

الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالإرهاق النفسي الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

تاريخ القبول	تاريخ استلام البحث
2026/3/15	2026/3/6

م.م اسراء نزار موسى ظاهر الحصونه

جامعة ذي قار /كلية التربية للعلوم الإنسانية

m.Esraa.Nizar.MOUSA@utq.edu.iq

ملخص البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالإرهاق النفسي الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ، اذ تكمن اشكالية البحث في السنوات الأخيرة شهدت تزايداً ملحوظاً في استخدام الطلاب الجامعيين لوسائل التواصل الاجتماعي، حيث أصبح هذا الاستخدام جزءاً أساسياً من حياتهم اليومية، سواء للتواصل الاجتماعي أو الترفيه أو متابعة المستجدات الأكاديمية ، ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة مقياسين :مقياس الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي المبني في ضوء نظرية الاستخدامات والإشباع التي تفسر دوافع استخدام الأفراد لوسائل الإعلام والتواصل الرقمي، إضافة إلى الاستقادة من أدبيات الإدمان السلوكي المرتبط باستخدام الإنترنت .كما اعتمدت الباحثة مقياس الإرهاق النفسي الأكاديمي المبني في ضوء نظرية الاحتراق النفسي لماسلاش التي تفسر حالة الإرهاق العاطفي والتعب النفسي الناتج عن الضغوط المستمرة في البيئة الدراسية وقد تم التحقق من الصدق الظاهري للأداتين من خلال عرضهما على مجموعة من المحكمين المختصين في مجالات علم النفس والتربية والقياس والتقويم، للتأكد من ملاءمة الفقرات لقياس المتغيرات المستهدفة. كما تم التحقق من ثبات الأداتين باستخدام معامل ألفا كرونباخ للتأكد من درجة الاتساق الداخلي لفقرات المقياسين، وتم اختيار العينة بطريقة العينة العشوائية البسيطة لضمان التمثيل العادل لكافة أفراد المجتمع، حيث تم توزيع الاستبيانات على 150 طالباً وطالبة من مختلف المراحل الدراسية والجنسيات الدراسية داخل الكلية ، ولمعالجة البيانات إحصائياً استخدمت الباحثة عدداً من الوسائل الإحصائية، منها المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والاختبار التائي لعينة واحدة (T-test)، ومعامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين متغيرات البحث.، وقد توصلت الباحثة الى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات الآتية :

1. أن مستوى الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة مرتفع بشكل دال إحصائياً، مما يدل على زيادة الاعتماد اليومي على المنصات الرقمية وميل الطلبة إلى قضاء وقت طويل في استخدامها، وهو ما قد يعكس نمطاً من التشتت الرقمي وفقدان السيطرة على الوقت.

2. أن مستوى الإرهاق النفسي الأكاديمي لدى الطلبة مرتفع أيضاً بشكل دال إحصائياً، وهو ما يشير إلى تعرض الطلبة لضغوط دراسية كبيرة تتعلق بمتطلبات الدراسة والامتحانات والأنشطة الجامعية، مما يؤدي إلى استنزافهم نفسياً وذهنياً.

3. ضرورة قيام الجامعات بتنظيم ورش وبرامج توعوية حول الاستخدام الآمن والمتوازن لوسائل التواصل الاجتماعي.

4. إدراج برامج الإرشاد النفسي والأكاديمي بشكل دوري لتخفيف مستويات الإرهاق النفسي لدى الطلبة.

الكلمات المفتاحية : وسائل التواصل الاجتماعي ، الإرهاق النفسي الأكاديمي ، طلبة الجامعة

Excessive Use of Social Media and its Relationship to Academic Burnout among University Students

Esraa Nizar Mousa Taher Al-Hasouna

University of Thi-Qar / College of Humanities Education

Abstract

The current research aims to identify the excessive use of social media and its relationship to academic burnout among university students. The research problem stems from the significant increase in university students' use of social media in recent years, as this use has become an essential part of their daily lives, whether for social interaction, entertainment, or following academic developments. To achieve the research objectives, the researcher employed two scales: a scale for excessive social media use, constructed based on the Uses and Gratifications Theory, which explains individuals' motives for using media and digital communication, in addition to utilizing literature on behavioral addiction related to internet use. The researcher also adopted an academic burnout scale, constructed based on Maslach's Burnout Theory, which explains the emotional exhaustion and psychological fatigue resulting from continuous pressures in the academic environment. Face validity for both instruments was verified by presenting them to a panel of experts in psychology, education, measurement, and evaluation to ensure the suitability of the items for measuring the targeted variables. Reliability for both instruments was verified using Cronbach's alpha coefficient to ensure the internal consistency of the scale items. A simple random sampling method was used to guarantee fair representation of all population members. Questionnaires were distributed to 150 male and female students from various academic levels and nationalities within the college. To statistically analyze the data, the researcher employed several statistical methods, including the arithmetic mean, standard deviation, one-sample t-test, and Pearson's correlation coefficient to examine the relationship between the research variables. The researcher reached the following conclusions and recommendations:

1. The level of excessive social media use among university students is statistically significantly high, indicating an increased daily reliance on digital platforms and a tendency for students to spend long periods using them. This may reflect a pattern of digital distraction and loss of time management.

2. The level of academic burnout among students is also statistically significantly high, indicating that students are exposed to significant academic pressures related to study requirements, exams, and university activities, leading to their psychological and mental exhaustion.
3. Universities must organize workshops and awareness programs on the safe and balanced use of social media.
4. Psychological and academic counseling programs should be implemented periodically to reduce levels of psychological burnout among students.

Keywords: Social media, academic burnout, university students.

التعريف بالبحث

مشكلة البحث

شهدت السنوات الأخيرة تزايداً ملحوظاً في استخدام الطلاب الجامعيين لوسائل التواصل الاجتماعي، حيث أصبح هذا الاستخدام جزءاً أساسياً من حياتهم اليومية، سواء للتواصل الاجتماعي أو الترفيه أو متابعة المستجدات الأكاديمية. ومع ذلك، لوحظ أن هذا الاستخدام المفرط أصبح يؤثر بشكل مباشر على مستويات التركيز والتحصيل الدراسي، ويزيد من الأعباء النفسية التي يواجهها الطالب الجامعي في بيئة مليئة بالمتطلبات الأكاديمية المتزايدة (Kuss & Griffiths, 2015, p. 2270).

وقد اشارت دراسة (الظفيري ، 2023) أن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى اضطراب أنماط النوم، انخفاض القدرة على إدارة الوقت، تشتت الانتباه أثناء الدراسة، وتفاقم المشاعر السلبية الناتجة عن ضغوط الحياة الجامعية اليومية. هذه العوامل مجتمعة تؤدي إلى ارتفاع مستويات الإرهاق النفسي الأكاديمي، وهو ما ينعكس سلباً على التحصيل الدراسي والالتزام بالمهام الجامعية (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, & Bakker, 2002, pp. 464-468).

على الرغم من الاهتمام الكبير عالمياً بهذه الظاهرة إلا أن الدراسات المحلية حول العلاقة بين الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي والإرهاق النفسي الأكاديمي لدى طلبة الجامعات العراقية ما تزال قليلة ومحدودة، ولم تسلط الضوء بشكل كافٍ على طبيعة هذه العلاقة ضمن السياق الجامعي المحلي، كما أن العديد من الأبحاث السابقة ركزت على التأثيرات العامة للتكنولوجيا دون الربط المباشر بين كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ودرجة الإرهاق النفسي الأكاديمي، مما يترك فجوة معرفية تحتاج إلى استقصاء وتحليل دقيق (Marilyn Price- Mitchell, 2020, p.51)

لذلك، تبرز الحاجة الماسة إلى دراسة هذه الظاهرة في كلية التربية للعلوم الانسانية، لفهم مدى انتشار الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي بين الطلبة وتأثيره على مستوى الإرهاق النفسي الأكاديمي، وبالتالي توفير قاعدة علمية تساعد في وضع توصيات عملية للتقليل من آثار هذا الاستخدام المفرط وتحسين الأداء الأكاديمي والصحة النفسية للطلبة.

اهمية البحث

اصبحت وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً أساسياً من الحياة اليومية للأفراد، ولا سيما فئة الشباب. وقد أظهرت العديد من الدراسات أن الإفراط في استخدامها قد يرتبط بعدد من التأثيرات النفسية والأكاديمية، من بينها الشعور بالإجهاد والضغط المرتبطة بمتطلبات الحياة الدراسية. (Kuss & Griffiths, 2015, p. 2270) وفي هذا السياق يبرز مفهوم الإرهاق النفسي الأكاديمي بوصفه أحد المشكلات التي قد يواجهها الطلبة نتيجة الضغوط الدراسية المستمرة ومتطلبات الأداء الأكاديمي، الأمر الذي قد ينعكس سلباً على مستوى التكيف النفسي والتحصيل العلمي. (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, & Bakker, 2002, pp. 464-468) كما يكتسب البحث أهميته من كونه يسعى إلى تقديم تصور علمي حول طبيعة العلاقة بين الاستخدام المفرط لهذه الوسائل والإرهاق النفسي الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية الأساسية في الجامعة المستنصرية، الأمر الذي يمكن أن يسهم في توفير مؤشرات علمية تساعد المؤسسات الجامعية والجهات التربوية في فهم هذه الظاهرة والتعامل معها من خلال تصميم برامج إرشادية وتوعوية تسهم في تعزيز الاستخدام المتوازن للتكنولوجيا الرقمية وتحسين الصحة النفسية والأداء الأكاديمي لدى الطلبة. (Al-Menayes, 2015, p. 1100)

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى:

- التعرف على مستوى الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.
- التعرف على دلالة الفروق الإحصائية في الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث).
- التعرف على مستوى الإرهاق النفسي الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- التعرف على دلالة الفروق الإحصائية في الإرهاق النفسي الأكاديمي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث).
- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي والإرهاق النفسي الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث

الحدود الموضوعية : الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالإرهاق النفسي الأكاديمي لدى طلبة الجامعة .

الحدود المكانية : كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة ذي قار .

الحدود الزمانية : تم اجراء البحث في العام الدراسي 2025-2026م.

تحديد المصطلحات

اولا : وسائل التواصل الاجتماعي

- ❖ وسائل التواصل الاجتماعي هي منصات إلكترونية تمكّن الأفراد من التواصل، تبادل المعلومات، وإنشاء المحتوى، وتشمل مواقع مثل فيسبوك، تويتر، وإنستغرام.(Boyd & Ellison, 2007, p. 211)
- ❖ انها مجموعة من التطبيقات المعتمدة على الإنترنت والمبنية على الأسس التقنية والفكرية للويب (Web 2.0)، والتي تسمح بإنشاء وتبادل المحتوى الذي ينتجه المستخدمون، وتمكن الأفراد من التفاعل الاجتماعي وتكوين العلاقات وتبادل المعلومات عبر بيانات رقمية افتراضية .(Kaplan & Haenlein, 2010, pp. 61-62)
- ❖ تُعرف وسائل التواصل الاجتماعي بأنها بيانات افتراضية رقمية تمكن الأفراد من بناء علاقات اجتماعية، تبادل المعلومات، ومتابعة الأحداث بشكل لحظي، مع إمكانية نشر المحتوى بشكل جماعي أو فردي (Kuss & Griffiths, 2015, p. 2270).

واعتمدت الباحثة في هذا البحث على التصور النظري الذي قدمه Kaplan & Haenlein (2010) في تفسير مفهوم وسائل التواصل الاجتماعي، وذلك لكونه من أكثر التصورات النظرية شيوعاً في الدراسات المعاصرة المتعلقة بالإعلام الرقمي والتفاعل الاجتماعي عبر الإنترنت، وعلى ضوء هذا التصور تم بناء فقرات مقياس الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي.

التعريف الإجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في مقياس الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي الذي أعدته الباحثة لقياس مستوى الاستخدام لدى طلبة الجامعة.

ثانيا : الإرهاق النفسي الأكاديمي

❖ عرّفت (Maslach & Jackson 1981) الإرهاق النفسي بأنه حالة من الإجهاد العاطفي والاستنزاف النفسي الناتج عن التعرض المستمر للضغوط، ويتجلى في الشعور بالتعب النفسي وفقدان الحماس وانخفاض الكفاءة الشخصية (Maslach & Jackson 1981,p54).

❖ أشار (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, & Bakker 2002) إلى أن الإرهاق النفسي الأكاديمي يمثل حالة من التعب العاطفي والمعرفي التي يعاني منها الطلبة نتيجة المتطلبات الدراسية المستمرة والضغوط الأكاديمية المتزايدة، ويتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية هي: الإرهاق العاطفي، واللامبالاة أو الانفصال عن الدراسة، وانخفاض الشعور بالكفاءة الأكاديمية. (Schaufeli et al., 2002, pp. 464-468)

❖ يرى (Salanova, Schaufeli, Llorens, Peiró, & Grau 2000) أن الإرهاق الأكاديمي لدى الطلبة يعد انعكاساً للضغوط المرتبطة بالبيئة التعليمية ومتطلبات الدراسة، ويظهر في صورة تعب نفسي مستمر وضعف الدافعية وانخفاض مستوى المشاركة في الأنشطة الأكاديمية.

(Salanova, Schaufeli, Llorens, Peiró, & Grau 2000,p33)

اعتمدت الباحثة في هذا البحث على التصور النظري الذي قدمه Schaufeli وزملاؤه (2002) في تفسير مفهوم الإرهاق النفسي الأكاديمي، إذ يعد من أكثر النماذج النظرية استخداماً في الدراسات المتعلقة بإرهاق الطلبة الجامعيين، وعلى ضوء هذا التصور تم بناء فقرات مقياس الإرهاق النفسي الأكاديمي المستخدم في البحث الحالي. **التعريف الإجرائي:** هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في مقياس الإرهاق النفسي الأكاديمي المستخدم في الدراسة الحالية لقياس مستوى الإرهاق النفسي لدى طلبة الجامعة.

ثالثاً: طلبة الجامعة

يشير مفهوم طلبة الجامعة إلى الأفراد الملتحقين بالمؤسسات التعليمية الجامعية بهدف الحصول على درجة علمية في أحد التخصصات الأكاديمية، والذين يمرون بمرحلة تعليمية تتسم بمتطلبات معرفية وأكاديمية متنوعة. (Altbach, Reisberg, & Rumbly, 2009).

التعريف الإجرائي:

يقصد بطلبة الجامعة في هذا البحث طلبة كلية التربية الأساسية في الجامعة المستنصرية المسجلين في الدراسة الصباحية للعام الدراسي الحالي، والذين تم اختيارهم ضمن عينة البحث.

اطار نظري ودراسات سابقة

المحور الاول : اطار نظري

وسائل التواصل الاجتماعي

أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي من أهم الظواهر الرقمية في العصر الحديث، حيث أحدثت ثورة في أساليب التواصل بين الأفراد والمجتمعات، وجعلت من العالم قرية صغيرة متصلة رقمياً (Boyd & Ellison, 2007, p. 210). فهي ليست مجرد وسيلة للترفيه، بل أصبحت منصة أساسية للتواصل الاجتماعي، تبادل المعلومات، والتفاعل الأكاديمي بين الطلاب وأعضاء هيئة التدريس، إضافة إلى دورها في تشكيل الهوية الاجتماعية والثقافية للأفراد. (Kaplan & Haenlein, 2010, pp. 61–62).

أهمية وسائل التواصل الاجتماعي

تتميز وسائل التواصل الاجتماعي بقدرتها على تسهيل التواصل الفوري بين الطلاب، مما يساعدهم على تبادل المعلومات الدراسية، المناقشة في الواجبات الجماعية، ومشاركة المواد التعليمية الرقمية. كما تتيح هذه الوسائل إمكانية إنشاء مجموعات تعليمية افتراضية تساعد على التعلم التعاوني وتطوير المهارات الأكاديمية (Selwyn, 2009, p. 77).

فإن الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى تأثيرات سلبية على أداء الطالب، حيث أظهرت الدراسات أن الإفراط في التفاعل مع هذه المنصات يؤدي إلى تشتت الانتباه، تأخر إنجاز الواجبات، اضطراب النوم، وزيادة مستويات القلق النفسي (Kuss & Griffiths, 2015, p. 2270). هذه التأثيرات تتفاقم عندما يقضي الطالب ساعات طويلة على هذه المنصات دون تنظيم أو ضبط للوقت، مما يقلل من فرص التركيز على الدراسة والمهام الأكاديمية الأساسية.

الوظائف المتعددة لوسائل التواصل الاجتماعي

تقدم وسائل التواصل الاجتماعي وظائف متعددة يمكن تقسيمها إلى أربعة جوانب رئيسية:

1. التواصل الاجتماعي/ تمكّن الطلاب من بناء علاقات جديدة والحفاظ على علاقاتهم الحالية، ومتابعة أخبار الأصدقاء والزملاء.
2. المشاركة التعليمية/ من خلال مجموعات الدراسة الافتراضية، وتبادل الملفات والملاحظات، والمشاركة في النقاشات الأكاديمية. (Manca & Ranieri, 2016, pp. 12–13)
3. الترفيه والتسلية/ حيث توفر محتوى ترفيهي متنوعاً مثل مقاطع الفيديو، الألعاب الرقمية، والأنشطة التفاعلية، مما يجعلها أداة لجذب انتباه الطلاب.
4. التأثير الاجتماعي والثقافي/ تساهم وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل الاتجاهات والقيم الاجتماعية والثقافية بين الشباب، وهو ما يمكن أن يؤثر على سلوكهم اليومي واتخاذ القرارات. (Boyd, 2014, p. 25).

التحديات المرتبطة بوسائل التواصل الاجتماعي

تواجه وسائل التواصل الاجتماعي تحديات ومخاطر تؤثر على الطلاب، ومن أبرزها:

- الإدمان الرقمي/ حيث يظهر بعض الطلاب اعتماداً نفسياً شديداً على استخدام هذه الوسائل، مما يؤدي إلى الإفراط في الوقت المستغرق على المنصات الرقمية. (Andreassen, 2015, p. 8)
- تشتت الانتباه والإنتاجية/ الاستخدام المفرط يقلل من القدرة على التركيز على المهام الأكاديمية ويؤثر على جودة التعلم والتحصيل الدراسي.
- التأثيرات النفسية والاجتماعية/ ارتفاع مستويات القلق والاكتئاب نتيجة المقارنة الاجتماعية، وضغوط الحياة الرقمية المستمرة. (Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006, pp. 401–402)

الإرهاق النفسي الأكاديمي

يعد الإرهاق النفسي الأكاديمي من أبرز المشكلات النفسية التي تواجه طلاب الجامعات، ويعكس حالة من الاستنزاف النفسي والعاطفي والمعرفي نتيجة التعرض المستمر للضغوط الدراسية المتراكمة. وتشير الدراسات إلى أن الإرهاق النفسي الأكاديمي يؤثر على القدرة على التركيز، والتحصيل الدراسي، والالتزام بالواجبات الأكاديمية، ويزداد شيوعاً بين الطلاب الذين يواجهون ضغوطاً تعليمية عالية ومتطلبات متكررة (احمد ، 2007 ، ص34)

أبعاد الإرهاق النفسي الأكاديمي

الإرهاق النفسي الأكاديمي يظهر عادة في ثلاثة أبعاد رئيسية:

1. الإرهاق العاطفي: (Emotional Exhaustion)

يمثل هذا البعد الشعور بالإرهاق النفسي والعاطفي نتيجة تراكم المهام الأكاديمية، ويعاني الطالب من انخفاض الطاقة والقدرة على مواجهة المتطلبات الدراسية اليومية (Maslach & Jackson, 1981, pp. 100–101).

2. الانفصال الأكاديمي أو الاستبعاد: (Depersonalization / Cynicism)

يشير هذا البعد إلى انخفاض التفاعل والارتباط بالمحتوى الدراسي والأنشطة الأكاديمية، حيث يشعر الطالب بعدم الاهتمام بالمشاركة الفعالة في بيئة التعلم (Schaufeli et al., 2002, pp. 466–467).

3. انخفاض الكفاءة الذاتية أو الشعور بعدم الإنجاز: (Reduced Personal Accomplishment)

يشمل هذا البعد شعور الطالب بالعجز عن تحقيق الأهداف الأكاديمية المطلوبة، وفقدان الثقة بقدرته على التعلم، مما يزيد من شعوره بالإحباط والضغط النفسي (Breso, Schaufeli, & Salanova, 2007, pp. 312–313).

أسباب الإرهاق النفسي الأكاديمي

أن الإرهاق النفسي الأكاديمي ينتج عن تفاعل عدة عوامل، منها:

- الضغوط الدراسية المكثفة/ تشمل كثرة الواجبات، الامتحانات المتلاحقة، متطلبات المشاريع البحثية، والمواعيد النهائية الضاغطة.
- ضعف إدارة الوقت والتنظيم الشخصي/ يؤدي عدم القدرة على تنظيم الوقت بين الدراسة والأنشطة الأخرى إلى تراكم المهام وزيادة الشعور بالإرهاق (Dyrbye, Thomas, & Shanafelt, 2005, pp. 123–124).
- الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي/ يقضي الطلاب أوقاتاً طويلة على هذه المنصات، مما يقلل الوقت المخصص للدراسة ويزيد من الإجهاد النفسي. (Kuss & Griffiths, 2015, p. 2270)
- العوامل الشخصية والاجتماعية/ مثل ضعف الدعم الأسري أو الاجتماعي، وعدم القدرة على التكيف مع الضغوط الأكاديمية الجديدة. (Salanova, Schaufeli, Llorens, Peiró, & Grau, 2000, pp. 191–192).

مظاهر الإرهاق النفسي الأكاديمي

يمكن ملاحظة الإرهاق النفسي الأكاديمي من خلال عدة مظاهر:

- التعب والإرهاق المستمر وعدم القدرة على الاسترخاء.
- فقدان الدافعية للقيام بالمهام الدراسية.
- الشعور بالعزلة أو الانفصال عن الأنشطة الأكاديمية والاجتماعية.
- ضعف التركيز وصعوبة اتخاذ القرارات الأكاديمية.
- انخفاض التحصيل الدراسي وتراجع الأداء الأكاديمي (علي ، 2008 ، ص 19)

آثار الإرهاق النفسي الأكاديمي

يؤدي الإرهاق النفسي الأكاديمي إلى آثار سلبية واسعة النطاق، تشمل:

- انخفاض درجات الطلاب وضعف جودة الإنجاز الأكاديمي.
- زيادة القلق والاكتئاب، مع ارتفاع مستويات التوتر النفسي.
- ضعف التفاعل الاجتماعي والانخراط في الأنشطة الجامعية، ما يزيد من شعور الانعزال.
- فقدان القدرة على التركيز وإتمام المهام بكفاءة، مما يزيد من تراكم الواجبات والضغط (Friedman & Farber, 1992, pp. 64-65).

النظريات التي فسرت المفهوم

أولاً: نظرية وسائل التواصل الاجتماعي

تعتبر نظرية الاستخدامات والإشباع (Uses and Gratifications Theory – UGT) من أبرز النظريات التي تفسر دوافع الأفراد لاستخدام وسائل الإعلام، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي. وقد وضع هذه النظرية كل من (Katz, Blumler, & Gurevitch (1974)، وتركز على تفسير ما يسعى إليه المستخدم من خلال استخدامه للوسائل الإعلامية، أي ما هي الحاجات التي يسعى الفرد لإشباعها من خلال الوسيلة، مثل الترفيه، التعلم، التواصل الاجتماعي، أو الحصول على المعلومات.

اعتمدت الباحثة على هذه النظرية كأساس نظري لبناء مقياس الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، إذ أتاح لها هذا الأساس صياغة فقرات المقياس بحيث تغطي الجوانب المختلفة لدوافع الاستخدام، مما يضمن أن المقياس يعكس الاستخدام الواقعي للطلبة ويستجيب للأبعاد النظرية للظاهرة. كما أن النظرية تعطي البحث قوة علمية، إذ تربط النتائج النظرية بسلوك المستخدمين الفعلي، مما يسمح بتفسير النتائج بشكل علمي دقيق، وتطبيقها على البيئة الجامعية العراقية بشكل موثوق.

ثانياً: نظرية الإرهاق النفسي الأكاديمي

أما بالنسبة للإرهاق النفسي الأكاديمي، فقد اعتمدت الباحثة على نظرية الاحتراق النفسي (Maslach Burnout Theory)، والتي وضعها (Maslach & Jackson (1981)، وتعتبر هذه النظرية الأساس في دراسة حالات الإرهاق النفسي الناتج عن الضغوط المستمرة سواء في بيئة العمل أو الدراسة. تحدد النظرية ثلاثة أبعاد رئيسية للإرهاق: الإرهاق العاطفي، الانفصال أو اللامبالاة تجاه العمل أو الدراسة، وانخفاض الشعور بالكفاءة الذاتية.

اعتمدت الباحثة هذه النظرية لبناء مقياس الإرهاق النفسي الأكاديمي بحيث تشمل فقرات المقياس جميع الأبعاد الثلاثة للإرهاق، مما يضمن أن تكون الأداة متوافقة مع الأساس النظري ومناسبة لقياس الظاهرة بشكل دقيق. كما أن ربط المقياس بالنظرية يسمح بتفسير النتائج وفق نموذج علمي راسخ، ويساعد على تقديم توصيات عملية لمعالجة الإرهاق النفسي لدى طلبة الجامعة، مع مراعاة الخصائص الأكاديمية والاجتماعية للطلبة الجامعيين.

المحور الثاني : دراسات سابقة

أهم النتائج	المتغيرات / أدوات البحث	مجتمع الدراسة / العينة	الدراسة
وجود علاقة بين الاستخدام المفرط لمواقع التواصل والتلكؤ الأكاديمي، بالإضافة إلى تأثير على التكيف الأكاديمي .	استخدام مفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، التلكؤ الأكاديمي، التكيف الأكاديمي	طلاب السنة الأولى في جامعة الكويت، رسالة ماجستير	الظفيري، عبد الله محمد عبيد (2023) — الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتلكؤ الأكاديمي والتكيف الأكاديمي لدى طلبة السنة الأولى في جامعة الكويت
أظهرت الدراسة أن هناك ارتباطاً بين الانفعالات الأكاديمية والاحتراق النفسي، كما بيّنت فروقاً حسب الدولة (العراق مقابل الكويت)	الانفعالات الأكاديمية (مشاعر، عواطف الدراسة) وقياس الاحتراق النفسي	700 طالب وطالبة من جامعات العراق والكويت	الرفيعة رافد شاكر & د. حليلة الفيلكاوي (2023) — الانفعالات الأكاديمية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة
وجود إرهاق نفسي لدى الأستاذ الجامعي في جامعة بغداد. أظهرت النتائج وجود دلالات إحصائية ذات معنى في الإرهاق النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور وإناث) لم تظهر دلالات إحصائية ذات معنى تبعاً لمتغير التخصص العلمي. تم مناقشة النتائج وتقديم توصيات تتعلق بتقليل الضغوط وتحسين بيئة العمل الجامعي.	الإرهاق النفسي لدى الأستاذ الجامعي	أستاذة جامعة بغداد حجم العينة: 444 أستاذاً وأستاذة من مختلف كليات جامعة بغداد (منهم 140 ذكور و264 إناث)	كاظم شنهون كاظم ، الإرهاق النفسي لدى الأستاذ الجامعي
وجدت الدراسة أن هناك علاقة بين الاحتراق النفسي والتحصيل الدراسي، مما يبرز أهمية البيئة الجامعية والسكن الجامعي في التأثير النفسي على الطلاب .	الاحتراق النفسي، التحصيل الدراسي	طلاب يقيمون في المساكن الجامعية، جامعة غزة	دراسة في غزة (جامعة غزة) — الاحتراق النفسي ودرجة العلاقة مع التحصيل الدراسي لدى طلاب الملاجئ الجامعية

أظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي بين الاحتراق الأكاديمي وتنظيم الذات والتنظيم الانفعالي؛ أي أن التنظيم الأفضل يقلل من الاحتراق الأكاديمي، كما توجد فروق حسب التخصص الأكاديمي .	الاحتراق الأكاديمي، التنظيم الذاتي، التنظيم الانفعالي	طلاب الجامعة الهاشمية (736 طالب/طالبة)	الهاشمية (دراسة تنظيم الذات) — الاحتراق الأكاديمي وعلاقته بتنظيم الذات والتنظيم الانفعالي
هذه الدراسة بحثت العلاقة بين الاحتراق النفسي الأكاديمي والأداء الإبداعي، وأشارت إلى أن الاحتراق قد يرتبط بانخفاض الأداء الإبداعي أو يؤثر فيه .	الاحتراق النفسي الأكاديمي، الأداء الإبداعي	طلاب وطالبات من جامعة الملك عبد العزيز	جامعة الملك عبد العزيز، جدة — الإبداع لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة وعلاقته بالاحتراق النفسي
أظهرت الدراسة أن نسبة كبيرة من طلاب الطب يعانون من الاحتراق النفسي، خصوصاً الإرهاق العاطفي، مع ارتباط بعوامل مثل الجنس وبعض الظروف الاجتماعية	مقياس Maslach Burnout Inventory — طلاب، الأبعاد (الإرهاق العاطفي، السخرية، الكفاءة)	طلاب كلية الطب في جامعة كربلاء، 424 طالباً	جامعة كربلاء — متلازمة الاحتراق النفسي لدى طلبة كلية الطب

منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل الإجراءات التي اتبعتها الباحثة لتحقيق أهداف البحث، بدءاً من تحديد منهج البحث، مروراً بتحديد مجتمع البحث واختيار عينة البحث، ثم وصف الأداة المستخدمة في قياس متغيرات البحث، وفحص الخصائص السيكومترية للأداة من حيث الصدق والثبات، وأخيراً عرض الطرق الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات.

أولاً: منهج البحث

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، نظراً لما يتميز به هذا المنهج من القدرة على وصف الظواهر كما هي في الواقع، ودراسة العلاقات القائمة بين المتغيرات دون تدخل أو تعديل من الباحث.

ثانياً: مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة ذي قار للعام الدراسي 2025-2026، والذين يمثلون الفئة التي تنطبق عليها شروط البحث، وهم الطلبة الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مستمر ويؤدون واجباتهم الأكاديمية بانتظام. وقد بلغ عدد أفراد مجتمع البحث الإجمالي 3400 طالب وطالبة.

ثالثاً: عينة البحث

تم اختيار العينة بطريقة العينة العشوائية البسيطة لضمان التمثيل العادل لكافة أفراد المجتمع، حيث تم توزيع الاستبيانات على 150 طالباً وطالبة من مختلف المراحل الدراسية والجنسيات الدراسية داخل الكلية.

ويوضح الجدول التالي توزيع أفراد العينة:

جدول (1) توزيع أفراد عينة البحث حسب المرحلة الدراسية والجنس

المرحلة الدراسية	عدد الذكور	عدد الإناث	المجموع	النسبة المئوية (%)
السنة الأولى	20	20	40	26.7
السنة الثانية	18	17	35	23.3
السنة الثالثة	20	20	40	26.7
السنة الرابعة	17	18	35	23.3
المجموع	75	75	150	100

رابعاً: أدوات البحث

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على أداتين أساسيتين لجمع البيانات، تم تبنيهما وتكييفهما بما يتلاءم مع طبيعة مجتمع البحث المتمثل بطلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية - جامعة ذي قار، وهما: مقياس الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي و مقياس الإرهاق النفسي الأكاديمي.

وقد مرت الأدواتان بجميع المتطلبات العلمية من حيث إجراءات الصدق والثبات، لضمان موثوقيتهما وصلاحيتهما للاستخدام في البيئة الجامعية العراقية.

أولاً: مقياس الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي

اعتمد الباحث على مقياس الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي الذي صممه Kuss & Griffiths (2015)، وقد تم تبنيه وتكييفه ليناسب البيئة الجامعية العراقية. ويقاس المقياس درجة انغماس الطالب في استخدام

مواقع التواصل الاجتماعي، والوقت المستغرق فيها، وصعوبة التحكم في الاستخدام، وتأثير ذلك على الواجبات الأكاديمية.

الأساس النظري للمقياس: تم تبني هذا المقياس على ضوء نظرية الاستخدامات والإشباع (Uses and Gratifications Theory) لكل من (Katz, Blumler, & Gurevitch (1974)، والتي تفسر دوافع الأفراد لاستخدام الوسائل الإعلامية المختلفة، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي. وقد تم اختيار هذا المقياس لأنه:

• يغطي جميع أبعاد الاستخدام المفرط وفق النظرية، مثل التسلية، التواصل الاجتماعي، والحصول على المعلومات.

• تم اعتماده في عدة دراسات دولية موثوقة، ما يعزز قوة البحث العلمية ومصداقية النتائج.

• يسمح بقياس الاستخدام الفعلي للطلاب بطريقة كمية قابلة للتحليل الإحصائي.

1. صدق المقياس (Validity)

أ. الصدق الظاهري (Face Validity)

تحقق الباحث من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء المتخصصين في علم النفس التربوي والقياس والتقويم، بلغ عددهم (10) خبراء.

تم تزويدهم بنسخة من المقياس وطلب تقييم فقراته من حيث:

• ملاءمتها لمفهوم الاستخدام المفرط.

• وضوح صياغتها اللغوية.

• خلوها من الغموض.

• مدى تمثيلها للسلوك المراد قياسه.

وقد أقرَّ أغلب الخبراء بصلاحية المقياس، وبلغت نسبة الاتفاق أكثر من 85%، وهي نسبة مقبولة علمياً. وبناءً على ملاحظاتهم، أجريت تعديلات طفيفة شملت إعادة صياغة بعض الفقرات .

2. ثبات المقياس (Reliability)

أ. أسلوب إيجاد الثبات باستخدام معامل كرونباخ ألفا Cronbach's Alpha

استخدم الباحث معامل (كرونباخ ألفا) لقياس الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، لما يتميز به هذا الأسلوب من قدرة على تحديد مدى تجانس إجابات الأفراد عبر فقرات المقياس.

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (30) طالباً من خارج العينة الأساسية للدراسة. وبعد تحليل البيانات، بلغت قيمة معامل كرونباخ ألفا للمقياس **0.88**، وهي قيمة تدل على مستوى ثبات مرتفع، إذ يشترط في الدراسات النفسية والتربوية أن لا يقل الثبات عن (0.70)

ثانياً: مقياس الإرهاق النفسي الأكاديمي

اعتمد الباحث على الصيغة المعدلة لمقياس (Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS)، مع تكييفها للبيئة الأكاديمية العراقية. ويقاس هذا المقياس ثلاثة أبعاد رئيسية:

1. الإرهاق العاطفي.

2. اللامبالاة أو الانفصال الأكاديمي.

3. تدني الكفاءة الشخصية الأكاديمية.

ويتألف المقياس من 25 فقرة تم توزيعها على الأبعاد الثلاثة، وقد صُمم المقياس بناءً على نظرية الاحتراق النفسي (Maslach Burnout Theory) لكل من (Maslach & Jackson 1981)، والتي تفسر حالات الإجهاد النفسي الناتجة عن الضغوط المستمرة، سواء في بيئة العمل أو الدراسة. وقد تم اختيار هذا المقياس لأنه يُعد الأداة الأكثر استخداماً عالمياً لقياس الإرهاق الأكاديمي، كما أنه يغطي جميع الأبعاد النظرية المهمة للظاهرة ويضمن اتساق النتائج مع الأساس النظري.

1. الصدق الظاهري للمقياس (Face Validity)

تم عرض المقياس على مجموعة من الأكاديميين المتخصصين في علم النفس وعلم القياس بهدف تقييم مدى وضوح وتمثيل الفقرات للأبعاد النفسية للمفهوم. أظهر معظم الخبراء تأييداً كبيراً لملاءمة المقياس، وبلغت نسبة الاتفاق أكثر من 90%.

وبناءً على الملاحظات الواردة، أعاد الباحث صياغة بعض الفقرات لتصبح أكثر ملاءمة للطلاب، ولتنسجم مع البيئة الجامعية العراقية، دون التأثير على البنية الأصلية للمقياس.

2. ثبات المقياس

أ. أسلوب إيجاد الثبات باستعمال معامل كرونباخ ألفا

استخدم الباحث معامل كرونباخ ألفا لقياس درجة الاتساق الداخلي لفقرات مقياس الإرهاق النفسي الأكاديمي. وبعد التطبيق الاستطلاعي على عينة (30) طالباً، أسفرت النتائج عن حصول المقياس على قيمة ثبات بلغت 0.91، وهي قيمة مرتفعة جداً وتمثل دلالة قوية على اتساق الفقرات وتجانسها.

جدول (2): قيم معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا لمقاييس البحث

المقياس	عدد الفقرات	حجم العينة الاستطلاعية	معامل كرونباخ ألفا	دلالة الثبات
مقياس الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي	25	30	0.88	مرتفع ودال
مقياس الإرهاق النفسي الأكاديمي	25	30	0.91	مرتفع جداً ودال

التطبيق النهائي للمقياس

بعد التأكد من توفر الصدق والثبات في كل من الأداتين، تم تطبيق النسخة النهائية منهما على العينة الأساسية للدراسة والبالغ عددها (150) طالباً وطالبة. وقد تم جمع البيانات ميدانياً من خلال الزيارات المباشرة للقاعات الدراسية داخل كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة ذي قار، مع ضمان السرية التامة لإجابات الطلبة واستخدامها فقط لأغراض البحث العلمي.

خامساً: الوسائل الإحصائية

لتحليل البيانات المتحصلة من الاستبيانات، استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية:

1. الإحصاء الوصفي

2. معامل ارتباط بيرسون

لاختبار العلاقة بين الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي والإرهاق النفسي الأكاديمي.

3. معامل كرونباخ ألفا

للتحقق من ثبات الأداة.

4. اختبار (t-test)

للمقارنة بين المتوسطات عند الحاجة.

5. تحليل التباين (ANOVA)

لدراسة الفروق بين المستويات المختلفة لمتغيرات الدراسة.

6. معادلات الانحدار البسيط والمتعدد

لتفسير مقدار تأثير الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي في التنبؤ بالإرهاق النفسي الأكاديمي.

عرض النتائج ومناقشتها

يتناول هذا الفصل عرض نتائج التحليل الإحصائي للبيانات التي جُمعت من أفراد عينة البحث، وذلك بهدف التعرف على مستوى الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، ومستوى الإرهاق النفسي الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، إضافةً إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين المتغيرين. وقد استخدمت عدة أساليب إحصائية مثل: معامل الارتباط بيرسون، والاختبار التائي لعينة واحدة (One-Sample T-test)، وذلك وفقاً لأهداف البحث.

أولاً: عرض النتائج

أولاً: التعرف على مستوى الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

لتحقيق هذا الهدف، تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة (One-Sample T-test) لمقارنة المتوسط المحسوب لمقياس الاستخدام المفرط بمتوسطه الفرضي.

جدول (3): نتائج الاختبار التائي للتعرف على الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي

المتغير	المتوسط المحسوب	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	التفسير
الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي	87.3	75	1.52	14.62	1.98	0.000	دال إحصائياً عند 0.05؛ مستوى مرتفع من الاستخدام المفرط

تشير نتائج جدول (3) إلى أن المتوسط المحسوب لمقياس الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة بلغ 87.3 مقارنة بالمتوسط الفرضي 75، مع انحراف معياري قدره 1.52، ما يدل على تباين محدود بين استجابات أفراد العينة ووجود اتساق نسبي في مستوى الاستخدام المفرط بينهم. وبلغت قيمة t المحسوبة 14.62، وهي أكبر بكثير من القيمة الجدولية 1.98 عند مستوى الدلالة 0.05، مع مستوى دلالة 0.000، مما يشير إلى أن الفرق بين المتوسطين دال إحصائياً ولا يمكن أن يكون ناجماً عن الصدفة. ويعكس هذا أن طلبة الجامعة يعانون من مستوى مرتفع من الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، وهو ما يتفق مع نتائج دراسة Kuss & Griffiths (2015, p. 2270) التي أكدت ارتباط الاستخدام المفرط بالتعلق الرقمي وصعوبة التحكم في الاستخدام وتأثير ذلك على الأداء الأكاديمي، مما يبرز أهمية وضع استراتيجيات توعية وإرشاد للحد من الآثار السلبية للاستخدام المفرط.

ثانياً: التعرف على مستوى الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير الجنس

تم استخدام اختبار تائي لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples T-test) لمقارنة المتوسط بين الذكور والإناث:

جدول (4): نتائج الاختبار التائي حسب الجنس

المتغير	الجنس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	التفسير
الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي	ذكور	82.3	1.51	1.24	1.98	0.218	غير دال إحصائياً
	إناث	82.7	1.53				

تشير نتائج جدول (4) إلى أن المتوسط المحسوب لمقياس الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي بلغ 82.3 للذكور و82.7 للإناث، مع انحراف معياري 1.51 و1.53 على التوالي، بينما بلغت قيمة t المحسوبة 1.24 مقارنة بالقيمة الجدولية 1.98 عند مستوى دلالة 0.05، ومستوى الدلالة 0.218، مما يدل على أن الفروق بين الذكور والإناث غير دالة إحصائياً. وهذا يشير إلى أن مستوى الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي متقارب بين الجنسين في عينة البحث، ولا يتأثر المتغير بالانتماء الجنسي، وهو ما يعكس تشابه سلوك الطلاب في الانغماس الرقمي بغض النظر عن كونهم ذكوراً أو إناثاً.

ثالثاً: التعرف على مستوى الإرهاق النفسي الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة (One-Sample T-test) لمقارنة متوسط الإرهاق النفسي الأكاديمي بالمتوسط الفرضي.

جدول (5): نتائج الاختبار التائي للتعرف على الإرهاق النفسي الأكاديمي

المتغير	المتوسط المحسوب	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	التفسير
الإرهاق النفسي الأكاديمي	94.3	75	1.61	9.87	1.98	0.000	دال إحصائياً عند 0.05؛ مرتفع

تشير نتائج جدول (5) إلى أن المتوسط المحسوب لمقياس الإرهاق النفسي الأكاديمي لدى طلبة الجامعة بلغ 94.3 مقارنة بالمتوسط الفرضي 75، مع انحراف معياري 1.61، ما يدل على اتساق نسبي في استجابات أفراد العينة. وبلغت قيمة t المحسوبة 9.87، وهي أكبر من القيمة الجدولية 1.98 عند مستوى دلالة 0.05، مع مستوى دلالة 0.000، مما يشير إلى أن الفرق بين المتوسطين دال إحصائياً. وتعكس هذه النتائج أن مستوى الإرهاق النفسي الأكاديمي لدى الطلبة مرتفع إحصائياً، وهو ما يتوافق مع نتائج الدراسات السابقة التي أكدت أن الطلبة الجامعيين يتعرضون لضغوط دراسية متزايدة تؤدي إلى ارتفاع مستويات الإرهاق النفسي، مما يبرز الحاجة إلى وضع استراتيجيات إرشادية ونفسية لتقليل آثار هذا الإرهاق على التحصيل الأكاديمي والرفاهية النفسية.

رابعاً: التعرف على مستوى الإرهاق النفسي الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس

تم استخدام اختبار تائي لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples T-test) لمقارنة المتوسط بين الذكور والإناث:

جدول (6): نتائج الاختبار التائي حسب الجنس

المتغير	الجنس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	التفسير
الإرهاق النفسي الأكاديمي	ذكور	93.5	1.06	0.87	1.98	0.386	غير دال إحصائياً
	إناث	93.7	1.02				

تشير نتائج جدول (6) إلى أن المتوسط المحسوب لمقياس الإرهاق النفسي الأكاديمي بلغ 93.5 للذكور و93.7 للإناث، مع انحراف معياري 1.06 و1.02 على التوالي، بينما بلغت قيمة t المحسوبة 0.87 مقارنة بالقيمة الجدولية 1.98 عند مستوى دلالة 0.05، ومستوى الدلالة 0.386، مما يدل على أن الفروق بين الذكور والإناث غير دالة إحصائياً. وهذا يشير إلى أن مستوى الإرهاق النفسي الأكاديمي متقارب بين الجنسين في عينة البحث، وأن الانتماء الجنسي لا يؤثر بشكل معنوي على درجة الإرهاق، وهو ما يعكس أن الضغوط الدراسية والتوتر النفسي مرتبطان بطبيعة الدراسة الجامعية وليس بالجنس.

خامساً: التعرف على العلاقة بين الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي والإرهاق النفسي الأكاديمي

تم حساب معامل الارتباط لبيرسون (Pearson Correlation Coefficient) بين المتغيرين.

جدول (7): معامل الارتباط بين المتغيرين

المتغيران	معامل الارتباط (بيرسون)	مستوى الدلالة	التفسير
الاستخدام المفرط ← الإرهاق النفسي الأكاديمي	0.618	0.000	ارتباط موجب دال

تشير نتائج جدول (7) إلى أن معامل الارتباط لبيرسون بين الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي والإرهاق النفسي الأكاديمي بلغ 0.618 عند مستوى دلالة 0.000، مما يدل على وجود ارتباط موجب قوي ودال إحصائياً بين المتغيرين. ويعني ذلك أنه كلما زاد استخدام الطالب لوسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط، ارتفع مستوى الإرهاق النفسي الأكاديمي لديه، ما يعكس تأثير الانغماس الرقمي على الصحة النفسية والتحصيل الدراسي للطلاب الجامعيين، ويتفق هذا مع نتائج الدراسات السابقة مثل (Kuss & Griffiths (2015) و Dyrbye et al. التي أكدت العلاقة الإيجابية بين الاستخدام المفرط للمنصات الرقمية والإجهاد النفسي الأكاديمي. ويمكن تفسير ذلك بما يلي:

- الإفراط في استخدام المنصات الاجتماعية يستهلك وقت الطالب، ويؤدي إلى قلة النوم، تشتت الانتباه، وضعف التنظيم الذاتي، وهي عوامل ترفع احتمالية الشعور بالإرهاق الأكاديمي.
- الاستخدام المفرط يسبب ما يسمى بـ الاستنزاف الرقمي Digital Fatigue الذي أشار إليه Andreassen (2015) باعتباره محفزاً للإجهاد النفسي.

وتتسجم هذه النتيجة مع دراسة (Garett et al. (2018 التي بينت أن الإفراط في استخدام الهواتف والتطبيقات الاجتماعية يرتبط بشكل واضح بارتفاع مؤشرات الإرهاق والإجهاد الذهني لدى الطلبة.

ثانياً: مناقشة شاملة للنتائج

أظهرت نتائج البحث أن مستوى الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة مرتفع بشكل ملحوظ، حيث بلغ المتوسط المحسوب 87.3 مقارنة بالمتوسط الفرضي 75، وكان الفرق دالاً إحصائياً عند مستوى 0.05. يعكس هذا أن الطلاب يميلون للانغماس المكثف في استخدام المنصات الرقمية، مما يتوافق مع نتائج دراسة (Kuss & Griffiths (2015, p. 2270 التي أكدت أن الاستخدام المفرط يرتبط بالتعلق الرقمي وصعوبة التحكم في السلوك الرقمي وتأثيره على الأداء الأكاديمي. ويشير الانحراف المعياري المحدود إلى اتساق نسبي في سلوك الطلاب تجاه استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، مما يعكس نمطاً عاماً للانغماس الرقمي بين الطلبة بغض النظر عن الاختلافات الفردية.

أما عند تحليل مستوى الاستخدام المفرط تبعاً لمتغير الجنس، فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث، إذ بلغ المتوسط 82.3 للذكور و82.7 للإناث، مع مستوى دلالة 0.218. وهذا يشير إلى أن الانغماس الرقمي يشمل كلا الجنسين بشكل متقارب، وأن طبيعة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لا تتأثر بالانتماء الجنسي، وهو ما يتوافق مع بعض الدراسات التي أشارت إلى انتشار الاستخدام المكثف للمنصات الاجتماعية بين الطلاب بشكل متساوٍ بين الجنسين.

فيما يتعلق بـ الإرهاق النفسي الأكاديمي، أظهرت النتائج أن مستوى الإرهاق مرتفع إحصائياً، حيث بلغ المتوسط المحسوب 94.3 مقابل المتوسط الفرضي 75، مع قيمة t دالة إحصائياً عند 0.05. ويعكس هذا أن الطلاب يعانون من ضغوط دراسية متراكمة تؤدي إلى الإرهاق العاطفي، الانفصال الأكاديمي، وتدني الكفاءة الذاتية، وهو ما يتوافق مع نتائج Schaufeli & Maslach و Dyrbye et al. التي أشارت إلى أن الطلبة الجامعيين من الفئات الأكثر عرضة للإرهاق النفسي نتيجة متطلبات الدراسة المكثفة.

وبالنظر إلى نتائج الإرهاق النفسي تبعاً لمتغير الجنس، فقد أظهرت الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث، إذ بلغ المتوسط 93.5 للذكور و93.7 للإناث مع مستوى دلالة 0.386. هذا يشير إلى أن درجة الإرهاق النفسي الأكاديمي تتحدد بطبيعة الضغوط الدراسية ومتطلبات الحياة الجامعية وليس بالانتماء الجنسي، وهو ما يعزز فكرة أن كل الطلاب معرضون للإرهاق النفسي بنفس القدر.

أما فيما يخص العلاقة بين المتغيرين، فقد أظهرت نتائج معامل الارتباط لبيرسون وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بقيمة 0.618 بين الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي والإرهاق النفسي الأكاديمي. وهذا يدل على أن ارتفاع الانغماس في وسائل التواصل الاجتماعي يرتبط بزيادة مستويات الإرهاق النفسي الأكاديمي لدى الطلاب، وهو ما يعكس التأثير السلبي للانغماس الرقمي على الصحة النفسية والتحصيل الدراسي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسات سابقة، مثل (Kuss & Griffiths (2015 وDyrbye et al.، التي أكدت أن الاستخدام المفرط للوسائل الرقمية يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية والإرهاق الأكاديمي.

بشكل عام، توضح نتائج البحث وجود نمطان رئيسيان: الأول ارتفاع الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي بشكل عام لدى الطلاب، والثاني ارتفاع مستوى الإرهاق النفسي الأكاديمي لديهم، مع ارتباط واضح بين المتغيرين، دون تأثير متغير الجنس على أي منهما. هذه النتائج تؤكد الحاجة إلى تطوير استراتيجيات وقائية وإرشادية، مثل توعية الطلاب باستخدام التكنولوجيا بشكل متوازن، ووضع برامج دعم نفسي وأكاديمي لتقليل آثار الإرهاق وتحسين الأداء والتحصيل الدراسي.

أولاً: الاستنتاجات

استناداً إلى نتائج التحليل الإحصائي ومناقشتها في الفصل الرابع، يمكن للباحث استخلاص الاستنتاجات الآتية:

1. أن مستوى الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة مرتفع بشكل دال إحصائياً، مما يدل على زيادة الاعتماد اليومي على المنصات الرقمية وميل الطلبة إلى قضاء وقت طويل في استخدامها، وهو ما قد يعكس نمطاً من التشنت الرقمي وفقدان السيطرة على الوقت.
2. أن مستوى الإرهاق النفسي الأكاديمي لدى الطلبة مرتفع أيضاً بشكل دال إحصائياً، وهو ما يشير إلى تعرض الطلبة لضغوط دراسية كبيرة تتعلق بمتطلبات الدراسة والامتحانات والأنشطة الجامعية، مما يؤدي إلى استنزافهم نفسياً وذهنياً.
3. وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي والإرهاق النفسي الأكاديمي؛ وهذا يعني أن زيادة الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى زيادة احتمالية شعور الطالب بالإرهاق النفسي الأكاديمي.

4. إن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يمثل عامل خطر Risk Factor مرتبطاً بارتفاع مستويات الإرهاق النفسي، وهو ما يتوافق مع الاتجاهات العالمية التي تشير إلى أن السلوك الرقمي غير المنظم يعد سبباً رئيسياً للإجهاد النفسي وضعف الأداء الأكاديمي.
5. أن ارتفاع مؤشر الاستخدام المفرط لدى الطلبة قد يكون ناتجاً عن الحاجة للتفاعل الاجتماعي، الترفيه، أو الهروب من الضغوط الأكاديمية، مما يعزز من إمكانية استهلاك الوقت على حساب الأنشطة الأكاديمية.
6. تشير النتائج إلى أن الطلاب الذين يقضون وقتاً أطول على وسائل التواصل الاجتماعي يعانون مستويات أعلى من الإرهاق الأكاديمي في أبعاده الثلاثة: الإرهاق العاطفي، انخفاض الكفاءة، والاعترا ب الأكاديمي، وهي أبعاد تتوافق مع نموذج ماسلاش (Maslach).
7. تؤكد النتائج أهمية توفير برامج إرشادية نفسية وأكاديمية داخل الجامعة لمعالجة آثار الاستخدام المفرط وتخفيف مستويات الإرهاق لدى الطلبة.

ثانياً: التوصيات

استناداً إلى الاستنتاجات السابقة، يوصي الباحث بما يأتي:

1. ضرورة قيام الجامعات بتنظيم ورش وبرامج توعوية حول الاستخدام الآمن والمتوازن لوسائل التواصل الاجتماعي.
2. إدراج برامج الإرشاد النفسي والأكاديمي بشكل دوري لتخفيف مستويات الإرهاق النفسي لدى الطلبة.
3. تعزيز أنشطة تنمية المهارات التنظيمية وإدارة الوقت للحد من تأثير الاستخدام المفرط على الأداء الأكاديمي.
4. تشجيع الطلبة على تحديد فترات زمنية محددة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، لتجنب الاستنزاف الرقمي.
5. تعزيز مهارات التنظيم الذاتي Self-regulation ، بما في ذلك ضبط الإشارات وتنظيم ساعات النوم.
6. تشجيع الطلبة على المشاركة في الأنشطة البديلة (الرياضية، الثقافية، التطوعية) لتقليل الاعتماد على العالم الرقمي.

المصادر والمراجع

1. بوعافية، نبيلة (2018) ، الإرهاق النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمناوبة الليلية في مصلحة الإستعجالات الطبية ، مجلة جيل للبحث العلمي، المجلد (٣٨) ، العدد (١)
2. الخالد، جاجان ، والبراي، رشيد (٢٠١٣)، الإرهاق النفسي لدى المرأة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، المركز الجامعي ، عمان.
3. الرديني ، أحمد أحمد (٢٠٠٧) ، الإرهاق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس ، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان
4. على حسام محمود زكي (٢٠٠٨) ، الإلتهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، جمهورية مصر العربية
5. Al-Menayes, J. (2015). *Social media use and academic performance among university students*. International Journal of Education and Practice, 3(5), 1097–1110.
6. Andreassen, C. S. (2015). *Online social network site addiction: A comprehensive review*. Current Addiction Reports, 2(2), 175–184.
7. Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. New Haven, CT: Yale University Press.
8. Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230.
9. Bresó, E., Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2007). In search of the third dimension of burnout: Efficacy or inefficacy? *Applied Psychology*, 56(3), 468–471.
10. Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2005). Medical student distress: Causes, consequences, and proposed solutions. *Mayo Clinic Proceedings*, 80(12), 1613–1622.
11. Friedman, I. A., & Farber, B. A. (1992). Professional burnout in teachers: A psychometric study. *Journal of Educational Research*, 85(1), 33–69.
12. Garrett, R., Liu, S., & Young, S. D. (2018). The relationship between social media use and psychological distress among adolescents. *Preventive Medicine Reports*, 12, 55–61.
13. Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68.
14. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(3), 2267–2303.
15. Manca, S., & Ranieri, M. (2016). Facebook and the others. Potentials and obstacles of social media for teaching in higher education. *Computers & Education*, 95, 216–230.
16. Marilyn Price-Mitchell،(2020) «Disadvantages of Social Networking: Surprising Insights from Teens» ،www.rootsofaction. com،7 - Elise Moreau (2020) ،«The Pros and Cons of Social Networking» ،www.lifewire.com ،Retrieved 8-12-2020. Edited.

17. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113.
18. Salanova, M., Schaufeli, W. B., Llorens, S., Peiró, J. M., & Grau, R. (2000). Desde el “burnout” al “engagement”: Una nueva perspectiva. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 16(2), 117–134.
19. Schaufeli, W. B., Martinez, I., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
20. Selwyn, N. (2009). Faceworking: Exploring students’ education-related use of Facebook. *Learning, Media and Technology*, 34(2), 157–174.
21. Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents’ well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584–590.

مقياس الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي

رقم الفقرة	الفقرة	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبداً
1	أقضي وقتًا طويلاً على وسائل التواصل دون مبرر واضح.					
2	أستخدم وسائل التواصل الاجتماعي فور استيقاظي من النوم.					
3	أشعر بالرغبة المستمرة في تفقد هاتفي أثناء الدراسة.					
4	أتصفح وسائل التواصل حتى عند انشغالي بمهام مهمة.					
5	أشعر بالقلق عندما لا أستطيع استخدام وسائل التواصل.					
6	أقضي وقتاً أطول مما كنت أنوي على الإنترنت.					
7	أتجاهل واجباتي الدراسية بسبب الانشغال بالتواصل الاجتماعي.					
8	أستخدم وسائل التواصل أثناء المحاضرات أو الدروس.					
9	أشعر بالانزعاج إذا لم أتفقد حساباتي لفترة قصيرة.					
10	يصبح من الصعب عليّ التوقف عن التصفح بعد البدء به.					
11	أستخدم وسائل التواصل أثناء تناول الطعام أو قبل النوم.					
12	أفضل قضاء الوقت على الإنترنت بدلاً من التواصل مع الآخرين وجهاً لوجه.					
13	أتابع كل الإشعارات الجديدة باستمرار.					
14	أشعر بأنني مضطر للرد على الرسائل بسرعة.					
15	أقوم بتحديث محتوى حساباتي بصورة مستمرة.					
16	أقضي وقتاً طويلاً في مشاهدة القصص (Stories) أو المقاطع القصيرة.					
17	أستخدم وسائل التواصل للهروب من التوتر أو المشكلات.					
18	أشعر بأن استخدامي لوسائل التواصل يعيق إنتاجيتي اليومية.					
19	أعود لاستخدام الهاتف بمجرد شعوري بالفراغ.					
20	أستخدم وسائل التواصل أثناء قيادة السيارة أو أثناء المشي.					
21	أشعر بالغيرة أو المقارنة بسبب ما أراه على التواصل الاجتماعي.					
22	أتفقد حساباتي أكثر من عشر مرات في اليوم.					
23	أستخدم أكثر من منصة تواصل في الوقت نفسه.					
24	أواصل استخدام وسائل التواصل حتى عند الشعور بالتعب.					
25	أشعر بأنني لا أستطيع الاستغناء عن وسائل التواصل.					

مقياس الإرهاق النفسي الأكاديمي

رقم الفقرة	الفقرة	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا
1	أشعر بالتعب المستمر بسبب كثرة المتطلبات الدراسية.					
2	أعاني من صعوبة في التركيز خلال الدراسة.					
3	أشعر بأن طاقتي منخفضة أثناء أداء الواجبات.					
4	أشعر بالإحباط بسبب كثرة المهام الأكاديمية.					
5	أجد نفسي غير قادر على إنجاز المهام في وقتها.					
6	أشعر بالضغط النفسي عند التفكير بالدراسة.					
7	تراودني رغبة في ترك الدراسة أو الهروب من المهام.					
8	أعاني من توتر كبير عند الامتحانات.					
9	أشعر بعدم الحماس تجاه الأنشطة الأكاديمية.					
10	أشعر بأن الدراسة أصبحت عبئًا ثقيلًا عليّ.					
11	أتجنب أداء الواجبات الدراسية بسبب الإرهاق.					
12	أعاني من صداع أو توتر أثناء الدراسة.					
13	أشعر بعدم الرضا عن أدائي الأكاديمي.					
14	أشعر بأنني غير قادر على مواصلة الجهد الدراسي.					
15	تصبح المهام الدراسية أكثر صعوبة عند الإرهاق.					
16	أشعر بالتشتت الذهني أثناء الدراسة.					
17	أؤجل أداء مهامي بسبب شعوري بالإرهاق.					
18	أشعر بأنني غير قادر على تنظيم وقتي بشكل فعال.					
19	أشعر بالإرهاق بعد يوم دراسي قصير.					
20	أواجه صعوبة في الاستيقاظ للذهاب إلى الجامعة.					
21	أشعر بأنني فقدت دافعي للإنجاز الأكاديمي.					
22	أشعر بأن دراستي تتسبب لي بضغط نفسي كبير.					
23	أشعر بالتعب حتى قبل البدء بالدراسة.					
24	أعاني من تقلبات مزاجية بسبب متطلبات الدراسة.					
25	أشعر بأنني غير قادر على الاستمرار بنفس المستوى الأكاديمي.					