

الإجهاد الإلكتروني المدرك وعلاقته بجودة العلاقات الاجتماعية لدى طلبة الجامعة

أ.م.د. حوراء محمد علي المبرقع

مركز البحوث النفسية

Drhawraa397@gmail.com

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على:

- 1- قياس الاجهاد الالكتروني المدرك لدى عينة البحث.
 - 2- قياس جودة العلاقات الاجتماعية لدى عينة البحث.
 - 3- التعرف على العلاقة الارتباطية بين الاجهاد الالكتروني المدرك وجودة العلاقات الاجتماعية لدى عينة البحث .
 - 4- تعرف دلالة الفرق في الاجهاد الالكتروني المدرك تبعاً لمتغير الجنس.
 - 5- تعرف دلالة الفرق في جودة العلاقات الاجتماعية تبعاً لمتغير الجنس.
- ومن اجل تحقيق اهداف البحث الحالي قامت الباحثة اعتماد مقياس الاجهاد الالكتروني المدرك المعد من قبل (Ayyagari et al, 2011) اذ بلغت عدد فقراته بصيغتها النهائية (8) فقرة، اما مقياس جودة العلاقات الاجتماعية اذ بلغت عدد فقراته بصيغتها النهائية (Duck, 1994) وعدد فقراته (8) ، وطبقت مقاييس الدراسة على عينة من طلبة الجامعة ، وتم التأكد من خصائصهما السيكومترية .
- وتوصلت نتائج البحث إلى :

- ❖ **الهدف الاول:** عينة البحث لديهم الاجهاد الالكتروني المدرك بمستوى مرتفع.
- ❖ **الهدف الثاني:** عينة البحث لديهم جودة العلاقات الاجتماعية بمستوى منخفض.
- ❖ **الهدف الثالث:** هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين الاجهاد الالكتروني المدرك وجودة العلاقات الاجتماعية.
- ❖ **الهدف الرابع:** ليس هناك فرق في الاجهاد الالكتروني المدرك تبعاً لمتغير الجنس.
- ❖ **الهدف الخامس:** ليس هناك فرق في جودة العلاقات الاجتماعية تبعاً لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: الاجهاد الالكتروني المدرك ، جودة العلاقات الاجتماعية ، طلبة الجامعة.

Abstract

The current research aims to identify:

1– the measurement of perceived electronic stress among the study sample.

2– the measurement of the quality of social relationships among the study sample.

3– the correlation between perceived electronic stress and the quality of social relationships in the study sample.

4– statistically significant differences in perceived electronic stress based on the gender variable.

5– statistically significant differences in the quality of social relationships based on the gender variable.

To achieve these objectives, the researcher relied on the Perceived Electronic Stress Scale developed by Ayyagari et al. (2011), which consisted of 8 items. The Quality of Social Relationships Scale, based on Duck (1994), was also used and it has 8 items in its final form. These scales were applied to a sample of university students, and their psychometric properties were verified.

The research findings concluded:

Objective 1: The study sample experienced a high level of perceived electronic stress

Objective 2: The study sample has a low level of quality in social relationships

Objective 3: There was a statistically significant inverse correlation between perceived electronic stress and the quality of social relationships

Objective 4: There were no statistically significant differences in perceived electronic stress based on the gender variable

Objective 5: There were no statistically significant differences in the quality of social relationships based on the gender variable

Keywords: Perceived Electronic Stress, Quality of Social Relationships, University Students.

مشكلة البحث:

مع تزايد استخدام التكنولوجيا الرقمية في الحياة اليومية للشباب الجامعي، أصبحت الأجهزة الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي أدوات رئيسية للتواصل، الدراسة، والترفيه. ومع ذلك، فقد أدى هذا الاعتماد الكبير على التكنولوجيا إلى ظهور ظاهرة جديدة تُعرف بـ"الإجهاد الإلكتروني المُدرك"، وهي حالة من التوتر والإرهاق النفسي الناتج عن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا. تُعتبر جودة العلاقات الاجتماعية لدى طلبة الجامعة الجامعي مقياساً رئيسياً للصحة النفسية والاجتماعية. ومع ذلك، فإن الإجهاد الإلكتروني المُدرك يمكن أن يُضعف هذه العلاقات بسبب الانشغال الدائم بالأجهزة الرقمية وضعف التفاعل الحقيقي.

أظهرت الدراسة التي أجراها دراسة (Ayyagari et al, 2011) أن تعدد المهام الرقمية والإشعارات الفورية يؤديان إلى زيادة مستويات الإجهاد الإلكتروني، مما يؤثر سلباً على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية (Ayyagari et al, 2011).

أكدت دراسة Twenge et al, 2017 أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى ضعف التفاعل الاجتماعي الحقيقي وزيادة العزلة بين طلبة الجامعة. إذ إن دراسة Turkle (2015) أوضحت أن طلبة الجامعة الذين يخصصون وقتاً خالياً من التكنولوجيا

يتمتعون بعلاقات اجتماعية أكثر جودة مقارنة بمن يعتمدون على الأجهزة الرقمية بشكل مستمر

تشير دراسة Turkle (2015) إلى أن الاعتماد المفرط على التكنولوجيا يؤدي إلى انخفاض جودة العلاقات الاجتماعية. تفضيل الشاشات والتواصل الرقمي يقلل من فرص التفاعل المباشر بين الأفراد، مما يؤدي إلى ضعف الروابط العاطفية وزيادة العزلة.

كما يشير Mark et al , 2015 في دراسته إلى أن تعدد المهام الرقمية يُشكل عبئاً إدراكياً يُضعف من قدرة الأفراد على التركيز في التفاعلات الشخصية والمهنية. على سبيل المثال، عند التحدث مع الأصدقاء أثناء الرد على الإشعارات الرقمية، ينخفض مستوى التواصل العاطفي والتفاهم. تعدد المهام يُجزئ الانتباه، مما يؤدي إلى زيادة الإجهاد وتقليل جودة التفاعل سواء في الحياة الشخصية أو المهنية (Twenge et al, 2017).

قد يؤدي الاعتماد المتزايد على التكنولوجيا الرقمية إلى خلق ضغوط نفسية وسلوكية لدى طلبة الجامعة الجامعي، يُظهر العديد من الدراسات أن الاستخدام المفرط للأجهزة الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى حالة من الإجهاد الإلكتروني المُدرك، مما يؤثر سلباً على جودة العلاقات الاجتماعية (Ayyagari et al, 2011).

طلبة الجامعة هم أكثر الفئات عرضة لهذه المشكلة، نظراً لاعتمادهم الكبير على التكنولوجيا سواء في الدراسة أو الترفيه أو التواصل. يؤدي ذلك إلى تقليل الوقت المخصص للتفاعل المباشر مع الأسرة والأصدقاء، مما يُضعف الروابط الاجتماعية ويزيد من مشاعر العزلة

الإجهاد الإلكتروني المُدرك يُعرف بأنه استجابة نفسية تحدث نتيجة زيادة التفاعل مع التكنولوجيا إلى مستوى يفوق قدرة الفرد على التعامل مع تلك الضغوط. وفقاً لدراسة Ayyagari et al (2011)، يُعتبر الإجهاد الناتج عن التكنولوجيا عاملاً رئيسياً في ضعف الأداء النفسي والسلوكي، مما يؤثر على جودة العلاقات الاجتماعية. كما يشير الباحثون إلى أن الإجهاد التكنولوجي ينشأ عندما يدرك الأفراد أن تفاعلهم مع التكنولوجيا يتجاوز قدرتهم على التأقلم، مما يؤدي إلى إجهاد نفسي وسلوكي (Ayyagari et al., 2011).

فقد اشارت دراسة (Turkle, 2015) بضرورة تخصيص فترات خالية من التكنولوجيا لتعزيز جودة العلاقات الاجتماعية. على سبيل المثال تبني عادات إيقاف الهواتف أثناء تناول الطعام

لتحسين جودة التفاعل بين أفرادها. إذ ان الانفصال عن الأجهزة الرقمية يُساعد الأفراد على التفاعل وجهًا لوجه، مما يُعيد بناء الروابط العاطفية.

فضلا عن ان تزايد الاهتمام بالتكنولوجيا، فإن موضوع الإجهاد الإلكتروني وتأثيره على العلاقات الاجتماعية ما زال حديثًا ويحتاج إلى استكشاف أكبر، خاصة لدى فئة طلبة الجامعة الجامعي (Ayyagari et al., 2011). ولأهمية دراسة العلاقات الاجتماعية التي تعد أحد المكونات الأساسية لصحة الإنسان النفسية والاجتماعية. أي خلل في هذه العلاقات قد يؤدي إلى آثار سلبية على المدى الطويل، مثل الشعور بالوحدة والعزلة (Thomé et al., 2011). كما ان عينة البحث يمثلون شريحة كبيرة من المجتمع ويواجهون تحديات متعددة ناتجة عن الاعتماد الكبير على التكنولوجيا الرقمية في حياتهم اليومية (Twenge et al., 2017). فان التحديات التي تواجه بناء علاقات اجتماعية صحية كثيرة اهمها:

1. ضغوط العمل والحياة: إذ تؤدي إلى تقليل الوقت المتاح لبناء العلاقات الصحية
2. التكنولوجيا: رغم أنها تُسهل التواصل، إلا أنها تُضعف التفاعل الشخصي المباشر.
3. الخوف من الفشل أو الرفض: قد يمنع الأفراد من بناء علاقات جديدة أو تطوير العلاقات الحالية. قدّمت (Turkle, 2015) دراسة عن تأثيرات التكنولوجيا على التفاعل الإنساني. بينت فيها أن الانشغال المستمر بالتكنولوجيا الرقمية يُقلل من فرص التفاعل الإنساني الحقيقي، مما يؤدي إلى ضعف جودة العلاقات الاجتماعية وزيادة مشاعر العزلة. وأن الانفصال عن الأجهزة الرقمية لفترات محددة يُساعد الأفراد على إعادة بناء الروابط العاطفية وتعزيز جودة العلاقات وأن طلبة الجامعة بين 18 و 29 عامًا يُعدّون الأكثر استخدامًا للإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي. هذا الاعتماد الكبير يجعلهم أكثر عرضة للإجهاد الإلكتروني، مما قد يؤثر بشكل مباشر على صحتهم النفسية والاجتماعية (Turkle, 2015).

تُعتبر دراسة طلبة الجامعة في سياق الإجهاد الإلكتروني المُدرَك وجودة العلاقات الاجتماعية ذات أهمية بالغة لفهم تأثير التكنولوجيا على حياة هذه الفئة. من حيث ان النتائج المتوقعة من الدراسة تُساعد على تحسين جودة العلاقات الاجتماعية للشباب وتقليل الآثار السلبية للإجهاد الإلكتروني. و تحقيق توازن بين استخدام التكنولوجيا وتعزيز الروابط الاجتماعية،

مما يساهم في تحسين الصحة النفسية والاجتماعية للشباب في العصر الرقمي، إذ تُعد جودة العلاقات الاجتماعية من أبرز العوامل التي تؤثر على جودة حياة الفرد وصحته النفسية والجسدية. العمل على تحسين العلاقات الاجتماعية يُعد استثماراً في رفاهية الفرد والمجتمع. لذلك، ينبغي تعزيز مهارات التواصل، الاحترام، والتفاهم لضمان علاقات صحية ومستدامة. ان العلاقات الإيجابية تمنح الأفراد شعوراً بالانتماء وتزيد من مستويات السعادة، كما أظهرت دراسة أجرتها (Holt-Lunstad et al, 2010) التي توصلت الى ان العلاقات الاجتماعية تُساعد على بناء الثقة بالنفس وتعزز من المهارات الاجتماعية. ، وأن الأشخاص ذوي العلاقات الاجتماعية الجيدة يتمتعون بعمر أطول ومعدلات أقل من الأمراض المزمنة مقارنةً بمن يعانون من العزلة وان الدعم الاجتماعي يمكن أن يقلل من آثار الضغوط اليومية على الصحة النفسية (Thoits, 2011)

الأهمية النظرية:

يوفر البحث فرصة لفهم أعمق للآثار النفسية والاجتماعية للتكنولوجيا على فئة طلبة الجامعة الجامعي. يُساهم في إثراء الأدبيات العلمية المتعلقة بالإجهاد الإلكتروني وأثره على العلاقات الاجتماعية يساعد على توعية المجتمع بمخاطر الاستخدام المفرط للتكنولوجيا على العلاقات الأسرية والاجتماعية.

الأهمية التطبيقية:

يُمكن أن يُستخدم البحث في تصميم برامج توعوية تُساعد طلبة الجامعة الجامعي على إدارة وقتهم بين التكنولوجيا والتفاعل الاجتماعي.

• يوفر أدوات للجامعات والمؤسسات التعليمية لفهم التحديات النفسية والاجتماعية التي يواجهها طلابها

اهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي التعرف على:

1- قياس الاجهاد الالكتروني المدرك لدى عينة البحث.

2- قياس جودة العلاقات الاجتماعية لدى عينة البحث.

3- التعرف على العلاقة الارتباطية بين الاجهاد الالكتروني المدرك وجودة العلاقات الاجتماعية لدى عينة البحث.

4- تعرف دلالة الفرق في الاجهاد الالكتروني المدرك تبعاً لمتغير الجنس.

5- تعرف دلالة الفرق في جودة العلاقات الاجتماعية تبعاً لمتغير الجنس.

حدود البحث:

يقصر البحث الحالي على طلبة الجامعة (ذكور - اناث) للعام الدراسي 2025/2024 المستخدمين لوسائل التواصل الاجتماعي.

تحديد المصطلحات:

أولاً :- الإجهاد الإلكتروني المُدرك : Perceived Electronic Stress

تعريف (Ayyagari et al., 2011)

حالة من التوتر الناتجة عن الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية، بما في ذلك الهواتف الذكية، الحواسيب، ووسائل التواصل الاجتماعي. يتمثل هذا الإجهاد في الضغط الناتج عن تدفق الإشعارات، تعدد المهام، والحاجة المستمرة للاستجابة الفورية (Ayyagari et al, 2011).

وقد اعتمدته الباحثة تعريفاً نظرياً كونها اعتمدت المقياس المعد من قبل (Ayyagari et al, 2011) والذي تم بناءه بالاعتماد على نظرية الإجهاد والتأقلم **Stress and Coping Theory** كإطار نظري رئيسي للبحث الحالي.

التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب، على فقرات الإجهاد الإلكتروني المُدرك في هذا البحث.

ثانياً: جودة العلاقات الاجتماعية: Quality of Social Relationships

تعريف (Duck, 1994)

بأنها مستوى الإيجابية في التفاعلات الاجتماعية ودرجة الرضا الذي يشعر به الأفراد تجاه علاقاتهم مع الآخرين والذي يعتمد على عدة عوامل، منها الدعم العاطفي، التواصل الفعال، والتفاهم المتبادل وتشمل العلاقات مع الأصدقاء، الأسرة، والزملاء (Duck, 1994).

وقد اعتمدته الباحثة تعريفاً نظرياً كونها اعتمدت المقياس المعد من قبل (Duck, 1994) وكذلك النظرية المعتمدة في بناء المقياس (نظرية بناء العلاقات **Relational Framing Theory**) كإطار نظري في هذا البحث.

التعريف الإجرائي : هو الدرجة الكلية، التي يحصل عليها المستجيب، على فقرات مقياس جودة الحياة الاجتماعية ، في البحث الحالي .

الإطار النظري للبحث

أولاً: الاجهاد الالكتروني المدرك

أصول المفهوم وتطوره:

ظهر مفهوم الإجهاد الإلكتروني (**Electronic Stress**) لأول مرة في الثمانينيات من القرن العشرين على يد (Craig, 1984) الذي وصفه بأنه حالة من التوتر النفسي الناتج عن عدم قدرة الأفراد على التعامل مع التغيرات التكنولوجية السريعة.

في بداية الألفية الجديدة، بدأ العلماء في التركيز على العلاقة بين التكنولوجيا المتطورة والإجهاد الذي يسببه الاستخدام المكثف للأجهزة الرقمية، حيث تم تطوير مفهوم الإجهاد الإلكتروني المدرك ليشمل الآثار النفسية والسلوكية الناتجة عن التفاعل المفرط مع التكنولوجيا (Ayyagari et al., 2011).

الفكرة الأساسية التي تركز عليها عند دراسة الإجهاد الإلكتروني المدرك

1. التركيز على بيئة العمل (1990-2005):

• ركزت الدراسات المبكرة على الإجهاد التكنولوجي في بيئات العمل، حيث تم تحليل تأثير التكنولوجيا الرقمية على العاملين الذين يُطلب منهم تعلم مهارات جديدة بسرعة .

2. الإجهاد الرقمي في الحياة اليومية (2006-2015):

• مع زيادة استخدام الأجهزة الرقمية، بدأت الأبحاث تتناول تأثير الإجهاد الإلكتروني على الأفراد في الحياة اليومية. تمت دراسة العلاقة بين الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية ومشكلات الصحة النفسية مثل القلق والتوتر .

3. الاهتمام بفئات محددة مثل طلبة الجامعة (2015-الآن):

• ركزت الدراسات الحديثة على طلبة الجامعة والمراهقين، حيث اعتُبروا الأكثر تأثرًا بالإجهاد الإلكتروني (Thomé et al., 2011).

فقد أظهرت الدراسات أن الإشعارات الرقمية المستمرة تسبب ضغوطًا نفسية تؤدي إلى تشتت الانتباه وتدهور الصحة النفسية (Mazmanian et al., 2013). وان تعدد المهام الرقمية في استنزاف الطاقة العقلية وتقليل التركيز (Mark et al., 2015).

نظرية الإجهاد والتأقلم (Stress and Coping Theory)

طوّر كل من (Lazarus & Folkman, 1984) نظرية الإجهاد والتأقلم لفهم كيفية استجابة الأفراد للضغوط النفسية التي تواجههم في حياتهم اليومية. تُركز هذه النظرية على أن الإجهاد هو نتيجة لتفاعل ديناميكي بين الفرد وبيئته، حيث يُدرك الفرد الموقف الذي يواجهه ويُقيّمه بناءً على موارده وقدرته على التعامل معه. إذا شعر الفرد بأن الموقف يتجاوز قدرته على التأقلم، فإنه يُصنّف هذا الموقف على أنه مُجهّد، مما يؤدي إلى استجابة نفسية وجسدية تختلف بين الأفراد بناءً على طبيعة الموقف ومستوى موارده.

اعتمدت دراسة (Ayyagari et al 2011) على نظرية الإجهاد والتأقلم كإطار نظري رئيسي لتحليل كيف تُسبب التكنولوجيا الحديثة ضغوطًا نفسية تؤثر على الأفراد. كما دمجت عناصر من نظريات متعلقة بالتكنولوجيا والسلوك البشري لتطوير إطار عملي يُفسر أسباب الإجهاد التكنولوجي وآثاره.

• عناصر النظرية

1. التقييم الأولي (Primary Appraisal):

في هذه المرحلة، يُقيّم الفرد الموقف ويُحدد ما إذا كان يمثل:

- تهديدًا (Threat): يمكن أن يسبب ضررًا أو أذى.
- تحديًا (Challenge): يمكن للفرد التعامل معه وتجاوزه.
- ضررًا فعليًا (Harm): قد تعرض له بالفعل.

على سبيل المثال، في سياق الإجهاد الإلكتروني المُدرك، قد يُصنّف الفرد تدفق الإشعارات المستمرة كمصدر تهديد إذا شعر أنه يعيق أداءه اليومي.

2. التقييم الثانوي (Secondary Appraisal):

بعد إدراك الموقف، يُقيّم الفرد موارده وقدرته على التعامل مع هذا التهديد. تشمل هذه الموارد:

- الموارد النفسية: مثل قوة التحمل والمرونة النفسية.
 - الموارد الاجتماعية: مثل الدعم من الأسرة أو الأصدقاء.
 - الموارد المادية: مثل توفر الوقت أو الأدوات التقنية اللازمة.
- في حالة الإجهاد الإلكتروني، قد يُقيّم الفرد قدرته على التحكم في استخدام التكنولوجيا أو تقليل الإشعارات.

3. استراتيجيات التأقلم (Coping Strategies):

تنقسم استراتيجيات التأقلم إلى نوعين:

- التأقلم الموجه نحو المشكلة (Problem-Focused Coping): يتمثل في محاولة الفرد حل المشكلة أو تعديل الموقف المُسبب للإجهاد. على سبيل المثال، تقليل وقت استخدام الأجهزة الرقمية أو ضبط إعدادات الإشعارات.

- التأقلم الموجه نحو العاطفة (Emotion-Focused Coping): يتمثل في التحكم في المشاعر الناتجة عن الإجهاد، مثل الاسترخاء أو طلب الدعم الاجتماعي (Ayyagari et al, 2011).

ثانياً: جودة العلاقات الاجتماعية

اصول المفهوم وتطوره

بدأ الاهتمام بجودة العلاقات الاجتماعية في سياق علم النفس الاجتماعي في النصف الأول من القرن العشرين. وصف (Duck, 1994) جودة العلاقات الاجتماعية بأنها مستوى التقاهم، الدعم المتبادل، والتواصل العاطفي بين الأفراد.

مع ظهور وسائل التواصل الاجتماعي، تم إدخال متغيرات جديدة إلى الدراسات، مثل تأثير التواصل الرقمي على الروابط الاجتماعية.

المراحل الرئيسية لدراسة جودة العلاقات الاجتماعية:

1. المرحلة التقليدية (1950-2000):

ركزت الأبحاث على التفاعلات وجهاً لوجه كأساس للعلاقات الاجتماعية. تم تحليل تأثير العناصر غير اللفظية مثل تعبيرات الوجه ونبرة الصوت على جودة التفاعل (Goffman, 1959).

2. مرحلة التواصل الرقمي (2000-2010):

بدأت الدراسات في التركيز على تأثير وسائل التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني على العلاقات الاجتماعية. أظهرت النتائج الأولية أن التواصل الرقمي قد يُحسن من الروابط في بعض الحالات، خاصة بين الأفراد الذين يعيشون في أماكن بعيدة، لكنه يفتقر إلى العناصر العاطفية (Bargh & McKenna, 2004).

3. مرحلة الاستخدام المفرط للتكنولوجيا (2010-الآن):

أظهرت الدراسات الحديثة أن الاستخدام المكثف للتكنولوجيا يؤدي إلى تراجع جودة العلاقات الاجتماعية الحقيقية بسبب تقليل التفاعل المباشر (Turkle, 2015).

كما ان النظرية قد ركزت على عناصر مهمة لجودة العلاقات الاجتماعية

• الثقة المتبادلة:

وتعد ركيزة اساسية لأي علاقة صحية، فهي تُشجع على التواصل الصادق والفعال، وتُقلل من التوتر بين الأفراد.

• الدعم العاطفي:

يتمثل في تقديم المساعدة النفسية خلال الأزمات والمواقف الصعبة. وقد أظهرت دراسات عدة أن الدعم الاجتماعي يقلل من احتمالات الإصابة بالاكتئاب. (Cohen & Wills, 1985)

• التواصل الفعال:

يعتمد على الوضوح والشفافية في التعبير عن الأفكار والمشاعر، مما يعزز من فهم الآخرين وتقديرهم.

• التقاوم والاحترام المتبادل:

القبول والاحترام للأفراد مهما كانت اختلافاتهم يعزز من استقرار العلاقات الاجتماعية (Reis & Shaver, 1988).

• التوازن في العلاقة:

يشمل توزيع المسؤوليات والأدوار بين الأطراف، ما يضمن عدم استغلال أحد الأطراف للآخر.

محاور جودة العلاقات الاجتماعية

• التفاعل وجهاً لوجه مقابل التفاعل الرقمي:

وجدت الأبحاث أن التفاعل وجهاً لوجه يتميز بعمق عاطفي أكبر مقارنة بالتواصل الرقمي الذي يفتقر إلى الإشارات غير اللفظية المهمة (Twenge et al., 2017). أظهرت دراسة Twenge et al, 2017 أن الاعتماد المفرط على وسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى ضعف الروابط الاجتماعية وزيادة مشاعر العزلة Twenge et al., (2017)

نظرية بناء العلاقات (Relational Framing Theory):

النظرية التي اعتمدها (Duck, 1994) في قياس العلاقات الاجتماعية في كتابه "Meaningful Relationships: Talking, Sense, and Relating"، قدم (Duck) أسساً نظرية لفهم العلاقات الاجتماعية من خلال التركيز على "نظرية بناء العلاقات (Relational Framing Theory)"، مع دمج مفاهيم إضافية من علم النفس الاجتماعي لتحليل كيفية تكوين العلاقات الاجتماعية وصيانتها. النظرية لا تُعرف باسم نظرية جديدة تمامًا، لكنها تجمع بين عدة جوانب نظرية رئيسية لقياس العلاقات الاجتماعية وتحليلها. النظرية تُركز على أن جودة العلاقات تعتمد على عوامل مثل التواصل الفعال، الدعم الاجتماعي، والثقة. تُستخدم هذه النظرية كأساس قوي لقياس جودة العلاقات الاجتماعية من خلال أدوات تركز على ديناميات التفاعل بين الأفراد و تؤكد النظرية على أن العلاقات الاجتماعية تُبنى من خلال التفاعلات المستمرة والتفاهم المتبادل بين الأفراد. كما تُشير إلى أن العلاقات ليست مجرد تواصل لفظي بل تشمل على:

- الإشارات غير اللفظية: مثل لغة الجسد ونبرة الصوت.
 - المحتوى العاطفي: مثل الدعم المتبادل والتفاهم.
 - التفاهم الرمزي: قدرة الأفراد على تفسير المعاني الخفية للتواصل.
2. المبادئ الأساسية التي تركز عليها النظرية:
1. الاعتماد المتبادل (Interdependence):

يوضح ان العلاقات الاجتماعية القوية تعتمد على مدى تفاعل الأفراد وتأثيرهم المتبادل على بعضهم البعض.

2. الإطار التفسيري (Interpretive Framework):

يبين ان العلاقات تُبنى من خلال المعاني التي يفسرها الأفراد بناءً على تفاعلاتهم وتجاربهم المشتركة.

3. الاستمرارية (Continuity):

فهي التي تُعزز العلاقات الاجتماعية من خلال التفاعل المستمر بين الأفراد كأساس لتقييم جودة العلاقات ، تركز على تحليل السياق الاجتماعي والرمزي للتواصل، مما يجعلها إطاراً قوياً لقياس العلاقات الاجتماعية.

أظهرت دراسات متعددة أن جودة العلاقات الاجتماعية تعتمد بشكل كبير على قدرة الأفراد على تحقيق التوازن بين تقديم الدعم وتلقيه، وهو ما يتماشى مع إطار (Duck, 1994).

أهمية النظرية في قياس العلاقات الاجتماعية

فهم الديناميات النفسية:

تُبرز النظرية أن جودة العلاقات تعتمد على فهم أعمق للديناميات النفسية والاجتماعية بين الأفراد. وان التفاعل الإنساني بعد عنصر أساسي لديمومتها، كما تُسلط الضوء على أن العلاقات الاجتماعية ليست مجرد سلسلة من التفاعلات، بل هي شبكة معقدة تتطلب بناء الثقة والتفاهم المتبادل. وتُساعد في تقييم جودة العلاقات الاجتماعية في بيئات متعددة مثل الأسرة، العمل، والأصدقاء. اذ ركّز (Duck) في عمله على فهم العلاقات الاجتماعية من منظور التفاعل الإنساني والتفاهم المتبادل. (Duck, 1994).

أولاً / مجتمع البحث

نظراً لطبيعة الظاهرة المدروسة، التي تتمثل في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، واجهت الباحثة تحديات حالت دون تقديم وصف دقيق لمجتمع البحث، وذلك للأسباب الآتية:

1. غياب الإحصائيات الدقيقة: عدم توفر بيانات موثوقة حول عدد مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي في العراق، خاصة وأن هذه الظاهرة لا تخضع لأي رقابة وطنية.

2. تعدد الفئات المستهدفة: شمول البحث لشرائح واسعة ومختلفة من المجتمع، مما يصعب تحديد مجتمع البحث بدقة.

3. التغير المستمر في عدد المستخدمين: التذبذب المستمر في أعداد المستخدمين بين الزيادة والنقصان على مدار الساعة، مما يجعل الحصول على وصف ثابت ودقيق للمجتمع أمراً معقداً.

4. ولحرص الباحثة على مدى تمثيل العينة لمجتمع الدراسة فقد قامت الباحثة بالتحقق من مدى توزيع الدرجات على مقياسي الاجهاد الالكتروني وجودة العلاقات الاجتماعية وقد اتضح ان التوزيع اعتدالي ، مما يعطينا فكرة ان العينة تمثل مجتمع الدراسة وامكانية اعمام النتائج عليها ، وكما موضح بالجدول (1) والشكلين (1-2).

ثانياً / عينة البحث

جدول (1)

توزيع أفراد عينة البحث بحسب متغيري الدراسة

المجموع	الجنس		التحصيل
	أناث	ذكور	
64	35	29	جامعي
78	42	36	
107	51	56	
56	35	21	عليا
99	66	33	
96	54	42	
500	283	217	المجموع الكلي

- أدوات البحث:

أولاً / الاجهاد الالكتروني المدرك:

لغرض تحقيق أهداف البحث اعتمدت الباحثة على مقياس الاجهاد الالكتروني المدرك المعد من قبل (Ayyagari et al, 2011) الذي تألف من (8) فقرة بصورته الأولى، ، بالاعتماد على نظرية الإجهاد والتأقلم **Stress and Coping Theory** كإطار نظري رئيسي البحث الحالي ،وقد تكونت استجاباته من البدائل، وهي (وافق بشدة ، اوافق بدرجة متوسطة ، اوافق بدرجة قليلة ، لا اوافق ، لا اوافق مطلقاً) وأعطيت أوزان لكل بديل، إذ كانت الفقرات الايجابية تبدأ (1-2-3-4-5) .

ثانياً/ جودة العلاقات الاجتماعية:

لغرض تحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بالاعتماد على مقياس جودة العلاقات الاجتماعية المعد من 8 قبل (Duck, 1994) الذي تألف من (8) فقرة بصورته الأولى، بالاعتماد على نظرية (نظرية بناء العلاقات **Relational Framing Theory**) كإطار نظري في هذا البحث ، وقد تكونت استجاباته من البدائل، وهي (وافق بشدة ، اوافق بدرجة متوسطة ، اوافق بدرجة قليلة ، لا اوافق ، لا اوافق مطلقاً) وأعطيت أوزان لكل بديل، إذ كانت الفقرات الايجابية تبدأ (1-2-3-4-5) .

الإجراءات الإحصائية لتحليل الفقرات:

أ- القوة التمييزية لفقرات المقياس:

ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بتطبيق مقياسي الاجهاد الالكتروني المدرك وجودة العلاقات الاجتماعية على عينة عشوائية بلغت عددهم (500) فرد ، ومن ثم أتبعت الباحثة الخطوات الاتية :

- 1- تصحيح كل استمارة وتحديد الدرجة الكلية لكل منها.
- 2- ترتيب الدرجات التي حصل عليها الافراد تنازليا (من أعلى درجة إلى أدنى درجة).
- 3- إختيار نسبة قطع لتحديد المجموعتين الطرفيتين أذ أشار أيبيل Eble إلى أن نسبة (27%) تعد أفضل نسبة لتحديد المجموعتين المتطرفتين وذلك لأنه على وفق هذه النسبة يتم الحصول على عينة بأكبر حجم وأقصى تمايز ممكن

(Eble,1972,p.261).

وفي ضوء هذه النسبة (27%) بلغ عدد الاستثمارات لكل مجموعة (135) استثمار، أي إن عدد الاستثمارات التي خضعت لاجراء التمييز بلغ (270) استثمار.

4- قامت الباحثة بتطبيق الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة، وتعد الفقرة مميزة إذا كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية¹، والجدولين (2- 3) يوضحان ذلك .

جدول (2)

القوة التمييزية لمقياس الاجهاد الالكتروني المدرك باستعمال المجموعتين الطرفيتين

رقم الفقرة ضمن المقياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدالة
1	عليا	4.36	0.67	12.36	دالة
	دنيا	3.04	1.04		
2	عليا	4.42	0.75	16.74	دالة
	دنيا	2.61	1.01		
3	عليا	4.41	0.8	18.08	دالة
	دنيا	2.4	1.01		
4	عليا	4.57	0.68	21.50	دالة
	دنيا	2.36	0.99		
5	عليا	4.69	0.53	14.87	دالة
	دنيا	3.1	1.12		
6	عليا	4.4	0.72	18.46	دالة
	دنيا	2.41	1.02		
7	عليا	4.42	0.72	23.34	دالة
	دنيا	2.33	0.75		
8	عليا	4.21	0.86	22.21	دالة
	دنيا	2.09	0.71		

جدول (3)

القوة التمييزية لمقياس جودة العلاقات الاجتماعية باستعمال المجموعتين الطرفيتين

رقم الفقرة ضمن المقياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدالة
1	عليا	2.64	1.24	13.23	دالة
	دنيا	1.16	0.4		
2	عليا	2.84	1.17	12.70	دالة
	دنيا	1.33	0.74		
3	عليا	2.22	1.06	11.14	دالة
	دنيا	1.13	0.4		
4	عليا	2.66	1.13	13.30	دالة
	دنيا	1.24	0.51		
5	عليا	2.5	1.11	10.57	دالة
	دنيا	1.33	0.65		
6	عليا	3.47	1.14	10.01	دالة
	دنيا	2.13	1.06		
7	عليا	2.22	1.03	8.56	دالة
	دنيا	1.34	0.6		
8	عليا	3.36	1.24	11.37	دالة
	دنيا	1.83	0.95		

من الجدولين اعلاه يتبين أن جميع الفقرات مميزة لان قيمها التائية المحسوبة أعلى من التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (268) .

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرة Item Validity)

ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون Pearson لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياسي الاجهاد الالكتروني المدرك وجودة العلاقات الاجتماعية والدرجة الكلية ل (500) استمارة أي العينة ككل، وعند موازنة قيم الارتباط مع قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (0.06) عند مستوى (0.05)

ودرجة حرية (498) أتضح أن الارتباطات كلها دالة إحصائياً والجدولين (4 - 5)
يوضحان ذلك .

جدول (4)

صدق فقرات مقياس الاجهاد الالكتروني باستعمال أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الدالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدالة
1	0.54	دالة	5	0.60	دالة
2	0.64	دالة	6	0.65	دالة
3	0.64	دالة	7	0.74	دالة
4	0.73	دالة	8	0.70	دالة

جدول (5)

صدق فقرات مقياس جودة العلاقات الاجتماعية باستعمال أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الدالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدالة
1	0.61	دالة	5	0.52	دالة
2	0.53	دالة	6	0.42	دالة
3	0.52	دالة	7	0.42	دالة
4	0.60	دالة	8	0.45	دالة

ت - الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياسي الاجهاد الالكتروني المدرك وجودة العلاقات الاجتماعية:

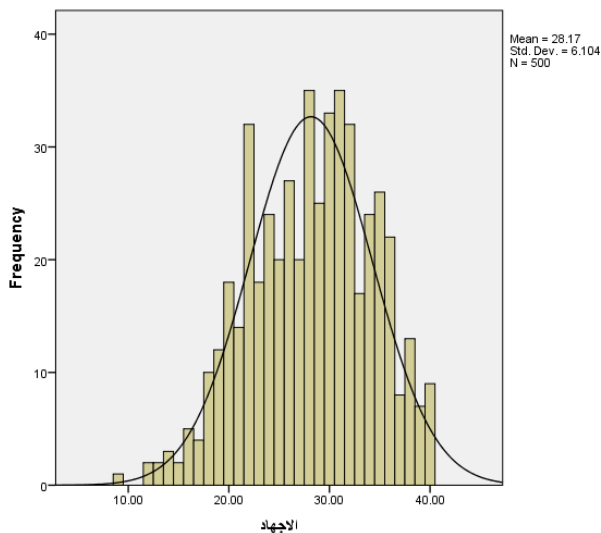
بعد تطبيق مقياسي الاجهاد الالكتروني المدرك وجودة العلاقات الاجتماعية على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (500) فرد حصلت الباحثة على عدد من المؤشرات الإحصائية

الموضحة في الجدول () ، ولما كان توزيع درجات أفراد العينة على المقياس توزيعاً اعتدالياً شكل (1-2) أذا كانت قيم الالتواء والتفرطح ضمن مدى قياسي (± 1.96) (Cleophas, 2017, p.107), لذا لجأت الباحثة الى استعمال الوسائل الإحصائية المعلمية (Parametric Statistic) في تحليل بيانات بحثها احصائياً .

جدول (6)

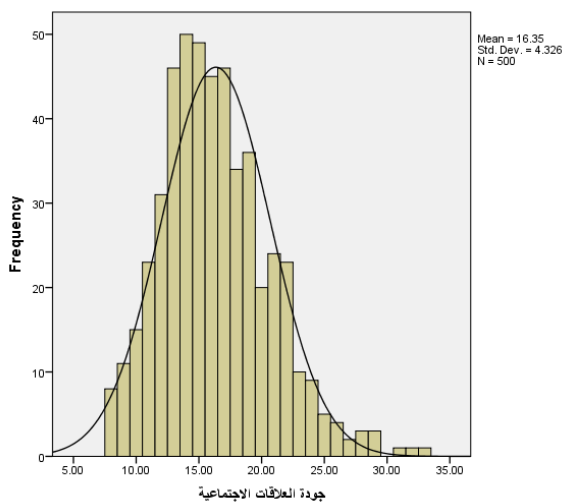
الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياسي الاجهاد الالكتروني المدرك وجودة العلاقات الاجتماعية

المقياس المؤشر	الاجهاد الالكتروني المدرك	جودة العلاقات الاجتماعية
Mean المتوسط	28.17	16.35
Median الوسيط	29	16
Mode المنوال	28	14
الانحراف المعياري Std.Dev	6.1	4.33
Skewness الالتواء	-0.24	0.64
Kurtosis التفلطح	-0.48	0.61
أقل درجة Minimum	9	8
أعلى درجة Maximum	40	33



شكل (1)

توزيع درجات عينة البحث على مقياس الاجهاد الالكتروني



شكل (2)

توزيع درجات عينة البحث على مقياس جودة العلاقات الاجتماعية

ث - ثبات مقياسي الاجهاد الالكتروني المدرك وجودة العلاقات الاجتماعية :

تحققت الباحثة من ثبات مقياسي الاجهاد الالكتروني المدرك وجودة العلاقات الاجتماعية بطريقة الفا كرونباخ وذلك بالاعتماد على بيانات العينة الكلية ، والجدول (7) يوضح ذلك .

جدول (7)

ثبات الفا كرونباخ لمقياسي الاجهاد الالكتروني المدرك وجودة العلاقات الاجتماعية

ت	المقياس	قيمة الثبات
1	الاجهاد الالكتروني	0.81
2	جودة العلاقات الاجتماعية	0.66

ج- الوسائل الإحصائية :

أعتمدت الباحثة على الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في المعالجات الإحصائية كلها سواء في إجراءات التحقق من الخصائص السيكمومترية لأدوات البحث ، أو في استخراج النتائج ، وقد استعملت الوسائل الإحصائية الآتي ذكرها :

1-الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين : أستعمل لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين الطرفيتين في حساب القوة التمييزية لمقياسي الاجهاد الالكتروني المدرك وجودة العلاقات الاجتماعية ، وفي التعرف على الفروق في الاجهاد الالكتروني المدرك وجودة العلاقات الاجتماعية بحسب متغير الجنس .

2-معامل ارتباط بيرسون Person Correlation Coefficient : وقد أستعمل في إيجاد علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياسي الاجهاد الالكتروني المدرك وجودة العلاقات الاجتماعية.

3-معادلة ألفا للاتساق الداخلي Alfa Coefficient For Internal Consistency : استعملت لاستخراج الثبات بطريقة ألفا للاتساق الداخلي لمقياسي الاجهاد الالكتروني المدرك وجودة العلاقات الاجتماعية .

4- الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة : أستعمل لاختبار دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياسي الاجهاد الالكتروني المدرك وجودة العلاقات الاجتماعية عرض نتائج البحث وتفسيرها :

الهدف (1) : قياس الاجهاد الالكتروني المدرك لدى عينة البحث .

لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس الاجهاد الالكتروني المدرك على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (500) فرد، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (28.17) درجة وبانحراف معياري مقداره (6.1) درجة ، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي ⁽¹⁾ للمقياس والبالغ (24) درجة ، وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائياً ولصالح المتوسط الحسابي ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) بدرجة حرية (499) ومستوى دلالة (0.05) والجدول () يوضح ذلك .

جدول (8)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الاجهاد الالكتروني المدرك

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
500	28.17	6.1	24	15.26	1.96	499	دال

تشير نتيجة الجدول (8) الى ان عينة البحث لديهم الاجهاد الالكتروني المدرك بمستوى مرتفع . وهذا يرتبط بعدة أسباب، منها الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية، اذ يؤدي قضاء ساعات طويلة أمام الشاشات إلى زيادة التوتر بسبب تعرض العينين للإجهاد والإشعاعات، بالإضافة إلى تقاطع الحياة الشخصية مع العمل، التنبيهات المتكررة الإشعارات

¹ تم استخراج المتوسط الفرضي لمقياس (الاجهاد الالكتروني المدرك) وذلك من خلال جمع أوزان بدائل المقياس الخمسة وقسمتها على عددها ثم ضرب الناتج في عدد فقرات المقياس والبالغة (8) فقرة.

المستمرة من الهواتف والتطبيقات قد تؤدي الى ضغطاً نفسياً وتشتت التركيز. كما أن متطلبات العمل والدراسة عن بعد لدى بعض الطلبة، تزيد من المسؤوليات التي تعتمد على التكنولوجيا، مما يضيف ضغوطاً نفسية وعقلية. كما ان الوصول الفوري للمعلومات والحاجة إلى الرد السريع على الرسائل والإيميلات. يساهم أيضاً في هذا الإجهاد، بالإضافة الى ان الإدمان على الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي ، قد يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الصحة النفسية، مثل المقارنة السلبية والضغط الاجتماعي. ضعف الفواصل بين الحياة الشخصية والعمل، والتطورات التكنولوجية السريعة تفرض على البعض مواكبة التحديثات، مما يولد قلقاً إضافياً. كذلك ، قلة الوعي حول إدارة الوقت الإلكتروني وعدم تنظيمه بين استخدام الأجهزة والأنشطة الحياتية الأخرى يسهمان في تراكم الإجهاد الإلكتروني.

الهدف (2) : قياس جودة العلاقات الاجتماعية لدى عينة البحث .

لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس جودة العلاقات الاجتماعية على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (500) فرد، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (16.35) درجة وبانحراف معياري مقداره (4.33) درجة ، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي ⁽¹⁾ للمقياس والبالغ (24) درجة ، وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائياً ولصالح المتوسط الفرضي ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) بدرجة حرية (499) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس جودة العلاقات

الاجتماعية

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
500	16.35	4.33	24	39.54	1.96	499	دال

¹ تم استخراج المتوسط الفرضي لمقياس (جودة العلاقات الاجتماعية) وذلك من خلال جمع أوزان بدائل المقياس الخمسة وقسمتها على عددها ثم ضرب الناتج في عدد فقرات المقياس والبالغة (8) فقرة.

تشير نتيجة الجدول (9) الى ان عينة البحث لديهم جودة العلاقات الاجتماعية بمستوى منخفض . من أبرز الأسباب التي تؤدي إلى انخفاض جودة الحياة الاجتماعية، هو الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الذي غير شكل التفاعل بين الأفراد وأثر على طبيعة العلاقات الإنسانية. فعندما يقضي الافراد ساعات طويلة على هواتفهم الذكية أو أمام شاشات الحاسوب، يصبح التواصل الحقيقي بينهم محدودًا. اذ ان العائلة التي كانت تجتمع حول مائدة الطعام أو تقضي الوقت معًا في أنشطة مشتركة، أصبحت اليوم تعاني من غياب الحوار، حيث تجد كل فرد منشغلًا بجهازه الخاص. هذا الانشغال المستمر يقلل من الوقت الذي يمكن أن يُستثمر في تقوية الروابط العائلية. التكنولوجيا دفعت بالكثيرين إلى استبدال اللقاءات الحقيقية بالتواصل عبر الرسائل النصية أو المكالمات الافتراضية. على الرغم من سهولة هذا النوع من التواصل، إلا أنه غالبًا ما يكون سطحيًا ويفتقر إلى العواطف الحقيقية، مما يؤدي إلى ضعف جودة العلاقات. كما أن وسائل التواصل الاجتماعي، التي تبدو وسيلة للتقارب، أصبحت تسبب شعورًا بالعزلة الاجتماعية، اذ ينشغل الأفراد بآلهتهم الافتراضي وينفصلون عن بيئتهم الواقعية.

الهدف (3): التعرف على العلاقة الارتباطية بين الاجهاد الالكتروني المدرك وجودة العلاقات الاجتماعية لدى عينة البحث .

لتحقيق هذا الهدف تم استعمال معامل ارتباط (بيرسون) Pearson لحساب معامل الارتباط بين الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة على مقياس الاجهاد الالكتروني المدرك وجودة العلاقات الاجتماعية ، وقد تبين من النتائج أن هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين الاجهاد الالكتروني المدرك وجودة العلاقات الاجتماعية اذ بلغت قيمة الارتباط المحسوب (-0.27) وهي أعلى مقارنة مع قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (0.06) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (498) والجدول (10) يوضح ذلك .

الجدول (10)

العلاقة الارتباطية بين الاجهاد الالكتروني المدرك وجودة العلاقات الاجتماعية

القيم	المؤشر	المتغيرين
-0.27	معامل الارتباط المحسوب	الاجهاد الالكتروني جودة العلاقات الاجتماعية
0.06	قيمة الارتباط الجدولية	
498	درجة الحرية	

الهدف (4) : تعرف دلالة الفرق في الاجهاد الالكتروني المدرك تبعا لمتغير الجنس :

ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في الاجهاد الالكتروني المدرك تبعا لمتغير الجنس والجدول (11) يوضح ذلك

جدول (11)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في الاجهاد الالكتروني المدرك تبعا لمتغير الجنس

العينة	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
500	الذكور	217	28.65	5.88	1.55	1.96	غير دال
	الاناث	283	27.8	6.25			

ويتبين من الجدول (11) انه ليس هناك فرق في الاجهاد الالكتروني المدرك تبعا لمتغير الجنس ، وذلك لان القيمة التائية المحسوبة أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (498) . ذلك ان الإجهاد الإلكتروني يؤدي إلى

انخفاض جودة الحياة الاجتماعية ،لكونه يسبب تشتيت الانتباه والانشغال المستمر مما يقلل من الوقت المخصص للتفاعل مع الآخرين كما يؤدي إلى الإدمان الرقمي الذي يجعل الأفراد يفضلون العالم الافتراضي ،على العلاقات الواقعية إضافة إلى ذلك يؤثر التواصل الرقمي على القدرة على فهم المشاعر وتعابير الوجه ،مما يسبب سوء فهم في العلاقات الشخصية ،ومشاهدة حياة الآخرين المثالية على وسائل التواصل الاجتماعي تسبب ضغطاً نفسياً ،وتؤدي إلى المقارنة والشعور بالدونية ،وهو ما يضعف الراحة النفسية والاجتماعية الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية يسبب إرهاقاً عقلياً وجسدياً يقلل من الطاقة والرغبة في التفاعل مع الآخرين، كما يعزز العزلة الاجتماعية ويضعف العلاقات الواقعية .

الهدف (5) : تعرف دلالة الفرق في جودة العلاقات الاجتماعية تبعا لمتغير الجنس (ذكور / اناث) :

ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في جودة العلاقات الاجتماعية تبعا لمتغير الجنس والجدول (12) (يوضح ذلك :

جدول (12)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في جودة العلاقات الاجتماعية تبعا لمتغير الجنس

العينة	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
500	الذكور	217	16.1	4.35	1.15	1.96	غير دال
	الاناث	283	16.54	4.3			

التوصيات:

- تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية حول إدارة الوقت وتقليل الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية.
- نشر الوعي حول مخاطر الإجهاد الإلكتروني وتأثيره على الصحة النفسية والاجتماعية.

- توجيه الطلبة لاتباع ممارسات رقمية صحية مثل تقليل فترات استخدام الأجهزة.
- تعزيز الأنشطة الاجتماعية والرياضية التي تقلل من الاعتماد على الأجهزة الإلكترونية وتشجع التفاعل البشري.

المقترحات :

- اجراء دراسة حول ادارة الوقت وعلاقتها بتقليل الإجهاد الإلكتروني المدرك .
- دراسة تأثير تطبيق استراتيجيات إدارة التكنولوجيا على تحسين جودة الحياة الاجتماعية.
- دراسة العلاقة بين العوامل الشخصية (الانطوائية -الانفتاحية) على القابلية للإجهاد الإلكتروني.

المصادر:

- Ayyagari, R., Grover, V., & Purvis, R. (2011). "Techno stress: Technological antecedents and implications." MIS Quarterly.
- Bargh, J. A., & McKenna, K. Y. A. (2004). "The Internet and social life." Annual Review of Psychology." Psychological Science.
- Cleophas,T.J.& Zwinderman,A.H., (2017) : Understanding clinical data – analysis learning statistical principle from published clinical research,
- Duck, S. (1994). Meaningful relationships: Talking, sense, and relating. SAGE Publications.
- Eble, R.L., (1972): Essentials for Educational Measurement New Jersey, Prentice Hall, Inc
- Goffman, E. (1959).The Presentation of Self in Everyday Life. Anchor Books.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.

- Mark, G., et al. (2015). "Multitasking in the digital age: Cognitive and emotional impact." Human-Computer Interaction.
- Pew Research Center. (2021). "Social Media Use in 2021."
- Thoits, S., et al. (2011). "Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults." BMC Public Health.
- Turkle, S. (2015). Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age. Penguin Press.
- Twenge, J. M., et al. (2017). "Associations between screen time and lower psychological well-being among adolescents." Preventive Medicine Reports.