، كما يتوسط هذا المتغير العلاقة بينهما في سياق استخدام وسائط التواصل الاجتماعي. كما أوضحت نتائج دراسة (Reinecke et al., ٢٠١٧) أن الخوف من الغفلة يمثل أحد مصادر العبء الزائد المعلوماتي والاتصالي الذي يسهم في الضغوط الرقمية. فضلاً عن ذلك، بينت دراسة (Barry et al , ٢٠١٧) أن الخوف من الغفلة لدى المراهقين يؤدي دور المتغير الوسيط في العلاقة بين كثافة استخدامهم لوسائط التواصل الاجتماعي من جهة، وظهور أعراض القلق والاكتئاب من جهة أخرى.

رابعاً: العبء الزائد للاتصال (Connection Overload)

أشار (Steele et al., ٢٠٢٠: ١٩) إلى أن هذا المكوّن الرابع من مكونات الضغوط الرقمية لا يتسم بطابع اجتماعي صريح على غرار المكونات الثلاثة السابقة، على الرغم من أن الإخطارات

التي قد تسهم في زيادة عبء الاتصال لدى الفرد تكون في الغالب ذات طبيعة اجتماعية. ومع ذلك، فإن احتمالية ظهور هذه الإخطارات لا ترتبط بتكرارها فحسب، وإنما تتأثر أيضًا بإعدادات الجهاز الذكي التي يحددها كل فرد.

ولإخضاع هذا الأنموذج للتجريب طور (Steele et al., ٢٠٢١) مقياس تقرير ذاتي تضمن أربع تجارب متتالية: أجريت التجربة الأولى على عينة من الشباب والمراهقين الأمريكيين قوامها (١٤) طالبا جامعيا متوسط أعمارهم (٧.١٩) بانحراف معياري قدره (١.٩) من بينهم (28.6%) من الإناث، فضلاً عن (٩) طلاب بالمرحلة الثانوية متوسط أعمارهم (١٦.٣) بانحراف معياري قدره (١.٢) من بينهم (٦٦%) من الإناث، وذلك بهدف طرح أسئلة عليهم يمكن من خلالها صياغة مفردات القياس الضغوط الرقمية وفقا لهذا الأنموذج الرباعي الأبعاد، وأسفر ذلك عن صياغة مقياس تقرير ذاتي يتكون من (٥١) مفردة موزعة على تلك الأبعاد الأربعة، بواقع (١٣) مفردة لإجهاد التوافر، و(١٣) مفردة لقلق الاستحسان، و (١٥) مفردة للخوف من فوات الفرص، و (٩) مفردات للعبء الزائد للاتصال.

وأُجرِيَت التجربة الثانية على عينة من الشباب الأمريكيين البالغين قوامها (٢٤٧) فردا متوسط أعمارهم (٩.٢٣) بانحراف معياري قدره (٢.١٨) من بينهم (٥١%) من الإناث، وذلك بهدف إجراء تحليل عاملي استكشافي للوقوف على العوامل الكامنة وراء الأبعاد الأربعة لهذا المقياس، **فأسفر ذلك عن خمسة عوامل هي نفس الأبعاد الأربعة بالإضافة إلى عامل خامس هو يقظة الإنترنت (Online vigilance) الذي يعرف بأنه: توجه انتباه الفرد بشكل مستمر نحو المحتوى الرقمي والاتصال عبر الإنترنت، مصحوبا باستعداد نفسي مرتفع للاستجابة للإشعارات الرقمية. (steele et al, 2021 :13)**

وأُجرِيَت التجربة الثالثة على (١٧٤) طالبا جامعيا أمريكيا متوسط أعمارهم (١٨.٤) بانحراف معياري قدره (٠.٧٦) من بينهم (٦٩.٦%) من الإناث، طُبِّقَ عليهم مقياس الضغوط الرقمية في صورته المكونة من (٥١) مفردة موزعة على (٥) أبعاد، فأسفر التحليل العاملي الاستكشافي الدرجاتهم عليه عن بنية عاملية مكونة بالفعل من (٥) عوامل تفسر ما نسبته (٥٦%) من التباين الكلي لدرجاتهم في الضغوط الرقمية.

ثم تم دمج عينة التجربة الثانية مع الثالثة، فأصبح العدد الإجمالي (٤٢١) فردا، وبإجراء التحليل العاملي الاستكشافي مرة أخرى على درجاتهم، فأسفر ذلك عن نفس العوامل الخمسة،

ولكنها فسرت ما نسبته (٦٧%) من التباين الكلي لدرجاتهم في الضغوط الرقمية.

وأُجرِيَت التجربة الرابعة على (١٦٣) مراهقا أمريكيا متوسط أعمارهم (١٥.٣) بانحراف معياري قدره (1.01) من بينهم (٥٢.١%) من الإناث، وكذلك على (١٦٥) طالبا أمريكيا متوسط أعمارهم (19.1) بانحراف معياري قدره (12.1) من بينهم (63.5%) من الإناث، وذلك بهدف إجراء تحليل عاملي توكيدي على درجاتهم وفقا لهذا المقياس خماسي الأبعاد للإجهاد الرقمي، فأسفر ذلك عن تأكيد الأنموذج، ولكن تم استبعاد (٢٧) مفردة من المقياس، والإبقاء على (٢٤) مفردة فقط موزعة بواقع (٤) مفردات لضغط التوافر ، و (٦) مفردات لقلق الاستحسان، و (٤) مفردات للخوف من الغفلة، و (٦) مفردات للعبء الزائد للاتصال، و (٤) مفردات ليقظة الإنترنت.

❖ ثانياً: انموذج فيشر للضغوط الرقمية (Fischer, Reuter & Riedel 2021)

قام فيشر (Fischer et al., ٢٠٠١:2) بوضع أنموذج لتفسير الضغوط الرقمية من خلال إطار مفاهيمي من منطلقين للفهم الأصلي لظاهرة الضغوط (stress) فالاول هو الأنموذج الذي قدمه (Selye, ١٩٥٦) حيث كان يفهم في الأصل على أنه رد فعل جسدي فسيولوجي للمنبهات البيئية المرهقة ، لكن فهم هذه الظاهرة قد تغير بشكل كبير، فالنهج الحديث لمفهوم الضغوط يتضمن التفاعل بين الفرد والبيئة ، (Lazarus & Folkman, 1984). ومبررين ذلك بأن الفهم السابق للضغوط كان لا يعطي للإدراك Perception أية أهمية بوصفه محدد لمدى شعور الفرد بنتائج سلبية على أدائه النفسي، بينما في الفهم القائم على التوجه الأحدث للضغوط بوصفها عملية، فإن الإدراك هو الذي يلعب الدور المهيمن والمحدد الأساسي في ذلك.

ولقد انطلق هذا الأنموذج أيضا من التأكيد على هذا الدور للإدراك وما يرتبط به من مثيرات وفقًا للتصور الذي قدمه (Cummings & Cooper, ١٩٩٨: ١٠١) للضغوط بأنها عبارة عن متطلبات بيئية تجبر الفرد على التحرك خارج نطاق استقراره، كأن تجبره على التعامل مع كميات كبيرة من المعلومات بشكل غير مريح، أو أن تؤدي أعطال التكنولوجيا إلى انقطاعات في سير حياة الفرد المعتادة، و مؤكدين على أنه لكي تكون مثل تلك المثيرات سلبية بالنسبة للفرد، فإنه يجب أن يدرك أولا أن هذه الضغوط ضارة على درجة رفاهه الذاتي. (Fischer, Reuter & Riedel, ٢٠٢١: ٢)

قدم هذا الأنموذج تصوراً تفسيرياً للضغوط الرقمية وذلك قبل إخضاعه للتحقق التجريبي يتضمن ١٥ بعداً وهي:

١. **الملل (Boredom):** يمكن أن تؤدي تكنولوجيا المعلومات والاتصالات إلى الشعور بالملل إذا أصبحت أجزاء كثيرة من وظيفة الفرد تسير بوتيرة آلية، وإذا دفعت المهام التي قد تكون ذات أهمية للموظف نحو الأتمتة. (Stock, ٢٠١٥)

٢. **التعقيد (Complexity):** إذا لم يفهم الأفراد تكنولوجيا المعلومات والاتصالات بسهولة على سبيل المثال، صعوبة استخدام البرمجيات فقد يكون ذلك رادعا مهما عن العمل.

٣. **الصراعات (Conflicts):** حيث أكد هذا الأنموذج على أن أحد مسببات الضغوط الرقمية هو أن يعاني الفرد من الصراعات نتيجة توغل التكنولوجيا الرقمية في حياته بشكل كبير الدرجة تسهم في طمس الحدود الفاصلة بين مجالات حياته اليومية مثل المنزل والعمل على سبيل المثال لا الحصر.

٤. **ضعف التحكم (Lack of control):** أشار هذا الأنموذج الى أن أحد مستحثات الضغوط الرقمية هو أن تكنولوجيا المعلومات والاتصالات تحد من استقلالية الفرد ومن درجة تحكمه في سير اليوم العادي لحياته اليومية.

٥. **التكاليف (Costs):** اكد هذا الأنموذج على أن الضغوط الرقمية قد تنتج من ان استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ينطوي على تكاليف عالية سواء على المستوى المادي أو على مستوى الجهد المبذول من الفرد.

٦. **انعدام الأمن (Insecurity):** ويشير الى أن تكنولوجيا المعلومات والاتصالات تسبب زيادة في عدم الشعور بالأمن كلما زاد انتشارها، فأصبح البعض على سبيل المثال يخاف من احتمالية البطالة في المستقبل لأنه لا يعلم ما إذا كانت مهنته ستتحول الى الاتمتة في المستقبل ام لا.

٧. **ضعف المشاركة (Lack of involvement):** من أبعاد الضغوط الرقمية وهو شعور الفرد بضعف مشاركته في اتخاذ القرار حول استخدام أو عدم استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في مجالات حياته اليومية.

٨. **العبء الزائد (Overload):** المتطلبات أو الموارد البيئية التي تتجاوز القدرات المعرفية للفرد مما يؤدي إلى زيادة عبء المعلومات الرقمية من خلال استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات.

٩. **اقتحام الخصوصية (Privacy invasion):** أحد أبعاد الضغوط الرقمية يشير إلى ان زيادة استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات تقلل من خصوصية الفرد، فيثير ذلك لديه مشاعر القلق والضيق.

١٠. **إجهاد الدور (Role stress):** كلما زاد انتشار استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات كلما زاد الغموض لدى الفرد حول الدور المطلوب منه القيام به؛ بسبب التنافس بين مطالب كثيرة كل منها يحاول أن يجذب اهتمامه.

١١. **الأمان (Safety):** إن انتشار استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات يزداد معه احتمالية عدم الشعور بالأمان وما يتبعها من آثار يشعر بها الفرد سواء من خلال الآثار الضارة لبرامج تلك التكنولوجيا، أو من خلال المعارف والمعلومات المطلوب من الفرد تحصيلها وإجادتها بكفاءة؛ لحماية نفسه ولزيادة درجة الأمان لديه.

١٢. **البيئة الاجتماعية (Social environment):** حيث أكد هذا الأنموذج على أن انتشار تكنولوجيا المعلومات والاتصالات يخلق معايير جديدة في المجتمع، قد يصعب على البعض تلبيتها، أو قد تنحرف عن توقعات البعض الآخر، مثل عدم رغبة البعض في التواصل المستمر الذي يتنافى مع تلك المعايير الجديدة.

١٣. **ضعف الدعم التقني (Lack of technical support):** يشير الى شعور الفرد بالقلق نتيجة عدم ثقته في أنه سيحصل على الدعم التقني المطلوب اللازم للتعامل مع تكنولوجيا المعلومات والاتصالات؛ كي لا يتعرض الأضرار جسيمة.

١٤. **عدم الموثوقية (Unreliability):** هو شعور الفرد بعدم الثقة في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات نتيجة الأعطال غير المتوقعة لها، أو استغراقها أوقات أطول من المتوقع بشكل مجهد للفرد.

١٥. ضعف الفائدة (Lack of usefulness): هو شعور الفرد بالانزعاج عندما يقارن بين صعوبات استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات وتكاليفها من جانب، والفائدة المرجوة منها من جانب آخر بالقدر الذي يعوض ذلك.

ولإخضاع هذا الأنموذج للتجريب طور معدوه مقياس تقرير ذاتي يتكون في شكله الأولي من (١٣٨) مفردة موزعة على هذه الأبعاد الخمسة عشر لقياس الضغوط الرقمية، وتم تطبيقه على (٣٣٥٨) أمريكيا تبقى منهم (١٩٩٨) فردًا فقط بعد أن استبعدوا الباقي لأسباب مختلفة، ثم تم إجراء تحليل عاملي استكشافي من الدرجة الأولى على درجات أفراد تلك العينة، **فأسفر ذلك عن عشرة عوامل فقط، تضمنت (٥٠) مفردة فقط، وهذه الأبعاد هي (التعقيد – الصراعات – انعدام الأمن اقتحام الخصوصية – العبء الزائد – الأمان – البيئة الاجتماعية – ضعف الفائدة – ضعف الدعم التقني – عدم الموثوقية).**

كما قد أكدوا أيضا أن تلك الأبعاد العشرة للضغوط الرقمية يكمن وراءها أربعة عوامل تم الكشف عنها بالتحليل العاملي الاستكشافي ذي الدرجة الثانية، هي:

الإنهاك الانفعالي: وهو مدى شعور الفرد بأنه منهك انفعاليا جراء ما يقوم به من عمل، وهو يرتبط بجميع مستجدات الضغوط الرقمية التي حددها هذا الأنموذج.

مناخ الابتكار: وهو مدى إدراك الفرد للبيئة المحيطة به على أنها بيئة مشجعة وبالتالي فإن هذا المناخ يقلل من الضغوط الرقمية التي حددها هذا الأنموذج؛ لأنه يرتبط بها سلبيا.

رضا العمل: وهو حالة انفعالية ممتعة يشعر بها الفرد عندما يتم تقييم عمله إيجابيا، وانخفاضه يُعَد مؤشرا على الضغوط الرقمية.

رضا المستخدم: وهو مستوى المشاعر الموجبة التي يكنها الفرد تجاه التكنولوجيا الرقمية، وهو مؤشر سلبي للضغوط الرقمية.

مناقشة النماذج النظرية المفسرة للضغوط الرقمية:

تُعدّ الضغوط الرقمية امتدادًا لمفهوم الضغوط المرتبطة بتكنولوجيا المعلومات، كما تناولته النماذج الأولى للتكنوسترس التي طُوِّرت في سياق بيئات العمل والتنظيمات. ينطلق أنموذج التكنوسترس من أن إدخال تقنيات المعلومات والاتصالات في المنظمات ينتج عنه مجموعة من «العوامل الضاغطة التقنية» مثل فرط المعلومات، وتعقيد الأنظمة، وسرعة التغيرات التكنولوجية، وتداخل الأدوار المهنية، وما يرافق ذلك من صعوبة التكيّف مع متطلبات العمل التقني وما يفضي إليه من توتر وإرهاق نفسي وانخفاض في الرضا الوظيفي. وقد استُخدم هذا الإطار بصورة أساسية لشرح الضغوط التقنية لدى العاملين، مع تركيز أقل على الجوانب الاجتماعية واليومية لاستخدام التكنولوجيا لدى فئات أخرى كطلبة الجامعة.

في المقابل، يمثّل أنموذج ستيل تطورًا نوعيًّا في تفسير الضغوط الرقمية، إذ ينتقل من التركيز على «التقنية بوصفها أداة عمل» إلى التركيز على «الوجود الرقمي بوصفه خبرة اجتماعية–انفعالية». يفترض هذا الأنموذج أن الضغوط الرقمية لا تنبع فقط من كثافة المعلومات أو تعقيد الأنظمة، بل من أبعاد ذات طابع اجتماعي وانفعالي، مثل عبء الاتصال المستمر وتدفّق الرسائل، وضغط التوفر الدائم استجابةً لتوقع الآخرين أن يكون الفرد متصلاً وقادرًا على الرد في أي وقت، وقلق القبول الاجتماعي المرتبط بالتفاعل عبر المنصات، والخوف من فوات ما يجري على شبكات التواصل، إضافة إلى حالة اليقظة الإلكترونية التي تبقي الفرد في ترقّب دائم للمثيرات الرقمية. وبهذا المعنى، يُفهم الضغوط الرقمية، وفق أنموذج ستيل، بوصفه حالة من الإلحاح المستمر للحضور والمتابعة والاستجابة في الفضاء الرقمي، وما يرافق ذلك من توتر وقلق وانشغال ذهني يمكن أن ينعكس في مجالات مختلفة من حياة الفرد.

ومع اتساع نطاق الرقمنة وتغلغل التقنيات في مختلف مناحي الحياة، ظهرت نماذج بنيوية أوسع هدفت إلى توصيف «ضغوطات العصر الرقمي» بطريقة أشمل، من خلال تحديد فئات متعددة من الضغوط الناشئة عن البيئة الرقمية المعاصرة. في هذا السياق يقدِّم أنموذج فيشر إطارًا لقياس الضغوط الرقمية عبر مجموعة من الفئات التي تشمل، في مجملها، عبء المعلومات وتدفقها المستمر، وتعقيد النظم الرقمية، وتذبذب الحدود بين العمل والحياة الشخصية، ومخاوف تتعلق بالخصوصية والأمن، وتعدد متطلبات الأدوار الرقمية. ويركّز هذا الأنموذج على البعد البنيوي–التنظيمي للضغوط الرقمية في سياقات الحياة والعمل، بحيث ينظر إلى هذه الضغوط

بوصفها نتاجًا لتراكم المطالب المرتبطة بالتحول الرقمي، وليس مجرد نتيجة لاستخدام منصة أو تطبيق بعينه. وتمتاز هذه المقاربة بشموليتها واتساع قدرتها على توصيف المجهدات المرتبطة بالبنية التقنية والتنظيمية، غير أن زاويتها تظل أقرب إلى السياقات المهنية والمؤسسية منها إلى الخبرات الاجتماعية–الانفعالية اليومية التي يعيشها الشباب في الفضاء الرقمي.

ومن الناحية المنهجية، يبرز اختلاف واضح بين هذه النماذج الثلاثة من حيث نوع الضغوط التي تركّز عليها والبيئة التي نشأت فيها. فالنماذج الأولى للتكنوسترس صُمِّمت أساسًا لبيئات العمل وتركّز على ضغوط استخدام تكنولوجيا المعلومات في التنظيمات، بينما يوسّع أنموذج فيشر نطاق النظر إلى الضغوط الرقمية ليشمل بنية المجهدات الناتجة عن التحول الرقمي في الحياة والعمل معًا، مع بقاء التركيز على الجوانب البنيوية والتقنية. في المقابل، يوجّه أنموذج ستيل الاهتمام نحو الأبعاد الاجتماعية–الانفعالية للضغوط الرقمية، لا سيما تلك المرتبطة بالتواصل عبر الوسائط الاجتماعية والهواتف الذكية، وهو ما يجعله أكثر ملاءمة لدراسة الضغوط الرقمية لدى المراهقين وطلبة الجامعة الذين تتداخل في حياتهم المتطلبات الدراسية مع متطلبات الحضور والتفاعل في الفضاء الرقمي. وبناءً على ذلك، فإن اختيار الأنموذج المفسِّر للضغوط الرقمية ينبغي أن يراعي طبيعة العينة وموضوع الدراسة؛ فإذا كان التركيز على الضغوط التقنية في بيئات العمل قد يكون أنموذج التكنوسترس أو أنموذج فيشر أكثر مناسبة، أما في الدراسات التي تستهدف فهم الضغوط الرقمية ذات الطابع الاجتماعي–الانفعالي وعلاقتها بمتغيرات انفعالية مثل التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، فيُعد أنموذج ستيل إطارًا أكثر قدرة على التقاط هذه الأبعاد وتفسيرها ضمن السياق الجامعي المعاصر.

بناءاً على ذلك اعتمد الباحث أنموذج ستيل للضغوط الرقمية وذلك لعدة مسوغات علمية ومنهجية تجعل اختياره أكثر اتساقًا مع موضوع البحث الحالي وطبيعة العينة واهمها:

١. حداثة الأنموذج واتساقه مع الاتجاهات المعاصرة

ينتمي أنموذج ستيل إلى الجيل الحديث من نماذج الضغوط الرقمية التي نشأت في سياق موجة الرقمنة المكثفة وانتشار الهواتف الذكية ومنصات التواصل الاجتماعي، وهو بذلك يعكس طبيعة البيئة الرقمية الحالية لعينة البحث أكثر من النماذج الكلاسيكية للضغوط التكنولوجية التي ركّزت على استخدام تكنولوجيا المعلومات في المؤسسات.

٢. ملاءمة الأنموذج لطبيعة الضغوط الرقمية لدى الطلبة

حيث يعرّف الضغوط الرقمية بوصفها ظاهرة ترتبط أساسًا بسياق التفاعل عبر الوسائط الاجتماعية والمنصات الرقمية، من خلال أبعاد مثل العبء الزائد الاتصال، ضغط التوافر ، قلق الاستحسان الاجتماعي، الخوف من فوات الفرص، ويقظة الانترنت. ينسجم هذا التصور مع الواقع اليومي لطلبة الجامعة الذين تعتمد حياتهم الأكاديمية والاجتماعية بدرجة كبيرة على استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وتطبيقات المراسلة والمنصات التعليمية الرقمية، الأمر الذي يجعل أنموذج ستيل أكثر تمثيلًا لنمط الضغوط التي يختبرونها فعليًا مقارنة بنماذج أوسع صُممت أساسًا لبيئات العمل أو السياقات التنظيمية مثل أنموذج فيشر.

٣. ارتباط أبعاد أنموذج ستيل بالعمليات الانفعالية

يقوم عنوان البحث الحالي على دراسة التنظيم الانفعالي، وهو متغير جوهري في تفسير كيفية تعامل الأفراد مع المواقف الضاغطة. من مزايا أنموذج ستيل أنّ أبعاده ذات طبيعة انفعالية–اجتماعية واضحة؛ فقلق القبول، والخوف من فوات الفرص، ويقظة الانترنت، ليست مجرد متغيرات سلوكية كمية (مثل عدد الساعات على الإنترنت)، بل تعكس حالات وجدانية ومعرفية ضاغطة تتطلب من الفرد توظيف استراتيجيات تنظيم انفعالي للتعامل معها. هذا الترابط المفاهيمي يجعل أنموذج ستيل إطارًا مناسبًا أكثر من غيره.

فضلا عن ذلك ان اغلب النماذج الأخرى (مثل أنموذج فيشر وكذلك نماذج الضغوط التكنولوجية الكلاسيكية) صُممت بالأساس لقياس ضغوط استخدام التكنولوجيا في السياقات المهنية أو المؤسسية، وبالتالي فإنها لا تعبّر بدقة عن الضغوط الرقمية التي يعيشها طلبة الجامعة في حياتهم اليومية المتشابكة بين الدراسة والتواصل الاجتماعي عبر المنصات الرقمية. في المقابل، صيغ أنموذج ستيل تحديدًا للتركيز على الضغوط المرتبطة بالتواصل الاجتماعي الرقمي ومتطلبات الاتصال الدائم، وهي الجوانب الأقرب إلى خبرة الطالب الجامعي وإلى مجال التنظيم الانفعالي الذي يتناوله البحث، مما يجعل اعتماده أكثر اتساقًا مع إشكالية الدراسة وحدودها.

◄ الدراسات السابقة:

- **دراسات تتعلق بالتنظيم الانفعالي:**

- دراسة سجادي (Sajadi, et al. ٢٠١٢)

بلد الدراسة: إيران

عنوان الدراسة: العلاقة بين القلق وصعوبات تنظيم الانفعال والصحة العامة والصلابة النفسية لدى طلبة كلية أزاد الإسلامية.

هدفت الدراسة لإيجاد العلاقة بين القلق وصعوبات التنظيم الإنفعالي والصحة العامة والصلابة النفسية لدى طلبة كلية أزاد الاسلامية على عينة بلغت من ١٦١ طالبة، سُحِبَت بطريقة عشوائية من طالبات جامعة أزاد الاسلامية. واستعملت مقياس بيك للقلق (BAI)، مقياس صعوبات التنظيم الإنفعالي (DERS)، استبانة الصحة العقلية (GHQ) ، ومقياس الصلابة النفسية. (AHI). بينت النتائج إلى وجود علاقة دالة احصائياً بين القلق وجميع أبعاد مقياس التنظيم الإنفعالي. وكذلك أشارت النتائج وجود علاقة بين التنظيم الإنفعالي والصحة العقلية والصلابة النفسية (Sajadi et al., ٢٠١٢: ٥١).

- دراسة (Dora ٢٠١٢)

بلد الدراسة: تركيا

عنوان الدراسة: ضبط النفس والتنظيم الإنفعالي وعلاقتهما بقلق الامتحان لدى طلبة الجامعة.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين كل من ضبط النفس والتنظيم، الاجترار ، الجنس، بقلق الامتحان والتعرف على مدى إسهام هذه المتغيرات في التنبؤ بالقلق الامتحان على عينة تكونت من (١٨٨) من طلاب السنة التحضيرية في احدى الجامعات الخاصة بمدينة أنقرة استعمل مقياس التنظيم الإنفعالي (Gross & John,٢٠٠٣) والذي يقيس (الكبت – اعادة التقييم المعرفي). أوضحت النتائج إلى وجود ارتباط سالب ودال بين إستراتيجية اعادة التقييم المعرفي وقلق الامتحان، أي ان الطلاب الذين يستخدمون إستراتيجية التقييم المعرفي لديهم مستوى منخفض

من قلق الامتحان، ووجود ارتباط موجب بين قلق الامتحان وإستراتيجية الكبت، كما أوضحت الدراسة امكانية التنبؤ بقلق الامتحان من خلال إستراتيجية اعادة التقييم المعرفي. (Dora, ٢٠١٢: ٢٣)

- **دراسة (سعاد ٢٠١٦)**

بلد الدراسة: الجزائر

عنوان الدراسة: التحكم في الفكر وتنظيم الإنفعال كمنبئات بظهور الاكتئاب لدى الطلبة – دراسة ميدانية بجامعة قاصدي مرباح بورقلة.

سعت الدراسة إلى التعرف على وجود العلاقة الارتباطية بين كل من التحكم في التفكير وتنظيم الانفعال والاكتئاب، والتعرف على تأثير تنظيم الانفعال في العلاقة بين التحكم في الفكر والاكتئاب، ودراسة تأثير التحكم بالفكر في العلاقة بين التنظيم الانفعال والاكتئاب، وأيضا مدى قدرة كل من التحكم في الفكر وتنظيم الانفعال على التنبؤ بظهور الاكتئاب لدى عينة الدراسة أُجرِيَت الدراسة على عينة تكونت من (١٨٠) طالبا وطالبة بجامعة قاصدي مرباح ورقلة إستعملت مقياس تنظيم الانفعال لجيمس كروس وجون (٢٠٠٣). إذ توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين كل من التحكم في الفكر وتنظيم الانفعال والاكتئاب وكذلك توجد قدرة تنبؤية من التحكم في الفكر وتنظيم الانفعال بظهور الاكتئاب لدى عينة الدراسة، حيث أن للتنظيم أكبر قدرة تنبؤية على التحكم في الفكر (سعاد، ٢٠١٦ :٣).

- **دراسة (أسليم ٢٠١٧)**

بلد الدراسة: فلسطين

عنوان الدراسة: التفكير الايجابي وعلاقته بالتنظيم الإنفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الايجابي، ومستوى التنظيم الإنفعالي لعينة الدراسة، كما هدفت للتعرف على العلاقة بين التفكير الايجابي والتنظيم الإنفعالي، والتعرف على الفروق في مستوى التفكير الايجابي، ومستوى التنظيم الإنفعالي تبعا للمتغيرات التالية الجنس،

مستوى الدخل، المعدل التراكمي. تكونت عينة الدراسة من (٣٦٤) خريجا من الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. استعملت مقياس التنظيم الإنفعالي أعده الباحث نفسه. تبين ان التنظيم الإنفعالي كان مرتفعا وبوزن عام ٧٠.١٪ وتوجد علاقة طردية بين التفكير الايجابي والتنظيم الإنفعالي، كما لا توجد فروق في متوسط التفكير الايجابي ومتوسط التنظيم الإنفعالي يعزى للجنس، ولا توجد فروق في متوسط التنظيم الإنفعالي يعزى للدخل الأسري كما توجد فروق في متوسط الدرجة الكلية للتنظيم الإنفعالي يعزى للمعدل التراكمي، وأن الفروق في التنظيم الإنفعالي كانت بين الخريجين الذين كان معدلهم ممتاز والمعدلات الباقية كانت لصالح الخرجين الذين كان معدلهم ممتاز (أسليم ٢٠١٧: ١٨).

- **دراسة (البراهمة ٢٠١٧)**

بلد الدراسة: الأردن

عنوان الدراسة: التنظيم الإنفعالي وعلاقته بقلق الاختبار لدى طلبة جامعة اليرموك

سعت الدراسة إلى الكشف عن مستوى التنظيم الإنفعالي ومستوى قلق الاختبار ومدى اختلافها باختلاف الجنس ونوع الكلية والمستوى الدراسي، واستقصاء العلاقة الارتباطية بين كل من التنظيم الإنفعالي وقلق الاختبار. وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٧) طالبا وطالبة من جامعة اليرموك. وأُستُخدِمَ مقياس التنظيم الإنفعالي المعد من قبل (Gross & John, ٢٠٠٣). وأظهرت أن مستوى بعدي التنظيم الإنفعالي (إعادة التقييم الكتمان) متوسطا اذ جاء بعد اعادة التقييم في المرتبة الأولى، وجاء بعده الكتمان في المرتبة الثانية، وكذلك اظهرت النتائج وجود فروق في التنظيم الإنفعالي بعد اعادة التقييم تعزى لأثر الجنس لصالح الإناث، وعدم وجود فروق في بعدي إعادة التقييم والكتمان الإنفعالي وتعزى للمستوى الدراسي ونوع الكلية ، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين بعد التنظيم الإنفعالي (إعادة التقييم) والدرجة الكلية لقلق الاختبار بلغت (٠.١٦) وكذلك العلاقة بين بعد الكتمان وقلق الاختبار (٠.١٦) وقد دخل بعده إعادة التقييم في معادلة الانحدار أولا وتلاه بعده الكتمان، اما فيما يتعلق بعلاقة بين بعدي التنظيم الإنفعالي بأبعاد قلق الاختبار جميعها فقد كانت دالة احصائيا، باستثناء العلاقة بين اعادة التقييم والتوتر فقد كانت غير دالة احصائيا (البراهمة ٢٠١٧ : ٤٥).

- **دراسة عبد ربه و خليوي، (٢٠٢٢)**

مكان الدراسة : المملكة العربية السعودية

عنوان الدراسة :الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعات السعودية: البنية العاملية وفروق ديموغرافية.

The perceived digital stress of Saudi universities students: The factor structure and demographic differences

سعت هذه الدراسة لمحاولة الكشف عن البنية العاملية للإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعات السعودية بناءً على أنموذج (Fischer, Reuter & Riedel, 2021) وعن أفضل أنموذج عاملي للإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعات السعودية وفقا لما سيسفر عنه التحليل العاملي التوكيدي و مستويات الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعات السعودية ونسب انتشاره بينهم وفقا (علمي/إنساني) و شملت عيّنة الدراسة (١٠٥٧) طالباً وطالبة من الجامعات السعودية و اعتمد الباحثان كذلك على مقياس فيشر وآخرين (٢٠٢١) لتقييم الإجهاد الرقمي المدرك ، و استخدم الباحثان برامجي **SPSS** و **AMOS** لتحليل البيانات وإجراء الاختبارات الإحصائية، بما في ذلك تحليل العوامل والدراسة المقارنة للفروق الديموغرافية ، أظهرت النتائج أن أفراد العيّنة يعانون من مستويات ملحوظة من الإجهاد الرقمي المدرك وايضاً لم تُظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائياً تعود لمتغير الجنس ، وُجدت فروق دالة إحصائياً بناءً على التخصص الأكاديمي، حيث كانت الفروق لصالح طلبة التخصص الإنساني مقارنة بالتخصص العلمي. (عبد ربه و خليوي، ٢٠٢٢)

- **دراسة : (حمامة، ٢٠٢٤)**

مكان الدراسة: سوريا – جامعة دمشق

عنوان الدراسة :مستوى الإجهاد الرقمي لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق والآثار المترتبة عليه.

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

هدفت دراسة حمامة (٢٠٢٤) لتحديد مستوى الإجهاد الرقمي لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق و التعرف على الآثار الجسدية والنفسية المترتبة على الإجهاد الرقمي ، شملت عيّنة الدراسة طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية، قسم تربية الأطفال، وعددهم (٢٨٠) طالباً وطالبة ،

تم تصميم وبناء أداة لقياس الإجهاد الرقمي مكونة من ٣٠ فقرة ، ومن اهم الوسائل الإحصائية المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، معامل الارتباط بيرسون لتحليل الصدق البنيوي ، معامل ألفا كرونباخ لاستخراج الثبات ، اختبار التائي لدراسة الفروق بين متوسطات الدرجات حسب متغير الجنس، أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن مستوى الإجهاد الرقمي لدى الطلبة يتراوح بين المتوسط والمرتفع ،لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات الطلبة على مقياس الإجهاد الرقمي تبعاً لمتغير الجنس. (حمامة، ٢٠٢٤)

موازنة الدراسات السابقة:

تمت موازنة الدراسات السابقة مع البحث الحالي على النحو الاتي:

١.الموضوع:

تناولت معظم الدراسات السابقة متغير التنظيم الانفعالي أو متغير الضغوط الرقمية كلٌّ على حدة، أو ربطهما بمتغيرات أخرى مثل: تنظيم الذات، الذكاء الوجداني، القيم النفسية، قلق الاختبار، الاندماج الأكاديمي.

أما الدراسة الحالية، فقد تميّزت بدمج هذين المتغيرين في إطار واحد، حيث سعت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة المباشرة بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية لدى فئة محددة من الطلبة، وهم طلبة الجامعة، مما يضفي على هذه الدراسة طابعًا تكامليًا ومميزًا في ضوء ما سبقها من دراسات.

٢.أهداف الدراسة:

هدفت الدراسات السابقة إلى التعرف على التنظيم الانفعالي وعلاقته بمتغيرات مختلفة، مثل: االتفكير الايجابي في دراسة أسليم (٢٠١٧)، قلق الاختبار في دراسة البراهمة (٢٠١٧)، الصحة العامة والصلابة النفسية كما في دراسة سجادي (٢٠١٢).

كما تناولت دراسات أخرى موضوع الضغوط الرقمية، كما هو الحال في دراسة عبد ربه وخليوي (٢٠٢٢) ودراسة (winstone, et al, 2022)، ودراسة (Fischer,et al, 2021)

أما الدراسة الحالية، فقد هدفت إلى التعرف على درجة كل من التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة، بالإضافة إلى تحليل طبيعة العلاقة الارتباطية بينهما، وذلك في ضوء متغير الجنس (ذكور وإناث) ومتغير التخصص (علمي وإنساني).

٣.العينة:

تنوعت عينات الدراسات السابقة من حيث أسلوب اختيارها وعدد أفرادها؛ إذ استخدم العديد منها الأسلوب العشوائي الطبقي في اختيار العينة. وقد اتخذت بعض الدراسات من طلبة الجامعة عينة لها، مثل عبد ربه وخليوي (٢٠٢٢)، حمامة (٢٠٢٤)، بينما اعتمدت دراسات أخرى على طلاب السنة التحضيرية مثل دراسة (Dora, 2012) ، في حين ركزت دراسة (Winstone, et al, 2022) على فئة المراهقة المبكرة، وتفاوتت أحجام العينات في تلك الدراسات، حيث تراوحت

بين ٢٨٠ إلى ١٩٩٨ مشاركًا، كما في دراسة حمامة (٢٠٢٤) ودراسة (Fischer, et al., 2021).

أما الدراسة الحالية، فقد ركزت على طلبة جامعة سومر للعام الدراسي ٢٠٢٥/٢٠٢٦، وتم اختيار العينة باستخدام الطريقة العشوائية الطبقية، وبلغ حجم العينة ٤٠٠ طالب وطالبة.

٤.أدوات القياس:

اعتمدت بعض الدراسات السابقة على أدوات جاهزة أو مترجمة في قياس متغيرات الدراسة؛ فقد استخدمت دراسة سعاد (٢٠١٦) أداة جاهزة لقياس التنظيم الانفعالي، بينما اعتمدت دراسة عبد ربه وخليوي (٢٠٢٢) مقياسًا جاهزًا لقياس الضغوط الرقمية.

٥.المنهج:

اتبعت أغلب الدراسات السابقة المنهج الوصفي أو المنهج التحليلي في إطار تناولها لمتغيرات مشابهة.

وفي ضوء طبيعة الدراسة الحالية، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لكونه الأنسب لتحليل العلاقة بين متغيري الدراسة، وهما التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية، حيث يهدف هذا المنهج إلى وصف الظاهرة وقياس درجة الارتباط بين المتغيرات دون التدخل في تعديلها أو التأثير عليها.

٦.الوسائل الإحصائية :

اختلفت الوسائل الإحصائية في الدراسات السابقة تبعًا لاختلاف أهدافها، حيث استخدم بعض الباحثين برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية(SPSS) ، إلى جانب وسائل متنوعة مثل (معامل ارتباط بيرسون) و(معادلة ألفا كرونباخ) و(اختبار مربع كاي) و(معادلة سبيرمان).

أما في الدراسة الحالية، فقد استعان الباحث ببرنامج (SPSS) لتحليل البيانات، بالإضافة إلى استخدام برنامج (AMOS) لاستخراج (التحليل العاملي التوكيدي)، كما تم توظيف مجموعة من الوسائل الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة، منها (التحليل العاملي التوكيدي) و(الاختبار التائي لعينة واحدة) و(الاختبار التائي لعينتين مستقلتين) و(اختبارZ) و(معامل ارتباط بيرسون) و(معادلة ألفا كرونباخ).

٧.النتائج:

أشارت نتائج جميع الدراسات السابقة إلى وجود مستوى يتراوح بين (المتوسط والمرتفع) في (التنظيم الانفعالي) لدى أفراد العينة. في حين أظهرت بعض الدراسات السابقة أن أفراد عينة البحث يعانون من (الضغوط الرقمية) بدرجات متفاوتة تراوحت بين المستوى البسيط والمتوسط كما في دراسة (عبد ربه والخليوي ٢٠٢٢) ودراسة (حمامة ٢٠٢٤).

أما نتائج الدراسة الحالية سيتم ذكرها في الفصل الرابع فقد بينت أن أفراد عينة البحث لديهم درجة مرتفع من التنظيم الانفعالي اما الضغوط الرقمية فدرجتها منخفضة، وأن هناك (علاقة ارتباطية عكسية دالة) بين (التنظيم الانفعالي) و(الضغوط الرقمية).

❖ **مؤشرات الاستفادة من الدراسات السابقة:**

١. ساعدت الدراسات السابقة الباحث في صياغة مشكلة البحث وتحديدها بدقة أكبر.

٢. أفادت الدراسات السابقة في تدعيم حجة الباحث في تناوله لموضوع البحث.

٤. ساعدت في توضيح إجراءات الدراسة العلمية وتحديد الخصائص السيكومترية للبحث الحالي بدقة.

٥. مكنت الباحث من الوصول إلى مصادر متعددة وموثوقة ذات صلة بمتغيرات البحث.

٦. ساعدت في تحديد حجم العينة المناسب، من خلال الاطلاع على أحجام العينات المعتمدة في الدراسات السابقة.

❖ **الجدة والحداثة في البحث الحالي:**

١- ترجمة مقياس لمفهوم الضغوط الرقمية وفق أنموذج ستيل يتناسب مع عينة البحث الحالية.

٢- أظهر البحث الحالي علاقة ارتباطية جديدة بين متغيري البحث التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية.

٣- تعزيز الجانب النظري لمفهومي التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية بمعلومات حديثة.

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

- **أولاً: منهج البحث**
- **ثانياً: مجتمع البحث**
- **ثالثاً: عينة البحث**
- **رابعاً: أداتا البحث**
- **خامساً: الوسائل الإحصائية**

❖ **منهجية البحث وإجراءاته**

يتناول هذا الفصل الإجراءات المتبعة والأساليب المستخدمة في البحث الحالي، من حيث تحديد منهج البحث ومجتمعه، وعينته وطريقة اختيارها والخطوات المتبعة في إعداد أداتا البحث، من فقرات المقياس وتحليلها منطقياً وإحصائياً، وصولا إلى التحقق من خصائصه السيكومترية عند تطبيقه على عينة التحليل الاحصائي، فضلاً عن الإجراءات المتعلقة بتطبيق المقياسين على عينة البحث، وأساليب معالجة البيانات.

منهج البحث Research Methodology

يهدف البحث الحالي التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين متغيري التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة، وإنَّ المنهج الملائم هو المنهج الوصفي للدراسات الارتباطية إذ لا يقتصر هذا المنهج على تحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية، إنما يذهب الى أبعد من ذلك يحلل، ويفسر، ويقارن، ويقيم ويحدد الى أي حد ترتبط متغيرات الظاهرة المدروسة مع بعضها جزئياً ارتباطها أم كلياً سلبياً أم ايجابياً ، فالمنهج الوصفي تشخيص علمي لظاهرة ما، والتبصر بها كمياً برموز لغوية ورياضية (داود وعبد الرحمن، ١٩٩٠ : ١٦٣). ويشمل أيضاً عرضاً للوسائل الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات وكما يلي:

أولا- مجتمع البحث population of the research :-

يشير مجتمع البحث إلى جميع الأفراد أو العناصر التي تتمتع بصفة واحدة أو أكثر تميزها عن المجتمعات الأخرى التي يهدف الباحث إلى تعميم نتائج هذه الدراسة عليها (الجابري وصبري، 178: 2012). وكما يمثل جميع الأفراد الذين يحملون بيانات ظاهرة متاحة،

وهم يمثلون مجموعة شاملة من الأفراد أو العناصر أو الدرجات التي يهدف الباحث إلى دراستها (داود وعبد الرحمن، 1990: 66).

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة سومر للعام الدراسي (2025\2026)، وقد بلغ مجتمع البحث (6861) * طالباً وطالبة، يتوزعون بحسب التخصص بواقع (3291) علمي وبنسبة (49.97%) ، و (3570) إنساني ويشكلون نسبة (52.03%) ، ويتوزعون حسب متغير الجنس بواقع (3393) طالباً ويشكلون نسبة (49.45%) من المجتمع الكلي و (3468) طالبة ويشكلن نسبة (50.55%) من المجتمع الكلي، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

مجتمع البحث موزعين حسب الكلية والتخصص والجنس

ت	التخصص	اسم الكلية	عدد الطلبة (ذكور)	عدد الطلبة (اناث)	العدد الكلي
1	العلمي	الطب	164	208	372
2		الهندسة	178	34	212
3		الإدارة والاقتصاد	316	244	560
4		العلوم	196	550	746
5		علوم الحاسوب	116	164	280
6		الزراعة	29	10	39
7		كلية التربية	628	454	1082
مجموع العلمي			1627 (٤٩.٤٤٪)	1664 (٥٠.٥٦٪)	3291 (٤٩.٩٧٪)
1	الإنساني	التربية الاساسية	1012	1144	2716
2		القانون	210	74	844
مجموع الانساني			1766 (٤٩.٦١٪)	1804 (٥٠.٣٩٪)	3560 (٥٢.٠٣٪)
المجموع الكلي			3393	3468	6861

.....

*حصل الباحث على البيانات من رئاسة جامعة سومر\شؤون الطلبة، بموجب كتاب تسهيل المهمة الصادر من جامعة واسط \عمادة كلية التربية للعلوم الإنسانية \شؤون الدراسات العليا ذي العدد 1865 في 12\3\2026

ثانياً – عينة البحث sample of the Research :-

يقصد بالعينة جزء من المجتمع الذي يجرى عليه البحث، يختارها الباحث على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً ، (العزاوي، ٢٠٠٨ : ١٢١).

إذ استعمل الباحث الأسلوب الطبقي العشوائي Stratified Random sampling ذات التوزيع المتناسب Proportional distribution كون المجتمع غير متجانس في خصائصه (ذكور، إناث) ، (علمي، إنساني) لذا فان العينة يجب أن تمثل في هذه المستويات كلاً حسب وجوده في المجتمع وتم الاختيار من كل مستوى من هذه المستويات مجموعة تمثله بالطريقة العشوائية في حجم عينة البحث الحالي، (ملحم، ٢٠٠٠ :٣٢٧).

بعد أن تم حصر مجتمع طلبة جامعة سومر والمنضوين تحت (9) كليات تم اختيار الكليات والطلبة بواقع (7) كليات (5) علمية و (2) إنسانية واشتملت العينة على (400) طالباً وطالبة، موزعين بحسب التخصص الدراسي، بواقع (192) طالباً وطالبة وبنسبة (48%) من التخصص العلمي، و (208) طالباً وطالبة وبنسبة (52%) من التخصص الإنساني، ويتوزعون بحسب الجنس الى (198) طالباً من الذكور وبنسبة (49%) ، و (202) طالبة من الإناث وبنسبة (51%) ، من طلبة جامعة سومر (2025\2026) والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

عينة البحث التطبيقية موزعة على وفق متغير الكلية والجنس والتخصص

الكلية	ذكور	اناث	المجموع
الطب	26	21	47
الهندسة	19	13	32
الإدارة والاقتصاد	18	33	51
العلوم	24	19	43
علوم الحاسوب	8	11	19
مجموع العلمي	95	97	192 (٤٨٪)
التربية الاساسية	71	65	136
القانون	34	38	72
مجموع الإنساني	103	105	208 (٥٢٪)
المجموع الكلي	198 (٤٩٪)	202 (٥١٪)	400 (١٠٠٪)

ثالثا: اداتا البحث

لتحقيق أهداف البحث الحالي تطلب توافر أداتين لهما الخصائص القياسية الجيدة مثل التمييز والصدق والثبات. وفيما يلي عرض لإجراءات إعداد اداتي البحث:

الأداة الأولى – مقياس التنظيم الانفعالي:

بعد مراجعة الادبيات الخاصة بعلم النفس التربوي والدراسات السابقة المتعلقة بالتنظيم الانفعالي، اعتمد الباحث مقياس الوائلي (2019) لقياس التنظيم الانفعالي، والمكون من (30) فقرة وقد توزعت الفقرات على مجالين هما: -**إعادة التقييم المعرفي Re-evaluation of (knowledge)**: يقصد به التركيز على التاريخ الإنفعالي للفرد وردوده الانفعالية بحسب المواقف التي تعرض لها سابقا ويحدث قبل الإستجابة الإنفعالية ويتضمن إعادة ترتيب الموقف الإنفعالي معرفيا وإعادة صياغة طريقة تفكير الفرد حول الموقف لتقليل تأثيره الإنفعالي السلبي.

-**كتمان التعبير الانفعالي(Passive expression concealment)**: يقصد به التركيز على الإستجابة من خلال الكف عن السلوك التعبيري للانفعالات السلبية في الموقف والتحكم به من خلال تجاوزه، والحد من السلوك المعبر عنه لارتباطه بمواقف سلبية، واعتمد الباحث المقياس للمبررات الآتية:

1- ملائمته لعينة البحث وأهداف الدراسة الحالية.

2- وضوح فقرات المقياس وانسجام كل فقرة مع المجال الذي تنتمي إليه.

3- يتميز بخصائص سيكومترية جيدة بحسب المعد.

٤- يعتبر مقياساً حديثاً نوعاً ما.

١- تعليمات مقياس التنظيم الانفعالي

اعتمد الباحث تعليمات (الوائلي :2019) بالمقياس الأصلي لأنه يتصف بدرجة عالية من الصدق والوضوح والدقة، اذ طُلب من المستجيب وعدم ترك أي فقرة دون إجابة، وانه لا ضرورة لكتابة الاسم حفاظاً على سرية المعلومات التي يثبتها المستجيب، وان لا يطلع على الإجابات إلا الباحث وهي لغرض البحث العلمي. وأكد الباحث أنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، طالما أنها تعبر عن رأي المستجيب. وطلب الباحث من العينة الإجابة على المتغيرات الديموغرافية واختيار البديل الذي يتوافق مع إجاباتهم.

٢- صلاحية فقرات مقياس التنظيم النفعالي (التحليل المنطقي للفقرات)

يشير(Ebel, 1972) إلى أن التحليل المنطقي يميل إلى الكشف والتعرف على المظهر العام للمقياس، عن طريق الفقرات التي تغطي مظهره الخارجي وكيفية تصميمه، ووضوح الفقرات ومدى ملاءمتها لقياس ما صمم لقياسه. (Ebel, 1972 : 286).

لذلك تم عرض فقرات مقياس التنظيم الانفعالي والبالغة (30) فقرة مع وضع التعريف النظري لمفهوم التنظيم الانفعالي والتعاريف النظرية لمكوناته وبدائل الاجابة والتعليمات على (20) محكماً من المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية الملحق (5) للتأكد من توافر الخصائص المناسبة لهذه الفقرات من حيث الشكل والمضمون الظاهري ملحق (2)

أ- عرض المقياس على المحكم اللغوي لبيان الصياغة اللغوية للمقياس.

ب- اعتماداً على آراء وملاحظات المحكمين تم اعتماد نسبة (80%) فاكثر للإبقاء على الفقرة.

ت - ابدى جميع المحكمين موافقتهم لعدد بدائل الاجابة على المقياس واوزانها ووضوح التعليمات.

بناءا على آراء الخبراء تم حذف فقرتين من البعد الأول (إعادة التقييم المعرفي) اصبح عدد فقرات مقياس التنظيم الانفعالي المعد للتطبيق على عينة التحليل الاحصائي (28) بواقع (14) فقرة لكل بعد فضلاً عن بعض الملاحظات والتعديلات القيمة التي اخذ بها الباحث. ملحق (6)

جدول (5)

آراء الخبراء والمحكمين في صلاحية فقرات مقياس التنظيم الانفعالي

ارقام الفقرات	العدد	الموافقون	غير الموافقون	النسبة المئوية
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16, 17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28	20	20	صفر	100%

٣- تجربة وضوح تعليمات وفقرات مقياس التنظيم الانفعالي

من الضروري التحقق من مدى فهم العينة المستهدفة لتعليمات المقياس ومدى وضوح فقراته لديهم، ولغرض التأكد من وضوح وفهم التعليمات وفقرات المقياس، وطريقة إجابة المستجيبين واحتساب الزمن المستغرق للإجابة طبق المقياس على عينة تكونت من (32) طالباً وطالبة بحسب الجنس

بواقع (16) من الذكور و (16) من الإناث اختيروا عشوائياً من مجتمع البحث من طلبة جامعة سومر وحسب التخصص العلمي والإنساني، جدول (6) يوضح ذلك.

وقد طبق الباحث المقياس على العينة اعلاه وطلب منهم قراءة التعليمات والفقرات والاستفسار عن أي فقرة تحتاج الى توضيح او غير مفهومة قد تواجههم اثناء الاجابة، وجرت المناقشة مع افراد العينة بعد الانتهاء من إكمال الإجابة عن المقياس وتبين نتيجة هذا الإجراء ان تعليمات المقياس وفقراته وطريقة الإجابة كانت واضحة وليس هناك حاجة إلى التعديل، وتراوح الوقت المستغرق للإجابة بين (8–13) دقيقة.

جدول (6)

عينة وضوح التعليمات موزعة بحسب الكلية والتخصص والجنس

الكلية	التخصص	ذكور	اناث	المجموع
العلوم	العلمي	8	8	16
التربية الاساسية	الانساني	8	8	16
المجموع		16	16	32

تجربة التحليل الإحصائية لفقرات مقياس التنظيم الانفعالي:

يكاد يتفق المتخصصين في القياس النفسي على إن القوة التمييزية للفقرات ومعاملات صدقها من أهم الخصائص القياسية التي ينبغي التحقق منها في فقرات المقاييس النفسية (المصري ، 1999 : 92).

عُدَّ هذا الإجراء ضروريًا لبناء المقاييس في العلوم التربوية والنفسية؛ إذ يهدف إلى اكتشاف قوة تمييز الفقرات وصدقها؛ ويتم ذلك لأن التحليل المنطقي للفقرات قد لا يكشف ذلك بدقة، في حين يمكن للتحليل الإحصائي للدرجات أن يكشف تجريبياً عن دقة الفقرات في المقياس الذي تم وضعها لقياسه (Ebel, 1972 :405) .

وتعد اساليب الفرق بين المجموعتين الطرفيتين واسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية (الاتساق الداخلي) ، وعلاقة المكون بالدرجة الكلية، وعلاقة درجة كل مكون بالمكونات الاخرى من الاساليب

المناسبة في عملية تحليل الفقرات وقد استعملها الباحث لهذا الغرض، كون ان التحليل الاحصائي للفقرات يكشف مدى ارتباط الفقرات بالسمة التي أعدت لقياسه(الكبيسي، 1987: 86).

أ- **القوة التمييزية لفقرات مقياس التنظيم الانفعالي :**

يُعرف معامل تمييز الفقرة الاختبارية بأنه قدرة الفقرة على التفريق بين المستجيبين ذوي الأداء المرتفع وذوي الأداء المنخفض، ويُحسب إحصائياً من خلال إيجاد الفارق بين نسبة الإجابات الصحيحة في المجموعة العليا ونظيرتها في المجموعة الدنيا. (Kaplan & Saccuzzo, 1982. 146)

ولتحقيق ذلك تم تطبيق مقياس التنظيم الانفعالي (ملحق 6) على عينة عشوائية من طلبة الجامعة بلغ عددهم (400) طالباً وطالبة .

١- تصحيح كل استمارة وتحديد الدرجة الكلية لكل منها.

٢- ترتيب الدرجات التي حصل عليها الافراد تنازليا (من أعلى درجة إلى أدنى درجة).

٣- إختيار نسبة قطع لتحديد المجموعتين الطرفيتين، ووفق هذه النسبة (27%) بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (108) استمارة ، أي إن عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل بلغ (216) استمارة .

تم تطبيق الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات مقياس التنظيم الانفعالي ، وقد عُدَّت جميع الفقرات مميزة إذ كانت قيمها التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (214) والجدول (7) يوضح ذلك .

جدول (7)

القوة التمييزية لمقياس التنظيم الانفعالي باستعمال المجموعتين الطرفيتين

رقم الفقرة ضمن المقياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة
1	عليا	4.28	1.11	6.56	دالة
	دنيا	3.14	1.42		
2	عليا	4.41	1.01	9.95	دالة
	دنيا	2.83	1.29		
3	عليا	4.44	0.93	12.17	دالة
	دنيا	2.66	1.21		
4	عليا	4.56	0.88	10.71	دالة
	دنيا	2.97	1.27		
5	عليا	4.77	0.52	11.69	دالة
	دنيا	3.16	1.33		
6	عليا	4.27	1.08	9.91	دالة
	دنيا	2.66	1.3		
7	عليا	4.57	0.79	10.63	دالة
	دنيا	2.93	1.41		
8	عليا	4.3	1.05	9.17	دالة
	دنيا	2.82	1.3		
9	عليا	4.75	0.6	13.05	دالة
	دنيا	2.93	1.32		
10	عليا	4.31	1	9.33	دالة
	دنيا	2.8	1.35		
11	عليا	4.22	1.07	7.93	دالة
	دنيا	2.92	1.33		
12	عليا	4.33	1	7.43	دالة
	دنيا	3.14	1.34		
13	عليا	4.46	0.8	12.37	دالة
	دنيا	2.81	1.13		
14	عليا	4.7	0.62	13.41	دالة
	دنيا	3	1.17		
15	عليا	4.52	0.8	13.46	دالة
	دنيا	2.68	1.17		
16	عليا	4.43	0.95	10.43	دالة
	دنيا	2.77	1.35		
17	عليا	4.29	1.05	10.14	دالة
	دنيا	2.66	1.3		
18	عليا	4.1	1.02	8.11	دالة
	دنيا	2.79	1.34		
19	عليا	3.45	1.51	4.10	دالة

	دنيا	2.64	1.41		
20	عليا	3.66	1.33	5.13	دالة
	دنيا	2.72	1.35		
21	عليا	4.01	1.16	8.75	دالة
	دنيا	2.6	1.2		
22	عليا	4.31	1.13	9.52	دالة
	دنيا	2.81	1.2		
23	عليا	4.13	1.14	7.64	دالة
	دنيا	2.87	1.28		
24	عليا	3.45	1.45	5.62	دالة
	دنيا	2.46	1.12		
25	عليا	4.4	0.97	11.75	دالة
	دنيا	2.57	1.29		
26	عليا	4.11	1.16	8.12	دالة
	دنيا	2.76	1.28		
27	عليا	3.71	1.39	6.21	دالة
	دنيا	2.56	1.33		
28	عليا	4.17	1.11	9.89	دالة
	دنيا	2.54	1.31		

ب الاتساق الداخلي :

إن الاتساق الداخلي يعني مدى تجانس فقرات المقياس في قياس الظاهرة أو السمة ، أي إن كل فقرة من فقرات المقياس تمثل المقياس الكلي، والفقرات الأكثر جودة هي تلك التي ترتبط بدرجة أعلى مع درجة المقياس الكلية وتكون دالة إحصائياً، والمقياس الذي تكون فقراتـه علـى وفق هذا المؤشر يمتلك صدقاً بنائياً(Allen&Wendy, 1979 :124)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي (صدق الفقرة Item Validity)

لتحقيق ذلك استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون Pearson لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية ل (400) اســـتمارة أي العينة ككل، وعند موازنة قيم الارتباط مع قيمة معامل ارتباط بيرسـون الجدولية البالغة (0.098)

عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (398) أتضح أن الارتباطات جميعها دالة إحصائيا والجدول (8) يوضح ذلك .

جدول (8)

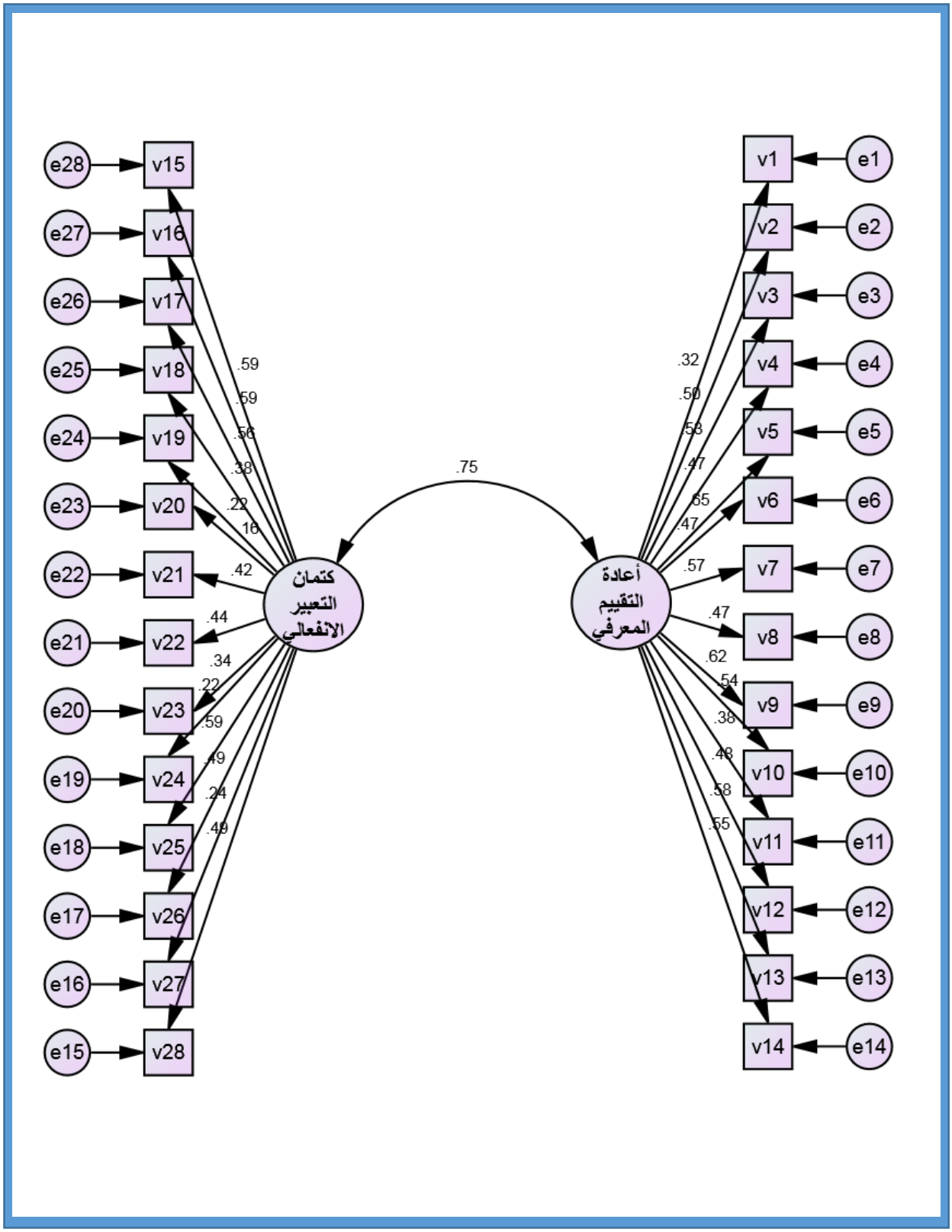
صدق فقرات مقياس التنظيم الانفعالي باستعمال أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
1	0.36	دالة	8	0.48	دالة	15	0.57	دالة	22	0.44	دالة
2	0.49	دالة	9	0.57	دالة	16	0.52	دالة	23	0.40	دالة
3	0.54	دالة	10	0.53	دالة	17	0.50	دالة	24	0.31	دالة
4	0.48	دالة	11	0.43	دالة	18	0.42	دالة	25	0.53	دالة
5	0.57	دالة	12	0.46	دالة	19	0.29	دالة	26	0.42	دالة
6	0.50	دالة	13	0.57	دالة	20	0.30	دالة	27	0.35	دالة
7	0.55	دالة	14	0.52	دالة	21	0.47	دالة	28	0.47	دالة

ج – التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التنظيم الانفعالي :

عند استعمال التحليل العاملي الاستكشافي يُخضِعُ البيانات للتحليل العاملي بدون ان يحدد طبيعة العوامل ونوع الفقرات التي تتشبع على كل عامل وانما يكتشف ذلك بعد التحليل ، ومعنى ذلك ان الباحث لا ينطلق من تصور نظري محدد للأنموذج العاملي الذي يريد اختبار صدقه وانما سيتعرف على عدد وطبيعة العوامل ونمط تشبعات الفقرات بعد التحليل ، وعلى النقيض من التحليل العاملي الاستكشافي فان التحليل التوكيدي يتطلب بالضرورة ان يحدد الباحث أنموذجه النظري بدقة بما في ذلك عدد العوامل والفقرات التي تقيس كل عامل ، لذا فان بناء المقياس وفق أنموذجاً نظرياً يتطلب تحليلا عامليا توكيدياً (تيغزة ، 2011 :49-48).

وبعد إجراء التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التنظيم الانفعالي كما في الشكل (2) والجدول (9) اتضح أن جميع الفقرات تشبعها على المقياس دالة احصائيا ، وذلك لان قيم الاوزان الانحدارية المعيارية جميعها ذات دلالة احصائية بدلالة قيم اختبار (t) والتي جميعها أعلى من قيمة (t) الجدولية (1.96) عند مستوى (0.05) .



شكل (2)

مخطط التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التنظيم الانفعالي

جدول (9)

قيم تشبعات الفقرات على عواملها وقيم النسب الحرجة لدلالة التشبعات لمقياس التنظيم الانفعالي

ت	تسلسل الفقرة بالمقياس	المجال	التشبعات Estimate	النسب الحرجة C.R.	الدلالة 0.05
1	v1	أعادة التنظيم المعرفي	0.32	4.24	دالة
2	v2	أعادة التنظيم المعرفي	0.50	5.43	دالة
3	v3	أعادة التنظيم المعرفي	0.53	5.45	دالة
4	v4	أعادة التنظيم المعرفي	0.47	5.24	دالة
5	v5	أعادة التنظيم المعرفي	0.65	5.67	دالة
6	v6	أعادة التنظيم المعرفي	0.47	5.22	دالة
7	v7	أعادة التنظيم المعرفي	0.57	5.56	دالة
8	v8	أعادة التنظيم المعرفي	0.47	5.19	دالة
9	v9	أعادة التنظيم المعرفي	0.62	5.58	دالة
10	v10	أعادة التنظيم المعرفي	0.54	5.43	دالة
11	v11	أعادة التنظيم المعرفي	0.38	4.79	دالة
12	v12	أعادة التنظيم المعرفي	0.48	5.24	دالة
13	v13	أعادة التنظيم المعرفي	0.58	5.52	دالة
14	v14	أعادة التنظيم المعرفي	0.55	5.41	دالة
15	v28	كتمان التعبير الانفعالي	0.49	7.12	دالة
16	v27	كتمان التعبير الانفعالي	0.24	4.06	دالة
17	v26	كتمان التعبير الانفعالي	0.49	7.20	دالة
18	v25	كتمان التعبير الانفعالي	0.59	7.89	دالة

19	v24	**كتمان التعبير الانفعالي**	0.22	3.77	**دالة**
20	v23	**كتمان التعبير الانفعالي**	0.34	5.46	**دالة**
21	v22	**كتمان التعبير الانفعالي**	0.44	6.69	**دالة**
22	v21	**كتمان التعبير الانفعالي**	0.42	6.35	**دالة**
23	v20	**كتمان التعبير الانفعالي**	0.16	2.76	**دالة**
24	v19	**كتمان التعبير الانفعالي**	0.22	3.69	**دالة**
25	v18	**كتمان التعبير الانفعالي**	0.38	5.89	**دالة**
26	v17	**كتمان التعبير الانفعالي**	0.56	7.61	**دالة**
27	v16	**كتمان التعبير الانفعالي**	0.59	7.90	**دالة**
28	v15	**كتمان التعبير الانفعالي**	0.59	7.81	**دالة**

ولتحقق الباحث من مدى أمكانية التعامل مع مقياس التنظيم الانفعالي بوصفه مقياساً ذو درجة كلية واحدة ، ام انه يتم التعامل مع مجالي المقياس كمقياسين فرعين مستقلين ، فان التحليل العاملي التوكيدي يزودنا بقيم الارتباطات بين مجالات المقياس وقيم الاوزان الانحدارية المعيارية المقابلة لها والتي تدل على مدى دلالة العلاقة بين المجالات ، وقد تبين أن جميعها ذات دلالة احصائية بدلالة قيم اختبار (t) والتي جميعها أعلى من قيمة (t) الجدولية (1.96) عند مستوى (0.05) ، مما يعني اننا يجب أن نتعامل مع مقياس التنظيم الانفعالي كدرجة كلية واحدة والجدول (10) يوضح ذلك :

جدول (١٠)

قيم تشبعات مجالات مقياس التنظيم الانفعالي مع بعضها وقيم النسب الحرجة لدلالة التشبعات

المجال بالمجال	التشبعات Estimate	النسب الحرجة.C.R	الدلالة 0.05
أعادة التنظيم المعرفي * كتمان التعبير الانفعالي	0.75	4.77	دالة

جدول (11)

مؤشرات جودة التطابق مقياس التنظيم الانفعالي

ت	المؤشر	قيمة المؤشر	القطع
1	النسبة بين قيم x^2 ودرجات الحرية df	1.98	اقل من (5)
2	جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي (RMSEA)	0.05	بين 0.05–0.08
3	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	0.85	بين 0– 1
4	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	0.88	بين 0– 1
5	مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI)	0.86	بين 0 – 1
6	مؤشر براشيو Pratio	0.91	بين 0 – 1

ومن خلال الجدول (11) يتضح ان مؤشرات جودة التطابق مطابقة لمؤشرات جودة التطابق الحرجة ، وبهذا عد مقياس التنظيم الانفعالي صادقا بنائيا.

الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الانفعالي:

تستعمل الخصائص السايكومترية للمقاييس في البحوث التربوية والنفسية مؤشراً لدقة المقياس فالصدق ينبغي ان تتوفر فيه خاصيتين الأولى، وجود مقياس جامع المحتوى الظاهرة والخاصية الثانية، تتعلق بطبيعة المجموعة (العينة) التي أُعدَّت لها الاداة (النعيمي, ٢٠١٤: ٢١٩). وبذلك لا يعد المقياس أداة صالحة للقياس إلا إذا توافرت فيه شروط معينة، وتعد هذه الشروط بمثابة أهداف يحاول مصمم المقياس تحقيقها لحظة تصميمه للمقياس، وأهم الشروط هي صدق المقياس ومن ثم ثباته (الإمام وآخرون، ١٩٩٠ : ١٢).

اولا: الصدق: validity

تُستخدم الخصائص السيكومترية للمقاييس في الأبحاث التربوية والنفسية مؤشراً على دقة المقياس. ويجب أن تتوافر في الصدق خاصيتان: الأولى وجود مقياس يصور المحتوى الظاهر، والثانية تتعلق بطبيعة المجموعة (العينة) التي تم تطوير الأداة من أجلها. (النعيمي, 2014 : 219). وبذلك لا يعد المقياس اداة صالحة للقياس إلا إذا توافرت فيه شروط معينة، وتعد هذه الشروط بمثابة أهداف يحاول مصمم القياس تحقيقها لحظة تصميمه للمقياس، وأهم الشروط هي صدق المقياس ومن ثم ثباته (الإمام وآخرون ، 1990 : 12). وتم التحقق من الصدق من خلال الاتي:

1_ الصدق الظاهري:Face Validity

ويتمثل هذا النوع بالشكل العام للمقياس ومدى ملاءمته للغرض الذي تم وضعة من أجله، ويتحقق من خلال الحكم المتخصص لنتيجة الاختبار للصفة التي يتم قياسها. (اللامي 2024 : 63). ويمكن للباحث تحسين صدق مقياسه من خلال مراعاة ارتباط المقياس بأهداف البحث نفسه، ومن خلال مراجعة صياغة الفقرات ووضوحها. يعد الصدق الظاهري مؤشرًا أساسيًا وأدائيًا لصلاحية المقياس. وهو تقييم سريع ويشير إلى مدى صلاحية المقياس لما صمم من أجله ويعتمد على خبرة المحكمين دون تجريب. (Mohajan,2017:73). وقد تحقق الصدق الظاهري عن طريق عرض المقياس الحالي على مجموعة من المحكمين كما تم توضيحه في صلاحية الفقرات .

2 – صدق البناء Construct Validity

يشير صدق البناء الى تحليل درجات المقياس بالاعتماد على البناء النفسي للسمة أو الخاصية المراد قياسها، أو في ضوء مفهوم نفسي معين (الزوبعي وآخرون، ١٩٨١ :١٣). وتم التحقق منه من خلال مؤشرات القوة التمييزية وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وعلاقة الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه وعلاقة المجال بالمجال الآخر، وكذلك بإجراء التحليل العاملي التوكيدي.

ثانيا – ثبات مقياس التنظيم الانفعالي:

الثبات هو دقة الاختبار في القياس أو الملاحظات وعدم تناقضه مع نفسه فيما يزودنا به من معلومات عن السلوك الذي يصد عن المفحوص (أبو حطب وآخرون، 1987: 135) كما يعني الثبات

مستوى الدقة التي يقيس بها الاختبار ما يراد منا قياسه، وتعني أيضاً الطريقة التي تستعمل فيها القياس أو التقويم لمعرفة النتائج التي ستعطينا هذه الطريقة (خوري ،2008 . 100)

ويعد الثبات من الخصائص السيكومترية التي يجب التحقق منها لبيان صلاحية استعمال المقياس، فضلا عن الصدق مما يجعله أكثر قوة ودقة في ما أُعدَّ لقياسه، أذ تعتمد صحة القياس على مدى ثبات نتائجه، فالمقياس الثابت يعطي النتائج نفسها تقريبا إذا اعيد استخدامه لنفس الخاصية المراد قياسها لمرات متتالية.(Moss,1994,p.223)

وتحقق الباحث من الثبات بالوسائل التالية:

1- طريقة الاختبار وإعادة الاختبار : The Reliability

ويسمى معامل الثبات بهذه الطريقة بمعامل الاستقرار (Ebel, 1972 :132). حيث تكشف هذه الطريقة عن مدى استقرار النتائج عندما يطبق الاختبار على عينة من الأفراد أكثر من مرة عبر مدة زمنية محددة (داود وعبد الرحمن، 1990 :122). ولحساب معامل الثبات بهذه الطريقة قام الباحث بتطبيق مقياس التنظيم الانفعالي على عينة بلغت (60) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، إذ يرى آدمز (1964) Admas أن اعادة تطبيق المقياس للتعرف على ثباته لا تتجاوز مدة أسبوعين من التطبيق الأول, (Admas,1964 :58) حيث تم اختيار الطلبة عشوائياً، وبعد مرور (14) يوما تم إعادة الاختبار على العينة نفسها، وقد أشار أولوتي (2012) Oluwatayo، إلى أن أفضل وسيلة إحصائية تستعمل لبيان العلاقة الارتباطية بين نتائج التطبيقين هو معامل ارتباط بيرسون (Oluwatayo , 2012 :391) ولإيجاد العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني قام الباحث باستعمال معامل ارتباط بيرسون وبلغ معامل الثبات (0.82) ويُعد هذا معامل ثبات جيد يمكن الركون إليه وغالباً ما تعتمد معاملات الارتباط أكثر من (0.70) على أساس أنه معامل ثبات مقبول للمقاييس. (العبيدي، 2011: 135)، وجدول (12) يوضح ذلك.

جدول (12)

عينة الثبات موزعة حسب الكلية والتخصص والجنس

الكلية	التخصص	ذكور	اناث	المجموع
العلوم	العلمي	15	15	30
التربية الاساسية	الانساني	15	15	30
المجموع		30	30	60

2-تحليل التباين بإستخدام معادلة آلفا كرونباخ :Coefficient Cronbach – Alpha:

تعتمد هذه الطريقة على الاتساق في أداء الفرد من فقرة إلى اخرة، ويتحقق ذلك عندما تقيس الفقرات الخاصية نفسها وعندما تكون الفقرات مترابطة مع بعضها (ملحم، 2006 :331). ويشير كرونباخ إلى أنه يمكن حساب الاتساق الداخلي من عملية تطبيق واحدة ويمكن استعمال معادلة الفا أما بصورة منفصلة أو متصلة (الطريري، 2014 : 215). ولأجل استخراج الثبات لمقياس التنظيم الإنفعالي بهذه الطريقة تم استعمال معادلة (الفا كرونباخ) بعد تطبيق المقياس بصيغته النهائية على عينة التحليل الإحصائي البالغة (400) طالب وطالبة وقد بلغ معامل ثبات مقياس التنظيم الانفعالي (0.86) وهو ثبات جيد.

-الخطأ المعيارى للقياس (SEM) standard error of Measurement:

ان الدرجة التي يحصل عليها الفرد في المقاييس التربوية والنفسية تسمى بالدرجة الملاحظة، غير أن هذه الدرجة ليست الدرجة الحقيقة، لأن طبيعة المتغيرات التي تدرس في ميدان التربية وعلم النفس تتميز نتائجها بالثبات النسبي كونها متغيرات دينامية مستمرة، ولا يمكن تنقيتها على مستوى القياس من المؤثرات الخارجية أو تحديد العوامل المؤثرة بها بشكل مطلق، لذلك فان الدرجات المحصلة فيها غالباً ما يشوبها الخطأ، وذلك لتعدد وتنوع مصادر الاخطاء فمنها ما تكون اخطاء منتظمة وأخطاء عشوائية متعلقة بـ(أداة القياس أو تطبيق الاختبار وتصحيحه أو الافراد المختبرين) ، لذلك فإن الدرجة التي نحصل عليها من القياس قد لا تكون معبرة بدقة عن السمة أو القدرة المراد قياسها (علام، ٢٠٠٠ :١٧٥)

ترى انستازي ان كل من الخطأ المعياري للقياس ومعامل الثبات تعد طرقاً بديلة في التعبير عن ثبات المقياس (علام، ٢٠١٥ :١٤٢)، كما أن الخطأ المعياري للقياس يتناسب تناسبا عكسيا

مع درجة معامل الثبات ، أي كلما كان معامل الثبات مرتفع قل الخطأ المعياري والعكس صحيح (كوافحة، ٢٠١٠ : ٩٩) .

وبذلك فقد بلغ الخطأ المعياري لمقياس التنظيم الانفعالي (٧.٣٢) عندما كان معامل الثبات (٠.٨٢) المحصل بطريقة الاتساق الخارجي (إعادة الاختبار)، وبلغ (٦.٤٥) عندما كان معامل الثبات (٠.٨٦) المحصل بطريقة الاتساق الداخلي (الفا كرونباخ) وبذلك فإن الدرجة الحقيقية للمستجيب تساوي درجته على المقياس (±) الخطأ المعياري.

جدول (١٣)

قيم ثبات مقياس التنظيم الإنفعالي والخطأ المعياري

ت	طريقة حساب معامل الثبات	العدد	قيمة معامل الثبات	قيمة الخطأ المعياري
١	**إعادة الاختبار**	٦٠	٠,٨٢	٧,٣٢
٢	**الفاكرونباخ**	٤٠٠	٠,٨٦	٦,٤٥

د – الخصائص الاحصائية الوصفية لمقياس التنظيم الانفعالي :

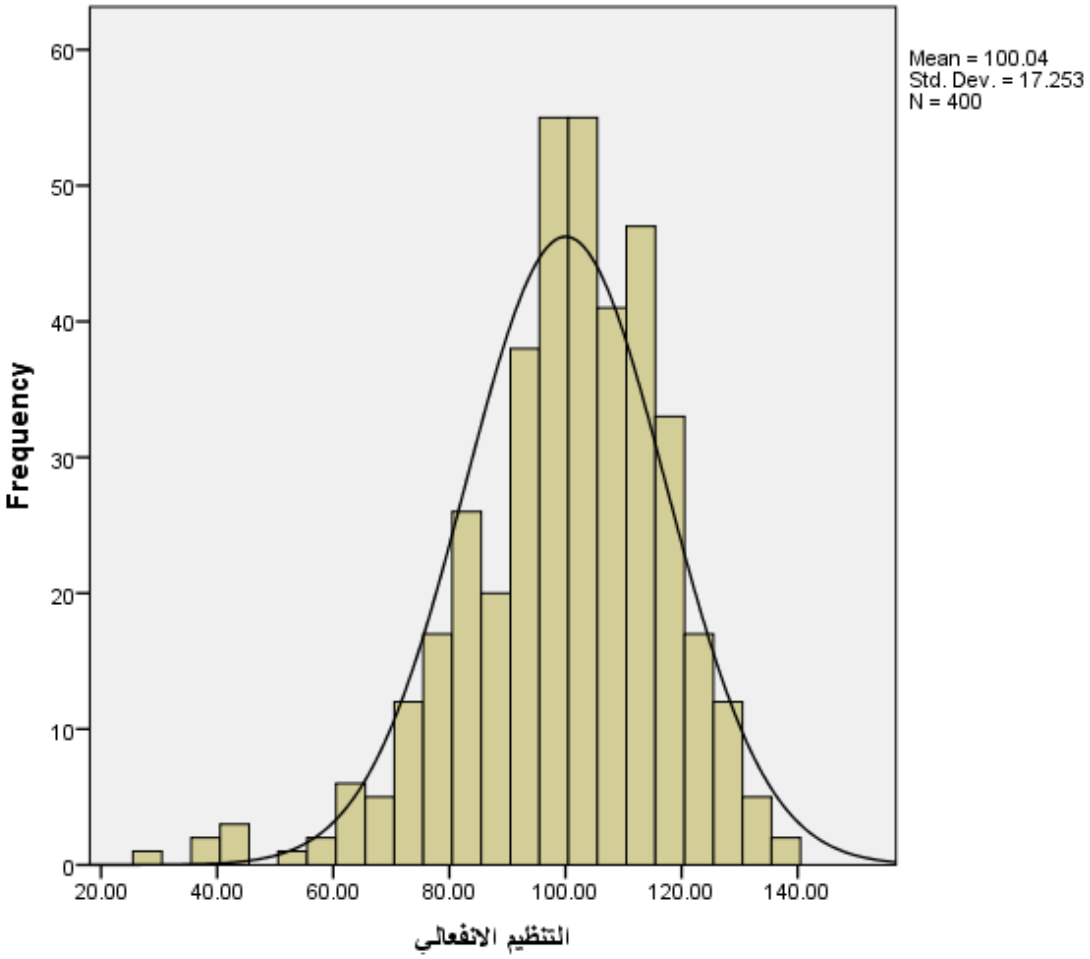
تتوزع الظواهر النفسية بين افراد المجتمع توزيعاً معتدلاً، وعليه فأن إستخراج المؤشرات الإحصائية تعمل على إيضاح مدى قرب توزيع درجات افراد العينة من التوزيع الطبيعي، الذي يعد معياراً للحكم على تمثيل العينة للمجتمع المدروس مما يسمح بتعميم النتائج (الكناني، وآخرون ٢٠١١ :١٨٢). بعد تطبيق مقياس التنظيم الانفعالي على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (400) طالباً وطالبة حصل الباحث على عدد من المؤشرات الإحصائية الموضحة في الجدول (12) ، ولما كان توزيع درجات أفراد العينة على المقياس توزيعاً اعتدالياً شكل (3) إذ كانت قيم الألتواء

والتفرطح ضمن مدى قياسي (±1,96) (Cleophas,2017,p.107), لذا لجأ الباحث الى استعمال الوسائل الإحصائية المعلمية (Parametric Statistic) في تحليل بيانات بحثه إحصائياً.

جدول (14)

الخصائص الأحصائية الوصفية لمقاييس التنظيم الانفعالي

المقياس / المؤشر	التنظيم الانفعالي
المتوسط Mean	100.04
الوسيط Median	101
المنوال Mode	111
الانحراف المعياري Std.Dev	17.25
الالتواء Skewness	-0.17
التفرطح Kurtosis	1.44
أقل درجة Minimum	63
أعلى درجة Maximum	132



شكل (3) توزيع درجات أفراد العينة

هـ- وصف مقياس التنظيم الانفعالي بصيغته النهائية:

بعد التحقق من الخصائص السيكومترية المتعلقة بمقياس التنظيم الانفعالي، اصبح بصيغته النهائية مكون من (28) فقرة وقد توزعت الفقرات على مجالين، هما: إعادة التقييم المعرفي وكتمان التعبير الانفعالي

حيث يتضمن المجال الأول: (14) فقرة والمجال الثاني: كتمان التعبير الانفعالي (14) فقرة، واعتمد الباحث خمسة بدائل للإجابة، تتراوح بين (تنطبق علي دائما – تنطبق علي غالباً – تنطبق علي احياناً – تنطبق علي نادراً – لا تنطبق علي أبداً) وبالأوزان (1-2-3-4-5) للفقرات الإيجابية وفي الاتجاه المعاكس للفقرات السلبية، وبذلك تكون اعلى درجة محتملة للمقياس (140) واقل درجة محتملة للمقياس (28) وبمتوسط فرضي مقداره (84) ، والملحق (٦) يتضمن الصيغة النهائية للمقياس.

❖ الأداة الثانية – مقياس الضغوط الرقمية:

بعد مراجعة الادبيات النفسية والدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط الرقمية، اعتمد الباحث مقياس steele (2020) لقياس الضغوط الرقمية بعد ان قام بترجمته.

-وصف المقياس بحسب المعد:

ويتكون مقياس الضغوط الرقمية من (24) فقرة وقد توزعت الفقرات على خمسة مجالات هي:

اجهاد التوافر (Availability Stress)

ويشير إلى الضغط الناتج عن التوقعات المستمرة لتوفر الفرد عبر الهاتف المحمول والوسائط الرقمية الأخرى ينشأ هذا المكون من الشعور بالالتزام الداخلي لدى الأفراد بضرورة الاستجابة للآخرين وأن يكونوا متاحين لهم دائماً، مما يخلق فرصة للشعور بالضيق النفسي، بما في ذلك مشاعر الذنب والقلق.

قلق الاستحسان (Approval Anxiety)

يتمثل بحالة عدم اليقين والقلق التي يواجهها الأفراد تجاه ردود أفعال الآخرين بشأن مشاركاتهم على المنصات الرقمية.

الخوف من فوات الفرص (Fear Of Missing Out)

يشير هذا المكون إلى مشاعر القلق والضيق التي قد تنشأ نتيجة الغياب عن تجارب ومشاركات اجتماعية يُنظر إليها على أنها مهمة أو مجزية.

عبء الاتصال الزائد (Connection Overload)

يشير إلى الشعور بالضيق والقلق نتيجة تلقي الفرد كميات كبيرة من المنبهات والإشعارات الرقمية، مثل الرسائل النصية والإشعارات الواردة عبر المنصات الرقمية المختلفة.

اليقظة الرقمية (Online Vigilance)

يتمثل في توجه انتباه الفرد بشكل مستمر نحو المحتوى الرقمي والاتصال عبر الإنترنت، مصحوبا باستعداد نفسي مرتفع للاستجابة للإشعارات الرقمية.

حيث يتضمن المجال الأول: اجهاد التوافر (4) فقرات والمجال الثاني: قلق الاستحسان (6) فقرات، والمجال الثالث: الخوف من فوات الفرص (4) فقرات، والمجال الرابع: العبء الزائد للاتصال (6) فقرات والمجال الخامس: اليقظة الرقمية (4) فقرات، واعتمد الباحث خمسة بدائل للإجابة، تتراوح بين (تنطبق علي دائما – تنطبق علي غالباً – تنطبق علي احياناً – تنطبق علي نادراً – لا تنطبق علي ابداً) وبالأوزان (1–2–3–4–5) للفقرات الإيجابية وفي الاتجاه المعاكس للفقرات السلبية، والملحق (٧) يتضمن الصيغة النهائية للمقياس.

واعتمد الباحث المقياس للمبررات الآتية:

١– حداثة المقياس

٢– ملائمة المقياس لعينة البحث وأهداف الدراسة الحالية.

3– وضوح فقرات المقياس وانسجام كل فقرة مع المجال الذي تنتمي إليه.

٤- يتميز بخصائص سيكومترية جيدة.

أ– صدق الترجمة لمقياس الضغوط الرقمية:

١– ترجمة فقرات مقياس الضغوط الرقمية الى اللغة العربية من قبل مختصين في اللغة الإنكليزية[١].

٢– ترجمة النسخة المترجمة من اللغة العربية الى اللغة الإنكليزية[٢].

٣– عرض النسختين (النسخة الانكليزية الاصلية) و (النسخة المترجمة من العربية الى الانكليزية) على متخصص باللغة الإنكليزية[٣].

٤– عرض النسخة المترجمة الى اللغة العربية على متخصص اللغة العربية للتحقق من سلامتها اللغوية[٤]

.....

١– م.د وعد داود ناصر/لغة انكليزية/كلية التربية/ جامعة سومر

٢– م.م منتظر علاوي غازي/ لغة انكليزية/ كلية التربية/ جامعة سومر

٣– م.م غافر عبد الهادي عبد مطيلب/لغة انكليزية/كلية التربية /جامعة سومر

٤– أ.م.د حيدر عبد عودة/لغة عربية/كلية التربية الاساسية/جامعة سومر

ب-صلاحية فقرات المقياس (التحليل المنطقي للفقرات)

تم عرض فقرات مقياس الضغوط الرقمية والبالغة (24) فقرة مع وضع التعريف النظري لمفهوم الضغوط الرقمية والتعاريف النظرية لمكوناته وبدائل الإجابة والتعليمات على (20) محكماً من المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية الملحق (٥) للتأكد من توافر الخصائص المناسبة لهذه الفقرات من حيث الشكل والمضمون الظاهري ملحق (٤)

أ- عرض المقياس على المحكم اللغوي لبيان الصياغة اللغوية للمقياس.

ب- اعتماداً على آراء وملاحظات المحكمين تم اعتماد نسبة (80%) فاكثر للإبقاء على الفقرة.

ت - ابدى جميع المحكمين موافقتهم لعدد بدائل الاجابة على المقياس واوزانها ووضوح التعليمات. واستقر عدد فقرات مقياس التنظيم الانفعالي المعد للتطبيق على عينة التحليل الاحصائي على (24) فقرة، فضلا عن بعض التعديلات القيمة التي اخذ بها الباحث. ملحق (7)

جدول (15)

آراء الخبراء والمحكمين في صلاحية فقرات مقياس الضغوط الرقمية

ارقام الفقرات	العدد	الموافقون	غير الموافقون	النسبة المئوية
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15, 16,17,18,19,20,21,22,23,24	20	20	صفر	100%

جـ- تعليمات المقياس

تعد التعليمات بمثابة دليل إرشادي يساعد المستجيب في فهم كيفية الإجابة على فقرات المقياس. وقد روعي في إعدادها أن تكون واضحة وسهلة الفهم، حيث تم التوضيح انه يجب على المستجيب الإجابة على السؤال المتعلق بالجنس والتخصص الأكاديمي الخاص به والموجود في أسفل ورقة التعليمات، وكذلك التأكيد على أهمية اختيار البديل الذي يعكس رأي المستجيب بدقة، وذلك بوضع علامة (√) أمام الخيار المناسب. كما تم التنويه الى عدم الحاجة الى كتابة اسم

المستجيب، وكذلك تمت الإشارة إلى أنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، وأن جميع الإجابات ستظل سرية تماما، ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث، وستستخدم فقط لأغراض البحث العلمي.

د- **تجربة وضوح تعليمات وفقرات المقياس**

من الضروري التحقق من مدى فهم العينة المستهدفة لتعليمات المقياس ومدى وضوح فقراته لديهم، ولغرض التأكد من وضوح وفهم التعليمات وفقرات المقياس، وطريقة اجابة المستجيبين واحتساب الزمن المستغرق للإجابة طبق المقياس على عينة تكونت من (32) طالب وطالبة بحسب الجنس بواقع (16) ذكور و (16) إناث اختيروا عشوائياً من مجتمع البحث طلبة جامعة سومر وحسب التخصص العلمي والإنساني

جدول (١٦)

عينة وضوح التعليمات موزعة بحسب الكلية والتخصص والجنس

الكلية	التخصص	ذكور	اناث	المجموع
العلوم	العلمي	8	8	16
التربية الاساسية	الانساني	8	8	16
المجموع		16	16	32

وقد طبق الباحث المقياس على العينة أعلاه وطلب منهم قراءة التعليمات والفقرات والاستفسار عن أي فقرة تحتاج إلى توضيح أو غير مفهومة قد تواجههم اثناء الاجابة، وجرت المناقشة مع أفراد العينة بعد الانتهاء من إكمال الاجابة عن المقياس وتبين نتيجة هذا الإجراء ان تعليمات المقياس وفقراته وطريقة الإجابة كانت واضحة وليس هناك حاجة إلى التعديل، وتراوح الوقت المستغرق للإجابة بين (7-11) دقيقة.

هـ- القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط الرقمية :

الفقرة التي تمتلك قوة تمييزية هي التي تميز بين المستجيبين من ذوي الاداء العالي وبين المستجيبين من ذوي الاداء المنخفض، أما إذا كانت الفقرة لا تميز على وفق هذه الصورة، فإنها تكون بلا فائدة ويجب أن تهمل عند مناقشة النتائج أو تحذف كلياً من المقياس (تايلر،1989 :99).

لتحقيق ذلك قام الباحث بتطبيق مقياس الضغوط الرقمية (ملحق ٦) على عينة التحليل الإحصائي البالغ عددها (400) طالباً وطالبة، وهي ذاتها عيّنة البحث التطبيقية.

١- تصحيح كل استمارة وتحديد الدرجة الكلية لكل منها .

٢- ترتيب الدرجات التي حصل عليها الأفراد تنازليا (من أعلى درجة إلى أدنى درجة).

٣- إختيار نسبة قطع لتحديد المجموعتين الطرفيتين إذ أقترح " كيلي" "Kelly " أن يكون عدد أفراد كل مجموعة من المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية عند حساب القوة التمييزية للفقرات بنسبة (27%) من أفراد العيّنة (عودة ، 1998 :286)

وفي ضوء هذه النسبة (27%) بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (108) استمارة ، أي إن عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل بلغ (216) استمارة .

٤- قام الباحث بتطبيق الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات مقياس الضغوط الرقمية ، وتعد الفقرة مميزة إذا كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية ، والبالغة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (214) ، وبهذا فان فقرات مقياس الضغوط الرقمية جميعها مميزة والجدول (17) يوضح ذلك .

جدول (17)

القوة التمييزية لمقياس الضغوط الرقمية باستعمال المجموعتين الطرفيتين

رقم الفقرة ضمن المقياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة
1	عليا	3.81	1.25	6.80	دالة
	دنيا	2.64	1.29		
2	عليا	3.84	1.39	10.26	دالة
	دنيا	1.96	1.3		
3	عليا	3.06	1.47	8.28	دالة
	دنيا	1.63	1.03		
4	عليا	3.28	1.39	9.61	دالة
	دنيا	1.7	0.99		
5	عليا	3.59	1.37	13.76	دالة
	دنيا	1.43	0.9		
6	عليا	3.42	1.44	7.73	دالة
	دنيا	2.01	1.23		
7	عليا	3.87	1.09	11.54	دالة
	دنيا	2.05	1.23		
8	عليا	3.51	1.37	7.71	دالة
	دنيا	2.07	1.37		
9	عليا	3.74	1.38	10.43	دالة
	دنيا	1.88	1.24		
10	عليا	2.95	1.44	10.36	دالة
	دنيا	1.33	0.76		
11	عليا	3.45	1.43	13.68	دالة
	دنيا	1.37	0.68		
12	عليا	3.12	1.54	10.87	دالة
	دنيا	1.31	0.78		
13	عليا	3.85	1.22	8.99	دالة
	دنيا	2.3	1.32		
14	عليا	4.04	1.17	12.32	دالة
	دنيا	2.07	1.17		
15	عليا	3.56	1.53	8.10	دالة
	دنيا	2.04	1.21		
16	عليا	3.56	1.49	9.52	دالة
	دنيا	1.88	1.07		

17	عليا	3.54	1.47	8.69	دالة
	دنيا	1.94	1.21		
18	عليا	3.06	1.48	11.14	دالة
	دنيا	1.32	0.67		
19	عليا	3.49	1.38	12.95	دالة
	دنيا	1.45	0.88		
20	عليا	4.29	1.15	6.14	دالة
	دنيا	3.1	1.64		
21	عليا	4.15	1.38	6.28	دالة
	دنيا	2.87	1.6		
22	عليا	4.08	1.22	10.41	دالة
	دنيا	2.24	1.37		
23	عليا	3.79	1.38	9.04	دالة
	دنيا	2.08	1.39		
24	عليا	3.96	1.36	11.08	دالة
	دنيا	1.97	1.28		

و- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط الرقمية (صدق الفقرة Item Validity)

يُعَّد الصدق من أهم خصائص الاختبار، والمقاييس التربوية والنفسية، ويتعلق صدق الاختبار أو المقياس بالهدف الذي يبني الاختبار أو المقياس من أجله، وبالقرار الذي يتخذ استناداً إلى درجاته فدرجات المقياس تستعمل عادة في التوصل إلى استدلالات معينة (علام،2011 :186).

لتحقيق ذلك استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون Pearson لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس الضغوط الرقمية والدرجة الكلية ل (400) استمارة أي العينة ككل، وعند موازنة قيم الارتباط مع قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (398) أتضح أن الارتباطات جميعها دالة إحصائيا والجدول (18) يوضح ذلك .

جدول (18)

صدق فقرات مقياس الضغوط الرقمية باستعمال أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
١	0.33	دالة	7	0.52	دالة	13	0.44	دالة	19	0.57	دالة
2	0.49	دالة	8	0.36	دالة	14	0.53	دالة	20	0.36	دالة
3	0.39	دالة	9	0.48	دالة	15	0.40	دالة	21	0.40	دالة
4	0.46	دالة	10	0.46	دالة	16	0.46	دالة	22	0.53	دالة
5	0.57	دالة	11	0.56	دالة	17	0.44	دالة	23	0.45	دالة
6	0.43	دالة	12	0.51	دالة	18	0.51	دالة	24	0.50	دالة

ز – التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الضغوط الرقمية :

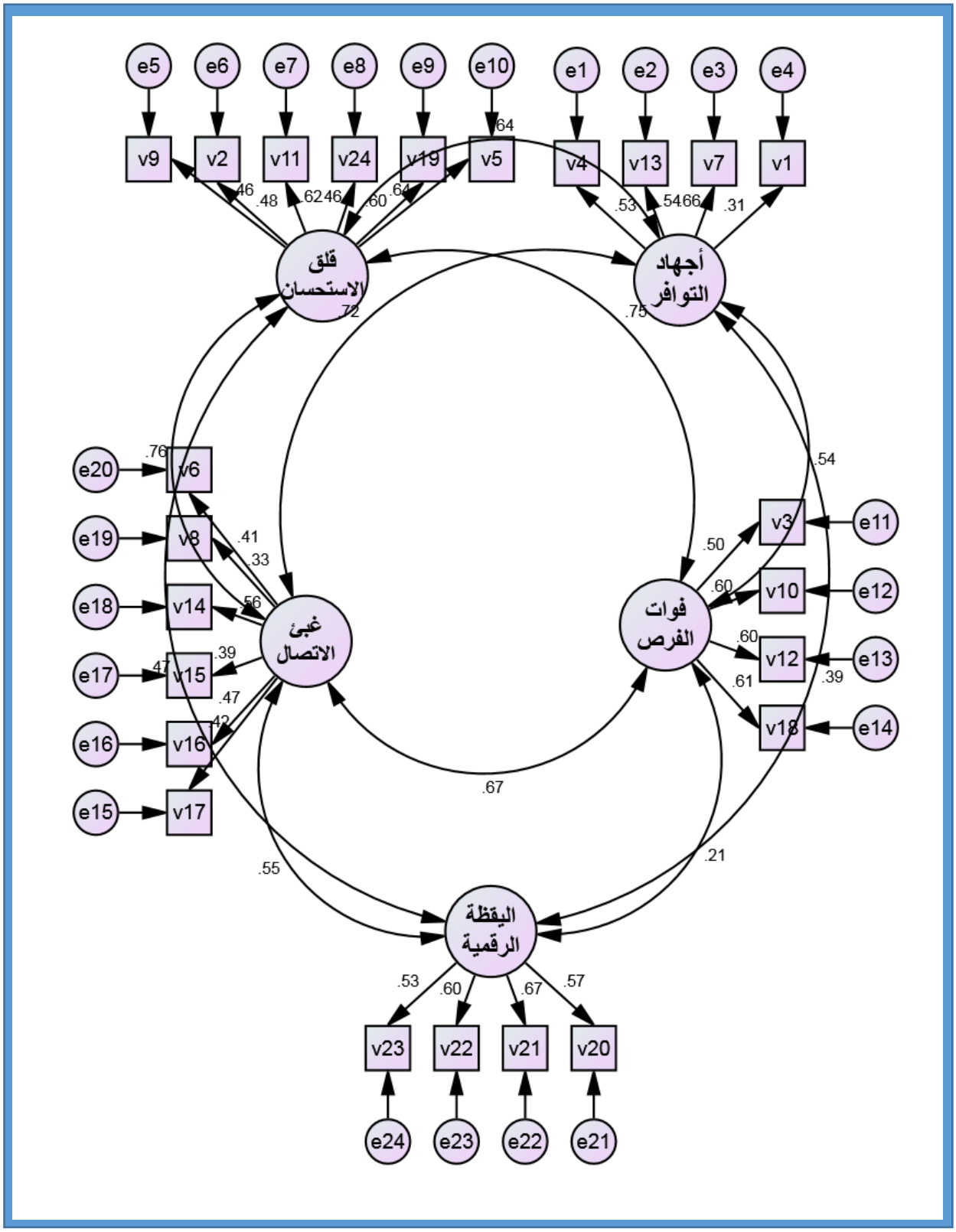
إن الباحث عند استعمال التحليل العاملي الاستكشافي يُخضِع البيانات للتحليل العاملي بدون ان يحدد طبيعة العوامل ونوع الفقرات التي تتشبع على كل عامل وإنما يكتشف ذلك بعد التحليل ، ومعنى ذلك أن الباحث لا ينطلق من تصور نظري محدد للأنموذج العاملي الذي يريد اختبار صدقه وإنما سيتعرف على عدد وطبيعة العوامل ونمط تشبعات الفقرات بعد التحليل ، وعلى النقيض من التحليل العاملي الاستكشافي فإن التحليل التوكيدي يتطلب بالضرورة أن يحدد الباحث

أنموذجه النظري بدقة بما في ذلك عدد العوامل والفقرات التي تقيس كل عامل ، لذا فإن بناء المقياس وفق أنموذج نظري يتطلب تحليلا عامليا توكيديا (تيغزة، 2011 :48-49).

وبناءاً على ماجاء أعلاه فان الباحث تحقق من صدق البنية العاملية لمقياس الضغوط الرقمية وكما يأتي :

أولا : التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الضغوط الرقمية :

بعد إجراء التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الضغوط الرقمية كما في الشكل (4) والجدول (18) اتضح ان تشبع جميع الفقرات على المقياس دال احصائيا ، وذلك لأن قيم الأوزان الانحدارية المعيارية جميعها ذات دلالة احصائية بدلالة قيم اختبار (t) والتي جميعها أعلى من قيمة (t) الجدولية (1.96) عند مستوى (0.05) .



شكل (4)

مخطط التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الضغوط الرقمية

جدول (19)

قيم تشبعات الفقرات على عواملها وقيم النسب الحرجة لدلالة التشبعات لمقياس الضغوط الرقمية

ت	تسلسل الفقرة بالمقياس	المجال	التشبعات Estimate	النسب الحرجة C.R.	الدلالة 0.05
1	v4	أجهاد التوافر	0.53	6.70	دالة
2	v13	أجهاد التوافر	0.54	6.71	دالة
3	v7	أجهاد التوافر	0.66	7.35	دالة
4	v1	أجهاد التوافر	0.31	4.81	دالة
5	v9	قلق الاستحسان	0.46	6.33	دالة
6	v2	قلق الاستحسان	0.48	6.60	دالة
7	v11	قلق الاستحسان	0.62	7.41	دالة
8	v24	قلق الاستحسان	0.46	6.33	دالة
9	v19	قلق الاستحسان	0.60	7.29	دالة
10	v5	قلق الاستحسان	0.64	7.57	دالة
11	v3	فوات الفرص	0.50	5.98	دالة
12	v10	فوات الفرص	0.60	7.81	دالة
13	v12	فوات الفرص	0.60	7.27	دالة
14	v18	فوات الفرص	0.61	7.48	دالة
15	v17	عبء الاتصال	0.42	5.22	دالة
16	v16	عبء الاتصال	0.47	5.94	دالة
17	v15	عبء الاتصال	0.39	5.38	دالة

18	v14	**عبء الاتصال**	0.56	6.17	**دالة**
19	v8	**عبء الاتصال**	0.33	4.72	**دالة**
20	v6	**عبء الاتصال**	0.41	5.33	**دالة**
21	v20	**اليقظة الرقمية**	0.57	6.12	**دالة**
22	v21	**اليقظة الرقمية**	0.67	8.46	**دالة**
23	v22	**اليقظة الرقمية**	0.60	7.42	**دالة**
24	v23	**اليقظة الرقمية**	0.53	6.78	**دالة**

ولتحقق الباحث من مدى أمكانية التعامل مع مقياس الضغوط الرقمية بوصفه مقياساً ذي درجة كلية واحدة ، ام انه يتم التعامل مع كل مجال من المجالات المتضمنة في المقياس كمقياس فرعي مستقل ، فان التحليل العاملي التوكيدي يزودنا بقيم الارتباطات بين مجالات المقياس وقيم الاوزان الانحدارية المعيارية المقابلة لها والتي تدل على مدى دلالة العلاقة بين المجالات ، وقد تبين أن جميعها ذات دلالة احصائية بدلالة قيم اختبار (t) والتي جميعها أعلى من قيمة (t) الجدولية (1.96) عند مستوى (0.05) ، مما يعني اننا يجب أن نتعامل مع مقياس الضغوط الرقمية كدرجة كلية واحدة والجدول (20) يوضح ذلك :

جدول (20)

قيم تشبعات مجالات مقياس الضغوط الرقمية مع بعضها وقيم النسب الحرجة لدلالة التشبعات

ت	المجال بالمجال	التشبعات Estimate	النسب الحرجة.C.R	الدلالة 0.05
1	أجهاد التوافر * قلق الاستحسان	0.64	5.19	دالة
2	أجهاد التوافر * فوات الفرص	0.54	4.78	دالة
3	أجهاد التوافر * عبئ الاتصال	0.72	5.21	دالة
٤	أجهاد التوافر * اليقظة الرقمية	0.39	4.18	دالة
٥	قلق الاستحسان * فوات الفرص	0.75	5.59	دالة
٦	قلق الاستحسان * عبئ الاتصال	0.76	4.96	دالة
٧	قلق الاستحسان * اليقظة الرقمية	0.47	4.79	دالة
٨	فوات الفرص * عبئ الاتصال	0.67	4.96	دالة
٩	فوات الفرص * اليقظة الرقمية	0.21	2.71	دالة
١٠	عبئ الاتصال * اليقظة الرقمية	0.55	4.73	دالة

فضلا عن ان الباحث حصل على عدد من مؤشرات جودة المطابقة المهمة، التي تبين مدى مطابقة الانموذج النظري الذي تبناه الباحث مع العينة المشمولة بالدراسة ، فهو يشير إلى أي مدى استطاع الأنموذج النظري من تمثيل بيانات العينة بحيث لم يبتعد عنها كثيرا (تيغزة ،2012 :229-239).

جدول (21)

مؤشرات جودة التطابق مقياس الضغوط الرقمية

ت	المؤشر	قيمة المؤشر	القطع
1	النسبة بين قيم x^2 ودرجات الحرية df	1.86	اقل من (5)
2	جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي (RMSEA)	0.05	بين 0.05–0.08
3	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	0.88	بين 0– 1
4	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	0.91	بين 0– 1
5	مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI)	0.89	بين 0 – 1
6	مؤشر براشيو Pratio	0.88	بين 0 – 1

ومن خلال الجدول رقم (21) يتضح ان مؤشرات جودة التطابق مطابقة لمؤشرات جودة التطابق الحرجة ، وبهذا عد مقياس الضغوط الرقمية صادقا بنائيا .

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط الرقمية:

تُستَعمل الخصائص السيكومترية للمقاييس في البحوث التربوية والنفسية مؤشراً لدقة المقياس، فالصدق ينبغي ان تتوفر فيه خاصيتان الأولى، وجود مقياس جامع المحتوى الظاهرة والخاصية الثانية، تتعلق بطبيعة المجموعة (العينة) التي أُعدّت لها الاداة (النعيمي, ٢٠١٤: ٢١٩). وبذلك لا يعد المقياس أداة صالحة للقياس إلا إذا توافرت فيه شروط معينة، وتعد هذه الشروط بمثابة أهداف يحاول مصمم القياس تحقيقها لحظة تصميمه للمقياس، وأهم الشروط هي صدق المقياس ومن ثم ثباته (الإمام وآخرون، ١٩٩٠ : ١٢).

اولا: الصدق: validity

يعد الصدق من الخصائص الاساسية في بناء المقاييس التربوية والنفسية، وقد يسمى المقياس صادقا لقياسه السمة التي بني لها (حسين ٢٠٢٤ :٨٢) . وتم التحقق من صدق المقياس من خلال الاتي:

1_ الصدق الظاهري:Face Validity

ويتمثل هذا النوع بالشكل العام للمقياس ومدى ملاءمته للغرض الذي تم وضعة من أجله، ويتحقق من خلال الحكم المتخصص لنتيجة الاختبار للصفة التي يتم قياسها. (اللامي 2024 : 63). ويمكن

للباحث تحسين صدق مقياسه من خلال مراعاة ارتباط المقياس بأهداف البحث نفسه، ومن خلال مراجعة صياغة البنود ووضوحها. يعد الصدق الظاهري مؤشرًا أساسيًا وأدائيًا لصلاحية المقياس. وهو تقييم سريع ويشير إلى مدى صلاحية المقياس لما صمم من أجله ويعتمد على خبرة المحكمين دون تجريب. (Mohajan,2017:73). وقد تحقق الصدق الظاهري عن طريق عرض المقياس الحالي على مجموعة من المحكمين كما تم توضيحه في صلاحية الفقرات.

2 – صدق البناء Construct Validity

قام الباحث بالتحقق من صدق البناء الخاص بمقياس الضغوط الرقمية من خلال مؤشرات القوة التمييزية وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وعلاقة الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه وعلاقة المجال بالمجال الآخر، وكذلك بإجراء التحليل العاملي التوكيدي.

ثانيا – ثبات مقياس الضغوط الرقمية:

أشـار ثورندايك وهيجن Thorandike&Hegen إلى أن اسـتخراج الثبات على وفق هذه الطريقة يتوقف على الاتسـاق في اسـتجابة الفرد على كل فقرة من فقرات المقياس ، وهو يعتمد على الانحراف المعياري للمقياس ككل والانحراف المعياري لكل فقرة على المقياس (ثورندايك وهيجن،1989 :79) .

لذا تحقق الباحث من ثبات مقاييس الضغوط الرقمية بطريقة الفا كرونباخ وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.84).

1– طريقة الاختبار وإعادة الاختبار : The Reliability

قام الباحث بتطبيق مقياس الضغوط الرقمية على عينة بلغت (60) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، إذ يرى آدمز (1964) Admas إن اعادة تطبيق المقياس للتعرف على ثباته لا تتجاوز مدة أسبوعين من التطبيق الأول, (Admas,1964 :58) حيث تم اختيار الطلبة عشوائياً، وبعد مرور (14) يوما تم إعادة الاختبار على العينة نفسها، وقد أشار أولوتي (2012) Oluwatayo، إلى أن أفضل وسيلة إحصائية تُستعمل لبيان العلاقة الارتباطية بين نتائج التطبيقين هو معامل ارتباط بيرسون

(Oluwatayo 391: 2012 ,) ولإيجاد العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني قام الباحث باستعمال معامل ارتباط بيرسون وبلغ معامل الثبات (0.78) ويُعد هذا معامل ثبات جيد يمكن الركون إليه وغالباً ما تُعتمدُ معاملات الارتباط أكثر من (0.70) على أساس أنه معامل ثبات مقبول للمقاييس. (العبيدي، 2011: 135)، وجدول (22) يوضح ذلك.

جدول (22)

عينة الثبات موزعة حسب الكلية والتخصص والجنس

الكلية	التخصص	ذكور	اناث	المجموع
التربية للعلوم الصرفة	العلمي	15	15	30
التربية للعلوم الانسانية	الانساني	15	15	30
المجموع		30	30	60

2- الاتساق الداخلي بتطبيق معادلة آلفا كرونباخ Coefficient Cronbach – Alpha:

تعتمد هذه الطريقة على الاتساق في أداء الفرد من فقرة إلى اخرى، ويتحقق ذلك عندما تقيس الفقرات الخاصية نفسها وعندما تكون الفقرات مترابطة مع بعضها (ملحم، 2006 :331). لأجل استخراج الثبات لمقياس سلوك الضغوط الرقمية بهذه الطريقة تم استعمال معادلة (الفا كرونباخ) بعد تطبيق المقياس بصيغته النهائية على عينة التحليل الإحصائي البالغة (400) طالب وطالبة وقد بلغ معامل ثبات مقياس الضغوط الرقمية (0.84) وهو ثبات جيد.

<u>الخطأ المعياري لمقياس الضغوط الرقمية:</u>

بلغ الخطأ المعياري لمقياس التنظيم الانفعالي (٧.٣٢) عندما كان معامل الثبات (٠.٨٢) المحصل بطريقة الاتساق الخارجي (إعادة الاختبار)، وبلغ (٦.٤٥) عندما كان معامل الثبات

(٠.٨٦) المحصل بطريقة الاتساق الداخلي (الفا كرونباخ) وبذلك فإن الدرجة الحقيقية للمستجيب تساوي درجته على المقياس (±) الخطأ المعياري.

جدول رقم (٢٣)

قيم ثبات مقياس الضغوط الرقمية والخطأ المعياري

ت	طريقة حساب معامل الثبات	العدد	قيمة معامل الثبات	قيمة الخطأ المعياري
١	**إعادة الاختبار**	٦٠	٠,٧٨	٧,٦١
٢	**الفاكرونباخ**	٤٠٠	٠,٨٤	٦,٤٩

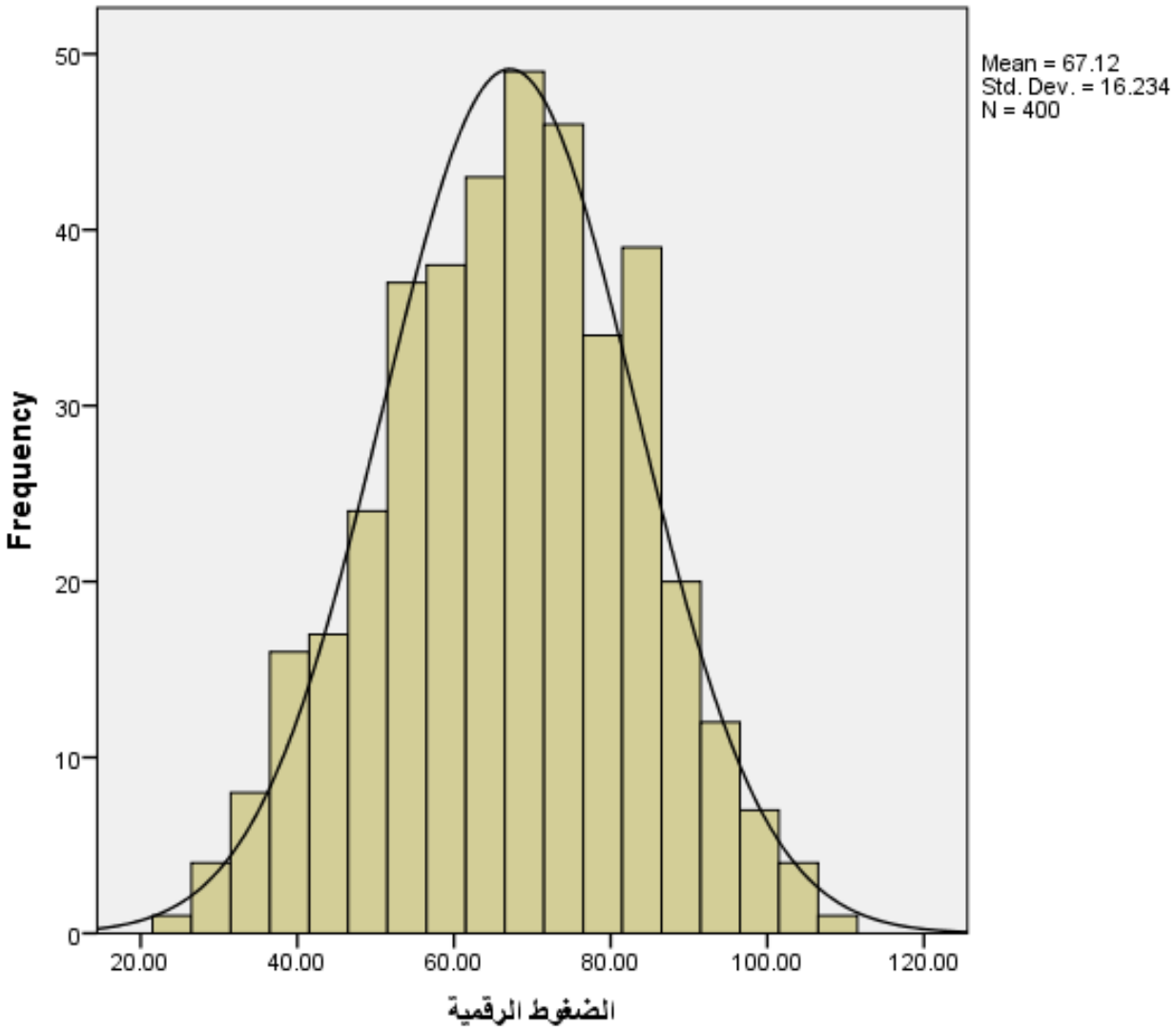
ط – الخصائص الاحصائية الوصفية لمقياس الضغوط الرقمية :

بعد تطبيق مقياس الضـــغوط الرقمية على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (400) طالباً وطالبة حصـل الباحث على عدد من المؤشـرات الإحصـائية الموضـحة في الجدول (23)، ولما كان توزيع درجات أفراد العينة على المقياس توزيعاً اعتدالياً شكل (5) إذا كانت قيمتي الالتواء والتفلطح ضـــمن مدى قياســـي (±1.96) (Cleophas,2017,p.107), لذا لجأ الباحث الى اســتعمال الوســائل الإحصـــائية المعلمية (Parametric Statistic) في تحليل بيانات بحثه احصائياً .

جدول (24)

الخصائص الأحصائية الوصفية لمقياس الضغوط الرقمية

المقياس / المؤشر	الضغوط الرقمية
المتوسط Mean	67.12
الوسيط Median	67
المنوال Mode	67
الانحراف المعياري Std.Dev	16.23
الالتواء Skewness	0.02
التفرطح Kurtosis	-0.42
أقل درجة Minimum	35
أعلى درجة Maximum	107



شكل (5) توزيع درجات أفراد العينة

وصف مقياس الضغوط الرقمية بصيغته النهائية:

بعد ترجمة المقياس وتطبيق التعديلات التي أشار لها المحكمين والانتهاء من اجراء الخصائص السيكومترية المتعلقة بالضغوط الرقمية، استقر بصيغته النهائية على (24) فقرة وقد توزعت الفقرات على خمسة مجالات هي: اجهاد التوافر، قلق الاستحسان، الخوف من فوات الفرص، عبء الاتصال الزائد، اليقظة الرقمية.

حيث يتضمن المجال الأول: اجهاد التوافر (4) فقرات والمجال الثاني: قلق الاستحسان (6)

فقرات، والمجال الثالث: الخوف من فوات الفرص (4) فقرات، والمجال الرابع: العبء الزائد للاتصال (6) فقرات والمجال الخامس: اليقظة الرقمية (4) فقرات، واعتمد الباحث خمسة بدائل للإجابة، تتراوح بين (تنطبق علي دائما – تنطبق علي غالباً – تنطبق علي احياناً – تنطبق علي نادراً – لا تنطبق علي ابداً) وبالأوزان (1–2–3–4–5) للفقرات الإيجابية وفي الاتجاه المعاكس للفقرات السلبية، وبذلك تكون اعلى درجة محتملة للمقياس (120) واقل درجة محتملة للمقياس (24) وبمتوسط فرضي مقداره (72) ، والملحق (٧) يتضمن الصيغة النهائية للمقياس.

ك – الوسائل الإحصائية :

أعتمد الباحث على الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في المعالجات الإحصائية لكل البيانات سواء في إجراءات التحقق من الخصائص السيكومترية لأداتي البحث ، أو في استخراج النتائج ، وقد أُستُعملت الوسائل الإحصائية الآتي ذكرها :

١- **الاختبار التائي (t–test) لعينتين مستقلتين** : استعمل لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين الطرفيتين في حساب القوة التمييزية لمقياسي التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية .

٢- **معامل ارتباط بيرسون Person Correlation Coefficient** : وقد استعمل في تحقيق الآتي :

- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياسي التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية .
- إيجاد العلاقة الأرتباطية بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية .

٣- **معادلة ألفا للاتساق الداخلي Alfa Coefficient For Internal Consistency** : أُستُعمِلت لاستخراج الثبات بطريقة ألفا للاتساق الداخلي لمقياسي التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية .

٤- **التحليل العاملي التوكيدي** : استعمل للتحقق من صدق البنية العاملية لمقياسي التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية .

٥- **الاختبار التائي (t–test) لعينة واحدة** : أستعمل لاختبار دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياسي التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية .

٦- **الاختبار الزائي لمعامل الارتباط** : أستعمل للتعرف على دلالة الفرق في العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية حسب متغيري الجنس والتخصص .

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- ❖ أولاً : عرض النتائج وتفسيرها
- ❖ ثانياً : الاستنتاجات
- ❖ ثالثا : التوصيات
- ❖ رابعا : المقترحات

اولاً_ عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل اليها وفقاً لأهداف البحث، وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري المعتمد والدراسات السابقة، وتقديم عدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

الهدف الاول : تعرف درجة التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس التنظيم الانفعالي على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (400) طالباً وطالبة ، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (100.04) درجة وبانحراف معياري مقداره (17.25) درجة ، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي[1] للمقياس والبالغ (84) درجة ، وباستعمال الاختبار التائي (t–test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائيا ولصالح المتوسط الحسابي ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) بدرجة حرية (399) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (25) يوضح ذلك .

جدول (25)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس التنظيم الانفعالي

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
400	100.04	17.25	84	18.59	1.96	399	دال

[1]تم استخراج المتوسط الفرضي لمقياس (التنظيم الانفعالي) وذلك من خلال جمع أوزان بدائل المقياس الخمسة وقسمتها على عددها ثم ضرب الناتج في عدد فقرات المقياس والبالغة (28) فقرة.

تشير نتيجة الجدول (25) الى ان عينة البحث لديهم التنظيم الانفعالي بمستوى مرتفع . يمكن تفسير ارتفاع التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة في ضوء أنموذج (Gross , ٢٠٠٣) بأن طلبة الجامعة يميلون إلى استخدام استراتيجيات تكيفية جيدة للتنظيم الانفعالي التي تواجههم مثل إعادة التقييم المعرفي بوصفها استراتيجية تنظيم انفعالي سابقة لظهور الاستجابة الانفعالية، أي أنهم يغيرون طريقة فهمهم للموقف الانفعالي قبل أن تتحدد الاستجابة النهائية، مما يساعدهم على المحافظة على الاتزان الانفعالي والانسجام النفسي والأكاديمي ويشير هذا الارتفاع أيضًا إلى أن الطلبة أقل اعتمادًا على الكبت التعبيري، وهو ما يتسق مع الأنموذج الذي يميز بين استراتيجيات تنظيم مختلفة تختلف آثارها على الصحة النفسية والعلاقات والرفاه.

ويُعزو الباحث هذه النتائج إلى قدرة الطلبة على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية ببلوغهم مستوى متقدماً من النضج الوجداني، والذي يتمثل في قدرة الفرد على ضبط انفعالاته لتنسجم مع مرحلته العمرية، وخبراته، والمواقف المتغيرة، إذ يواجهون يومياً مواقف وتغيرات انفعالية متباينة تحتم عليهم توظيف استراتيجيات متنوعة لإدارتها وتنظيمها سعياً لتحقيق النجاح والطموحات الأكاديمية، بحيث تأتي استجاباتهم متوازنة ومناسبة للموقف المعني. وبما أن الانفعالات تتفاوت بتفاوت المواقف، فإن ذلك يتطلب قدراً من المرونة لتكييف الاستجابات بما يتلاءم مع طبيعة كل موقف (Eisenberg & Fabes, 1990, p.133). حيث تؤدي استراتيجيات التنظيم الانفعالي دوراً محورياً في تعزيز السلامة النفسية والاستقرار الوجداني، حيث تستند هذه الاستراتيجيات لدى البالغين إلى تراكماتهم المعرفية وخبراتهم. السابقة. (Tull & Aldo, 2015)

وتتسق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة (سلوم، 2015) التي أثبتت تنوع الاستراتيجيات التي يوظفها طلبة الجامعة في تنظيم انفعالاتهم، مع سيادة المستوى المتوسط في استخدام هذه الاستراتيجيات كافة.

الهدف الثاني: تعرف درجة الضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس الضغوط الرقمية على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (400) طالباً وطالبة ،وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (67.12) درجة وبانحراف معياري مقداره (16.23) درجة، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي[٢] للمقياس والبالغ (72) درجة ، وباستعمال الاختبار التائي (t–test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائيا ولصالح المتوسط الفرضي ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) بدرجة حرية (399) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (26) يوضح ذلك.

جدول (26)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الضغوط الرقمية

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
400	67.12	16.23	72	6.02	1.96	399	دال

تُظهر نتيجة الجدول (26) إلى ان عينة البحث لديهم الضغوط الرقمية بمستوى منخفض.

يشير أنموذج (Steele et al, ٢٠٢٠) الى أن الضغوط الرقمية لا تنشأ إلا عندما تتجاوز متطلبات البيئة الرقمية موارد الفرد المعرفية والانفعالية والسلوكية، أما إذا كانت هذه المتطلبات ضمن حدود القدرة على التنظيم والتأقلم، فإن الفرد لا يصل إلى درجة عالية من الضغوط، بل يبقى إدراكه لها منخفضًا. وهذا يعني أن الطلبة في العينة الحالية يمتلكون قدراً من التأقلم مع استخدام

[٢] تم استخراج المتوسط الفرضي لمقياس (الضغوط الرقمية) وذلك من خلال جمع أوزان بدائل المقياس الخمسة وقسمتها على عددها ثم ضرب الناتج في عدد فقرات المفياس والبالغة (24) فقرة.

التكنولوجيا الرقمية، أو أن استخدامهم لها كان وظيفيا ومحددًا بأغراض أكاديمية أكثر من كونه استخدامًا ضاغطا ومفرطاً.

ويُعزى هذا الانخفاض، من وجهة نظر الباحث إلى المستوى التعليمي المتقدم لطلبة الجامعة، والذي يؤدي دوراً وقائياً فاعلاً للحد من الضغوط الرقمية. كما يعكس هذا المؤشر مستوى عالياً من الوعي والإدراك؛ إذ أبدى أفراد العينة إلماماً واسعاً بمتطلبات استخدام تقنيات المعلومات والاتصال وتفاصيلها. ويُضاف إلى ذلك التطور الذي شهدته البيئة الرقمية لتصبح أكثر مرونة ووضوحاً وسهولة في الاستخدام. فضلاً عن ذلك، فإن الغالبية العظمى من أفراد العينة يتجاوزون العشرين عاماً، وهي مرحلة عمرية تتسم بالنضج المعرفي وضبط السلوك، ناهيك عن معاصرة هذه الفئة للطفرات الرقمية المتلاحقة في السنوات الأخيرة، مما عزز من قدرتهم على التكيف معها بفاعلية وهذه النتيجة تتفق مع ما جاء في الأأنموذج فيشر وآخرون (Fischer et al 2021,5,) واختلفت مع نتائج دراسة (عبدربه و خليوي ٢٠٢٢) و دراسة (حمامة، ٢٠٢٤ :٩) حيث أظهرت دراساتهم ان الطلبة لديهم ضغوط رقمية بدرجة مرتفعة.

الهدف (٣): تعرف العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والضـــغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة .

لتحقيق هذا الهدف تم استعمال معامل ارتباط (بيرسون) Pearson لحساب معامل الارتباط بين الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة على مقياسي التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية ، وقد تبين من النتائج أن هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية اذ بلغت قيمة الارتباط المحسوب (0.19−) وهي أعلى مقارنة مع قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (398) والجدول يوضح ذلك (27).

الجدول (٢٧)
العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية

المتغيرين	المؤشر	القيم
التنظيم الانفعالي / الضغوط الرقمية	معامل الارتباط المحسوب	-0.19
	قيمة الارتباط الجدولية	0.098
	درجة الحرية	398

يُعزى الارتباط العكسي بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية إلى الدور المحوري لمهارات الضبط في الحد من التأثيرات السلبية للخبرات الرقمية. واستناداً إلى أنموذج كروس (٢٠٠٣) يعمل التنظيم الانفعالي عبر عمليات متدرجة تشمل: اختيار الموقف، وتعديله، وتوجيه الانتباه، وإعادة التقييم المعرفي، وصولاً إلى تعديل الاستجابة الانفعالية. وتتيح هذه العمليات للفرد معالجة المثيرات الضاغطة بكفاءة قبل تفاقمها إلى توتر أو ضغوط نفسية.

وفي السياق ذاته، يُشير أنموذج ستيل وآخرين (Steele et al. 2020) إلى أن الضغط الرقمي لا يتولد من مجرد الاستخدام التكنولوجي، بل ينتج عن إدراك الفرد بأن المتطلبات الرقمية كالتنبيهات المستمرة، والخوف من فوات الفرص، والتقييم الاجتماعي – تتجاوز موارده التكيفية. وعليه، فإن الطلبة ذوي الكفاءة العالية في التنظيم الانفعالي يمتلكون قدرة أكبر على إعادة التقييم المعرفي لهذه المتطلبات والتعامل معها بمرونة، مما يخفف من وطأة الضغوط الرقمية . (Gross & John, 2003; Steele et al., 200)

ويرى الباحث أن التنظيم الانفعالي يعمل كمصد وقائي فعال؛ فالطلبة الذين يمتلكون كفاءة عالية في إدارة مشاعرهم وضبطها، يُظهرون قدرة أكبر على استيعاب التحديات التي تفرضها البيئة الرقمية المتسارعة. إن توظيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي، مثل إعادة التقييم المعرفي للمواقف وتعديل الاستجابة، يمكن الطالب من التعامل بمرونة أكبر مع المشتتات الرقمية، والتدفق الكثيف للمعلومات والإرهاق التكنولوجي. وبالتالي، فإن القدرة على توجيه الانفعالات بشكل إيجابي تحد من مشاعر القلق والإحباط المرتبطة بالاستخدام الرقمي المكثف، مما يؤدي بالضرورة إلى خفض مستويات الضغوط الرقمية.

الهدف (٤): دلالة الفروق في العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والضـغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس (الذكور والإناث).

لتحقيق هذا الهدف قام الباحث باستخراج قيم معاملات ارتباط بيرسون بين التنظيم الانفعالي والضـــغوط الرقمية للذكور والاناث كلا على حدة ومن ثم قام الباحث باســـتعمال الاختبار الزائي لمعامل ارتباط بيرسون للكشف عن دلالة الفروق بين معاملي الارتباط، والجدول (28) يوضح ذلك.

جدول (28)

نتائج الاختبار الزائي للفروق في العلاقة بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية تبعاً لمتغير الجنس

العلاقة بين المتغيرين	الجنس	العدد	معامل الارتب اط r	القيمة المعيارية لمعامل الارتباط Zr	القيمة الزائية المحسوبة	القيمة الزائية الجدولية	مستوى الدلالة (٠،٠٥)
التنظيم الانفعالي / الضغوط الرقمية	ذكور	198	– 0.09	0.09	1.85	1.96	غير دال
	أناث	202	– 0.27	0.277			

تُشير نتيجة الجدول الى انه ليس هناك فرق في العلاقة دال إحصائيا بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية تبعاً لمتغير الجنس ، وذلك لأن القيمة الزائية المحسوبة أقل من الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05).

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية تمثل استجابة نفسية عامة، ترتبط بالخبرات الانفعالية للطلبة أكثر من ارتباطها بمتغير الجنس؛ مما يفسر انعدام الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الذكور والإناث. واستناداً إلى أنموذج كروس ٢٠٠٣، يرتكز التنظيم الانفعالي على آليات معرفية وانفعالية – كإعادة التقييم، وتوجيه الانتباه، وتعديل الاستجابة – يوظفها كلا الجنسين بمستويات متقاربة عند التعرض لضغوط جامعية ورقمية مماثلة. ويتسق ذلك مع أنموذج "ستيل"، الذي يعزو الضغوط الرقمية إلى طبيعة المثيرات التكنولوجية ذاتها كالتنبيهات المستمرة، والخوف من ضياع الفرص (FoMO)، والعبء الاجتماعي ؛ وهي تحديات باتت تشكل قاسماً مشتركاً بين الطلبة في البيئة الجامعية المعاصرة.

وبناءً عليه، يُعزى غياب الفروق إلى تجانس السياق الرقمي الذي يعيشه الطلبة، سواء من حيث كثافة الاستخدام، أو أنماط التواصل، أو المتطلبات التكنولوجية الأكاديمية والاجتماعية. وخلاصة القول، يؤدي التنظيم الانفعالي دوراً وقائياً مشتركاً، في حين تمثل الضغوط الرقمية متغيراً سياقياً عاماً، مما يُحيد الأثر المُعدّل لمتغير الجنس في قوة العلاقة بينهما.

الهدف (٥): دلالة الفروق في العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير التخصص (علمي و انساني).

لتحقيق هذا الهدف قام الباحث بأستخراج قيم معاملات ارتباط بيرسون بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية للعلمي والانساني كلا على حدة ومن ثم قام الباحث بأستعمال الأختبار الزائي لمعامل إرتباط بيرسون للكشف عن دلالة الفروق بين معاملي الارتباط، والجدول (29) يوضح ذلك .

جدول (29)

نتائج الاختبار الزائي للفروق في العلاقة بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية تبعاً لمتغير التخصص

العلاقة بين المتغيرين	التخصص	العدد	معامل الارتباط r	القيمة المعيارية لمعامل الارتباط Zr	القيمة الزائية المحسوبة	القيمة الزائية الجدولية	مستوى الدلالة (٠،٠٥)
التنظيم الانفعالي / الضغوط الرقمية	العلمي	192	−0.27	0.277	1.45	1.96	غير دال
	الانساني	208	−0.13	0.131			

تشير نتيجة الجدول أعلاه الى أنه ليس هناك فرق في العلاقة دال إحصائيا بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية تبعاً لمتغير التخصص ، وذلك لأن القيمة الزائية المحسوبة أقل من الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05).

تعزى هذه النتيجة إلى أن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية ترتبط بجوهر الخبرات الرقمية والانفعالية ذاتها، أكثر من ارتباطها بطبيعة التخصص الأكاديمي (علمياً كان أم إنسانياً). واستناداً إلى أنموذج كروس (Gross , ٢٠٠٣) يعتمد التنظيم الانفعالي على عمليات معرفية عامة؛ كإعادة التقييم المعرفي، وتوجيه الانتباه، وتعديل الاستجابة. وتتقارب مستويات هذه العمليات لدى طلبة كلا التخصصين نظراً لتعرضهم المشترك لمواقف أكاديمية وانفعالية تستوجب الضبط والتنظيم.

من جهة أخرى، يُبين أنموذج ستيل أن الضغوط الرقمية تنبثق أساساً من الخصائص الكامنة للبيئة الرقمية ومتطلباتها اليومية، مثل كثافة التنبيهات، والرغبة في الاتصال الدائم، والخوف من فوات

الفرص، والضغوط الاجتماعية الإلكترونية؛ وهي تحديات وخبرات يشترك فيها كافة الطلبة في البيئة الجامعية المعاصرة.

وعليه، يفسر غياب الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التخصصين بأن البيئة الجامعية الرقمية الحديثة قد وحدت خبرات الطلبة لاعتمادهم على التطبيقات والمنصات ذاتها ومواجهتهم لمتطلبات أكاديمية واجتماعية متطابقة. وبالتالي، يمارس التنظيم الانفعالي دوره الوقائي بآلية متماثلة ومستقلة عن المجال الأكاديمي، حيث يُسهم بفاعلية في الحد من تأثير الضغوط الرقمية لدى طلبة التخصصين على حد سواء.

علاوة على ذلك، يرى الباحث أن التجربة التعليمية المشتركة للطلبة بوصفهم خريجي المرحلة الإعدادية، وتواجدهم في كليات تتقاطع في إمكانياتها وبنيتها التحتية – بصرف النظر عن تباين تخصصاتهم الأكاديمية العلمية أو الإنسانية – قد أدت دوراً محورياً في تعزيز اندماجهم الأكاديمي. وهذا الاندماج الشامل يدعم استقرارهم الانفعالي، ويخفف من وطأة التحديات والضغوط التكنولوجية التي قد تعترض مسيرتهم التعليمية.

❖ الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي يمكن استنتاج الاتي:

1- ارتفاع مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة سومر، ويعزى ذلك إلى بلوغ طلبة الجامعة مستوى متقدماً من النضج الوجداني تنسجم مع مرحلته العمرية، وخبراته، والمواقف المتغيرة

2- انخفاض مستوى الضغوط الرقمية لدى طلبة جامعة سومر، ويعزى ذلك إلى المستوى التعليمي المتقدم لطلبة الجامعة، وتمتعهم بمستوى عالٍ من الوعي والإدراك، والمامهم بمتطلبات استخدام تقنيات المعلومات والاتصال وتفاصيلها.

3- وجود علاقة عكسية بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة. يعزى ذلك الى ان التنظيم الانفعالي يلعب دوراً وقائياً فاعلاً يحد من الضغوط الرقمية.

4- أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والضغوط الرقمية تعزى لمتغيري الجنس (الذكور والإناث) أو التخصص الأكاديمي (العلمي والإنساني). ويمكن عزو هذه النتيجة إلى تشابه البيئة الأكاديمية والرقمية التي يتفاعل معها الطلبة.

❖ التوصيات:

في ضوء نتائج البحث يضع الباحث التوصيات الآتية:

1- أهمية عقد المزيد من الدورات التدريبية والورش الإرشادية للطلبة (خصوصا في مرحلة المراهقة) لتنظيم انفعالاتهم لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لديهم، وزيادة قدرتهم على مواجهة مختلف المشكلات التي تواجههم.

2- تعزيز الثقة ومهارات التواصل لدى الطلبة، الأمر الذي يحسن التنظيم الانفعالي لديهم

3- ضرورة قيام المؤسسات الإعلامية والتثقيفية بدور فاعل في توعية الشباب بمخاطر الإفراط في استخدام التقنيات الرقمية، بما يسهم في الحد من ظاهرة الضغوط الرقمية.

4- إقامة ورش تدريبية للمرشدين التربويين من قبل المختصين من أجل تحصين الطلبة من الضغوط الرقمية.

5- وضع لوائح تثقيفية لتأثير الإفراط في استخدام الوسائط الرقمية على مستوى التركيز لدى الطلبة.

❖ **المقترحات:**

استكمالا لما توصل إليه البحث الحالي يقترح الباحث ما يأتي:

1- إجراء بحوث مستقبلية حول الضغوط الرقمية وعلاقته بمتغيرات أخرى، مثل: (الكفاءة الذاتية، المثابرة الاكاديمية، المرونة النفسية ....)

2- إجراء المزيد من البحوث والدراسات حول الضغوط الرقمية لدى فئات عمرية مختلفة مثل طلبة المدارس المتوسطة او الإعدادية او الدراسات العليا.

3- اجراء بحوث تجريبية للتعرف على اهم العوامل الديموغرافية التي تؤثر على التنظيم الانفعالي.

4- اجراء بحوث تجريبية تتناول أثر الضغوط الرقمية على الانتباه والذاكرة لدى الطلبة.

المصادر والمراجع

- **المصادر والمراجع العربية**
- **المصادر والمراجع الاجنبية**

المصادر والمراجع العربية:

- القرآن الكريم
- اسليم، يوسف. (٢٠١٧). *التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية*. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.
- الامام، مصطفى محمود، وآخرون،(١٩٩٠)، القياس والتقويم، جامعة بغداد.
- تيغزه، محمد بوزيان (٢٠٠٢)، *التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي مفاهيما ومنهجا بتوظيف حزمة spss* . ط٤، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الجابري، كاظم كريم وصبري داود عبد السلام – *مناهج البحث العلمي*، دار الكتب والوثائق، بغداد – العراق.
- حمامه، بشرى موفق. (٢٠٢٤). مستوى الإجهاد الرقمي «التكنوستريس» لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق والآثار المترتبة عليه. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية.
- خطاب، علي ماهر (٢٠٠٩) *الاحصاء الاستدلالي في العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية*، القاهرة، مصر
- داود، عزيز حنا، وعبد الرحمن، أنور حسين، (١٩٩٠) *مناهج البحث التربوي*، دار الحكمة، بغداد.
- الرشيدات ، جمانا محمد علي. (٢٠١٧). *تاثر شبكة الأنترنت على المراهقين في الاردن*. جامعة الشرق الأوسط الاردن.
- الرفاعي، نعيمة جمالي شمس. (٢٠١١، ديسمبر). *فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم على انعكاس الذات في تنظيم الانفعالات وخفض سلوك إذاء الذات لدى عينة من طالبات الجامعة*. المؤتمر السنوي السادس عشر للارشاد النفسي القاهرة: مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (ج ١) ٧٩-١٥٢.
- الزغبي، احمد محمد (١٩٩٤) ، *أسس علم النفس الاجتماعي* ، دار الحكمة اليمانية، اليمن .

- الزغبي ، امل عبد المحسن (٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس الإجهاد الرقمي. كلية التربية جامعة بنها العدد ١٢٩ ، الصفحات ١-٤٤.
- الزوبعي عبد الجليل إبراهيم، وآخرون (١٩٨١) *الاختبارات والمقاييس النفسية*، جامعة الموصل.
- سلوم، هناء عباس (٢٠١٥)، *استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقته بحل المشكلات دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق* ، جامعة دمشق ، سوريا.
- سليم، عبد العزيز ابراهيم .(٢٠١٨) *أنموذج بنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية و التفكير الايجابي و الطفو الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة دمنهور*. مجلة كلية التربية جامعة كفر الشيخ، الصفحات ٣٣٣ – ٤٤٠ .
- العادلي، راهبة عباس (٢٠١٠)، *الانفعالات نموها و ادارتها* ، دار الوثائق و الكتب ، بغداد.
- عبد الوهاب، أماني .(٢٠٠٧) *أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين*، المؤتمر السنوي السابع عشر مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس ٢٨٩-٢٤٣
- عبد ربه، محمد عبد الرؤوف و خليوي، اسماء فراج (يونيو) ، (٢٠٢٢). *الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعات السعودية البنية العاملية و الفروق الديموغرافية مجلة كلية التربية* – جامعة المنوفية، الصفحات ٤٨ – ١١٣
- العبيدي، محمد جاسم (٢٠١١) *القياس النفسي والاختبارات* ، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- العزاوي لمى لطيف يعكوب . (٢٠٢٣) . *الروح المعرفية وعلاقتها بالتفكير المنتج لدى طالبات قسم رياض الأطفال ، رسالة ماجستير* ، كلية التربية الأساسية ، الجامعة المستنصرية، (رسالة ماجستير غير منشورة).
- عفانة، محمد جاسر زكي (٢٠١٨) *التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة*، الجامعة الإسلامية، فلسطين.

- علام، صلاح الدين (٢٠٠٩) ، *القياس والتقويم في العلمية التدريسية*، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- علوان، نعمات والنواجحة، زهير (٢٠١٣) *الذكاء الوجداني وعلاقته بالايجابية لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظات غزة*، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢١ (١) ١ .٥٥
- عودة، أحمد سليمان (١٩٩٨): *القياس والتقويم في العملية التدريسية* ، دار الأمل ، الإصدار الخامس كلية العلوم التربوية، جامعة اليرموك، الأردن
- العويسي، عبد الرحمن (٢٠٠٤) ، *سيكولوجية الابداع*، دار النهضة بيروت، لبنان.
- فرج، صفوت (١٩٨٩)، *القياس النفسي*، ط٢، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة مصر.
- فرج، صفوت (١٩٨١)، القياس والتقويم النفسي والتربوي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد، العراق.
- فريدة ، بو علي وحكيمة، فوضيل. (٢٠١٤) *دور التكنلوجيا المعلومات والاتصالات في تحسين الاتصال الداخلي للمؤسسة المديرية العملياتية للاتصالات البويرة*، الصفحات ١ – ١٧٥
- كامل، حسين (٢٠١٨)، *التنظيم الانفعالي وعلاقته بقوة التحمل النفسي لدى المرشدين التربويين*، الجامعة المستنصرية، العراق.
- الكناني، ممدوح عبد المنعم (١٩٩٠)، *الاسس النفسية للابتكار واساليب تنميته*، ط١، مكتبة الفلاحللنشر والتوزيع، الكويت.
- لازوبرت ثورندايك ، و اليزابيث وهجين. (١٩٨٩). *القياس والتقويم في علم النفس والتربية*. المترجمون: عبد الله زيد الكيلاني، وعبد الرحمن عدس، عمان مركز الكتب الأردني.
- محمد، تامر أحمد محمد. (٢٠١٨). *استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها ببعض المشكلات السلوكية لدى طلاب المرحلة الثانوية رسالة ماجستير* . القاهرة، مصر : كلية التربية جامعة الأزهر .
- محمود، أحمد علي طلب. (٢٠١٧). تنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين أنماط التعلق والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة. دراسات نفسية، ٢٧(٢)، ٢٠٥–٢٥٣.

- المصري، محمد عبد المجيد (١٩٩٩)، *أثر أتجاهات الفقرة وأسلوب صياغتها من الخصائص السيكومترية المقياس الشخصية وحسب مستوى الصحة النفسية للمجيب أطروحة دكتوراه غير منشورة*، كلية التربية أبن رشد، جامعة بغداد.ملحم، سامي. (٢٠٠٠). القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. دار المسيرة.
- ملحم، سامي محمد (٢٠٠٠) *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*، دار المسيرة للنشر، عمان.
- منصور، السيد كامل الشربيني .(٢٠٠٩) *العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب*. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٣(٢) ٢٩ .١٠١
- النعيمي، مهند عبد الستار (٢٠١٤)، *القياس النفسي في التربية وعلم النفس المطبعة المركزية*، جامعة ديالي، العراق.
- الوائلي، سمير غانم شعلان (٢٠١٩). *التنظيم الانفعالي وعلاقته بأصالة التفكير وجدارة الذات لدى طلبة الجامعة*، رسالة غير منشورة، جامعة كربلاء.

المصادر والمراجع الأجنبية

- Adams, G.S. (1964): *Measurement & Evaluation Education Psychological & Guidance*, Hole New York.
- Aldo & Hoeksema, (2010), *Specificity of cognitive emotion regulation*. strategie transdiagnostic examination.
- Allen, M.J. & Wendy, M.W.(1979): *Introduction to Measurement Theory,* California, U.S.A.
- Anastasi, A. (1988): *Psychological Testing, 6th ed*. New York, Macmillan Publishing Co. Inc.

- Arnetz, B. B., & Wiholm, C. (1997). *Technological stress: psychophysiological symptoms in modern offices*. Journal of Psychosomatic.Research, 43(1), 35-42
- Baker, D. A., & Algorta, G. P. (2016). The relationship between online social networking and depression: A systematic review of quantitative studies. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 19(11), 638-648.
- Barry, C.T., Sidoti, C.L, Briggs, S.M., Reiter, S.R. & Lindsey, R.A. (2017). *Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives,* J. of Adolescence, 61(1): 1-11.
- Brod, C. (1984). *Technostress: The human cost of .the computer revolution.* Addison-Wesley.
- Bushman, B. J. (2002). *Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding.* Personality and social psychology bulletin, 28(6), 724-731.
- Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1983). *Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation.* Developmental Psychology, 19(3), 285-299
- Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1983). *Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation.* .Developmental Psychology, 19(3), 285-299.
- Campos, J. J., Frankel, C. B., & Camras, L. (2004). O*n the nature of emotion regulation.* Child .Development, 75(2), 377-394

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). *Assessing coping strategies: A theoretically based approach.* Journal of Personality and Social Psychology, 56(2), .267-283
- Cleophas, T.J.& Zwinderman, A.H., (2017) : *Understanding clinical data - analysis learning statistical principle from published clinical research Springer International Publishing,* Switzerland.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). *Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research.* Child Development, .75(2), 317-333
- Cummings, T.G. & Cooper, C.L. (1998). *A cybernetic theory of organizational stress, In Cooper, C.L. (Eds). Theories of organizational stress* (P.P. 101 121), Oxford: Oxford University Press.
- Dan-Glauser, E. S., & Gross, J. J. (2013). *Emotion regulation and emotion coherence: Evidence for strategy-specific effects. Emotion.*
- Dalgleish, T. (2004). The emotional brain. Nature Reviews Neuroscience, 5(7), 583–589.
- Dandoy, A. C., & Goldstein, A. G. (1990). *The use of cognitive appraisal to reduce stress reactions: A replication. Journal of Social Behavior and Personality,* 5(4), 275-285.
- Dillon, D. G., &LaBar, K. S. (2005). *Startle modulation during conscious emotion regulation is arousal-dependent. Behavioral neuroscience,* 119(4), 1118.

- Dora, A. (2012). *The Contribution of Self-Control, Emotion. Regulation, Rumination and Gender to Test Anxiety of University Students. A Thesis Submitted to the Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University Turkey.*
- Ebel, R.L (1972): *Essentials of educational measurement,* second edition New Jersey prentice hall, USA.
- Egloff, B., Schmukle, S. C., Burns, L. R., &Schwerdtfeger, A. (2006). *Spontaneous emotion regulation during evaluated speaking tasks: associations with negative affect, anxiety expression, memory, and physiological responding. Emotion*, 6(3), 356.
- Eisenberg, N., &Fabes, R. A. (1992). *Empathy: Conceptualization, measurement, and relation to prosocial behavior. Motivation and Emotion,* 14(2), 131-149.
- Eisenberg, N. (2001). *The core and correlates of affective social competence. Social Development,* 10, 120-124
- Eisenberg, N., &Fabes, R. A. (2004). *Empathy: Conceptualization, measurement, and relation to prosocial behavior. Motivation and Emotion.*
- Eisenberg, N., Hofer, C., & Vaughan, J. (2007). *Effortful control and its socioemotional consequences. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of .emotion regulation* (pp. 287-306). Guilford Press
- Fischer, T., Reuter, M. & Riedel, R, (2021). T*he digital stressors scale: Development and validation of a new survey instrument to measure digital stress perceptions in the workplace context*, J. of Frontiers in Psychology, 12(607598): 1 – 18.

- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. Computers in Human Behavior, 45, 168-176.
- Freytag, A., Knop-Huelss, K., Meier, A., Reinecke, L., Hefner, D., Klimmt, C., & Vorderer, P. (2021). Permanently online—Always stressed out? The effects of permanent connectedness on stress experiences. Human Communication Research, 47(2), 132-165.
- Goleman, D. (1999). Working with emotional intelligence. .Bloomsbury
- Frijda, N. H. (1988). *The laws of emotion.* American psychologist, 43(5), 349-358.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). *Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J., &Levenson, R. W. (1993). *Emotional suppression: physiology, self-report, and expressive behavior*. Journal of personality and social psychology, 64(6), 970.
- Gross, J. J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: an integrative review.* Review of general psychology, 2(3), 271-276.
- Gross, J. J. (1999). *Emotion regulation: Past, present, future. Cognition & Emotion,* 13(5), 551-573.

- Gross, J. J. (2001). *Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. Current Directions in Psychological Science*, 101 214-219.
- Gross, J. J. (2002). *Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences.* Psychophysiology, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). *Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being*. Journal of personality and social psychology, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). *Emotion regulation in everyday life. Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health,* 2006, 13-35,
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations.*
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), Handbook of emotions (3rd ed., pp. 497-512). Guilford Press.[9][10]
- Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. Handbook of emotion regulation, 2, 3-20.
- Hall, J.A., Pennington, N. & Lueders, A. (2014). *Impression management and formation on Facebook: A lens model approach, J. of New Media & Society,* 16(6): 958-982.
- Hall, J.A. & Steele, R.G., Christofferson, J.L. (2020). *Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model, J. of Clinical Child & Family Psychology Review, 23(1): 15 – 26.*

- Hall J.A,. & Steele, , R.G., Christofferson, J.L. & Mihailova, T. (2022). *Development and initial evaluation of multidimensional digital stress scale, J. of Psychological Assessment, 33 (3): 230-242.*
- Hefner, D. & Vorderer, P. (2016). *Digital stress: Permanent connectedness and multitasking, In Reincke, L. & Olivers, M.B. (Eds.), The Routledge handbook of media use and well-being: International perspectives on theory and research on positive media effects (P.P. 237-249),* Routledge | Taylor & Francis Group.
- Izard, C. E. (1972). *Patterns of emotions: A new analysis of anxiety and depression. Academic. Press*
- Kahneman, D., Kahneman, D., &Tversky, A. (2003). *Experienced utility and objective happiness: A moment-based approach. The psychology of economic decisions, 1. 187-208.*
- Kaplan, R. M., & Saccuzzo, D. P. (1982). *Psychological testing: Principles, applications, .and issues*. Brooks/Cole
- Keltner, D., & Gross, J. J. (1999). Functional accounts of emotions. Cognition and Emotion, 13(5), 467–480.
- Koole. S. L. (2009). *The psychology of emotion regulation: An integrative review. Cognition and Emotion, 23(1), 4-41.*
- Kumpikaitė-Valiūnienė, V., Aslan, I., Duobienė, J., Glińska, E., & Anandkumar, V. (2021). Influence of digital competence on perceived stress, burnout and well-being among students studying online during the COVID-19 lockdown: A 4-country perspective. Psychology Research and Behavior Management, 14, 1483–1498.

- Lang, P. J., & Bradley, M. M. (2010). *Emotion and the motivational brain. Biological Psychology, 84, 437-450.*
- Lazarus, R. S., &Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping. Springer publishing company.*
- Lazarus, R. S. (1991). *Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. American psychologist, 46(8), 819-834.*
- Lazarus, R.S. (1993). *From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks, J. of Annual Review of Psychology, 44(1): 1-22*
- Leible, T. L., & Snell, W. E. (2004). Borderline personality disorder and multiple aspects of emotional intelligence. Personality and Individual Differences, 37(2), 393–404.
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). *The tie that binds?: Coherence among emotion experience, beha;8vior, and physiology. Emotion, 5,175-190.*
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). *Automatic emotion regulation.Social and Personality Psychology Compass, 1(1), 146-147.*
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence: Educational implications (pp. 3–31). Basic Books.[13]
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). *Delay of gratification in children. Science, 244(4907), 933-938.*

- Misra, S. & Stokols, D. (2012). *Psychological and health outcomes of perceived information overload, J. of Environment & Behavior, 44 (6): 737-759.*
- Mohajan, H. K. (2017): *Two criteria for good measurements in research: Validity and reliability, Annals of Spiru Haret University. Economic Series, 59-82.*
- Morin-Major, J.K., Marin, M., Durand, N., Wan, N., Juster, R. & Lupien, S.J. (2016). *Facebook behaviors associated with diurnal cortisol in adolescents: Is befriending stressful J. of Psychoneuroendocrinology, 63(1): 238 – 246.*
- Moss, P. A. (1994). *Can there be validity without reliability?. Educational researcher, 23(2).*
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S. & Prinstein, M.J. (2018). *Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part1-A theoretical framework and applications to dyadic peer relationships, J. of Clinical Child & Family Psychology Review, 21(3): 267 – 294.*
- Oluwatayo, J. A. (2012). *Validity and Reliability Issues in Educational Research, Journal of Educational and Social Research, 2.*
- Pastor, Y., García-Jiménez, A., & López-de-Ayala, M.-C. (2022). Regulatory strategies for smartphone use and problematic internet use in adolescence. Anales de Psicología / Annals of Psychology, 38(2), 269-277.
- Prabakaran, K. (2020). *Creating awareness on digital stress during emerging contemporary issues on Corona virus disease*

circumstances: A review, J of Xian University of Architecture & Technology, XII (IV): 86-97.

- Przybylski, A.K., Murayama, K., Dehaan, C.R. & Gladwell, V. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out, J. of Computers in Human Behavior, 29(4): 1841 1848.*
- Ragu-Nathan, T.S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. & Tu, Q. (2008). *The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and empirical validation, J. of Information Systems Research, 19(4): 417-433.*
- Reinecke, M. A., DuBois, D. L., & Schultz, T. M. (2001). Social problem solving, mood, and suicidality among inpatient adolescents. Cognitive Therapy and Research, 25(6), 743–756.
- Reinecke, L., Aufenager, S., Beutel, M.E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wolfling, K. & Muller, K.W. (2017). *Digital stress over the life span: The effects of communication load and internet multitasking on perceived stress and psychological health impairments in a German probability sample, J. of Media Psychological, 20 (1): 90 – 115.*
- Reeve, J. (2013). How students create motivationally supportive learning environments for themselves: The concept of agentic engagement. Journal of Educational Psychology, 105(3), 579–595.
- Rothbart, M. K., Ziaie, H., &O'boyle, C. G. (1992). *Self-regulation and emotion in infancy. New directions for child and adolescent development, 1992(55), 7-23.*

- Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). *Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. Journal of personality and social psychology, 42(1), 5.*
- Sevic, A., Foldnes, N., & Brønnick, K. K. (2024). Measuring digital stress in Norway: Translation and validation of the Digital Stressors Scale. Frontiers in Psychology, 15, Article 1297194.
- Solomon, Robert C. (2000). *The philosophy of emotion. In Handbook of emotions, edited by Michael Lewis and Jeannette M., Haviland-Jones. 2d ed. New York: The Guilford Press.*
- Suveg, C., Jacob, M. L., & Payne, M. (2010). Parental interpersonal sensitivity and youth social problems: A mediational role for child emotion dysregulation. Journal of Child and Family Studies, 19(6), 677–686.
- Thiruchselvam, R., Hajcak, G., & Gross, J. J. (2012). *Looking Inward Shifting Attention Within Working Memory Representations Alters Emotional Responses. Psychological science, 23(12), 1461-1466.*
- 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, J. of BMC Public Health, 10(1): 66-79.*
- Thompson, R. A. (1990). *Emotion and self-regulation. In R. A. Thompson (Ed.), Socioemotional development: Nebraska Symposium on Motivation (Vol. 36, pp. 367-467). .University of Nebraska Press*

- Thompson, R. A. (1994). *Emotion regulation: A theme in search of definition. Monographs of the society for research in child development.*
- vorderer, p., & Hefner, D. (2106). *Digital Stress: Permanent Connectedness and Multitasking.*
- Wang, K., Shu, Q. & Tu, Q. (2008). *Technostress under different organizational environments: An empirical investigation, J. of Computers in Human Behavior, 24(6): 3002 – 3013.*
- Weil, M. M., & Rosen, L. D. (1997). *TechnoStress: Coping with technology @work @home @play.*
- Weinstein, E. C., & Selman, R. L. (2014). *Digital stress: Adolescents' personal accounts. researchgate. Retrieved from.*
- Weinstein, E.C. & Selman, R.L. (2016). *Digital stress: Adolescents' personal accounts, J. of New Media & Society, 18(3): 391-409.*
- Weinstein, E.C., Selman, R.L., Thomas, S., Kim, J., White, A.E. & Dinakar, K. (2016). *How to cope with digital stress: The recommendations adolescents offer their peer online, J. of Adolescent Research, 31(4): 415 – 441.*
- Winstone, L., Mars, B., Haworth, C., & Kidger, J. (2022). *Types of social media use and digital stress in early adolescence.*
- .Wolters, C. A. (٢٠٠٣)Regulation of motivation: Evaluating an underemphasized aspect of self-regulated learning. Educational Psychologist, 38(4), 189–205
- Wolters, C. A. (2011). *Regulation of Motivation: Contextual and Social Aspects. Teachers College Record, 113(2), 265-283.*

- Wrede, S. J. S., Claassen, K., Rodil dos Anjos, D., Kettschau, J. P., & Broding, H. C. (2023). Impact of digital stress on negative emotions and physical complaints in the home office [Preprint]. Research Square.
- Zeman, J., & Garber, J. (1996). *Display rules for anger, sadness, and pain: It depends on who is watching. Child development, 67(3), 957-973.*

الملاحق

ملحق (1)

كتاب تسهيل مهمة طالب

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة واسط
كلية التربية للعلوم الانسانية

Ministry of Higher Education
& Scientific Research
Wasit University
College of Education For Human Sciences

العدد : ٧٨٧
التاريخ: ٢ / ٣ / ٢٠٢٦

No.:
Date : / /202

إلى / جامعة سومر

تسهيل مهمة

تحية طيبة:

من اجل الارتقاء بالمستوى العلمي وخدمة للصالح العام , يرجى تسهيل مهمة طالب الدراسات العليا/ الماجستير (**محمد الباقر اكرم سعود**) في قسم العلوم التربوية والنفسية / تخصص تربية علم النفس التربوية / من أجل الحصول على بعض البيانات التي تخص موضوع بحثه الموسوم بـ (التنظيم الانفعالي وعلاقته بالضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة) لتطبيق اجراءات البحث في كليات جامعتكم .

للتفضل بالاطلاع ... مع التقدير

أ. د
ناصر والي فريح الركابي
معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

أ.د. ناصر والي فريح الركابي
معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا
٣/ ٣ / ٢٠٢٦

نسخة منه إلى
*مكتب السيد العميد/ للتفضل بالاطلاع مع التقدير.
*مكتب السيد المعاون العلمي / للتفضل بالاطلاع مع التقدير .
*الدراسات العليا / ملفة الطالب
* الارشفة الالكترونية
الصادرة.

ملحق (٢)

جامعة واسط - كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا / الماجستير

مقياس التنظيم الانفعالي المقدم الى السادة المحكمين بصيغته الاولية

الأستاذ الدكتور ..... المحترم

تحية طيبة:

يروم الباحث أجراء البحث الموسوم بـ **(التنظيم الانفعالي وعلاقته بالضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة)** ولتحقيق أهداف البحث قام بالاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بـ التنظيم الانفعالي (Emotional Regulation)، واعتمد مقياس (الوائلي ,2019)، المعتمد على تعريف (John & Gross ،2003) ، الذي عرف التنظيم الإنفعالي Emotional Regulation بأنه: عملية متضمنة إعادة صياغة طبيعة الأفكار والسلوكيات معرفيا التي تؤثر في الإنفعالات لدى الفرد، والسيطرة عليها وكيفية الإفصاح عنها لاحقا، مما يساعد على التكيف مع المواقف والمثيرات البيئية المحيطة بشكل إيجابي. ويتجلى في مجالين هما إعادة التقييم المعرفي وكتمان التعبير الانفعالي.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية عالية في مجال علم النفس والقياس النفسي يتوجه الباحث إلى حضراتكم لتسجيل أراءكم ومقترحاتكم السديدة وما تجدونه مناسباً حول.

١ - صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس لما وضعت من أجله.

٢- صلاحية كل فقرة للمجال الذي تنتمي الية .

٣- صلاحية بدائل الإجابة على المقياس.

علماً أن بدائل الإجابة على فقرات المقياس هي **(تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ احياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق عليّ ابداً)**

ولكم فائق الشكر والامتنان

المشرف	**طالب الماجستير**
أ. د. عدنان مارد جبر	**محمدالباقر اكرم سعود**

مقياس التنظيم الانفعالي حسب المجالات:

أولا: إعادة التقييم المعرفي (Re-evaluation of knowledge)

يقصد به التركيز على التاريخ الإنفعالي للفرد وردوده الانفعالية بحسب المواقف التي تعرض لها سابقا ويحدث قبل الإستجابة الإنفعالية ويتضمن إعادة ترتيب الموقف الإنفعالي معرفيا وإعادة صياغة طريقة تفكير الفرد حول الموقف لتقليل تأثيره الإنفعالي السلبي.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
١	اعيد تقييمي لنفسي للتخلص من الانفعال المحتمل حدوثه			
٢	انا اغير طريقة تفكيري حول المواقف التي انا فيها حتى لا اشعر بانفعالات سلبية			
٣	استطيع التحكم في تصرفاتي عندما اواجه موقف صعب			
٤	استطيع الافادة من عواطفي الحادة لانجاز اعمالي بقوة			
٥	انظر الى الجوانب الايجابية في الموضوعات			
٦	اشعر بانفعالات اقل صعوبة عندما اغير ما كنت افكر فيه تجاه المواقف الصعبة			
٧	افكر في الاشياء الجميلة بدلا من الاحداث السلبية			
٨	استرجع الانفعالات التي مرت بي في مواقف سابقة			
٩	اشعر بأني اقوى بعد كل موقف او خبرة تواجهني			
١٠	ادرس جوانب الموقف بوضوح قبل اصدار الحكم			
١١	اسيطر على انفعالاتي اولا عند مواجهة الموقف الضاغط			
١٢	المواقف الصعبة تجعلني افكر في اعادة هيكلية الموقف الانفعالي معرفيا			

١٣	افكر بأستمرار بمدى فظاعة الموقف الصعب الذي سيواجهني			
١٤	احاول ان اتبع طريقة او خطة لاتمكن من القيام بسلوك افضل			
١٥	استخدم اسلوب معرفي منظم في مواجهة المشكلات			
١٦	اعتقد انه بامكاني ان اتعلم من المواقف التي مررت بها			

ثانيا: كتمان التعبير الانفعالي (Passive expression concealment)

يقصد به التركيز على الإستجابة من خلال الكف عن السلوك التعبيري للانفعالات السلبية في الموقف والتحكم به من خلال تجاوزه، والحد من السلوك المعبر عنه لارتباطه بمواقف سلبية.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
١	اتناسى انفعالاتي بداخلي			
٢	عندما اريد ان اكون بانفعال اقل سلبية (كالحزن والغضب) اغير ما كنت افكر فيه			
٣	اخفي العلامات او الاشارات للتعبير الانفعالي عند مواجهة المواقف الصعبة			
٤	افكر في امور اخرى افضل مما حدث لي			
٥	اعتقد انني لا استطيع تغيير اي شيء خلال الموقف الذي حدث			
٦	تتملكني المشاعر التي اثارها الموقف لسلبي			
٧	اركز على كتم استجاباتي عند مواجهة المواقف الجديدة			
٨	احرص على عدم الافصاح عن الانفعالات السلبية			
٩	اعتقد ان هنالك اشياء سيئة في الحياة			
١٠	انصاع للموقف الذي يرتبط بمواقف سلبية			

١١	استطيع الحفاظ على هدوئي تحت اي ظروف اتعرض لها			
١٢	عندما اريد ان اكون بانفعال ايجابي (كالسرور والبهجة) اغير ما كنت افكر فيه			
١٣	المواقف السلبية والصعبة تؤثر في تنظيم انفعالاتي			
١٤	استطيع التعايش مع المواقف الضاغطة			

ملحق (٣)

مقياس الضغوط الرقمية بصيغته الاجنبية

	Source	Combined EFA	CFA loading	SE	*R*-squared
Availability stress					
My friends expect me to be constantly available online	Adapted from Reinecke et al. (2017)	0.92	1.09	0.04	0.76
For my friends, it is important that I am constantly available online	Adapted from Reinecke et al. (2017)	0.88	0.98	0.04	0.71
Most of my friends approve of me being constantly available online	Adapted from Reinecke et al. (2017)	0.70	0.81	0.04	0.48
I feel a social obligation to be constantly available online	Adapted from Reinecke et al. (2017)	0.62	1.03	0.04	0.68
Approval anxiety					
I am nervous about how people will respond to my posts and photos	Written by authors	0.94	1.15	0.04	0.83
I feel anxious about how others will respond when I share a new photo on social media	Focus group (Study 1)	0.90	1.16	0.04	0.82
I feel nervous after I share a post or photo to see how others responded to it	Written by authors	0.86	1.14	0.04	0.83
I feel nervous about how others will respond when I post new updates on social media	Written by authors	0.85	1.15	0.04	0.78
I put a lot of effort into finding or creating a photo that others will approve of when I post it online	Written by authors	0.75	0.88	0.04	0.49
I put a lot of effort into composing messages and posts I share online	Written by authors	0.71	0.73	0.04	0.38
FoMO					
I fear my friends are having more rewarding experiences than me	Qualitative review	0.96	0.92	0.04	0.55
I fear that others have more rewarding experiences than me	Przybylski et al. (2013)	0.87	0.90	0.04	0.52
I get worried when I find out my friends are having fun without me	Qualitative review	0.58	1.04	0.04	0.67
I get anxious when I don't know what my friends are up to	Qualitative review	0.47	0.89	0.04	0.40
Connection overload					
I have to check too many notifications	Written by authors	0.86	0.97	0.04	0.72
I feel overwhelmed with the flow of messages/notifications on my phone	Qualitative review	0.86	0.84	0.04	0.54
It feels like there is always a reminder—like a flashing light or buzz—that there is some other message that I need to attend to	Written by authors	0.78	0.98	0.04	0.64
I feel stress because I must sift through a lot of unimportant notifications to get to the important ones.	Qualitative review	0.76	0.84	0.04	0.54
On top of the other things I must do, keeping up with notifications is a chore	Focus group (Study 1)	0.76	0.94	0.04	0.64
I spend too much time responding to notifications/messages	Written by authors	0.71	0.80	0.04	0.53
Online Vigilance					
I must have my phone with me to know what is going on	Focus group (Study 1)	0.86	1.00	0.04	0.55
I feel lost or "naked" without my phone	Qualitative review	0.82	1.03	0.04	0.67
I am constantly checking my phone for messages/notifications	Qualitative review	0.65	0.87	0.04	0.57
I feel socially unavailable when I do not have my phone	Qualitative review	0.65	0.97	0.04	0.52

Note. For correlations between factors, please see Table 2; CFA loadings unstandardized.
EFA = exploratory factor analysis; FoMO = fear of missing out.

pyrighted by the American Psychological Association or one of its allied publishers.
solely for the personal use of the individual user and is not to be disseminated broadly.

ملحق (٤)

جامعة واسط - كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا / الماجستير

مقياس الضغوط الرقمية المقدم الى السادة المحكمين بصيغته الاولية

الأستاذ الدكتور ..... المحترم

تحية طيبة:

يروم الباحث أجراء البحث الموسوم بـ **(التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالضغوط الرقمية لدى طلبة الجامعة)** ولتحقيق اهداف البحث قام الباحث بالاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بـ الضغوط الرقمية (Digital Stress) ، فوجد مقياساً للتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة يتناسب مع اهداف وعينة البحث الحالي، لذلك قام الباحث بترجمة واعتماد مقياس الضغوط الرقمية الذي اعده (steele, 2021) ، وبالاعتماد على التكامل النظري للضغوط الرقمية.

اذ عرّف Steele الضغوط الرقمية (Digital Stress) بأنها جميع مظاهر الإجهاد المصاحبة للإشعارات الواردة للفرد جراء استخدامه لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات التي تتيحها له وسائط التواصل الاجتماعي عبر اجهزته الذكية المحمولة وتتجلى في خمس مجالات هي (ضغط التوافر – قلق الاستحسان – الخوف من فوات الفرص – عبء الاتصال الزائد – اليقظة الرقمية). (Steele et al., 2020. P. 16)

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية عالية في مجال علم النفس والقياس النفسي يتوجه الباحث إلى حضراتكم لتسجيل أراءكم ومقترحاتكم السديدة وما تجدونه مناسباً حول.

١ - صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس لما وضعت من أجله.

٢- صلاحية كل فقرة للمجال الذي تنتمي اليه.

٣- صلاحية بدائل الإجابة على المقياس.

علماً أن بدائل الإجابة على فقرات المقياس هي **(تنطبق عليَّ دائماً، تنطبق عليَّ غالباً، تنطبق علي احياناً ، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي ابداً)**

ولكم فائق الشكر والامتنان

المشرف **طالب الماجستير**

أ. د. عدنان مارد جبر **محمدالباقر أكرم سعود**

مقياس الضغوط الرقمية حسب المجالات:

أولا: ضغط التوافر(Availability Stress)

ويشير إلى الضغط الناتج عن التوقعات المستمرة لتوفر الفرد عبر الهاتف المحمول والوسائط الرقمية الأخرى ينشأ هذا المكون من الشعور بالالتزام الداخلي لدى الأفراد بضرورة الاستجابة للآخرين وأن يكونوا متاحين لهم دائماً، مما يخلق فرصة للشعور بالضيق النفسي، بما في ذلك مشاعر الذنب والقلق..

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	اصدقائي يتوقعون مني أن أكون متاحا باستمرار على الإنترنت.			
2	اصدقائي يتوقعون مني أن أكون متاحا باستمرار على الإنترنت.			
3	معظم أصدقائي يفضلون أن أكون متاحا دائما على الإنترنت.			
4	أشعر بالتزام اجتماعي بأن أكون متاحا طوال الوقت عبر الإنترنت.			

ثانيا: : قلق الاستحسان (Approval Anxiety)

يتمثل بحالة عدم اليقين والقلق التي يواجهها الأفراد تجاه ردود أفعال الآخرين بشأن مشاركاتهم على المنصات الرقمية.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	أشعر بالتوتر حيال كيفية استجابة الناس لمنشوراتي وصوري			
2	أشعر بالقلق حيال كيفية تفاعل الآخرين عندما أشارك صورة جديدة على وسائل التواصل الاجتماعي.			
3	أشعر بالتوتر بعد أن أشارك منشورا أو صورة؛ لأرى كيف كان تفاعل الآخرين معها.			
4	أشعر بالتوتر حيال كيفية استجابة الآخرين عندما أنشر تحديثات جديدة على وسائل التواصل الاجتماعي.			
5	أبذل جهدًا كبيرًا في العثور على صورة أو إنشائها حتى تنال إعجاب الآخرين عند نشرها على الإنترنت.			
6	أبذل جهدًا كبيرًا في صياغة الرسائل والمنشورات التي أشاركها عبر الإنترنت.			

ثالثاً: الخوف من فوات الفرص (FOMO)

يشير هذا المكون إلى مشاعر القلق والضيق التي قد تنشأ نتيجة الغياب عن تجارب ومشاركات اجتماعية يُنظر إليها على أنها مهمة أو مجزية

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	أخشى أن أصدقائي يمرون بتجارب أكثر متعة مني			
2	أخشى أن يكون لدى الآخرين تجارب أكثر متعة مني.			
3	أشعر بالقلق عندما أكتشف أن أصدقائي يستمتعون في غيابي.			
4	اشعر بالقلق عندما لا اعرف ما الذي يفعله اصدقائي.			

رابعاً: عبء الاتصال الزائد (Connection Overload)

يشير إلى الشعور بالضيق والقلق نتيجة تلقي الفرد كميات كبيرة من المنبهات والإشعارات الرقمية، مثل الرسائل النصية والإشعارات الواردة عبر المنصات الرقمية المختلفة

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	علي أن أتحقق من الكثير من الإشعارات.			
2	أشعر بالإرهاق من تدفق الرسائل أو الإشعارات على هاتفي			
3	أشعر وكأن هناك دائما تذكير (مثل ضوء وامض أو اهتزاز) باني بحاجة للاهتمام برسالة أخرى.			
4	أشعر بالضغط لأنه يجب علي أن أتفحص عددًا كبيرًا من الإشعارات غير المهمة كي أصل إلى المهمة.			
5	اضافة الى الامور التي يجب أن أقوم بها، فإن متابعة الإشعارات يشكل عبئا علي.			
6	أقضي وقتا طويلا جدا في الرد على الإشعارات أو الرسائل.			

خامساً: اليقظة الرقمية (Online Vigilance)

يتمثل في توجه انتباه الفرد بشكل مستمر نحو المحتوى الرقمي والاتصال عبر الإنترنت، مصحوبا باستعداد نفسي مرتفع للاستجابة للإشعارات الرقمية.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	يجب أن يكون هاتفي معي دومًا لأعرف ما الذي يحدث.			
2	أشعر بالضياع عندما لا يكون هاتفي معي.			
3	أتحقق باستمرار من هاتفي بحثا عن رسائل أو إشعارات.			
4	أشعر أني منعزل اجتماعيًا عندما لا يكون هاتفي معي.			

ملحق (٥)

ت	ال لقب العلمي	اسم الخبير	الجامعة والكلية
١	أ.د	**اسيل عبد الكريم**	**كلية التربية للعلوم الإنسانية-جامعة واسط**
٢	أ.د	**كاظم محسن الركابي**	**الجامعة المستنصرية-كلية التربية-قسم العلوم التربوية والنفسية**
٣	أ.د	**مظهر عبد الكريم العبيدي**	**كلية التربية للعلوم الإنسانية-جامعة ديالي**
٤	أ.د	**عامر مهدي صالح المعجون**	**كلية التربية للعلوم الإنسانية -جامعة تكريت**
٥	أ.د	**مالك فضيل عبد الله**	**كلية التربية للعلوم الإنسانية-جامعة واسط**
٦	أ.د	**عبد العباس غضيب الحجامي**	**جامعة ذي قار-كلية التربية للعلوم الإنسانية**
٧	أ.د	**علي عوده محمد**	**كلية الآداب-جامعة المستنصرية**
٨	أ.د	**خلود رحيم عصفور**	**جامعة بغداد-مركز البحوث التربوية والنفسية**
٩	أ.د	**سيف محمد رديف**	**مركز البحوث النفسية-وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**
١٠	أ.د	**رشيد ناصر خليفة**	**كلية التربية للعلوم الإنسانية-جامعة واسط**
١١	أ.د	**صالح نهير الزاملي**	**كلية التربية للعلوم الإنسانية -جامعة واسط**
١٢	أ.د	**علي حسين مظلوم المعموري**	**جامعة بابل-كلية التربية للعلوم الانسانية**
١٣	أ.د	**عبد الخالق خضر عليوي**	**كلية التربية للعلوم الإنسانية-جامعة ذي قار**
١٤	أ.م.د	**علي عناد زامل الركابي**	**كلية التربية للعلوم الإنسانية -جامعة واسط**
١٥	أ.م.د	**ضرغام عبد الرضا سيد**	**كلية التربية للعلوم الإنسانية-جامعة واسط**
١٦	أ.م.د	**أسماء شاكر حمودي**	**كلية التربية للعلوم الإنسانية-جامعة واسط**
١٧	أ.م.د	عماد سالم الناصري	جامعة ذي قار-كلية التربية للعلوم الانسانية
١٨	أ.م.د	**محمد سليم القريشي**	**كلية التربية للعلوم الإنسانية-جامعة واسط**
١٩	أ.م.د	**إبراهيم خليل عيدان الجارالله**	**جامعة ذي قار-كلية التربية للعلوم الانسانية**
٢٠	م.د	**حسين كريم محمد العنزي**	**كلية التربية للعلوم الإنسانية-جامعة واسط**

ملحق (٦)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة واسط / كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا / الماجستير

مقياس التنظيم الانفعالي (بصيغته النهائية)

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة

تحية طيبة :

يضع الباحث بين يديك عدد من الفقرات التي تمثل مجموعة من السلوكيات، يرجى قراءتها بدقة والإجابة عنها بوضع علامة (√) تحت البديل الذي تراه مناسباً والذي يمثل اختيارك، علما لا توجد إجابة صحيحة واخرى خاطئة، وان الاجابات الأغراض البحث العلمي فقط ولا يطلع عليها أحد سوى الباحث، ولا داعي لذكر الاسم، كما ينوه الباحث الى عدم ترك أي فقرة دون اجابة.

ملاحظة يرجى تدوين البيانات الآتية:

التخصص: **علمي** ◯ **انساني** ◯

الجنس: **ذكر** ◯ **انثى** ◯

ت	الفقرات	بدائل الاجابة				
		تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ احياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق عليّ ابداً
1	أعيد تقييمي لنفسي للتخلص من الانفعال المحتمل حدوثه					
2	أغير طريقة تفكيري حول المواقف التي انا فيها حتى لا اشعر بانفعالات سلبية					
3	عندما اقع تحت موقف انفعالي سلبي احاول التفكير في امور اخرى					
4	تدفعني عواطفي الحادة لإنجاز اعمالي بإتقان					
5	أركز الى الجوانب الايجابية في الموضوعات					
6	عندما اغير تفكيري حول المشكلة اشعر بإنفعال أقل حدة					
7	أفكر في الأشياء الجميلة بدلا من الأحداث السلبية					
8	افكر في المواقف الانفعالية السابقة كي اتجنبها					
9	اشعر بأني اقوى بعد كل موقف او خبرة تواجهني					
10	ادرس جوانب الموقف بوضوح قبل إصدار الحكم					
11	عند رغبتي بانفعال ايجابي (كالسرور والبهجة) اغير ما كنت افكر فيه					
12	اضع خطط منظمة لأتمكن من القيام بسلوك أفضل					
13	استخدم أساليب تفكير منظمة لمواجهة المشكلات.					
14	اتعلم من المواقف التي مررت بها للسيطرة على انفعالاتي.					
15	احتفظ بانفعالاتي في داخلي لاقلل من تأثيرها السلبي					
16	اتحكم في سلوكي عندما اواجه مواقف صعبة					
17	أخفي العلامات الانفعالية في المواقف الصعبة					
18	افكر في امور اخرى افضل مما حدث لي					
19	اعتقد انني لا استطيع تغيير اي شيء في الموقف الذي حدث					
20	يبقى تأثير الموقف الانفعالي مدة طويلة.					
21	اخفي استجاباتي عند مواجهة المواقف الجديدة					
22	لا افصح عن الانفعالات السلبية					
23	اعتقد هنالك أشياء سيئة في الحياة					
24	انصاع للموقف المرتبط بتجارب سلبية					
25	أحافظ على هدوئي تحت أي ظروف اتعرض لها.					
26	أسيطر على انفعالاتي عند مواجهة الموقف الضاغط					
27	تتأثر انفعالاتي في المواقف السلبية.					
28	استطيع التعايش مع المواقف الضاغطة					

ملحق (٧)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة واسط / كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا / الماجستير

مقياس الضغوط الرقمية (بصيغته النهائية)

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة

تحية طيبة:

يضع الباحث بين يديك عدد من الفقرات التي تمثل مجموعة من السلوكيات، يرجى قراءتها بدقة والإجابة عنها بوضع علامة (√) تحت البديل الذي تراه مناسباً والذي يمثل اختيارك، علما لا توجد إجابة صحيحة واخرى خاطئة، وان الاجابات الأغراض البحث العلمي فقط ولا يطلع عليها أحد سوى الباحث، ولا داعي لذكر الاسم، كما ينوه الباحث الى عدم ترك أي فقرة دون اجابة.

ملاحظة يرجى تدوين البيانات الآتية:

التخصص: **علمي** ◯ **انساني** ◯

الجنس: **ذكر** ◯ **انثى** ◯

الملاحق .....

ت	الفقرات	بدائل الاجابة				
		تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ احياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق عليّ ابداً
١	يتوقع اصدقائي أن أكون متاحا باستمرار على الإنترنت.					
٢	أبذل جهدًا كبيرًا في العثور على صورة أو إنشائها حتى تنال إعجاب الآخرين عند نشرها على الإنترنت.					
٣	أخشى أن يكون لدى الآخرين تجارب أكثر متعة مني.					
٤	أشعر بالتزام اجتماعي بأن أكون متاحا طوال الوقت عبر الإنترنت.					
٥	أشعر بالتوتر حيال كيفية استجابة الناس لمنشوراتي.					
٦	أقضي وقتا طويلا جدا في الرد على الإشعارات أو الرسائل.					
٧	من المهم لأصدقائي أن أكون متاحًا باستمرار عبر الإنترنت.					
٨	متابعة الإشعارات يشكل عبئا عليّ.					
٩	أبذل جهدًا كبيرًا في صياغة الرسائل التي أشاركها عبر الإنترنت.					
١٠	أخشى أن يمر أصدقائي بتجارب رقمية أكثر متعة مني.					
١١	أشعر بالتوتر حيال كيفية استجابة الآخرين عندما أنشر تحديثات جديدة على وسائل التواصل الاجتماعي.					
١٢	أشعر بالقلق عندما أكتشف أن أصدقائي يستمتعون باستخدام الانترنت في غيابي.					
١٣	يفضِّل معظم أصدقائي أن أكون متاحا دائما على الإنترنت.					
١٤	علي أن أتحقق من الكثير من الإشعارات.					
١٥	أشعر بالإرهاق من تدفق الرسائل أو الإشعارات على هاتفي					
١٦	أشعر بوجود تذكير مستمر، كضوء او اهتزاز يدفعني للاهتمام برسالة أخرى.					
١٧	أشعر بالضغط لأنه يجب علي أن أتفحص عددًا كبيرًا من الإشعارات غير المهمة كي أصل إلى المهمة.					
١٨	أشعر بالقلق عندما لا اعرف ما الذي يفعله اصدقائي عند تفاعلهم رقمياً.					
١٩	أشعر بالقلق حيال كيفية تفاعل الآخرين عندما أشارك صورة جديدة على وسائل التواصل الاجتماعي.					
٢٠	يجب أن يكون هاتفي معي دومًا لأعرف ما الذي يحدث.					
٢١	أشعر بالضياع عندما لا يكون هاتفي معي.					
٢٢	أتحقق باستمرار من هاتفي بحثا عن رسائل أو إشعارات.					
٢٣	أشعر أني منعزل اجتماعيًا عندما لا يكون هاتفي معي.					
٢٤	اتفقد منشوراتي بشكل متكرر لأرى تفاعل الاخرين					

Ministry of Higher Education and Scientific Research
Wasit University - College of Education for Humanities
Department of Educational and Psychological Sciences

Emotional Regulation and its Relationship with Digital Stress among University Students

A Thesis

Submitted to the Council of the College of Education for Human Sciences at Wasit University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Master's Degree in Education

(Educational Psychology)

A Thesis Submitted to

Mohammed Al-Baqer Akram Saud Al-Rikabi

Supervised

Prof. Dr. Adnan Mared Gabr

1448H **2026 A.D**

Abstract

University education is witnessing a widespread integration of technology into students' lives, which has provided significant opportunities for learning but, at the same time, generated new challenges highlighted by digital stress resulting from the excessive use of smart devices and the accompanying fatigue, anxiety, and poor concentration. This variable is considered important as it directly affects the other variable, emotional regulation, which represents a fundamental indicator of the student's competence and educational effectiveness. Accordingly, this study aims to explore the nature of the relationship between emotional regulation and digital stress among university students, contributing to providing recommendations that assist in the balanced use of technology and the enhancement of mental health and academic performance. Thus, the current research aims to identify:

First: The degree of emotional regulation among university students.

Second: The degree of digital stress among university students.

Third: The relationship between emotional regulation and digital stress among university students.

Fourth: The differences in the relationship between emotional regulation and digital stress among university students according to the variables of gender (male - female) and specialization (scientific - humanities).

The research is limited to undergraduate students at Sumer University from both genders (males, females) and specializations (scientific, humanities) for the academic year (2025/2026).

To achieve the research objectives, the researcher used the descriptive correlational approach to explore emotional regulation and its relationship with digital stress. The researcher adopted the Emotional Regulation Scale for university students prepared by (Al-Waeli, 2019) based on the model of (Gross, 2003), which consisted of (28) items in its final

form, distributed across two domains: (Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression). The researcher also adopted the Digital Stress Scale prepared by (Steele et al., 2021). After verifying the translation validity procedures, the scale consisted of (24) items distributed across five domains: (Availability Stress, Approval Anxiety, Fear of Missing Out, Connection Overload, and Online Vigilance).

After verifying the validity of the items for both scales, they were applied to the statistical analysis sample to extract their psychometric properties and statistically analyze their items.

To analyze the data of the current research, the researcher used a set of appropriate statistical methods, including (One-Sample t-test, Independent Samples t-test, Pearson Correlation Coefficient, Cronbach's Alpha, Z-test, and Confirmatory Factor Analysis).

The researcher reached the following results:

University students possess a high level of emotional regulation.

Digital stress among university students is low.

There is an inverse relationship between emotional regulation and digital stress.

There are no significant differences in the correlational relationship between the research variables (emotional regulation and digital stress) attributed to the demographic variables of gender (males - females) and specialization (scientific, humanities).

Based on the results of the current research, the researcher put forward a number of recommendations and suggestions, which will be mentioned in the fourth chapter.