



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة 20 أوت 1955 - سكيكدة

كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير

قسم علوم التسيير



عنوان المذكرة

"تأثير الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين"

-دراسة حالة عينة من طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة

سكيكدة 20 أوت 1955 سكيكدة-

مذكرة ضمن متطلبات الحصول على شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علوم التسيير

تخصص: إدارة أعمال

تحت إشراف:

د. خديجة عرقوب

من إعداد:

لينة سلوغة

أعضاء لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
د. ليلي بوطبخ	أستاذ محاضر "ب"	جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة	رئيسا
د. خديجة عرقوب	أستاذ محاضر "أ"	جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة	مقررا
أ. سليمان تيش تيش آسيا	أستاذ مساعد "أ"	جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة	ممتحنا

السنة الجامعية: 2026/2025

جامعة 20 اوت 1955 * سكيكدة *

كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير

سجده و 23 و 26 و 27

القسم : علوم التفسير

إستمارة ايداع مذكرة ماستر

رحمن الاستاذ/ الدكتور: خديجة عمر محبوب

المشرف على مذكرة ماستر تخصص: إدارة أعمال

عنوان: تأثير الإسهاد الرقعي على الأعضاء الأخرى لدى الطلبة
الجامعيين دراسة حالة عينات من طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية
وعلوم التدبير بجامعة بسكيكفة في أوت 1994
للمؤلف: (1) عينات بلوغية

للطالب: (1) أينما يكون

(2)

نوافق على ايداع مذكرة الماستر باعتبارها استوفت جميع الشروط اللازمة لمناقشة.

إعضاء المشرف

~~ARKOP~~

إمضاء الطالب

21



تعهد

أنا المعضي أسفله الطالب (ة): ليزية مسارعة

تاريخ الميلاد: 2008/06/16 بـ القبلي لولاية سكيكدة

عنوان الإقامة: بو الهرة اولاد خيرة

كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير / قسم: علوم التسيير

التخصص: إدارة أعمال

رقم التسجيل: 36010486

وفي يوم: 18 جوان / 2026

أصبح بأن مذكرة الماستر الموسومة بـ: تأثير الجهد البدني على الأداء الوظيفي لدى الموظفين في القطاع العام
من طلبة كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير بجامعة سكيكدة
السنة الجامعية: 2025 / 2026

تمت تحت اشراف الاستاذ(ة)/الدكتور(ة):

إسم ولقب المشرقة: هدية توفيق

أقر أنها عمل أصيل لي وحدي، وأنها خالية من أي شكل من أشكال السرقة العلمية، وأنحمل كامل المسؤولية القانونية والأخلاقية لما ورد في المذكرة، وأن هذه المذكرة لم يسبق تقديمها في أي عمل بأي شكل من الأشكال كاملة أو جزء منها، وأنعمد أنني التزمت فيها بأساليب التوثيق المعتمدة والسليمة الضامنة لحقوق الملكية الفكرية لأصحابها الأصليين.
وفي حال الإخلال بأي شرط من شروط التعهد، ألزم بكل المتابعات والإجراءات التي ستنفذها الكلية.

المصادقة

الاسم واللقب والتوقيع للطلّاب

ليزية مسارعة

ملاحظة عامة:

تعدّ الاستمارة من قبل الطالب وتضع لرئيس القسم بعد المصادقة عليها لدى المصالح الإدارية

تفقد وصادق على امضاء
السيد
أولاً
رئيس
مدرسة التسيير الإداري
بجامعة سكيكدة
2026/06/18



نيابة مديرية الجامعة للتكوين العالي في الطويعين الأول
والثاني والتكوين المتواصل والشهادات
والتكوين العالي في التدرج

سكيكدة في: 26/06/2023

إشهاد



أنا المضمون في أسفله الطالب : سلو غيث لينة
تخصص : إدارة أعمال رقم التسمية : 36010486
بقسم : علوم التنسيب أتعهد بإحترام الفضاء العام للجامعة وعدم
إستعمال كل ما من شأنه المساس بالنظام العام والإخلال بالسير الحسن قبل
وبعد المناقشة:

- ✓ عدم إستعمال المفرقات والألعاب النارية.
- ✓ عدم القيام بالحفلات المنظمة بعد المناقشة.

وأتحمل كامل المسؤولية عند الاختلال بالالتزام

التوقيع



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة 20 أوت 1955 - سكيكدة

كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير

قسم علوم التسيير



عنوان المذكرة

"تأثير الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين"

-دراسة حالة عينة من طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة

سكيكدة 20 أوت 1955 سكيكدة-

مذكرة ضمن متطلبات الحصول على شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علوم التسيير

تخصص: إدارة أعمال

تحت إشراف:

د. خديجة عرقوب

من إعداد:

لينة سلوغة

أعضاء لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
د. ليلي بوطبخ	أستاذ محاضر "ب"	جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة	رئيسا
د. خديجة عرقوب	أستاذ محاضر "أ"	جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة	مقررا
أ. سليمان تيش تيش آسيا	أستاذ مساعد "أ"	جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة	ممتحنا

السنة الجامعية: 2026/2025

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

الحمد لله حبا وامتنانا على البدء والختام
بكل حب أهدي ثمرة نجاحي وتخرجي وحصاد ما زرعته سنين طويلة في سبيل العلم:
إلى من لا ينفصل إسمه عن إسمي.....ذلك الرجل العظيم
إلى من علمني أن الدنيا كفاح وسلاحها العلم والمعرفة
إلى من غرس في روحي مكارم الأخلاق
داعمي الأول وسندي "أبي الغالي"
إلى أنيسة العمر وحبيبة الروح وأعظم النعم علي
إلى من كانت لي سحابة مطرا بالحب والعطاء وكانت ملجئي ويدي اليمين في هذه
الرحلة،

إلى الإنسانية العظيمة التي تمننت أن تقر عينها لرؤيتي في يوم كهذا "أمي الغالية"
إلى ضلعي الثابت وأمن أيامي،
إلى مصدر قوتي وسندي؛ أخواتي الغاليات
"شيماء، شروق، ضحى"

إلى فرحة قلبي "أرين" التي غمرتنا بالسعادة حفناتها الله

إلى من حملتهم ذاكرتي ولم تحملهم مذكرتي

إلى كل من ساعدني ولو بكلمة تحفيزية

أهدي لكم هذا العمل



شكر وتقدير

أشكر الله أولاً، وإنه من الوفاء أن يرد الفضل لأصحابه فجزيل الشكر
أوفره إلى الأستاذة الدكتورة "عرقوب خديجة"

على قبولها

الإشراف على هذه المذكرة رغم إنشغالاتها الكثيرة، وعلى ما قدمته لي من
توجيهات قيمة

ولأعضاء لجنة المناقشة كل بصفته وجميل إسمه على تفضلهم
بمناقشة هذه المذكرة.

كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير لكل من قدم لنا يد المساعدة أثناء
إنجازنا هذا العمل

المُلخص

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي للطلبة الجامعيين (دراسة حالة عينة من طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955-سكيدة)-من خلال الوقوف على مفهوم الإجهاد الرقمي، مكوناته، آثاره، استراتيجيات مواجهته، وأيضاً التعرف على كل ما يخص الأداء الأكاديمي، وكذا علاقته بالإجهاد الرقمي.

اعتمدت الدراسة للإجابة على الإشكالية المطروحة والفرضيات، على المنهج الوصفي التحليلي وأيضاً على الإستبيان الإلكتروني كأداة رئيسية لجمع المعلومات وتحليلها من أجل الوصول إلى النتائج المطلوبة.

شمل مجتمع الدراسة كافة طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيدة- والبالغ عددهم 3323 طالباً وطالبة، وبلغ حجم عينة الدراسة 344 طالباً وطالبة استجابوا كلهم للإجابة على الإستبيان الإلكتروني.

تمت معالجة البيانات واختبار الفرضيات باستخدام برنامج spss v26، والنتائج المتحصل عليها أشارت إلى أن طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة سكيدة لديهم ارتفاع متوسط في مستويات الإجهاد الرقمي (المقاس عبر أبعاد إجهاد التوافر، قلق الإستحسان، الخوف من الفقد، عبء الإتصال الزائد)، مما أدى إلى عدم تدهور الأداء الأكاديمي للطلبة، حيث 80.2% من التغيرات في الأداء الأكاديمي ناتج عن التغير في مستوى الإجهاد الرقمي بأبعاده.

في الأخير اقترحت الدراسة مجموعة من التوصيات من بينها؛ ضرورة إدراج برامج الدعم النفسي الأكاديمي للطلبة لتدريبهم على إدارة الوقت ومساعدتهم على التعامل مع ضغوط المقارنة الإجتماعية وقلق الإستحسان الذي أظهرت النتائج ارتفاعه، تأطير المجموعات الرقمية الطلابية واعتماد قنوات رسمية موحدة ومجدولة للدراسة لتجنب عبء الإتصال الزائد والتشتت، وعلى الطلبة الفصل بين القيمة الذاتية والإعتراف الرقمي، والوعي بأن التفاعلات الرقمية (الإعجابات، المشاهدات) على المنصات الشخصية هي أدوات تواصل اجتماعي افتراضية ولا تعكس بأي حال من الأحوال الكفاءة الأكاديمية الحقيقية أو القيمة المعرفية للطلاب.

الكلمات المفتاحية: إجهاد الرقمي، أداء الأكاديمي، جامعة سكيدة، طلبة، كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير.

Abstract:

This study aimed to examine the impact of digital stress on the academic performance of university students (A case study of a sample of students from the Faculty of Economic, Commercial, and Management Sciences at the University of 20 August 1955-Skikda). This was achieved by exploring the concept of digital stress, its components, effects, and coping strategies, as well as understanding all aspects of academic performance and its relationship with digital stress.

To address the research problem and hypotheses, the study adopted a descriptive-analytical approach and utilized an online questionnaire as the primary tool for data collection and analysis to reach the required findings.

The study population comprised all students of the Faculty of Economic, Commercial, and Management Sciences at the University of 20 August 1955-Skikda, totaling **3 323** students. The study sample size consisted of **344** students, all of whom responded to the online questionnaire.

Data processing and hypothesis testing were conducted using SPSS v26 software. The obtained results indicated that the students of the Faculty of Economic, Commercial, and Management Sciences at Skikda University experience a moderate increase in digital stress levels (measured across the dimensions of availability stress, approval anxiety, fear of missing out, and connection overload). This did not lead to deterioration in the students' academic performance, as **80.2%** of the variance in academic performance is attributed to changes in the level of digital stress across its various dimensions.

Finally, the study proposed a set of recommendations, including:

- The necessity of integrating academic psychological support programs for students to train them in time management and help them cope with the pressures of social comparison and approval anxiety, which results showed to be high.
- Framing student digital groups and adopting unified, scheduled official channels for studying to avoid connection overload and distraction.
- Students must separate their self-worth from digital validation, maintaining awareness that digital interactions (likes, views) on personal platforms are merely virtual social networking tools and do not, under any circumstances; reflect actual academic competence or the cognitive value of the student.

Keywords: Digital stress, academic performance, University of Skikda, students, Faculty of Economic, Commercial and Management Sciences.



قائمة المحتويات

الصفحة	البيان
–	الإهداء
–	الشكر
–	الملخص
–	قائمة المحتويات
–	قائمة الجداول والأشكال
–	قائمة الملاحق
أ-ج	مقدمة عامة
الفصل الأول: الأدبيات النظرية والتطبيقية	
07	تمهيد
19-08	المبحث الأول: الأدبيات النظرية
08	المطلب الأول: مدخل إلى الإجهاد الرقمي
08	الفرع الأول: مفهوم الإجهاد الرقمي
10	الفرع الثاني: أبعاد الإجهاد الرقمي
11	الفرع الثالث: آثار الإجهاد الرقمي
13	الفرع الرابع: استراتيجيات مواجهة الإجهاد الرقمي
14	المطلب الثاني: الأداء الأكاديمي للطلبة
14	الفرع الأول: مفهوم الأداء الأكاديمي للطلبة
16	الفرع الثاني: أهمية الأداء الأكاديمي للطلبة
17	الفرع الثالث: مستويات الأداء الأكاديمي للطلبة
18	الفرع الرابع: العوامل المؤثرة في الأداء الأكاديمي للطلبة
19	المطلب الثالث: العلاقة بين الإجهاد الرقمي والأداء الأكاديمي للطلبة
26-20	المبحث الثاني: الأدبيات التطبيقية
20	المطلب الأول: الدراسات السابقة
20	الفرع الأول: الدراسات العربية
22	الفرع الثاني: الدراسات الأجنبية
23	المطلب الثاني: القيمة المضافة للدراسة الحالية

23	الفرع الأول: التعليق على الدراسات السابقة
24	الفرع الثاني: ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة
26	خلاصة الفصل الأول
الفصل الثاني: الدراسة الميدانية	
28	تمهيد
43-29	المبحث الأول: طريقة الدراسة والأدوات المستخدمة
29	المطلب الأول: المؤسسة وهيكلها التنظيمي
29	الفرع الأول: التعريف بالمؤسسة
30	الفرع الثاني: الهيكل التنظيمي لكلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير
34	المطلب الثاني: مجتمع ومتغيرت الدراسة
34	الفرع الأول: مجتمع وعينة الدراسة
35	الفرع الثاني: متغيرات الدراسة
35	المطلب الثالث: طرق جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة
35	الفرع الأول: طرق جمع البيانات
36	الفرع الثاني: الأساليب الإحصائية المستخدمة
37	المطلب الرابع: ثبات وصدق أداة الدراسة
37	الفرع الأول: ثبات أداة الدراسة
37	الفرع الثاني: صدق أداة الدراسة
43	الفرع الثالث: اختبار التوزيع الطبيعي
66-44	المبحث الثاني: تحليل وتفسير نتائج الدراسة
44	المطلب الأول: وصف خصائص عينة الدراسة
44	الفرع الأول: توزيع عينة الدراسة حسب الجنس
44	الفرع الثاني: توزيع عينة الدراسة حسب المستوى العمر
45	الفرع الثالث: توزيع عينة الدراسة حسب المستوى التعليمي
45	الفرع الرابع: توزيع عينة الدراسة حسب قسم الإنتماء
46	المطلب الثاني: تحليل اتجاهات أفراد العينة حول محاور الدراسة
46	الفرع الأول: تحليل اتجاهات أفراد العينة حول بعد إجهاد التوافر

49	الفرع الثاني: اتجاهات أفراد العينة حول بعد قلق الإستحسان
50	الفرع الثالث: تحليل اتجاهات افراد العينة حول بعد الخوف من الفقد
52	الفرع الرابع: تحليل إتجاهات أفراد العينة حول بعد عبء الإتصال الزائد
54	الفرع الخامس: تحليل إتجاهات أفراد العينة حول محور الأداء الأكاديمي
56	المطلب الثالث: اختبار فرضيات الدراسة
57	الفرع الأول: اختبار الفرضيات الفرعية
62	الفرع الثاني: اختبار الفرضية الرئيسية
63	الفرع الثالث: اختبار فرضية الفروق
67	خلاصة الفصل الثاني
69	الخاتمة
74	المراجع
80	الملاحق

قائمة الجداول والأشكال

أولاً/ قائمة الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	أبعاد الإجهاد الرقمي	10
02	مقياس ليكارت الخماسي	36
03	درجة توزيع قيم المتوسط الحسابي	36
04	معامل ألفا كرونباخ لكل محور	37
05	قياس صدق الإتساق الداخلي لعبارات إجهاد التوافر	38
06	قياس صدق الإتساق الداخلي لعبارات قلق الإستحسان	39
07	قياس صدق الإتساق الداخلي لعبارات الخوف من الفقد	40
08	قياس صدق الإتساق الداخلي لعبارات عبء الإتصال الزائد	41
09	قياس صدق الإتساق الداخلي لعبارات الأداء الأكاديمي	42
10	التوزيع الطبيعي لمحاور الدراسة	43
11	توزيع عينة الدراسة حسب الجنس	44
12	توزيع عينة الدراسة حسب العمر	44
13	توزيع عينة الدراسة حسب المستوى التعليمي	45
14	توزيع عينة الدراسة حسب قسم الإنتماء	45
15	الوسط الحسابي لعبارات بعد إجهاد التوافر	46
16	الوسط الحسابي لعبارات بعد قلق الإستحسان	49
17	الوسط الحسابي لعبارات بعد الخوف من الفقد	50
18	الوسط الحسابي لعبارات بعد عبء الإتصال الزائد	52
19	الوسط الحسابي لعبارات محور الأداء الأكاديمي	54
20	نتيجة تحليل الإنحدار البسيط لإختبار تأثير إجهاد التوافر على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة	57
21	نتيجة تحليل الإنحدار البسيط لإختبار تأثير قلق الإستحسان على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة	58

59	نتيجة تحليل الانحدار البسيط لإختبار تأثير الخوف من الفقد على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة	22
61	نتيجة تحليل الانحدار البسيط لإختبار تأثير عبء الإتصال الزائد على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة	23
62	نتيجة تحليل الانحدار المتعدد لإختبار تأثير الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة.	24
63	نتائج اختبار T لدور تأثير الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي تعود إلى متغير الجنس	25
64	تحليل التباين الأحادي One way Anova لتأثير الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي تعود إلى متغير السن، المستوى التعليمي، قسم الإنتماء	26

ثانيا/ قائمة الأشكال:

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	الهيكل التنظيمي لكلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير (جامعة سكيكدة)	31
02	معادلة ستيفن ثامسون لتحديد حجم العينة	34



قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الجدول
80	قائمة الأساتذة المحكمين	01
81	الإستبيان	02
88	مخرجات الـ SPSS	03



تمهيد:

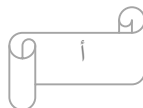
إن الثورة التكنولوجية المتسارعة التي يشهدها العالم اليوم، وما صاحبها من طفرة رقمية هائلة، قد ألقت بظلالها على كافة نواحي الحياة الإنسانية، ولا سيما المنظومة التعليمية والأكاديمية، حيث أصبحت الأدوات الرقمية، ومنصات التعليم الإلكتروني، ووسائل التواصل الحديثة ركيزة أساسية في العملية التعليمية وتلقي المعارف. وعلى الرغم مما وفره هذا التحول الرقمي من تسهيلات وتدفق معرفي هائل تجاوز حدود الزمان والمكان، إلا أنه فرض في المقابل تحديات وضغوطات مستجدة على كاهل الطلبة.

يعد الاجهاد الرقمي من الظواهر الحديثة التي اهتم بها الباحثون والمختصون في المجالين النفسي والتربوي، نظرا لارتفاع معدلات الاستخدام المفرط للشاشات والأجهزة الإلكترونية لفترات طويلة، وما يترتب على ذلك من عبء معرفي زائد، وتشتت ذهني، وضغوط نفسية وجسدية. وتشهد الفترة الحالية تزايدا ملحوظا في مستويات هذا الإجهاد بين طلبة الجامعات، نتيجة للإعتماد الكلي أو الشبه كلي على البيئات الرقمية في الدراسة، وإعداد البحوث، والتواصل الأكاديمي، وهو ما يؤثر بشكل مباشر على استقرارهم النفسي وصحتهم البدنية، وينعكس على جودة تحصيلهم العلمي وعطائهم الأكاديمي.

إن التفاعل المستمر واللامحدود مع التكنولوجيا، والوقوف على التدفق المعلوماتي الضخم دون فترات راحة كافية، أسفر على نشوء ضغوطات نفسية تؤدي إلى ضعف التركيز وتأخر الاستيعاب، وزيادة الإحساس بالاجهاد الرقمي. ومن أجل مواجهة هذه التحديات، بات لزاما على المؤسسات الأكاديمية والطلبة على حد سواء، فهم طبيعة هذه العلاقة وبحث السبل الكفيلة بالحد من تأثيراتها السلبية، لضمان تحقيق توازن صحي بين استخدام التكنولوجيا والحفاظ على مستويات مرتفعة من الكفاءة والأداء الأكاديمي المتميز.

1. إشكالية الدراسة: إن زيادة حدة الإجهاد الرقمي بمختلف أبعاده النفسية والجسدية والمعرفية قد أصبح يشكل تحديا حقيقيا يواجه الطلبة الجامعيين في مسيرتهم التعليمية، لما له من تأثيرات مباشرة على قدراتهم الذهنية واستعدادهم الأكاديمي، ورغم الأهمية البالغة للرقمنة في تطوير مهارات الطلبة وتسهيل وصولهم للمعلومة، إلا أن غياب الآليات المنهجية للتعامل مع هذا التدفق الرقمي المستمر أدى إلى تراجع الدافعية للتعلم، وضعف التحصيل الدراسي، وتدني معدلات الأداء الأكاديمي العام.

انطلاقا مما سبق يمكن طرح الإشكالية التالية:



هل يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية $(\alpha \leq 0.05)$ ؟

يندرج تحت التساؤل الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

- هل يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للإجهاد التوافر على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية $(\alpha \leq 0.05)$ ؟
- هل يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لقلق الاستحسان على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية $(\alpha \leq 0.05)$ ؟
- هل يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للخوف من الفقد على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية $(\alpha \leq 0.05)$ ؟
- هل يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لعبء الإتصال الزائد على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية $(\alpha \leq 0.05)$ ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اجابات أفراد عينة طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة تعزى لمتغيرات (الجنس، السن، المستوى التعليمي، قسم الإنتماء) عند مستوى معنوية $(\alpha \leq 0.05)$ ؟

2. فرضيات الدراسة: للإجابة عن التساؤل الرئيسي والأسئلة الفرعية، يمكن صياغة الفرضيات التالية:

- الفرضية الرئيسية:
 - ✓ الفرضية الصفرية (H_0): لا يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية $(\alpha \leq 0.05)$.
 - ✓ الفرضية البديلة (H_1): يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية $(\alpha \leq 0.05)$.
- الفرضيات الفرعية:
 - أ. الفرضية الفرعية الأولى:

✓ الفرضية الصفرية (H_0): لا يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لإجهاد التوافر على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$).

✓ الفرضية البديلة (H_1): يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لإجهاد التوافر على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$).

ب. الفرضية الفرعية الثانية:

✓ الفرضية الصفرية (H_0): لا يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لقلق الإستحسان على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$).

✓ الفرضية البديلة (H_1): يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لقلق الإستحسان على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$).

ج. الفرضية الفرعية الثالثة:

✓ الفرضية الصفرية (H_0): لا يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للخوف من الفقد على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$).

✓ الفرضية البديلة (H_1): يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للخوف من الفقد على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$).

د. الفرضية الفرعية الرابعة:

✓ الفرضية الصفرية (H_0): لا يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لعبء الإتصال الزائد على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$).

✓ الفرضية البديلة (H_1): يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لعبء الإتصال الزائد على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$).

- فرضية الفروق:

✓ **الفرضية الصفرية (H_0):** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في إجابات أفراد عينة طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير حول دور تأثير الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي تعود إلى المتغيرات الشخصية (الجنس، السن، المستوى التعليمي، قسم الإنتماء).

✓ **الفرضية البديلة (H_1):** توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في إجابات أفراد عينة طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير حول دور تأثير الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي تعود إلى المتغيرات الشخصية (الجنس، السن، المستوى التعليمي، قسم الإنتماء).

3. مبررات اختيار موضوع الدراسة: تم اختيار موضوع هذه الدراسة للمبررات التالية:

- يعتبر موضوع الإجهاد الرقمي والأداء الأكاديمي من المواضيع الحديثة التي لاقت اقبالا معتبرا من قبل الباحثين، وهذا ما شجعنا للبحث في الموضوع.

- هذا الموضوع أول مرة يتم تناوله في كليتنا وهو ما دفعنا لنكون من السباقين لدراسته، ليكون مرجعا في المستقبل لبقية طلبة الماجستير.

- رغبتنا في مدى معرفة أثر الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كليتنا.

4. أهداف الدراسة: نسعى من خلال هذه الدراسة لتحقيق الأهداف التالية:

- توضيح مفهوم الإجهاد الرقمي ومفهوم الأداء الأكاديمي.

- التعريف بأبعاد الإجهاد الرقمي التي تؤثر على الأداء الأكاديمي.

- تسليط الضوء على أثر الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة سكيكدة.

5. أهمية الدراسة: تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تعالج موضوعا حديثا ومهما في حد ذاته، ألا وهو موضوع

الإجهاد الرقمي وتأثيره على أداء الطلبة الجامعيين، الذي كثر عنه الحديث في السنوات الأخيرة، حيث التطورات

التكنولوجية والتوجه نحو الرقمنة والتعليم الإلكتروني، فرضت على الجميع وخصوصا الطلبة الجامعيين التعامل

المستمر والمكثف مع الأدوات الرقمية، مما نتج عنه إجهاد رقمي، يستدعي الدراسة والتحليل لمعرفة مدى تأثير هذه

الأدوات الرقمية على تحصيل الطلبة وأدائهم الأكاديمي.

6. **حدود الدراسة:** تتمثل حدود الدراسة في:
- **الحدود المفاهيمية:** ركزت الدراسة على إبراز أثر الإجهاد الرقمي كمتغير مستقل على الأداء الأكاديمي للطلبة كمتغير تابع، من خلال تحديد المفاهيم المتعلقة بكل منهما.
 - **الحدود المكانية:** شملت الدراسة طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة سكيكدة.
 - **الحدود الزمنية:** تمت الدراسة خلال السنة الجامعية (2025-2026) انطلاقاً من شهر مارس حتى جوان 2026.
7. **منهج الدراسة:** للإجابة على إشكالية الدراسة وفرضياتها، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، لوصف الظاهرة وتحليلها للوصول إلى أسبابها واستخلاص النتائج لتعميمها، كما تم كذلك استخدام أداة دراسة حالة في الجانب التطبيقي.
8. **هيكل الدراسة:** من أجل الإجابة على إشكالية الدراسة تم تقسيم هذه الدراسة إلى فصلين كمايلي:
- **الفصل الأول:** تطرقنا فيه إلى الأدبيات النظرية والتطبيقية وبضم مبحثين؛ المبحث الأول الأدبيات النظرية الذي تم تقسيمه إلى ثلاث مطالب (المطلب الأول: مدخل إلى الإجهاد الرقمي، المطلب الثاني: الأداء الأكاديمي للطلبة، المطلب الثالث: العلاقة بين الإجهاد الرقمي والأداء الأكاديمي) للطلبة، أما بالنسبة للمبحث الثاني الأدبيات التطبيقية فقد تناولنا فيه الدراسات السابقة والتعليق عليها والفرق بينها وبين دراستنا الحالية.
 - **الفصل الثاني:** الدراسة الميدانية تطرقنا فيه إلى دراسة حالة عينة من طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة.



الفصل الأول: الأدبيات النظرية والتطبيقية

تمهيد:

تفرض البيئة الجامعية المعاصرة على الطالب واقعا جديدا يتسم بالتدفق المعلوماتي المستمر والإعتماد الكلي على الوسائط الرقمية، مما خلق نوعا من الإلتزام الرقمي الذي يتجاوز أوقات الدراسة الرسمية ليمتد إلى أدق التفاصيل اليومية، حيث لم يعد التحدي الذي يواجهه الطالب متمثلا في كيفية الوصول إلى المعلومة فقط، بل تجاوز ذلك إلى كيفية التعامل مع الضغوط النفسية والذهنية التي تفرضها الوسائط الرقمية أثناء رحلة التحصيل العلمي.

إن العلاقة بين الحالة النفسية للطالب ومستوى عطائه الأكاديمي تزداد صعوبة، حيث يتداخل فيها الطموح نحو التميز مع الإجهاد الرقمي الناتج عن الإستخدام المكثف للوسائط الرقمية ومواقع التواصل الإجتماعي. فالتسارع التقني، برغم ما يقدمه من تسهيلات، إلا أنه يخلق نوعا من الضغط الذي يؤثر على جودة العمليات الذهنية، كالتركيز والذاكرة والقدرة على الإنجاز.

من خلال هذا الفصل سنتعرف على مفهوم الإجهاد الرقمي، مكوناته، آثاره، استراتيجيات مواجهته، كما سنتعرف على مفهوم الأداء الأكاديمي للطلبة، أهميته، مستوياته، العوامل المؤثرة فيه، ثم علاقة الإجهاد الرقمي بالأداء الأكاديمي للطلبة.

كذلك سيتم التطرق لأهم الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع، للوقوف على الفرق بينها وبين دراستنا الحالية وذلك من خلال المباحث التالية:

✓ **المبحث الأول:** الأدبيات النظرية

✓ **المبحث الثاني:** الأدبيات التطبيقية (الدراسات السابقة والقيمة المضافة للدراسة الحالية)

المبحث الأول: الأدبيات النظرية

سنتطرق في هذا المبحث إلى كل ما يخص الإجهاد الرقمي (تعريفه، مكوناته، آثاره، استراتيجيات مواجهته) بالإضافة إلى الأداء الأكاديمي للطلبة (تعريفه، أهمية، مستوياته والعوامل المؤثرة فيه)، كما سنوضح العلاقة بين كل من الإجهاد الرقمي والأداء الأكاديمي للطلبة.

المطلب الأول: مدخل إلى الإجهاد الرقمي

من خلال هذا المطلب سنتمكن من معرفة ما المقصود بالإجهاد الرقمي، مكوناته، الآثار الناتجة عنه، بالإضافة إلى معرفة ما هي الإستراتيجيات المتبعة لمواجهته.

الفرع الأول: مفهوم الإجهاد الرقمي

ظهر مصطلح "الإجهاد الرقمي" لأول مرة في دراسة كريج برود (Craig Brod) عام 1984، حيث عُرف بأنه: "مرض حديث ناتج عن التكيف بسبب عدم القدرة على التعامل مع تقنيات الحاسوب الجديدة بطريقة صحية". وقد وسّع ويل وروزن (Weil and Rosen) عام 1997 تعريف الإجهاد الرقمي ليشمل: "أي تأثير سلبي على المواقف أو الأفكار أو السلوكيات أو الحالة النفسية، سواء كان ذلك بشكل مباشر أو غير مباشر، بسبب التكنولوجيا". كما يستخدم الباحثون مصطلحات مختلفة لوصف الإجهاد الرقمي، مثل: رهاب التكنولوجيا، ورهاب الإنترنت¹.

يعرف الإجهاد الرقمي على أنه: "شكل من أشكال الإجهاد الناجم عن التفاعل مع تكنولوجيا المعلومات والاتصالات وعن انتشارها الواسع في الإقتصاد والمجتمع"².

كذلك الإجهاد الرقمي هو ذلك الإجهاد الذي يصيب الأفراد الذين يتعاملون مع التقنيات الرقمية وهو: "عدم قدرة الفرد على التعامل مع التكنولوجيا الجديدة بطريقة صحية، مما يؤدي إلى تجارب مجهدة"³.

كما عرّف أيضاً بأنه: "استجابة مركبة ديناميكية تتضمن الجوانب المعرفية والإنفعالية والسلوكية، تبدأ بالإدراك الذاتي للمنبهات وبالأحداث المرتبطة بالسياق الرقمي: (رسائل البريد الإلكتروني، الإشعارات، طلبات الصداقة،

¹ Kanliang Wang, Qin Shu, Qiang Tu, **technostress under different organizational environments: An empirical investigation**, Journal of computers in human behavior, Vol 24, Issue 06, 17 September 2008. On the link: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.05.007>.

² Julia Becker, **the Digital Work place: Antecedents and Consequences of Technostress**, Doctoral thesis, University of Bayreuth, Faculty of Law, Business and Economics, 2021, p: 193. On the link: <https://epub.uni-bayreuth.de/id/eprint/5681/>, https://epub.uni-bayreuth.de/id/eprint/5681/1/Dissertation_JB_FINAL_Abgabe_Bib.pdf. Download date: 25/03/2026.

³ Sammy Joelle Shirley Wrede, Dominique Rodil dos Anjos et al, **Risk factors for digital stress in German public administrations**, BMC Public Health, vol 21, article number 2204, 2021, p 01, On the link: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12247-w>, Download date :25/03/2026.

الإستفادة من البرامج والتطبيقات الجديدة، تدفق المعلومات، توقع التفرغ للتوصل المستمر، ملاحقة المنشورات والأحداث...) وغيرها من جوانب الإستخدام النوعي أو الكيفي لتكنولوجيا الإتصالات والمعلومات، كعامل ضاغط ومرهق ومعيق للرفاه النفسي للفرد وإحساسه بالهدوء والإستقرار، وهي استجابة نوعية تختلف من شخص لشخص آخر، وتختلف لدى الفرد نفسه من موقف لآخر، وفقا للعديد من المتغيرات المعرفية والبيئية والشخصية، ووفقا للتجربة الذاتية الخاصة بكل فرد⁴.

أيضا الإجهاد الرقمي هو: "حالة تنشأ عن عدم التوازن بين المتطلبات الخارجية والإمكانات المتاحة للتعامل معها، وهو ناجم عن التقنيات ووسائل الإعلام الرقمية، ويشير هذا المصطلح إلى عدم قدرة الفرد على التعامل مع التكنولوجيات الجديدة بطريقة صحية، ويشمل التوتر، الإرهاق، والمتطلبات المفرطة، والقلق من عدم قدرة الفرد على التعامل مع التقنيات الرقمية الحديثة بشكل كاف ومناسب"⁵.

كما يستخدم مصطلح الإجهاد الرقمي لوصف الآثار السلبية للإفراط في الإستخدام أو الإعتماد المفرط على الأجهزة والتكنولوجيا الرقمية، بما في ذلك الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر المحمولة والأجهزة الإلكترونية الأخرى، قد تكون مشكلة شائعة بين طلاب الجامعات، الذين غالبا ما يستخدمون التكنولوجيا لمجموعة متنوعة من المهام مثل؛ الإتصال، البحث والترفيه⁶.

من خلال ما سبق يمكن القول أن الإجهاد الرقمي هو حالة من التوتر النفسي والضغط النفسي والإرهاق تنشأ نتيجة الإستخدام المفرط للتكنولوجيا والتقنيات الرقمية، يظهر هذا النوع من الإجهاد عندما تتجاوز المتطلبات الرقمية المفروضة على الشخص قدرته على التكيف معها.

⁴ عائشة على رف الله، سالي نبيل عطا، ميهان حمدي محمد، الدور الوسيط والمعدل للتحكم الإنتباهي في علاقة كل من الإجهاد الرقمي والقلق الإجتماعي بالأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة، المجلة العربية للقياس والتقويم، المجلد (06)، العدد (11)، جانفي 2025، الجمعية العربية للقياس والتقويم، مصر، 2025، ص: 10. على الرابط: https://ajme.journals.ekb.eg/article_395538_23680d9188644f8ff431e0946343b2d7.pdf

⁵ Jeffrey Wimmer, Lisa Waldenburger, **Digital stress in everyday life**, Selected Papers #AolR2020: the 21st Annual Conference of the Association of internet Researchers, Virtual Event, 27-31 October 2020, p 01, On the link: <https://doi.org/10.5210/spir.v2020i0.11364>. <https://spir.aoir.org/ojs/index.php/spir/article/view/11364/9948>. Download date : 25/03/2026.

⁶ عائشة على رف الله، سالي نبيل عطا، ميهان حمدي محمد، مرجع سابق، ص: 11.

الفرع الثاني: أبعاد الإجهاد الرقمي

حسب تصنيف steel et al، فإن أبعاد الإجهاد الرقمي يمكن ايضاحها في الجدول التالي:

الجدول رقم (01): أبعاد الإجهاد الرقمي

أبعاد الإجهاد الرقمي	تعريف البعد	بنيات متماثلة أو ذات صلة
إجهاد التوافر	الضيق (بما في ذلك الشعور بالذنب والقلق) الناتج عن المعتقدات حول توقعات الآخرين بأن الفرد يستجيب ويكون متاحا بالوسائل الرقمية	توقعات الالتزام بوجود الهاتف مطلب التوفر/ الضغوط الناتجة عن توقع إمكانية الوصول الضغط الاجتماعي
قلق الإستحسان	عدم الثقة والقلق بشأن استجابة الآخرين وردود أفعالهم على مشاركات الفرد أو على عناصر البصمة الرقمية للفرد	المقارنة الاجتماعية الإدراك الذاتي الرقمي الحاجة إلى الشعبية
الخوف من الفقد	الضيق الناتج عن العواقب الاجتماعية الحقيقية أو المتصورة أو المتوقعة للآخرين الذين ينخرطون في تجارب قيمة (مجزية) يكون المرء غائبا عنها	
عبء الإتصال الزائد	الضيق الناتج عن التجربة الذاتية لتلقي مدخلات زائدة من المصادر الرقمية، بما في ذلك الإخطارات والرسائل النصية والمشاركات وما إلى ذلك	مطلب التوافر (توقع التفرغ) العبء الزائد للمعلومات الاجتماعية العبء الزائد للمعلومات

المصدر: إبراهيم الصاوي سيد احمد إبراهيم، محمود سليمان محمد عبد السيد، حمدي حامد عبد الحميد سلام، الإجهاد الرقمي كمتغير وسيط في العلاقة بين الاندماج الأكاديمي والتسويق الأكاديمي لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، المجلد الثلاثون، العدد أبريل 2024، كلية التربية، جامعة حلوان، القاهرة، مصر، ص ص: 633-634. على الرابط:

https://journals.ekb.eg/article_442025_7c14d95660c4ae5f855ea810d4911003.pdf

الفرع الثالث: آثار الإجهاد الرقمي

يؤدي الضغط الرقمي لدى الأفراد المستخدمين للتقنيات الرقمية إلى صعوبة التعامل مع التقنيات الجديدة بطريقة صحيحة، مما يؤدي إلى تجارب مرهقة، ومن المرجح أن يعاني الأفراد من مجموعة من الأعراض المصاحبة مثل؛ الصداع والتعب والإرهاق واضطرابات النوم، كما يرتبط الإجهاد الرقمي سلباً بالرفاهية والصحة والقدرة على العمل وتنقسم أهم آثاره إلى⁷:

1. الآثار النفسية: يؤدي الإجهاد الرقمي إلى إحداث الآثار النفسية التالية:

- الضغط النفسي والتوتر العقلي.
- مجموعة من المشاعر السلبية؛ حزن، عجز، إحباط، غضب.
- قد يؤدي للإجهاد النفسي، فالأشخاص معرضون للإضطراب العقلي المرتبط باستهلاك الوسائط بشكل مفرط، وهي تندرج تحت الآثار العقلية السلبية لاستخدام التكنولوجيا الحديثة.
- قد تسهم التقنيات الرقمية الجديدة في الضغط من خلال زيادة متطلبات التنظيم الذاتي ومتطلبات التأهيل وإمكانية الاستبدال وحماية البيانات وجوانب الشخصية بالإضافة إلى تعقيد النظام والضعف.

2. الآثار الجسدية: يترتب عن الإجهاد الرقمي أيضاً آثار جسدية تتمثل في:

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

3. الآثار السلوكية: تتمثل الآثار السلوكية للإجهاد الرقمي في:

- مشكلة ضياع الوقت: حيث تتطلب معالجة الرسائل والرد عليها قدراً كبيراً من الوقت، بحيث لا يمكن استثماره بالتفاعل وجهاً لوجه مع العائلة، لأن موارد الوقت محدودة، مما يؤدي لضياع الوقت وهدره.

⁷ بشرى موفق حمامه، مستوى الإجهاد الرقمي (التكنوستريس) لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق والآثار المترتبة عليه، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، المجلد (40)، العدد 02، 2024، ص ص: 11-12. على الرابط: <https://search.emarefa.net/detail/BIM-1740913>

- زيادة مشاعر الإنتماء: نتيجة توق مستخدمي الوسائط إلى رسالة واردة للمشاركة في محادثة رقمية، من خلال الحاجة إلى تلقي رسالة أو البقاء في حلقة الإتصال داخل شبكة إجتماعية.
- اليقظة الدائمة: للرسائل الواردة والحاجة إلى التحقق بشكل معتاد من الهاتف الذكي بحثا عن أي أخبار مما يتطلب جهدا عقليا وبالتالي إرهاق، فاليقظة الدائمة في التواصل توفر فوائد للرفاهية الإجتماعية، بينما تستنفذ في نفس الوقت الموارد المعرفية المحدودة للمستخدمين.
- شعور الطلاب بالخوف من الضياع: فالطلاب الذين لديهم ميل أعلى لإستخدام وسائل التواصل الإجتماعي أثناء الواجبات والمحاضرات، يستخدمون هواتفهم المحمولة للتحقق من رسائل البريد الالكتروني أو إرسالها أثناء دروسهم بشكل متكرر.
- 4. الآثار الشخصية والإجتماعية: بالإضافة للآثار السابقة، ينتج عن الإجهاد الرقمي أيضا آثارا شخصية واجتماعية، تتمثل في:
 - المقارنة الإجتماعية السلبية: فالحمل الزائد للإتصال يؤدي إلى الضغط من خلال العرض الذاتي الدائم المتزامن وغير المتزامن، من خلال الإهتمام بالطريقة التي ينظر إليهم بها الآخرون وفقا للنموذج الشخصي المفرط، فالعرض الذاتي الإنتقائي وإدارة الإنطباع يستهلكان الوقت والطاقة مقارنة بالأوقات التي لم تكن فيها الإمكانية الدائمة للتواصل، وتقديم الذات عبر الأنترنت متاحة والمقارنة الإجتماعية السلبية.
 - تقليل احترام الذات من خلال أسلوب العرض الذاتي للكمال: فالأفراد الذين يعتقدون أنه يجب عليهم تقديم أنفسهم بطريقة مثالية وبدون أخطاء يعانون من ضائقة نفسية منطقية أعلى وتقليل احترام الذات.
- فالإجهاد الرقمي كالمرض الخبيث الناتج عن عدم قدرة الفرد على التكيف والتأقلم مع التكنولوجيا الحديثة، فتكنولوجيا المعلومات والهواتف الجواله يمكنها تقديم التحديات والخيارات التي تقضي إلى الكفاءة والإستقلالية والرضا عن التواصل إن تم توظيفها بالشكل المناسب، وإلا ستؤدي إلى آثار سلبية من إرهاق وتوتر وشعور بالضيق، هنا تكمن أهمية الوعي والإدراك لآثارها وأضرارها⁸.

⁸ بشرى موفق حمامه مرجع سابق، ص: 13.

الفرع الرابع: استراتيجيات مواجهة الإجهاد الرقمي

للتغلب على الإجهاد الرقمي لدى الأفراد خصوصاً الطلبة، لابد من اتباع استراتيجيات محددة تقلل منه وتخفف من آثاره السلبية. تتمثل هذه الاستراتيجيات في⁹:

1. استراتيجيات مراقبة الإستعمال: يمكن تحديدها في ما يلي:

- مراجعة الإستخدام الرقمي: من خلال مراجعة التطبيقات والخدمات التي تستخدمها لتحديد أي منها غير ضروري أو غير مستخدم.
- تحديد أوقات الإستخدام: من خلال تخصيص أوقات محددة لاستخدام الأجهزة الرقمية والإلتزام بها، مما يساعد على تحقيق توازن بين الأنشطة الرقمية وغير الرقمية.
- الإستفادة من الميزات المدمجة: من خلال استخدام التطبيقات أو الميزات المدمجة التي تتبع وتحد من وقت الشاشة.
- جدولة فترات الإنقطاع الرقمي: من خلال تخصيص أوقات منتظمة للإبتعاد عن الأجهزة الرقمية لتقليل التوتر وتحسين التركيز والرفاهية العامة.

2. استراتيجيات للصحة الذهنية: ويمكن حصرها في ما يلي:

- ممارسة اليقظة وإدارة التوتر: يمكن أن تساعد هذه الممارسات على الحفاظ على التركيز وتقليل التأثيرات السلبية للإستخدام المفرط للتقنيات الرقمية.
- تقليل التعرض للمعلومات الزائدة: من خلال وضع حدود لإستهلاك الأخبار واستخدام وسائل التواصل الإجتماعي والتحقق من البريد الإلكتروني، مما يقلل الشعور بالإرهاق والقلق.
- الحفاظ على الروابط الإجتماعية: من خلال تعزيز التفاعل الإجتماعي الواقعي لتجنب العزلة الرقمية وتحقيق توازن صحي.
- تدريب التركيز- لا لتعدد المهام-: التركيز على مهمة واحدة في كل مرة لتحسين الإنتاجية وتقليل التوتر.
- التعلم والتدريب على استخدام المنصات الرقمية بارتياح: تطوير المهارات الرقمية لتعزيز الثقة والراحة أثناء استخدام التقنيات المختلفة.

⁹ بن محمد إيمان، أثر الإجهاد الرقمي على الأداء الوظيفي للعمال وأهم استراتيجيات مواجهته -دراسة حالة المؤسسة المينائية سيكدة-، مجلة آفاق علوم الإدارة والاقتصاد، المجلد (09)، العدد 01، جوان 2025، ص ص: 227-228. على الرابط:

<https://asjp.cerist.dz/en/downArticle/504/9/1/272729>

المطلب الثاني: الأداء الأكاديمي للطلبة

يعتبر الأداء الأكاديمي المحصلة النهائية للعملية التعليمية، والمؤشر الجوهري الذي يعكس مدى قدرة الطالب على استيعاب المعارف وتحويلها إلى إنجاز ملموس، وتتحدد جودة هذا الأداء من خلال تفاعل مستمر بين القدرات الذاتية للطالب والمتغيرات المحيطة به، مما يجعله المقياس الحقيقي للنجاح والفاعلية في الوسط الجامعي، في هذا المطلب سنحاول التعرف على مفهوم الأداء الأكاديمي، أهميته، مستوياته والعوامل المؤثرة فيه.

الفرع الأول: مفهوم الأداء الأكاديمي للطلبة

قبل الإشارة إلى مفهوم الأداء الأكاديمي للطلبة، سنتعرف أولاً على مفهوم الأداء بصفة عامة.

1. تعريف الأداء:

لقد تم تناول مفهوم الأداء في العديد من الأبحاث والدراسات، وقد قدمت له العديد من التعريفات من بينها: الأداء لغة مصطلح يقابل في اللفظ اللاتيني كلمة **Performare** التي تعني إعطاء كلية الشكل لشيء ما، والتي اشتقت منها اللفظة الإنجليزية **Performance** التي تعني إنجاز العمل أو الكيفية التي يبلغ بها التنظيم أهدافه¹⁰.

كما يعرف الأداء بأنه: "عبارة عن سلوك عملي يؤديه فرد أو مجموعة من الأفراد أو مؤسسة، ويتمثل في أعمال وتصرفات وحركات مقصودة من أجل عمل لتحقيق هدف أو أهداف محددة"¹¹.

كذلك الأداء هو: "تأدية عمل أو إنجاز نشاط أو تنفيذ مهمة، بمعنى القيام بفعل يساعد على الوصول إلى الأهداف المسطرة"¹².

¹⁰ عبد المليك مزهوده، الأداء بين الكفاءة والفعالية مفهوم وتقييم، مجلة العلوم الإنسانية، العدد الأول، نوفمبر 2001، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر، ص: 86. على الرابط: <https://asjp.cerist.dz/en/downArticle/41/1/1/48956>.

¹¹ بوغريس لامية، التدريب ومدى مساهمته في تحسين أداء المؤسسة العمومية "دراسة حالة وزارة التهيئة العمرانية والبيئة"، مذكرة ضمن متطلبات شهادة الماجستير في علوم التسيير تخصص: تسيير عمومي، قسم علوم التسيير، كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، جامعة الجزائر3، الجزائر، 2013/2012، ص: 56. على الرابط: <https://dspace.univ-alger3.dz/jspui/bitstream/123456789/2767/1/%d8%b3.1491.32.pdf>.

¹² الشيخ الداوي، تحليل الأسس النظرية لمفهوم الأداء، مجلة الباحث، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة، عدد 07، 2009-2010، ص: 218. على الرابط: <https://dspace.univ-ouargla.dz/jspui/bitstream/123456789/7540/1/R0716.pdf>.

أيضا الأداء هو: "سلوك يتسم بالمهارة في مجال معين، وهو يتطلب قدرا مناسباً من التدريب والإستعداد والتهيؤ حتى يصل المرء إلى مرحلة التمكن أو الكفاءة، وهذا يقتضي ضرورة سيطرة الفرد على الأدوات والأساليب والوسائل والمهارات التي يتم من خلالها هذا الأداء"¹³.

من التعاريف السابقة يمكن القول أن الأداء هو مجموعة من السلوكيات والأنشطة التي تتسم بالمهارات والكفاءة في مجال معين، يقوم بها الفرد بهدف إنجاز المهام الموكلة إليه وتحقيق الأهداف المحددة.

2. تعريف الأداء الأكاديمي للطلبة:

لقد عرف الأداء الأكاديمي للطلبة على أنه: "مفهوم متعدد الأبعاد ينطوي على خصائص المتعلم المتمثلة في المهارات، والإتجاهات، والسلوكيات المؤثرة في النجاح الأكاديمي للفرد، والتي تتبدى في مجالين رئيسيين هما؛ المهارات الأكاديمية سواء البسيطة والمعقدة للمتعلم (القراءة، الكتابة، الحساب والتفكير الناقد)، والعوامل المساعدة الأكاديمية والتي تتمثل في المهارات الشخصية، والدافعية، والمهارات الدراسية والمشاركة ومفهوم الذات الأكاديمي"¹⁴.

كذلك الأداء الأكاديمي للطلبة هو: "المهارة في أداء عمل محدد، أو قدرة وإمكانية الشخص على القيام بهذا العمل، وتتطلب امتلاك الفرد للكفاءات الضرورية لتحقيق مستوى أداء مقبول"¹⁵.

كما عرّف أيضا بأنه: "مفهوم متعدد الأبعاد يتألف من مهارات الطالب ومواقفه وسلوكياته التي تسهم في نجاحه الأكاديمي داخل الفصل الدراسي. وهو مستوى أداء مريض و متميز للطلاب أثناء تقدمهم في مسيرتهم

¹³ جمال علي الدهشان، جمال أحمد السيبي، تقويم بعض جوانب الأداء الأكاديمي لأعضاء هيئة التدريس بجامعة المنوفية من خلال آراءهم، مجلة البحوث النفسية والتربوية، المجلد 19، العدد 3، 2004، ص: 10. على الرابط: <https://kenanaonline.com/files/0079/79146/%D8%AA%D9%82%D9%88%D9%8A%D9%85%20%D8%A8%D8%B9%D8%B6%20%D8%AC%D9%88%D8%A7%D9%86%D8%A8%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AF%D8%A7%D8%A1%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%A7%D8%AF%D9%8A%D9%85d.pdf>

¹⁴ عرفة حسني عبد الحافظ حسن، بسيوني بسيوني السيد سليم، رمضان محمود درويش، الأداء الأكاديمي لدى تلاميذ صعوبات تعلم اللغة الإنجليزية ذوي مستويات متباينة من مناصرة الذات وعلاقته بالمشكلات الإنفعالية، مجلة التربية، العدد 194، الجزء 04، أبريل 2022، كلية التربية بنين بالقاهرة، جامعة الأزهر، مصر، ص: 334. على الرابط: https://journals.ekb.eg/article_254626_d269aa25d6acba18bccb534b9e0216d8.pdf

¹⁵ Moussa Elasaad BEN GASMIA, Hocine GHRIEB, Challenges of evaluating university students' academic performance, Economic Studies Journal, Vol 18, No 03, 2024, p: 45. On the link: <https://asjp.cerist.dz/en/downArticle/417/18/3/255063>.

الدراسية وإتمامها. وتؤكد الأبحاث أهمية هذا التعريف، إذ تُظهر مرارا وتكرارا أن الغالبية العظمى من الطلاب الذين ينسحبون من المدرسة يفعلون ذلك لسبب واحد فقط هو ضعف أدائهم الأكاديمي¹⁶.

وهناك من يرى بأنّ هذا الأداء هو: "مستوى المعرفة المكتسبة، ويُقاس بالدرجات التي يُمنحها المعلمون مثل الدرجات المُكتسبة من التقييمات أو الإختبارات المستمرة. وهو نتاج التعليم، ويعبر عن إنجاز الطلاب أو المعلمين أو المؤسسات لهدف تعليمي على مدار فترة زمنية. يُعدّ الأداء الأكاديمي مهما لأنه يُحدد نتائج التحصيل الدراسي للطلاب أثناء دراستهم وبعد تخرجهم"¹⁷.

وأيضا أن الأداء الأكاديمي للطلبة هو: "مستوى استفادة الطالب من العملية التعليمية داخل البيئة الأكاديمية، والتغيرات التي طرأت على سلوكه، واكتساب المهارات اللازمة لمواجهة مشاكل الحياة"¹⁸.

من خلال التعاريف السابقة نستنتج أن: الأداء الأكاديمي هو مفهوم متعدد الأبعاد يعبر عن مستوى ما يحققه الطالب من معارف ومهارات وسلوكيات من خلال العملية التعليمية، ويظهر ذلك في قدرته على إنجاز المتطلبات الدراسية وتحقيق الأهداف التعليمية، يقاس عادة بالدرجات والنتائج التي يحصل عليها في الإختبارات والتقويمات المختلفة.

الفرع الثاني: أهمية الأداء الأكاديمي للطلبة

تبرز أهمية الأداء الأكاديمي في كونه أهم مخرجات العملية التعليمية والذي تظهر أهميته في¹⁹:

- يعتبر الأداء الأكاديمي معيارا مهما للحكم على قدرات الطالب وإمكاناته الدراسية.
- يعتبر مؤشرا هاما للحكم على مدى أهلية الطالب للإستمرار في الدراسة أو القبول في تخصص معين واختيار المهنة، وكذا الدور والمكانة الإجتماعية التي سيحققها.

¹⁶ Eric TWUM AMPOFO, Benedict OSEI-OWUSU, STUDENTS' ACADEMIC PERFORMANCE AS MEDIATED BY STUDENTS' ACADEMIC AMBITION AND EFFORT IN THE PUBLIC SENIOR HIGH SCHOOLS IN ASHANTI MAMPONG MUNICIPALITY OF GHANA, International Journal of Academic Research and Reflection, vol 3, No 5, 2015, p: 20. On the link: <https://www.idpublications.org/wp-content/uploads/2015/05/STUDENTS%E2%80%99-ACADEMIC-PERFORMANCE-AS-MEDIATED-BY-STUDENTS%E2%80%99-ACADEMIC-AMBITION-AND-EFFORT-IN-THE-PUBLIC-SENIOR-HIGH-SCHOOLS-IN-ASHANTI-MAMPONG-MUNICIPALITY-OF-GHANA.pdf>.

¹⁷ Mashael Almoqbl, Abdullah AlAtiqi, Mariam Labbad et al, College Students' Academic Performance: from Online to on Campus Learning During the Aftermath of a Pandemic, Arab International Journal of Information Technology & Data Vol. 4, No. 4, October - December 2024, p: 11. On the link: https://aijtid.journals.ekb.eg/article_385320_70b833d5e28576e9bc5555ba82db1857.pdf?lang=en.

¹⁸ Moussa Elasaad BEN GASMIA, Hocine GHRIEB, op.cit, p: 45.

¹⁹ فاطمة الزهراء الزروق، عقيلة سداوي، الذكاء الإنفعالي ودوره في التحصيل الأكاديمي، المجلة الجزائرية للطفولة والتربية، مخبر الطفولة والتربية ما قبل التمدريس، جامعة لونييسي علي، البلدية 2، الجزائر، المجلد 4، العدد 05، ديسمبر، 2016، ص ص: 84-85. على الرابط: <https://asjp.cerist.dz/en/downArticle/350/4/5/36630>.

- هو مصدر أساسي للحكم على مدى أهلية الطالب للإستمرار في الدراسة أو القبول في تخصص معين واختيار المهنة وكذا الدور والمكانة الإجتماعية التي سيحققها.
- هو مؤشر هام لتقدير المساعدة الأكاديمية التي يحتاجها الطالب للتغلب على المعوقات التي تواجهه في التحصيل.
- حصول الطالب على معدل متدن قد يؤثر على الإتجاهات والمهارات التي تؤهله للوظيفة في المستقبل.
- يلعب الأداء الأكاديمي دورا هاما في تكوين صورة الطالب عن ذاته وفي تعزيز ثقته بنفسه.
- قد يتحكم الأداء الأكاديمي إلى حد بعيد في نوع المستقبل الذي ينتظر الطالب في حياته العلمية والوظيفية.

الفرع الثالث: مستويات الأداء الأكاديمي للطلبة

يمكن تقسيم الأداء الأكاديمي إلى ثلاث مستويات هي²⁰:

- **الأداء الأكاديمي الجيد:** والذي يكون فيه الطلبة على مستوى أعلى ومرتفع عن المعدل الذي حصل عليه الآخرون في نفس المستوى وفي نفس القسم، ويكون ذلك باستخدام جميع القدرات والإمكانات التي تكفل الطالب على مستوى أعلى ومتجاوز الأداء التحصيلي المرتقب منه بذلك في قمة الإنحراف المعياري من الناحية الإيجابية، وبذلك نجده يتجاوز ويتفوق على بقية زملائه، ويكون اكتسابه للخبرات والإستفادة من المعلومات المقدمة أكبر وأنفع.
- **الأداء الأكاديمي المتوسط:** في هذا النوع من الأداء تكون الدرجة التي تحصل عليها الطالب تمثل نفس الإمكانات التي يمتلكها، ويكون أدائه متوسط وتكون درجة احتفاظه واستفادته من المعلومات متوسطة.
- **الأداء الأكاديمي المنخفض:** يعرف هذا النوع من الأداء بالتحصيل الدراسي الضعيف، حيث يكون فيه أداء الطلبة ضعيف وأقل من المستوى العادي بالمقارنة مع بقية الزملاء حيث تكون نسبة استغلاله واستفادته مما تقدم من المقرر الدراسي ضعيف إلى درجة الإنعدام، وفي هذا النوع من التحصيل يكون استغلال المتعلم بقدراته العقلية وإمكاناته الفكرية ضعيفا على الرغم من تواجد قدر ونسبة لا بأس بها من القدرات، إلا أنه لا يستفيد منها ولا يعرف القدرات الحقيقية.

²⁰ عثمان صالح البياتي، عامر مهدي صالح، الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، مجلة آداب الفراهيدي، المجلد 14، العدد 49 القسم الأول، مارس 2022، كلية الآداب، جامعة تكريت صلاح الدين، العراق، ص: 547. على الرابط:

https://www.researchgate.net/publication/371485956_alada_alakadymy_idy_tlb_t_aljamt

الفرع الرابع: العوامل المؤثرة في الأداء الأكاديمي للطلبة

يُبين نموذج المدخلات والبيئة والمخرجات (The I-E-O model)، المُستمد من نظرية أستين للمشاركة (Theory of Involvement Astin's)، بوضوح أن نتائج الطلاب التعليمية تتحدد بـ²¹:

1. **مدخلات خاصة بهم:** تشمل عوامل مثل؛ البيانات الديموغرافية الأساسية، دوافعهم، اهتماماتهم، أساليب تعلمهم، ومؤهلاتهم الأكاديمية السابقة....إلخ.
2. **عوامل بيئية:** مثل؛ البيئة المؤسسية، البيئة المنزلية، وعلاقات الأقران....إلخ.
3. **التفاعل بين المدخلات والعوامل البيئية.**

بعبارة أخرى، تشمل المدخلات الموارد المتاحة، ومؤهلات المعلمين، وخصائص الطلاب. أما البيئة فتضم متغيرات مثل المناهج الدراسية، التنظيم المدرسي، والمناخ المدرسي. وقد أجريت بحوث مستفيضة لتحديد العوامل التي تؤثر على الأداء الأكاديمي للطلاب. على سبيل المثال، تُعدّ مرحلة الانتقال التي يواجهها الطلاب عند انتقالهم من المدرسة إلى مؤسسات التعليم العالي عملية مرهقة، إذ يجدون أنفسهم أمام بيئة متعددة الجوانب لم يسبق لها مثيل، مع عدم القدرة على مواكبة المتطلبات العالية، واعتماد عادات دراسية غير مناسبة، مما يؤدي إلى تراجع الأداء الأكاديمي. علاوة على ذلك، صنّف شنايدر وبريكل (2017) المتغيرات التي تفسّر الأداء الأكاديمي للطلاب إلى فئتين: الأولى هي السمات التعليمية، كالتفاعل الاجتماعي، والتقييم والتغذية الراجعة، ووضوح المعلومات، وبرامج التدريب اللامنهجية، والثانية هي السمات الخاصة بالطالب؛ كالذكاء، والأداء الأكاديمي السابق، ومستوى الدافعية، واستراتيجيات التعلم. وتتعدد العوامل المؤثرة في الأداء الأكاديمي للطلاب، وتختلف من دولة إلى أخرى، بل ومن شخص لآخر. لذا، من غير الكافي دراسة الأداء الأكاديمي للطلاب من منظور عامل واحد فقط²².

²¹ Saumya Kumar, Monica Agarwa, Nimmi Agarwal, **Defining and measuring Academic performance of hei students- A critical Review**, Turkish journal of computer and mathematics education, Vol 12, No 06, 2021, p: 3095. On the link: https://www.researchage.net/publication/359002367_Defining_And_Measuring_Academic_performance_of_hei_stuedent_s-_A_Critical_Review_.

²² Saumya Kumar, Monica Agarwa, Nimmi Agarwal, **op.cit**, p: 3095.

المطلب الثالث: العلاقة بين الإجهاد الرقمي والأداء الأكاديمي للطلبة

إن العلاقة بين كل من الإجهاد الرقمي والأداء الأكاديمي قد برزت أكثر منذ جائحة كوفيد-19 فقد فرضت تحولا جذريا نحو التعلم عبر الإنترنت، ومع هذا التحول المفاجئ، اضطر الطلاب إلى التكيف مع أدوات رقمية جديدة، وهو ما شكل تحديا للكثيرين. فليس كل متعلم معتاد على استخدام بيئة التعلم الإلكتروني لأغراض تعليمية. مما أدى إلى تصاعد ظاهرة الإجهاد الرقمي بين الطلاب نتيجة اعتيادهم على هذه البيئات الرقمية. وفي هذا الإطار أكدت دراسة (Upadhyaya and Vrinda,2021) باستخدام بيانات من 673 طالبا في جامعة هندية خاصة، أن الطلاب أبلغوا عن شعورهم بالإرهاق من التكنولوجيا المستخدمة في التعلم عبر الإنترنت، وعانوا من مستوى متوسط من الإجهاد الرقمي. كما وجدا أن هذا الإجهاد يؤثر سلبا على الأداء الأكاديمي للطلاب.

علاوة على ذلك، أدى ازدياد وقت استخدام الشاشات خلال التعلم عبر الإنترنت إلى مشاكل صحية جسدية ونفسية لدى الطلاب. فعلى سبيل المثال، رُبط الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات بإجهاد العين والصداع واضطرابات النوم. كما أدت العزلة وقلة التفاعل الاجتماعي خلال التعلم عبر الإنترنت إلى مشاكل صحية نفسية مثل الإكتئاب والقلق²³.

كما يخلق الإجهاد الرقمي ظاهرة التسويف الأكاديمي، فقد اتضح ميل الطلاب إلى تأجيل أداء مهامهم الأكاديمية عند مواجهة ضغوط رقمية متزايدة، وقد تؤدي متطلبات التواجد الرقمي المستمر والتفاعل مع الاشعارات المتكررة إلى تشتت الانتباه وانخفاض القدرة على إدارة الوقت، مما ينتج عن ذلك قصور في الأداء الأكاديمي²⁴.

²³ Farida Saleem, Emna Chikhaoui et al, **Technostress in students and quality of online learning: role of instructor and university support**, Frontiers in Education, vol 9, 06 February 2024, p: 03. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1309642>. On the link: <https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/feduc.2024.1309642/pdf>.

²⁴ ابراهيم الصاوي سيد احمد إبراهيم، محمود سليمان محمد عبد السيد، حمدي حامد عبد الحميد سلام، مرجع سابق، ص: 663.

المبحث الثاني: الأدبيات التطبيقية

تكتسب الدراسات السابقة أهمية كبيرة، وذلك لما تشتمل عليه من رصيد معرفي، وإفادات مرجعية حول الموضوع محل الدراسة. ولهذا سنحاول من خلال هذا المبحث التركيز على أهم الدراسات التي تناولت موضوع تأثير الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي للطلبة، وسنعمل على تحديد أهم نقاط التشابه والاختلاف بينها وبين دراستنا الحالية وتوضيح القيمة المضافة لدراستنا مقارنة بالدراسات السابقة.

المطلب الأول: الدراسات السابقة

سوف نعرض في هذا المبحث الدراسات السابقة العربية منها والأجنبية.

الفرع الأول: الدراسات العربية

- دراسة على رف الله، نبيل عطا، ميهان حمدي محمد (2025): وهي عبارة عن مقال بعنوان: الدور الوسيط والمعدل للتحكم الإنتباهي في علاقة كل من الإجهاد الرقمي والقلق الإجتماعي بالأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة²⁵.

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف الدور الوسيط للتحكم الإنتباهي في علاقة الإجهاد الرقمي والقلق الإجتماعي بالأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (379) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة، وتم تطبيق أدوات البحث عليهم، وتشمل أربعة مقاييس وهي: مقياس الإجهاد الرقمي ومقياس القلق الإجتماعي، والتحكم الإنتباهي، بالإضافة إلى مقياس الأداء الأكاديمي. توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج، كان أبرزها وجود تأثير مباشر سلبي دال إحصائيا للإجهاد الرقمي في الأداء الأكاديمي، ووجود تأثير غير مباشر دال إحصائيا للإجهاد الرقمي في الأداء الأكاديمي عبر التحكم الإنتباهي. وبناءا على هذه النتائج، تم تقديم مجموعة من التوصيات، أهمها؛ تعريف الطلاب بأهمية التفاعلات الإجتماعية بين الزملاء وتأثيرها الإيجابي على الأداء الأكاديمي، إعطاء دورات تدريبية لتنمية الذكاء الرقمي لدى الطلاب لتمكينهم من التخلص من الإجهاد الرقمي.

- دراسة بن محمد (2025): وهي عبارة عن مقال بعنوان: أثر الإجهاد الرقمي على الأداء الوظيفي للعمال وأهم استراتيجيات مواجهته -دراسة حالة المؤسسة المينائية سكيكة-²⁶.

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد علاقة الارتباط والأثر بين الإجهاد الرقمي والأداء الوظيفي للعمال في المؤسسة المينائية بسكيكة، وتكونت عينة الدراسة من (157) إبطارا، حيث تم الإعتماد على المنهج الوصفي لتوضيح العلاقة والأثر بين متغيري الدراسة. وقد توصلت هذه الدراسة إلى مجموعة من النتائج، كان أبرزها وجود علاقة ارتباط وتأثير دالة احصائيا بين الإجهاد الرقمي والأداء الوظيفي. وبناءا على هذه النتائج، تم تقديم مجموعة من

²⁵ عائشة على رف الله، سالي نبيل عطا، ميهان حمدي محمد، مرجع سابق.

²⁶ بن محمد ايمان، مرجع سابق.

التوصيات، أهمها؛ تشجيع فترات استراحة منتظمة بعيدا عن الشاشات بهدف تقليل الإرهاق البصري والعقلي. كما تناولت الدراسة أبرز الإستراتيجيات الممكنة لمواجهة الإجهاد الرقمي والتي من شأنها المساهمة في التخفيف من حدة الإجهاد لدى العمال وتعزيز أدائهم الوظيفي.

- دراسة حمامه (2024): وهي عبارة عن مقال بعنوان: مستوى الإجهاد الرقمي (التكنوستريس) لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق والآثار المترتبة عليه²⁷.

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مستوى الإجهاد الرقمي لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق والآثار المترتبة عليه، تكونت عينة الدراسة من (280) طالبا وطالبة. تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي من خلال تصميم استبانة تضمنت محورين أساسيين. وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج، كان أبرزها؛ أن مستويات الإجهاد الرقمي تراوحت بين المتوسطة والمرتفعة، حيث بلغ المتوسط الحسابي بالنسبة للمجموع الكلي للعبارات 2.35 بانحراف معياري قدره 0.564 وهو مستوى مرتفع، وبالتالي فإن مستوى الإجهاد الرقمي مرتفع لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق. وبناء على هذه النتائج، تم تقديم مجموعة من التوصيات، من أهمها؛ ضرورة توعية الطلاب بالمخاطر الناتجة عن الإفراط باستخدام الأنترنت والتطبيقات الإلكترونية. بالإضافة لتنظيم استخدام الأنترنت من خلال أوقات محددة لإستخدام الجوال لدى الطلاب.

- دراسة محمد عبد الرؤوف عبد ربه وبنيت فراج بن خليوي (2022): وهي عبارة عن مقال بعنوان: الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعات السعودية: البنية العاملية وفروق ديموغرافية²⁸.

هدفت هذه الدراسة للكشف عن مستويات الإجهاد الرقمي المدرك لديهم وعن الفروق بينهم تبعا لبعض المتغيرات الديموغرافية، تكونت عينة الدراسة من (1057) طالبا وطالبة بالسعودية. تم الاعتماد على الاستبانة لجمع المعلومات، كما تم الاعتماد على المنهج الوصفي، وباستخدام برنامجي spss و AMOS لتحليل البيانات، أشارت النتائج إلى أن أفراد العينة يعانون من مستويات إجهاد رقمي مدرك متفاوتة، جاءت أعلى من المتوسط الفرضي على بعض أبعاد المقياس وعلى درجته الكلية، وإلى عدم وجود فروق دالة احصائيا بينهم راجعة للجنس على أي بعد من أبعاد المقياس أو درجته الكلية، بينما وجدت مثل تلك الفروق راجعة للتخصص الدراسي (إنساني - علمي) وللمستوى الدراسي (أول - ثاني - ثالث - رابع) على بعض من تلك الأبعاد وعلى الدرجة الكلية لصالح التخصصات الإنسانية والمستويات الدراسية الأعلى. وبناء على هذه النتائج، تم تقديم مجموعة من التوصيات من أهمها: على المؤسسات الجامعية توجيه إدارات الإرشاد الأكاديمي بها للإهتمام

²⁷ بشرى موفق حمامة، مرجع سابق.

²⁸ محمد عبد الرؤوف عبد ربه محمد، العتيبي أسماء بنت فراج بن خليوي، الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعات السعودية: البنية العاملية وفروق ديموغرافية، مجلة كلية التربية، العدد الثاني، جوان 2022، جامعة المنوفية، مصر، الرابط على [DOI:10.21608/muja.2022.243337](https://search.shamaa.org/PDF/Articles/EGFejmu/37FejmuNo2P2Y2022/fejmu_2022-n2-p2_049-116.pdf)

[https://search.shamaa.org/PDF/Articles/EGFejmu/37FejmuNo2P2Y2022/fejmu_2022-n2-p2_049-](https://search.shamaa.org/PDF/Articles/EGFejmu/37FejmuNo2P2Y2022/fejmu_2022-n2-p2_049-116.pdf)

[116.pdf](https://search.shamaa.org/PDF/Articles/EGFejmu/37FejmuNo2P2Y2022/fejmu_2022-n2-p2_049-116.pdf)

بالكشف عن مظاهر الإجهاد الرقمي لدى طلابها، وتوجيه إدارات الإرشاد النفسي بها لتضمين برامج طلابية تستهدف توعية ووقاية الطلاب من مستجدات الإجهاد الرقمي.

الفرع الثاني: الدراسات الأجنبية

- دراسة Zayed (2025): وهي عبارة عن مقال بعنوان:

The Mediating Role of self-Regulated Learning and Digital wisdom in the Relationship between Digital Stress and Academic Flourishing among Undergraduate Students²⁹.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التعلم الذاتي، الحكمة الرقمية، الإجهاد الرقمي والإزدهار الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الجامعية الأولى، حيث تكونت عينة الدراسة من (360) طالبا وطالبة، تم اختيارهم عشوائيا من كلية التربية بجامعة كفر الشيخ. تم الإعتماد على المنهج الوصفي التحليلي لتوضيح الدور الوسيط لكل من التعلم المنظم ذاتيا والحكمة الرقمية في العلاقة بين الإجهاد الرقمي والإزدهار الأكاديمي، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية قوية بين الإجهاد الرقمي والإزدهار الأكاديمي، في حين ارتبط كل من التعلم المنظم ذاتيا والحكمة الرقمية ارتباطا ايجابيا بالإزدهار الأكاديمي وسلبيا بالإجهاد الرقمي. كما تبين أن المتغيرين (التعلم الذاتي والحكمة الرقمية) يلعبان دورا وسيطا في العلاقة بين الإجهاد الرقمي والإزدهار الأكاديمي، مما يؤكد أهمية تنمية المهارات الذاتية والرقمية في الحد من آثار الإجهاد الرقمي، كما أوصت الدراسة بضرورة مراجعة المناهج الدراسية وتصميمها للحد من الإعتماد المفرط على الأدوات الرقمية والمهام المرتبطة بها. على أن توازن المناهج أيضا بين التعلم الرقمي والتقليدي للتخفيف من ضغوط الإستخدام المكثف للتكنولوجيا. وإجراء دراسات طويلة الأمد للتحقق من كفاءة مساهمة التعلم الذاتي في تقليل الإجهاد الرقمي وتعزيز التفوق الأكاديمي لدى مختلف الفئات العمرية والثقافية.

- دراسة Zhan, Luo, et Hu (2025): وهي عبارة عن مقال تحت عنوان:

Digital stress and problematic social media use among college students: exploring dual emotional pathways and the moderating role of cognitive reappraisal³⁰.

هدفت هذه الدراسة الى استكشاف العلاقة بين الإجهاد الرقمي والإستخدام الإشكالي لوسائل التواصل الإجتماعي لدى طلبة الجامعات، مع فحص الدور الوسيط لكل من القلق والإكتئاب والدور المعدل لإعادة التقييم المعرفي. تكونت عينة الدراسة من (2103) طالبا جامعيًا. وتم الإعتماد على المنهج الوصفي التحليلي ونموذج (I PACE) لتحليل التفاعلات بين الجوانب المعرفية والعاطفية، وقد توصلت هذه الدراسة إلى مجموعة من النتائج،

²⁹ Amal Mouhamed Zayed, **The Mediating Role of self-Regulated Learning and Digital wisdom in the Relationship between Digital Stress and Academic Flourishing Among Undergraduate Students**, International journal of education research, vol (11), January 2025, faculty of education, sohag university, Egypt, on the link https://journals.ekb.eg/aeticle_408988_a5737ee267a5be2aaeb502fd63ac45d3.pdf.

³⁰ Yangyang Zhan, Lan Luo, Xinna Hu, **Digital stress and problematic social media use among college students: exploring dual emotional pathways and the moderating role of cognitive reappraisal**, BMC psychology, vol (13), 1311, 2025, <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03675-z>. On the link: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s40359-025-03675-z.pdf>.

كان أبرزها؛ أن المستويات الأعلى من الإجهاد الرقمي ارتبطت بزيادة الاستخدام الإشكالي لوسائل التواصل الاجتماعي سواء بشكل مباشر أو غير مباشر من خلال القلق والإكتئاب، وعلاوة على ذلك ساهمت إعادة التقييم المعرفي في إضعاف قوة هذه الإرتباطات، مما يشير إلى دورها المعدل في العلاقة بين الإجهاد الرقمي والإستجابات العاطفية. في الأخير أوصت الدراسة بضرورة إدراج برامج تدريبية لطلبة الجامعات تهدف إلى تنمية مهارات إعادة التقييم المعرفي لديهم، وذلك لتمكينهم من إدارة الإجهاد الرقمي بكفاءة مما يحمي صحتهم النفسية ويضمن إستمرارية أدائهم الأكاديمي بشكل سوي.

- دراسة Wrede, dos Anjos et al (2021): وهي عبارة عن مقال بعنوان:

Risk factors for digital stress in German public administrations³¹.

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد وفحص عوامل الخطر المرتبطة بالإجهاد الرقمي لدى الموظفين في قطاع الإدارات العامة بألمانيا تزامنا مع التحول نحو الحوكمة الإلكترونية. وتكونت عينة الدراسة من (710) موظفا في ثلاث إدارات عامة بولاية شمال الراين، ستيفاليا. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي وقد استخدم الباحثون التحليل العنقودي لتصنيف الموظفين حسب مستويات الإجهاد، وأشارت النتائج إلى أن (10%) من الموظفين يعانون من إجهاد رقمي حاد، وأن هذه الفئة تتميز بكونها أقل رضا عن العمل، وتتلقى دعما اجتماعيا أقل من الزملاء سواء في مقر العمل أو عند العمل عن بعد، كما كشفت النتائج أيضا أن الموظفين الأكبر سنا، والأقل تعليما، والذين لديهم مسؤوليات رعاية عائلية، هم الأكثر عرضة للإجهاد الرقمي والإرتباط بنوايا الإستقالة، كما أوصت هذه الدراسة بضرورة تصميم بيئات عمل تراعي الفوارق الاجتماعية وتدعم الموظفين تقنيا ونفسيا للحد من الإنعكاسات السلبية للتحول الرقمي.

المطلب الثاني: القيمة المضافة للدراسة الحالية

من خلال هذا المطلب سنعمل على إبراز القيمة المضافة للدراسة الحالية من خلال التعليق على الدراسات السابقة العربية منها والأجنبية، ومقارنة تلك الدراسات مع الدراسة الحالية للوقوف على نقاط التشابه والاختلاف واستنتاج ما يميز الدراسة الحالية عن سابقتها.

الفرع الأول: التعليق على الدراسات السابقة

ركزت الدراسات السابقة سواء العربية منها أو الأجنبية على دراسات تناولت مواضيع مختلفة بين تشخيص واقع ومستويات الإجهاد الرقمي لدى الطلبة والموظفين، وكذا فحص العلاقة بين الإجهاد الرقمي والأداء الأكاديمي والوظيفي، بالإضافة إلى استكشاف العوامل الديمغرافية والمخاطر المرتبطة بالإستخدام المفرط للتكنولوجيا.

³¹ Sammy Joelle Shirley Wrede, Dominique Rodil dos Anjos et al, **op.cit.**

واختلفت الدراسات بين دراسات تحليلية ودراسات وصفية، كما أجريت الدراسات الميدانية حول موضوع الدراسة في بيئات متنوعة (الجزائر، سوريا، السعودية، مصر، ألمانيا، الصين) وأزمنة مختلفة، وهذا ما نتج عنه اختلاف في النتائج والأهداف المتوصل إليها من قبل كل باحث. وهذا التنوع في الدراسات أفادنا في بناء دراستنا كما يلي:

- تحديد الإطار النظري وتوسيع المعلومات فيه وضبطه جيدا.
- استعمال الدراسات السابقة كمراجع موثوقة في دراستنا.
- تحديد وبناء الإجراءات المنهجية مثل: مجتمع الدراسة، العينة، المنهج المتبع.
- تحديد أدوات الدراسة كالإستبيان وطريقة تحليل البيانات.

الفرع الثاني: ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة

سنعرض في هذا الفرع أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة العربية منها والأجنبية.

أولا/ أوجه التشابه:

تتشابه دراستنا الحالية مع الدراسات السابقة في ما يلي:

- دراستنا الحالية كأغلب الدراسات السابقة أجريت على مجتمع وحجم عينة كبيرتين.
- دراستنا الحالية كأغلب الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي.
- دراستنا الحالية اعتمدت على الإستبيان في جمع المعلومات كأغلب الدراسات السابقة.
- دراستنا الحالية استهدفت طلاب جامعة سكيكدة كأغلب الدراسات التي ركزت على الطلاب والجامعة.

ثانيا/ أوجه الاختلاف:

أهم الاختلافات بين دراستنا الحالية والدراسات السابقة العربية والأجنبية، تتمثل في مايلي:

- تختلف دراستنا الحالية من حيث الإطار الزمني والمكاني مع باقي الدراسات السابقة.
- دراستنا الحالية اعتمدت على الأدوات الإحصائية وبرنامج spss في تحليل البيانات، أما الدراسات السابقة فبعضها اعتمدت على برامج مختلفة في جمع المعلومات وتحليل بياناتها.
- تختلف الدراسة الحالية أيضا في بعض النتائج والأهداف التي توصلت إليها مقارنة بالدراسات السابقة.
- دراستنا الحالية ربطت بين متغيرين الإجهاد الرقمي والأداء الأكاديمي للطلبة، في حين أن بعض الدراسات تطرقت لدراسة متغيرات وسيطة أو ربط الإجهاد الرقمي بمتغير آخر.

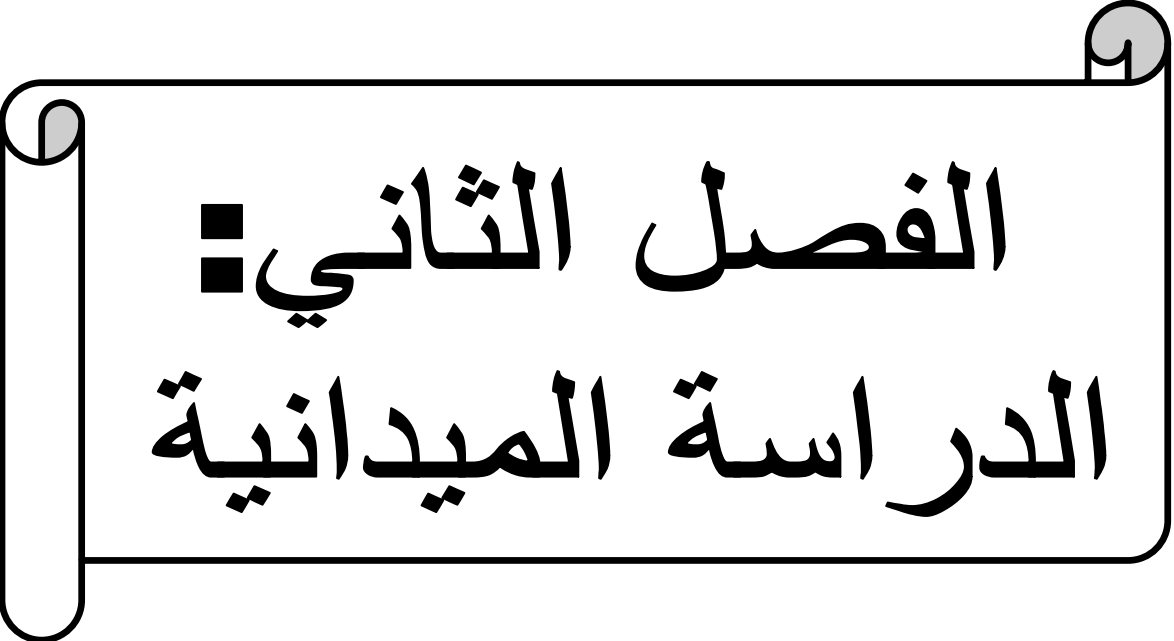
وعليه مما سبق يمكن القول أن أهم ما يميز دراستنا الحالية مقارنة بالدراسات السابقة أنها:

- استهدفت عدد كبير من الطلبة، **344** طالبا وطالبة من مجموع طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير لجامعة سكيكدة، وقد خصت الدراسة جميع مستويات الليسانس والماستر في السنة الجامعية 2025/2026.
- كان أغلب أفراد عينة الدراسة من فئة الإناث، وذلك لأن عدد الطالبات أكبر من عدد الطلاب في الكلية.
- هذه الدراسة عبارة عن مذكرة ماستر وليست مقال.
- أجريت الدراسة في جامعة واحدة وهي جامعة 20 أوت سكيكدة 1955 سكيكدة، من بين العديد من جامعات الجزائر.
- نتائج الدراسة الحالية جاءت مغايرة لنتائج الدراسات السابقة وهو ما يمكن استكشافه في الفصل الموالي (الدراسة الميدانية).

خلاصة الفصل الأول:

من خلال هذا الفصل حاولنا التعرف على الأدبيات النظرية والتطبيقية لموضوع الدراسة من خلال التعرف على كل ما يخص الإجهاد الرقمي والذي يعتبر حالة من الضغط النفسي والمعرفي الناتجة عن التفاعل الكثيف وغير المتوازن مع التكنولوجيا، بالإضافة إلى ذلك، تناولنا مفهوم الأداء الأكاديمي كبناء نفسي وتربوي يعكس كفاءة الطالب في التفاعل مع البيئة التعليمية، وسلطنا الضوء على العلاقة بين المتغيرين حيث أوضحت الأدبيات النظرية أن الإجهاد الرقمي يؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي.

بالإضافة إلى الأدبيات النظرية، تطرقنا في هذا الفصل أيضاً للدراسات السابقة التي عالجت نفس موضوع دراستنا للوقوف على أوجه التشابه والاختلاف بينهما، وتحديد القيمة المضافة التي جاءت بها دراستنا مقارنة بالدراسات السابقة، حيث هذه القيمة ستتضح أكثر من خلال الدراسة الميدانية في الفصل الثاني.



الفصل الثاني: الدراسة الميدانية

تمهيد:

بعد استعراض الجانب النظري في الفصل السابق والذي تطرقنا من خلاله إلى الإلمام بمفاهيم متغيرات الدراسة، سنحاول من خلال هذا الفصل إسقاط الجانب النظري على الواقع من خلال دراسة مدى تأثير الإجهاد الرقمي على أداء طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 بسكيكدة، وذلك بالإستعانة باستبيان إلكتروني كأداة لجمع المعلومات، موزع على الطلبة من أجل اختبار فرضيات الدراسة، ثم معالجة البيانات المتحصل عليها باستخدام برنامج SPSS للوصول للنتائج المطلوبة التي تمكننا من تقديم الإقتراحات الملائمة. من أجل ذلك تم تقسيم هذا الفصل إلى المباحث التالية:

- المبحث الأول: طريقة الدراسة والأدوات المستخدمة
- المبحث الثاني: مجتمع ومتغيرات الدراسة

المبحث الأول: طريقة الدراسة والأدوات المستخدمة

في هذا المبحث سوف نتعرف على المؤسسة التي أجرينا فيها الدراسة الميدانية ألا وهي جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة، والوحدة كذلك التي خصت بها الدراسة وهي كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، كما سنتعرف على متغيرات الدراسة، وبيان الأدوات التي استخدمت في الدراسة من أجل الوصول إلى النتائج والوقوف على صحة الفرضيات المقترحة.

المطلب الأول: المؤسسة وهيكلها التنظيمي

الفرع الأول: التعريف بالمؤسسة

أولا/ لمحة عن جامعة 20 أوت 1955:

إن الموقع الجغرافي الذي تتمتع به ولاية سكيكدة يجعل منها مدينة إستراتيجية، فهي تتوسط ولايات: قسنطينة، عنابة، جيجل وقالة، وهي من بين الولايات التي تسجل أحسن النتائج في شهادة البكالوريا كل سنة، وعليه كان من الضروري إنشاء جامعة، علما أن الولاية استفادت من مدرسة عليا للتعليم التقني في 22 مارس 1988 بموجب المرسوم التنفيذي رقم 88-63، ثم مركز جامعي بموجب المرسوم التنفيذي 98-223 الذي ارتقى في 18 سبتمبر 2001 بموجب المرسوم التنفيذي رقم 01-272 إلى جامعة 20 أوت 1955 خلال زيارة رئيس الجمهورية لها في 20 أوت 2005 لإحياء الذكرى الأربعين لهجومات الشمال القسنطيني¹.

لقد تمكنت جامعة 20 أوت 1955 في مدة زمنية قصيرة من الإلتحاق بمصف الجامعات الجزائرية الكبرى نتيجة المجهودات المبذولة من طرف الفرق البيداغوجية والإدارية ومخابر البحث، التي تسهر على تطوير البحث العلمي وضمان جودة التكوين في التعليم العالي.

تتوزع جامعة 20 أوت 1995 على موقع يمتد على مساحة 246، يقع على بعد 04 هكتار كلم من جنوب غرب الولاية على طريق الحقائق في سفح الجبل بين الطريق 43 وجبل مسيون، هذا الموقع يجمع هياكل المدرسة السابقة للفلاحة وهياكل المدرسة الوطنية العليا للتعليم التقني، كما يجمع الهياكل التابعة بالمركز الجامعي والهياكل البيداغوجية المنجزة في إطار PSRE مخطط دعم الإنعاش الإقتصادي².

¹ جامعة سكيكدة، موقع الجامعة القديم، الرئيسية-عرض الجامعة، على الرابط: <http://ancien.univ-skikda.dz/index.php/ar/2012-12-19-12-56-51/2013-03-20-09-25-21>، تاريخ الزيارة: 2026/04/11.

على الساعة 13:30.

² المرجع نفسه.

تتضمن جامعة سكيكدة 6 كليات من بينها كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، التي سوف تكون مجتمع دراستنا.

ثانيا/ تعريف كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير:

تم إنشاء كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير سنة 2001 بموجب المرسوم التنفيذي رقم 01-272 المتعلق بإنشاء الجامعة. في سنة 2008 بموجب المرسوم التنفيذي رقم 08-272 تم تسمية الكلية بكلية العلوم الإقتصادية وعلوم التسيير. في سبتمبر 2010 بموجب المرسوم التنفيذي رقم 10-272 المعدل والمتمم للمرسوم التنفيذي رقم 1-272 تم تسمية الكلية بكلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير¹.

نظرا للتزايد المستمر في عدد الطلبة، إستقادت الكلية عام 2005/2004 من مبنى بيداغوجي جديد يتكون من:

- مدرجين 400 مقعد.
- مبنى بيداغوجي ب 1000 مقعد يضم قاعات للمحاضرات، قاعات للأعمال الموجهة ومدرج 200 مقعد.

كانت الكلية تتكون من قسمين: قسم العلوم الإقتصادية وقسم علوم التسيير، وطبقا للقرار الوزاري في 28 نوفمبر 2010 المتضمن إنشاء الأقسام المكونة لكلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، تشكلت الأقسام التالية وهي: قسم العلوم الإقتصادية، قسم العلوم التجارية. وطبق القرار رقم 1129 المؤرخ في 29 أكتوبر 2015 نشأت لدى الكلية الأقسام التالية: قسم العلوم الإقتصادية، قسم علوم التسيير، قسم العلوم التجارية وقسم العلوم المالية والمحاسبة². كما يوجد قسم الجذع المشترك أو القاعدة المشتركة المخصص لطلاب السنة الأولى والذي تم استحداثه عام 2013 بعدما كان تابعا لقسم العلوم التجارية.

¹ موقع كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، الرئيسية، الكلية، تقديم الكلية، على الرابط: <http://fsecg.univ-skikda.dz/%d8%aa%d9%82%d8%af%d9%8a%d9%85->

<http://fsecg.univ-skikda.dz/%d8%aa%d9%82%d8%af%d9%8a%d9%85-> تاريخ الزيارة: 2026/04/11، الساعة: 13:30.

² المرجع نفسه.

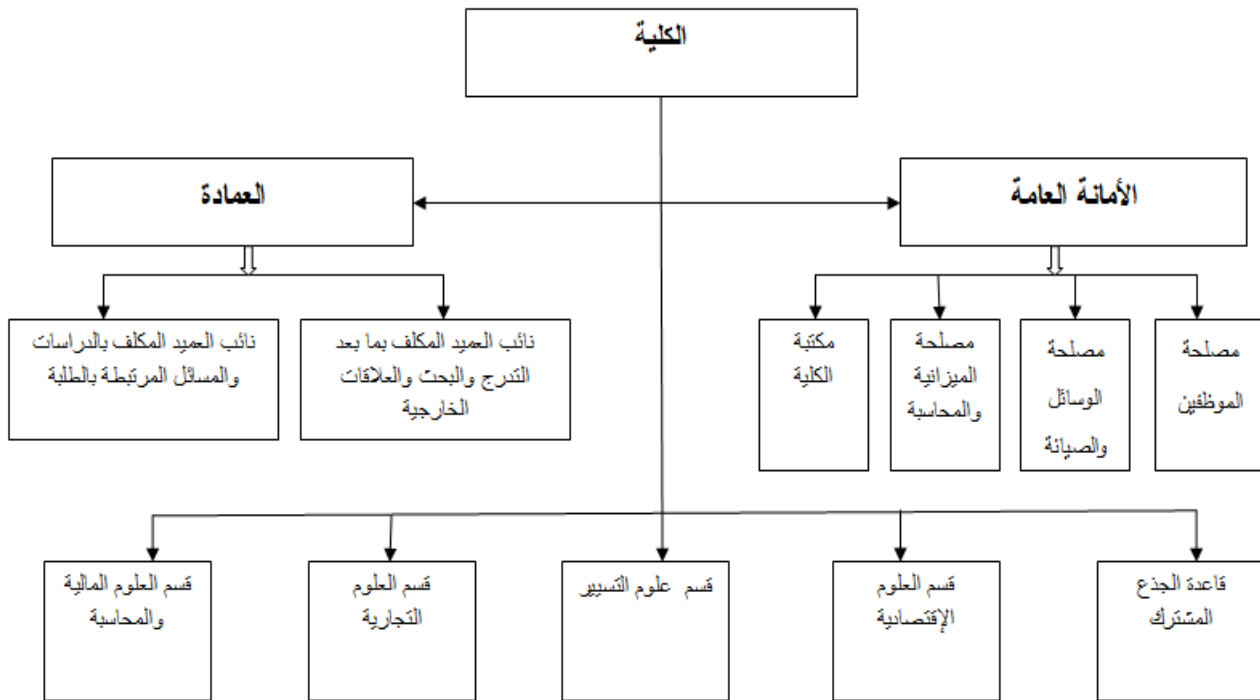
الفرع الثاني: الهيكل التنظيمي لكلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير

أولاً/ الهيكل التنظيمي لكلية:

ينقسم الهيكل التنظيمي لكلية إلى مايلي¹:

- العمادة؛
- الأمانة العامة؛
- قسم علوم التسيير؛
- قسم العلوم الإقتصادية؛
- قسم العلوم التجارية؛
- قسم العلوم المالية والمحاسبة؛
- قاعدة الجذع المشترك؛

الشكل رقم (01): الهيكل التنظيمي لكلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير (جامعة سكيكدة)



المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على موقع الكلية

¹ موقع كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، الرئيسية، مصالح الكلية، على الرابط: <http://fsecg.univ-skikda.dz/%d9%85%d8%b5%d8%a7%d9%84%d8%ad-%d8%a7%d9%84%d9%83%d9%84%d9%8a%d8%a9>، تاريخ الزيارة: 2026/04/11، الساعة: 13:30.

ثانيا/ شرح الهيكل التنظيمي للكلية:

يحتوي الهيكل التنظيمي لكلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير على مايلي:

1. العمادة: تحت رئاسة العميد أ.د/ كيموش بلال ويساعده نائبين كمايلي:

– نائب العميد المكلف بالدراسات والوسائل المرتبطة بالطلبة: تحت رئاسة أ.مشري ناصر. يتكفل نائب العميد المكلف بالدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة بالمهام الآتية¹:

✓ ضمان تسيير ومتابعة تسجيلات طلبة التدرج.

✓ متابعة تسيير أنشطة التعليم وأخذ أو إقتراح كل إجراء وتحسينه.

✓ مسك القائمة الإسمية والإحصائية للطلبة.

✓ جمع الإعلام البيداغوجي لفائدة الطلبة ومعالجته ونشره.

– نائب العميد المكلف بما بعد التدرج والبحث العلمي والعلاقات الخارجية: تحت رئاسة أ.د/ نطور بلال. يتكفل نائب العميد المكلف بما بعد التدرج والبحث العلمي والعلاقات الخارجية بالمهام التالية²:

✓ متابعة سير إمتحانات الإلتحاق بما بعد التدرج.

✓ أخذ أو إقتراح الإجراءات الضرورية لضمان سير التكوين لما بعد التدرج.

✓ السهر على سير مناقشة المذكرات وأطروحات ما بعد التدرج.

✓ متابعة سير أنشطة البحث العلمي.

✓ المبادرة بأعمال من أجل تنشيط ودعم التعاون ما بين الجامعات الوطنية والدولية.

✓ تنفيذ برامج تحسين مستوى الأساتذة وتجديد معلوماتهم.

✓ متابعة سير المجلس العلمي للكلية والمحافظة على الأرشيف.

2. الأمانة العامة: تحت رئاسة بوكبير عادل وتحتوي على³:

– مصلحة الموظفين: حيث تقوم بالإشراف على تسيير الموارد البشرية ومتابعة المسارات المهنية للأساتذة والموظفين الإداريين والتقنيين والعمال المهنيين، الموضوعين مباشرة تحت سلطة التعيين للسيد عميد الكلية وذلك بإصدار شهادات التوظيف والأمور الأخرى الجارية.

¹ الموقع القديم لكلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، نائب العميد المكلف بالدراسات والوسائل المرتبطة بالطلبة، على الرابط: <https://oldfsecg.univ-skikda.dz/index.php/ar/2020-02-25-10-01-00/2020-03-05-10-26-26>

تاريخ الزيارة: 2026/04/11، الساعة: 13:30.

² الموقع القديم لكلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، نائب العميد المكلف بما بعد التدرج والبحث العلمي والعلاقات الخارجية، على الرابط: <https://oldfsecg.univ-skikda.dz/index.php/ar/2020-02-25-10-01-00/2020-03-05-10-27-13>

تاريخ الزيارة: 2026/04/11، الساعة: 13:30.

³ موقع كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، الرئيسية، مصالح الكلية، مرجع سابق.

- مصلحة الوسائل والصيانة: وتتولى تسيير وسائل الصيانة والمخازن بالكلية والإشراف على نظافة الأقسام التابعة وكذا المساحات الخضراء.
- مصلحة الميزانية والمحاسبة: تتولى مصلحة الميزانية والمحاسبة متابعة الوضعية المالية للأساتذة والموظفين الإداريين والتقنيين والعمال المهنيين، حيث تسلمهم مباشرة كشف الراتب الشهري بناء على طلبهم وتسهر على إجابة استفساراتهم بخصوص المستحقات المالية لهم.
- مكتبة الكلية: تعد مكتبة الكلية من المكتبات التي تقدم خدمات لجميع العاملين من طلبة وأعضاء هيئة التدريس وإداريين، وتوفر مصادر معلومات مساندة للمناهج الدراسية، ومصادر تساعد الطلبة على إنجاز بحوثهم.
- 3. أقسام الكلية: تتكون من مايلي:
- قاعدة الجذع المشترك: برئاسة أ. بوصبع ناصر، ويضم القسم 5 مصالح: مصلحة التمدريس¹، مصلحة التمدريس²، مصلحة الإعلام الآلي، مصلحة البيداغوجيا، ومكتب مسؤول الجذع المشترك¹.
- قسم العلوم الإقتصادية: برئاسة أ.د. صيد فاتح، ويضم مساعد رئيس القسم المكلف بالتدريس والتعليم في التدرج؛ يشمل مصلحة التدريس، مصلحة متابعة وتقييم التعليم، ومساعد رئيس القسم المكلف بما بعد التدرج والبحث ويشمل مصلحة التكوين العالي لما بعد التدرج المتخصص ومصلحة متابعة أنشطة البحث².
- قسم العلوم التجارية: برئاسة أ.د. مقيطع حمزة ويضم مساعد رئيس القسم المكلف بالتدريس والتعليم في التدرج يشمل مصلحة التدريس، مصلحة متابعة وتقييم التعليم، ومساعد رئيس القسم المكلف بما بعد التدرج والبحث ويشمل مصلحة التكوين العالي لما بعد التدرج المتخصص ومصلحة متابعة أنشطة البحث³.
- قسم علوم التسيير: برئاسة أ.د. بوجعادة إلياس ويضم مساعد رئيس القسم المكلف بالتدريس والتعليم في التدرج يشمل مصلحة التدريس، مصلحة متابعة وتقييم التعليم، ومساعد رئيس القسم المكلف بما بعد التدرج والبحث ويشمل مصلحة التكوين العالي لما بعد التدرج المتخصص ومصلحة متابعة أنشطة البحث⁴.

¹ الموقع القديم لكلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، الهيكل التنظيمي-قسم القاعدة المشتركة، على الرابط: <https://oldfsecg.univ-skikda.dz/images/images/images/scole%20commun.png> تاريخ الزيارة

2026/04/11، على الساعة: 13:30.

² الموقع القديم لكلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، الهيكل التنظيمي-قسم العلوم الإقتصادية، على الرابط: <https://oldfsecg.univ-skikda.dz/images/images/imagef/OrgECo.png> تاريخ الزيارة: 2026/04/11، على

الساعة: 13:30.

³ الموقع القديم لكلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، الهيكل التنظيمي- قسم العلوم التجارية، <https://oldfsecg.univ-skikda.dz/images/images/imagef/orgCom.png> تاريخ الزيارة: 2026/04/11، على

الساعة: 13:37.

⁴ الموقع القديم لكلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، الهيكل التنظيمي- قسم علوم التسيير، على الرابط: <https://oldfsecg.univ-skikda.dz/images/images/imagef/OrgGest.png> تاريخ الزيارة: 2026/04/11، على

الساعة: 13:37.

– قسم العلوم المالية والمحاسبة: برئاسة أ.د. شرقق سمير، ويضم مساعد رئيس القسم المكلف بالتدريس والتعليم في التدرج يشمل مصلحة التدريس، مصلحة متابعة وتقييم التعليم، ومساعد رئيس القسم المكلف بما بعد التدرج والبحث، ويشمل مصلحة التكوين العالي لما بعد التدرج المتخصص ومصلحة متابعة أنشطة البحث¹.

المطلب الثاني: مجتمع ومتغيرات الدراسة

الفرع الأول: مجتمع وعينة الدراسة

أولا/ مجتمع الدراسة:

شمل مجتمع الدراسة كافة طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير لجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة، للسنة الجامعية الحالية (2026/2025)، الذين بلغ عددهم الإجمالي: 3323 طالبا وطالبة موزعين حسب المستوى التعليمي لسنة 2026/2025 كآلاتي:

- قسم العلوم الإقتصادية يضم 433 طالبا وطالبة.
- قسم علوم التسيير يضم 557 طالبا وطالبة.
- قسم العلوم المالية والمحاسبة يضم 563 طالبا وطالبة.
- قسم العلوم التجارية يضم 464 طالبا وطالبة.
- قسم الجذع المشترك يضم 1259 طالبا وطالبة.

ثانيا/ عينة الدراسة:

تم حساب حجم عينة الدراسة بالإعتماد على معادلة ستيفن ثامبسون (steven k thompson) الموضحة في الشكل التالي:

الشكل رقم (02): معادلة ستيفن ثامسون لتحديد حجم العينة

$n = \frac{N \times p(1-p)}{[N-1 \times (d^2 \div z^2)] + p(1-p)}$		معادلة ستيفن ثامبسون
N	حجم المجتمع	
z	الدرجة المعيارية المقابلة لمستوى الدلالة 0.95 وتساوي 1.96	
d	نسبة الخطأ وتساوي 0.05	
p	نسبة توفر الخاصية والمحايدة = 0.50	

المصدر: أربع ملفات اكسل لحساب حجم العينة، على الرابط: <https://www.arabgeographers.net/vb/threads/arab22911>، تاريخ التحميل: 2026/04/23، على الساعة: 14:00.

¹ الموقع القديم لكلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، الهيكل التنظيمي-قسم العلوم المالية والمحاسبة، على الرابط: <https://oldfsecg.univ-skikda.dz/index.php/ar/2020-02-25-10-01-00/2020-03-05-10-28-42>، تاريخ الزيارة: 2026/04/11، على الساعة: 14:00.

من خلال المعادلة السابقة تحصلنا على حجم العينة أين قدرت بـ 344 طالبا وطالبة، وبعد توزيعنا للإستبيان تحصلنا على استجابة كلية أي بنسبة 100% من حجم العينة للدراسة.

الفرع الثاني: متغيرات الدراسة

تتمثل متغيرات الدراسة في المتغيرات التالية:

- المتغير المستقل: الإجهاد الرقمي
- المتغير التابع: الأداء الأكاديمي
- المتغيرات الشخصية: وتشمل المتغيرات الديموغرافية (الجنس، السن، المستوى التعليمي، قسم الإنتماء)

المطلب الثالث: طرق جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة

من خلال هذا المطلب سنتعرف على الأدوات المستخدمة في جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستعملة في معالجتها.

الفرع الأول: طرق جمع البيانات

لغرض جمع البيانات اللازمة لهذه الدراسة وتحقيق أهدافها، تم استخدام الإستبيان الإلكتروني كأداة للدراسة، حيث الإستبيان (الإستمارة): هو مجموعة من الأسئلة والعبارات المطروحة بطريقة موجهة، التي يقوم الباحث بإعدادها للحصول على البيانات المطلوبة والتي يحتاجها من أجل الوصول إلى نتائج صحيحة ودقيقة، فهو أكثر الأدوات المستخدمة في جمع المعلومات، وقد صمم إستبيان الدراسة كمايلي:

- المحور الأول: ضم البيانات الشخصية لأفراد عينة الدراسة، وهي (الجنس، السن، المستوى التعليمي، قسم الإنتماء).
- المحور الثاني: ضم العبارات المتعلقة بأبعاد الإجهاد الرّقمي، وهي 39 عبارة مقسمة على العناصر التالية:
 - ✓ إجهاد التوافر: تضمنت العبارات من 01 الى 14
 - ✓ قلق الإستحسان: تضمنت العبارات من 15 إلى 21
 - ✓ الخوف من الفقد (فوات الشيء أو FOMO): تضمنت العبارات من 22 إلى 29
 - ✓ عبء الإتصال الزائد: تضمنت العبارات من 30 إلى 39
- المحور الثالث: ضم العبارات المتعلقة بالأداء الأكاديمي من 40 إلى 58.

وقد تم الإعتماد على مقياس ليكارت الخماسي لقياس متغيرات الدراسة، حيث تم إعطاء الأوزان التالية كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (02): مقياس ليكارت الخماسي

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

المصدر: من إعداد الطالبة

الفرع الثاني: الأساليب الإحصائية المستخدمة

بعد توزيع الإستبيان إلكترونياً على طلبة الكلية عبر مجموعات الدراسة المختلفة لكل المستويات وجمع الإجابات، تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية SPSS26، أين تمت المعالجة الإحصائية وتحليل البيانات باستخدام الأدوات الإحصائية التالية:

- معامل الارتباط بيرسون: لقياس الصدق البنائي لأداة الدراسة.
- معامل الارتباط ألفا كرونباخ: للتأكد كم درجة ثبات الإستبيان كأداة للدراسة.
- الإنحراف المعياري: لتحديد درجة التشتت لإستجابات المبحوثين عن المتوسط الحسابي.
- المتوسط الحسابي: لتحديد توجهات إجابات المبحوثين لعبارات الإستبيان حسب درجة الموافقة، ولتحديد درجة المتوسط الحسابي في أي فئة.

الجدول رقم (03): درجة توزيع قيم المتوسط الحسابي

قيم المتوسط الحسابي	مقياس ليكارت الخماسي	درجة التقدير
[1.80-1.00]	غير موافق بشدة	ضعيف جدا
[2.60-1.80]	غير موافق	ضعيف
[3.40-2.60]	محايد	متوسط
[4.20-3.40]	موافق	مرتفع
[5.00-4.20]	موافق بشدة	مرتفع جدا

المصدر: من إعداد الطالبة

- تحليل الإنحدار البسيط: لمعرفة أثر الإجهاد الرقمي عل الأداء الأكاديمي
- اختبار T-test و One way Anova: لإختبار الفروقات في اجابات أفراد عينة الدراسة إزاء أثر الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي للطلبة تعزى للمتغيرات الشخصية (الجنس، السن، المستوى التعليمي، قسم الإنتماء).

المطلب الرابع: ثبات وصدق أداة الدراسة

الفرع الأول: ثبات أداة الدراسة

يقصد بثبات الإستبيان أن يعطي هذا الأخير نفس النتيجة لو تم إعادة توزيعه أكثر من مرة تحت نفس الظروف والشروط، أي بمعنى الإستقرار في نتائجه وعدم تفسيرها بشكل كبير في ما لو تم إعادة توزيعه على أفراد العينة عدة مرات. وقد تم التحقق من ثبات الإستبيان من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ كما مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (04): معامل ألفا كرونباخ لكل محور

المحاور	عدد العبارات	معامل الثبات ألفا كرونباخ
الإجهاد الرقمي	39	0.953
الأداء الأكاديمي	19	0.767
المجموع	58	0.953

المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات برنامج spss26

يشير هذا الجدول بالإعتماد على النتائج المحصل عليها، إلى أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لمختلف المحاور تجاوزت 70% وهي تتراوح بين 0.767 و 0.953 وهي قيمة مرتفعة، في حين أن القيمة الإجمالية لمعامل ألفا كرونباخ هي 0.953 وهي قيمة مرتفعة كذلك، وهذا يدل على ثبات أداة القياس من ناحية العبارات التي تضمنها الإستبيان.

هذا يعني أن أداة الدراسة تتميز بالثبات والدقة مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة الإستبيان وصلاحيته لتحليل النتائج والإجابة على كافة تساؤلات الدراسة، واختبار الفرضيات.

الفرع الثاني: صدق أداة الدراسة

يقصد بصدق الإستبيان مدى صلاحية عباراته لقياس المحاور التي تم وضعها. وقد تم إختبار صدق الإستبيان من خلال الصدق الظاهري وصدق الإتساق الداخلي كمايلي:

أ. الصدق الظاهري: لقد تم عرض الإستبيان على الأستاذة المشرفة من أجل إختبار مدى ملائمته لجمع البيانات، ثم عرضه على أساتذة بكلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة (أنظر الملحق رقم 01)، حيث قاموا بتحكيم الإستبيان وتقديم الملاحظات لتعديل وحذف ما يجب، وذلك بهدف التأكد

من مصداقية أسئلته ومدى توافقها مع موضوع الدراسة، وفي ضوء الإقتراحات التي أدلى بها الأساتذة تم إجراء التعديلات النهائية للحصول على الإستهبان بشكله النهائي كما هو موضح في (الملحق رقم 02).

ب. صدق الإتساق الداخلي: لقد تم حساب صدق الإتساق الداخلي لكل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون، ويمكن توضيح ذلك من خلال ما يلي:

✓ عبارات إجهاد التوافر:

الجدول رقم (05): قياس صدق الإتساق الداخلي لعبارات إجهاد التوافر

الرقم	العبارات	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
01	تشعر أنك مراقب أو "تحت الطلب" طوال الوقت بسبب التقنيات الحديثة	**0,965	0,000
02	تشعر بالتوتر أو ضيق في التنفس عند سماع نغمة الإشعارات وكثرة التنبيهات والرسائل على هاتفك	**0,944	0,000
03	تشعر بالتوتر إذا قررت تجاهل هاتفك لبعض الوقت أو كنت بعيدا عن مصادر الإنترنت	**0,955	0,000
04	تجد صعوبة في الاندماج في بعض الأنشطة (مثل القراءة أو الجلوس مع العائلة) دون التحقق من الهاتف	**0,963	0,000
05	تواجه صعوبة في التركيز على مهمة واحدة بسبب تكرار تفقد الرسائل الإلكترونية الواردة	**0,980	0,000
06	تشعر بضرورة التحقق من منصة التعليم عن بعد (موودل) أو بريدك الإلكتروني أو الصفحة الرسمية للقسم بشكل متكرر خلال اليوم خوفا من فوات أمر مهم	**0,971	0,000
07	تتوقع من أساتذتك أو زملائك الرد على استفساراتك فور إرسالها لهم، حتى في أوقات متأخرة	**0,956	0,000
08	تشعر بالضغط عندما يرسل أساتذتك واجبات أو تعديلات في أوقات خارج الوقت الرسمي للدراسة	**0,888	0,000
09	تشعر بالإرهاق الذهني والتشتت بسبب كثرة عدد "مجموعات الدراسة" الرقمية التي يجب عليك متابعتها	**0,932	0,000
10	ينتابك شعور بالقلق إذا لم تتمكن من متابعة ما يدور في المجموعات الدراسية الرقمية لدفعتك	**0,974	0,000
11	تجد نفسك تتصفح المجموعات الدراسية حتى في أوقات راحتك الشخصية	**0,975	0,000

		أو أثناء تناول طعامك	
0,000	**0,968	تقاطع أنشطتك الترفيهية للرد على الإستفسارات الأكاديمية من زملائك	12
0,000	**0,961	تجد صعوبة في الفصل بين الدراسة والحياة الشخصية بسبب الإشعارات المستمرة	13
0,000	**0,929	تشعر بالإنزعاج عندما تصلك رسائل أكاديمية في عطلة نهاية الأسبوع	14

المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات برنامج spss26

من خلال الجدول يتضح أن قيم معامل الارتباط بيرسون لعبارات إجهاد التوافر تراوحت ما بين 0.888 و 0.980 وهي موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01، وبالتالي فإن العبارات صادقة لما وضعت لقياسه.

✓ عبارات قلق الاستحسان:

الجدول رقم (06): قياس صدق الإتساق الداخلي لعبارات قلق الإستحسان

الرقم	العبارات	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
15	تشعر بالقلق إذا لم يحصل منشورك في مواقع التواصل الإجتماعي على عدد كاف من الإعجابات في الدقائق الأولى	**0.900	0,000
16	تقوم بتفقد هاتفك بشكل متكرر لمتابعة التفاعلات بعد نشر أي محتوى جديد	**0.712	0,000
17	تشعر بخيبة أمل كبيرة إذا كان عدد المشاهدات على "الستوري" أقل من المعتاد	**0.906	0,000
18	تربط قيمتك الذاتية ومدى قبول الآخرين لك بعدد التفاعلات الرقمية التي تحصل عليها	**0.934	0,000
19	تعيد التفكير طويلا في جودة المحتوى الذي نشرته إذا لم يلقَ القبول المتوقع	**0.352	0,000
20	تقضي وقتا طويلا في تعديل الصور واختيار "الفلاتر" لضمان إعجاب الآخرين بها	**0.593	0,000
21	تتردد كثيرا قبل نشر أي فكرة أو صورة خوفا من تعرضها للإنتقاد أو التجاهل	**0.685	0,000

المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات برنامج spss26

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن قيم معامل الارتباط بيرسون لعبارات قلق الإستحسان تراوحت ما بين 0.352 و 0.934 وهي موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، وبالتالي فإن العبارات صادقة لما وضعت لقياسه.

✓ عبارات الخوف من الفقد (فوات الشيء أو FOMO)

الجدول رقم (07): قياس صدق الإتساق الداخلي لعبارات الخوف من الفقد

الرقم	العبارات	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
22	تتحقق من حساباتك على مواقع التواصل الإجتماعي فور استيقاظك لتعرف ما فاتك من أحداث	0.541**	0,000
23	ينتابك شعور مزعج عندما ترى أصدقاءك ينشرون صوراً لفعاليات أو تجمعات لم تُدع إليها	0.606**	0,000
24	تخاف أن تضيع منك فرصة متابعة "تريند" أو موضوع رائج يتحدث عنه زملاؤك في الجامعة	0.698**	0,000
25	تشعر برغبة ملحة في تحديث الصفحة الرئيسية بشكل متكرر لمعرفة كل جديد	0.250**	0,000
26	تجد نفسك تتصفح الإشعارات حتى أثناء المحاضرات الجامعية أو وقت المذاكرة	0.554**	0,000
27	تستمر في متابعة تحديثات الآخرين حتى وأنت في عطلة خوفاً من فوات أي خبر أو نشاط	0.416**	0,000
28	تخصص وقتاً طويلاً من يومك لمتابعة "القصص اليومية" (Stories) للأصدقاء والمؤثرين لمعرفة كل المستجدات في وقتها	0.315**	0,000
29	تشعر بالتوتر إذا فقدت الإتصال بالإنترنت لفترة طويلة خوفاً من الإنعزال عما يحدث في عالمك الإجتماعي	0.654**	0,000

المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات برنامج spss26

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن قيم معامل الارتباط بيرسون لعببارات الخوف من الفقد تراوحت ما بين 0.250 و 0.698 وهي موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، وبالتالي فإن العبارات صادقة لما وضعت لقياسه.

✓ عبارات عبء الإتصال الزائد:

الجدول رقم (08): قياس صدق الإتساق الداخلي لعبارات عبء الإتصال الزائد

الرقم	العبارات	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
30	تستلم عددا كبيرا من رسائل البريد الإلكتروني أو رسائل المجموعات الدراسية في مواقع التواصل الإجتماعي	**0.317	0,000
31	تشعر بالتوتر عندما تتراكم الرسائل غير المقروءة في البريد الإلكتروني والمجموعات الدراسية	**0.311	0,000
32	تجد صعوبة في العثور على المعلومات الهامة وسط مئات الرسائل الجانبية	**0.581	0,000
33	تستغرق الردود على استفسارات زملائك في المجموعات وقتا طويلا من يومك الدراسي	**0.345	0,000
34	تشعر أن الدراسة "تقتحم" وقتك الخاص ومساحتك الشخصية عبر التواصل الرقمي	**0.240	0,000
35	تشعر بالتشتت بسبب كثرة القنوات الرقمية التي يجب عليك متابعتها	**0.543	0,000
36	تشعر بالإرهاق من كثرة المحادثات الجانبية في مجموعات الدراسة	**0.577	0,000
37	تجد صعوبة في صياغة استفساراتك للأستاذ بشكل رقمي (الإيميل، منصة التعلم..) مقارنة بالحديث المباشر معه	**0.577	0,000
38	تشعر بالعزلة الإجتماعية رغم أنك متصل رقميا طوال الوقت مع زملائك	**0.208	0,000
39	تلجأ لاستخدام التطبيقات الترفيهية (تيك توك، ألعاب) بكثرة للهروب من ضغط الرسائل الأكاديمية	*0.109	0,043

المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات برنامج spss26

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن قيم معامل الارتباط بيرسون لعبارات عبء الإتصال الزائد تراوحت ما بين 0,109 و 0,581 وهي موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0,01، وبالتالي فإن العبارات صادقة لما وضعت لقياسه، العبارة رقم (44) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0,05.

✓ عبارات الأداء الأكاديمي:

الجدول رقم (09): قياس صدق الإتساق الداخلي لعبارات الأداء الأكاديمي

الرقم	العبارات	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
40	تجد صعوبة في الذهاب للدراسة بسبب الإرهاق وقلة النوم	**0.790	0,000
41	تشعر باستمرار بإنهاك جسدي (صداع، إجهاد بصري)	**0.745	0,000
42	تتغيب باستمرار عن الحصص الدراسية	**0.530	0,000
43	تصل عادة متأخراً عن الحصص الدراسية	**0.543	0,000
44	تلاحظ تراجعاً في قدرتك على الحفظ أو استرجاع المعلومات	**0.840	0,000
45	تلاحظ أن قدرتك على القراءة المتعمقة والبحث في الكتب الورقية قد تراجعت	**0.771	0,000
46	تعتمد بكثرة على الأدوات الرقمية (المنصات التعليمية، اليوتيوب...) في عملية التعلم بدل الورقية	**0.638	0,000
47	ينشئت تركيزك أثناء المذاكرة أو حضور المحاضرات بسبب مشتتات خارجية (هاتف، تلفاز...)	**0.439	0,000
48	تفقد تسلسل أفكارك أثناء المحاضرات بمجرد شعورك بالرغبة في تفقد الوسائل الرقمية	**0.265	0,000
49	تكتفي بالحصول على الإجابات الجاهزة للمسائل الدراسية بدلاً من محاولة فهم خطوات حلها	**0.333	0,000
50	تكتفي بالمعلومات التي يقدمها لك الأستاذ ولا تبحث عن معلومات إضافية	**0.612	0,000
51	تفضل إتمام مهامك الدراسية بشكل فردي وتتجنب الأعمال الجماعية	**0.534	0,000
52	تجد صعوبة في التركيز على دراستك بسبب انشغالك بمواقع التواصل الاجتماعي (التفاعلات، الترنندات..)	**0.413	0,000

53	تتأخر في تسليم واجباتك المنزلية عن موعدها المحدد	**0.238	0,000
54	تراجع دروسك بطريقة عشوائية وغير منظمة	**0.786	0,000
55	تؤجل مراجعة الإمتحانات للحظات الأخيرة	**0.497	0,000
56	تجد صعوبة أثناء الإمتحانات في استرجاع المعلومات التي درستها	**0.645	0,000
57	تواجه تراجعاً مستمراً في أدائك الأكاديمي منذ بداية العام الدراسي	**0.159	0,000
58	ترى أن أدائك الأكاديمي ضعيف مقارنة بزملائك	**0.826	0,000

المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات برنامج spss26

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن قيم معامل الارتباط بيرسون لعبارات الأداء الأكاديمي تراوحت ما بين 0,159 و 0,840 وهي موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، وبالتالي فإن العبارات صادقة لما وضعت لقياسه.

الفرع الثالث: اختبار التوزيع الطبيعي

الجدول رقم (10): التوزيع الطبيعي لمحاور الدراسة

Kolmogorov-smirnov			
المحاور	قيمة Z	Sig*	نتيجة الاختبار
جميع محاور الدراسة	-0.503	0,200	تتبع التوزيع الطبيعي

المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات برنامج spss26

بما أن قيمة (Sig) كانت أكبر من مستوى الدلالة (0.05) لجميع المحاور، فالبيانات تتبع التوزيع الطبيعي، وبالتالي يجب إجراء الاختبارات المعلمية.

المبحث الثاني: تحليل وتفسير نتائج الدراسة

تم التطرق من خلال هذا المبحث إلى وصف خصائص عينة الدراسة، تحليل إتجاهات أفراد العينة نحو محاور الدراسة واختبار فرضيات الدراسة.

المطلب الأول: وصف خصائص عينة الدراسة

في هذا المطلب تم تناول خصائص عينة الدراسة من حيث الجنس، السن، المستوى التعليمي، قسم الإنتماء.

الفرع الأول: توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

الجدول التالي يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس:

الجدول رقم (11): توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة
ذكر	68	%19.8
أنثى	276	%80.2
المجموع	344	%100

المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات برنامج spss26

يبين الجدول أعلاه أن الفئة الغالبة في عينة الدراسة هي فئة الإناث بنسبة %80.2، في حين بلغت نسبة الذكور %19.8، أي أن عدد الطالبات أكثر من عدد الطلبة الذكور. وهو أمر متوقع نظرا لارتفاع عدد الإناث المسجلات على مستوى الكلية مقارنة بعدد الذكور المسجلين.

الفرع الثاني: توزيع عينة الدراسة حسب العمر

الجدول التالي يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغير العمر (السن)

الجدول رقم (12): توزيع عينة الدراسة حسب العمر

العمر	التكرار	النسبة
أقل من 25 سنة	292	%84.9
من 25 إلى أقل من 35 سنة	38	%11

من 35 إلى أقل من 45 سنة	11	3.2%
من 45 سنة فأكثر	3	0.9%
المجموع	344	100%

المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات برنامج spss26

يبين الجدول أعلاه أن الفئة الغالبة هي فئة الطلبة الذين أعمارهم أقل من 25 سنة وهم طلبة الليسانس غالباً (السنة الأولى والثانية والثالثة) حيث بلغت النسبة 84.9%، تليها فئة الطلبة الذين تتراوح أعمارهم من 25 إلى 34 سنة وذلك بنسبة 11%، تليها فئة الطلبة الذين تتراوح أعمارهم ما بين 35 إلى 44 سنة بنسبة 3.2%، وفي الأخير تأتي نسبة 0.9% لفئة الطلبة الذين أعمارهم من 45 سنة فأكثر وهم في الغالب طلبة الماجستير.

الفرع الثالث: توزيع عينة الدراسة حسب المستوى التعليمي

الجدول التالي يوضح عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي

الجدول رقم (13): توزيع عينة الدراسة حسب المستوى التعليمي

النسبة	التكرار	المستوى التعليمي
55.5%	191	ليسانس
44.5%	153	ماجستير
100%	344	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات برنامج spss26

يتضح من الجدول أعلاه أن 55.5% من أفراد العينة يمثلون طلبة الليسانس، حيث كانوا هم الأكثر تجاوباً، تليها نسبة 44.5% تمثل فئة طلبة الماجستير.

الفرع الرابع: توزيع أفراد عينة الدراسة حسب قسم الإنتماء

الجدول التالي يوضح عينة الدراسة حسب متغير قسم الإنتماء

الجدول رقم (14): توزيع عينة الدراسة حسب قسم الإنتماء

النسبة	التكرار	قسم الإنتماء
29.9%	103	قسم الجذع المشترك

قسم العلوم الإقتصادية	28	8.1%
قسم العلوم التجارية	33	9.6%
قسم علوم التسيير	126	36.6%
قسم العلوم المالية والمحاسبة	54	15.7%
المجموع	344	100%

المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات برنامج spss26

من خلال الجدول السابق يتضح أن أغلبية أفراد العينة من الطلبة ينتمون إلى قسم علوم التسيير بنسبة 36.6%، بحكم أننا ننتمي لهذا القسم ونعرف كل المجموعات الدراسية الرقمية لمختلف التخصصات، وعليه سهل الوصول لأكبر عدد ممكن من طلبته. ثم تليها نسبة الطلبة المنتمون إلى قسم الجذع المشترك (طلبة السنة الأولى ليسانس) بنسبة 29.9%، بعدها نسبة 15.7% من الطلبة المنتمون إلى قسم العلوم المالية والمحاسبة، ثم تليها نسبة الطلبة الذين ينتمون إلى قسم العلوم التجارية بنسبة 9.6%، وأخيرا نسبة 8.1% من الطلبة المنتمين إلى قسم العلوم الإقتصادية.

المطلب الثاني: تحليل اتجاهات أفراد العينة حول محاور الدراسة

سيتم من خلال هذا المطلب تحليل اتجاهات أفراد عينة الدراسة نحو محور الإجهاد الرقمي بأبعاده الأربع (إجهاد التوافر، قلق الإستحسان، الخوف من الفقد، عبء الإتصال الزائد) ومحور الأداء الأكاديمي، وذلك بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

الفرع الأول: تحليل اتجاهات أفراد العينة حول بعد إجهاد التوافر

الجدول رقم (15): الوسط الحسابي لعبارات بعد إجهاد التوافر

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الترتيب
01	تشعر أنك مراقب أو "تحت الطلب" طوال الوقت بسبب التقنيات الحديثة	2.56	0.99	ضعيف	08
02	تشعر بالتوتر أو ضيق في التنفس عند سماع نغمة الإشعارات وكثرة التنبيهات والرسائل على هاتفك	2.83	1.15	متوسط	02

03	تشعر بالتوتر إذا قررت تجاهل هاتفك لبعض الوقت أو كنت بعيدا عن مصادر الإنترنت	2.36	1.14	ضعيف	11
04	تجد صعوبة في الاندماج في بعض الأنشطة (مثل القراءة أو الجلوس مع العائلة) دون التحقق من الهاتف	2.80	1.21	متوسط	04
05	تواجه صعوبة في التركيز على مهمة واحدة بسبب تكرار تفقد الرسائل الإلكترونية الواردة	2.60	1.11	متوسط	07
06	تشعر بضرورة التحقق من منصة التعليم عن بعد (موودل) أو بريدك الإلكتروني أو الصفحة الرسمية للقسم بشكل متكرر خلال اليوم خوفا من فوات أمر مهم	2.50	1.06	ضعيف	10
07	تتوقع من أساتذتك أو زملائك الرد على استفساراتك فور إرسالها لهم، حتى في أوقات متأخرة	2.84	1.12	متوسط	01
08	تشعر بالضغط عندما يرسل أساتذتك واجبات أو تعديلات في أوقات خارج الوقت الرسمي للدراسة	2.02	0.97	ضعيف	14
09	تشعر بالإرهاق الذهني والتشتت بسبب كثرة عدد "مجموعات الدراسة" الرقمية التي يجب عليك متابعتها	2.23	0.97	ضعيف	12
10	ينتابك شعور بالقلق إذا لم تتمكن من متابعة ما يدور في المجموعات الدراسية الرقمية لدفعتك	2.51	1.07	ضعيف	09
11	تجد نفسك تتصفح المجموعات الدراسية حتى في أوقات راحتك الشخصية أو أثناء تناول طعامك	2.66	1.14	متوسط	05
12	تقاطع أنشطتك الترفيهية للرد على الاستفسارات الأكاديمية من زملائك	2.63	1.03	متوسط	06
13	تجد صعوبة في الفصل بين الدراسة والحياة الشخصية بسبب الإشعارات المستمرة	2.82	1.13	متوسط	03

14	تشعر بالإنزعاج عندما تصلك رسائل أكاديمية في عطلة نهاية الأسبوع	2.22	0.99	ضعيف	13
الإجمالي	إجهاد التوافر	2.54	1.03	ضعيف	

المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات برنامج spss26

يبين الجدول أعلاه اجابات أفراد العينة على فقرات **إجهاد التوافر**، حيث جاءت بمتوسط حسابي إجمالي 2.54 وانحراف معياري 1.03، وهي **درجة موافقة ضعيفة** على تعرضهم الكلي لهذا النوع من الإجهاد. بمعنى أن طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير لجامعة سكيكدة لا يعانون من إجهاد التوافر وهم يتكيفون مع هذا الإجهاد. وقد كانت مختلف العبارات كالتالي:

- **أعلى عبارة (المرتبة الأولى)؛ العبارة (7)** (تتوقع من أساتذتك أو زملائك الرد على استفساراتك فور إرسالها لهم، حتى في أوقات متأخرة) بمتوسط حسابي قدره 2.84 وهو أعلى من المتوسط الحسابي الإجمالي 2.54، وبانحراف معياري 1.12، وهذا ما يبين أن هناك **درجة موافقة متوسطة** من قبل أفراد عينة الدراسة، مما يوضح أن الطلبة أنفسهم يساهمون في خلق بيئة التوافر الرقمي الدائم لبعضهم البعض من خلال توقع الإستجابة الفورية.
- **المرتبة الثانية والثالثة (العبارات 02 و 13)** بمتوسطات 2.83 و 2.82 على التوالي **بدرجة موافقة متوسطة**. حيث تركز هذه العبارات على التوتر من نغمة الإشعارات وصعوبة الفصل بين الدراسة والحياة الشخصية. هذا مؤشر نفسي واضح على أن التكنولوجيا تقتحم المساحة الخاصة للطلبة وتسبب لهم نوعا من الضغط العصبي المباشر.
- **أما أدنى عبارة (المرتبة الأخيرة)؛ فقد كانت العبارة (8)** (تشعر بالضغط عندما يرسل أساتذتك واجبات أو تعديلات في أوقات خارج الوقت الرسمي للدراسة) بمتوسط حسابي قدره 2.02 وهو أقل من المتوسط الحسابي الإجمالي 2.54، وبانحراف معياري 0.97، وهذا ما يبين **درجة موافقة ضعيفة** من طرف أفراد عينة الدراسة، هذا يعكس تقبل الطلبة لمرونة التعليم الرقمي وتعودهم على تلقي التكاليفات في أي وقت، ولا يجدون في ذلك عبئا كبيرا.

الفرع الثاني: تحليل اتجاهات أفراد العينة حول بعد قلق الإستحسان

الجدول رقم (16): الوسط الحسابي لعبارات بعد قلق الإستحسان

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الترتيب
15	تشعر بالقلق إذا لم يحصل منشورك في مواقع التواصل الإجتماعي على عدد كاف من الإعجابات في الدقائق الأولى	3.02	1.26	متوسط	03
16	تقوم بتفقد هاتفك بشكل متكرر لمتابعة التفاعلات بعد نشر أي محتوى جديد	2.49	1.16	ضعيف	06
17	تشعر بخيبة أمل كبيرة إذا كان عدد المشاهدات على "الستوري" أقل من المعتاد	3.05	1.26	متوسط	02
18	تربط قيمتك الذاتية ومدى قبول الآخرين لك بعدد التفاعلات الرقمية التي تحصل عليها	3.53	1.22	مرتفع	01
19	تعيد التفكير طويلا في جودة المحتوى الذي نشرته إذا لم يلقَ القبول المتوقع	2.47	0.97	ضعيف	07
20	تقضي وقتا طويلا في تعديل الصور واختيار "الفلاتر" لضمان إعجاب الآخرين بها	2.98	1.28	متوسط	05
21	تتردد كثيرا قبل نشر أي فكرة أو صورة خوفا من تعرضها للانتقاد أو التجاهل	3.00	1.19	متوسط	04
الإجمالي	قلق الإستحسان	2.93	0.88	متوسط	

المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات برنامج spss26

يبين الجدول أعلاه اجابات أفراد العينة على فقرات قلق الإستحسان، حيث جاءت بمتوسط حسابي إجمالي 2.93 وانحراف معياري 0.88، وهي درجة موافقة متوسطة، هذا يعني أن الرغبة في نيل القبول والتقدير الرقمي والخوف من التجاهل الإجتماعي عبر المنصات، تشكل هاجسا حقيقيا وضغطا نفسيا ومؤثرا في البيئة السلوكية لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة سكيكدة. وقد كانت مختلف العبارات كالتالي:

- أعلى عبارة (المرتبة الأولى): العبارة (18) (تربط قيمتك الذاتية ومدى قبول الآخرين لك بعدد التفاعلات الرقمية التي تحصل عليها) بمتوسط حسابي قدره 3.53 وهو أعلى من المتوسط الحسابي الإجمالي 2.93،

وبانحراف معياري 1.22، وهذا ما يبين أن هناك درجة موافقة متوسطة من قبل أفراد عينة الدراسة، مما يدل على أن الفضاء الرقمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير تحول من مجرد وسيلة تواصل إلى معيار أساسي لتقييم الذات وتقدير الشخصية، وهذا يربط دافعيتهم وثقتهم بأنفسهم بمدى رضا وتفاعل الآخرين معهم خلف الشاشات. وهو مؤشر نفسي قوي على أن الهوية النفسية والتقدير الذاتي للطلاب الجامعي أصبحا مرتبطين بشدة بالإعتراف الرقمي (الإعجابات والتعليقات).

- المرتبة الثانية والثالثة (العبارات 17 و 15): بمتوسطات 3.05 و 3.02 بدرجة موافقة متوسطة، وهي تؤكد أن غياب التفاعل الفوري أو قلة المشاهدات على "الستوري" يسبب للطلبة حالة من خيبة الأمل والقلق المباشر.

- أما أدنى عبارة (المرتبة الأخيرة)؛ فكانت العبارة (19) (تعيد التفكير طويلا في جودة المحتوى الذي نشرته إذا لم يلقَ القبول المتوقع) بمتوسط حسابي قدره 2.47 وهو أقل من المتوسط الحسابي الإجمالي 2.93، وبانحراف معياري 0.97، وهذا ما يبين درجة موافقة ضعيفة من طرف أفراد عينة الدراسة مما يدل على أنه رغم قلق الطلبة، إلا أنهم لا يستهلكون وقتا طويلا في مراجعة ما ينشرونه بعد النشر، بل يركزون على النتيجة (التفاعل نفسه).

الفرع الثالث: تحليل اتجاهات أفراد العينة حول بعد الخوف من الفقد

الجدول رقم (17): الوسط الحسابي لعبارات بعد الخوف من الفقد

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الترتيب
22	تتحقق من حساباتك على مواقع التواصل الاجتماعي فور استيقاظك لتعرف ما فاتك من أحداث	2.23	1.06	ضعيف	08
23	ينتابك شعور مزعج عندما ترى أصدقاءك ينشرون صورا لفعاليات أو تجمعات لم تُدع إليها	3.19	1.23	متوسط	03
24	تخاف أن تضيع منك فرصة متابعة "تريند" أو موضوع رائج يتحدث عنه زملاؤك في الجامعة	3.39	1.21	متوسط	01
25	تشعر برغبة ملحة في تحديث الصفحة الرئيسية بشكل متكرر لمعرفة كل جديد	2.91	1.20	متوسط	05

26	تجد نفسك تتصفح الإشعارات حتى أثناء المحاضرات الجامعية أو وقت المذاكرة	2.44	1.16	ضعيف	06
27	تستمر في متابعة تحديثات الآخرين حتى وأنت في عطلة خوفا من فوات أي خبر أو نشاط	3.13	1.18	متوسط	04
28	تخصص وقتا طويلا من يومك لمتابعة "القصص اليومية (Stories)" للأصدقاء والمؤثرين لمعرفة كل المستجدات في وقتها	3.21	1.24	متوسط	02
29	تشعر بالتوتر إذا فقدت الإتصال بالإنترنت لفترة طويلة خوفا من الإنعزال عما يحدث في عالمك الإجتماعي	2.41	1.11	ضعيف	07
الإجمالي	الخوف من الفقد	2.88	0.59	متوسط	

المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات برنامج spss26

يبين الجدول أعلاه اجابات أفراد العينة على فقرات **الخوف من الفقد**، حيث جاءت بمتوسط حسابي إجمالي **2.88** وانحراف معياري **0.59**، وهي **درجة موافقة متوسطة**، مما يعكس الرغبة المستمرة لطلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة سكيكدة في البقاء على اطلاع دائم بما يحدث في محيطهم الإجتماعي والإفتراضي، وخوفهم من أن يكونوا معزولين عن الأحداث الجارية وسعيهم للحفاظ على تدفق اتصالي مستمر مع محيطهم لضمان عدم الإنعزال عن المستجدات الرقمية والإجتماعية. وقد كانت مختلف العبارات كالتالي:

- كانت أعلى عبارة (المرتبة الأولى)؛ العبارة (24) (تخاف أن تضيع منك فرصة متابعة "تريند" أو موضوع رائع يتحدث عنه زملاؤك في الجامعة) بمتوسط حسابي قدره **3.39** وهو أعلى من المتوسط الحسابي الإجمالي **2.88**، وبانحراف معياري **0.59**، وهذا ما يبين أن هناك **درجة موافقة متوسطة (قريبة من المرتفعة)** من قبل أفراد عينة الدراسة، هذا يدل على أنّ الخوف من الفقد هنا مرتبط مباشرة بـ "الزملاء في الجامعة"، مما يعني أن المنبه الأساسي لهذا الخوف هو المحيط الأكاديمي والإجتماعي داخل الكلية. حيث يشعر الطالب بضرورة متابعة كل ما هو شائع عبر الإنترنت ليظل مقبولا ومنتميا ومواكبا لزملائه في الفضاء الجامعي.
- المرتبة الثانية والثالثة (العبارات 28 و 23): بمتوسطات **3.21** و **3.19** **بموافقة متوسطة**، وتتعلق بمتابعة الـ (Stories) والشعور بالإنزعاج عند رؤية نشاطات لم يُدعوا إليها. هذا يظهر استهلاكاً كبيراً للمحتوى البصري السريع والمقارنة الإجتماعية المستمرة مع الزملاء.

- أما أدنى عبارة (المرتبة الأخيرة)؛ فكانت العبارة (22) (تتحقق من حساباتك على مواقع التواصل الاجتماعي فور استيقاظك لتعرف ما فاتك من أحداث) بمتوسط حسابي قدره 2.23 وهو أقل من المتوسط الحسابي الإجمالي 2.88، وبانحراف معياري 1.06، وهذا ما يبين درجة موافقة ضعيفة من طرف أفراد عينة الدراسة مما يدل على أن التأثير يرتبط بالمواقف الاجتماعية والتفاعلية مع الزملاء، دون أن يتحول إلى سلوك يبدأ به الطلبة يومهم فور استيقاظهم مباشرة. فرغم شغفهم بالمتابعة، إلا أنهم لا يندفعون فور الاستيقاظ مباشرة لتفقد الهواتف، مما يعكس نوعاً من التحكم في هذا السلوك.

الفرع الرابع: تحليل اتجاهات أفراد العينة حول بعد عبء الإتصال الزائد

الجدول رقم (18): الوسط الحسابي لعبارات بعد عبء الإتصال الزائد

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الترتيب
30	تستلم عددا كبيرا من رسائل البريد الإلكتروني أو رسائل المجموعات الدراسية في مواقع التواصل الاجتماعي	2.71	1.12	متوسط	04
31	تشعر بالتوتر عندما تتراكم الرسائل غير المقروءة في البريد الإلكتروني والمجموعات الدراسية	2.82	1.22	متوسط	02
32	تجد صعوبة في العثور على المعلومات الهامة وسط مئات الرسائل الجانبية	2.44	1.09	ضعيف	09
33	تستغرق الردود على استفسارات زملائك في المجموعات وقتا طويلا من يومك الدراسي	2.86	1.15	متوسط	01
34	تشعر أن الدراسة "تقتحم" وقتك الخاص ومساحتك الشخصية عبر التواصل الرقمي	2.68	1.12	متوسط	05
35	تشعر بالتشتت بسبب كثرة القنوات الرقمية التي يجب عليك متابعتها	2.68	1.19	متوسط	06
36	تشعر بالإرهاق من كثرة المحادثات الجانبية في مجموعات الدراسة	2.55	1.15	ضعيف	07
37	تجد صعوبة في صياغة استفساراتك للأستاذ بشكل رقمي (الإيميل، منصة التعلم..) مقارنة بالحديث المباشر معه	2.42	1.11	ضعيف	10

38	تشعر بالعزلة الإجتماعية رغم أنك متصل رقميا طوال الوقت مع زملائك	2.77	1.17	متوسط	03
39	تلجأ لإستخدام التطبيقات الترفيهية (تيك توك، ألعاب). بكثرة للهروب من ضغط الرسائل الأكاديمية	2.55	1.11	ضعيف	08
الإجمالي	عبء الإتصال الزائد	2.65	0.81	متوسط	

المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات برنامج spss26

يبين الجدول أعلاه اجابات أفراد العينة على فقرات **عبء الإتصال الزائد**، حيث جاءت بمتوسط حسابي إجمالي **2.65** وانحراف معياري **0.81**، وهي **درجة موافقة متوسطة**، هذا يعني أن التدفق المعلوماتي الكثيف وتراكم الرسائل وتعدد قنوات التواصل يشكل عبئا حقيقيا وضغطا ملموسا ومجهودا اضافيا على طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة سكيكدة، لكنه لم يصل بعد إلى مستوى الإنهيار. وقد كانت مختلف العبارات كالتالي:

- **أعلى عبارة (المرتبة الأولى)؛ العبارة (33)** (تستغرق الردود على استفسارات زملائك في المجموعات وقتا طويلا من يومك الدراسي) بمتوسط حسابي قدره **2.86** وهو أعلى من المتوسط الحسابي الإجمالي **2.65**، وبانحراف معياري **1.15**، وهذا ما يبين أن هناك **درجة موافقة متوسطة** من قبل أفراد عينة الدراسة، مما يدل على أن الإتصال يؤثر فعليا على الطلاب من خلال استنزاف وقتهم المخصص للمذاكرة، حيث يجد الطالب نفسه مجبرا على تلبية طلبات زملائه رقميا على حساب وقته الدراسي الخاص. وهو مؤشر سلوكي قوي على الإلتزام الإجتماعي والتفاعلي بين الطلبة؛ فالطالب يستقطع جزءا مهما من وقته لإفادة زملائه والإجابة على تساؤلاتهم الأكاديمية.
- **المرتبة الثانية والثالثة (العبارات 31 و 38)؛** بمتوسطات **2.82** و **2.77** على التوالي **بموافقة متوسطة**. وهي ترتبط بـ "التوتر من تراكم الرسائل غير المقروءة" و"الشعور بالعزلة الإجتماعية رغم الإتصال الرقمي المستمر". وهذا يظهر الضريبة النفسية والذهنية التي يدفعها الطالب نتيجة الإنغماس في البيئة الافتراضية.
- **أما أدنى عبارة (المرتبة الأخيرة)؛** فكانت العبارة (37) (تجد صعوبة في صياغة استفساراتك للأستاذ بشكل رقمي (الإيميل، منصة التعلم..)) مقارنة بالحديث المباشر معه) بمتوسط حسابي قدره **2.42** وهو أقل من المتوسط الحسابي الإجمالي **2.65**، وبانحراف معياري **1.06**، وهذا ما يبين **درجة موافقة ضعيفة** من طرف أفراد عينة الدراسة، مما يدل على أن الضغط الرقمي ناتج فقط عن كثرة المحادثات اليومية مع الزملاء، بينما يمتلك الطلاب مرونة تكنولوجية كافية تمنع وجود أي صعوبة في تواصلهم الرسمي مع أساتذتهم عبر المنصات. وبالتالي فهي تثبت أن طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة سكيكدة

يتملكون مهارات اتصال رقمية جيدة، ولا يجدون عائقا في التراسل الأكاديمي الرسمي مع أساتذتهم (عبر الإيميل أو مودل).

مما سبق يمكن القول أن الإجهاد الرقمي الذي يعاني منه طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة سكيكدة هو إجهاد مسيطر عليه، حيث المتوسط الإجمالي العام لأبعاد الإجهاد الرقمي الأربعة جاء ما بين الضعيف والمتوسط، مما يعني أن طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة سكيكدة لا يعانون من "إجهاد رقمي حاد"، بل لديهم تكيف واقعي مع البيئة الرقمية المحيطة بهم. وأن المحرك الأساسي للإجهاد هنا ليس أكاديمي بل هو اجتماعي تنافسي، فالطلبة يقعون تحت ضغط المقارنة بزملائهم (قرنائهم) والمحافظة على مكانتهم الإجتماعية داخل الكلية، بينما الضغوط الأكاديمية المفروضة من الأساتذة (مثل إرسال الواجبات خارج الوقت الرسمي..) لا تشكل لهم إجهادا حقيقيا.

الفرع الخامس: تحليل إتجاهات أفراد العينة حول محور الأداء الأكاديمي

الجدول رقم (19): الوسط الحسابي لعبارات محور الأداء الأكاديمي

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الترتيب
40	تجد صعوبة في الذهاب للدراسة بسبب الإرهاق وقلة النوم	2.11	0.99	ضعيفة	17
41	تشعر باستمرار بإرهاك جسدي (صداع، إجهاد بصري)	2.15	1.04	ضعيف	16
42	تتغيب باستمرار عن الحصص الدراسية	3.32	1.20	متوسط	02
43	تصل عادة متأخرا عن الحصص الدراسية	2.72	1.27	متوسط	07
44	تلاحظ تراجعاً في قدرتك على الحفظ أو استرجاع المعلومات	2.17	0.99	ضعيف	15
45	تلاحظ أن قدرتك على القراءة المتعمقة والبحث في الكتب الورقية قد تراجعت	2.07	0.95	ضعيف	19
46	تعتمد بكثرة على الأدوات الرقمية (المنصات التعليمية، اليوتيوب...) في عملية التعلم بدل الورقية	2.30	1.08	ضعيف	14
47	يتشتت تركيزك أثناء المذاكرة أو حضور المحاضرات	2.45	1.13	ضعيف	11

				بسبب مشتتات خارجية (هاتف، تلفاز...)	
06	متوسط	1.21	2.74	تفقد تسلسل أفكارك أثناء المحاضرات بمجرد شعورك بالرغبة في تفقد الوسائل الرقمية	48
10	ضعيف	1.10	2.50	تكتفي بالحصول على الإجابات الجاهزة للمسائل الدراسية بدلا من محاولة فهم خطوات حلها	49
13	ضعيف	1.09	2.31	تكتفي بالمعلومات التي يقدمها لك الأستاذ ولا تبحث عن معلومات إضافية	50
05	متوسط	1.22	2.80	تفضل إتمام مهامك الدراسية بشكل فردي وتتجنب الأعمال الجماعية	51
03	متوسط	1.23	3.20	تجد صعوبة في التركيز على دراستك بسبب انشغالك بمواقع التواصل الاجتماعي (التفاعلات، الترنادات..)	52
08	متوسط	1.17	2.70	تتأخر في تسليم واجباتك المنزلية عن موعدها المحدد	53
18	ضعيف	1.05	2.10	تراجع دروسك بطريقة عشوائية وغير منظمة	54
12	ضعيف	1.08	2.40	تؤجل مراجعة الإمتحانات للحظات الأخيرة	55
09	متوسط	1.17	2.62	تجد صعوبة أثناء الإمتحانات في استرجاع المعلومات التي درستها	56
04	متوسط	1.20	3.07	تواجه تراجعاً مستمراً في أدائك الأكاديمي منذ بداية العام الدراسي	57
01	مرتفع	1.14	3.40	ترى أن أدائك الأكاديمي ضعيف مقارنة بزملائك	58
	ضعيف	0.49	2.59	الأداء الأكاديمي	الإجمالي

المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات برنامج spss26

يبين الجدول أعلاه اجابات أفراد العينة على فقرات الأداء الأكاديمي، حيث جاءت بمتوسط حسابي إجمالي 2.59 وانحراف معياري 0.49، وهي درجة موافقة ضعيفة، وبما أن العبارات تقيس التراجع والضعف في الأداء الأكاديمي للطلبة، فإن هذا يعني أن طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة سكيكدة لا يوافقون على أن أداءهم الأكاديمي متراجع بشكل عام؛ أي بمعنى آخر أن أداءهم الأكاديمي يعتبر جيداً ومستقراً. وقد كانت مختلف العبارات كالتالي:

- أعلى عبارة (المرتبة الأولى)؛ العبارة (58) (ترى أن أدائك الأكاديمي ضعيف مقارنة بزملائك) بمتوسط حسابي قدره 3.40 وهو أعلى من المتوسط الحسابي الإجمالي 2.59، وانحراف معياري 1.14، وهذا ما

يبين أن هناك درجة موافقة مرتفعة من قبل أفراد عينة الدراسة، ويشير هذا الإرتفاع إلى أن الضغط الأساسي الذي يشعر به الطلبة لا يعود إلى عجزهم الفعلي عن الدراسة، بل إلى المقارنة الاجتماعية والتنافسية الحادة مع زملائهم، وهو ما يتوافق تماما مع طبيعة تخصصات العلوم الاقتصادية ونتائج بعد "قلق الإستحسان" و"الخوف من الفقد" المقاسة سابقا في محور الإجهاد الرقمي.

- المرتبة الثانية والثالثة العبارت (42 و 52)؛ بتموسطات حسابية 3.32 و 3.20 على التوالي بدرجة موافقة متوسطة من قبل أفراد العينة، مما يدل على أن التشتت الرقمي يقطع بالفعل جزءا من وقت الطلبة ويؤثر على حضورهم المباشر ومتابعتهم للحظية للمحاضرات والدروس.
- أما أدنى عبارة (المرتبة الأخيرة)؛ فكانت العبارة (45) (تلاحظ أن قدرتك على القراءة المتعمقة والبحث في الكتب الورقية قد تراجعت) بمتوسط حسابي قدره 2.07 وهو أقل من المتوسط الحسابي الإجمالي 2.59، وبانحراف معياري 0.95، وهذا ما يبين درجة موافقة ضعيفة من طرف أفراد عينة الدراسة مما يدل على أن الطلاب لا يشعرون بوجود تدهور في مهاراتهم القرائية والبحثية ولم يفقدوا رغبتهم أو قدرتهم على القراءة الأكاديمية المتعمقة رغم كثافة البدائل الرقمية المتاحة.

مما سبق يمكن القول أن الإتجاه العام للأداء الأكاديمي لطلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير يعد جيدا (نظرا لضعف المتوسط الإجمالي للتراجع 2.59)، وأن المظاهر السلبية تنحصر أساسا في جوانب التشتت الوقتي وضغوط المقارنة بالآخرين، وهي ضغوط تحفيزية وتنافسية ينجح الطلبة في السيطرة عليها وتوجيهها لحماية مستواهم التعليمي من التدهور.

المطلب الثالث: إختبار فرضيات الدراسة

للتأكد من صحة وثبوت الفرضية الرئيسية للدراسة ألا وهي:

- الفرضية الصفرية (H_0): لا يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية $(\alpha \leq 0.05)$.
- الفرضية البديلة (H_1): يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية $(\alpha \leq 0.05)$.

لابد من اختبار الفرضيات الفرعية كمايلي:

الفرع الأول: اختبار الفرضيات الفرعية

أولاً/ اختبار الفرضية الفرعية الأولى:

- الفرضية الصفرية (H_0): لا يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لإجهاد التوافر على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية $(\alpha \leq 0.05)$.

- الفرضية البديلة (H_1): يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لإجهاد التوافر على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية $(\alpha \leq 0.05)$.

الجدول رقم (20): نتيجة تحليل الانحدار البسيط لإختبار تأثير إجهاد التوافر على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة

المحور	قيمة B	قيمة T	مستوى الدلالة	معامل الارتباط R	معامل التحديد R^2	قيمة F
الفرضية الفرعية الأولى	0.399	27.415	0.000	0.829	0.687	751.570

المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات برنامج spss26

حسب الجدول أعلاه؛ فإن نتائج تحليل الانحدار البسيط لإختبار أثر إجهاد التوافر على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية $(\alpha \leq 0.05)$ ، قد أظهرت أنه يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لإجهاد التوافر على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة، إذ بلغ معامل الارتباط (R) 0.829 عند مستوى دلالة 0.000 أقل من 0.05، وهو ما يشير إلى وجود علاقة طردية قوية بين المتغيرين. في حين بلغت قيمة معامل التحديد (R^2) 0.687 أي أنّ ما قيمته 68.7% من التغيرات في الأداء الأكاديمي ناتج عن التغير في مستوى إجهاد التوافر، بينما تعود النسبة المتبقية إلى عوامل أخرى لم تذكر في هذا النموذج، كما بلغت قيمة معامل التأثير (B) 0.399، بإشارة موجبة ودالة إحصائية. ويُفسر هذا التأثير الطردي بالرجوع إلى الخصائص السلوكية لأفراد العينة؛ حيث تبين سابقاً أن المتوسط الحسابي الإجمالي لإجهاد التوافر كان ضعيفاً (2.54)، والمتوسط الحسابي لتراجع الأداء الأكاديمي كان ضعيفاً أيضاً (2.59). حيث أن إجهاد التوافر المتمثل في كثرة التنبيهات والرسائل والمجموعات الدراسية، وإن كان يضع الطالب تحت طائلة توتر وضغط نفسي مؤقت، إلا أنه يمثل في ذات الوقت بيئة يقظة مستمرة وقوة مواكبة إلزامية؛ حيث يستغل الطلبة هذا التوافر لضمان

الإستجابة السريعة للمتطلبات الدراسية والتواصل الفوري مع الزملاء والأساتذة لحل المسائل الأكاديمية. وبالتالي، فإن هذا المستوى المعتدل والمسيطر عليه من إجهاد التوافر لا يؤدي إلى انهيار مستوى الطالب، بل يتحول إلى أداة ضبط والتزام تدفع بالطلبة نحو الإنخراط اليومي في العملية التعليمية وتمنع أداءهم الأكاديمي العام من التدهور، مما يفسر منطقياً ظهور الإشارة الموجبة لمعامل التأثير. وما يبين معنوية الأثر قيمة $F (751.570)$ وقيمة $T (27.415)$ عند مستوى معنوية أقل من 0.05 ، مما يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على أنه: "يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لإجهاد التوافر على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية $(\alpha \leq 0.05)$ ".

ثانياً/ اختبار الفرضية الفرعية الثانية:

- الفرضية الصفرية (H_0): لا يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لقلق الإستحسان على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية $(\alpha \leq 0.05)$.

- الفرضية البديلة (H_1): يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لقلق الإستحسان على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية $(\alpha \leq 0.05)$.

الجدول رقم (21): نتيجة تحليل الانحدار البسيط لإختبار تأثير قلق الإستحسان على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة

المحور	قيمة B	قيمة T	مستوى الدلالة	معامل الارتباط R	معامل التحديد R^2	قيمة F
الفرضية الفرعية الثانية	0.308	12.131	0.000	0.549	0.301	147.173

المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات برنامج spss26

حسب الجدول أعلاه؛ فإن نتائج تحليل الانحدار البسيط لإختبار أثر قلق الإستحسان على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة، قد أظهرت أنه يوجد أثر لقلق الإستحسان على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة، إذ بلغ معامل الارتباط (R) 0.549 عند مستوى دلالة 0.000 أقل من 0.05 ، وهو ما يشير إلى وجود علاقة طردية متوسطة القوة بين المتغيرين. في حين بلغت قيمة معامل التحديد (R^2) 0.301 أي

ما قيمته 30.1% من التغيرات في مستوى الأداء الأكاديمي ناتج عن التغير في مستوى قلق الإستحسان، بينما تعود النسبة المتبقية إلى عوامل أخرى لم تذكر في هذا النموذج. كما بلغت قيمة معامل التأثير (B) 0.308 بإشارة موجبة ودالة إحصائية. ويُفسر هذا التأثير الطردي بالعودة إلى الجانب السلوكي والنفسي الذي تم قياسه في جداول المتوسطات؛ حيث سجل بعد قلق الإستحسان متوسطا إجماليا بتقدير (متوسط) بلغ 2.93.

وتوضح هذه النتيجة أن النزعة التنافسية الحادة لدى الطلبة ورغبتهم الحثيثة في نيل القبول وتجنب الأحكام السلبية والظهور بصورة مثالية رقميا، لا تنحصر في حياتهم الشخصية بل تنعكس طرديا على واقعهم الأكاديمي. فالخوف من الظهور بمظهر "المترجع" أو الأقل كفاءة مقارنة بالزملاء والمحيط الطلابي يتحول من مجرد قلق سلبي إلى آلية دفاعية وسلوك تنافسي موجه. هذا الخوف التنافسي يشكل طاقة دفع نفسية تلزم الطالب بالمثابرة والمقاومة للحفاظ على مستوى تحصيله الدراسي ومنعه من التدهور، لكي يحمي قيمته وصورته الذاتية أمام أساتذته وزملائه في الكلية، مما يبرر منطقيا ظهور الإشارة الموجبة لمعامل التأثير. وما يبين معنوية هذا الأثر قيمة F (147.173) وقيمة T (12.131) عند مستوى معنوية أقل من 0.05، مما يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على أنه: "يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لقلق الإستحسان على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية $(\alpha \leq 0.05)$ ".

ثالثا/ اختبار الفرضية الفرعية الثالثة:

- الفرضية الصفرية (H_0): لا يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للخوف من الفقد على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية $(\alpha \leq 0.05)$.

- الفرضية البديلة (H_1): يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للخوف من الفقد على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية $(\alpha \leq 0.05)$.

الجدول رقم (22): نتيجة تحليل الانحدار البسيط لإختبار تأثير الخوف من الفقد على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة

المحور	قيمة B	قيمة T	مستوى الدلالة	معامل الارتباط R	معامل التحديد R^2	قيمة F
الفرضية الفرعية الثالثة	0.103	2.297	0.022	0.123	0.015	5.278

المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات برنامج spss26

حسب الجدول أعلاه؛ فإن نتائج تحليل الانحدار البسيط لإختبار أثر الخوف من الفقد على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة، قد أظهرت أنه يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للخوف من الفقد في الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة، إذ بلغ معامل الارتباط (R) 0.123 عند مستوى دلالة 0.022 أقل من 0.05، وهو ما يشير إلى وجود علاقة طردية ضعيفة بين المتغيرين. في حين بلغت قيمة معامل التحديد (R^2) 0.015 أي ما قيمته 1.5% من التغيرات في مستوى الأداء الأكاديمي ناتج عن التغير في مستوى الخوف من الفقد، بينما تعود النسبة المتبقية إلى عوامل أخرى لم تذكر في هذا النموذج. كما بلغت قيمة معامل التأثير (B) 0.103 بإشارة موجبة ودالة إحصائيا.

ويعزى هذا التأثير الطردي الضعيف إلى الجانب النفسي والسلوكي المقاس سابقا، حيث سجل بعد الخوف من الفقد درجة موافقة (متوسطة) بمتوسط إجمالي (2.88). وتُفسر هذه النتيجة بأن هواجس "الفقد الافتراضي" والخشية من الإنعزال عن مجتمع القراء داخل الكلية، تجعل الطالب في حالة يقظة واتصال مستمر بالمجموعات الافتراضية. إذ يعمل كآلية مواكبة قسرية تضمن بقاء الطالب مستمعا ومتابعا ومستقبلا للإعلانات والواجبات والمواد الأكاديمية التي يتناولها زملاؤه بانتظام، مما يمنع انقطاعه المعرفي ويساهم بشكل طفيف وحقيقي في وقاية أدائه الأكاديمي العام وحمايته من التراجع، وهو ما يبرر منطقيا اتجاه الإشارة الموجبة لمعامل التأثير. وما يبين معنوية هذا الأثر قيمة F (5.278) وقيمة T (2.297) عند مستوى معنوية أقل من 0.05، مما يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على أنه: "يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للخوف من الفقد على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$)".

رابعا/ اختبار الفرضية الفرعية الرابعة:

- الفرضية الصفرية (H_0): لا يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لعبء الإتصال الزائد على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$).
- الفرضية البديلة (H_1): يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لعبء الإتصال الزائد على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$).

الجدول رقم (23): نتيجة تحليل الانحدار البسيط لإختبار تأثير عبء الإتصال الزائد على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة

المحور	قيمة B	قيمة T	مستوى الدلالة	معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²	قيمة F
الفرضية الفرعية الثالثة	0.323	11.654	0.000	0.533	0.284	135.812

المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات برنامج spss26

حسب الجدول أعلاه؛ فإن نتائج تحليل الانحدار البسيط لإختبار أثر عبء الإتصال الزائد على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة، قد أظهرت أنه يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لعبء الإتصال الزائد على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة، إذ بلغ معامل الارتباط (R) 0.533 عند مستوى دلالة 0.000 أقل من 0.05، وهو ما يشير إلى وجود علاقة طردية متوسطة القوة بين المتغيرين. في حين بلغت قيمة معامل التحديد (R²) 0.284 أي ما قيمته 28.4% من التغيرات في مستوى الأداء الأكاديمي ناتج عن التغير في مستوى الخوف من الفقد، بينما تعود النسبة المتبقية إلى عوامل أخرى لم تذكر في هذا النموذج. كما بلغت قيمة معامل التأثير (B) 0.323 بإشارة موجبة ودالة إحصائية.

ويفسر هذا التأثير الطردي بالرجوع إلى الجانب السلوكي للطلبة المقاس سابقا في جدول المتوسطات؛ حيث سجل هذا البعد درجة موافقة (متوسطة) بمتوسط إجمالي بلغ (2.65). وتقدم هذه النتيجة تفسيرا للإشارة الموجبة؛ فبالرغم من أن كثرة الرسائل وتراكمها تسبب للطلبة حالة من التشنت والتوتر والعبء الذهني، إلا أن هذا العبء ناتج في الأصل عن انغماس الطلبة الكثيف في نقاشات أكاديمية وتفاعلية تهدف للرد على تساؤلات الأقران وشرح المسائل الأكاديمية المشتركة. وهذه الطريقة في التعلم وتبادل المعارف وسيلة فعالة لتنشيط المعلومات وتعميق الفهم لدى الطلبة. وبالتالي، فإن إجهاد عبء الإتصال الزائد تحول هنا من عائق معطل إلى بيئة تفاعلية إلزامية محفزة تضمن بقاء الطالب متصلا بالمتطلبات الدراسية ومستوعبا للمادة العلمية بفضل النقاشات المستمرة، مما ساهم في حماية الأداء الأكاديمي العام ومنعه من التراجع وهو ما يبرر اتجاه الإشارة الموجبة لمعامل التأثير. وما يبين معنوية هذا الأثر قيمة F (135.812) وقيمة T (11.654) عند مستوى معنوية أقل من 0.05، مما يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على أنه: "يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لعبء الإتصال الزائد على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية $(\alpha \leq 0.05)$ ".

الفرع الثاني: اختبار الفرضية الرئيسية

- الفرضية الصفرية (H_0): لا يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية $(\alpha \leq 0.05)$.

- الفرضية البديلة (H_1): يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية $(\alpha \leq 0.05)$.

الجدول رقم (24): نتيجة تحليل الانحدار المتعدد لإختبار تأثير الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة

المحور	مستوى الدلالة	معامل الارتباط R	معامل التحديد R^2	قيمة F
الفرضية الرئيسية	0.000	0.895	0.802	342.359

المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات برنامج spss26

حسب الجدول أعلاه؛ فإن نتائج تحليل الانحدار المتعدد لإختبار تأثير الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة، قد أظهرت أنه يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة، إذ بلغ معامل الارتباط (R) 0.895 عند مستوى دلالة 0.000 أقل من 0.05، وهو ما يشير إلى وجود علاقة طردية قوية بين المتغيرين. في حين بلغت قيمة معامل التحديد (R^2) 0.802 أي ما قيمته 80.2% من التغيرات في مستوى الأداء الأكاديمي ناتج عن التغير في مستوى الإجهاد الرقمي بأبعاده، بينما تعود النسبة المتبقية إلى عوامل أخرى لم تذكر في هذا النموذج. وما يبين معنوية هذا الأثر قيمة F (342.359) عند مستوى معنوية أقل من 0.05، مما يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على أنه: "يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة عند مستوى معنوية $(\alpha \leq 0.05)$ ".

وقد جاء هذا التأثير دالا وإيجابيا (طرديا)، حيث يُعزى ذلك إلى طبيعة صياغة عبارات الأداء الأكاديمي الموجهة لقياس (مظاهر التراجع والضعف الدراسي)، حيث بلغ متوسطها الإجمالي (2.59) باتجاه درجة موافقة (ضعيفة).

وهذا يثبت واقعيًا أن الإرتفاع المعتدل في مستويات الإجهاد الرقمي (المقاس عبر أبعاد قلق الإستحسان، والخوف من الفقد، وعيب الإتصال الزائد) لا يؤدي بالضرورة إلى تدهور الأداء الأكاديمي للطلبة؛ بل على العكس، يمثل هذا الإجهاد قوة دفع إلزامية وتنافسية تجعل الطالب مكبا وبشكل مستمر على متابعة المجموعات الدراسية والرد على استفسارات الأقران، مما يساهم في تثبيت معارفه ويحمي أدائه الأكاديمي العام من التراجع.

الفرع الثالث: اختبار فرضية الفروق

- الفرضية الصفرية (H_0): لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في إجابات أفراد عينة طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير حول دور تأثير الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي تعود إلى المتغيرات الشخصية (الجنس، السن، المستوى التعليمي، قسم الإنتماء).
- الفرضية البديلة (H_1): توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في إجابات أفراد عينة طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير حول دور تأثير الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي تعود إلى المتغيرات الشخصية (الجنس، السن، المستوى التعليمي، قسم الإنتماء).

1. اختبار الفروق لمتغير الجنس:

- الفرضية الصفرية (H_0): لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في إجابات أفراد عينة طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير حول دور تأثير الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي تعود إلى متغير الجنس.
- الفرضية البديلة (H_1): توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في إجابات أفراد عينة طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير حول دور تأثير الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي تعود إلى متغير الجنس.

الجدول رقم (25): نتائج اختبار T لدور تأثير الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي تعود إلى متغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية
ذكر	67	3.46	0.35	23.765	0.000
أنثى	277	2.37	0.21		

المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات برنامج spss26

نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة (T) المحسوبة بلغت 23.765 ومستوى الدلالة 0.000، وحيث أن قيمة مستوى الدلالة ($0.05 < 0.000$)، فإننا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة: "توجد فروق ذات دلالة

إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في إجابات أفراد عينة طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير حول دور تأثير الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي تعود إلى متغير الجنس".

حيث بالنظر إلى قيم المتوسطات الحسابية للفئتين، يلاحظ وجود تباين واضح في تقدير تأثير الظاهرة؛ حيث حققت فئة الذكور متوسطا حسابيا مرتفعا بلغ (3.46) وبانحراف معياري (0.35)، في حين سجلت فئة الإناث متوسطا حسابيا منخفضا بلغ (2.37) وبانحراف معياري (0.21). وتعزى هذه الفروق الدالة إحصائيا لصالح فئة الذكور (من حيث شدة التأثير) إلى الخصائص السلوكية والنفسية المحيطة بالعملية التعليمية والإستخدام التكنولوجي؛ حيث تشير هذه النتائج إلى أن الطلبة الذكور في كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة سكيكدة، يظهرون حساسية أعلى اتجاه ضغوط "المقارنة التنافسية مع القراء"، كما أنهم قد يواجهون صعوبة أكبر في إدارة الوقت وضبط المشتتات الرقمية الافتراضية، مما يفرز لديهم شعورا أقوى بارتباط الإجهاد الرقمي بمظاهر التراجع الدراسي أو الضغط الذهني. وفي المقابل، تعكس النتيجة المنخفضة للإناث (2.37) امتلاكهن لمرونة سلوكية وتكيفية أعلى، حيث يبدو أن الطالبات أكثر تنظيما لوقتهن، وأكثر قدرة على التحكم في التدفق المعلوماتي الكثيف وتحويله إلى بيئة تفاعلية للتعلم ومساعدة الأقران دون السماح للإجهاد الرقمي بالتأثير سلبا أو التسبب في تراجع تحصيلهن العلمي الفعلي، مما يفسر هذه الفروق الجوهرية بين الجنسين.

2. اختبار الفروق لباقي المتغيرات (السن، المستوى التعليمي، قسم الإنتماء):

- الفرضية الصفرية (H_0): لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في إجابات أفراد عينة طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير حول دور تأثير الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي تعود إلى متغيرات (السن، المستوى التعليمي، قسم الإنتماء).
- الفرضية البديلة (H_1): توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في إجابات أفراد عينة طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير حول دور تأثير الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي تعود إلى متغيرات (السن، المستوى التعليمي، قسم الإنتماء).

الجدول رقم (26): تحليل التباين الأحادي One way Anova لتأثير الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي تعود إلى متغير السن، المستوى التعليمي، قسم الإنتماء

المتغير	عنوان المحور	المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى المعنوية
السن	الإجهاد الرقمي والأداء الأكاديمي	بين المجموعات	59.122	3	19.707	265.5	0.000
		داخل المجموعات	25.231	340	0.074	60	

			343	84.353	المجموع		
0.000	147.3 28	25.397	1	25.397	بين المجموعات	الإجهاـد الرقـمي والأداء الأكاديمي	المستوى التعليمي
		0.172	342	58.956	داخل المجموعات		
			343	84.353	المجموع		
0.000	229.2 41	15.396	4	61.585	بين المجموعات	الإجهاـد الرقـمي والأداء الأكاديمي	قسم الإنتماء
		0.067	339	22.768	داخل المجموعات		
			343	84.353	المجموع		

المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات برنامج spss26

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن مستوى الدلالة لمتوسطات رتب المبحوثين بالنسبة لمتغير السن، المستوى التعليمي، قسم الإنتماء دال إحصائياً لأنه أصغر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة (0.05)، وبالتالي توجد فروق حول تأثير الإجهاـد الرقـمي على الأداء الأكاديمي تعزى لهذه المتغيرات، وعلى هذا الأساس نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة والتي تنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في إجابات أفراد عينة طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير حول دور تأثير الإجهاـد الرقـمي على الأداء الأكاديمي تعود إلى متغيرات (السن، المستوى التعليمي، قسم الإنتماء)".

إن وجود الفروق باختلاف السن يعزى إلى التفاوت في نضج السلوك والخبرة التكنولوجية والتعليمية؛ فالطلبة الأكبر سناً (غالباً طلبة طور الماستر أو المتأخرين دراسياً)، يملكون قدرة أعلى على ضبط المشتتات الرقمية وإدارة الأعباء والاتصالات، بينما الفئات العمرية الأصغر (طلبة السنة الأولى والثانية ليسانس) قد يكونون أكثر عرضة لقلق الإستحسان والخوف من الفقد (FOMO)، مما ينتج عنه تباين حقيقي في كيفية تأثير الإجهاـد الرقـمي على تحصيلهم الدراسي.

وبالنسبة للمستوى التعليمي فإن الفروق تعزى إلى طبيعة المتطلبات والتزامات البيئة التعليمية بكل طور؛ فطلبة طور الماستر يقعون تحت طائلة ضغوط اتصال تخصصية وأكاديمية مكثفة (مجموعات البحث، إعداد مذكرات التخرج، التراسل الرسمي الفوري مع الأساتذة والمشرفين عبر المنصات والإيميل)، مما يجعل عبء الإتصال الزائد وإجهاـد التوافر لديهم مرتفعاً، مقارنة بطلبة طور الليسانس الذين يقتصر استخدامهم غالباً على متابعة جداول التوقيت والإمتحانات، وهو ما أوجد هذه الفروق الجوهرية.

أخيرا يعود تباين الإجابات باختلاف قسم الإنتماء وبالتالي التخصص (علوم اقتصادية، علوم تجارية، علوم التسيير، علوم مالية ومحاسبة) إلى تباين المواد المدرسة في كل قسم؛ فبعض الأقسام تعتمد بكثافة على الأعمال التطبيقية الجماعية (البحوث)، واستخدام التكنولوجيات والمنصات التفاعلية، مما يرفع من مستويات الإتصال الرقمي بين طلبتها، بينما قد تقتصر أقسام أخرى على المحاضرات النظرية الكلاسيكية، مما ينتج عنه اختلاف في تأثير الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي بين الأقسام المختلفة في الكلية بجامعة سكيكدة.

خلاصة الفصل الثاني:

بعدما تعرفنا على مفهوم الإجهاد الرقمي والأداء الأكاديمي والعلاقة بينهما في الجانب النظري، قمنا من خلال هذا الفصل بإجراء دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة، البالغ عددها 344 طالبا وطالبة، من بين 3323 طالبا وطالبة في الكلية، حيث مكنتنا هذه الدراسة من التعرف على مستوى الإجهاد الرقمي لدى طلبة الكلية، ومستوى الأداء الأكاديمي، ثم ما مدى تأثير الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى هؤلاء الطلبة، وذلك من خلال توزيع استبيان إلكتروني على العينة المختارة في الكلية من مختلف المستويات التعليمية (ليسانس، ماستر)، وبينت النتائج المتحصل عليها عن طريق SPSS أن هؤلاء الطلبة لديهم إجهاد رقمي متوسط مسيطر عليه وأن هناك علاقة طردية قوية بينه وبين الأداء الأكاديمي، حيث بلغت قيمة معامل التحديد (R^2) 0.802 أي ما قيمته 80.2% من التغيرات في مستوى الأداء الأكاديمي ناتج عن التغير في مستوى الإجهاد الرقمي بأبعاده، بينما تعود النسبة المتبقية إلى عوامل أخرى لم تذكر في هذا النموذج.



تفرض البيئة الجامعية المعاصرة على الطالب الجامعي واقعا جديدا يتسم بالتدفق المعلوماتي المستمر والإعتماد الكلي على الوسائط التقنية، مما خلق نوعا من الإلتزام الرقمي الذي يتجاوز أوقات الدراسة الرسمية ليمتد إلى أدق التفاصيل اليومية، فلم يعد التحدي الذي يواجه الطالب متمثلا في كيفية الوصول إلى المعلومة، بل في كيفية التعامل مع الضغوط النفسية والذهنية التي تفرضها هذه الوسائط أثناء رحلة التحصيل العلمي.

لقد حاولنا من خلال هذه الدراسة لقاء الضوء على تأثير الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي وركزنا في دراستنا على الطلبة الجامعيين وبالضبط عينة من طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة سكيكدة، بحكم أنهم الجيل الجديد الذي يعيش الواقع الرقمي ويتعامل معه يوما بعد يوم، وقد توصلنا لمجموعة من النتائج بناء عليها قدمنا جملة من المقترحات كما يلي:

أولا/ نتائج الدراسة:

1. نتائج الجانب النظري: من خلال الوقوف على مفهوم الإجهاد الرقمي والأداء الأكاديمي توصلنا للنتائج التالية:
 - ✓ يعتبر الإجهاد الرقمي حالة ضغط نفسي ومعرفي ناتجة عن التفاعل الكثيف مع التكنولوجيا بما يفوق قدرة الطالب على التكيف؛
 - ✓ يتكون الإجهاد الرقمي من أربعة أبعاد أساسية هي: إجهاد التوافر، قلق الإستحسان، الخوف من الفقد، وعبء الإتصال الزائد؛
 - ✓ يتسبب الإجهاد الرقمي في أضرار متعددة تتوزع بين آثار نفسية (كالقلق والتشتت)، وجسدية (كإجهاد العين والصداغ)، وسلوكية (كضياع الوقت)؛
 - ✓ يبرز دور الأداء الأكاديمي في كونه مؤشرا رئيسيا لقياس مدى فاعلية المناهج والأساليب التعليمية المتبعة والحكم على مستوى الطلبة؛
 - ✓ ينقسم الأداء الأكاديمي إلى ثلاث مستويات (جيد، متوسط، منخفض)، وتتحكم فيه مجموعة من العوامل؛
 - ✓ هناك مجموعة من الإستراتيجيات التي يمكن اتباعها في مواجهة وتخفيف حدة الإجهاد الرقمي وحماية الأداء الأكاديمي للطلبة الجامعيين من هذا الإجهاد.
 - ✓ هناك علاقة عكسية بين كل من الإجهاد الرقمي والأداء الأكاديمي، فالإجهاد الرقمي يؤثر على جودة الأداء الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين.
2. نتائج الجانب التطبيقي: من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة من طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة، للتعرف على الإجهاد الرقمي وتأثيره على الأداء الأكاديمي، توصلنا للنتائج التالية:

- ✓ أثبتت الاختبارات الإحصائية أن استبيان الدراسة يتميز بدرجة ثبات مرتفعة جدا بلغت قيمتها الإجمالية 0.953 حسب معامل ألفا كرومباخ، بالإضافة إلى تميزه بالصدق البنائي والإتساق الداخلي لجميع فقراته.
- ✓ أكدت نتائج معامل الارتباط بيرسون أن جميع العبارات الخاصة بأبعاد الإجهاد الرقمي ومحور الأداء الأكاديمي موجبة ودالة إحصائيا عند مستويات الدلالة المعتمدة، مما يثبت صلاحية العبارات تماما لقياس ما وضعت لأجله.
- ✓ تبين أن أفراد عينة الدراسة يعانون من إجهاد رقمي متوسط في عمومهم، حيث جاء بعد "قلق الإستحسان" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.93)، يليه بعد "الخوف من الفقد" بمتوسط (2.88) ثم بعد "عبء الإتصال الزائد" بمتوسط (2.65) في حين جاء "إجهاد التوافر" في المرتبة الأخيرة وبمستوى موافقة ضعيفة (2.54).
- ✓ وجود علاقة طردية قوية بين كل من إجهاد التوافر والأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية علوم الإقتصادية وعلوم التجارية وعلوم التسيير، حيث بلغت قيمة معامل التحديد (R^2) 0.687 أي أنّ ما قيمته 68.7% من التغيرات في الأداء الأكاديمي ناتج عن التغير في مستوى إجهاد التوافر، مما يعني أن بيئة التوافر تلزم الطالب بالمواكبة والإستجابة الفورية للمتطلبات الدراسية مما يحمي أداءه من التراجع.
- ✓ وجود علاقة طردية متوسطة القوة بين كل من قلق الإستحسان والأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، في حين بلغت قيمة معامل التحديد (R^2) 0.301 أي ما قيمته 30.1% من التغيرات في مستوى الأداء الأكاديمي ناتج عن التغير في مستوى قلق الإستحسان، مما يعني تحول الرغبة لدى الطلبة في الظهور بصورة مثالية إلى طاقة دفع نفسية للمثابرة.
- ✓ وجود علاقة طردية ضعيفة بين كل من الخوف من الفقد والأداء الأكاديمي، حيث بلغت قيمة معامل التحديد (R^2) 0.015 أي ما قيمته 1.5% من التغيرات في مستوى الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير ناتج عن التغير في مستوى الخوف من الفقد، حيث تساهم اليقظة المستمرة للمجموعات الإفتراضية في وقاية الطالب من الإنقطاع المعرفي بشكل طفيف وحقيقي في وقاية أدائه الأكاديمي العام وحمايته من التراجع.
- ✓ وجود علاقة طردية متوسطة القوة بين كل من عبء الإتصال الزائد والأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، حيث بلغت قيمة معامل التحديد (R^2) 0.284 أي ما قيمته 28.4% من التغيرات في مستوى الأداء الأكاديمي ناتج عن التغير في مستوى عبء الإتصال الزائد، حيث تتحول النقاشات الكثيفة مع الأقران إلى بيئة تفاعلية لتبادل المعارف وتعميق الفهم وتثبيت المعلومات.
- ✓ وجود علاقة قوية وطردية بين كل من الإجهاد الرقمي والأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير حيث بلغت قيمة معامل الارتباط ($R=0.895$)، حيث بلغت قيمة معامل التحديد (R^2) 0.802 أي ما قيمته 80.2% من التغيرات في مستوى الأداء الأكاديمي ناتج عن التغير في مستوى الإجهاد الرقمي بأبعاده، أين يمثل هذا الإجهاد قوة دفع إلزامية وتنافسية تجعل الطالب مكبا وبشكل مستمر على متابعة

المجموعات الدراسية والرد على استفسارات الأقران، مما يساهم في تثبيت معارفه ويحمي أدائه الأكاديمي العام من التراجع.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في إجابات أفراد عينة طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير حول دور تأثير الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي تعود إلى متغير الجنس، حيث أثبتت النتائج أن الطالبات يمتلكن مرونة سلوك وتكيف أعلى وتنظيماً أفضل للوقت في مواجهة الضغط الرقمي مقارنة بالطلبة الذكور.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في إجابات أفراد عينة طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير حول دور تأثير الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي تعود إلى متغيرات (السن، المستوى التعليمي، قسم الإنتماء)، نتيجة تباين نضج السلوك واختلاف طبيعة المتطلبات والتزامات الطور التعليمي مثل زيادة أعباء الإتصال الأكاديمي لدى طلبة الماستر لإعداد المذكرات والمجموعات البحثية مقارنة بطلبة الليسانس، إضافة لتباين نمط المواد والأعمال التطبيقية بين أقسام الكلية المختلفة.

✓ جاءت هذه الدراسة مختلفة عن نتائج الدراسات السابقة، حيث الدراسات السابقة وجدت علاقة عكسية بين الإجهاد الرقمي والأداء الأكاديمي للطلبة وأنه يؤثر تأثيراً سلبياً مباشراً على هذا الأداء، وأن أغلب الطلبة يعانون من إجهاد رقمي مرتفع وحاد. في حين توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى أن طلبة الكلية لا يعانون من إجهاد رقمي حاد، بل هو إجهاد رقمي متوسط مسيطر عليه، وأنهم لا يعانون من تراجع أكاديمي، بل يعتبر أدائهم جيداً ومستقراً نوعاً ما، وأن الإجهاد الرقمي لم يؤثر سلباً على أدائهم بل بالعكس كان تأثيره إيجابياً ضاعطاً ومحفزاً لحماية أدائهم من التراجع، فالتكنولوجيا والأدوات الرقمية تضغط وتجهد الطلبة، ولكنهم مجبرين على مجاراتها لكي لا يتراجع أدائهم.

ثانياً/ الإقتراحات: من خلال النتائج المتوصل إليها يمكن تقديم الإقتراحات التالية:

✓ إدراج برامج الدعم النفسي الأكاديمي: على كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة سكيكدة، العمل على تنظيم ورشات عمل ودورات تدريبية دورية للطلبة حول إدارة الوقت في العصر الرقمي والمرونة الأكاديمية، لمساعدتهم على التعامل مع ضغوط المقارنة الإجتماعية وقلق الإستحسان الذي أظهرت النتائج ارتفاعه.

✓ تأطير المجموعات الرقمية الطلابية: على كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة سكيكدة، تأطير مجموعات التواصل الخاصة بالطلبة (على الفيسبوك والتليغرام) تحت إشراف ممثلي الأقسام أو الأساتذة، لضمان تنظيم تدفق المعلومات والحد من المحادثات الجانبية التي تسبب عبء الإتصال الزائد والنشئت.

✓ اعتماد قنوات رسمية موحدة ومجدولة: تفعيل استخدام منصة التعلم الإلكتروني الرسمية بجامعة سكيكدة (Moodle) كقناة أساسية وحيدة لإرسال الواجبات والإعلانات، مع وضع سياسة تنظيمية تمنع إرسال التنبيهات الأكاديمية خارج أوقات الدراسة الرسمية (للحد من إجهاد التوافر)؛

✓ بما أن الدراسة أثبتت أن الطلبة يستغلون المجموعات في حل المسائل وشرح الدروس لبعضهم البعض، يقترح على الأساتذة تصميم أنشطة بيداغوجية تفاعلية تعتمد على المجموعات الافتراضية التنافسية وتوظيفها بشكل رسمي في التقييم المستمر؛

✓ تدريب الطلبة على مهارات إدارة التوتر والتواصل الفعال في البيئة التعليمية الرقمية؛

✓ على الطلبة تخصيص أوقات محددة وثابتة لتفقد الإشعارات الأكاديمية ومجموعات الدراسة أثناء اليوم الدراسي، وتفعيل خاصية "عدم الإزعاج" أثناء المحاضرات والمذاكرة المتعمقة للحد من التشتت الذهني وفقدان تسلسل الأفكار؛

✓ على الطلبة الفصل بين القيمة الذاتية والإعتراف الرقمي، والوعي بأن التفاعلات الرقمية (الإعجابات، المشاهدات) على المنصات الشخصية هي أدوات تواصل اجتماعي افتراضية ولا تعكس بأي حال من الأحوال الكفاءة الأكاديمية الحقيقية أو القيمة المعرفية للطالب.

ثالثا/ آفاق الدراسة: من خلال هذه الدراسة يمكن اقتراح بعض المواضيع التي تشكل امتدادا لها كما يلي:

✓ أثر الإجهاد الرقمي في ظهور سلوكيات الاستخدام الإدماني لوسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين.

✓ مستويات الإجهاد الرقمي لدى الأساتذة والموظفين في ظل التحول نحو الإدارة الإلكترونية والحوكمة الرقمية.

✓ أثر مستويات الإجهاد الرقمي على جودة إعداد مذكرات التخرج والإنتاجية البحثية للطلبة.

✓ دور مهارات إدارة الوقت الرقمي في التخفيف من حدة الإجهاد الرقمي لدى طلبة أطوار التدرج وما بعد التدرج.

المراجع

أولا/ المراجع باللغة العربية:

1. الأطروحات والمذكرات:

- لامية بوغريس، التدريب ومدى مساهمته في تحسين أداء المؤسسة العمومية "دراسة حالة وزارة التهيئة العمرانية والبيئة"، مذكرة ضمن متطلبات شهادة الماجستير في علوم التسيير تخصص: تسيير عمومي، قسم علوم التسيير، كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، جامعة الجزائر 3، الجزائر، 2013/2012. على الرابط: [https://dspace.univ-](https://dspace.univ-alger3.dz/jspui/bitstream/123456789/2767/1/%d8%b3.1491.32.pdf)

[alger3.dz/jspui/bitstream/123456789/2767/1/%d8%b3.1491.32.pdf](https://dspace.univ-alger3.dz/jspui/bitstream/123456789/2767/1/%d8%b3.1491.32.pdf)

2. المقالات العلمية:

- ابراهيم الصاوي سيد احمد إبراهيم، محمود سليمان محمد عبد السيد، حمدي حامد عبد الحميد سلام، الإجهاد الرقمي كمتغير وسيط في العلاقة بين الاندماج الأكاديمي والتسويق الأكاديمي لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، المجلد الثلاثون، العدد أبريل 2024، كلية التربية، جامعة حلوان، القاهرة، مصر. على الرابط:

https://journals.ekb.eg/article_442025_7c14d95660c4ae5f855ea810d4911003.pdf

- ايمان بن محمد، أثر الإجهاد الرقمي على الأداء الوظيفي للعمال وأهم استراتيجيات مواجهته -دراسة حالة المؤسسة المينائية سكيكدة-، مجلة آفاق علوم الإدارة والاقتصاد، المجلد (09)، العدد 01، جوان 2025. على الرابط: <https://asjp.cerist.dz/en/downArticle/504/9/1/272729>

- بشرى موفق حمامه، مستوى الإجهاد الرقمي (التكنوستريس) لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق والآثار المترتبة عليه، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، المجلد (40)، العدد 02، 2024. على الرابط: <https://search.emarefa.net/detail/BIM-1740913>

- جمال علي الدهشان، جمال أحمد السيسي، تقويم بعض جوانب الأداء الأكاديمي لأعضاء هيئة التدريس بجامعة المنوفية من خلال آراءهم، مجلة البحوث النفسية والتربوية، المجلد 19، العدد 3، 2004. على الرابط:

<https://kenanaonline.com/files/0079/79146/%D8%AA%D9%82%D9%88%D9%8A%D9%85%20%D8%A8%D8%B9%D8%B6%20%D8%AC%D9%88%D8%A7%D9%86%D8%A8%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AF%D8%A7%D8%A1%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%A7%D8%AF%D9%8A%D9%85d.pdf>

- الشيخ الداوي، تحليل الأسس النظرية لمفهوم الأداء، مجلة الباحث، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة-، عدد 07، 2009-2010. على الرابط: <https://dspace.univ-ouargla.dz/jspui/bitstream/123456789/7540/1/R0716.pdf>
- عائشة على رف الله، سالي نبيل عطا، ميهان حمدي محمد، الدور الوسيط والمعدل للتحكم الإنتباهي في علاقة كل من الإجهاد الرقمي والقلق الإجتماعي بالأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة، المجلة العربية للقياس والتقويم، المجلد (06)، العدد (11)، جانفي 2025، الجمعية العربية للقياس والتقويم، مصر، 2025. على الرابط: https://ajme.journals.ekb.eg/article_395538_23680d9188644f8ff431e0946343b2d7.pdf
- عبد المليك مزهوده، الأداء بين الكفاءة والفعالية مفهوم وتقييم، مجلة العلوم الإنسانية، العدد الأول، نوفمبر 2001، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر. على الرابط: <https://asjp.cerist.dz/en/downArticle/41/1/1/48956>
- عثمان صالح البياتي، عامر مهدي صالح، الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، مجلة آداب الفراهيدي، المجلد 14، العدد 49 القسم الأول، مارس 2022، كلية الآداب، جامعة تكريت صلاح الدين، العراق. على الرابط: https://www.researchgate.net/publication/371485956_alada_alakadymy_ldy_tlbt_aljamt
- عرفة حسني عبد الحافظ حسن، بسيوني السيد سليم، رمضان محمود درويش، الأداء الأكاديمي لدى تلاميذ صعوبات تعلم اللغة الإنجليزية ذوي مستويات متباينة من مناصرة الذات وعلاقته بالمشكلات الإنفعالية، مجلة التربية، العدد 194، الجزء 04، أبريل 2022، كلية التربية بنين بالقاهرة، جامعة الأزهر، مصر. على الرابط: https://journals.ekb.eg/article_254626_d269aa25d6acba18bccb534b9e0216d8.pdf
- فاطمة الزهراء الزروق، عقيلة سداوي، الذكاء الإنفعالي ودوره في التحصيل الأكاديمي، المجلة الجزائرية للطفولة والتربية، مخبر الطفولة والتربية ما قبل التمدرس، جامعة لونيبي علي، البليدة 2، الجزائر، المجلد 4، العدد 05، ديسمبر، 2016. على الرابط: <https://asjp.cerist.dz/en/downArticle/350/4/5/36630>
- محمد عبد الرؤوف عبد ربه محمد، العتيبي أسماء بنت فراج بن خليوي، الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعات السعودية: البنية العاملية وفروق ديموغرافية، مجلة كلية التربية، العدد الثاني، جوان 2022، جامعة المنوفية، مصر، DOI:10.21608/muja.2022.243337. على الرابط: https://search.shamaa.org/PDF/Articles/EGFejmu/37FejmuNo2P2Y2022/fejmu_2022-n2-p2_049-116.pdf

ثانيا/ المراجع باللغة الأجنبية:

1. Les thèses:

- Julia Becker, **the Digital Workplace: Antecedents and Consequences of Technostress**, Doctoral thesis, University of Bayreuth, Faculty of Law, Business and Economics, 2021. On the link: <https://epub.uni-bayreuth.de/id/eprint/5681/>, https://epub.uni-bayreuth.de/id/eprint/5681/1/Dissertation_JB_FINAL_Abgabe_Bib.pdf. Download date: 25/03/2026.

2. Les article:

- Amal Mouhamed Zayed, **The Mediating Role of self-Regulated Learning and Digital wisdom in the Relationship between Digital Stress and Academic Flourishing Among Undergraduate Students**, International journal of education research, vol (11), January 2025, faculty of education, sohag university, Egypt, on the link https://journals.ekb.eg/aeticle_408988_a5737ee267a5be2aaeb502fd63ac45d3.pdf.
- Eric TWUM AMPOFO, Benedict OSEI-OWUSU, **STUDENTS' ACADEMIC PERFORMANCE AS MEDIATED BY STUDENTS' ACADEMIC AMBITION AND EFFORT IN THE PUBLIC SENIOR HIGH SCHOOLS IN ASHANTI MAMPONG MUNICIPALITY OF GHANA**, International Journal of Academic Research and Reflection, vol 3, No 5, 2015. On the link: <https://www.idpublications.org/wp-content/uploads/2015/05/STUDENTS%E2%80%99-ACADEMIC-PERFORMANCE-AS-MEDIATED-BY-STUDENTS%E2%80%99-ACADEMIC-AMBITION-AND-EFFORT-IN-THE-PUBLIC-SENIOR-HIGH-SCHOOLS-IN-ASHANTI-MAMPONG-MUNICIPALITY-OF-GHANA.pdf>.
- Farida Saleem, Emna Chikhaoui et al, **Technostress in students and quality of online learning: role of instructor and university support**, Frontiers in Education, vol 9, 06 February 2024, <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1309642>. On the link: <https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/feduc.2024.1309642/pdf>.
- Kanliang Wang, Qin Shu, Qiang Tu, **technostress under different organizational environments: An empirical investigation**, Journal of computers in human behavior, Vol 24, Issue 06, 17 September 2008. On the link: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.05.007>.
- Mashael Almoqbl, Abdullah AlAtiqi, Mariam Labbad et al, **College Students' Academic Performance: from Online to on Campus Learning During the Aftermath of a Pandemic**, Arab International Journal of Information Technology & Data Vol. 4, No. 4, October - December 2024. On the link: https://aijtid.journals.ekb.eg/article_385320_70b833d5e28576e9bc5555ba82db1857.pdf?lang=en.
- Moussa Elasaad BEN GASMIA, Hocine GHRIEB, **Challenges of evaluating university students' academic performance**, Economic Studies Journal, Vol 18 , No 03, 2024. On the link: <https://asjp.cerist.dz/en/downArticle/417/18/3/255063>.
- Sammy Joelle Shirley Wrede, Dominique Rodil dos Anjos et al, **Risk factors for digital stress in German public administrations**, BMC Public Health, vol 21, article number 2204, 2021, On the link: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12247-w> , Download date :25/03/2026.
- Saumya Kumar, Monica Agarwa, Nimmi Agarwal, **Defining and measuring Academic performance of hei students-A critical Review**, Turkish journal of computer and mathematics education, Vol 12, No 06, 2021. On the link: https://www.researchage.net/publication/359002367_Defining_And_Measuring_Academic_perfor_mance_of_hei_stuedents-_ACritical_Review.

- Yangyang Zhan, Lan Luo, Xinna Hu, **Digital stress and problematic social media use among college students: exploring dual emotional pathways and the moderating role of cognitive reappraisal**, BMC psychology, vol (13), 1311, 2025, <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03675-z>. On the link: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s40359-025-03675-z.pdf>.

3. Les conferences :

- Jeffrey Wimmer, Lisa Waldenburger, **Digital stress in everyday life**, Selected Papers #AolR2020 :the 21st Annual Conference of the Association of internet Researchers, Virtual Event, 27-31 October 2020, On the link : <https://doi.org/10.5210/spir.v2020i0.11364>. <https://spir.aoir.org/ojs/index.php/spir/article/view/11364/9948>. Download date: 25/03/2026.

ثالثا/ المواقع الالكترونية:

- جامعة سكيكدة، موقع الجامعة القديم، الرئيسية-عرض الجامعة، على الرابط: <http://ancien.univ-skikda.dz/index.php/ar/2012-12-19-12-56-51/2013-03-20-09-25-21> تاريخ الزيارة: 2026/04/11، على الساعة 13:30.
- الموقع القديم لكلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، الهيكل التنظيمي-قسم القاعدة المشتركة، على الرابط: <https://oldfsecg.univ-skikda.dz/images/images/scole%20commun.png> تاريخ الزيارة: 2026/04/11، على الساعة 13:30.
- الموقع القديم لكلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، الهيكل التنظيمي-قسم العلوم الإقتصادية، على الرابط: <https://oldfsecg.univ-skikda.dz/images/images/imagef/OrgECo.png> تاريخ الزيارة: 2026/04/11، على الساعة 13:30.
- الموقع القديم لكلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، الهيكل التنظيمي- قسم العلوم التجارية، على الرابط: <https://oldfsecg.univ-skikda.dz/images/images/imagef/orgCom.png> تاريخ الزيارة: 2026/04/11، على الساعة 13:37.
- الموقع القديم لكلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، الهيكل التنظيمي- قسم علوم التسيير، على الرابط: <https://oldfsecg.univ-skikda.dz/images/images/imagef/OrgGest.png> تاريخ الزيارة: 2026/04/11، على الساعة 13:37.
- الموقع القديم لكلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، الهيكل التنظيمي-قسم العلوم المالية والمحاسبة، على الرابط: <https://oldfsecg.univ-skikda.dz/index.php/ar/2020-02-25-10-01-00/2020-03-05-10-28-42> تاريخ الزيارة: 2026/04/11، على الساعة 14:00.

- الموقع القديم لكلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، نائب العميد المكلف بالدراسات والوسائل المرتبطة بالطلبة، على الرابط: <https://oldfsecg.univ-skikda.dz/index.php/ar/2020-02-25-10-01-00/2020-03-05-10-26-26>، تاريخ الزيارة: 2026/04/11، الساعة: 13:30.
- الموقع القديم لكلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، نائب العميد المكلف بما بعد التدرج والبحث العلمي والعلاقات الخارجية، على الرابط: <https://oldfsecg.univ-skikda.dz/index.php/ar/2020-02-25-10-01-00/2020-03-05-10-27-13>، تاريخ الزيارة: 2026/04/11، الساعة: 13:30.
- موقع كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، الرئيسية، الكلية، تقديم الكلية، على الرابط: <http://fsecg.univ-skikda.dz/%d8%aa%d9%82%d8%af%d9%8a%d9%85-%d8%a7%d9%84%d9%83%d9%84%d9%8a%d8%a9>، تاريخ الزيارة: 2026/04/11، الساعة: 13:30.
- موقع كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، الرئيسية، مصالح الكلية، على الرابط: <http://fsecg.univ-skikda.dz/%d9%85%d8%b5%d8%a7%d9%84%d8%ad-%d8%a7%d9%84%d9%83%d9%84%d9%8a%d8%a9>، تاريخ الزيارة: 2026/04/11، الساعة: 13:30.

الملاحق

الملحق رقم (01): قائمة الأساتذة المحكمين

الرتبة العلمية	الإسم واللقب
أستاذ محاضر أ	د. سلطان كريمة
أستاذ محاضر أ	د. هرموش إيمان
أستاذ محاضر ب	د. خالدي حسينة

الملحق رقم (02): الإستهبيان



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة
كلية العلوم الإقتصادية، التجارية وعلوم التسيير
قسم علوم التسيير
تخصص إدارة أعمال



استبيان حول موضوع:

"تأثير الإجهاد الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين

-دراسة حالة عينة من طلبة كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة سكيكدة 20 أوت 1955
سكيكدة-"

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته، أما بعد:

يسعدنا في إطار التحضير لإعداد مذكرة ضمن متطلبات الحصول على شهادة ماستر أكاديمي تخصص إدارة أعمال، والتي تحمل العنوان المذكور أعلاه، أن نضع بين أيديكم هذا الإستهبيان لمعرفة آرائكم وجمع البيانات واستقراء المعلومات اللازمة في ما يتعلق بموضوع بحثنا وتحليلها للوصول للنتائج المطلوبة.

وعليه نلتمس منكم التفضل بملأ هذا الإستهبيان وذلك بوضع علامة (X) أمام الإجابة المناسبة، مع العلم أن البيانات والمعلومات المتحصل عليها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

في الأخير نقبلوا منا فائق التقدير والإمتنان على تفاعلكم البناء لخدمة البحث العلمي.

تحت إشراف:

د. خديجة عرقوب

من إعداد الطالبة:

سلوغة لينة

السنة الجامعية: 2025 / 2026

مصطلحات الدراسة:

- **الإجهاد الرقّمي:** هو حالة من الضغط النفسي والتوتر العصبي والبدني الناتجة عن التفاعل المستمر والمفرط مع الوسائل التكنولوجية والرقمية، ويظهر نتيجة عدم قدرة الفرد على التكيف مع المتطلبات المتسارعة للبيئة الرقمية، أو بسبب الشعور بالإرتباط الدائم بالوسائط الإلكترونية.
- **أداء الطلبة الجامعيين:** هو محصلة السلوكيات والنتائج التي يحققها الفرد في البيئة التعليمية، ويعبر عن مدى قدرته على توظيف مهاراته وقدراته العقلية والبدنية للإستجابة للمتطلبات المنوطة به، ويقاس عادةً من خلال مؤشرات الكفاءة والفعالية في الإنجاز.

المحور الأول: البيانات الشخصية

- **الجنس:** ذكر () أنثى ()
- **السن:** أقل من 25 سنة () من 25 إلى أقل من 35 سنة ()
من 35 إلى أقل من 45 سنة () من 45 سنة فأكثر ()
- **المستوى التعليمي:** ليسانس () ماستر ()
- **قسم الإنتماء:** قسم الجذع المشترك () قسم العلوم الإقتصادية () قسم العلوم التجارية ()
قسم علوم التسيير () قسم العلوم المالية والمحاسبة ()

المحور الثاني: الإجهاد الرقمي

الرقم	العبارات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
إجهاد التوافر						
01	تشعر أنك مراقب أو "تحت الطلب" طوال الوقت بسبب التقنيات الحديثة					
02	تشعر بالتوتر أو ضيق في التنفس عند سماع نغمة الإشعارات وكثرة التنبيهات والرسائل على هاتفك					
03	تشعر بالتوتر إذا قررت تجاهل هاتفك لبعض الوقت أو كنت بعيدا عن مصادر الإنترنت					
04	تجد صعوبة في الاندماج في بعض الأنشطة (مثل القراءة أو الجلوس مع العائلة) دون التحقق من الهاتف					
05	تواجه صعوبة في التركيز على مهمة واحدة بسبب تكرار تفقد الرسائل الإلكترونية الواردة					
06	تشعر بضرورة التحقق من منصة التعليم عن بعد (موودل) أو بريدك الإلكتروني أو الصفحة الرسمية للقسم بشكل متكرر خلال اليوم خوفا من فوات أمر مهم					
07	تتوقع من أساتذتك أو زملائك الرد على استفساراتك فور إرسالها لهم، حتى في أوقات متأخرة					
08	تشعر بالضغط عندما يرسل أساتذتك واجبات أو تعديلات في أوقات خارج الوقت الرسمي للدراسة					
09	تشعر بالإرهاق الذهني والتشتت بسبب كثرة عدد "مجموعات الدراسة" الرقمية التي يجب عليك متابعتها					
10	ينتابك شعور بالقلق إذا لم تتمكن من متابعة ما يدور في المجموعات الدراسية الرقمية لدفعتك					

					11	تجد نفسك تتصفح المجموعات الدراسية حتى في أوقات راحتك الشخصية أو أثناء تناول طعامك
					12	تقاطع أنشطتك الترفيهية للرد على الإستفسارات الأكاديمية من زملائك
					13	تجد صعوبة في الفصل بين الدراسة والحياة الشخصية بسبب الإشعارات المستمرة
					14	تشعر بالانزعاج عندما تصلك رسائل أكاديمية في عطلة نهاية الأسبوع
قلق الإستحسان						
					15	تشعر بالقلق إذا لم يحصل منشورك في مواقع التواصل الإجتماعي على عدد كاف من الإعجابات في الدقائق الأولى
					16	تقوم بتفقد هاتفك بشكل متكرر لمتابعة التفاعلات بعد نشر أي محتوى جديد
					17	تشعر بخيبة أمل كبيرة إذا كان عدد المشاهدات على "الستوري" أقل من المعتاد
					18	تربط قيمتك الذاتية ومدى قبول الآخرين لك بعدد التفاعلات الرقمية التي تحصل عليها
					19	تعيد التفكير طويلا في جودة المحتوى الذي نشرته إذا لم يلقَ القبول المتوقع
					20	تقضي وقتا طويلا في تعديل الصور واختيار "الفلاتر" لضمان إعجاب الآخرين بها
					21	تتردد كثيرا قبل نشر أي فكرة أو صورة خوفا من تعرضها للابتعاد أو التجاهل
الخوف من الفقد (فوات الشيء أو FOMO)						
					22	تتحقق من حساباتك على مواقع التواصل الإجتماعي فور استيقاظك لتعرف ما فاتك من أحداث
					23	ينتابك شعور مزعج عندما ترى أصدقاءك ينشرون صورا لفعاليات أو تجمعات لم تُدع إليها

					24	تخاف أن تضيق منك فرصة متابعة "تريند" أو موضوع رائج يتحدث عنه زملاؤك في الجامعة
					25	تشعر برغبة ملحة في تحديث الصفحة الرئيسية بشكل متكرر لمعرفة كل جديد
					26	تجد نفسك تتصفح الإشعارات حتى أثناء المحاضرات الجامعية أو وقت المذاكرة
					27	تستمر في متابعة تحديثات الآخرين حتى وأنت في عطلة خوفا من فوات أي خبر أو نشاط
					28	تخصص وقتا طويلا من يومك لمتابعة القصص اليومية (Stories) للأصدقاء والمؤثرين لمعرفة كل المستجدات في وقتها
					29	تشعر بالتوتر إذا فقدت الإتصال بالإنترنت لفترة طويلة خوفا من الإنعزال عما يحدث في عالمك الاجتماعي
عبء الإتصال الزائد						
					30	تستلم عددا كبيرا من رسائل البريد الإلكتروني أو رسائل المجموعات الدراسية في مواقع التواصل الاجتماعي
					31	تشعر بالتوتر عندما تتراكم الرسائل غير المقروءة في البريد الإلكتروني والمجموعات الدراسية
					32	تجد صعوبة في العثور على المعلومات الهامة وسط مئات الرسائل الجانبية
					33	تستغرق الردود على استفسارات زملائك في المجموعات وقتا طويلا من يومك الدراسي
					34	تشعر أن الدراسة "تقتحم" وقتك الخاص ومساحتك الشخصية عبر التواصل الرقمي
					35	تشعر بالتشتت بسبب كثرة القنوات الرقمية التي يجب عليك متابعتها
					36	تشعر بالإرهاق من كثرة المحادثات الجانبية في مجموعات الدراسة

					37	تجد صعوبة في صياغة استفساراتك للأستاذ بشكل رقمي (الإيميل، منصة التعلم..) مقارنة بالحديث المباشر معه
					38	تشعر بالعزلة الاجتماعية رغم أنك متصل رقميا طوال الوقت مع زملائك
					39	تلجأ لاستخدام التطبيقات الترفيهية (تيك توك، ألعاب..) بكثرة للهروب من ضغط الرسائل الأكاديمية

المحور الثالث: الأداء الأكاديمي

الرقم	العبارات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
40	تجد صعوبة في الذهاب للدراسة بسبب الإرهاق وقلة النوم					
41	تشعر باستمرار بإرهاك جسدي (صداع، إجهاد بصري)					
42	تتغيب باستمرار عن الحصص الدراسية					
43	تصل عادة متأخرا عن الحصص الدراسية					
44	تلاحظ تراجعاً في قدرتك على الحفظ أو استرجاع المعلومات					
45	تلاحظ أن قدرتك على القراءة المتعمقة والبحث في الكتب الورقية قد تراجعت					
46	تعتمد بكثرة على الأدوات الرقمية (المنصات التعليمية، اليوتيوب...) في عملية التعلم بدل الورقية					
47	يتشتت تركيزك أثناء المذاكرة أو حضور المحاضرات بسبب مشتتات خارجية (هاتف، تلفاز...)					
48	تفقد تسلسل أفكارك أثناء المحاضرات بمجرد شعورك بالرغبة في تفقد الوسائل الرقمية					
49	تكتفي بالحصول على الإجابات الجاهزة للمسائل					

					الدراسية بدلا من محاولة فهم خطوات حلها	
					تكتفي بالمعلومات التي يقدمها لك الأستاذ ولا تبحث عن معلومات اضافية	50
					تفضل إتمام مهامك الدراسية بشكل فردي وتتجنب الأعمال الجماعية	51
					تجد صعوبة في التركيز على دراستك بسبب انشغالك بمواقع التواصل الإجتماعي (التفاعلات، الترنادات..)	52
					تتأخر في تسليم واجباتك المنزلية عن موعدها المحدد	53
					تراجع دروسك بطريقة عشوائية وغير منظمة	54
					تؤجل مراجعة الإمتحانات للحظات الأخيرة	55
					تجد صعوبة أثناء الإمتحانات في استرجاع المعلومات التي درستها	56
					تواجه تراجعاً مستمرا في أدائك الأكاديمي منذ بداية العام الدراسي	57
					ترى أن أدائك الأكاديمي ضعيف مقارنة بزملائك	58

الملحق رقم (03): مخرجات الـ SPSS

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,953	39

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,767	19

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,953	58

الجنس					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	68	19,8	19,8	19,8
	أنثى	276	80,2	80,2	100,0
	Total	344	100,0	100,0	

السن					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	أقل من 25 سنة	292	84,9	84,9	84,9
	من 25 سنة إلى أقل من 35 سنة	38	11,0	11,0	95,9
	من 35 سنة إلى أقل من 45 سنة	11	3,2	3,2	99,1
	من 45 سنة فأكثر	3	,9	,9	100,0
	Total	344	100,0	100,0	

المستوى					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ليسانس	191	55,5	55,5	55,5
	ماستر	153	44,5	44,5	100,0
	Total	344	100,0	100,0	

الإنتماء				
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide
				Pourcentage cumulé

Valide	قسم الجذع المشترك	103	29,9	29,9	29,9
	قسم العلوم الاقتصادية	28	8,1	8,1	38,1
	قسم العلوم التجارية	33	9,6	9,6	47,7
	قسم علوم التسيير	127	36,9	36,9	84,6
	قسم العلوم المالية والمحاسبة	53	15,4	15,4	100,0
	Total	344	100,0	100,0	

	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	اجهاد التوافر	
	Corrélation de Pearson	1	,926**	,898**	,945**	,947**	,943**	,915**	,834**	,880**	,941**	,935**	,933**	,925**	,874* *	,965**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344
Q2	Corrélation de Pearson	,926**	1	,842**	,962**	,930**	,899**	,946**	,780**	,806**	,890**	,930**	,903**	,961**	,801* *	,944**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N Q1	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344
Q3	Corrélation de Pearson	,898**	,842**	1	,866**	,925**	,927**	,867**	,901**	,952**	,947**	,916**	,912**	,872**	,956* *	,955**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344
Q4	Corrélation de Pearson	,945**	,962**	,866**	1	,944**	,922**	,963**	,807**	,836**	,917**	,956**	,924**	,965**	,829* *	,963**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344
Q5	Corrélation	,94	,93	,92	,94	1	,96	,92	,82	,89	,96	,97	,96	,93	,886* *	,98

	n de Pearson	7**	0**	5**	4**		2**	5**	5**	6**	5**	8**	7**	3**	*	0**
	Sig. (bilatérale)	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0		,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,000	,00 0
	N	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	344	34 4
Q6	Corrélation de Pearson	,94 3**	,89 9**	,92 7**	,92 2**	,96 2**	1	,90 5**	,83 3**	,90 9**	,96 8**	,94 7**	,94 8**	,91 2**	,906* *	,97 1**
	Sig. (bilatérale)	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0		,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,000	,00 0
	N	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	344	34 4
Q7	Corrélation de Pearson	,91 5**	,94 6**	,86 7**	,96 3**	,92 5**	,90 5**	1	,80 6**	,82 8**	,90 8**	,94 1**	,92 9**	,98 3**	,824* *	,95 6**
	Sig. (bilatérale)	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0		,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,000	,00 0
	N	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	344	34 4
Q8	Corrélation de Pearson	,83 4**	,78 0**	,90 1**	,80 7**	,82 5**	,83 3**	,80 6**	1	,91 1**	,85 8**	,81 3**	,82 6**	,80 4**	,919* *	,88 8**
	Sig. (bilatérale)	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0		,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,000	,00 0
	N	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	344	34 4
Q9	Corrélation de Pearson	,88 0**	,80 6**	,95 2**	,83 6**	,89 6**	,90 9**	,82 8**	,91 1**	1	,91 0**	,87 0**	,88 2**	,83 2**	,982* *	,93 2**
	Sig. (bilatérale)	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0		,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,000	,00 0
	N	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	344	34 4
Q10	Corrélation de Pearson	,94 1**	,89 0**	,94 7**	,91 7**	,96 5**	,96 8**	,90 8**	,85 8**	,91 0**	1	,95 1**	,94 7**	,91 5**	,907* *	,97 4**
	Sig.	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00		,00	,00	,00	,000	,00

	(bilatérale)	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0		0
	N	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	344	34 4
Q1 1	Corrélation de Pearson	,93 5**	,93 0**	,91 6**	,95 6**	,97 8**	,94 7**	,94 1**	,81 3**	,87 0**	,95 1**	1	,95 8**	,95 0**	,861* .	,97 5**
	Sig. (bilatérale)	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0		,00 0	,00 0	,000	,00 0
	N	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	344	34 4
Q1 2	Corrélation de Pearson	,93 3**	,90 3**	,91 2**	,92 4**	,96 7**	,94 8**	,92 9**	,82 6**	,88 2**	,94 7**	,95 8**	1	,92 5**	,882* .	,96 8**
	Sig. (bilatérale)	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0		,00 0	,000	,00 0
	N	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	344	34 4
Q1 3	Corrélation de Pearson	,92 5**	,96 1**	,87 2**	,96 5**	,93 3**	,91 2**	,98 3**	,80 4**	,83 2**	,91 5**	,95 0**	,92 5**	1	,827* .	,96 1**
	Sig. (bilatérale)	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0		,000	,00 0
	N	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	344	34 4
Q1 4	Corrélation de Pearson	,87 4**	,80 1**	,95 6**	,82 9**	,88 6**	,90 6**	,82 4**	,91 9**	,98 2**	,90 7**	,86 1**	,88 2**	,82 7**	1	,92 9**
	Sig. (bilatérale)	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0		,00 0
	N	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	344	34 4
اجه ادالا نوا فر	Corrélation de Pearson	,96 5**	,94 4**	,95 5**	,96 3**	,98 0**	,97 1**	,95 6**	,88 8**	,93 2**	,97 4**	,97 5**	,96 8**	,96 1**	,929* .	1
	Sig. (bilatérale)	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,000	
	N	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	34 4	344	34 4

		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
--	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Corrélations									
		Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20	Q21	قلق الاستحسان
Q15	Corrélation de Pearson	1	,871**	,989**	,901**	,065	,242**	,471**	,900**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000	,227	,000	,000	,000
	N	344	344	344	344	344	344	344	344
Q16	Corrélation de Pearson	,871**	1	,857**	,828**	-,236**	,006	,220**	,712**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000	,000	,915	,000	,000
	N	344	344	344	344	344	344	344	344
Q17	Corrélation de Pearson	,989**	,857**	1	,902**	,087	,250**	,485**	,906**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,000	,109	,000	,000	,000
	N	344	344	344	344	344	344	344	344
Q18	Corrélation de Pearson	,901**	,828**	,902**	1	,144**	,388**	,562**	,934**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000		,008	,000	,000	,000
	N	344	344	344	344	344	344	344	344
Q19	Corrélation de Pearson	,065	-,236**	,087	,144**	1	,659**	,212**	,352**
	Sig. (bilatérale)	,227	,000	,109	,008		,000	,000	,000
	N	344	344	344	344	344	344	344	344
Q20	Corrélation de Pearson	,242**	,006	,250**	,388**	,659**	1	,529**	,593**
	Sig. (bilatérale)	,000	,915	,000	,000	,000		,000	,000
	N	344	344	344	344	344	344	344	344
Q21	Corrélation de Pearson	,471**	,220**	,485**	,562**	,212**	,529**	1	,685**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000
	N	344	344	344	344	344	344	344	344
لقل الاستحسان	Corrélation de Pearson	,900**	,712**	,906**	,934**	,352**	,593**	,685**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	344	344	344	344	344	344	344	344

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations										
		Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	الخوف من الفقد
Q22	Corrélation de Pearson	1	-,105	,007	-,099	,856**	,095	- ,183**	,765 **	,541**
	Sig. (bilatérale)		,051	,896	,067	,000	,077	,001	,000	,000
	N	344	344	344	344	344	344	344	344	344
Q23	Corrélation de Pearson	-,105	1	,876**	-,042	-,082	,416**	,149**	,136 *	,606**
	Sig. (bilatérale)	,051		,000	,439	,131	,000	,006	,011	,000
	N	344	344	344	344	344	344	344	344	344
Q24	Corrélation de	,007	,876**	1	-,069	,083	,441**	,169**	,229	,698**

	Pearson								**	
	Sig. (bilatérale)	,896	,000		,204	,125	,000	,002	,000	,000
	N	344	344	344	344	344	344	344	344	344
Q25	Corrélation de Pearson	-,099	-,042	-,069	1	- ,218**	,006	,539**	- ,188**	,250**
	Sig. (bilatérale)	,067	,439	,204		,000	,911	,000	,000	,000
	N	344	344	344	344	344	344	344	344	344
Q26	Corrélation de Pearson	,856**	-,082	,083	- ,218**	1	,040	- ,146**	,846**	,554**
	Sig. (bilatérale)	,000	,131	,125	,000		,457	,007	,000	,000
	N	344	344	344	344	344	344	344	344	344
Q27	Corrélation de Pearson	,095	,416**	,441**	,006	,040	1	- ,333**	- ,001	,416**
	Sig. (bilatérale)	,077	,000	,000	,911	,457		,000	,987	,000
	N	344	344	344	344	344	344	344	344	344
Q28	Corrélation de Pearson	- ,183**	,149**	,169**	,539**	- ,146**	- ,333**	1	- ,034	,315**
	Sig. (bilatérale)	,001	,006	,002	,000	,007	,000		,534	,000
	N	344	344	344	344	344	344	344	344	344
Q29	Corrélation de Pearson	,765**	,136*	,229**	- ,188**	,846**	-,001	-,034	1	,654**
	Sig. (bilatérale)	,000	,011	,000	,000	,000	,987	,534		,000
	N	344	344	344	344	344	344	344	344	344
الخوف من الفقد	Corrélation de Pearson	,541**	,606**	,698**	,250**	,554**	,416**	,315**	,654**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	344	344	344	344	344	344	344	344	344

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations												
		Q30	Q31	Q32	Q33	Q34	Q35	Q36	Q37	Q38	Q39	عبء الإتصال ل الزائد
Q30	Corrélation de Pearson	1	,697**	,145**	,787**	,859**	,622**	,537**	,104	,799**	,770**	,317*
	Sig. (bilatérale)		,000	,007	,000	,000	,000	,000	,053	,000	,000	,000
	N	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344

Q31	Corrélati on de Pearson	,697 **	1	,064	,828 **	,691 **	,637 **	,552 **	,023	,771 **	,627 **	,311 ⁺ *
	Sig. (bilatéral e)	,000		,240	,000	,000	,000	,000	,672	,000	,000	,000
	N	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344
Q32	Corrélati on de Pearson	,145 **	,064	1	,129 *	,104	- ,105	- ,088	,973 **	,063	,002	,581 ⁺ *
	Sig. (bilatéral e)	,007	,240		,017	,053	,053	,102	,000	,246	,963	,000
	N	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344
Q33	Corrélati on de Pearson	,787 **	,828 **	,129 *	1	,778 **	,568 **	,515 **	,099	,877 **	,658 **	,345 ⁺ *
	Sig. (bilatéral e)	,000	,000	,017		,000	,000	,000	,067	,000	,000	,000
	N	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344
Q34	Corrélati on de Pearson	,859 **	,691 **	,104	,778 **	1	,541 **	,551 **	,071	,832 **	,862 **	,240 ⁺ *
	Sig. (bilatéral e)	,000	,000	,053	,000		,000	,000	,191	,000	,000	,000
	N	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344
Q35	Corrélati on de Pearson	,622 **	,637 **	- ,105	,568 **	,541 **	1	,868 **	- ,140 **	,515 **	,451 **	,543 ⁺ *
	Sig. (bilatéral e)	,000	,000	,053	,000	,000		,000	,009	,000	,000	,000
	N	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344
Q36	Corrélati on de Pearson	,537 **	,552 **	- ,088	,515 **	,551 **	,868 **	1	- ,107 *	,471 **	,464 **	,577 ⁺ *
	Sig. (bilatéral e)	,000	,000	,102	,000	,000	,000		,047	,000	,000	,000
	N	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344
Q37	Corrélati	,104	,023	,973	,099	,071	-	-	1	,020	-	,577 ⁺

	on de Pearson			**			,140 **	,107 *			,028	*
	Sig. (bilatéral e)	,053	,672	,000	,067	,191	,009	,047		,717	,605	,000
	N	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344
Q38	Corrélation de Pearson	,799 **	,771 **	,063	,877 **	,832 **	,515 **	,471 **	,020	1	,761 **	,208 [*] *
	Sig. (bilatéral e)	,000	,000	,246	,000	,000	,000	,000	,717		,000	,000
	N	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344
Q39	Corrélation de Pearson	,770 **	,627 **	,002	,658 **	,862 **	,451 **	,464 **	- ,028	,761 **	1	,109 [*] *
	Sig. (bilatéral e)	,000	,000	,963	,000	,000	,000	,000	,605	,000		,043
	N	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344
عينا لاتصال الزائد	Corrélation de Pearson	,317 **	,311 **	,581 **	,345 **	,240 **	,543 **	,577 **	,577 **	,208 **	,109 *	1
	Sig. (bilatéral e)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,043	
	N	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344	344
**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).												
*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).												

	Q4 0	Q 4 1	Q 4 2	Q 4 3	Q 4 4	Q 4 5	Q 4 6	Q 4 7	Q 4 8	Q 4 9	Q 5 0	Q 5 1	Q 5 2	Q 5 3	Q 5 4	Q 5 5	Q 5 6	Q 5 7	Q 5 8	الإدلاء كاد يمي	
Q4 0	Co rrél ati on de Pe ars on	1	, 8 6 8 **	- , 3 5 7 **	, 4 4 4 **	, 8 6 0 **	, 8 0 7 **	, 5 9 2 **	, 1 1 3 *	- , 1 8 8 **	- , 0 1 8	, 6 0 2 **	, 1 8 5 **	- , 0 8 4	- , 2 2 2 **	, 9 1 5 **	, 4 3 4 **	, 4 4 3 **	, 1 1 8 *	,55 9**	, 7 9 0 **

	Sig . (bilateral e)		0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 3 7	0 0 0	7 4 0	0 0 0	1 2 2	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 2 9	,00 0	0 0 0
	N	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	34 4	3 4 4
Q4 1	Co rrél ati on de Pe ars on	, 8 6 8 **	1 **	- , 1 9 1 **	, 2 8 4 **	, 8 3 7 **	, 6 8 4 **	, 7 2 5 **	- , 0 2 7	- , 2 6 1 **	- , 1 6 1 **	, 7 3 6 **	, 0 2 6 8	, 0 6 8 8 **	, 9 2 0 **	, 5 7 3 **	, 2 9 9 **	, 0 8 1	,50 0**	, 7 4 5 **
	Sig . (bilateral e)	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 6 1 0 6	, 0 0 0	, 0 0 3	, 0 0 0	, 6 3 4	, 2 1 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 1 3 4	,00 0	, 0 0 0
	N	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	34 4	3 4 4
Q4 2	Co rrél ati on de Pe ars on	- , 3 5 7 **	- , 1 9 1 **	1 **	- , 6 2 5 **	- , 4 1 2 **	- , 5 0 5 **	- , 0 0 9 **	- , 5 8 5 **	- , 4 2 1 3 **	- , 0 6 2 5 **	, 6 6 9 **	, 6 4 9 **	, 7 2 9 **	, 2 9 3 **	, 2 9 5 **	, 5 8 2 **	, 8 7 1 **	-,57 4**	- , 5 3 0 **
	Sig . (bilateral e)	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 8 7 5	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 2 4 8	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 1	,00 0	, 0 0 0
	N	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	34 4	3 4 4

Q4 3	Co rrél ati on de Pe ars on	, 4 4 4 **	, 2 8 4 **	- , 6 2 5 **	1	, 3 5 5 **	, 3 7 3 **	- , 0 2 6	, 4 1 4 **	, 0 9 2	, 2 9 **	- , 0 1 8	, 5 3 6 **	- , 4 2 9 **	, 0 0 3	, 3 2 7 **	- , 2 2 2 **	, 6 2 5 **	, 5 1 8 **	,60 1**	, 5 4 3 **
	Sig . (bil até ral e)	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0		, 0 0 0	, 0 0 0	, 6 2 9	, 0 0 0	, 0 8 7	, 0 0 0	, 7 4 1	, 0 0 0	, 0 0 0	, 9 5 6	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	,00 0	, 0 0 0
	N	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	34 4
Q4 4	Co rrél ati on de Pe ars on	, 8 6 0 **	, 8 3 7 **	- , 4 1 2 **	, 3 5 5 **	1	, 9 0 8 **	, 6 2 7 **	, 2 6 2 **	, 0 1 3	, 1 1 7 *	, 5 8 8 **	, 3 0 9 **	- , 2 2 2 **	- , 0 6 8 **	, 8 2 7 **	, 4 0 6 **	, 5 0 6 **	- , 0 5 7	,57 9**	, 8 4 0 **
	Sig . (bil até ral e)	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0		, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 8 0 4	, 0 3 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 2 3 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 2 9 3	,00 0	, 0 0 0
	N	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	34 4
Q4 5	Co rrél ati on de Pe ars on	, 8 0 7 **	, 6 8 4 **	- , 5 0 5 **	, 3 7 3 **	, 9 0 8 **	1	, 4 9 5 **	, 3 5 3 **	, 1 3 9 **	, 2 0 9 **	, 4 5 6 **	, 4 2 8 **	- , 3 3 5 **	- , 0 5 6	, 7 6 8 **	, 3 0 1 **	, 5 2 8 **	- , 1 5 7 **	,50 3**	, 7 7 1 **
	Sig . (bil até ral e)	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0		, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 8 0 4	, 0 3 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 2 3 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 2 9 3	,00 0	, 0 0 0
	N	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	34 4

[illegible]

Q4 8	Co rrél ati on de Pe ars on	- , 1 8 8 **	- , 2 6 1 **	- , 5 2 1 **	, 0 9 2	, 0 1 3	, 1 3 9 **	- , 0 8 6	, 5 7 5 **	1	, 5 7 9 **	- , 1 7 3 **	, 7 0 7 **	- , 7 6 4 **	- , 1 9 9 **	- , 1 4 3 **	, 5 1 9 **	- , 2 4 7 **	,26 0**	, 2 6 5 **
	Sig . (bil até ral e)	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 8 7	, 0 0 4	, 0 1 0	, 1 1 2	, 0 0 0		, 0 0 0	, 0 0 1	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 8	, 0 0 0	, 0 0 0	,00 0	, 0 0 0
	N	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	34 4	3 4 4
Q4 9	Co rrél ati on de Pe ars on	- , 0 1 8	- , 1 6 1 **	- , 4 4 3 **	, 2 9 9 **	, 1 1 7 *	, 2 0 9 **	- , 3 1 2 **	, 8 5 9 **	, 5 7 9 **	1	- , 3 7 2 **	, 7 6 7 **	- , 6 0 5 **	- , 0 4 7 **	- , 1 8 2 **	, 4 1 0 **	- , 1 1 6 *	,25 8**	, 3 3 3 **
	Sig . (bil até ral e)	, 7 4 0	, 0 0 3	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 3 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0		, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 3 8 5	, 0 0 1	, 0 0 0	, 0 3 2	,00 0	, 0 0 0
	N	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	34 4	3 4 4
Q5 0	Co rrél ati on de Pe ars on	, 6 0 2 **	, 7 3 3 **	, 0 6 2	- , 0 1 8	, 5 8 8 **	, 4 5 6 **	, 9 4 0 **	- , 2 3 4 **	- , 1 7 3 **	- , 3 3 2 **	1	- , 2 3 3 **	, 3 1 9 **	- , 1 4 3 **	, 6 8 1 **	, 8 2 8 **	, 0 4 1	,39 1**	, 6 1 2 **
	Sig . (bil até ral e)	, 6 0 2 **	, 7 3 3 **	, 0 6 2	- , 0 1 8	, 5 8 8 **	, 4 5 6 **	, 9 4 0 **	- , 2 3 4 **	- , 1 7 3 **	- , 3 3 2 **	1	- , 2 3 3 **	, 3 1 9 **	- , 1 4 3 **	, 6 8 1 **	, 8 2 8 **	, 0 4 1	,39 1**	, 6 1 2 **
	N	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	34 4	3 4 4

	Sig . (bilatéral e)	, 0 0 0	, 0 0 0	, 2 4 8	, 7 4 1	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 1	, 0 0 0		, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 8	, 0 0 0	, 0 0 0	, 4 4 5	, 9 9 7	, 0 0 0	, 0
	N	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	34 4	3 4 4
Q5 1	Co rrél ati on de Pe ars on	, 1 8 5 **	, 0 2 6 6	- , 6 4 5 **	, 5 3 6 **	, 3 0 9 **	, 4 2 8 **	- , 1 6 4 **	, 7 0 1 **	, 7 0 7 **	, 7 6 7 **	- , 2 3 3 **	1 - , 9 0 7 **	- , 5 9 0 **	, 5 5 9 **	, 1 3 4 *	- , 1 7 0 **	, 6 4 8 **	, 0 0 0	, 0 0 0	, 50 5**
	Sig . (bilatéral e)	, 0 0 1	, 6 3 4	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 2	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0		, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 1 3	, 0 0 2	, 0 0 0	, 0 0 0	, 9 9 6	, 0 0 0	
	N	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	34 4	3 4 4
Q5 2	Co rrél ati on de Pe ars on	- , 0 8 4	, 0 6 8	, 6 7 9 **	- , 4 2 9 **	- , 2 2 5 **	, 3 3 5 **	, 2 5 1 **	- , 7 0 9 **	- , 7 3 2 **	- , 7 7 6 **	, 3 1 9 **	- , 9 0 7 **	1 - , 6 1 2 **	- , 6 0 4 0	- , 2 5 6 **	- , 6 5 8 **	, 0 2 7	, 0 0 0	, - 44 1**	
	Sig . (bilatéral e)	, 1 2 2	, 2 1 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0		, 0 0 0	, 0 0 0	, 4 6 5	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 6 1 6	, 0 0 0	
	N	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	34 4	3 4 4

Q5 3	Co rrél ati on de Pe ars on	- , 2 2 2 **	- , 2 3 8 **	- , 2 9 3 **	, 0 0 3 5	- , 0 6 5 6	- , 0 0 5 2	, 5 6 0 **	, 7 6 4 **	, 6 0 5 **	- , 1 4 3 **	, 5 9 1 **	- , 6 1 2 **	1	- , 1 8 9 **	- , 0 2 7	, 3 4 3 **	- , 2 8 0 **	,19 6**	, 2 3 8 **	
	Sig . (bil até ral e)	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 9 5 6	, 2 3 0	, 2 9 6	, 3 3 8	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 8	, 0 0 0	, 0 0 0		, 0 0 0	, 6 2 1	, 0 0 0	, 0 0 0	,00 0	, 0 0 0	
	N	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	34 4	3 4 4
Q5 4	Co rrél ati on de Pe ars on	, 9 1 5 **	, 9 0 1 **	- , 2 9 5 **	, 3 2 7 **	, 8 6 8 **	, 7 6 8 **	, 6 9 0 **	, 0 8 1 9 **	- , 1 0 4 7 **	- , 0 8 1 4 **	, 6 3 4 *	- , 0 4 8 9 **	- , 1 1 8 9 **	1	, 5 1 4 **	, 4 0 3 **	, 0 2 1	,52 5**	, 7 8 6 **	
	Sig . (bil até ral e)	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 1 3 0 3	, 0 8 5	, 0 0 0	, 0 1 3	, 4 6 5	, 0 0 0		, 0 0 0	, 0 0 0	, 6 9 3	,00 0	, 0 0 0	
	N	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	34 4	3 4 4
Q5 5	Co rrél ati on de Pe ars on	, 4 3 4 **	, 5 7 3 **	, 2 5 0 **	- , 2 2 7 2 **	, 4 0 1 **	, 3 0 6 **	, 7 8 6 **	- , 2 6 4 **	- , 1 1 4 3 **	- , 1 1 8 2 **	, 8 2 8 **	- , 1 7 0 **	, 2 5 6 **	- , 0 2 7	, 5 1 4 **	1	- , 1 4 7 **	- , 0 4 2	,30 9**	, 4 9 7 **
	Sig . (bil até ral e)	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 1 3 0 3	, 0 8 5	, 0 0 0	, 0 1 3	, 4 6 5	, 0 0 0		, 0 0 0	, 0 0 0	, 6 9 3	,00 0	, 0 0 0	
	N	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	34 4	3 4 4

	Sig . (bilaté ral e)	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 8	, 0 0 1	, 0 0 0	, 0 0 2	, 0 0 0	, 6 2 1	, 0 0 0		, 0 0 6	, 4 3 8	,00 0	, 0 0 0
	N	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	34 4	3 4 4
Q5 6	Co rrél ati on de Pe ars on	, 4 4 3 **	, 2 9 9 **	- , 8 8 2 **	, 6 2 5 **	, 5 0 6 **	, 5 2 8 **	, 1 1 5 *	, 5 1 5 **	, 5 9 0 **	, 4 1 0 **	, 0 4 8 **	, 6 4 5 8 **	, 3 4 3 **	, 4 0 3 **	- , 1 4 7 **	1 1 4 9 **	, 1 4 9 **	,61 5**	, 6 4 5 **	
	Sig . (bilaté ral e)	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 3 4	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 4 4 5	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 6		, 0 0 6	,00 0	, 0 0 0	
	N	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	34 4	3 4 4	
Q5 7	Co rrél ati on de Pe ars on	, 1 1 8 *	, 0 8 1	- , 1 7 1 **	, 5 1 8 **	- , 0 5 7	- , 1 5 7 **	- , 0 6 8	- , 1 2 4 0 **	- , 2 4 7 **	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 2 7	, - , 2 8 0 **	, 0 2 1	- , 0 4 2	, 1 4 9 **	1 1 4 9 **	,56 4**	, 1 5 9 **	
	Sig . (bilaté ral e)	, 0 2 9	, 1 3 4	, 0 0 1	, 0 0 0	, 2 9 3	, 0 0 4	, 2 0 6	, 0 1 0	, 0 0 2	, 9 9 7	, 9 9 6	, 6 1 6	, 0 0 0	, 6 9 3	, 4 3 8	, 0 0 6		,00 0	, 0 0 3	
	N	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	34 4	3 4 4	

Q5 8	Co rrél ati on de Pe ars on	, 5 5 9 **	, 5 0 0 **	- , 5 7 4 **	, 6 0 1 **	, 5 7 9 **	, 5 0 3 **	, 4 0 0 **	, 3 2 6 **	, 2 6 5 **	, 3 9 1 **	, 5 0 5 **	- , 4 4 1 **	, 1 9 6 **	, 5 2 5 **	, 3 0 9 **	, 6 1 5 **	, 5 4 6 **	1	, 8 2 6 **
	Sig . (bil até ral e)	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0		, 0 0 0
	N	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	34 4	3 4 4
الإدا ءالا كاد يمي	Co rrél ati on de Pe ars on	, 7 9 0 **	, 7 4 5 **	- , 5 3 0 **	, 5 4 3 **	, 8 4 0 **	, 7 7 1 **	, 6 3 8 **	, 4 3 9 **	, 2 6 5 **	, 3 3 2 **	, 6 1 3 **	, 5 3 4 **	- , 2 3 8 **	, 7 8 6 **	, 4 9 7 **	, 6 4 5 **	, 1 5 9 **	,82 6**	1
	Sig . (bil até ral e)	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 0	, 0 0 3	,00 0	
	N	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	3 4 4	34 4	3 4 4

Tests de normalité						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	Ddl	Sig.
Tot	,025	344	,200*	,997	344	,859
*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.						
a. Correction de signification de Lilliefors						

	N	Moyenne	Ecart type
Q1	344	2,5640	,99062
Q2	344	2,8256	1,14990
Q3	344	2,3576	1,13649
Q4	344	2,8023	1,21285
Q5	344	2,6017	1,10977
Q6	344	2,5000	1,05808
Q7	344	2,8488	1,11984
Q8	344	2,0262	,96704
Q9	344	2,2384	,96959
Q10	344	2,5145	1,07980
Q11	344	2,6628	1,14653
Q12	344	2,6308	1,03032
Q13	344	2,8169	1,13449
Q14	344	2,2209	,99739
اجهاد التوافر	344	2,5436	1,03044
N valide (liste)	344		

	N	Moyenne	Ecart type
Q15	344	3,0203	1,26498
Q16	344	2,4942	1,16307
Q17	344	3,0581	1,26034
Q18	344	3,5378	1,22118
Q19	344	2,4709	,97746
Q20	344	2,9826	1,28899
Q21	344	3,0000	1,19767
قلق الإستحسان	344	2,9377	,88274
N valide (liste)	344		

	N	Moyenne	Ecart type
Q22	344	2,3517	1,06964
Q23	344	3,1948	1,23122
Q24	344	3,3953	1,21486
Q25	344	2,9157	1,20803
Q26	344	2,4477	1,16191
Q27	344	3,1366	1,18368
Q28	344	3,2122	1,24950
Q29	344	2,4128	1,11886
الخوف من الفقد	344	2,8834	,59208
N valide (liste)	344		

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
Q30	344	2,7151	1,12496
Q31	344	2,8285	1,22043
Q32	344	2,4448	1,09989
Q33	344	2,8634	1,15122
Q34	344	2,6773	1,12639
Q35	344	2,6802	1,19380
Q36	344	2,5581	1,15155
Q37	344	2,4186	1,11669
Q38	344	2,7791	1,17457
Q39	344	2,5552	1,11569
عبء الإتصال الزائد	344	2,5901	,49591
N valide (liste)	344		

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
Q40	344	2,1134	,99059
Q41	344	2,1541	1,04816
Q42	344	3,3285	1,20238
Q43	344	2,7209	1,27913
Q44	344	2,1773	,99589
Q45	344	2,0727	,95249
Q46	344	2,3081	1,08439
Q47	344	2,4535	1,13165
Q48	344	2,7442	1,21877
Q49	344	2,5058	1,10127
Q50	344	2,3169	1,09393
Q51	344	2,8052	1,22171
Q52	344	3,2064	1,23405
Q53	344	2,7035	1,17028
Q54	344	2,1076	1,05397
Q55	344	2,3953	1,08828
Q56	344	2,6221	1,17415
Q57	344	3,0727	1,20638
Q58	344	3,4041	1,14392
الأداء الأكاديمي	344	2,5901	,49591
N valide (liste)	344		

Récapitulatif des modèles				
Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,829 ^a	,687	,686	,27773
a. Prédictors : (Constante), اجهاد التوافر				

ANOVA ^a						
Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	57,973	1	57,973	751,570	,000 ^b
	de Student	26,380	342	,077		
	Total	84,353	343			
a. Variable dépendante : الأداء الأكاديمي						
b. Prédictors : (Constante), اجهاد التوافر						

Coefficients ^a						
Modèle		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
		B	Erreur standard	Bêta		
1	(Constante)	1,575	,040		39,450	,000
	اجهادالتوافر	,399	,015	,829	27,415	,000
a. Variable dépendante : الأداء الأكاديمي						

Récapitulatif des modèles				
Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,549 ^a	,301	,299	,41526
a. Prédictors : (Constante), قلق الإستحسان				

ANOVA ^a						
Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	25,379	1	25,379	147,173	,000 ^b
	de Student	58,975	342	,172		
	Total	84,353	343			
a. Variable dépendante : الأداء الأكاديمي						
b. Prédictors : (Constante), قلق الإستحسان						

Coefficients ^a						
Modèle		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
		B	Erreur standard	Bêta		
1	(Constante)	1,685	,078		21,627	,000
	قلق الإستحسان	,308	,025	,549	12,131	,000

a. Variable dépendante : الأداء الأكاديمي

Récapitulatif des modèles				
Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,123 ^a	,015	,012	,49285

a. Prédictors : (Constante), الخوف من الفقد

ANOVA ^a						
Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	1,282	1	1,282	5,278	,022 ^b
	de Student	83,071	342	,243		
	Total	84,353	343			
a. Variable dépendante : الأداء الأكاديمي						
b. Prédicteurs : (Constante), الخوف من الفقد						

Coefficients ^a						
Modèle		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
		B	Erreur standard	Bêta		
1	(Constante)	2,292	,132		17,329	,000
	الخوف من الفقد	,103	,045	,123	2,297	,022

a. Variable dépendante : الأداء الأكاديمي

Récapitulatif des modèles				
Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,533 ^a	,284	,282	,42017

a. Prédictors : (Constante), عبء الإتصال الزائد

ANOVA ^a					
Modèle	Somme des	ddl	Carré moyen	F	Sig.

		carrés				
1	Régression	23,976	1	23,976	135,812	,000 ^b
	de Student	60,377	342	,177		
	Total	84,353	343			
a. Variable dépendante : الأداء الأكاديمي						
b. Prédictors : (Constante), عبء الإتصال الزائد						

Coefficients ^a						
Modèle		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
		B	Erreur standard	Bêta		
1	(Constante)	1,733	,077		22,534	,000
	عبء الإتصال الزائد	,323	,028	,533	11,654	,000
a. Variable dépendante : الأداء الأكاديمي						

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation	Variation de R-deux
1	,895 ^a	,802	,799	,22220	,802

ANOVA ^a						
Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	67,615	4	16,904	342,359	,000 ^b
	de Student	16,738	339	,049		
	Total	84,353	343			
a. Variable dépendante : الأداء الأكاديمي						
b. Prédictors : (Constante), عبء الإتصال الزائد، قلق الإستحسان، إجهاد التوافر						

Coefficients ^a						
Modèle		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
		B	Erreur standard	Bêta		
1	(Constante)	2,351	,099		23,821	,000
	إجهاد التوافر	,571	,022	1,187	26,508	,000
	قلق الإستحسان	-,145	,024	-,258	-5,946	,000
	الخوف من الفقد	-,273	,031	-,326	-8,659	,000
	عبء الإتصال الزائد	-,001	,024	-,001	-,021	,983
a. Variable dépendante : الأداء الأكاديمي						

Statistiques de groupe					
	الجنس	N	Moyenn e	Ecart type	Moyenne erreur standard
الأداء الأكاديمي	ذكر	67	3,4603	,35665	,04357
	أنثى	277	2,3796	,21660	,01301

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig. .	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différen ce moyenn e	Différen ce erreur standar d	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférie ur	Supéri eur
الأداء الأكاديمي	Hypot hèse de varian ces égales	21,3 04	,00 0	31,7 75	342	,000	1,0807 0	,03401	1,013 80	1,1476 0
	Hypot hèse de varian ces inégal es			23,7 65	78,1 52	,000	1,0807 0	,04547	,9901 7	1,1712 3

Unidirectionnel

ANOVA					
الأداء الأكاديمي					
	Somme des carrés	Ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	59,122	3	19,707	265,560	,000
Intragroupes	25,231	340	,074		
Total	84,353	343			

السن ONeway x2 BY
/MISSING ANALYSIS.

Unidirectionnel

ANOVA					
الأداء الأكاديمي					
	Somme des carrés	Ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	25,397	1	25,397	147,328	,000
Intragroupes	58,956	342	,172		
Total	84,353	343			

ONEWAY x2 BY المستوى
/MISSING ANALYSIS.

Unidirectionnel

ANOVA					
الأداء الأكاديمي					
	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	61,585	4	15,396	229,241	,000
Intragroupes	22,768	339	,067		
Total	84,353	343			

ONEWAY x2 BY الانتماء
/MISSING ANALYSIS.

