# الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاجهاد الانفعالي لدى طلبة جامعة الحمدانية

**م.م ثامر مصطفى إبراهيم**

**thamer.alsabawy@uohamdaniya.edu.iq**

**جامعة الحمدانية/ كلية التربية للعلوم الإنسانية /**

**قسم العلوم التربوية والنفسية**

**الملخص**

هدف البحث الحالي الى التعرف على: الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، والاجهاد الانفعالي لدى طلبة جامعة الحمدانية. والفروق في الدرجة على مقياس متغيري البحث تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث). والعلاقة بين الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالإجهاد الانفعالي ، ولغرض تحقيق اهداف البحث قام الباحث بأعداد مقياس لكل من ( الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي) والذي تكون من (٣٢) فقرة في صيغته النهائية،و مقياس (الاجهاد الانفعالي) الذي بلغ (٣٠) فقرة بصيغته النهائي .بعد ان مرت الاداتين بسلسلة من الإجراءات من اعداد الفقرات ، وصدق ظاهري، وتمييز، وثبات، و بعدها تم تطبيق الاداتين بصيغتهما النهائية على عينة البحث والتي تكونت من (١٦٠) طالب وطالبة جامعياً في جامعة الحمدانية بواقع (٨٧) ذكر،(٧٣) انثى ,(٨٨ ) من التخصص الإنساني و(٧٢ ) للتخصص العلمي اختيروا بطريقة عشوائياً طبقية من مجتمع البحث، وبعدها تم جمع البيانات و تحليلها احصائياً حيث توصل الباحث الى ان طلبة جامعة الحمدانية ليس لديهم (استخدام مفرط لوسائل التواصل الاجتماعي ، و اجهاد انفعالي) ند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي لكل متغير كما أنه لا توجد فروق دالة احصائية لكلا المتغيرين تبعاً لمتغير الجنس (الذكور ، والاناث) .

ومن خلال النتائج التي ذُكرت أعلاه والتي تم مناقشتها عند عرض النتائج في محتويات البحث خرج الباحث بمجموعة من ( الاستنتاجات ،و التوصيات ،والمقترحات).

**الكلمات المفتاحية: الاستخدام المفرط، وسائل التواصل الاجتماعي، الاجهاد الانفعالي.**

**The Excessive Use of Social Media and Its Relationship to Emotional Stress among Students of Al-Hamdaniya University**

**Assistant Lecturer: Thamer Mustafa Ibrahim**

**College of Education for Human Sciences- Al-Hamdaniya Universit**

**Abstract**

This study examined the prevalence of excessive social media use and emotional stress among students at the University of Al-Hamdaniya. It also assessed gender differences in both variables and explored the association between excessive social media use and emotional stress. To achieve these aims, two validated instruments were developed: the Excessive Social Media Use Scale(32items) and the Emotional Stress Scale (30 items). Both scales underwent standard psychometric procedures, including item development, face validity assessment, item discrimination, and reliability testing a stratified random sample of (160) undergraduate students (87 males, 73 females)from humanities and scientific disciplines participated in the study. statistical analyses indicated that students reported neither elevated excessive social media use nor high emotional stress as shown by the comparison between observed and theoretical means. No statistically significant gender differences were found in either variable. The study concludes with key implications recommendations, and directions for future resear.

**Keywords:Excessive Use, Social Media, Emotional Stress.**

**مشكلة البحث:**

ان التغيرات التي تطرأ على اساليب الحياة الانسانية ولعل من أبرزها سرعة التطور التكنولوجي والاستحداث المستمر، أصبحت هذه الوسائل جزءاً أساسياً من المنظومة الحياتية لكل فئات المجتمع والشباب و المنخرط منهم في الجانب الاكاديمي بشكل اكثر مما تترتب عليها تحديات منها الانغماس لفترات مطولة على شكل استخدام مفرط الذي يشكل اثار مختلفة من عزلة اجتماعية والاندماج في الحياة الافتراضية مما يؤدي الى مشكلات مختلفة التي قد تكون مؤثرة على حياتهم اليومية والاكاديمية لعل من بينها تشتت الأهداف وصعوبة التمييز كل ذلك يكون على حساب المنظومة الانسانية الجسدية والنفسية والاجتماعية وتركيبته الانفعالية وما ينتج عنها من اساليب مختلفة.(الانصاري، واخرون :٢٠٢٥، ١٧١)

ولعل مشاكل الاجهاد في المنظومة الانفعالية التي رافقت الشباب في العصر المتسارع تعد تحدياً ومصدر قلق امام الباحثين لمعرفة مصادرها وتأثيرها على الفرد والمؤسسات ولعل من بينها المؤسسات التعليمية التي تعد الجامعة احد اهم حلقات تشكيل الاعداد المعرفة في المجتمع و في ظل وسائل التواصل ذات الافكار المتداخلة والمشتتة للبنية المعرفية اذ انها تؤثر على بناء شخصية الافراد المعرفية وعلى شكل مخرجات المؤسسات الاكاديمية كافة و الجامعية خاصة التي يشكل الشباب مخرجاتها وهدفها الحاضر والمستقبل التي تسعى الى تخريجه بما يتلاءم واحتياج العصر مما يجعل هذه المشكلات اكثر تأثير على الحياة الاجتماعية بالشكل الذي يؤثر في مستويات التوافق الاجتماعي والأكاديمي الذي يتوجب على المنظومة البحثية الوقوف على جميع التأثيرات وايجاد معالجات بحثية واقعية لكل هذه التحديات. (هيثم :٢٠٢٣،٣٩٦)

ومما نحاول في هذا البحث الاجابة عن العديد من التساؤلات:

- ما مدى صيغة الاستخدام لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة بشكل عام؟
- ما مدى الاجهاد الانفعالي لدى طلبة الجامعة بشكل عام؟
- ما مدى العلاقة بين متغيري البحث من خلال نتائج الاجابات على أداتي البحث الحالي؟

**اهمية البحث**

تشهد الحياة المعاصرة تغيرات في نواحي متعددة، إذ يواجه العالم بأكمله تقدماً تكنولوجياً يصاحبه ازدياداً سكانياً ومعرفيا هائلاً، وهناك أتفاق بين الكثير من الباحثين على أن تكنولوجيا الاتصال الحديثة وفي مقدمتها شبكة التواصل الاجتماعي بكل اساليبها قد فتحت عصراً من الاتصال والتفاعل بين البشر كافة والشباب بشكل أكثر وساعدت على وفرة المعارف التي تقدمها لمستخدميها واختصار في الوقت والجهد وتطورت شبكة التفاعل الاجتماعي، فهي تجعل العالم بين يد الجميع فيجد الكل مبتغاة في جميع المجالات ومن بينها المعرفة الأكاديمية بأقصر ما يمكن من الوقت، والجهد حتى أصبحت تشكل جانباً أساسياً من جوانب الحياة اليومية لغالبية الأفراد بمستويات عمرية مختلفة حيث اصبحوا يستخدمون هذه الشبكات كلاً حسب احتياجاته واهتماماته وان لهذه الاهمية التي تضيفها للحياة فليس الجانب العلمي والاكاديمي ببعيد من دائرتها سواء كان في ايصال المعلومة والحصول عليها او بابتكار اساليب تعليم تفاعلية، وتقنيات علمية في البحث العلمي لدراسة جميع الفئات ومن بينها الشباب الجامعي الذي يعد من اهم حلقات الفئات التفاعلية لهذه الوسائل في التأثر والتأثير مما جعل هذا الامر يمتد الى كينونته الشخصية والتي يمكن ملاحظتها بشكل ادق في الجانب السلوكي والانفعالي وحتى الوجداني. ( زهو، ٢٠١٧ : ٢)

بهذا فان اساليب التفاعل والتواصل اليومي التي شكلت وسائل التواصل أحد اشكاله ينتج عنه اثار انفعالية ذو تأثير واضح على شخصية الانسان في كافة المراحل ومن بينها مرحلة الشباب

وما سبقها من مراحل لتكوين النضج المستقبلي فقد اشار زغير (٢٠١٣) أن الانفعالات تشكل جزءا مهماً وأساسياً في البناء النفسي للإنسان وهي التي تحدد معالم شخصيته وقدرته على التفكير والتوجه نحو اهدافه، وتحديد مستوى قدراته وطاقاته والأسلوب الذي ييسر به حياته. (عايشوش:٢٠٢٣:٣)

وعلى حدود ذلك بحثت دراسة (Zhang & Liu, 2023) في العلاقة بين القلق والإرهاق النفسي والاستخدام السلبي للشبكات الاجتماعية للهاتف المحمول، وعلاقة ذلك بمتلازمة فومو (FoMO) والدعم الاجتماعي عبر الإنترنت على عينة من طلبة الجامعة، باستخدام مقياس الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت، ومقياس الفومو، ومقياس الاستخدام المفرط للشبكات الاجتماعية والهاتف الذكي حيث أظهرت النتائج وجود علاقة بين الاستخدام السلبي للشبكات الاجتماعية والقلق النفسي للأفراد، و وجود علاقة بين الحاجة للدعم الاجتماعي والاستخدام المفرط للأنترنيت . (منصور ، الناغي ، ٢٠٢٤:١٦٩٤)

كما اكدت دراسات من بينها دراسة (حسين،٢٠٢٢) الى ان الاستخدام المفرط لوسائل التواصل ترتبط بارتفاع مستويات الوحدة النفسية والاغتراب الاجتماعي بين طلبة الجامعة نتيجة لقلة فرص التفاعل الواقعي بينهم والذي يأخذ شكل التفاعل الافتراضي الذي يؤثر بالنهاية على مهارات التواصل الفعلية. (حسين ،٢٠٢٢،٢٢١)

واشارت دراسات الى ان التأثير يتعدى ابعد من ذلك حيث ذكر (عبد السلام،٢٠١٩) الى ان الافراط في استخدام شبكات التواصل يؤثر على المنظومة القيمية للعلاقات الاجتماعية الشباب بشكل عام والجامعة على وجهة الخصوص من خلال التأثر بالأنماط الثقافية الدخيلة وضعف التفاعل الاسري والمجتمعي. (عبد السلام ،٢٠١٩:٩٢)

وتشير أبحاث أخرى ان الطلبة يشعرون بنفاد القدرات التي كانت لديهم نتيجة لتأثيرات الخارجية مما يؤدي إلى صعوبة لإكمال المهام التعليمية الطلوبة منهم تنفيذها نتيجة للإجهاد الانفعالي الذي ينتج عن رد فعل سلبي نتيجة المحفزات البيئية المختلفة بالشكل الذي يشعر فيه الافراد بأنهم لم يعودوا قادرين على إعطاء المزيد من أنفسهم على المستوى الوجداني Affective فهو حالة دالة على استنفاد Depletion طاقة الفرد للموارد الانفعالية. (طه، واخرون :٢٠٢٤،٣٣٩)

كما ان الاجهاد الانفعالي لا يتعدى تأثيره على الجانب الاكاديمي فقط بل يكون على دائرة الفرد القريبة والاساسية الا وهي الاسرة كما ذكرت (نادية شريف ٢٠٢٢) الى ارتفاع معدلات الطلاق، والعنف، والاهمال. ( شريف،٢٠٢٢:١١٥)

وبهذه المنطلق المهمة عن تأثير الاجهاد الانفعالي والمسببات له في العصر التفاعل الرقمي والواضح التأثير على حياة الشباب عامة والطالب الجامعي بشكل أكثر تحديداً والتي قد تزايدت

مصادر الاجهاد لهذه الطالب في السنوات المعاصرة التي جعلت هذا الامر من المؤشرات المهمة لدراستها وبهذا يمكن اجمال أهمية الدراسة الى الجوانب الاتية:

- **الجانب النظري** : الذي يساهم في سد الفجوة البحثية حول الاليات النفسية التي ترتبط متغيري البحث الحالي (الافراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والاجهاد الانفعالي) من خلال عرض مجموعة من نتائج الدراسات والبحوث لكلا المتغيرين.

- **الجانب التطبيقي:** توفير نتائج وأسس مبنية على حقائق علمية عن طرق البحث العلمي بالشكل الذي يساعد على تطوير برامج ممنهجة تساعد على الكيفية المثلى لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بالشكل الذي لا يسبب سلوكيات مفرطة، ولا اجهاد انفعالي بالنتيجة التي لا تؤثر على الشخصية الإنسانية بشكل عام، ومخرجات الشخصية والأكاديمية من الشباب الجامعي بشكل خاص.

**اهداف البحث:**

**يهدف البحث الحالي الى:-**

١- التعرف على الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الحمدانية.

٢- دلالة الفروق في الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغيري الجنس ( ذكور- الاناث).

٣- - التعرف على الاجهاد الانفعالي لدى طلبة جامعة الحمدانية.

٤- دلالة الفروق في الاجهاد الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث).

٥- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية ما بين الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي والاجهاد الانفعالي لدى طلبة جامعة الحمدانية.

**حدود البحث:** يقتصر البحث الحالي على طلبة جامعة الحمدانية للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦) ولكلا الجنسين من (ذكور، اناث) للدراسة الصباحية فقط.

**تحديد المصطلحات:**

**اولاً: الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي والذي عرفه كلاً من:**

١-**العلي (٢٠١٨)** هو انغماس الفرد في التفاعل الرقمي لدرجة تضعف توازنه النفسي والاجتماعي، وتقلل من إنتاجيته، وتصاحبه أعراض انسحابيه عن التوقف الحياتية عند الاستخدام. **(العلي ،١٠١٨: ٧٣)**

٢-**الحمود (٢٠٢٠)**: تجاوز الحد الطبيعي لاستخدام المنصات الرقمية، مما يحدث اضطرابات في النوم أو عزلة اجتماعية، أو إهمال الواجبات اليومية. (الحمود،٢٠٢٠: ١١٢)

**التعريف النظري:** هو نمط سلوكي يتمثل في قضاء الفرد وقتاً مفرطاً وغير منضبط على منصات التواصل الاجتماعي، بشكل يؤدي إلى اضطراب في التوازن النفسي والاجتماعي، متأثراً

بضغوط داخلية نفسية ناتجة عن (القلق، التوتر، تدني تقدير الذات) أو ضغوط اجتماعية ناتجة عن (الحاجة المستمرة للتقدير واشكال التواصل والتفاعل مع المحيط).

**التعريف الاجرائي:** هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال استجابته على مقياس الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي الذي تم بناه للبحث الحالي.

**ثانياً: الاجهاد الانفعالي: فقد عرفة كل من:-**

١-**عثمان (٢٠١٥):** هو استجابة سلبية متعددة الابعاد (نفسية، سلوكية) لتهديدات تضعف موارد الفرد التكيفية. (عثمان،٢٠١٥:٧٣)

٢-**غانم (٢٠٢٢):** حالة من الخلل النفسي والفسيولوجي الناتج عن تعرض الفرد لمتطلبات بيئية او نفسية تفوق موارده التكيفية، مما يحدث اضطرابات انفعالية مختلفة كالقلق والاكتئاب، مع تغيرات في الوظائف الجسدية والسلوكية. (غانم، ٢٠٢٢:٥٦)

**التعريف النظري:** هو الحالة النفسية الناتجة عن تراكم التأثيرات السلبية أو الضغوط التي يتعرض لها الفرد والتي تدفعه إلى إظهار استجابات انفعالية متعددة الأشكال قد تكون تكيفية أو غير تكيفية وتؤثر على جوانب مختلفة من حياته بما في ذلك الأداء الأكاديمي، والصحة العاطفية، والتفاعلات الاجتماعية.

**التعريف الاجرائي:** هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال استجابته على مقياس الاجهاد الانفعالي الذي تم بناه للبحث الحالي.

**الإطار النظري ودراسات سابقة**

**اولا: الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي**

يعد هذا المفهوم هو مزيج من لتطور عدة حقول اكاديمية منها خاص بعلم النفس، وعلم الاجتماع، ودراسات الاعلام، وفيما يلي اهم هذا المنطلقات النظرية والأكاديمية عامة وعلم نفس خاصة على شكل **اراء** نظريه منها: -

١- **نظرية الاستخدام والاشباع (Uses & Gratifications Theory):** تلخص النظرة مفهومها عن الاستخدام المفرط بأن دوافع الافراد في استخدام وسائل الاعلام بما فيها (التواصل الاجتماعي) وتشير ان الافراط في الاستخدام قد يكون بسبب سعي المستخدمين لإشباع حاجات نفسية مثل (الهروب من المواقف الحياتية، والتعزيز الذات، والترفيهية بعد الاجهاد)، والحاجات الاجتماعية (الفضول، والتفاعل مع الاخرين). (Katz,1974:508)

٢- **نظرية الانغماس الذاتي (Self-Determination Theory):** تفسر الافراط كنتيجة للاستخدام الاشباع او الإحباط للحاجات النفسية الأساسية والمواقف الاجتماعية (الاستقلالية، الكفاءة، الترابط الاجتماعي). (Ryan &Deci,2010:1851)

٣-**نظرية الإرهاق التكنولوجي (Technostress Theory)**: تلخص هذه النظرية كيف ان الاستخدام المفرط للتكنلوجية تؤدي الى ضغوط نفسية (ارهاق، قلق) خاصة عند ما يشعر الافراد انهم يستخدمون هذه الوسائل بصيغة تجاوزت الحدود الطبيعية وبشكل التصاقي لحياتهم. (Ragu & Nathan,2008:422)

**وفي ضو التداخلات المستخدمة في تفسير بعض المفردات النفسية في البحوث والدراسات لابد من الفصل بين كل من (الادمان، والاستخدام المفرط) لوسائل التواصل الاجتماعي.جدول(١)**

| الادمان على وسائل التوصل الاجتماعي Social Media Addiction | الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي The excessive use of social media |
|---|---|
| **التعريف:** هي حالة نفسية سلوكية شبيه بإدمان المواد حيث يقود ذلك لمستخدم السيطرة على استخدام وسائل التواصل بشكل(قهري) رغم العواقب الذاتية والاجتماعية | **التعريف:** هو استخدام وسائل التواصل لفترة طويلة استخداماً يتجاوز الحدود الطبيعية للاستخدام دون سيطرة قهرية ناتج عن الحاجات النفسية والاجتماعية |
| **الاعراض:**<br>- الرغبة الملحة في الاستخدام.<br>- تكوين اضطرابات في المزاج من (قلق، اكتئاب).<br>- تأثيرات سلبية على اساليب الحياة اليومية (الدراسة، العمل، العلاقات الاجتماعية).<br>- محاولات ذاتية فاشلة للحد من الاستخدام.<br>-يحتاج الى مختص متقدم لمساعدة الافراد للتخلص منه. | **العراض:**<br>- قد يكون سببه الملل والفراغ.<br>- قضاء اوقات كبيرة على المنصات دون فقدان السيطرة الكاملة للحياة اليومية انما تكون محدودة الى حد ما.<br>- لا تصاحبه اعراض انسحابيه توصف بالحالة الكتائبية.<br>- محاولات ذاتية تكون ناجحة لتحد من الحالة. |
| **الفرق الرئيسي: الإدمان** يتضمن اعتمادا نفسيا وسلوكيا بشكل قهري مع عواقب سلبية واضحة، بينما الافراط قد يكون مجرد استخدام زمن دون اضطراب إدماني. | |

**(Griffiths, 2018:26)**

**ثانياً: الآراء النظرية للإجهاد الانفعالي**

**اولاً- نظرية الاستجابة العامة للضغط - هانز سيلي (Hans Selye)**: تَعد نظرية GAS واحدة من أكثر النظريات تأثيرا في دراسة الإجهاد (Stress)، حيث قدمها هانز سيلي ( Hans Selye 1996) حيث تصف النظرية استجابة الجسم غير النوعية لأي ضغط (سواء نفسي أو جسدي) على انه يمر بثلاث مراحل متتالية هي:

١-مرحلة الإنذار (Alarm Reaction): على شكل رد فعل فوري يشمل تنشيط الجهاز العصبي الودي وإفراز هرمونات مثل الأدرينالين والكورتيزول بمجموعة من الاعراض كتسارع ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، زيادة اليقظة.

٢-مرحلة المقاومة (Resistance Stage): إذا استمر الضغط، يتكيف الجسم بمحاولة إعادة التوازن، ويستمر إفراز الكورتيزول، لكن بمستويات أقل، مما قد يضعف المناعة على المدى الطويل.

٣- مرحلة الإعياء (Exhaustion Stage): عند استنفاد موارد الجسم، تظهر آثار سلبية مثل الاكتئاب، القلق، أمراض القلب، أو اضطرابات المناعة. ( السيد، محمود ،٢٠٢٢: ٧٨)

**ثانياً- نظرية الجهد والتكيف (Lazarus and Folkman 1984):** ترى هذه النظرية أن الإجهاد الانفعالي نتاج تفاعل ديناميكي بين الفرد وبيئته، حيث يقيم الفرد الموقف (Appraisal) على أنه تهديد أو تحدي وتشمل مرحلتين:

- التقييم الأولي: تحديد مدى خطورة الموقف.
- التقييم الثانوي: تقييم القدرة على المواجهة المواقف.

(Lazarus & Folkman, 1984:19)

**ثالثاً- نظرية الحفاظ على الموارد لـ (Hobfoll 1989):** تركز هذه النظرية على أن الإجهاد الانفعالي ينتج عن فقدان مجموعة من الموارد سواء كانت (مادية، اجتماعية، نفسية) او حتى تهديد بفقدانها والأفراد يسعون لحماية مواردهم، وفقدانها يؤدي إلى التوتر. أي ان "الإجهاد هو رد فعل على فقدان الموارد، أو عدم القدرة على اكتسابها بعد استثمار الجهد في المواقف".(Hobfoll, 2018:104)

**دراسات سابقة**

**اولاً: الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي**

**١- دراسة زهو (٢٠١٧) الافراط في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالمشكلات الاجتماعية لدى طلبة المرحلة المتوسطة:** هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين الإفراط في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والمشكلات الاجتماعية لدى طلاب المرحلة المتوسطة. وقد استخدم المنهج الوصفي لرصد واقع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بين طالبات المرحلة المتوسطة في منطقة الباحة بالسعودية والمشكلات الاجتماعية التي تنتج عن الافراط في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي. وقد تم تطبيق أداتا الدراسة على عينة مكونة من ٢٢٥ من أمهات طالبات المرحلة المتوسطة، وقد توصلت نتائج الدراسة الى ما يلي. وجود اتفاق بين أفراد مجتمع الدراسة على أن الإفراط في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي يؤدى الى بعض المشكلات الاجتماعية. كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين الإفراط في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وحدوث المشكلات الاجتماعية لدى طلبة المرحلة المتوسطة كما تعدد المشكلات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة المتوسطة نتيجة للإفراط في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

٢- **القحطاني (٢٠٢١) الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي والاكتئاب لدى طلبة الجامعة:** هدف الدراسة الى تحديد مستوى الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، والى كشف عن العلاقة بين الافراط في الاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وكل من التحصيل الدراسي والاكتئاب. وقد استخدم المنهج الوصفي، وعينة بلغت (٤٢٠) طالب وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية. وادوات فقد ستخدم مقياس الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، ومقياس بيك للاكتئاب، وسجل التحصيل الدراسي. كما كانت الوسائل الاحصائية هي معامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين لدراسة الفروق بين المتغيرات. فأظهرت النتائج الى ان الوقت الطويل على التطبيقات التفاعلية هو الاكثر ارتباطاً بالآثار النفسية السلبية، كما توجد علاقة طردية بين صيغة استخدام هذه الوسائل والاكتئاب لدى طلبة الجامعة، كما توجد علاقة سلبية بين الافراط في استخدام هذه الوسائل والتحصيل الدراسي. (صالح، والقحطاني،٢٠٢١:٢١٥)

**ثانياً: الجهاد الانفعالي**

١-**دراسة هيثم (٢٠٢٣) الاعياء الانفعالي وعلاقته بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة:** هدفت الدرا سة التعرف على الاعياء الانفعالي لدى طلبة الـجامعة ، ودلالة الفروق في الاعياء الانفعالي لدى طلبة الـجامعة وفق متغير النوع (ذكور- اناث) ، والتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة، ودلالة الفروق في التكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة عند مستوى وفق متغير النوع (ذكور- اناث)،و طبيعة العلاقة بين الاعياء الانفعالي والتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة وتحددت الدراسة بالتـعرف على الاعياء الانفعالي والتكيف الاكـاديمي لدى طلبة الجامعة المستنصرية من الطلبة الذكور والاناث ، ولتحقيق اهداف البحث استعمل الباحث المنهج الوصفي الارتباطي وباستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة توصل البحث الى النتائج ان طلبة الجامعة المستنصرية عينة البحث لديهم اعياء انفعالي ووجود فروق ذات دلالة احصائية في الاعياء الانفعالي وفقا لمتغير النوع ولصالح الذكور ، وكذلك اشارت النـتائج الى ان طلبة الجامعة يتمتعون بالتكيف الاكاديمي ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية وفقا لمتغير النوع ، واشارت النتائج إن معامل الارتباط بين الاعياء الانفعالي والتكيف الاكاديمي معامل ارتباط سلبي دال احصائيا اي انه كلما زاد الاعياء الانفعالي انخفض مستوى التكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة .

٢-**دراسة بالحسيني (٢٠٢٣) علاقة الاجهاد الانفعالي بأعراض اضطراب سوء المزاج لدى طلبة الجامعة:** هدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين الإجهاد الانفعالي وأعراض اضطراب سوء المزاج لدى عينة من طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره المنهج الملائم لهذه الدراسة. وأجريت الدراسة على عدد من

المشاركين المختارين بطريقة العينة الميسرة والذي قدر عددهم بـ ١٦٦ فرداً (٨٢) من الإناث، (٨٤) من الذكور، وقد جمعت البيانات باستخدام أدوات وهي: مقياس الإجهاد الانفعالي من إعداد الباحثة الحالية في هذه الدراسة، وتبني مقياس لاضطراب المزاج للحريري، وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية تم تطبيق اداتا البحث على عينة الدراسة، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام النظام الإحصائي SPSS تم التوصل إلى النتائج التالية: توجد علاقة طردية قوية بين الإجهاد الانفعالي وأعراض اضطراب سوء المزاج لدى عينة من طلبة جامعة قاصدي مرباح ، و وجد فروق في أعراض اضطراب سوء المزاج حسب متغير الجنس لدى عينة الدراسة ولصالح الإناث، وعدم وجود فروق في أعراض اضطراب سوء المزاج حسب متغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة.

**الإفادة من الدراسات السابقة:**

**يمكن تلخيص بمدى الإفادة من الدراسات السابقة لمتغيري الدراسة الحالي بما يلي:**

- المنهجية التي تم استخدامها في هذه الدراسات وكيف ساعدت على توظيف منهجية الدراسة الحالية.
- الأدوات والعينات التي تم استخدامها وكذلك البيئات التي طبقت فيها هذه الدراسات والتي ساعدت على تكوين تصورات وإيجاد أدوات مناسبة للدراسة الحالية.
- المتغيرات التي تم ربطها في الدراسات المعروضة وكيف ساعدت على اخراج الدراسة الحالية بالصيغة التي تم عرض عنوانها الرئيسي.
- الأهداف التي وضعت في الدراسات المعروضة والنتائج التي توصلت اليها ساعدت على وضع اهداف الدراسة الحالية بشكل يضيف نتائج إضافية للبحث عن هذا المتغيرات.

**الطريقة وإجراءات البحث:**

**اولاً- منهجية البحث Research Methodology:** اتبع الباحث المنهج الوصفي كونه أنسب المناهج الدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات والكشف عن الفروق بينها من أجل وصف وتحليل الظاهرة المدروسة.

**ثانياً - مجتمع البحث Population of the Research:** ويعرف مجتمع البحث بجميع عناصر ومفردات المشكلة او الظاهرة قيد الدراسة. (عليان،وغنيم،٢٠١٠:١٣٨) يتكون مجتمع البحث من طلبة جامعة الحمدانية للدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦) حيث بلغ مجتمع البحث ( ١٦٠٠٨ ) طالباً وطالبة من طلبية جامعة الحمدانية.

**ثالثاً – عينة الدراسة Sample of Research:** العينة تتمثل في انها نموذجا يشمل جانباً او جزءاً من وحدات مجتمع البحث وتكون ممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة وهذا النموذج او الجزء يغني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات مجتمع الاصل. (قنديلجي ،والسامرائي

٢٥٥:٢٠٠٩،) اختيرت عينة البحث بأسلوب المعاينة العشوائية الطبقية ذات التوزيع العشوائي فقد تألفت عينة البحث من (١٦٠) طالباً وطالبة من مجتمع البحث وتم تطبيق (كلا المقياسين) موزعين على (٢) كلية بواقع (٦) اقسام (٣) من التخصصات العلمية و(٣) من التخصصات الإنسانية للمراحل الجامعية في جامعة الحمدانية للدراسة الصباحية و وتم تمثيل متغير الجنس بواقع ( ٩٠ ) من الذكور و ( ٧٠ ) من الإناث، وبواقع ( ٩٠ ) طالباً وطالبة من التخصصات الإنسانية، و ( ٧٠ ) طالباً وطالبة من التخصصات العلمية وجدول رقم (٢) يوضح ذلك

**جدول رقم (٢) عينة الدراسة**

| الكلية | القسم | الجنس | | المجموع |
|---|---|---|---|---|
| | | ذكور | اناث | |
| كلية التربية للعلوم الانسانية | اللغة العربية | ١٧ | ١٣ | ٣٠ |
| | التاريخ | ١٧ | ١٣ | ٣٠ |
| | العلوم التربوية والنفسية | ١٧ | ١٣ | ٣٠ |
| | المجموع الكلي | ٥١ | ٣٩ | ٩٠ |
| كلية التربية للعلوم الصرفة | الحاسوب | ١٥ | ٩ | ٢٤ |
| | الرياضيات | ١٤ | ٩ | ٢٣ |
| | الفيزياء | ١٤ | ٩ | ٢٣ |
| | المجموع الكلي | ٤٣ | ٢٧ | ٧٠ |
| المجموع الكلي للعينة | | ١٦٠ | | |

**اداتا البحث:** ولغرض إيجاد أداة لصالحة لقياس كل من (الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، والاجهاد الانفعالي) تم البحث عن الأداة الأكثر ملائمة لكن لم يتم العثور على الأدوات المناسبة لبيئة الدراسة بعدها ركن الباحث الى اعداد الاداتين بعد الاطلاع على مجموعة من الدراسات والأدوات القريبة والآراء النظرية للمفهومين وبعدها تم الاعتماد على مجموعة من الإجراءات الآتية:-

**أ-تحديد مفهوم المتغيرين :** لأجل تحقيق أهداف البحث تم تحديد المفهوم النظري لكلا المتغيرين بناء على المنطلقات النظرية.

**اولاً: الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي:** هو نمط سلوكي يتمثل في قضاء الفرد وقتاً مفرطاً وغير منضبط على منصات التواصل الاجتماعي، بشكل يؤدي إلى اضطراب في التوازن النفسي والاجتماعي، متأثراً بضغوط داخلية نفسية ناتجة عن (القلق، التوتر، تدني تقدير الذات) أو ضغوط اجتماعية ناتجة عن (الحاجة المستمرة للتقدير واشكال التواصل والتفاعل مع المحيط).

**ثانياً: الاجهاد الانفعالي:** هو الحالة النفسية الناتجة عن تراكم التأثيرات السلبية أو الضغوط التي يتعرض لها الفرد والتي تدفعه إلى إظهار استجابات انفعالية متعددة الأشكال قد تكون تكيفية أو

غير تكيفية وتؤثر على جوانب مختلفة من حياته بما في ذلك الأداء الأكاديمي، والصحة العاطفية، والتفاعلات الاجتماعية.

**ب تحديد مجالات أداتي للبحث:** تم استخلاص المجالات لكلا المتغيرين للبحث وفقاً لمجموعة من المفاهيم النظرية بالاعتماد على مجموعة الآراء النظرية التي تطرقت لكل متغير من متغيرات البحث وكانت المجالات للمقياسين هي: -

**اولاً: مجالات مقياس استخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي وهي :**

١ – **العوامل النفسية:** مجموعة من العمليات العقلية والانفعالية التي تجعل الفرد أكثر عرضة للاستخدام المفرط الوسائل التواصل الاجتماعي.

٢–**العوامل الاجتماعية:** مجموعة من المتغيرات والظروف الاجتماعية التي تدفع الفرد الى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل متزايد ومتكرر بالشكل الذي يغير من طبيعة نمط وتفاعله الاجتماعي.

**ثانياً: مجالات مقياس الاجهاد الانفعالي**

١–**مجال التوتر الأكاديمي:** هو حالة من الخوف والقلق لمفرط المرتبط بشكل البيئة التعليمية التي يتفاعل معها الطالب.

٢–**مجال الإجهاد العاطفي:** هي مجموعة من الاستجابات الانفعالية الشديدة بجوانبها (الداخلية، والخارجية) الناتجة عن مواقف تجاوزت قدرة الفرد على التحمل لمواجهتا.

٣–**مجال العلاقات الاجتماعية المتأثرة:** هو التغير السلبي في تفاعلات الفرد مع الاخرين نتيجة للعديد من العوامل منها (صعوبة التواصل، التوتر المتكرر، والعزلة).

**ج– جمع وصياغة الفقرات للمقياسين** :تحقيقاً لهذا الاجراء قام الباحث بجمع وصياغة (٣٢) فقرة لمقياس (الافراط في استخدام التواصل الاجتماعي )، وصياغة (٣٠) فقرة لمقياس ( الاجهاد الانفعالي) من خلال عدة اجراءات نظرية وعملية تمثلت بالاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة ،والآراء النظرية للمتغيرين، وتحديد المصطلح النظري لكلا متغيري البحث، كذلك عن طريق جلسة نقاشية مع أساتذة قسم العلوم التربوية والنفسية في جامعة الحمدانية وطرح أسئلة مفتوحة وتدوين مقترحاتهم، اضافة الى الاطلاع على بعض المقاييس القريبة من متغيري البحث.

**د – استطلاع اراء الخبراء والمختصين:** من اجل معرفة مدى تطابق فقرات المقياس مع مضمون او محتوى او هدف الاختبار ويسمى في بعض الاحيان الصدق الظاهري ( Face Validity) والذي يعني مدى تطابق اسم المقياس مع محتواه (الروسان،٢٠٠٦:٣١). وان أفضل وسيلة لاستخراج هذا النوع من الصدق عرض أداة البحث على عدد من الخبراء المختصين من اجل تقدير مدى تمثيل الأداة للصفة المراد قياسها (عودة،١٩٩٨:٣٧٠)

لذلك تحقق صدق هذان المقياسان عندما تم عرض فقرات المقياسين بصورتها الأولية على مجموعة الخبراء في قسم العلوم التربوية والنفسية (لجامعة الحمدانية، وجامعة الموصل) والبلغ عددهم (١٠) خبراء من اجل تحديد مدى دقة فقرات المقياسان وبدائلهما بما يحقق اهداف البحث وبيئته.

وبهذا تم الابقاء على جميع فقرات المقياسين وذلك لعدم اتفاق مجموعة الخبراء على استبعاد أي من هذه الفقرات مع تعديل بعض الصياغات في فقرات المقياسين.

**هـ – قوة تمييز فقرات المقياسين:** يقصد بالقدرة على التمييز قدرة الفقرة على ان تميز بين الافراد الحاصلين على درجات مرتفعة وممن يحصلون على درجات منخفضة للسمة او الحالة التي تقيسها الفقرات. (الخالدي،٢٠٠٩:٧٣) ويعد هذا الجراء من الخطوات الاساسية في بناء أي مقياس وذلك لتحديد القوة التميزية للفقرات في الكشف عن السمة عند المفحوصين وكذلك الكشف عن صدقها في التعبير عن السمة المقاسان فقد قام البحث بالاتي:

**اولاً– تحديد حجم عينة التحليل:** اختار الباحث عينة بلغت (١٢٠ ) طالبا وطالبة جامعية من مجتمع البحث، وهي العينة التي اختارتها في التحليل الإحصائي. إذ ينبغي أن لا يقل عدد الأفراد الذين يجيبون عن كل فقرة خمسة أفراد (لخالدي،٢٠٠٩:٧٣) وقد اختير أفراد العينة بشكل عشوائي بحسب الجنس والتخصص بما يتلاءم وخصائص المجتمع المدروس وأهداف البحث. حيث قام الباحث باختيار (٤) اقسام من كليات التربية (٢) قسم لكلية التربية للعلوم الانسانية و (٢) قسم من كلية التربية للعلوم الصرفة من مجتمع البحث، حيث تم اختيارهم بصيغة عشوائية كما في الجدول (٣)

**جدول رقم (٣) عينة التحليل لتميز الفقرات**

| الكلية | القسم | الجنس | | المرحلة الدراسية | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ذكور | اناث | الاولى | الثانية | الثالثة | الرابعة |
| كلية التربية للعلوم الانسانية | قسم العلوم النفسية والتربوية | ١٧ | ١٣ | ٨ | ٧ | ٨ | ٧ |
| | اللغة الانكليزية | ١٧ | ١٣ | ٧ | ٨ | ٧ | ٨ |
| | المجموع | ٣٤ | ٢٦ | ١٥ | ١٥ | ١٥ | ١٥ |
| كلية التربية للعلوم الصرفة | الرياضيات | ١٧ | ١٣ | ٨ | ٧ | ٨ | ٧ |
| | الفيزياء | ١٧ | ١٣ | ٧ | ٨ | ٧ | ٨ |
| | المجموع | ٣٤ | ٢٦ | ١٥ | ١٥ | ١٥ | ١٥ |
| المجموع الكلي | | ٦٨ | ٥٢ | ٣٠ | ٣٠ | ٣٠ | ٣٠ |
| | | ١٢٠ | | | | | |

**ثانياً- اسلوب المجموعتين المتطرفتين:** أن الهدف من التطبيق هو الحصول على بيانات يتم من خلالها حساب ما ان كان المقياس قادراً على تشخيص الفروق بين الطلبة في استجاباتهم على المقياس ، ومن أجل ذلك قام الباحث باستخراج القوة التمييزية لمقياس الاندماج الاكاديمي من خلال تطبيقه على عينة بلغت قوامها (١٠٦) طالب وطالبة، ويعد حساب القوة التمييزية للفقرات جانباً مهماً في التحليل الاحصائي للفقرات، وذلك للتأكد من قدرتها في توضيح الفروق الفردية في السمة المراد قياسها ، ويشير جيزل (Ghisell, ١٩٨١) الى ضرورة ابقاء الفقرات ذات القوة التمييزية في الصورة النهائية للمقياس، واستبعاد الفقرات غير المميزة (وحيد،٢٠١٧:٤٤).حيث قام الباحث بترتيب الاجابات بشكل تصاعدي بعد الحصول على بيانات المستجيبين من اجل اخذ المجموعتين المتطرفتين وهو اخذ ٢٧% من الحدود العليا و ٢٧ % من الحدود الدنيا بعد ترتيب درجات الاجابات حيث أُخذت ( ٢٩) استجابة من اعلى الاستجابات ،و(٢٩ ) اجابة من ادنى الاجابات من الدرجات لعينة التمييز. وتم استخراج النتائج ليتبين أن جميع فقرات مقياس كل من (الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، والاجهاد الانفعالي ) كانت مميزة عند مستوى دالة (٠.٠٥) . كما في جدول (٤) وجدول (٥) يوضح ذلك.

**جدول(٤) القوة التميزية لفقرات اداة البحث (الافراط في استخدام وسائل التواصل )**

| ت | المجموعة العليا | | المجموعة الدنيا | | القيمة التائية | مستوى دلاله (٠،٠٥) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | |
| ١ | ٢،٢٤ | ٠,٥٧٦ | ١،٧٦ | ٠،٦٥٦ | ٣،٥٣٦ | |
| ٢ | ٢،٤٣ | ٠،٦٦٨ | ١.٧٩ | ٠،٨٢ | ٤،٠٥١ | |
| ٣ | ٢،٢١ | ٠،٧٨٢ | ١،٤٥ | ٠،٥٩٣ | ٥،٠٣٢ | |
| ٤ | ١،٨٨ | ٠،٦٣٣ | ١،٤٥ | ٠،٦٣٣ | ٣،١٠٥ | |
| ٥ | ٢،١٢ | ٠،٧٠٥ | ١،٢١ | ٠،٤١٥ | ٧،١٦٣ | |
| ٦ | ٢،٢٩ | ٠،٧٠٨ | ١،١٢ | ٠،٣٥٤ | ٩،٣٥٢ | |
| ٧ | ٢،٣٨ | ٠،٦٦١ | ١،٥٢ | ٠،٥٥٢ | ٦،٤٥٣ | |
| ٨ | ٢،٢١ | ٠،٧١٧ | ١،٤٥ | ٠،٥٩٣ | ٥،٣٠٨ | |
| ٩ | ٢،٥٠ | ٥٩٥ | ١،٧٩ | ٠،٧٥٠ | ٤،٨٣٦ | |
| ١٠ | ٢،٣٦ | ٠،٧٢٧ | ١،١٢ | ٠،٣٢٨ | ١٠،٠٦٧ | |
| ١١ | ٢،٤٨ | ٠،٦٧١ | ١،٦٩ | ٠،٧٤٩ | ٥،٠٦٤ | |
| ١٢ | ٢،٠٥ | ٠،٧٣١ | ١،٣٣ | ٠،٥٢٦ | ٥،١٤١ | |
| ١٣ | ٢،٢٤ | ٠،٦٩٢ | ١،٤٨ | ٠،٥٩٤ | ٥،٤١٥ | |
| ١٤ | ٢،٤٣ | ٠،٥٩٠ | ١،٥٠ | ٠،٦٣٤ | ٦،٩٤٥ | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ١٥ | ٢،٢٩ | ٠،٧٤٢ | ١،٣٦ | ٠،٥٧٧ | ٦،٤٠٣ | |
| ١٦ | ٢،١٩ | ٠،٧٧٣ | ١،١٧ | ٠،٤٩٠ | ٧،٢٥٣ | |
| ١٧ | ٢،٤٨ | ٠،٦٣٤ | ١،٢٩ | ٠،٥٠٨ | ٩،٤٩٩ | |
| ١٨ | ٢،٣٦ | ٠،٦٩٢ | ١،٥٥ | ٠،٦٧٠ | ٥،٤٤٦ | |
| ١٩ | ٢،١٤ | ٠،٧٨٣ | ١،٢٩ | ٠،٥٠٨ | ٥،٩٥٢ | |
| ٢٠ | ٢،٣١ | ٠،٦٨٠ | ١،٥٢ | ٠،٥٩٤ | ٥،٦٣٧ | |
| ٢١ | ٢،١٠ | ٠،٧٥٩ | ١،٢١ | ٠،٤٧٠ | ٦،٣٩٤ | |
| ٢٢ | ٢،٠٢ | ٠،٧٤٩ | ١،١٧ | ٠،٤٩٠ | ٦،٢١٠ | |
| ٢٣ | ١،٩٨ | ٠،٧٨٠ | ١،١٧ | ٠،٤٣٧ | ٥،٨٦٥ | |
| ٢٤ | ٢،٠٥ | ٠،٧٣١ | ١،١٩ | ٠،٤٥٥ | ٦،٤٥٣ | |
| ٢٥ | ٢،٠٠ | ٠،٨٢٦ | ١،٤٠ | ٠،٦٢٧ | ٣،٧١٩ | |
| ٢٦ | ١،٨٨ | ٠،٦٧٠ | ١،١٩ | ٠،٣٩٧ | ٥،٧٤٤ | |
| ٢٧ | ١،٧١ | ٠،٨٠٥ | ١،١٢ | ٠،٣٢٨ | ٤،٤٣٨ | |
| ٢٨ | ٢،٢١ | ٠،٦٤٥ | ١،٤٠ | ٠،٥٨٧ | ٦،٠١٥ | |
| ٢٩ | ٢،١٩ | ٠،٧٤٥ | ١،١٩ | ٠،٢٩٧ | ٦،٧٣٠ | |
| ٣٠ | ٢،٢٩ | ٠،٦٧١ | ١،١٤ | ٠،٣٩٧ | ٨،٣٠٧ | |
| ٣١ | ٢،١٩ | ٠،٦٧٣ | ١،٤٣ | ٠،٤١٧ | ٦،٣٥٢ | |
| ٣٢ | ٢،٢١ | ٠،٦٧١ | ١،٤١ | ٠،٥٩٠ | ١١،٥٢٢ | |

القوة التميزية لفقرات مقياس (الاجهاد الانفعالي) جدول (٥)

| ت | المجموعة العليا | | المجموعة الدنيا | | القيمة التائية | مستوى الدلاله (٠،٠٥) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | |
| ١ | ٢،١٥ | ٠،٧٤٥ | ١،٣٠ | ٠،٥٢٠ | ٥،٧٨٥ | داله |
| ٢ | ١،٧٧ | ٠،٧٠٦ | ١،١٩ | ٠،٣٩٧ | ٤،٣٨٤ | داله |
| ٣ | ٢،٣٨ | ٠،٤٩٣ | ١،٥٤ | ٠،٥٥٨ | ٧،٠٠٢ | داله |
| ٤ | ٢،٣٣ | ٠،٧٧٢ | ١،٤٩ | ٠،٦٠٧ | ٥،٢٩٧ | داله |
| ٥ | ٢،٨ | ٠،٧٠٣ | ١،٣٠ | ٠،٥٢٠ | ٥،٤٧٤ | داله |
| ٦ | ٢،٢١ | ٠،٧٣٢ | ١،٣٢ | ٠،٥٣٠ | ٥،٩٨١ | داله |
| ٧ | ٢،٣٦ | ٠،٦٦٨ | ١،٣٠ | ٠،٥٢٠ | ٧،٧٠١ | داله |
| ٨ | ٢،٣ | ٠،٦٦٨ | ١،١٤ | ٠،٣٤٧ | ٧،٢٣٣ | داله |
| ٩ | ١،٩٢ | ٠،٧٧٤ | ١،٤٣ | ٠،٥٥٥ | ٣،١٦١ | داله |
| ١٠ | ٢،١٠ | ٠،٧١٨ | ١،١٦ | ٠،٣٧٤ | ٧،١٠٥ | دالد |
| ١١ | ٢،٣٦ | ٠،٦٢٨ | ١،٤٣ | ٠،٦٤٧ | ٦،٣٣٥ | داله |

| ١٢ | ٢،٣٣ | ٠،٧٠١ | ١،٥٤ | ٠،٥٥٨ | ٥،٤٣٩ | داله |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ١٣ | ١،٨٧ | ٠،٦٥٦ | ١،٢٧ | ٠،٤٥٠ | ٤،٦٣٦ | داله |
| ١٤ | ١،٨٢ | ٠،٦٠١ | ١،٢٧ | ٠،٥٠٨ | ٤،٢٩٧ | داله |
| ١٥ | ٢،١٣ | ٠،٦٩٥ | ١،٣٠ | ٠،٥٩١ | ٥،٦٧٨ | داله |
| ١٦ | ٢،٣٣ | ٠،٦٢١ | ١،٣٨ | ٠،٥٩٤ | ٦،٨٤٢ | داله |
| ١٧ | ١،٩٥ | ٠،٧٩٣ | ١،٣٠ | ٠،٦١٨ | ٣،٩٨١ | داله |
| ١٨ | ٢،٥١ | ٠،٦٨٣ | ١،٧٠ | ٠،٧٠٢ | ٥،٠٩٨ | داله |
| ١٩ | ٢،٥٤ | ٠،٥٥٥ | ١،٣٨ | ٠،٥٩٤ | ٨،٨٠٤ | داله |
| ٢٠ | ٢،٣٦ | ٠،٧٠٧ | ١،٣٢ | ٠،٥٣٠ | ٧،١٩٢ | داله |
| ٢١ | ٢،٤٦ | ٠،٧٢٠ | ١،٤٩ | ٠،٦٥١ | ٦،١٨٤ | داله |
| ٢٢ | ٢،٨ | ٠،٧٠٣ | ١،٣٨ | ٠،٥٩٤ | ٤،٦٦٧ | داله |
| ٢٣ | ٢،٤٦ | ٠،٧٥٦ | ١،٣٨ | ٠،٦٣٩ | ٦،٧٣٠ | داله |
| ٢٤ | ٢،٣٦ | ٠،٧٤٣ | ١،٣٠ | ٠،٥٢٠ | ٧،١٨٢ | داله |
| ٢٥ | ٢،٣٨ | ٠،٧٤٧ | ١،٢٧ | ٠،٥٠٨ | ٧،٥٦٠ | داله |
| ٢٦ | ٢،٢١ | ٠،٦٩٥ | ١،٢٢ | ٠،٤٧٩ | ٧،١٨٣ | داله |
| ٢٧ | ٢،٢٣ | ٠،٧٤٢ | ١،٣٢ | ٠،٥٨٠ | ٥،٩١٢ | داله |
| ٢٨ | ٢،٣٦ | ٠،٧٤٣ | ١،٢٧ | ٠،٤٥٠ | ٧،٦٧٥ | داله |
| ٢٩ | ٢،٣٨ | ٠،٧٨٢ | ١،٥٤ | ٠،٦٩١ | ٤،٩٧٧ | داله |
| ٣٠ | ٢،٨ | ٠،٧٠٣ | ١،١٦ | ٠،٤٤٢ | ٦،٧٥١ | داله |

**الثبات Reliability** :ويعني به الحصول على نفس النتائج او مقاربة لها عند اعادة تطبيق المقياس بشرط ان تتوفر نفس الظروف ونفس الاجراءات التي رعيت في التطبيق الاول. (احمد، ١٩٨١ ٢١٩:) وقد استعمل الباحث لإيجاد الثبات طريقتان هما : -

**٢-اعادة الاختبار Retest method** :تعد هذه الطريقة من اكثر طرق حساب الثبات شيوعاً اذا تقوم على اجراء تطبيق فقرات الاداة (المقياس ) على مجموعة من الافراد ثم اعادة تطبيقها على المجموعة نفسها بعد مضي فترة زمنية تتراوح بحدود (١٥) يوم وان ثبات الاختبار من الشروط التي يجب ان تتوفر في الاداة ليكون دقيقاً وجاهزاً للتطبيق النهائي حيث تم تطبيق الاداتين على مجموعة من الطلبة بلغ (٣٠) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة الحمدانية تم اخذهم بشكل عشوائي حيث تم الاعتماد على وضع العلامات بدل الاسماء الصريحة من اعادة الاختبار على نفس المجموعة خلال الفترة الزمنية التي تم ذكرها وكانت نتائج معامل الثبات لمقياس (الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي قدرة (٠,٨٣)، ومعامل الثبات لمقياس الاعياء الانفعالي (٠,٨٥) ويعد هذا معامل ثبات جيد للمقياسين.

٢- **طريقة الفاكرونباخ Alpha Granbach** :يسمى معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة، معامل الاتساق الداخلي للمقياس: وهو الثبات الذي يبين قوة الارتباط بين فقرات المقياس. (ثورندايك وهجين، ١٩٨٩ ٧٨:) تستند هذه الطريقة على الانحراف المعياري للمقياس والانحراف المعياري للفقرة ولتحقيق هذا الاجراء عن طريق معادلة الفاكرونباخ حيث تم استخراج استعملت (٤٠) استمارة من استمارات عينة التحليل الاحصائي اختيرت بصيغة عشوائية وطبقت المعادلة فبلغ معامل ثبات مقياس الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي (٠,٨١) وهو معامل ثبات مقياس الاجهاد الانفعالي (٠،٨٣) وبهذا أصبح معامل ثبات المقياسين جيد ويمكن الركون اليه وجاهز للتطبيق النهائي.

**تطبيق المقياسان بصورتهما النهائية** :تكون مقياس الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي الذي تم اعداده بعد سلسلة من الاجراءات بصورته النهائية من (٣٢) فقرة بمتوسط فرضي بلغ (٦٤). ومقياس الاجهاد الانفعالي الذي تم اعداده من (٣٠) فقرة بمتوسط فرضي بلغ (٦٠ ). وامام كل فقرة ثلاث بدائل بصيغة تنطبق علي (نادراً، أحياناً، غالباً) وتحصل البدائل على (٣،٢،١) لكلا المقياسين وبهذه الصيغة تم تطبيق المقياس على عينة البحث بالصيغة النهائية وجمعت اجابات المستجيبين من طلبة الجامعة.

**الوسائل الاحصائية:** وظف الباحث وسائل الاحصاء الوصفي والاستدلالي لإتمام اجراءات البحث وحساب نتائجه، مستعينا بالحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، علما أن مستوى الدلالة الذي جرى اعتماده لاختبار اهداف البحث هو عند مستوى دلاله (٠،٠٥).

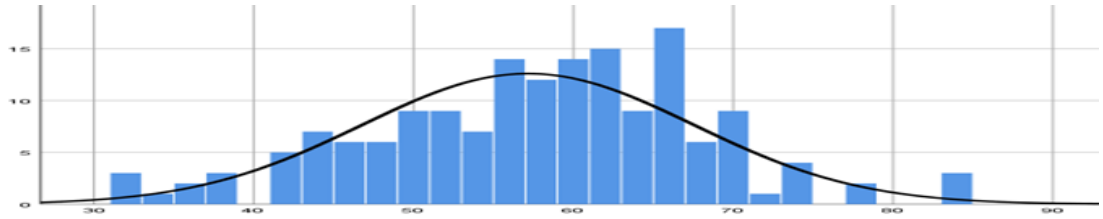
**عرض النتائج ومناقشتها:**

**الهدف الاول/ التعرف على مستوى الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الحمدانية.:** تحقيقاً لهذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي بصورته النهائية على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (١٦٤) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الحمدانية، وبعد معالجة البيانات إحصائياً، كان الوسط الحسابي للعينة (٥٧،١٦)، والانحراف المعياري (١٠،٣٨٥)، و متوسط فرضي للمقياس البالغ ( ٦٤) ، وعند قيمة تائية محسوبة (٨,٤٣٧)، وقيمة تائية جدولية ( ١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ،ودرجة حرية (١٦٣). وقد تم استخراج ذلك باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (t-test).

**الجدول (٦) نتائج الاختبار التائي(tets) لقياس الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي**

| العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الفرضي | درجة الحرية | القيمة التائية المحسوبة | القيمة التائية الجدولية | مستوى الدلالة (٠,٠٥) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١٦٤ | ٥٧،١٦ | ١٠،٣٨٥ | ٦٤ | ١٦٣ | ٨,٤٣٧ | ١،٩٦٠ | |

**منحنى التوزيع الطبيعي**




ومن خلال الاطلاع على النتائج أعلاه يكمن تفسير ذلك من خلال مراجعة الاطار النظري والدراسات المسبقة للبحث الحالي حيث بينت النتائج الى ان دوافع الافراط لا تكون لشكل الاستخدام انما تكون نتيجة لدوافع تقف خلف شكل الاستخدام كما ذكرتها نظرية كل من (نظرية الاستخدام والاشباع، ونظرية الانغماس الذاتي) حيث اكدت كل من هذه النظريات ان الاسراف في استخدام هذه الوسائل يكون وراه حاجات نفسية واجتماعية تدفع الشخص للاستعاضة عنها بالوسائل ويزداد حجمها كلما زادت. والنتيجة في الاعلى تشير الى ان الاستخدام في الحدود الطبيعية وهذا يقودنا الى افراد العينة من طلبة جامعة الحمدانية تكون استخداماتهم هي ضمن لتعامل الطبيعي مع المستحدثات المعاصرة للحياة هذا بشكل (عام) اذا ما ستثنينا بعض الحالات الفرد ية التي قد يمكن التعرف عليها بالأساليب البحثية الاخرى. كما ان استخدامات التواصل الاجتماعي المكثف تحتاج الى الاستغلالية المادية من اجل توفير القدرة على استمرارية استخدامها ومن المعلوم ان الطلبة لايزالون لم يحققوا هذا الاستغلالية التي تساعدهم مطلق لما يريدون.

**الهدف الثاني/ دلالة الفروق لمقياس الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور- اناث):** ومن اجل تحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات العينة على مقياس الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث) فقد بلغ المتوسط الحسابي للذكور (٥٨,٣١)، والانحراف معياري قدره (١١،١٤٤). أما عينة الاناث فقد بلغ التوسط الحسابي (٥٥،٩٢)، والانحراف معياري قدره (٩،٢٥٣)، وقيمة تائية محسوبة (١،٣٥٨) عند قيمة جدولية (١،٩٦٠). بعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين عند مستوى (٠.٠٥) والجدول (٧) يوضح ذلك.

**جدول (٧) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين على الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير للمرحلة (الأولى- الثالثة)**

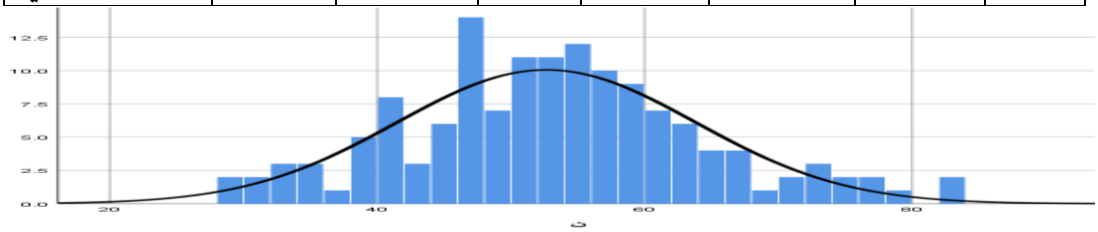
| المرحلة | العينة | المتوسط لحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | القيمة التائية | | مستوى الدلالة (٠,٠٥) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | المحسوبة | الجدولية | |
| الذكور | ٩٢ | ٥٨,٣١ | ١١،١٤٤ | ١٦٢ | ١،٣٥٨ | ١,٩٦٠ | غير داله |
| الاناث | ٧٢ | ٥٥،٩٢ | ٩،٢٥٣ | | | | |

ويتضح من جدول أعلاه انه لا توجد فروقاً ذات دلالة معنوية على مقياس الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي وفق متغير الجنس (ذكور، اناث)، إذ بلغت القيمة المحسوبة (١،٣٥٨) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦٠) وهذا ما يمكن تفسيره على ان الطلبة بشكل عام بعض النظر عن كونهم من (الذكور، والاناث) هم يعيشون نفس المؤثرات المعاصرة التي من بينها وسائل التواصل الاجتماعي ولا توجد محددات تمنع طرف منهم دون الاخر وهذا ما ترتبت عليه نتيجة الهدف الأول بشكل عام .

**الهدف الثالث/ التعرف على مستوى الاجهاد الانفعالي لدى طلبة جامعة الحمدانية.:** تحقيقاً لهذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي بصورته النهائية على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (١٤٠) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الحمدانية، وبعد معالجة البيانات إحصائياً، كان المتوسط الحسابي للعينة ( ٥٢،٦٥)، والانحراف المعياري ( ١١،١٨٨)، و متوسط فرضي (٦٠)، ودرجة حرية (١٣٩) ، وعند قيمة تائية محسوبة (٧،٨٠٦)، وقيمة تائية جدولية ( ١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .وتم استخراج ذلك باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (test-).

**الجدول (٨) نتائج الاختبار التائي(tets) لمقياس الاجهاد الانفعالي**

| العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الفرضي | درجة الحرية | القيمة التائية المحسوبة | القيمة التائية الجدولية | مستوى الدلالة (٠,٠٥) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١٤٠ | ٥٢,٦٥ | ١١،١٨٨ | ٦٠ | ١٣٩ | ٧,٨٠٦ | ١،٩٦٠ | دال لصالح المتوسط الفرضي |




ومن خلال النتيجة في الجدول أعلاه يمكن تفسير ذلك على ان الطلبة يتمتعون بمستوى ضمن الحدود الطبيعية لمستوى الاجهاد من خلال مقارنه بين( المستوى الفرضي للمقياس بالمتوسط الحسابي ) حيث أظهرت النتيجة الإحصائية على الاختبار التائي ان المتوسط الحسابي هو اقل من المتوسط الفرضي الظاهرة في الجدول وهي ضمن الحدود الطبيعية وهذه النتيجة هي متفقة مع نظرية ( هانز وسيلي) التي تعد الاجهاد هو المرحلة المتقدمة من الضغوط والتي يواجه الفرد الذي تؤثر في الصحة الجسدية والنفسية ومن المعلوم ان الافراد الذين يكون لديهم خلل في هذه الجوانب يكون لديهم توقف عن الكثير من وظائف الحياة و التي قد تكون من بينها بيئة الدراسة وهذا لا يتماشى مع واقع الشاب الجامعي الذين هم في مجموعهم العام لديهم القدرة على التفاعل

و مواجهة الضغوط اذا ما ستثنينا بعض الحالات الفردية التي قد تمر بإجهاد مرتفع نتيجة لمحنة معينة .

**الهدف الرابع/ دلالة الفروق في الاجهاد الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- الاناث):**ومن اجل تحقيق هذا الهدف تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات العينة على مقياس الاجهاد الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث)، فقد بلغ المتوسط الحسابي للذكور (٥٢,٧٩) وانحراف معياري قدره (١١،٧٢١) .أما الاناث فقد بلغ المتوسط الحسابي (٥٢،٤٤) وانحراف معياري قدره (١٠،٤٧٨) ،وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بلغت القيمة التائية المحسوبة (٠,١٨٤) وهي اقل من القيمة الجدولية (١,٩٦٠) عند مستوى (٠.٠٥) والجدول (٩) يوضح ذلك

**.جدول (٩ ) الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين على مقياس الاندماج الأكاديمي تبعاً لمتغير للمرحلة (الذكور – الاناث)**

| المرحلة | العينة | المتوسط لحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | القيمة التائية | | مستوى الدلالة (٠,٠٥) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | المحسوبة | الجدولية | |
| الذكور | ٨١ | ٥٢,٧٩ | ١١،٧٢١ | ١٣٩ | ٠,١٨٤ | ١,٩٦٠ | غير داله |
| الاناث | ٥٩ | ٥٢،٤٤ | ١٠،٤٧٨ | | | | |

يمكن تفسير ذلك من الجدول أعلاه انه لا توجد فروق ذات دلاله احصائية بين الذكور والاناث عند المقارنة بين القيمة التائية والجدولية. وهذا ما يشير ان التأثيرات العامة في حياة الشباب بشكل عام والشباب الجامعي بشكل خاص هي نفسها الي يعيشها ويتفاعل معها الشباب بعض النظر عن كونهم (ذكور او اناث) ومن الملاحظ ان هذه النتيجة قد اختلفت مع دراسة (هيثم،٢٠٢٣) وهذا ما يعطينا دلاله على ان البيئات مختلفة مما يجعلنا نتحقق من بعض المتغيرات نفسها في بيئات مختلفة من اجل إيجاد توصيات ومقترحات مغايرة لما هي عليه في الدراسات الأخرى.

**الهدف الخامس / التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية ما بين الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي و الاجهاد الانفعالي:** ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث باستعمال معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط بين الدرجات الكلية التي حصل عليها الباحث من افراد عينة البحث البالغ عددهم (١٤٠) طالب وطالبة، على مقياسي(الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، و مقياس الاجهاد الانفعالي) اذ بلغت قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (٠,٣٠٩) درجة ،وقيمة تائية محسوبة (٣,٨١٧)، وهي اعلى من الجدولية البالغة (١,٩٦٠)، وعند مستوى(٠،٠٥) درجة، ودرجة حرية (١٣٨) درجة .

**الجدول (١٠) معامل الارتباط (بيرسون )**

| العينة | قيمة معامل الارتباط | درجة الحرية | القيمة التائية | | مستوى الدلالة (٠,٠٥) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | المحسوبة | الجدولية | |
| ١٤٠ | ٠,٣٠٩ | ١٣٨ | ٣،٨١٧ | ١,٩٦٠ | دالة |

يمكن من التفسير من خلال النتيجة في الدول أعلاه انه توجد هنالك علاقة ارتباط طردية داله احصائياً بين كل من (الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، والاجهاد الانفعالي) أي كلما زاد الاسراف في استخدام وسائل التواصل زاد الاجهاد الانفعالي وهذه النتيجة تعطي مؤشر إيجابي لدراسة طبيعة العلاقة بين المتغيرين والانطلاقة الصحيحة عن ربط المتغيرات في البحث الحالي.

**الاستنتاجات:** وفي ضوء النتائج التي تم توصل اليها استنتج الباحث ما يأتي:

١- من خلال النتائج التي تم التوصل اليها تبين ان التأثيرات في متغيري البحث الحالي هي نفسها بالنسبة (للذكور، والاناث) في أوساط الشباب الجامعي الذي يبين ان هنالك أجواء عامة يعيشها الجميع بشكل متقارب الى حد كبير في ظل الحياة المعاصرة.

٢-نستنتج من خلال النتائج ان الحداثة العصرية وما تحملها من ظواهر تختلف في تأثيرها النفسي من فئة عمرية عن أخرى فما يكون مقلق ومجهد لفئة قد يكون هو طبعي لفئات عمرية أخرى وهذا ما كان من خلال النتائج لطلبة الجامعة هذا من جانب وما يكون من تأثير نفسي وسلوكي في بيئة قد لا يكون بالضرورة هو موجود لهذه الفئة في بيئة اخرى.

**التوصيات:**

١- فعلى الرغم من عدم وجود دلالة إحصائية لمتغيري لبحث تتعدى المتوسط الفرضي بشكل عام لدى عينة البحث الا ان ذلك لا يعني عدم وجود ظاهرتي الدراسة لبعض العينات من عينة البحث والتي تستدعي إيجاد برامج ارشادية في بيئات التعليم من الطلبة في كافة المراحل سواء كانت في المدارس او الجامعات تسبقها خطوة التعرف عليهم عن طريق دراسات أخرى أكثر عمق من اجل استهدافهم في البرامج العلاجية والارشادية.

٢- تعميم هذه النتائج مع المفاهيم العلمية لمتغيري البحث في البيئات والأوساط الاكاديمية والتربوية بأساليب بحثية أكاديمية تعمل على زيادة الوعي بمتغيرات البحث الحالي سواء كانت لدى الكوادر التربوية والأكاديمية من التخصصات المختلفة من جانب والطلبة من جانب اخر بالشكل الذي يساعد للحفاظ على استمرار التكيف السليم لدى الفئات العمرية الاخرى بأسلوب الارشاد الوقائي.

**المقترحات:**

١-اجراء بحوث ذات تحديد ادق من حيث (اسلوب البحث، ونوع العينة) من اجل الوصول الى الأشخاص الذين هم بحاجة الى الدعم المتخصص في الجانب الارشاد والصحة النفسية فعلى

الرغم عدم وجود دلالة إحصائية لمتغيري لبحث تتعدى المتوسط الفرضي بشكل عام لدى عينة البحث الا ان ذلك قد لا يكون مناسب في نوع الدراسة الحالية للوصول الى بعض العينات التي هي بحاجة الى الدعم المتخصص.

٢-اجراء دراسة تبحث في متغيري البحث الحالي على عينات أخرى مثل طلبة المراحل المتوسطة من الفئات العمرية ذات التغيرات السريعة وفي تغير الاتجاهات والقيم نتيجة للتأثيرات الخارجية للحياة المعاصرة من وسائل اعلام وصراعات ثقافية مع الأجيال الأخرى.

٣- إيجاد دراسات بحثية تربط بين المتغيرات الحالية ومتغيرات أخرى لمعرفة مدى ارتباطها وتأثيرها بالمتغيرات الحالية كان تكون هذه المتغيرات (أساليب التفكير، أساليب الحياة).

**المصادر:**


١- احمد، محمد عبد السلام (١٩٨١): **القياس النفسي والتربوي**، المجلد الاول، مكتبة النهضة العربية، القاهرة.

٢- الانصاري، ريم بنت عبد الله، واخرون (٢٠٢٥): **ادمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الشخصي لدى الشباب** ، مجلة الفنون والآداب والعلوم الانسانية والاجتماع، العدد ١١٩

٣- ثورندايك، هيجن (١٩٨٩): **القياس والتقويم في علم النفس التربوي**، ترجمة عبد الله زيد الكيلاني وعبد الرحمن عدس، مركز الكتب الأردني، ط٤.

٤- حسين، سارة محمود (٢٠٢٢): **الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالوحدة النفسية والاغتراب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة**، مجلة كلية التربية الاساسية، جامعة الموصل، المجلد ٣٨، العدد ١.

٥- الحمود، منى (٢٠٢٠): **إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الشباب العربي**، مجلة العلوم الاجتماعية (جامعة الملك سعود)، المجلد ، العدد.

٦- الخالدي، اخلاص فتحي طه (٢٠٠٩): **الذكاء الاجتماعي وعلاقته بموقع الضبط الداخلي- الخارجي لدى طلبة جامعة بغداد**، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد (رسالة ماجستير).

٧- الروسان، فاروق (٢٠٠٦): أساليب **القياس والتشخيص في التربية الخاصة**، دار الفكر، عمان، الاردن.

٨- زهو، عفاف محمد (٢٠١٧): **الإفراط في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالمشكلات الاجتماعية "دراسة ميدانية " على أمهات طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة الباحة**، مجلة كلية التربية ببنها، العد ١٠٩- ج ٢.

٩- السيد، منى، احمد محمود (٢٠٢٢): **فاعلية برنامج ارشادي قائم على نظرية التكيف العام في خفض الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة**، مجلة البحوث النفسية والتربوية، جامعة عين شمس، العدد٤٢.

١٠- شريف، هاني (٢٠٢٢): **الاجهاد الانفعالي واثاره على الاستقرار الاسري دراسة ميدانية على المطلقين في المجتمع المصري**، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد ٣٣، العدد ٤٢.

١١- صالح، محمود عبد الله، ونور عبد الرحمن القحطاني (٢٠٢١): **الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي والاكتئاب لدى طلبة الجامعة**، مجلة جامعة الملك سعود للعلوم التربوية والنفسية، المجلد، العدد٤.

١٢- **طه، عمر محمود، واخرون (٢٠٢٤): الخصائص السيكو مترية للإرهاق الانفعالي لدى طالب الجامعة**، مجلة الارشاد النفسي، العدد ،٧٧ ج،٤.

١٣- عايشوش، اميمة (٢٠٢٣): **علاقة الإجهاد الانفعالي بأعراض اضطراب سوء المزاج لدى طلبة الجامعة**، رسالة ماجستير بجامعة قاصدي مرباح ورقلة – الجزائر.

١٤- عبد السلام، ريم احمد (٢٠١٩): **التأثيرات الاجتماعية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي بين الشباب الجامعي**، المجلة العربية لعلوم الاتصال، المجلد ٨، العدد ٢.

١٥- عثمان، فاروق السيد (٢٠١٥): **الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها**، دار النهضة العربية، القاهرة.

١٦- العلي، سامي (٢٠١٨): **إدمان الإنترنت والعلاقات الافتراضية**، دار العربي للنشر، القاهرة– مصر.

١٧- عليان، اربحي مصطفى، عثمان محمد غنيم (٢٠١٠): **أساليب البحث العلمي. الأسس النظرية والتطبيق العملي**، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

١٨-عودة، احمد سليمان (١٩٩٨): القياس والتقويم في العملية التربوية، ط٢، دار الأمل، أربد.

١٩-**غانم، محمد حسن (٢٠٢٢):** الضغوط النفسية والاجهاد الانفعالي الاسباب والعلاج، دار الرشاد، القاهرة.

٢٠-قند يلجي، عامر، والسامرائي (٢٠٠٩): البحث **العلمي الكمي والنوعي**، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، ط١، عمان، الأردن.

٢١-منصور، منال محمد، وياسر محروس الناغي (٢٠٢٣): **التأثيرات النفسية لمتلازمة فومو وعلاقتها بالاستخدام المفرط لصفحات المؤثرين بمواقع التواصل الاجتماعي في ضوء نظرية الاستخدام التعويضي للإنترنت**، مجلة البحوث الإعلامية جامعة الازهر، العدد ١٧ -ج٣.

٢٢-هيثم، ميثم عبد الكاظم (٢٠٢٣): **الاعياء الانفعالي وعلاقته بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.** مجلة أبحاث الذكاء، كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية، مجلد ١٧ عدد ٣٥

٢٣-وحيد، مصطفى فاضل (٢٠١٧): **دافعية الاتقان وعلاقتها بالمرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة**، رسالة ماجستير، جامعة القادسية.

24-Katz, Elihu (1974): **Uses of media and media-related studies ,Journal of Communication**, USA, Volume (24), Issue (4).

25-Mark & Griffiths(2018): **Addiction to Social Media Review of the Psychological and Social Impacts**،international Journal of Environmental Research and Public Health، Volume 15 - Issue 12.

26--Hobfoll,et,al. (2018):**Conservation of Resources in theOrganizational Context,** The Reality of Resources and Their Consequences, Annual Review of Organizational Psychology ,Issue 103 - Volume 5.

27--Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984) :**Stress, Appraisal, and Coping**, Springer Publishing Company- New York.

28--Ryan &Deci (2010):**Seif -Determination Theory Applied to Social Media Use**, Computers in Human Behavior, Volume (26 ) Number(6).

29-Griffiths, M. D. (2018):**Childhood Social Media Addiction,** A Call for Research، Journal of Behavioral Addictions, Place of publication: Academia Chiado, Hungary, Volume (7) ,Issue (1) .

30-Ragu- Nathan et al(2008): **The consequences of Technostress for End Users in Organizations** , Information Systems Research ,Volume (19) Number(4).