

العلاقة بين الإدمان الرقمي والاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين المتزوجين

زياد منصور الخزاعلة

قسم علم النفس والارشاد النفسي، الجامعة الهاشمية

Ziadm_k@scaff.hu.edu.jo

مصطفى امجد المساعده

قسم علم النفس والارشاد النفسي، الجامعة الهاشمية

baniyaseenmustafa@gmail.com

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الإدمان الرقمي والاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين والمعلمات المتزوجين في الأردن، باستخدام مقياسي الإدمان الرقمي والاحتراق النفسي، على عينة بلغت (449) معلماً ومعلمة. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الإدمان الرقمي والاحتراق النفسي، إلى جانب وجود مستويات متوسطة لكلا المتغيرين. كما كشفت النتائج عن فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان الرقمي تبعاً لمتغيرات الجنس، والمؤهل العلمي، وسنوات العمل، والتخصص، ومستوى الدخل، في حين لم تظهر فروق تبعاً لسنوات الزواج وموقع السكن. أما الاحتراق النفسي فقد أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائية تبعاً لمتغيرات سنوات الزواج، وسنوات العمل، ومستوى الدخل، والتخصص، والمؤهل العلمي، بينما لم تظهر فروق تبعاً لمتغيري الجنس وموقع السكن.

الكلمات المفتاحية: الإدمان الرقمي، الاحتراق النفسي، المعلمين المتزوجين.

The Relationship Between Digital Addiction and Burnout among a Sample of Married Teachers

Mustafa Amjad Al-Masada

Department of Educational Psychology and
Psychological Counseling The Hashemite University.

baniyaseenmustafa@gmail.com

Ziad Mansour Al-Khazaleh

Department of Educational Psychology and
Psychological Counseling The Hashemite University.

Ziadm_k@scaff.hu.edu.jo

Abstract:

This study examined the relationship between digital addiction and burnout among married teachers in Jordan using the Digital Addiction Scale and the Burnout Scale. The sample consisted of 449 married teachers. The results showed a significant positive relationship between digital addiction and burnout, with both variables reported at moderate levels. Significant differences were found in digital addiction and burnout according to several demographic variables. Digital addiction was higher among males, teachers with bachelor's and master's degrees, those with 6–10 years of experience, scientific specializations, and middle income levels, while no differences were found based on years of marriage or place of residence. Burnout levels differed according to years of marriage, years of experience, income level, specialization, and educational qualification, whereas no significant differences were observed for gender or place of residence.

Keywords: Digital addiction, burnout, married teachers.

المقدمة

لقد أدى ظهور العديد من الأجهزة الرقمية مثل الهواتف الذكية، وأجهزة الكمبيوتر المحمولة إلى الاستخدام المفرط لهذه الوسائل التكنولوجية والتي أصبحت جزءاً أساسياً من الحياة اليومية للأفراد؛ كما أثر بشكل كبير على مختلف الجوانب الهامة ذات العلاقة في التعليم، والترفيه، بالإضافة إلى التفاعلات الاجتماعية والأسرية، فمنذ عام (2007) أطلقت شركة Apple الجيل الأول من هاتف نوع iPhone، ثم بعد ذلك الوقت تطورت الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية بشكل كبير، مما غير تماماً من مشهد الاستخدام الرقمي، والذي مكّن الأفراد المستخدمين من التنقل بحرية عبر وسائل التواصل الاجتماعي، كما أن توافر الإنترنت لجميع الأفراد على اختلاف مراحلهم النمائية يقدم مساحة واسعة من تنوع الاستخدامات، على سبيل المثال لا الحصر كالميل نحو اقتناء الهواتف الذكية لتجربة العديد من الخيارات المتاحة عبر وسائل التواصل الاجتماعي، علاوة على ذلك يظهر عددا كبيرا من أفراد المجتمع رغبة واضحة في ممارسة الألعاب الترفيهية المتنوعة ولساعات طويلة دون قيود، والذي قد يؤدي إلى الإدمان على هذا النوع من الأجهزة الرقمية (Ali et al., 2015).

وقد أصبحت الأجهزة الرقمية في السنوات الأخيرة مطلبا أساسيا في ظل التطورات المتسارعة لمواقع التواصل الاجتماعي، فقد أصبحت من أبرز الوسائل التي يستخدمها الأفراد في تفاعلاتهم الاجتماعية، حتى غدت جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية، وتتبع أهمية هذه المواقع من دورها في تسهيل التواصل، وتبادل المعرفة، والتقريب بين الثقافات، إلى جانب ما تقدمه من فرص في مجالات التعليم، والعمل، والتسويق الرقمي، ورغم هذه الأهمية البالغة، إلا أن الاستخدام المفرط وغير المنضبط لمواقع التواصل الاجتماعي قد ينعكس سلباً على الأفراد في جوانب عدة، لا سيما النفسية والاجتماعية والسلوكية، فمن أبرز الآثار السلبية التي تم رصدها، التأثير على الصحة النفسية للمستخدمين، إذ إن الإفراط في استخدامها قد يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب، أو القلق، أو التوتر، نتيجة المقارنات المستمرة مع الآخرين أو الانغماس في عالم افتراضي بعيد عن الواقع، كما تؤثر هذه المواقع على طبيعة العلاقات الاجتماعية، حيث تُستخدم أحياناً كوسيلة للإساءة إلى الآخرين، أو لنشر الأكاذيب والشائعات، بالإضافة إلى انتشار معلومات غير موثوقة المصدر، وعلى الصعيد الأسري، يمكن أن يؤدي الاستخدام الخاطئ أو المفرط إلى إضعاف الروابط الأسرية، بل وقد يصل الأمر إلى شكل من التفكك الأسري، نتيجة لانشغال الأفراد عن التفاعل الحقيقي داخل المنزل (بوقلوف، 2018).

ويعد استخدام شبكات الاتصال الرقمية لفترات طويلة من أسباب الإدمان الرقمي، حيث قد يقضي الفرد وقتاً طويلاً على الأجهزة الرقمية دون وجود متطلبات مهنية أو تعليمية، مما قد يسبب له أضراراً في علاقاته الاجتماعية أو الأسرية، علاوة على ذلك قد يشعر بالتوتر والانعزاج والقلق، وخاصة عندما لا يتمكن من الوصول إليها، الأمر الذي قد يؤثر سلباً على حياته النفسية والاجتماعية والتعليمية والأسرية (خليوي، 2017). ومما لا شك فيه أن كل ذلك قد يترك الأفراد في حالة من الاغتراب النفسي والانفصال عن واقعهم الاجتماعي، (حامدي، 2015).

وعلى الرغم من أن استخدام وسائل التواصل الرقمي في العصر الحالي، والذي أصبح من الضروريات الأساسية، ونظراً لما تقدمه من فوائد كبيرة في إشباع لبعض الحاجات والرغبات، ومع ذلك يمكن أن تكون لآثارها السلبية تهديداً لأمن واستقرار بعض المجتمعات، حيث أن استخدام هذه الوسائل وظهور بعض المشكلات المرتبطة بها في المجتمع أدى إلى بروز ظاهرة جديدة تُعرف باسم "الإدمان الرقمي"، هذه الظاهرة دفعت العديد من الباحثين

إلى دق ناقوس الخطر، والتوجه نحو دراستها باعتبارها مشكلة سلوكية تهدد الأمن والسلم الاجتماعي (Boufera & Elmagroud, 2019)، وما يدعم ذلك ما قام به الكوت وزملاؤه (Allcott et al., 2022) في دراستهم حول مظاهر الإدمان الرقمي، فقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك نسبة كبيرة من الأفراد الذين يعانون من علامات واضحة للإدمان الرقمي، حيث يقضي معظمهم أكثر من ثلاث ساعات يومياً على الأجهزة الرقمية لأغراض غير متعلقة بالعمل أو الدراسة.

لذا، يعتبر الإدمان الرقمي مزيجاً من العوامل النفسية، والاجتماعية، ترتبط بقضاء وقت طويل أمام الأجهزة الرقمية، هذا السلوك يحفز دماغ الإنسان على إفراز مادة كيميائية تُسمى "دوبامين"، تشبه الأدرينالين، والتي تؤدي إلى الشعور بالهدوء والاسترخاء وتحسين الحالة المزاجية للشخص، ومن جهة أخرى فعندما يبتعد الفرد عن استخدام الأجهزة الرقمية، قد يشعر بالغضب والاكتئاب، وينتظر بفارغ الصبر اللحظة التي يجلس فيها مجدداً أمام هذه الأجهزة (Troy, 2000).

وفي ظل التحولات المتسارعة التي يشهدها العالم الرقمي، فقد أصبحت التكنولوجيا جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية، مما غير من أنماط التفاعل الإنساني وطرق العمل والتعلم والتواصل، وقد انعكس هذا التحول بشكل واضح على مختلف الفئات الاجتماعية ومنها فئة المعلمين، والتي تعد من اكبر شرائح المجتمع، فهم باتوا يستخدمون الوسائط الرقمية بشكل مكثف في أداء مهامهم التربوية والتعليمية، وبينما يسهم هذا الاستخدام في تحسين جودة التعليم، إلا أنه قد يؤدي في بعض الحالات إلى الإفراط في التفاعل مع الوسائط الرقمية، ما يفتح الباب أمام ظاهرة الإدمان الرقمي (القرني والغامدي، 2023).

علاوة على ذلك، يعاني المعلمين من الإدمان الرقمي، والذي يجعلهم عاجزين أحياناً عن التكيف النفسي مع التحول السريع إلى التعلم عبر الإنترنت حيث تؤثر هذه الظاهرة النفسية على قدراتهم في إدارة الضغوطات ومواجهة التحديات الناجمة عن الوسائط الرقمية، مما يزيد من مستويات الإجهاد والقلق لديهم والذي يؤثر سلباً على رفاهيتهم النفسية (He & Chen, 2024).

كما يواجه المعلمون المتزوجون تحديات في بيئاتهم الأسرية والمدرسية، مثل صعوبة التوفيق بين مسؤوليات العمل والأسرة، مما يزيد من الضغوط النفسية ويدفع بعضهم إلى استخدام التكنولوجيا الرقمية بشكل مفرط كوسيلة للهروب أو التكيف، وقد يتحول هذا الاستخدام إلى سلوك قهري يصعب السيطرة عليه، خاصة عندما يتداخل مع أوقات الراحة والتفاعل الأسري (الفايز، 2023). ولا يقتصر الاستخدام المفرط على الأغراض المهنية، بل يمتد إلى الترفيه والتصفح غير الهادف، مما يستنزف طاقاتهم الذهنية والجسدية. وتتفاقم هذه الظاهرة لدى من تتداخل أدوارهم الاجتماعية، مثل المعلمين المتزوجين، مما يستدعي تمكينهم من الاستخدام المتوازن والواعي للتكنولوجيا، كما يُطلب من المعلمين ومصممي بيئات التعلم توفير بيئات تعليمية تفاعلية تحفز على التعلم والتعاون، رغم استمرار التحديات المرتبطة بالتقنيات والمهارات والدعم الفني والمادي (Vural, 2015).

هذا الواقع يزيد من احتمالية تعرض المعلمين لضغوط وإرهاقات نفسية مزمنة قد تقودهم نحو مستويات متراكمة من الانهك، والذي يسمى أحياناً بالاحتراق النفسي، خاصة في ظل تراكم الأعباء التي تتجاوز طاقتهم على التحمل، كما ينعكس هذا من النوع الاحتراق النفسي سلباً على مختلف جوانب حياتهم الشخصية والاجتماعية والصحية والأسرية، فضلاً عن تراجع أدائهم المهني، مما يؤثر بشكل مباشر على فاعلية المؤسسة التعليمية ككل (الزهراني، 2008).

هذا وقد يعاني بعض المعلمين من الاحتراق النفسي بينما لا يتأثر آخرون بذلك، ويُعتبر الاحتراق النفسي من الظواهر التي حظيت باهتمام كبير من الباحثين، إذ ركزت العديد من الدراسات على مهنة التدريس نظرًا لأهمية الدور الذي يلعبه المعلم في المدرسة والمجتمع، وتناول الباحثون هذه الظاهرة بالبحث لتحليل أسبابها، وتحديد أعراضها، ووصف تأثيراتها السلبية (الحاتمي، 2014).

فقد أوضح (القحطاني، 2015؛ المساعيد، 2011) أن الاحتراق النفسي يعد ظاهرة تتجم عن الضغوط والأزمات النفسية التي تؤثر على العاملين وخاصة العاملين في المؤسسات التعليمية، كما أن الاحتراق النفسي له آثار سلبية يظهر على العاملين في ظهور تعب شديد، واستنزاف المصادر العاطفية، والنظرة السلبية للذات مع تراجع الكفاءة في العمل، ويتسبب في تقليل الاهتمام في التعامل مع الآخرين، والشعور بالإحباط، وتوجهات سلبية نحو العمل والآخرين، والاستنزاف العاطفي، والشعور بفقدان الأمل والتعب، وتوجهات سلبية نحو الذات والحياة، وهذه الأعراض من الممكن أن تؤدي إلى تدهور العلاقات الشخصية وأداء العمل، وتقليل الإنتاجية والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، مما يؤدي إلى الإحباط والعجز لدى الأفراد. وتعد زيادة الاحتراق النفسي لدى المعلمين عقبة كبيرة حيث يؤدي إلى ضعف إنتاجيتهم وانخفاض مستوى دافعيتهم للتعليم مما يسهم في تدني تحصيل طلابهم ويزيد من رغبتهم في ترك مهنتهم، كما ويُعد تفاقم مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين من أبرز العقبات التي تواجه العملية التعليمية، مما ينعكس سلبًا على مستوى تحصيل طلابهم، ويزيد من احتمالية تفكيرهم في ترك مهنة التعليم (العتيبي، 2005).

ويُنظر إلى الاحتراق النفسي على أنه استجابة نفسية مزمنة للضغوط المتراكمة التي يعجز الفرد عن التعامل معها بفعالية، ويُعد نتيجة طبيعية لعدد من العوامل المتداخلة التي تضعف قدرة الإنسان على التكيف، وينشأ هذا الاحتراق في الغالب نتيجة نقص الدعم الاجتماعي من المحيطين، سواء من الأسرة أو الأصدقاء أو الزملاء أو الإدارة في بيئة العمل، بالإضافة إلى وجود توقعات عالية وغير واقعية من الذات أو من الآخرين، كما تسهم بعض الظروف مثل الروتين المتكرر، والنزاعات داخل بيئة العمل أو الأسرة، أو التحديات الصحية المزمنة، في زيادة احتمالية تعرض الفرد للاحتراق النفسي، وتتعاكس آثار هذا الاحتراق في مظاهر متعددة، منها انخفاض الإحساس بالمسؤولية، واستنزاف الطاقة النفسية، وتزايد المشاعر السلبية، واللجوء إلى لوم الآخرين في حال الفشل، وتراجع الدافعية نحو العمل، وضعف الأداء الوظيفي، والانسحاب الاجتماعي، وكثرة التغيب، واضطراب العلاقات الأسرية والنفسية، مما يجعل الفرد أكثر عرضة لهذا النوع من الإنهاك النفسي (الخطيب، 2007).

وقد قسم كل من غنيم وقطناني (2011) مراحل الاحتراق النفسي إلى أربع مراحل وهي:

1. مرحلة الاستغراق: وفيها يكون مستوى الرضا عن العمل مرتفعاً إلى أن يحدث اتساق بين ما هو متوقع وما يتم في الواقع، فيبدأ مستوى الرضا بالانخفاض تدريجياً.
2. مرحلة التبدل: حيث يشعر الشخص فيها بشكل بطيء باعتلال صحته.
3. مرحلة الانفصال: والتي يُدرك فيها الفرد ما يحدث من مصاعب ومشكلات، وضغوط، فيبدأ بالانسحاب النفسي، ويُصاب ببعض المشكلات الصحية.
4. المرحلة الحرجة: وفيها يختل تفكير الفرد، ويبدأ بالتفكير في ترك العمل، أو اللجوء أحياناً للانتحار.

وقد تعددت الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة، حيث أجرى كانا ورفاقه (Kana et al., 2023) دراسة هدفت إلى قياس دراسة مستويات الإدمان الرقمي لدى المعلمين الأتراك المرشحين من حيث المتغيرات المختلفة، تكونت عينة البحث من (98) مرشحاً من المعلمين الأتراك الذين يواصلون تعليمهم في إحدى الجامعات الحكومية في غرب تركيا، تم الحصول على بيانات البحث باستخدام "مقياس الإدمان الرقمي"، والذي تم إجراء تحليلات صحته وثباته تبين أن الإدمان الرقمي لدى المرشحين الأتراك للمعلمين كان عند مستوى متوسط، وتختلف مستويات إدمانهم الرقمي بشكل كبير وفقاً للعمر ووقت الاستخدام اليومي لوسائل التواصل الاجتماعي.

وأجرى القرني (2023) دراسة هدفت إلى قياس الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق الاجتماعي لدى معلمي ومعلمات محافظة ينبع، تكونت العينة من (296) معلماً ومعلمة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وبلغ عدد المعلمين (113) معلماً وبلغ عدد المعلمات (183) معلمة من محافظة ينبع، تم استخدام مقياس للتوافق الاجتماعي، ومقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الاحتراق النفسي والتوافق الاجتماعي لدى أفراد العينة وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعزى للجنس، أو المرحلة التعليمية، أو الخبرة التدريسية أو التخصص، باستثناء بعد تبدل المشاعر لصالح الخبرة المتوسطة. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الاجتماعي تعزى للجنس، أو المرحلة التعليمية أو الخبرة التدريسية، أو التخصص، باستثناء بعد التوافق الأسري توجد فروق لصالح الخبرة المتوسطة.

وأجرى ساريكا وأوزباي (Sarica & Özbay, 2022) دراسة هدفت إلى استقصاء مستوى الإدمان الرقمي لدى معلمي ما قبل الخدمة، حيث شكل المشاركون في الدراسة (308) معلماً قبل الخدمة يدرسون في أقسام مختلفة بالجامعات، تم في الدراسة استخدام "نموذج المعلومات الشخصية" و"مقياس الإدمان الرقمي" كمدة جمع بيانات الوصول إلى شبكات التواصل الاجتماعي وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الإدمان الرقمي لدى المعلمين قبل الخدمة لم يحصل على أي مستوى فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق بالجنس والعمر والمستوى الدراسي ومهارات الإنترنت، في حين وتم العثور على فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق بالأقسام، ومدة العمل اليومي.

وأجرى بيزا (Beyza, 2020) دراسة هدفت إلى قياس دراسة الإدمان الرقمي لدى معلمي مرحلة ما قبل المدرسة، تكونت عينة البحث من (120) معلماً ومعلمة في مرحلة ما قبل المدرسة العاملين في مدارس منطقة أسنيورت في إسطنبول. تم استخدام استمارة المعلومات الديموغرافية ومقياس الإدمان الرقمي في البحث، ونتيجة للبحث، تبين أن درجات الاعتماد الرقمي لمعلمي مرحلة ما قبل المدرسة تختلف باختلاف الوضع الاجتماعي والاقتصادي الأكثر استخداماً للأداة الرقمية، والغرض من استخدام الأداة الرقمية، ومتوسط متغيرات وقت الاستخدام اليومي للإنترنت.

وهدف أيضاً دراسة الطشة (2014) إلى قياس الاحتراق النفسي وعلاقته بعزوف المعلمين عن مهنة التدريس في المدرس الثانوية الكويتية، تكونت عينة الدراسة من (300) معلم ومعلمة من المدارس الثانوية في دولة الكويت، واستخدم الباحثين كل من مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، ومقياس عزوف المعلمين وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباطات موجبة دالة عند مستوى 0.01 بين أبعاد الاحتراق النفسي والمجموع الكلي وعوامل مقياس عزوف المعلمين والمجموع الكلي، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في مقياس عزوف المعلمين تعود للجنس لصالح الإناث، بينما توجد فروق بينهما في العامل الثاني فقط للاحتراق النفسي لصالح الذكور وتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس العزوف وأبعاده تعود للمؤهل العلمي، وفي مقياس

عزوف المعلمين وأبعاده وفي مقياس الاحتراق النفسي وأبعاده. كما تبين عدم وجود فروق بين المعلمين تعود للخبرة في مقياس العزوف، ووجدت فروق على عامل واحد لصالح من خبرتهم فوق 10 سنوات، وفي مقياس الاحتراق النفسي كانت الفروق التي تعود للخبرة دالة إحصائيًا على عامل واحد فقط من عوامل الاحتراق النفسي.

بينما هدفت دراسة عبدالرحيم (2014) إلى قياس مستويات الاحتراق النفسي لدى المعلمين في منطقة مبارك التعليمية بدولة الكويت، تكونت عينة الدراسة من (560) وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على الإجهاد الانفعالي وتبدل المشاعر وتدني الشعور بالإنجاز كانت على التوالي (31.93)، و(17.54)، و(31.33) وهذا يعني أن درجة الاحتراق النفسي كانت عالية حسب معايير ماسلاش للاحتراق النفسي على الأبعاد الثلاثة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى المعلمين منطقة مبارك التعليمية بدولة الكويت تعزى إلى متغير (المؤهل العلمي، عدد الطلاب في الفصل، سنوات الخبرة باستثناء المتوسطات الحسابية المتغير الراتب والتي تراوحت بين (96,20) إلى (66,46) وكان أعلاها كراتب المعلم (أقل من 700 دينار) وأدناها لراتب المعلم (من 700 – 1300 دينار).

تعقيب على الدراسات السابقة

أنضح من خلال استعراض الدراسات السابقة وجود تباين بين هذه الدراسات من حيث الأهداف، أو طبيعة العينة أو المنهج التي توصلت إليها فيما يتعلق بمتغيرات الدراسة الحالية. فمن حيث الأهداف فقد هدفت دراسة اوزكان (Ozkan,2022) إلى التعرف على مستوى الإدمان الرقمي لدى معلمي ما قبل الخدمة في جامعة اهي ايفران، في حين هدفت دراسة (القرني، 2023) إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والتوافق الاجتماعي لدى معلمي ومعلمات محافظة ينبع، في حين هدفت دراسة (عبدالرحيم، 2014) إلى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى المعلمين في منطقة مبارك التعليمية بدولة الكويت، في حين هدفت دراسة (الطشة، 2014) إلى التعرف على الاحتراق النفسي وعلاقته بعزوف المعلمين عن مهنة التدريس في المدارس الثانوية الكويتية .

وقد تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة إنها تناولت موضوع العلاقة بين الإدمان الرقمي والاحتراق النفسي من زاوية جديدة لم تُسلط عليها الأبحاث الضوء بالقدر الكافي، حيث ركزت الدراسة على عينة من المعلمين المتزوجين، وهي فئة قلما تم تناولها بهذا الشكل المركب في الأبحاث السابقة، في حين أن معظم الدراسات السابقة تناولت الإدمان الرقمي إما في أوساط الشباب أو طلبة الجامعات أو ضمن أبعاد سلوكية فقط، فإن هذه الدراسة تدمج بين البعد الرقمي والسياق النفسي المهني والأسري معاً، وتبحث في كيفية تأثير الاستخدام المفرط للتكنولوجيا على الصحة النفسية والمهنية لمعلم يواجه أيضاً ضغوط الحياة الزوجية.

كما أن هذه الدراسة تعتمد على مدخل تفسيري نفسي اجتماعي متكامل، بالاستناد إلى عدة نظريات (كالتحليل النفسي، والمعرفية السلوكية، والاجتماعية الثقافية)، مما يمنحها عمقاً نظرياً في تفسير العلاقة بين المتغيرين، وتتميز كذلك بمحاولة اكتشاف الفروق الفردية في درجة الإدمان الرقمي ومستوى الاحتراق النفسي باختلاف الجنس، وعدد سنوات الخبرة، وعدد الأبناء، مما يضيف بعداً تحليلياً يغني الجانب التطبيقي في المجال التربوي والنفسي، ومن هنا يمكن اعتبار هذه الدراسة تحظى بدرجة عالية من الأصالة.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

أدى التقدم السريع في وسائل الاتصال الحديثة إلى تغييرات جذرية في جميع جوانب الحياة، فقد ازدادت الاستخدامات المفرطة للأجهزة الذكية الرقمية، الأمر الذي أفرز مشكلات نفسية ذات أبعاد اجتماعية وإسرية

واضحة، وصولاً إلى ما يُعرف بـ "الإدمان الرقمي"، وهو الذي يُهدد الاستقرار النفسي لدى جميع أفراد المجتمع الواحد بمختلف أطرافه ومكوناته.

فالإدمان الرقمي من الظواهر المتنامية في العصر الحديث التي ارتبطت بسوء استخدامات الإنترنت، ومما تجدر الإشارة إليه، أظهرت الإحصائيات الوطنية في الأردن إلى ارتفاع مستويات الإدمان على الهواتف الذكية، إضافة إلى ارتباطها بالآثار النفسية السلبية وفي مطلع عام 2025، وصل عدد مستخدمي الإنترنت في الأردن إلى حوالي 10.7 مليون شخص، أي ما يعادل 92.5% من إجمالي السكان، فيما بلغ عدد الهويات على وسائل التواصل الاجتماعي نحو 6.45 مليون، بنسبة 55.7% من السكان، وأظهرت دراسة حديثة أن نسبة إدمان الهواتف الذكية بين المشاركين في الأردن بلغت 37.1% من عينة مكونة من 484 فرداً من سكان الأردن، دون اختلاف دالّ بين الجنسين، وكانت مرتبطة بـ أعراض اكتئاب شديد وأرق نفسي، تعكس هذه النسبة المرتفعة (حوالي 37%) وجود مشكلة ملموسة في الاعتماد الرقمي في المجتمع الأردني، مع ارتباط واضح بين الاستخدام المفرط والتوترات النفسية. (DataReportal, 2025)

وهذا ما بدا واضحاً لدى الباحث الأول، لكونه ينتمي للكادر المهني التربوي الأردني، إضافة إلى أن المعلم يمثل شريحة كبيرة من النسيج الاجتماعي الأردني، فقد لاحظ الباحث أثناء عمله في التدريب الميداني في إحدى المدارس الأردنية، إن المعلمين كثيراً ما يكونوا منهمكين في هواتفهم الذكية، الأمر الذي جعل بعضهم يستخدمه بشكل متنوع ولأوقات طويلة، لذا فإن الإدمان الرقمي كثيراً ما يتقاطع مع الضغوط المهنية والأسرية التي يواجهها المعلم يومياً، مما يمهّد الطريق للشعور بالإرهاق النفسي، والذي قد يبلغ ذروته إلى ما يسمى بالاحترق النفسي، والتي تعكس حالة من الإرهاق المزمن وفقدان الطاقة النفسية.

وتجيب الدراسة الأسئلة التالية:

-السؤال الأول: ما مستوى الإدمان الرقمي لدى المعلمين المتزوجين؟

-السؤال الثاني: ما مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين المتزوجين؟

-السؤال الثالث: هل يوجد فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) لمستوى الإدمان الرقمي لدى المعلمين المتزوجين تعزى لمتغيرات (المؤهل العلمي، سنوات الزواج، سنوات العمل، الجنس، موقع السكن، مستوى الدخل المادي، التخصص)؟

-السؤال الرابع: هل يوجد فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) لمستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين المتزوجين تعزى لمتغيرات (المؤهل العلمي، سنوات الزواج، سنوات العمل، الجنس، موقع السكن، مستوى الدخل المادي، التخصص)؟

-السؤال الخامس: هل هناك علاقة بين الإدمان الرقمي والاحتراق النفسي لدى المعلمين المتزوجين؟

أهمية الدراسة

لدراسة الحالية أهميتان؛ أهمية نظرية وأهمية تطبيقية، يمكن توضيحها على النحو الآتي:

أولاً: الأهمية النظرية:

يمكن تحديد الأهمية النظرية للدراسة في إثراء الجانب النظري حول الإدمان الرقمي والاحتراق النفسي، ونظراً لمحدودية الأبحاث والدراسات السابقة الارتباطية التي اهتمت بدراسة العلاقة بين الإدمان الرقمي والاحتراق النفسي في البيئة الأردنية بشكل خاص أو البيئة العربية بشكل عام، وتُضاف نتائج هذه الدراسة إلى الجهود

الأكاديمية التي تسعى إلى توسيع نطاق فهم ظاهرة الاحتراق النفسي، من خلال ربطها بمتغيرات سلوكية معاصرة، كالإدمان الرقمي، مما يفتح المجال أمام دراسات لاحقة لبحث هذه العلاقة في سياقات أخرى، أو ضمن فئات مهنية متعددة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

تتضح الأهمية التطبيقية للدراسة في محاولتها لتوفير أدوات ذات أهمية تطبيقية للإدمان الرقمي والاحتراق النفسي يمكن الاستفادة منه في دراسات وإبحاث مستقبلية، بالإضافة إلى توجيه أنظار أصحاب القرار للاهتمام بالصحة النفسية للفئة المستهدفة وهي الأزواج العاملين، علاوة على ذلك، نأمل أن تلبي الدراسة الحالية احتياجات الباحثين في ميدان الإرشاد الزواجي والأسري، كما يمكن أن تسهم النتائج في بناء برامج توعية موجهة للمعلمين المتزوجين حول مخاطر الاستخدام المفرط للتكنولوجيا، وتزويدهم بمهارات تنظيم الوقت والتوازن بين متطلبات الحياة المهنية والأسرية، كما يمكن أن تستفيد الجهات التعليمية وصناع القرار من هذه النتائج في تطوير السياسات التي تراعي الجوانب النفسية والاجتماعية للمعلم، من خلال توفير بيانات داعمة، ومبادرات تعزز من الصحة النفسية وتقلل من الضغط الرقمي في العمل، ومن جهة أخرى يُمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في إعداد برامج تدريبية تعالج التحديات النفسية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني والتقنيات الحديثة، خاصة في ظل التغيرات المتسارعة التي تشهدها البيئة التعليمية.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

الإدمان الرقمي (Digital addiction): هو دوافع ملحة لاستخدام التكنولوجيا بشكل سلوكي متكرر، رغم النتائج السلبية على الصعيد البدني أو النفسي أو الاجتماعي (Alter, 2017: 12).

أما إجرائياً: الدرجة التي حصل عليها الأزواج على مقياس الإدمان الرقمي المستخدم في هذه الدراسة.
الاحتراق النفسي (Psychological Burnout): هو حالة من الإرهاق العقلي والجسمي والانفعالي المستمر واليأس والعجز وتطوير مفهوم ذات سلبي وافكار سلبية نحو العمل، والحياة، والمجتمع Maslach & Jackson, (2001).

أما إجرائياً: الدرجة التي حصل عليها الأزواج على مقياس الاحتراق النفسي المستخدم في هذه الدراسة.
المعلمون المتزوجون: هم أفراد يعملون في مهنة التعليم ويرتبطون بعلاقة زواج، وتشملهم الدراسة لبحث العلاقة بين الإدمان الرقمي والاحتراق النفسي لديهم.

حدود ومحددات الدراسة

- للدراسة مجموعة من الحدود البشرية، والزمانية، والجغرافية، والمكانية التي تتمثل ب:
 - الحدود المكانية: جميع المدارس التي تُتبع لمديريات التربية والتعليم على امتداد البيئة الجغرافية في الأردن.
 - الحدود البشرية: اقتصر عينة الدراسة على عينة من الأزواج المعلمين والمعلمات في المملكة الأردنية الهاشمية، والذي بلغ عددهم (449) معلماً ومعلمة من المتزوجين.
 - الحدود الزمانية: طبقت الدراسة الحالية في أواخر الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2024-2025).

الطريقة والإجراءات

منهجية الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لمعرفة العلاقة بين الإدمان الرقمي والاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين المتزوجين.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع المعلمين (ذكورًا وإناثًا) في مختلف مديريات التربية والتعليم، لسنة 2025/2024.

عينة الدراسة:

طبقت الدراسة على عينة مكونة من (449) معلم ومعلمة من الأزواج العاملين في مديريات التربية والتعليم، وتم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، حيث تم التواصل معهم من خلال استبانات ورقية واستبانات إلكترونية. حيث تم استرجاع (449) استبانة وبذلك استقر عدد أفراد العينة على (449) معلما ومعلمة.

جدول 1

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا لمتغيرات الدراسة

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
سنوات الزواج	1-5 سنوات	66	14.7%
	6-10 سنوات	131	29.2%
	11-16 سنة	142	31.6%
	17-20 سنة	110	24.5%
	المجموع	449	100%
الجنس	ذكور	234	52.1%
	إناث	215	47.9%
	المجموع	449	100%
مستوى الدخل	منخفض	21	4.7%
	متوسط	405	90.2%
	مرتفع	23	5.1%
	المجموع	449	100%
التخصص	علمي	215	47.9%
	إنساني	234	52.1%
	المجموع	449	100%
مكان السكن	قرية	233	51.9%
	مدينة	216	48.1%
	المجموع	449	100%
المؤهل العلمي	دبلوم	11	2.4%
	بكالوريوس	388	86.4%
	ماجستير	46	10.2%
	دكتوراه	4	0.9%

المجموع	449	%100
1-5 سنوات	88	%19.6
6-10 سنوات	141	%31.4
11-16 سنة	142	%31.6
17-20 سنة	78	%17.4
المجموع	449	%100

ادوات الدراسة

أولاً: مقياس الإدمان الرقمي

قام الباحثان باستخدام مقياس الإدمان الرقمي الذي أعده أحمد ونازين (Ahmet & Nazenin, 2018)، ويتكون المقياس من 19 فقرة مكون من خمسة أبعاد هي: الاستخدام المفرط (5 فقرات)، عدم التقييد (3 فقرات)، تدفق الحياة (4 فقرات)، الحياة العاطفية (4 فقرات)، الاعتماد (3 فقرات)، حيث تم تطوير فقرات هذا المقياس بما يتناسب مع أهداف هذه الدراسة. تم التحقق من دلالات صدق مقياس الإدمان الرقمي من خلال اتباع طريقتين هما: صدق المحتوى، ومؤشرات صدق البناء، وكما يأتي:

صدق المحتوى: تم التحقق من صدق المقياس بواسطة عرضه بصورته الأولية المكونة من (19) فقرة على محكمين متخصصين في علم النفس التربوي، والقياس والتقويم، والإرشاد النفسي، والإرشاد الأسري في جامعة الجامعة الهاشمية، وعدد من الجامعات الأردنية، وذلك لتحديد مدى ملائمة محتوى الفقرات لمقياس مستوى الإدمان الرقمي لدى عينة من المعلمين المتزوجين في مديريات التربية والتعليم، والتأكد من سلامتها اللغوية، وتم تعديل بعض الفقرات بناءً على آراء ومقترحات المحكمين.

صدق البناء: قام الباحثان بالتحقق من صدق بناء مقياس الإدمان الرقمي من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من المعلمين بلغت (40) من خارج العينة النهائية، وتم حساب قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الإدمان الرقمي من جهة وأبعاد المقياس من جهة أخرى.

ثبات مقياس الإدمان الرقمي

قام الباحثان بالتحقق من ثبات مقياس الإدمان الرقمي من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من المعلمين بلغت (40) من خارج العينة النهائية، وتم حساب الاتساق الداخلي باستخدام طريقة كرونباخ الفا.

تصحيح مقياس الإدمان الرقمي:

في ضوء سلم الإجابة على فقرات المقياس، تم تدريج سلم الاستجابة حسب تدريج ليكرت الخماسي، حيث تتراوح الإجابة على جميع فقرات المقياس ما بين (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) وتقابلها الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي لجميع الفقرات الايجابية، حيث تم عكس الفقرات السلبية، ولتحديد مستوى تقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات المقياس وكل بعد من أبعادها، استُخدم المعيار الإحصائي الآتي بناءً على المتوسطات الحسابية: أعلى علامة-أقل علامة/عدد المستويات، أي $5-1/3 = 1.33$ ، وبالتالي تصبح المستويات كالتالي 1-2.33 منخفض، 2.34-3.67 متوسط، 3.68-5 مرتفع.

ثانياً: الاحتراق النفسي:

قام الباحثان بالاعتماد على مقياس الاحتراق النفسي الذي أعده (بهكلي، 2022)، ويتكون المقياس من (19 فقرة) موزعة على ثلاثة أبعاد هي: الاجهاد الانفعالي (8 فقرات)، وتبلد المشاعر (4 فقرات)، نقص الشعور بالإنجاز الشخصي (7)، حيث تم تطوير فقرات هذا المقياس بما يتناسب مع أهداف هذه الدراسة. تم التحقق من دلالات صدق مقياس الاحتراق النفسي من خلال اتباع طريقتين هما: صدق المحتوى، ومؤشرات صدق البناء، وكما يأتي:

صدق المحتوى: تم التحقق من صدق المقياس بواسطة عرضه بصورته الأولية المكونة من (19 فقرة) على محكمين متخصصين في علم النفس التربوي، والقياس والتقويم، والإرشاد النفسي، والإرشاد الأسري في جامعة الجامعة الهاشمية، وعدد من الجامعات الأردنية، وذلك لتحديد مدى ملائمة محتوى الفقرات لمقياس مستوى الإدمان الرقمي لدى عينة من المعلمين المتزوجين في مديريات التربية والتعليم، والتأكد من سلامتها اللغوية، وتم تعديل بعض الفقرات بناءً على آراء ومقترحات المحكمين.

صدق البناء:

صدق مقياس الاحتراق النفسي

قام الباحثان بالتحقق من صدق بناء مقياس الاحتراق النفسي من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من المعلمين بلغت (40) من خارج العينة النهائية، وتم حساب قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي من جهة وأبعاد المقياس من جهة أخرى.

ثبات مقياس الاحتراق النفسي

قام الباحثان بالتحقق من ثبات مقياس الاحتراق النفسي من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من المعلمين بلغت (40) من خارج العينة النهائية، وتم حساب الاتساق الداخلي باستخدام طريقة كرونباخ الفا.

تصحيح مقياس الاحتراق النفسي:

في ضوء سلم الإجابة على فقرات المقياس، تم تدريج سلم الاستجابة حسب تدريج ليكرت الخماسي، حيث تتراوح الإجابة على جميع فقرات المقياس ما بين (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) وتقابلها الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي لجميع الفقرات، ولتحديد مستوى تقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الدراسة وكل بعد من أبعادها، استخدم المعيار الإحصائي الآتي بناءً على المتوسطات الحسابية: أعلى علامة-أقل علامة/عدد المستويات، أي $5-1/3 = 1.33$ ، وبالتالي تصبح المستويات كالتالي 1-2.33 منخفض، 2.34-3.67 متوسط، 3.68-5 مرتفع.

نتائج الدراسة

فيما يتعلق بأسئلة الدراسة، فقد تم إجراء التحليلات الإحصائية اللازمة للإجابة على كل سؤال من أسئلة الدراسة:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص على: ما مستوى الإدمان الرقمي لدى المعلمين المتزوجين؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الإدمان الرقمي، كما هو مبين في الجدول (2).

جدول 2

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الإدمان الرقمي

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
الاستخدام المفرط	3.61	0.86	متوسط
عدم التقيد	3.44	0.91	متوسط
تدفق الحياة	3.32	0.96	متوسط
الحالة العاطفية	3.37	1.01	متوسط
الاعتماد	3.59	0.81	متوسط
الإدمان الرقمي	3.47	0.76	متوسط

يتبين من الجدول 2 أن مستوى الإدمان الرقمي الكلي لدى أفراد عينة الدراسة جاء بمستوى متوسط وبمتوسط حسابي مقداره (3.47)، كما يتبين من الجدول السابق أن مستوى أبعاد الإدمان الرقمي الخمسة (الاستخدام المفرط، وعدم التقيد، وتدفق الحياة، والحالة العاطفية، والاعتماد) جاءت بمستوى متوسط.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص على: ما مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين المتزوجين؟
للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاحتراق النفسي، كما هو مبين في الجدول (3).

جدول 3

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الاحتراق النفسي

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
الاجهاد الانفعالي	3.33	0.49	متوسط
تبلد المشاعر	3.32	0.52	متوسط
نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	3.38	0.35	متوسط
الاحتراق النفسي	3.35	0.6	متوسط

يتبين من الجدول 3 أن مستوى الاحتراق النفسي الكلي لدى أفراد عينة الدراسة جاء بمستوى متوسط وبمتوسط حسابي مقداره (3.35)، كما يتبين من الجدول السابق أن مستوى أبعاد الاحتراق النفسي الثلاثة (الاجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي) جاءت بمستوى متوسط.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والذي ينص على: هل يوجد فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) لمستوى الإدمان الرقمي لدى المعلمين المتزوجين تعزى لمتغيرات (المؤهل العلمي، سنوات الزواج، سنوات العمل، الجنس، موقع السكن، مستوى الدخل المادي، التخصص)؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الإدمان الرقمي وأبعاده الخمسة (الاستخدام المفرط، وعدم التقيد، وتدفق الحياة، والحالة العاطفية، والاعتماد) وفقاً لمتغيرات الدراسة، كما هو مبين في الجدول (4).

جدول 4

المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) للإدمان الرقمي وفقا لمتغيرات الدراسة

المتغير	المستوى	الاستخدام المفرط		عدم التقيد		تدفق الحياة		الحالة العاطفية		الاعتماد		الإدمان الرقمي	
		ع	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م
سنوات الزواج	1-5 سنوات	0.86	3.56	0.98	3.30	0.87	3.22	0.96	3.34	0.84	3.54	0.75	3.39
	6-10 سنوات	0.73	3.84	0.73	3.68	0.84	3.66	0.87	3.69	0.69	3.74	0.64	3.73
	11-16 سنة	0.73	3.83	0.87	3.65	0.92	3.51	0.94	3.58	0.74	3.63	0.67	3.65
	17-20 سنة	0.92	3.10	0.91	2.97	0.92	2.73	1.04	2.75	0.94	3.38	0.77	2.97
الجنس	ذكور	0.71	4.04	0.82	3.86	0.86	3.80	0.89	3.86	0.66	3.82	0.65	3.89
	اناث	0.76	3.15	0.76	2.98	0.77	2.80	0.86	2.83	0.87	3.33	0.59	3.01
موقع السكن	قرية	0.86	3.60	0.88	3.49	0.96	3.35	1	3.42	0.73	3.52	0.76	3.48
	مدينة	0.86	3.62	0.93	3.39	0.95	3.28	1.03	3.32	0.87	3.66	0.77	3.46
مستوى الدخل	منخفض	1.05	3.17	2.93	1.03	2.97	1.02	2.75	1.13	1.06	3.52	0.82	3.06
	متوسط	0.83	3.65	0.88	3.49	0.95	3.35	0.95	3.42	0.79	3.59	0.75	3.50
	مرتفع	0.96	3.39	1	3.08	0.90	3.02	3.13	3.13	0.81	3.66	0.75	3.25
التخصص	علمي	0.76	3.79	0.84	3.60	0.94	3.51	0.94	3.57	0.72	3.64	0.69	3.63
	انساني	0.91	3.45	0.94	3.30	0.94	3.14	3.19	3.19	0.87	3.54	0.80	3.32
سنوات العمل	1-5 سنوات	0.82	3.39	0.86	3.18	0.92	3.00	0.95	3.11	0.78	3.54	0.68	3.24
	6-10 سنوات	0.70	3.91	0.72	3.76	0.82	3.68	0.82	3.78	0.77	3.75	0.62	3.78
	11-16 سنة	0.82	3.74	0.92	3.58	0.93	3.48	3.50	3.50	0.71	3.66	0.72	3.60
	17-20 سنة	0.92	3.09	0.91	2.89	0.89	2.72	2.71	2.71	0.93	3.21	0.78	2.92
المؤهل العلمي	دبلوم	0.48	3.05	0.61	3.06	0.59	2.72	0.59	2.70	0.43	3.36	0.33	2.96
	بكالوريوس	0.85	3.66	0.89	3.50	0.94	3.41	0.94	3.42	0.81	3.58	0.76	3.52
	ماجستير	0.91	3.43	0.94	3.19	0.89	2.079	3.16	3.16	0.80	3.77	0.72	3.25
	دكتوراه	0.71	2.65	1.19	1.91	2.31	1.16	2.56	2.56	0.57	3.16	0.56	2.52

يتبين من الجدول (4) وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية لمقياس الإدمان الرقمي وأبعاده الخمسة (الاستخدام المفرط، وعدم التقيد، وتدفق الحياة، والحالة العاطفية، والاعتماد) وفقا لمتغيرات الدراسة، ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق دالة إحصائياً، تم استخدام تحليل التباين متعدد المتغيرات، كما هو مبين في الجدول (5).

جدول 5

تحليل التباين المتعدد لأثر سنوات الزواج والجنس وموقع السكن ومستوى الدخل والتخصص وسنوات العمل والمؤهل العلمي على الإدمان الرقمي

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	المتغيرات	مصدر التباين
*0.02	3.295	1.570	3	4.711	الاستخدام المفرط	سنوات الزواج ويلكس = 0.931 ح = 0.00
0.06	2.410	1.333	3	3.999	عدم التقيد	
0.10	2.044	1.171	3	3.512	تدفق الحياة	
0.17	1.650	1.116	3	3.347	الحالة العاطفية	
0.11	1.976	1.129	3	3.386	الاعتماد	
0.07	2.349	0.768	3	2.303	الإدمان الرقمي	
*0.00	123.855	59.028	1	59.028	الاستخدام المفرط	الجنس هوتلنج = 0.406 ح = 0.00
*0.00	105.674	58.446	1	58.446	عدم التقيد	
*0.00	115.363	66.078	1	66.078	تدفق الحياة	
*0.00	108.280	73.234	1	73.234	الحالة العاطفية	
*0.00	44.736	25.553	1	25.553	الاعتماد	
*0.00	173.963	56.853	1	56.853	الإدمان الرقمي	
0.08	2.919	1.391	1	1.391	الاستخدام المفرط	موقع السكن هوتلنج = 0.033 ح = 0.01
0.96	0.002	0.001	1	0.001	عدم التقيد	
0.60	0.2474	0.157	1	0.157	تدفق الحياة	
0.84	0.038	0.026	1	0.026	الحالة العاطفية	
*0.01	6.759	3.861	1	3.861	الاعتماد	
0.24	1.354	0.443	1	0.443	الإدمان الرقمي	
*0.02	3.557	1.695	2	3.390	الاستخدام المفرط	مستوى الدخل ويلكس = 0.961 ح = 0.07
*0.01	4.479	2.477	2	4.955	عدم التقيد	
0.18	1.684	0.965	2	1.929	تدفق الحياة	
*0.00	4.714	3.188	2	6.377	الحالة العاطفية	
0.65	0.417	0.238	2	0.476	الاعتماد	
*0.01	4.486	1.466	2	2.932	الإدمان الرقمي	
*0.02	4.987	2.377	1	2.377	الاستخدام المفرط	التخصص هوتلنج = 0.019 ح = 0.15
0.14	2.134	1.180	1	1.180	عدم التقيد	
*0.03	4.496	2.575	1	2.575	تدفق الحياة	
*0.02	5.350	3.619	1	3.619	الحالة العاطفية	
0.82	0.047	0.027	1	0.027	الاعتماد	
*0.01	5.506	1.799	1	1.799	الإدمان الرقمي	
*0.00	4.305	2.052	3	6.156	الاستخدام المفرط	سنوات العمل

*0.00	6.376	3.527	3	10.580	عدم التقيد	ويلكس = 0.910
*0.02	3.272	1.874	3	6.225	تدفق الحياة	ح = 0.00
*0.00	6.038	4.084	3	12.251	الحالة العاطفية	
*0.00	5.753	3.286	3	9.859	الاعتماد	
*0.00	7.567	2.473	3	7.419	الإدمان الرقمي	
*0.04	2.785	1.327	3	3.982	الاستخدام المفرط	
*0.00	5.490	3.036	3	9.109	عدم التقيد	المؤهل العلمي
*0.00	9.039	5.177	3	15.532	تدفق الحياة	ويلكس = 0.902
0.25	1.346	0.911	3	2.732	الحالة العاطفية	ح = 0.00
0.24	1.394	0.796	3	2.389	الاعتماد	
*0.00	4.065	1.329	3	3.986	الإدمان الرقمي	
	0.477	434	206.842		الاستخدام المفرط	
	0.553	434	240.036		عدم التقيد	
	0.573	434	248.588		تدفق الحياة	الخطأ
	0.676	434	293.532		الحالة العاطفية	
	0.571	434	247.900		الاعتماد	
	0.327	434	141.834		الإدمان الرقمي	
		448	332.017		الاستخدام المفرط	
		448	371.358		عدم التقيد	
		448	414.648		تدفق الحياة	الكللي المصحح
		448	465.640		الحالة العاطفية	
		448	293.970		الاعتماد	
		448	263.033		الإدمان الرقمي	

يتبين من الجدول (5) عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإدمان الرقمي ككل وأبعاده الفرعية الأربعة (عدم التقيد، وتدفق الحياة، والحالة العاطفية، والاعتماد) تعزى لمتغير سنوات الزواج حيث كانت جميع قيم ف غير دالة إحصائية. كما يتبين من الجدول (11) وجود فروق دالة إحصائية في بعد الاستخدام المفرط تعزى لمتغير سنوات الزواج حيث بلغت قيمة ف (3.295) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$)، ولمعرفة دلالة هذه الفروق تم استخدام اختبار أقل فرق دال (Least Significant Differences [LSD]) للمقارنات البعدية، كما هو مبين في الجدول (6).

جدول 6

نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية وفقاً لمتغير سنوات الزواج

المتغير	سنوات الزواج	المتوسط الحسابي	5-1 سنوات	10-6 سنوات	16-11 سنة	20-17 سنة
الاستخدام	5-1 سنوات	3.56		*-0.28	*-0.27	*0.46
المفرط	10-6 سنوات	3.84	*0.28			*0.74
	16-11 سنة	3.83	*0.27			*0.73

يتبين من الجدول (6) أن مستوى الإدمان الرقمي لدى المعلمين الذين لديهم سنوات زواج تتراوح بين سنة إلى خمس سنوات أعلى من لدى المعلمين الذي لديهم سنوات زواج (17-20 سنة)، كما أن مستوى الإدمان الرقمي لدى المعلمين الذين لديهم سنوات زواج تتراوح بين (6-10 سنوات) والمعلمين الذين لديهم سنوات زواج (11-16 سنة) أعلى منه لدى المعلمين سنوات زواج تتراوح بين (1-5 سنوات) والذين لديهم سنوات زواج تتراوح بين (6-10 سنوات).

ويتبين من الجدول (6) وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإدمان الرقمي ككل وأبعاده الفرعية الأربعة (الاستخدام المفرط، وعدم التقيد، وتدفق الحياة، والحالة العاطفية، والاعتماد) تعزى لمتغير الجنس حيث كانت جميع قيم ف دالة إحصائية. وبالرجوع إلى الجدول 6 يتبين أن المتوسط الحسابي لدى الذكور أعلى منه لدى الإناث. ويتبين من الجدول (6) عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإدمان الرقمي ككل وأبعاده الفرعية الأربعة (الاستخدام المفرط، وعدم التقيد، وتدفق الحياة، والحالة العاطفية) تعزى لمتغير موقع السكن حيث كانت جميع قيم ف غير دالة إحصائية. كما يتبين من الجدول 6 وجود فروق دالة إحصائية في بعد الاعتماد تعزى لمتغير موقع السكن حيث بلغت قيمة ف (6.759) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$). وبالرجوع إلى الجدول (6) يتبين أن المتوسط الحسابي لدى المعلمين الذين كان سكنهم في المدينة أعلى منه لدى المعلمين الذين كان سكنهم في القرية.

ويتبين كذلك من الجدول (6) عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى تدفق الحياة، والاعتماد تعزى لمتغير مستوى الدخل حيث كانت جميع قيم ف غير دالة إحصائية. كما يتبين من الجدول (6) وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإدمان الرقمي ككل وأبعاده الثلاثة (الاستخدام المفرط، وعدم التقيد، والحالة العاطفية) تعزى لمتغير مستوى الدخل حيث كانت جميع قيم ف دالة إحصائية، ولمعرفة دلالة هذه الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية، كما هو مبين في الجدول (7).

جدول 7

نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية وفقاً لمتغير مستوى الدخل

المتغير	المستوى	المتوسط الحسابي	منخفض	متوسط	مرتفع
الاستخدام المفرط	منخفض	3.17		*-0.48	
	متوسط	3.65	*0.48		
	مرتفع	3.39			
عدم التقيد	منخفض	2.93		*-0.56	
	متوسط	3.49	*0.56		*0.41
	مرتفع	3.08		*-0.41	
الحالة العاطفية	منخفض	2.75		*-0.67	
	متوسط	3.42	*0.67		
	مرتفع	3.13			
الإدمان الرقمي	منخفض	3.06		*-0.44	
	متوسط	3.50	*0.44		
	مرتفع	3.25			

يتبين من الجدول (7) ان مستوى الإدمان الرقمي ككل ومستوى الاستخدام المفرط ومستوى عدم التقيد ومستوى الحالة العاطفية للمعلمين الذين مستوى دخلهم متوسط أعلى منه لدى المعلمين الذين مستوى دخلهم منخفض. وأن مستوى عدم التقيد للمعلمين الذي مستوى دخلهم متوسط أعلى منه لدى المعلمين الذين مستوى دخلهم مرتفع.

ويتبين أيضاً من الجدول (7) وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإدمان الرقمي ككل وأبعاده الفرعية الثلاثة (الاستخدام المفرط، وتدفق الحياة والحالة العاطفية) تعزى لمتغير التخصص، حيث كانت جميع قيم ف دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$)، حيث ان المستوى المتوسط الحسابي للمعلمين الذين تخصصاتهم علمية أعلى منه لدى المعلمين الذين تخصصاتهم انسانية. كما يتبين من الجدول (7) عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى عدم التقيد والاعتماد تعزى لمتغير التخصص حيث كانت جميع قيم ف غير دالة إحصائية.

ويتبين من الجدول (7) وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإدمان الرقمي وأبعاده الخمسة (الاستخدام المفرط، وعدم التقيد، وتدفق الحياة، والحالة العاطفية، والاعتماد) وفقاً لمتغير سنوات العمل حيث كانت جميع قيم ف دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$)، ولمعرفة دلالة هذه الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية، كما هو مبين في الجدول (8).

جدول 8

نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية وفقاً لمتغير سنوات العمل

المتغير	سنوات العمل	المتوسط الحسابي	5-1 سنوات	6-10 سنوات	11-16 سنة	17-20 سنة
الاستخدام المفرط	5-1 سنوات	3.39		*-0.52	*-0.25	*0.30
	6-10 سنوات	3.91	*0.52			*0.82
	16-11 سنة	3.74	*0.25			*0.65
	20-17 سنة	3.09	*-0.30	*-0.82	*-0.65	
عدم التقيد	5-1 سنوات	3.18		*-0.57	*-0.39	*0.29
	6-10 سنوات	3.76	*0.57		*0.87	
	16-11 سنة	3.58	*0.39			-0.69
	20-17 سنة	2.89	*-0.29	*-0.87	*-0.69	
تدفق الحياة	5-1 سنوات	3.00		*-0.67	*-0.48	*0.27
	6-10 سنوات	3.68	*0.67			*0.95
	16-11 سنة	3.48	*0.48			*0.76
	20-17 سنة	2.72	*0.27	*0.95	*0.67	
الحالة العاطفية	5-1 سنوات	3.11		*-0.66	*-0.39	*0.39
	6-10 سنوات	3.78	*0.66		*0.29	*1.06
	16-11 سنة	3.50	*0.39	*-0.27		*0.78
	20-17 سنة	2.71	*-0.39	*-1.06	*-0.78	
الاعتماد	5-1 سنوات	3.54				*0.33
	6-10 سنوات	3.75				*0.53
	16-11 سنة	3.66				*0.44

				3.21	20-17 سنة
	*-0.44	*-0.53	*-0.33		
	*0.32	*-0.35	*-0.54	3.24	5-1 سنوات
الإدمان	*0.86	*0.18	*0.54	3.78	10-6 سنوات
الرقمي	*0.67		*0.35	3.60	16-11 سنة
	*-0.67	*-0.86	*-0.32	2.92	20-17 سنة

يتبين من الجدول (8) أن مستوى الإدمان الرقمي للمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (6-10 سنوات) والمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (11-16 سنة) أعلى منه لدى المعلمين الذين لديهم سنوات عمل (1-5 سنوات) والمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (17-20 سنة). وأن مستوى الإدمان الرقمي للمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (1-5 سنوات) أعلى منه للمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (17-20 سنة). وأن مستوى الإدمان الرقمي للمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (6-10 سنوات) أعلى منه للمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (11-16 سنة).

وأن مستوى الاستخدام المفرط للمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (6-10 سنوات) والمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (11-16 سنة) أعلى منه لدى المعلمين الذين لديهم سنوات عمل (1-5 سنوات) والمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (17-20 سنة). وأن مستوى الاستخدام المفرط للمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (1-5 سنوات) أعلى منه للمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (17-20 سنة).

وأن مستوى عدم التقيد الذين لديهم سنوات عمل (6-10 سنوات) والمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (11-16 سنة) أعلى منه لدى المعلمين الذين لديهم سنوات عمل (1-5 سنوات) والمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (17-20 سنة). وأن مستوى عدم التقيد للمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (1-5 سنوات) أعلى منه للمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (17-20 سنة).

وأن مستوى تدفق الحياة للمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (6-10 سنوات) والمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (11-16 سنة) أعلى منه لدى المعلمين الذين لديهم سنوات عمل (1-5 سنوات) والمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (17-20 سنة). وأن مستوى تدفق الحياة للمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (1-5 سنوات) أعلى منه للمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (17-20 سنة).

وأن مستوى الحالة العاطفية للمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (6-10 سنوات) والمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (11-16 سنة) أعلى منه لدى المعلمين الذين لديهم سنوات عمل (1-5 سنوات) والمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (17-20 سنة). وأن مستوى الحالة العاطفية للمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (1-5 سنوات) أعلى منه للمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (17-20 سنة).

وأن مستوى الاعتماد للمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (1-5 سنوات) والمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (6-10 سنوات) والمعلمين الذين لديهم سنوات عمل (11-16 سنة) أعلى منه لدى المعلمين الذين لديهم سنوات عمل (17-20 سنة).

ويتبين من الجدول (8) عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الحالة العاطفية ومستوى الاعتماد تعزى لمتغير المؤهل العلمي حيث كانت جميع ف غير دالة إحصائية. ويتبين من الجدول (8) وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإدمان الرقمي وأبعاده الفرعية (الاستخدام المفرط، وعدم التقيد، وتدفق الحياة) تعزى لمتغير

المؤهل العلمي حيث كانت جميع قيم ف دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha = 0.05)$ ، ولمعرفة دلالة هذه الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية، كما هو مبين في الجدول (9).

جدول 9

نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية وفقاً لمتغير المؤهل العلمي

المتغير	المؤهل العلمي	المتوسط الحسابي	دبلوم	بكالوريوس	ماجستير	دكتوراه
الاستخدام المفرط	دبلوم	3.05		*-0.61		
	بكالوريوس	3.66	*0.61			*1.01
	ماجستير	3.43				
	دكتوراه	2.65		*-1.01		
عدم التقيد	دبلوم	3.06				*1.15
	بكالوريوس	3.50			*0.31	*1.58
	ماجستير	3.19		*-0.31		*1.28
	دكتوراه	1.91	*-1.15	*-1.58	*-1.28	
تدفق الحياة	دبلوم	2.72		*-0.69		
	بكالوريوس	3.41	*0.69		*0.61	*1.09
	ماجستير	2.079		*-0.61		
	دكتوراه	2.31		*-1.09		
الإدمان الرقمي	دبلوم	2.96		*-0.56		
	بكالوريوس	3.52	*0.56		*0.26	*0.99
	ماجستير	3.25		*-0.26		
	دكتوراه	2.52		*-0.99		

يتبين من الجدول (9) أن مستوى الإدمان الرقمي لدى المعلمين الحاصلين على شهادة البكالوريوس أعلى منه لدى المعلمين الحاصلين على شهادة الدبلوم والماجستير والدكتوراه. ويتبين من الجدول (9) أن مستوى الاستخدام المفرط لدى المعلمين الحاصلين على شهادة البكالوريوس أعلى منه لدى المعلمين الحاصلين على شهادة الدبلوم والدكتوراه. ويتبين من الجدول (9) أن مستوى عدم التقيد لدى المعلمين الحاصلين على شهادة البكالوريوس والماجستير أعلى منه لدى المعلمين الحاصلين على شهادة الدكتوراه، وأن مستوى عدم التقيد لدى المعلمين الحاصلين على شهادة البكالوريوس أعلى منه لدى المعلمين الحاصلين على شهادة الماجستير. ويتبين من الجدول (9) أن مستوى تدفق الحياة لدى المعلمين الحاصلين على شهادة البكالوريوس أعلى منه لدى المعلمين الحاصلين على شهادة الدبلوم والماجستير والدكتوراه.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع والذي ينص على: هل يوجد فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha=0.05)$ لمستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين المتزوجين تعزى لمتغيرات (المؤهل العلمي، سنوات الزواج، سنوات العمل، الجنس، موقع السكن، مستوى الدخل المادي، التخصص)؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاحتراق النفسي وأبعاده الثلاثة (الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي) وفقاً لمتغيرات الدراسة، كما هو مبين في الجدول (10).

جدول 10

المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) ومستوى الاحتراق النفسي

المتغير	المستوى	الاجهاد الانفعالي		تبلد المشاعر		نقص الشعور بالإنجاز الشخصي		الاحتراق النفسي	
		ع	م	ع	م	ع	م	ع	م
سنوات الزواج	1-5 سنوات	0.48	3.31	0.52	3.32	0.29	3.34	0.34	3.32
	6-10 سنوات	0.43	3.45	0.47	3.47	0.30	3.41	0.31	3.44
	11-16 سنة	0.41	3.37	0.51	3.37	0.35	3.41	0.32	3.38
	17-20 سنة	0.60	3.15	0.53	3.10	0.43	3.31	0.43	3.20
الجنس	ذكور	0.38	3.37	0.45	3.41	0.31	3.38	0.30	3.38
	إناث	0.59	3.29	0.57	3.23	0.39	3.37	0.42	3.31
موقع السكن	قرية	0.47	3.30	0.54	3.32	0.36	3.37	0.35	3.33
	مدينة	0.51	3.36	0.51	3.33	0.34	3.39	0.37	3.36
مستوى الدخل	منخفض	0.72	3.04	0.55	3.02	0.43	3.28	0.51	3.13
	متوسط	0.47	3.36	0.50	3.36	0.34	3.39	0.34	3.37
	مرتفع	0.51	3.10	0.65	3.04	0.49	3.29	0.44	3.16
التخصص	علمي	0.40	3.43	0.48	3.43	0.30	3.42	0.30	3.43
	إنساني	0.55	3.24	0.54	3.22	0.39	3.33	0.40	3.27
سنوات العمل	1-5 سنوات	0.56	3.22	0.55	3.14	0.30	3.35	0.37	3.25
	6-10 سنوات	0.38	3.46	0.44	3.48	0.33	3.39	0.30	3.44
	11-16 سنة	0.43	3.39	0.50	3.41	0.35	3.41	0.34	3.40
	17-20 سنة	0.59	3.11	0.53	3.10	0.44	3.32	0.42	3.19
المؤهل العلمي	دبلوم	0.39	3.19	0.42	3.09	0.26	3.25	0.18	3.19
	بكالوريوس	0.49	3.36	0.50	3.36	0.35	3.39	0.36	3.37
	ماجستير	0.51	3.14	0.66	3.15	0.32	3.30	0.37	3.20
	دكتوراه	0.64	3.21	0.32	2.87	0.51	3.10	0.40	3.10

يتبين من الجدول (10) وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية لمقياس الاحتراق النفسي وأبعاده الفرعية (الاجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي) وفقا لمتغيرات الدراسة، ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق دالة إحصائياً، تم استخدام تحليل التباين متعدد المتغيرات، كما هو مبين في الجدول (11).

جدول 11

أثر سنوات الزواج والجنس وموقع السكن ومستوى الدخل والتخصص وسنوات العمل والمؤهل العلمي على
الاحتراق النفسي

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	المتغيرات	مصدر التباين
0.19	1.564	0.343	3	1.030	الاجتهاد الانفعالي	سنوات الزواج ويلكس = 0.968 ح = 0.12
*0.01	3.655	0.862	3	2.585	تبليد المشاعر	
0.40	0.974	0.121	3	0.364	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	
0.06	2.376	0.275	3	0.825	الاحتراق النفسي	
0.75	0.100	0.022	1	0.022	الاجتهاد الانفعالي	الجنس هوتلنج = 0.004 ح = 0.67
0.52	0.405	0.095	1	0.095	تبليد المشاعر	
0.46	0.541	0.067	1	0.067	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	
0.78	0.075	0.009	1	0.009	الاحتراق النفسي	
0.25	1.302	0.286	1	0.286	الاجتهاد الانفعالي	موقع السكن هوتلنج = 0.004 ح = 0.63
0.89	0.018	0.004	1	0.004	تبليد المشاعر	
0.40	0.698	0.087	1	0.087	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	
0.30	1.043	0.121	1	0.121	الاحتراق النفسي	
*0.01	4.472	0.982	2	1.963	الاجتهاد الانفعالي	مستوى الدخل ويلكس = 0.973 ح = 0.06
*0.01	4.293	1.012	2	2.024	تبليد المشاعر	
0.49	0.713	0.089	2	0.178	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	
*0.01	4.693	0.543	2	1.087	الاحتراق النفسي	
*0.00	7.485	1.643	1	1.643	الاجتهاد الانفعالي	التخصص هوتلنج = 0.024 ح = 0.01
*0.00	7.116	1.677	1	1.677	تبليد المشاعر	
0.06	3.442	0.429	1	0.429	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	
*0.000	9.591	1.110	1	1.110	الاحتراق النفسي	
*0.00	4.279	0.939	3	2.818	الاجتهاد الانفعالي	سنوات العمل ويلكس = 0.937 ح = 0.01
*0.00	6.915	1.630	3	4.890	تبليد المشاعر	
0.66	0.520	0.065	3	0.195	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	
*0.00	4.359	0.505	3	1.514	الاحتراق النفسي	
0.07	2.375	0.521	3	1.564	الاجتهاد الانفعالي	المؤهل العلمي ويلكس = 0.968 ح = 0.12
*0.04	2.679	0.632	3	1.895	تبليد المشاعر	
0.14	1.797	0.224	3	0.672	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	
*0.02	3.204	0.371	3	1.113	الاحتراق النفسي	
		0.220	434	95.269	الاجتهاد الانفعالي	الخطأ
		0.236	434	102.300	تبليد المشاعر	

0.125	434	54.115	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي
0.116	434	50.242	الاحتراق النفسي
	448	110.528	الاجهاد الانفعالي
	448	123.920	تبلد المشاعر
	448	56.760	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي
	448	59.840	الاحتراق النفسي

يتبين من الجدول (11) عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي ككل وأبعاده الفرعية (الاجهاد الانفعالي، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي) تعزى لمتغير سنوات الزواج حيث كانت جميع قيم ف غير دالة إحصائية. كما يتبين من الجدول (11) وجود فروق دالة إحصائية في بعد تبلد المشاعر تعزى لمتغير سنوات الزواج حيث بلغت قيمة ف (3.655) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$)، ولمعرفة دلالة هذه الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية، كما هو مبين في الجدول (12).

جدول 12

نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية وفقا لمتغير سنوات الزواج

المتغير	سنوات الزواج	المتوسط الحسابي	5-1 سنوات	10-6 سنوات	16-11 سنة	20-17 سنة
	5-1 سنوات	3.32		*-0.15		*0.22
	10-6 سنوات	3.47	*0.15			*0.37
تبلد المشاعر	16-11 سنة	3.37				*0.27
	20-17 سنة	3.10	*-0.22	*-0.37	*-0.27	

يتبين من الجدول (12) ان مستوى الإدمان الرقمي لدى المعلمين الذين لديهم سنوات زواج (6-10 سنوات) أعلى من لدى المعلمين الذي لديهم سنوات زواج (1-5 سنوات)، كما ان مستوى تبلد المشاعر لدى المعلمين الذين لديهم سنوات وزواج تتراوح بين (1-5 سنوات) والمعلمين الذين لديهم سنوات زواج (6-10 سنوات) والمعلمين الذين لديهم سنوات زواج (11-16 سنة) أعلى منه لدى المعلمين سنوات زواج تتراوح بين (17-20 سنة). يتبين من الجدول (12) عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي ككل وأبعاده الفرعية (الاجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي) تعزى لمتغيري الجنس، وموقع السكن حيث كانت جميع قيم ف غير دالة إحصائية.

ويتبين من الجدول (12) عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى نقص الشعور بالإنجاز الشخصي تعزى لمتغير مستوى الدخل حيث كانت قيمة ف غير دالة إحصائية، ويتبين من الجدول (12) وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي ككل وأبعاده الفرعية (الاجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر) تعزى لمتغير مستوى الدخل حيث كانت جميع قيم ف دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$). ولمعرفة دلالة هذه الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية، كما هو مبين في الجدول (13).

جدول 13

نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية وفقاً لمتغير مستوى الدخل

المتغير	المستوى	المتوسط الحسابي	منخفض	متوسط	مرتفع
الاجهاد الانفعالي	منخفض	3.04		*-0.32	
	متوسط	3.36	*0.32		*0.26
	مرتفع	3.10			*-0.26
تبلد المشاعر	منخفض	3.02		*-0.34	
	متوسط	3.36	*0.34		*0.32
	مرتفع	3.04		*-0.32	
الاحتراق النفسي	منخفض	3.13		*-0.24	
	متوسط	3.37	*0.24		*0.21
	مرتفع	3.16		*-0.21	

يتبين من الجدول (13) ان مستوى الاحتراق النفسي ككل ومستوى الاجهاد الانفعالي ومستوى تبلد المشاعر لدى المعلمين الذين دخلهم متوسط أعلى منه لدى المعلمين الذين دخلهم منخفض والمعلمين الذين دخلهم مرتفع. ويتبين من الجدول (13) عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى نقس الشعور بالإنجاز الشخصي تعزى لمتغير التخصص حيث كانت قيمة ف غير دالة إحصائية، ويتبين من الجدول (13) وجود فروق جالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي ككل وأبعاده الفرعية (الاجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر) تعزى لمتغير التخصص حيث كانت جميع قيم ف دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$)، حيث ان المستوى المتوسط الحسابي للمعلمين الذين تخصصاتهم علمية أعلى منه لدى المعلمين الذين تخصصاتهم إنسانية. ويتبين من الجدول (13) عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى نقس الشعور بالإنجاز الشخصي تعزى لمتغير سنوات العمل حيث كانت قيمة ف غير دالة إحصائية، ويتبين من الجدول (13) وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي ككل وأبعاده الفرعية (الاجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر) تعزى لمتغير سنوات العمل حيث كانت جميع قيم ف دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$). ولمعرفة دلالة هذه الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية، كما هو مبين في الجدول (14).

جدول 14

نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية وفقاً لمتغير سنوات العمل

المتغير	سنوات العمل	المتوسط الحسابي	5-1 سنوات	10-6 سنوات	16-11 سنة	20-17 سنة
الاجهاد	5-1 سنوات	3.22		*-0.24	*-0.17	
	10-6 سنوات	3.46	*0.24			*0.35
	16-11 سنة	3.39	*0.17			*0.28
التبلد	20-17 سنة	3.11		*-0.35	*-0.28	
	5-1 سنوات	3.14		*-0.33	*-0.26	
	10-6 سنوات	3.48	*0.33			*0.38
المشاعر	16-11 سنة	3.41	0.26			*0.31
	20-17 سنة	3.10		*-0.38	*-0.31	

			3.25	5-1 سنوات
	*-0.15	*-0.19		
*0.25		*0.19	3.44	10-6 سنوات
		*0.15	3.40	16-11 سنة
			3.19	20-17 سنة
		*-0.025		

يتبين من الجدول (14) ان مستوى الاحتراق النفسي ككل ومستوى الاجهاد الانفعالي ومستوى تبدل المشاعر لدى المعلمين الذين لديهم سنوات خبرة (6- 10 سنوات) والمعلمين الذين لديهم سنوات خبرة (11- 16 سنة) أعلى منه لدى المعلمين الذين لديهم سنوات خبرة (1- 5 سنوات) والمعلمين الذين لديهم سنوات خبرة (17- 20 سنة).

ويتبين من الجدول (14) عم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاجهاد الانفعالي ومستوى نقص الشعور بالإنجاز الشخصي تعزى لمتغير المؤهل العلمي حيث كانت جميع قيم ف غير دالة إحصائية. ويتبين من الجدول (14) وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي ككل وبعد تبدل المشاعر تعزى لمتغير المؤهل العلمي حيث كانت جميع قيم ف دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$). ولمعرفة دلالة هذه الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية، كما هو مبين في الجدول (15).

جدول 15

نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية وفقا لمتغير المؤهل العلمي

المتغير	سنوات العمل	المتوسط الحسابي	10-6 سنوات	16-11 سنة	20-17 سنة
تبدل المشاعر	دبلوم	3.09			
	بكالوريوس	3.36		*0.21	
	ماجستير	3.15	*-0.21		
	دكتوراه	2.87			
الاحتراق النفسي	دبلوم	3.19			
	بكالوريوس	3.37		*0.17	
	ماجستير	3.20	*-0.17		
	دكتوراه	3.10			

يتبين من الجدول (15) ان مستوى الاحتراق النفسي ككل ومستوى تبدل المشاعر لدى المعلمين الحاصلين على شهادة البكالوريوس أعلى منه لدى المعلمين الحاصلين على شهادة الماجستير.

النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس والذي ينص على: هل هناك علاقة بين الإدمان الرقمي والاحتراق النفسي لدى المعلمين المتزوجين؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الأمان الرقمي وأبعاده الفرعية الخمسة (الاستخدام المفرط، وعدم التقيد، وتدفق الحياة، والحالة العاطفية، والاعتماد) والاحتراق النفسي وأبعاده الفرعية الثلاثة (الاجهاد الانفعالي، وتبدل المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي) لدى أفراد عينة الدراسة، كما هو مبين في الجدول (16).

جدول 16

مصفوفة معاملات الارتباط بين الإدمان الرقمي والاحتراق النفسي

الاحتراق النفسي	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	تبدل المشاعر	الاجهاد الانفعالي	المتغير
*0.41	*0.16	*0.37	*0.42	الاستخدام المفرط
*0.42	*0.26	*0.38	*0.38	عدم التقيد
*0.48	*0.22	*0.45	*0.46	تدفق الحياة
*0.44	*0.21	*0.36	*0.43	الحالة العاطفية
*0.18	*0.12	*0.13	*0.18	الاعتماد
*0.48	*0.23	*0.42	*0.47	الإدمان الرقمي

يتبين من الجدول (16) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الإدمان الرقمي والاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط ($r = 0.48$). كما يتبين من الجدول (16) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الأمان الرقمي وأبعاده الفرعية الخمسة (الاستخدام المفرط، وعدم التقيد، وتدفق الحياة، والحالة العاطفية، والاعتماد) والاحتراق النفسي وأبعاده الفرعية الثلاثة (الاجهاد الانفعالي، وتبدل المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي) لدى أفراد عينة الدراسة، وتروحت قيمة معامل الارتباط بين ($r = 0.12$ إلى $r = 0.48$).

مناقشة النتائج

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول "ما مستوى الإدمان الرقمي لدى المعلمين المتزوجين؟"

أشارت النتائج إلى أن مستوى الإدمان الرقمي لدى المعلمين المتزوجين كان متوسطاً على جميع أبعاد المقياس، ويفسر الباحث هذه النتيجة بأنها قد تعود إلى مجموعة من العوامل المرتبطة بالبيئة الاجتماعية والثقافية المحيطة بالمعلمين المتزوجين، والضغوط الحياتية والمهنية التي يواجهونها، بالإضافة إلى غياب برامج دعم نفسي أو إرشادي موجهة خصيصاً لمساعدتهم في إدارة استخدامهم للأجهزة الرقمية بشكل صحي، كما يمكن أن يكون لهذا النمط من الاستخدام جذور ثقافية، حيث تميل بعض البيئات إلى التهاون في إدارة الوقت، وفي السياق الأردني قد تسهم الظروف الاقتصادية والاجتماعية في زيادة مستويات الضغوط النفسية، مما يجعل بعض الأفراد يلجأون إلى الأنشطة الرقمية كوسيلة للتخفيف من التوتر أو الهروب المؤقت من أعباء الواقع (Al-Gamal et al., 2016)، وتشير هذه النتائج إلى الحاجة الملحة لتوفير برامج تدريبية وإرشادية للمعلمين، تستهدف تحسين مهارات إدارة الوقت وتنظيم استخدام التكنولوجيا، بما في ذلك ورش عمل أو أدوات عملية تساعد على تقليل الانغماس في الأجهزة الرقمية خارج أوقات الحاجة، وتعزز من قدرتهم على تحقيق التوازن بين متطلبات العمل والأسرة والحياة الشخصية. وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كانا ورفاقه (Kana et al., 2023) التي أوضحت أن مستوى الإدمان الرقمي لدى المعلمين المرشحين في تركيا كان متوسطاً، مع فروق دالة تبعاً للعمر ووقت الاستخدام اليومي وهذا يعزز فرضية أن المعلمين عمومًا، وبخاصة المتزوجين منهم، يطورون استراتيجيات لضبط استخدامهم للتكنولوجيا نظرًا لخصوصية مهنتهم وأدوارهم الاجتماعية.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة كذلك مع ما أظهرته دراسة بيزا (Beyza, 2020) والتي أكدت وجود فروق في مستويات الإدمان الرقمي ترتبط بمتغيرات مثل الوضع الاجتماعي والاقتصادي ومدة استخدام الإنترنت، ما يعزز فكرة أن السياق الأسري والاجتماعي يضبط سلوك الاستخدام.

في المقابل، تختلف هذه النتيجة مع دراسة بيتول (Betül, 2019) التي كشفت عن ارتفاع مستوى الإدمان الرقمي لدى الذكور مقارنة بالإناث، ووجود تأثير سلبي على الحياة الاجتماعية نتيجة الاستخدام الرقمي المرتفع، مما يشير إلى نمط استخدام أكثر حدة في بعض الفئات، ربما لأسباب تتعلق بالسياق الاجتماعي أو التخصص الأكاديمي، كما تتعارض مع نتائج دراسة (Karakoyun, 2017) التي أوضحت أن المعلمين المرشحين الذكور أظهروا أعراضاً أعلى للإدمان على الإنترنت، لا سيما أولئك الذين يستخدمونه بمدة أطول يومياً أو لأغراض التواصل الاجتماعي، مما يبرز أثر طبيعة الاستخدام على شدة الإدمان.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين المتزوجين؟

أشارت النتائج إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين المتزوجين كان متوسطاً على جميع أبعاد المقياس، ويفسر الباحث هذا المستوى بأن المعلمين يواجهون ضغوطاً مهنية ونفسية ناتجة عن طبيعة العمل التعليمي، مثل ضغط التحضير والتدريس والتعامل مع الطلبة، إلى جانب الالتزامات الأسرية، إلا أن هذه الضغوط ليست بالحدة التي تؤدي إلى انهيار أو تدهور حاد، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (Maslach & Leiter, 2016) من أن الاحتراق النفسي يتدرج من مستويات منخفضة إلى عالية وفقاً لشدة الضغوط واستمرارها. كما أوضحت دراسة (Skaalvik & Skaalvik, 2017) أن الدعم الاجتماعي من الأسرة والزملاء يشكل عاملاً وقائياً يحد من تفاقم الاحتراق النفسي، وهو ما قد يفسر بقاء المستوى في هذه الدراسة ضمن الحد المتوسط. ويرى الباحث أن تعدد الأدوار التي يقوم بها المعلم المتزوج، بين مسؤوليات العمل والأسرة، قد يسبب شعوراً بالإرهاق والتعب، لكنه في المقابل يوفر له مصادر للتجديد النفسي والمرونة، مثل الدعم الأسري والخبرة المهنية المتراكمة، وهو ما يساهم في الإبقاء على مستوى الاحتراق النفسي متوسطاً. إلا أن ارتباط هذه النتيجة بنتائج الدراسة حول الإدمان الرقمي يشير إلى أن الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية، حتى وإن كان بمستوى متوسط، قد يساهم في تعزيز بعض أعراض الاحتراق النفسي، خاصة الإرهاق العاطفي وتشتت الانتباه، وفقاً لنظرية الإجهاد والضغط النفسي (Stress-Strain Theory)، يؤدي التعرض المستمر لمواقف ضغط العمل إلى استجابة نفسية سلبية قد تتطور إلى الاحتراق النفسي. بالنسبة للمعلمين المتزوجين، قد يتأثر مستوى الاحتراق النفسي بعوامل مثل التوازن بين العمل والحياة الأسرية، ومتطلبات التدريس، والمسؤوليات المنزلية، ما يجعل دراسة هذا الموضوع ضرورية لفهم الأبعاد النفسية التي قد تؤثر على أدائهم الوظيفي ورفاهيتهم العامة.

تتفق نتائج هذه الدراسة جزئياً مع نتائج دراسة دبابي (2020)، التي أشارت إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين كان منخفضاً، مما يُظهر أن هناك فئات من المعلمين قادرين على التكيف مع ضغوط المهنة بنجاح، وتُعزى هذه القدرة إلى عوامل مثل البيئة التعليمية الداعمة، والخبرة المهنية، والوعي النفسي بأهمية التوازن بين العمل والحياة الشخصية، وهو ما قد ينطبق بشكل خاص على المعلمين المتزوجين ممن تتوفر لديهم آليات دعم أسري أو اجتماعي فعالة.

كما أن النتائج تتقارب مع نتائج دراسة القرني (2023) التي كشفت عن وجود علاقة سلبية بين الاحتراق النفسي والتوافق الاجتماعي، ما يعني أن وجود علاقات اجتماعية داعمة، مثل الأسرة، يساهم في تخفيف مستويات

الاحترق النفسي، وهو ما تدعمه نتائج هذه الدراسة التي ركزت على المعلمين المتزوجين الذين غالبًا ما يتمتعون بشبكة دعم أسري.

اختلفت نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة محمد (2021)، والتي أشارت إلى أن درجات الاحتراق النفسي لدى المعلمين كانت مرتفعة، خاصة بين المعلمات والمعلمين في القطاع الرسمي، وبيّنت أن المتزوجين تحديدًا كانوا أكثر عرضة للاحتراق النفسي، ويمكن تفسير هذا التباين بأن الدراسة الحالية تناولت فقط فئة المعلمين المتزوجين دون غيرهم، وربما ركزت على بيئة مدرسية أو تعليمية أقل ضغطًا من بيئة عينة دراسة (محمد، 2021) أو أن المشاركين فيها يتمتعون باستراتيجيات أفضل في إدارة الضغوط.

ثالثًا: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث الذي ينص على: هل يوجد فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) لمستوى الإدمان الرقمي لدى المعلمين المتزوجين تعزى لمتغيرات (المؤهل العلمي، سنوات الزواج، سنوات العمل، الجنس، موقع السكن، مستوى الدخل المادي، التخصص)؟

أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإدمان الرقمي لدى المعلمين المتزوجين تعزى إلى متغيرات الجنس، المؤهل العلمي، سنوات العمل، التخصص، ومستوى الدخل، حيث كان الذكور، وحملة البكالوريوس والماجستير، ومن لديهم خبرة 6-10 سنوات، والمتخصصون في المجالات العلمية، وذوو الدخل المتوسط أكثر إدمانًا رقميًا.

أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان الرقمي لدى المعلمين المتزوجين تعزى إلى متغيرات: الجنس، المؤهل العلمي، سنوات العمل، التخصص، ومستوى الدخل، بينما لم تُظهر النتائج فروقًا دالة إحصائية لمتغيري سنوات الزواج وموقع السكن، باستثناء بعض الأبعاد الفرعية "كالاستخدام المفرط" و"الاعتماد".

أولاً: الفروق وفقاً للجنس

أشارت النتائج إلى أن المعلمين الذكور أكثر إدمانًا رقميًا من الإناث، وهي نتيجة تتفق مع دراسة (Betül, 2019)، التي بينت أن الذكور يسجلون متوسطات أعلى في مقياس الإدمان الرقمي، وخاصة في بعد التأثير السلبي، كما تتفق مع دراسة (Karakoyun, 2017) التي أثبتت أن المعلمين الذكور أكثر انخراطًا في استخدام التكنولوجيا الرقمية لأغراض غير مهنية مقارنة بالمعلمات.

ويرى الباحثان أن هذا قد يُعزى إلى أن الذكور يميلون إلى استخدام الأجهزة الرقمية لأغراض متعددة تشمل الترفيه، الألعاب، وتصفح الشبكات الاجتماعية بدرجة أكبر من الإناث، إلى جانب شعور بعضهم بمرونة أكبر في تخصيص الوقت، مما يزيد من احتمالية الاستخدام المفرط.

ثانيًا: الفروق وفقاً للمؤهل العلمي

أظهرت النتائج أن حملة مؤهلات البكالوريوس والماجستير أكثر إدمانًا رقميًا مقارنة بغيرهم، وهي نتيجة منطقية في ضوء أن هذه الفئة غالبًا ما تكون أكثر ارتباطًا بالتقنية ومهاراتها، نظرًا لطبيعة دراساتهم وتدريبهم، وقد يُفسر ذلك بأن المؤهل العلمي الأعلى يُرافقه انفتاح على مصادر المعرفة الرقمية، والاعتماد على الوسائط التقنية في التدريس والتواصل المهني، مما قد يتحول تدريجيًا إلى سلوك مفرط في الاستخدام.

ثالثاً: الفروق حسب سنوات العمل

أشارت النتائج إلى أن المعلمين الذين تتراوح خبرتهم بين (6-10 سنوات) سجلوا أعلى مستويات في الإدمان الرقمي. ويمكن تفسير ذلك بأن هذه الفئة المهنية غالباً ما تكون في قمة العطاء والتفاعل مع بيئة العمل، وتمتلك من الخبرة ما يكفي لبنني الأدوات الرقمية بكفاءة، وفي الوقت ذاته ما زال لديها الحافز لاستخدام التكنولوجيا بكثرة لتطوير أدائها أو استكمال دراساتها العليا، أو حتى لأغراض شخصية وترفيهية.

رابعاً: التخصص الأكاديمي

أظهرت النتائج أن المعلمين المتخصصين في المجالات العلمية أكثر إدماناً رقمياً مقارنة بنظرائهم في التخصصات النظرية، ويتفق هذا مع طبيعة التخصصات العلمية التي تعتمد في التدريس والتقييم على التقنيات الرقمية بشكل أكبر، كالبرمجيات والمحاكاة الرقمية ومصادر التعلم المفتوحة.

خامساً: مستوى الدخل

كشفت النتائج أن ذوي الدخل المتوسط أظهروا مستويات أعلى من الإدمان الرقمي، ويمكن تفسير ذلك بأن هذه الفئة غالباً ما تمتلك إمكانيات مادية كافية تتيح لها الوصول المستمر للأجهزة الرقمية (هواتف ذكية، أجهزة لوحية، اشتراكات إنترنت، تطبيقات مدفوعة)، دون أن تكون مضطرة لتقييد استخدامها كما هو الحال لدى ذوي الدخل المحدود، أو الاستعاضة عنها بخيارات أقل رقمية.

سادساً: متغيراً موقع السكن وسنوات الزواج

لم تُظهر النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية في معظم أبعاد الإدمان الرقمي لهذين المتغيرين، باستثناء بعدي "الاستخدام المفرط" و"الاعتماد"، وهذا يُشير إلى أن موقع السكن وسنوات الزواج ليسا عاملين حاسمين في تفسير السلوك الرقمي، إلا أنه في بعض الحالات، قد يرتبط موقع السكن بالبنية التحتية الرقمية وتوفر الإنترنت، وقد تؤثر سنوات الزواج على المسؤوليات الاجتماعية والأسرية التي تُقلل من الوقت متاح لاستخدام الأجهزة. تتفق النتائج مع دراسة (Kana et al., 2023) التي أشارت إلى وجود فروق في الإدمان الرقمي حسب مستوى الاستخدام اليومي للأجهزة الرقمية، ما يُعزز فكرة أن الفئات المهنية الأكثر تفاعلاً رقمياً تُظهر مستويات أعلى من الاعتماد على هذه الوسائط.

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع والذي ينص على: هل يوجد فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) لمستوى الاحترق النفسي لدى المعلمين المتزوجين تعزى لمتغيرات (المؤهل العلمي، سنوات الزواج، سنوات العمل، الجنس، موقع السكن، مستوى الدخل المادي، التخصص)؟

في ضوء نتائج تحليل التباين، أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحترق النفسي لدى المعلمين المتزوجين تعزى إلى متغيرات (سنوات الزواج، مستوى الدخل، التخصص، سنوات العمل، والمؤهل العلمي)، حيث تبين أن المعلمين ذوي سنوات الزواج (6-10 سنوات) وسنوات العمل (11-16 سنة) ومستوى الدخل المتوسط والتخصصات العلمية وحملة البكالوريوس يعانون من مستويات أعلى من الاحترق النفسي.

أولاً: سنوات الزواج وسنوات العمل

أظهرت النتائج أن المعلمين الذين تتراوح سنوات زواجهم بين (6-10 سنوات) وسنوات عملهم بين (11-16 سنة) يعانون من مستويات أعلى من الاحترق النفسي، وهو ما يمكن تفسيره بأن هذه المرحلة تمثل فترة تراكم

ضغوط الحياة المهنية والأسرية، حيث يكون المعلم في مرحلة مهنية تتطلب بذل جهد كبير، بالتزامن مع مسؤوليات أسرية مكثفة (تربية أطفال، استقرار مادي..).

هذه النتائج تختلف عن دراسة (القرني، 2023) التي لم تجد فروقاً دالة لمتغير الخبرة، ما قد يُعزى لاختلاف عينات الدراستين أو لطبيعة السياق الاجتماعي والثقافي.

ثانياً: مستوى الدخل

أشارت النتائج إلى أن المعلمين ذوي الدخل المتوسط يعانون من احتراق نفسي أعلى مقارنة بغيرهم، ويمكن فهم هذا في ضوء أن هذه الفئة غالباً ما تواجه ضغوطاً مالية وتحديات معيشية تزيد من الضغط النفسي، دون التمتع بموارد كافية لتخفيف هذه الضغوط، كما هو الحال لدى ذوي الدخل المرتفع، أو مرونة الوقت لدى أصحاب الدخل المحدود غير المرتبطين بالتزامات مهنية مكثفة.

ثالثاً: التخصص والمؤهل العلمي

أظهرت النتائج أن المعلمين في التخصصات العلمية وحملة البكالوريوس يعانون من مستويات أعلى من الاحتراق النفسي. ويرى الباحثان أن التخصصات العلمية عادةً ما تتطلب جهداً أكبر في التحضير، والشرح، والتقويم العملي، إضافة إلى تحديث مستمر للمعرفة والتقنيات، مما يفرض ضغطاً مضاعفاً مقارنة ببعض التخصصات النظرية.

أما حملة البكالوريوس فقد لا يمتلكون نفس المهارات أو الموارد التي تساعد على التكيف مع ضغوط العمل، مقارنة بحملة الدراسات العليا الذين غالباً ما يمتلكون أدوات أفضل لإدارة الضغوط، كالقدرة على البحث والتحليل واتخاذ قرارات مهنية مبنية على أسس علمية.

رابعاً: متغير الجنس

لم تظهر النتائج فروقاً دالة إحصائية تعزى للجنس، وهو ما يتفق مع دراسة (بوقرة، 2018) التي لم تجد فروقاً في مستويات الاحتراق بين المعلمين والمعلمات، ويُعزز هذا التوجه الحديث في الأدبيات بأن الاحتراق النفسي لا يرتبط بالجنس بقدر ما يرتبط بالظروف المهنية والاجتماعية للفرد.

إلا أن هذه النتيجة تختلف عن دراسة (محمد، 2021) التي أشارت إلى أن المعلمات يعانين من احتراق نفسي أعلى، وقد يُعزى هذا الاختلاف إلى البيئة المدرسية، أو نوع العينة، أو الأدوار الاجتماعية المتوقعة من النساء في مجتمعات معينة والتي قد تُضيف ضغوطاً إضافية.

خامساً: موقع السكن

لم تظهر فروق دالة لمتغير موقع السكن، ما يشير إلى أن الاحتراق النفسي ظاهرة تنتشر بين المعلمين بغض النظر عن موقع سكنهم (حضري أو ريفي)، وقد يكون ذلك نتيجة لتشابه الضغوط المهنية في بيئات التعليم المختلفة أو لتقارب البنية المدرسية والتعليمية بين المناطق.

وتختلف نتائج هذا الدراسة مع دراسة (القرني، 2023) بحيث أظهرت نتائج دراسته إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعزى المؤهل العلمي أو الخبرة التدريسية أو التخصص في المقابل، لم تظهر فروق دالة إحصائية تعزى لمتغيري الجنس أو موقع السكن. اتفقت نتائج هذا الدراسة مع دراسة (بوقرة، 2018) بحيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير الجنس.

بينما أشارت نتائج دراسة (محمد، 2021) إلى ارتفاع درجات الاحتراق النفسي لدى المعلمات، مقارنة بالمعلمين الذكور.

وتشير نتائج الدراسة إلى أن مستويات الاحتراق النفسي لدى المعلمين المتزوجين تتأثر بعدة متغيرات ديموغرافية ومهنية، بما في ذلك سنوات الزواج، سنوات الخبرة، مستوى الدخل، التخصص، والمؤهل العلمي، يمكن تفسير هذه العلاقة بأن المرحلة المتوسطة من سنوات الزواج والخبرة العملية تمثل فترة تراكمية للضغوط المهنية والأسرية، حيث يواجه المعلم مسؤوليات مزدوجة بين العمل والأسرة، مما يزيد من التعرض للإجهاد النفسي. كما أن الدخل المتوسط غالباً ما يقترن بقدرة محدودة على مواجهة الضغوط المالية، بينما التخصصات العلمية وحملة البكالوريوس تتطلب جهداً أكبر في التحضير والتقييم والمتابعة المستمرة للمعرفة، مما يضاعف العبء النفسي، هذه العوامل مجتمعة تخلق بيئة مثالية لارتفاع مستويات الاحتراق النفسي، وهو ما يدعم الفرضية القائلة بأن الظروف المهنية والاجتماعية للفرد لها دور أساسي في تكوين الاحتراق النفسي.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس والذي ينص على: هل هناك علاقة بين الإدمان الرقمي والاحتراق النفسي لدى المعلمين المتزوجين؟

تشير النتائج إلى أن ارتفاع مستويات الإدمان الرقمي لدى المعلمين المتزوجين يرتبط بزيادة مستويات الاحتراق النفسي لديهم، أي أن الاستخدام المفرط للتقنية والتعلق بها قد يؤدي إلى إرهاق نفسي وعاطفي وشعور بعدم الإنجاز، مما يعكس تأثيراً سلبياً للإدمان الرقمي على الصحة النفسية في بيئة العمل، من وجهة نظر الباحثان تعكس هذه النتائج وجود علاقة طردية واضحة بين الإدمان الرقمي والاحتراق النفسي لدى المعلمين المتزوجين تفسر العلاقة الطردية بين الإدمان الرقمي والاحتراق النفسي لدى المعلمين المتزوجين على ضوء فرضية استنزاف الموارد النفسية (Resource Depletion Theory)، حيث يمتلك الأفراد طاقة ذهنية وعاطفية محدودة، ويؤدي الانشغال المستمر بالأجهزة الرقمية إلى استهلاك جزء كبير من هذه الطاقة قبل مواجهة الضغوط المهنية الفعلية. فالمعلم الذي يقضي وقتاً طويلاً في استخدام التكنولوجيا، سواء لأغراض العمل أو الترفيه أو التواصل الاجتماعي، يجد نفسه أقل قدرة على التركيز واتخاذ القرارات وإدارة الانفعالات، مما يزيد من احتمالية تعرضه للإرهاق النفسي. بالإضافة إلى ذلك، يؤدي الاستخدام المفرط للتقنيات الرقمية إلى إضعاف التفاعل الاجتماعي الواقعي والدعم النفسي، وهو عامل حيوي للحفاظ على التوازن العاطفي، ويزيد من شعور الفرد بالوحدة والضغط النفسي، هذا التداخل بين استنزاف الطاقة الذهنية والالتزامات المهنية والأسرية يخلق بيئة مثالية لتفاقم الاحتراق النفسي، موضحاً لماذا يرتبط الإدمان الرقمي بشكل مباشر بارتفاع مستويات الإرهاق والإجهاد النفسي لدى المعلمين المتزوجين.

كما أن الاستخدام المفرط للتقنيات الرقمية يؤدي إلى تشتت الانتباه، ضعف التركيز، والضغط الذهني المستمر، خاصة عندما لا تكون هناك حدود واضحة بين الحياة المهنية والشخصية، وهو ما يعزز مشاعر الإرهاق والاحتراق، كما أن التعلق الزائد بالأجهزة الرقمية يقلل من فرص التفاعل الاجتماعي الواقعي والدعم النفسي، مما يزيد من الشعور بالوحدة والضغط العاطفي، وهما من أبرز مؤشرات الاحتراق النفسي، هذا الاستخدام غير المتوازن يجعل المعلمين يشعرون أحياناً بأنهم دائماً "في وضع العمل"، مما يمنعهم من الحصول على الراحة الكافية أو الانفصال الذهني الضروري لاستعادة النشاط.

تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Kana et al., 2023)، التي أظهرت أن الاستخدام المفرط اليومي للأجهزة الرقمية يؤدي إلى أعراض احتراق نفسي واضحة لدى المعلمين، حيث يرتبط الاستخدام الطويل للشاشات

الرقمية بالإرهاق والتوتر والضغط المهني، وهي نتيجة تتوافق بشكل مباشر مع نتائج هذه الدراسة، كما أوضحت دراسة (Karakoyun, 2017) أن المعلمين الذين يستخدمون الإنترنت لأغراض ترفيهية أو التواصل الاجتماعي يعانون من مستويات أعلى من الإدمان الرقمي، والذي بدوره ينعكس على انخفاض مستوى التفاعل الحقيقي والرضا المهني، ما يساهم في تطور الاحتراق النفسي لديهم، ودراسة (Betül, 2019) أشارت إلى أن الإدمان الرقمي لدى المعلمين الذكور على وجه الخصوص يرتبط بضعف التكيف النفسي وارتفاع مؤشرات التعب والانهك، خاصة مع التعلق بالهواتف الذكية وتطبيقات التواصل الاجتماعي.

العلاقة بين الإدمان الرقمي والاحتراق النفسي لدى المعلمين المتزوجين هي علاقة ذات قوة وتأثير ملموس، حيث لا يقتصر الإدمان الرقمي على كونه مجرد استخدام مفرط للتكنولوجيا، بل يتعدى ذلك إلى تأثير عميق على الصحة النفسية والعاطفية للفرد، كما يؤدي الاستخدام المستمر والمفرط للأجهزة الرقمية إلى استنزاف الطاقة الذهنية ويزيد من الضغوط النفسية، خصوصاً في ظل تداخل الأدوار الزوجية والمهنية التي تحتم على المعلم إدارة متطلبات متعددة. هذا التداخل يجعل من الصعب الفصل بين أوقات العمل وأوقات الراحة، مما يفاقم الشعور بالإرهاق والإجهاد النفسي.

كما أن التعلق الزائد بالتكنولوجيا يقلل من جودة التفاعل الاجتماعي الحقيقي والدعم الأسري، وهما عنصران حيويان للحفاظ على التوازن النفسي. بناءً عليه، يصبح الإدمان الرقمي عاملاً مؤثراً ومضاعفاً لمخاطر الاحتراق النفسي، ويستدعي هذا إدراكاً ووعياً أكبر من المعلمين والمؤسسات التعليمية لتوفير بيئة داعمة توازن بين الاستخدام التقني الصحي والمتطلبات النفسية والمهنية، مما يحفظ سلامتهم النفسية ويعزز كفاءتهم في الأداء الوظيفي (Börekci & Uyangör, 2024).

وفي دراسة (Andreassen & Pallesen, 2014; Hawi & Samaha, 2017)، التي وجدت أن هناك علاقة قوية بين الإدمان الرقمي (الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت) وارتفاع مستويات القلق والاكتئاب، وهما من أبرز مظاهر الاحتراق النفسي، الدراسة أكدت أن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا يؤثر سلباً على الصحة النفسية ويزيد من الشعور بالتوتر.

التوصيات

1. ينبغي ان تقارن الابحاث المستقبلية بين المعلمين المتزوجين وغير المتزوجين لتحديد ما إذا كانت الحالة الاجتماعية تؤثر على قابلية الادمان الرقمي والاحترق النفسي لديهم.
2. يمكن التوجه الى إجراء دراسات طويلة او تجريبية لاستكشاف العلاقات السببية بين الادمان الرقمي والاحترق النفسي.
3. تقديم برامج تدريبية في إدارة الوقت، تُمكن المعلمين من تنظيم استخدامهم للأجهزة الرقمية خلال اليوم، وتقليل التشتت والإجهاد المرتبط بها.
4. تنظيم جلسات إرشاد نفسي وأسري جماعي للمعلمين المتزوجين، بما يتيح تبادل الخبرات وتفريغ الضغوط المهنية والأسرية في بيئة آمنة.
5. دمج تدريبات قائمة على العلاج باليقظة الذهنية والتأمل الواعي ضمن البرامج الوقائية والتأهيلية، لما لها من دور فعال في تقليل الضغط النفسي وتحقيق التوازن الداخلي.
6. تفعيل برامج التنقيف النفسي في بيئة العمل التربوي، من خلال ورش عمل توعوية توضح السلوكيات الرقمية الصحية وأثرها على الصحة النفسية.
7. تصميم برامج تدخل تراعي الفروق الفردية، خاصة ما يتعلق بنوع الجنس، وخصائص الشخصية، والظروف الاجتماعية للمعلمين المتزوجين.
8. تعزيز الشراكة الأسرية في خطط الدعم، من خلال إشراك الزوجين في البرامج الوقائية والعلاجية لتحقيق نتائج فعالة.

المراجع

- بوقرة مختار ومنصوري، مصطفى (2018) مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي: دراسة ميدانية بمدينة معسكر، مجلة الحوار الثقافي، 18، 160 - 172.
- الحاتمي، سليمان بن علي (2014). الاحتراق النفسي وعلاقته بالأساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهرة لسلطنة عمان. رسالة ماجستير (1476970، دار المنظومة) جامعة نزوى عُمان. <https://search.mandumah.com/Record/1476970>
- حامدي، صبرينة (2015). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالاغتراب والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية: دراسة ميدانية بثانويات البيلة وحاسي خليفة بولاية الوادي. رسالة ماجستير (247603، شبكة المعلومات العربية التربوية - شمعة) جامعة الحاج لخضر باتنة، الجزائر. <https://search.shamaa.org/fullrecord?ID=247603>
- الخطيب، محمد جواد (2007). الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظات غزة، المؤتمر الثالث الجودة في التعليم الفلسطيني، مدخل التميز الجامعة الإسلامية غزة.
- خليوي، أسماء (2017). الاضطرابات النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 24(4)، 61-101
- دبابي، بو بكر، وبن ساسي، عقيل. (2010). مقارنة مستوى الاحتراق النفسي عند كل من معلمي المرحلة الابتدائية وأساتذة التعليم المتوسط وأساتذة التعليم الثانوي: دراسة ميدانية بمدينة ورقلة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع 3، 30-43.
- الزهراني نوال عثمان احمد (2008). الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة. رسالة ماجستير (531425، دار المنظومة) جامعة أم القرى، مكة المكرمة. <https://search.mandumah.com/Record/531425>
- الشريفين، أحمد والدرعان، فرحان. (2017). الإدمان على الألعاب الإلكترونية وعلاقته بالمشكلات الأكاديمية والاجتماعية والانفعالية لدى الأطفال في المملكة العربية السعودية. المجلة الدولية للبحث في التربية وعلم النفس - مجلس النشر العلمي - جامعة البحرين، 5(2)، 452 - 482.
- الطشة، فهد مبارك خالد الهبيدة جابر مبارك عايض والحري، سعود نامي سعود (2014). الاحتراق النفسي وعلاقته بعزوف المعلمين عن مهنة التدريس في المدرس الثانوية الكويتية. مجلة القراءة والمعرفة، ع 153، 249-281.
- العتيبي، بندر بن ناصر (2005). الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين في معاهد التربية الفكرية. دراسة مقارنة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 1(29)، 157-197.
- غنيم، خوله وقطناني هيام (2011). الاحتراق النفسي لعينة من المرشدين في المدارس الحكومية في محافظة البلقاء وارتباطه ببعض المتغيرات. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، 2(35)، 221 - 265.
- الفايز، بدرية موسى فهد (2023). الاحتراق النفسي عند معلمي التربية الخاصة، المجلة العربية للعلوم والموهبة المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، 7(25)، 67-84.

القحطاني، ظافر (2015). مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى أعضاء الهيئة التعليمية بكلية الملك فهد الأمنية، *مجلة البحوث الأمنية* (62) 151-195.

القرني، عبد الإله بن محمد بن صالح والغامدي محمد عبد الله مسفر (2023). الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق الاجتماعي لدى معلمي ومعلمات محافظة ينبع، *مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية*، 522، 474، 17.

المساعد، اصلاص صبح (2011). مستويات الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة ال البيت وعلاقتها بالخبرة والتخصص العلمي. *مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية*، 3(1)، 209-165.

هكلي، الولاء علي (2022). الخصائص السيكمومترية المقياس ماسلاش للاحتراق النفسي على عينة من المعلمات بمدينة مكة المكرمة *مجلة البحوث التربوية والنوعية*، 10 36-64.

References

- Ahmet kesici, nazenin fidan tunç. (2018). the development of the digital addiction scale for the university students: reliability and validity study, *universal journal of educational research* 6(1): 91-98. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060108>
- Al-Gamal, E., Alzayyat, A., & Ahmad, M. M. (2016). Prevalence of internet addiction and its association with psychological distress and coping strategies among university students in Jordan. *Perspectives in Psychiatric Care*, 52(1), 49-61. <https://doi.org/10.1111/ppc.12102>.
- Ali R& Jiang N& Phalp K& Muir S& McAlaney J. (2015). The emerging requirement for digital addiction labels; Proceedings of the 20th International Working Conference on Requirements Engineering: Foundation for Software Quality; Essen, Germany.
- Allcott, H& Gentzkow, M., & Song, L. (2022). Digital Addiction. *Journal of Economic Perspectives*, 36(1), 55-76.
- Alter, A. (2017). *Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*. Penguin Press.
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Betül Y. (2019). Investigation of digital dependence levels of teachers and administrators in secondary educational institutions: city of ankara, sample of çankaya [Master thesis, Gazi University, Ankara, Turkey] Gazi University research information system. <https://avesis.gazi.edu.tr/yonetilen-tez/0c141bbc-fe15-4d54-8f40-02c40239049b/ortaogretim-kurumlarindaki-ogretmen-ve-yoneticilerin-dijital-bagimlilik-duzeylerinin-incelenmesi-ankara-ili-cankaya-ilcesi-ornegi>
- Beyza, K. (2020). A Study of the digital addictions of preschool teachers [Master thesis, Istanbul Aydin University, Istanbul, Turkey] *National Thesis Center*. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=Z1aVwoBviiHjTbA5KD oRAA&no=WqEWeh2DvMQqKs3P3bN1_Q
- Börekci, C., & Uyangör, N. (2024). The role of digital addiction and self-efficacy on academic procrastination: A Turkish pre-service teachers' case. *Análise Psicológica*, 42(5), 155-177. <https://doi.org/10.14417/ap.2061>

- Boufera, Mokhtar, & Elmagroud, Zine El Abidine. (2019). Internet addiction and its relation with some variables for secondary school Students, *Journal of the College of Basic Education for Educational and Human Sciences* (43), 449-508.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*. 35(5), 576-586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>
- He, S. & Chen. I. (2024). Internet addiction among teachers: A systematic review. *Environment and Social Psychology*, 9(6). <https://doi.org/10.54517/esp.v9i6.2513>
- İNTERNET BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ: DİCLE ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 16 1440-1449.
- Kana, F., Geçgel, H., & Öncü, B. (2023). Examining the Digital Addiction Levels of Turkish Teacher Candidates in Terms of Different Variables. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(39), 941-970. <https://doi.org/10.35675/befdergi.1288205>
- Karakoyun, F. (2017). Examining internet addiction levels of pre-service teachers: a sample of dicle university. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(64), 1440-1449.
- Khliwi, A. (2017). The Psychological Disorders Associated with the Use of Social Media Sites for University Students, *Journal of Educational Sciences at the Islamic University of Gaza*. 25(4): 61-101.
- Maslach, C. & Jackson, S. (2001). Maslach Burnout Inventory Manual, (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout: A brief history and how to prevent it. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2016/11/burnout-a-brief-history-and-how-to-prevent-it>.
- Sarıca, R., & Özbay, Ö. (2022). Investigating digital addiction level of pre-service teachers. *Ahi Evram Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(3), 1031-1046. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.1108384>
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Motivated for teaching? Associations with school goal structure, teacher self-efficacy, job satisfaction and emotional exhaustion. *Teaching and Teacher Education*, 67, 152-160. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.06.006>
- Troy. De Angelis. (2000). Is internet addiction real? *American psychological Association*.
- Vural, O. (2015). Positive and negative aspects of using social network in higher education: A focus group study. *Educational Research and Reviews*, 10(8), 1147-1166. <https://doi.org/10.5897/ERR2015.2144>