

المجلة الدولية لتكنولوجيا التعليم والمعلومات

International Journal of Education and Information Technology

مجلة علمية – دورية – محكمة – مصنفة دولياً



The Relationship between Social Media Use and the Level of Psychological Stress among Secondary School Students in the Education Administration of Sabia.

Amany Hassan Ibraheem Shobaily⁽¹⁾

Jazan University- College Arts and Humanities Psychological and Behavioral Sciences Department.

Prof. Mohamed bin Ali Maashi⁽²⁾

Professor of Psychology, Faculty of Arts and Humanities, Jazan University.

العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا.

أ. أماني حسن إبراهيم شبيلي^(١)

كلية الفنون والعلوم الإنسانية قسم العلوم النفسية والسلوكية.

أ.د. محمد بن علي معشي^(٢)

أستاذ علم النفس بكلية الفنون والعلوم الإنسانية، جامعة جازان.

تاريخ قبول نشر البحث: ٢٠٢٦/٣/٤ م

Email: amaniy60@gmail.com

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٦/٢/٢٠ م

KEY WORDS:

social media, psychological pressures, Secondary Stage.

الكلمات المفتاحية:

وسائل التواصل الاجتماعي، الضغوط النفسية، المرحلة الثانوية.

ABSTRACT:

This research aimed to investigate the level of social media usage among secondary school students within the Sabia Education Directorate, as well as to assess their levels of psychological stress. It further sought to explore the nature and strength of the relationship between social media use and psychological stress, while also examining gender-based differences in students' responses regarding both variables. Additionally, the research aimed to determine the predictive capacity of social media use in relation to psychological stress levels among this student population. The research adopted a descriptive correlational methodology and employed two primary instruments. The findings indicated that students' overall social media usage was moderate, particularly in the domains of the types of platforms used and the negative impacts of social media on students' lives, while higher levels were reported in the domains of usage purposes and influencing factors. Regarding psychological stress, the overall level was low, especially in family and social stress domains, but moderate in the academic and personal stress domains.

مستخلص البحث:

هدف هذا البحث الى معرفة مستوى استخدام طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا لوسائل التواصل الاجتماعي، وكذلك مستوى الضغوط النفسية لديهم، ونوع وحجم العلاقة بين مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا، وكذلك الفروق التي تُعزى لمتغير الجنس في استجابات طلبة المرحلة الثانوية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ومستوى الضغوط النفسية لديهم، بالإضافة إلى معرفة إمكانية التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية في ضوء مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا، وقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصل البحث إلى أن مستوى استخدام طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا لوسائل التواصل الاجتماعي جاء متوسطاً للمقياس ككل ولمحاور (أنواع وسائل التواصل الاجتماعي التي يتم استخدامها، التأثيرات السلبية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي على حياة الطلبة)، بينما جاء مرتفعاً لمحاور (الغرض من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، العوامل المؤثرة على درجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي)، كما أن مستوى الضغوط النفسية الناشئة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا جاء منخفضاً للمقياس ككل، ولمحوري (الضغوط الأسرية، الضغوط الاجتماعية)، وجاء متوسطاً لمحوري (الضغوط الأكاديمية، والضغوط الشخصية).

المقدمة:

يتسم العصر الحالي بالتطور التكنولوجي، ويُعدّ الاتصال من الركائز الأساسية التي تقوم عليها الصحة النفسية للأفراد؛ حيث أن شعور الفرد بالترابط مع الآخرين، ووجود من يقدّم له الدعم عند الحاجة يُسهم في تعزيز مرونته النفسية والتقليل من الضغوط، مما ينعكس إيجاباً على حالته العامة (Cherry, 2020). وبالرغم من أهمية التواصل الاجتماعي الصّفي، إلا أن قلق التواصل الاجتماعي يُعد من العوائق البارزة التي تؤثر سلباً على تعلّم الطلبة (Agrawal, & Krishna, 2021, p.4-5).

ونتيجة للانفجار المعرفي والتّقيّي ظهرت عديد من وسائل التواصل الاجتماعي الإلكترونية في العالم أجمع والمجتمعات العربية عامة، والمجتمع السعودي خاصة؛ حيث أشارت منظمة اليونسكو (UNESCO, 2014) أن شبكات التواصل الاجتماعي مثل (Twitter; Snap chat; You tube; Skype; Facebook; Instagram) طرق ووسائل التواصل في المجتمع في الوقت الحاضر، كما أنها انتشرت بين الملايين من الأفراد بغيّة التفاعل والتواصل فيما بينهم.

وسائل التواصل الاجتماعي كما ذكر السيد (٢٠١٥)، ص. ٧٧-٧٨) مواقع تقوم على إنشاء شبكات اجتماعية لها مستخدمين من جميع أنحاء العالم، وتعتمد بشكل رئيس على الاستفادة من تفاعلية شبكة الإنترنت بوصفها وسيلة اتصال، وقد ذكر عمر (٢٠١٣، ص. ٧-٨) أن وسائل التواصل الاجتماعي تحقّق للمستخدمين عديد من الفوائد، إلا أن لها تأثيرات سلبية على الطلبة (Junco, 2012, p.10-11) كما قد يؤدي استخدامها إلى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي مما يؤدي إلى تشتت انتباههم عن الدراسة وأداء الأنشطة الأكاديمية، والتأثير سلباً على أدائهم الأكاديمي، (Mou et al., 2024, p.2) ومن بين التأثيرات التي قد يسببها استخدام الطلاب لوسائل التواصل الاجتماعي الضغوط النفسية؛ حيث أشارت دراسة بريماك وآخرون (Primack et al (2017 إلى أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من قِبَل الطلاب قد يكون مصدرًا للضغوط النفسية.

وللضغوط النفسية تأثيرات مختلفة على الأفراد والطلاب، فقد تكون مفيدة أو ضارة، حسب طبيعة ومدة وشدة المواقف المضغوطة، (American Psychological Association, 2023; Mayo Clinic, 2023).

لذلك، فإن إجراء بحث عن العلاقة بين مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الثانوية يعد مهمًا لفهم طبيعة هذه

العلاقة والعوامل المؤثرة فيها، وكذلك لإيجاد سُبُل لتقليل الآثار السلبية وزيادة الآثار الإيجابية لهذه الوسائل.

مشكلة البحث:

تعد وسائل التواصل الاجتماعي الإلكترونية WhatsApp, Instagram, Tik Tok, X, Snapchat وغيرها من أهم طرق ووسائل التواصل في المجتمع في الوقت الحاضر، إلا أن مؤسسات المجتمع أدركت المخاطر التي تتسبب بها تلك الوسائل على الصحة النفسية والانفعالية للأفراد، وفي هذا الصدد أشار (Koutamanis et al, 2015) إلى أن شبكات التواصل الاجتماعي تساعد على

تغيير اتجاهات الأفراد وآرائهم نحو المواقف المختلفة، وقد تؤدي إلى تبنيهم وجهات نظر مخالفة لتوجهات المجتمع، كما ذكر (McGuire & Steele, 2016) أن الاستخدام غير الواعي لهذه الوسائل يعد خطرًا حقيقياً يهدد الحياة النفسية والاجتماعية، فقد يؤدي إلى هدر الوقت، وإصابتهم بالأرق، والتوتر، والانضمام إلى مجموعات منحرفة.

وقد أشارت العديد من الدراسات العلاقة السلبية بين الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية، حيث توصّل فريق بحثي من جامعة بينسبرج (Wilmer et al., 2019) إلى أن الاستخدام المفرط لهذه المواقع يؤدي إلى تشتت الانتباه، وضعف الإدراك، وزيادة خطر الاكتئاب، بينما أشار تقرير منظمة الصحة العالمية (World Health Organization, 2020) إلى أن المحتوى المعروض على هذه المنصات يسبب مشاعر سلبية مثل عدم الرضا والقلق والاكتئاب نتيجة المقارنة بالآخرين، كما أوضحت دراسة جامعة كامبريدج (Przybylski & Weinstein, 2021) أن المراهقين الذين يستخدمون مواقع

التواصل لأكثر من ثلاث ساعات يوميًا يعانون من تراجع في الرفاهية، خاصة الفتيات، وفي السياق العربي، بيّنت دراسة أبو شقير والسناد (٢٠١٨) أن طلبة كلية التربية في جامعة دمشق يعانون من مشكلات نفسية مرتبطة باستخدام التواصل الاجتماعي، وأكدت دراسة برارة وعوفي (٢٠٢٢) أن الاستخدام المفرط يؤدي إلى عزلة اجتماعية وتأثيرات سلبية نفسية وسلوكية، وفي السعودية، أظهرت دراسة عبد المنعم وآخرون (٢٠١٨) أن زيادة الاستخدام تقلّل مهارات التواصل، وتزيد من الشعور بالاكتئاب والوحدة، كما أوضحت دراسة صغير (٢٠٢٢) أن مدة الاستخدام تتنبأ بالعزلة الاجتماعية، وتشتت الهوية في المجتمعين المصري والسعودي.

وتتمثل مشكلة البحث الحالي في وجود غموض يكتنف العلاقة بين مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا، ومن ثمّ يمكن التعبير عن مشكلة البحث بالسؤال الرئيس: ما نوع العلاقة بين مستوى استخدام وسائل

ووتتمثل مشكلة البحث الحالي في وجود غموض يكتنف العلاقة بين مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا، ومن ثمّ يمكن التعبير عن مشكلة البحث بالسؤال الرئيس: ما نوع العلاقة بين مستوى استخدام وسائل

□ قد يسهم البحث في فهم تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على صحة ورفاهية المراهقين، وإيجاد حلول واستراتيجيات لاستخدامها بطريقة صحيحة ومسؤولة.

□ يسهم هذا البحث في إثراء المعرفة العلمية حول مستوى الضغوط النفسية لطلبة المرحلة الثانوية، والعوامل والأسباب التي تؤثر فيه، والعلاقة بين متغيرات مختلفة تتعلق باستخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي.

الأهمية التطبيقية:

□ تصميم برامج وخطط تدريبية وتنقيفية؛ لتعزيز استخدام إيجابي ومسؤول لوسائل التواصل الاجتماعي بين طلبة المرحلة الثانوية.

□ رفع الوعي بالآثار السلبية للاستخدام غير المناسب لوسائل التواصل الاجتماعي على صحة طلبة المرحلة الثانوية، وتقديم نصائح وإرشادات لتجنب أو التخفيف من هذه الآثار.

□ إجراء مزيد من الأبحاث في مجالات متصلة بتأثير وسائل التواصل الاجتماعي على أداء أو صحة أو علاقات طلبة المرحلة الثانوية.

□ تحسين وعي طلبة المرحلة الثانوية بالمخاطر النفسية الناجمة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

□ مساعدة المشرفين على برنامج الإرشاد النفسي بمدارس المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيبا في معرفة وتوعية الطلبة بخصائص وسائل التواصل الاجتماعي المسببة للمخاطر النفسية.

□ تقديم مقياسين للكشف عن كل من مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ومستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيبا.

حدود البحث:

١- الحدود الموضوعية: اقتصر البحث على تعرف مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيبا ومستوى الضغوط النفسية الناشئة من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لديهم.

٢- الحدود الزمانية: تم تطبيق الجزء الميداني من البحث في الفصل الدراسي الثاني للعام ١٤٤٦ هـ.

٣- الحدود المكانية: تم تطبيق أداتي البحث بالمدارس الثانوية بإدارة تعليم صبيبا.

٤- الحدود البشرية: تم تطبيق أداتي البحث على عينة عشوائية من طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيبا.

مصطلحات البحث:

وسائل التواصل الاجتماعي: Social Media هي مواقع تكنولوجية فعّالة تعمل على تسهيل الحياة الاجتماعية لمستخدميها بهدف الحصول على المعلومة، والاتصال والتواصل بين مجموعة من المعارف والأصدقاء، وهي تقوم على المستخدمين بالدرجة الأولى من خلال الاتصال،

التواصل الاجتماعي ومستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيبا؟

أسئلة البحث:

١- ما مستوى استخدام طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيبا لوسائل التواصل الاجتماعي؟

٢- ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيبا؟

٣- هل توجد علاقة دالة إحصائية بين مدة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيبا؟

٤- هل توجد فروق دالة إحصائية في استجابات طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيبا في مستوى استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي والضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيبا؟

٥- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إحصائيات استجابات طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيبا في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس؟

٦- هل يمكن التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية في ضوء مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيبا؟

أهداف البحث:

١- مستوى استخدام طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيبا لوسائل التواصل الاجتماعي.

٢- مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيبا.

٣- نوع وحجم العلاقة بين مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيبا.

٤- الفروق التي تُعزى لمتغير الجنس في استجابات طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيبا لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

٥- الفروق التي تُعزى لمتغير الجنس في استجابات طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيبا حول مستوى الضغوط النفسية.

٦- إمكانية التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية في ضوء مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيبا.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

□ يستمد هذا البحث أهميته من منطلق كون طلبة المرحلة الثانوية تقابل فئة المراهقة، وهي مرحلة تحظى بأهمية كبيرة في شتى المجالات.

□ فئة المراهقين يتعرضون لتحديات وضغوط في حياتهم الأكاديمية والاجتماعية والثقافية، والتي قد تسبب لهم القلق، والاكتئاب، وانخفاض الثقة بالنفس.

وتعرفها الباحثة بأنها: المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية هي مرحلة تعليمية تستهدف الطلاب بعد إتمامهم التعليم الأساسي، حيث ينتقلون إليها وفق شروط قانونية محددة. تمتد هذه المرحلة لمدة ثلاث سنوات وتشمل التعليم الثانوي العام، المتخصص، والتقني. تمثل المرحلة الثانوية حلقة حيوية بين التعليم المتوسط الذي يستقبل عددًا كبيرًا من الطلاب، وبين التعليم العالي الذي يؤهل الطلاب للدراسة الجامعية أو المشاركة في عالم العمل. تتزامن هذه المرحلة مع مرحلة المراهقة وما يصحبها من تغيرات نفسية وجسدية، كما تهدف إلى إعداد الطلاب من خلال توفير خبرات علمية واجتماعية متنوعة، مما يساهم في بناء المجتمع، ويعدّهم لمواجهة تحديات الحياة العملية سواء من خلال متابعة التعليم الجامعي أو الانخراط في التكوين المهني، أو الدخول مباشرة إلى سوق العمل.

الإطار النظري:

مفهوم وسائل التواصل الاجتماعي:

وسائل التواصل الاجتماعي تتكون من ثلاث كلمات؛ فالكلمة الأولى هي "الوسيلة" وقد ورد في معجم مقاييس اللغة: (وسل) الواو والسين واللام: أصل واحد يدل على الطلب والرغبة، يقال: وسل؛ إذا رغب، والواسل: الراغب إلى الله عزوجل، والوسيلة هي ما يقرب به إلى الغير، وجمعها وسائل (عمر، ٢٠٠٨، ص. ٢٤٤١).

"التواصل" وفي اللغة التواصل من مادة (وصل): تدل على الضم، حيث وصلت الشيء وصلًا وصلته؛ فالوصل ضد الهجران، ومنها التواصل ضد التصارم (عمر، ٢٠٠٨، ص. ٢٤٤٨).

"والتواصل" اصطلاحًا: عملية نقل الأفكار والتجارب وتبادل المعارف والمشاعر بين الذات والأفراد والجماعات، وقد يكون هذا التواصل ذاتيًا شخصيًا أو تواصلًا غيريًا، وقد يبني على الموافقة أو على المعارضة والاختلاف (سكر، ٢٠١١، ص. ٢٢).

أما مفهوم "الاجتماعي" في اللغة الاجتماع على زنة "افتعال" من المادة الثلاثية (جمع) تدل على تضام الشيء، والفعل اجتمع مطاوع لـ " جمع "جمع الشيء المتفرق" (عمر، ٢٠٠٨، ص. ٣٩٣).

والاجتماعي اصطلاحًا عبارة عن نسج مكون من صلات اجتماعية؛ تلك الصلات التي يحددها الإدراك المتبادل بين الجانبي، وعرف أيضًا بأن الاجتماع أو الأمة أو المجتمع، مجموعة من الناس يشتركون في التقاليد والعادات العامة وفي المؤسسات الجماعية والمصالح المشتركة (عويس وآخرون، ٢٠٢٣، ص. ٢٠٤).

في حين عرّفها كابن وهينلين Kaplan and Haenlein (2010, p.61) بأنها "منصات تفاعلية للغاية يتشارك من

والقدرة على التواصل المرئي، والصوتي، وتبادل الصور، وأبرزها (الفيديو، وتويتر، والبريد الإلكتروني، واليوتيوب، والواتساب) (الصوافي، ٢٠١٥، ص. ٥-٦).

وهي كذلك "تلك المواقع الإلكترونية التي يتفاعل معها الشباب، وينجذبون لها، وتنقل لهم الكثير من الأفكار والمعتقدات والقيم والثقافات التي تأتي من المجتمعات الأخرى، وتؤثر على انتمائهم لمجتمعهم، مما يجعلهم يستبدلون قيم ومعايير وثقافة ومعتقدات وأفكار مجتمعهم الذي نشأوا فيه وتربوا عليها بتلك الأفكار والمعتقدات والثقافات التي وردت إليهم من المجتمعات الأخرى من خلال تلك الوسائل" (أحمد، ٢٠٢٥، ص. ١٣٧).

وتعرفها الباحثة بأنها: المنصات الإلكترونية التي تمكن طلبة المرحلة الثانوية من إنشاء ومشاركة المحتوى الرقمي مع الآخرين عبر شبكة الإنترنت، والتفاعل معهم بطرق مختلفة مثل التعليق أو الإعجاب أو المشاركة أو المتابعة، ومن أبرزها مواقع وتطبيقات مثل فيسبوك، وتويتر، وانستغرام، وسناب شات، ويوتيوب، وغيرها، والتي قد ينجم عن استخدامها آثارًا إيجابية مثل تبادل المعلومات وسهولة الحصول عليها، والثقة بالنفس، وغيرها، وأخرى سلبية مثل: التمر، القلق، الاضطراب، العزلة الاجتماعية وغيرها، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس وسائل التواصل الاجتماعي.

الضغوط النفسية Psychological Pressures: الضغوط النفسية هي: مواقف يتعرض لها الفرد تتطلب منه توافقًا معينًا مع نفسه وبيئته حين يتعرض لمطالب تفوق قدرته، ويصعب عليه مواجهتها، وبالتالي تعرّضه لردود فعل انفعالية وعضوية قد تضعف من تقديره لذاته (إبراهيم وآخرون، ٢٠٢٠، ص. ٣٢٤).

وتعرفها الباحثة بأنها: حالة من التوتر والقلق والاضطراب الناجمة عن استخدام طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبا لوسائل التواصل الاجتماعي التي قد تجعلهم يواجهون مواقف أو مطالب أو تحديات تفوق قدراتهم أو توقعاتهم أو مصالحهم، وتؤثر سلبيًا أو إيجابيًا على صحتهم ورفاهيته وأدائهم، وتعتمد على تقييم الطلبة للموقف ومدى تهديده أو تحديده لذواتهم، وعلى استجاباتهم للموقف ومدى قدرتهم على التكيف أو التغلب عليه، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية في هذا البحث.

المرحلة الثانوية Secondary Stage: تعد المرحلة الثانوية مرحلة معدة لاستقبال التلاميذ بعد نهاية التعليم العام، فينتقل التلاميذ إليها وفق شروط محددة قانونيًا، وتشمل هذه المرحلة التعليم الثانوي العام والمتخصص والتقني (جرجس، ٢٠٠٥، ص. ١٤٩).

- تجاوز حدود المكان والزمان Transcending the boundaries of space and time.
- سهولة الاستخدام. Mobility
- المشاركة. sharing.
- الشمولية. Inclusiveness.
- الاتصال السريع.
- التواصل. Communication.
- التعاون. Collaboration.
- الاستكشاف. Exploration.
- أنواع وسائل التواصل الاجتماعي:
- المدونات. (Blogs)
- الشبكات الاجتماعية. (Social Networks)
- المنصات الاجتماعية. (Social Platforms)
- البودكاست. (Podcasts)
- الألعاب الاجتماعية. (Social Games)
- مزايا استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:
- يستطيع الطلاب من خلالها الحصول على العديد من الخدمات ومنها ما يلي (ساري، ٢٠٠٨، ص. ٣٤٠-٣٤٣؛ Coleman et al., Faizi et al., 2013, p.50-53 2018, p.421-423:
- نقل المعلومات والملفات، واستقبالها من خلال برنامجها وتطبيقاتها.
- تعمل على تهيئة خدمات تعليمية كوضع المواد التعليمية على أحد المواقع التعليمية في الشبكة.
- إنشاء صداقات جديدة وتكوين علاقات في مجالات عديدة.
- تعزز التواصل بين الطلاب وبين المعلمين والطلاب.
- تدعم التعاون، كما أنها تسمح للطلاب بالعمل معاً لتحقيق هدف مشترك.
- تطوير مهارات القرن الحادي والعشرين؛ وهي كيفية البحث، والتحليل، والتقييم، والنقد، والابتكار، والتواصل.
- توفر فرصاً للتعلم المستمر والمواكب للتغيرات، وتدعم التعلم الشخصي والذاتي.
- الآثار السلبية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي:
- انخفاض الإنتاجية والتركيز في العمل أو الدراسة.
- تؤثر سلباً على الصحة النفسية والجسدية للمستخدمين.
- تعرض المستخدمين للخطر من الاحتيايل من الاستغلال، والتمتر، والتحرش، والتشهير، والتهديدات الأمنية.
- تؤثر سلباً على العلاقات الاجتماعية والأسرية والشخصية، وتزيد من التعصب والتمييز والتحيز بين الناس.
- تنشر المعلومات الخاطئة والشائعات والأخبار المزيفة التي تؤثر على الرأي العام والسياسة.

- خلالها الأفراد والمجموعات وينشئون ويناقشون ويعدّلون المحتوى الذي تم إنشاؤه من قِبَل المستخدم." كذلك ذكر فيل وآخرون، (2011, Veil et al., p111) أن وسائل التواصل الاجتماعي "أدوات تمكّن المستخدمين من إنشاء وتبادل المحتوى والمعلومات والآراء والأفكار والتجارب والموارد عبر الإنترنت، وتسمح لهم بالمشاركة في المحادثات والمجموعات والشبكات الاجتماعية". بينما أشار الراوي (٢٠١٢-ص.٩٤) إلى أنها "مجموعة من الشبكات العالمية المتصلة بملايين الأجهزة حول العالم، لتشكل مجموعة من الشبكات الضخمة التي تنقل المعلومات بسرعة فائقة بين دول العالم المختلفة، وتتضمن معلومات دائمة التطور".
- بينما عرّفها السيد (٢٠١٥، ص.٧٧-٧٨) بأنها "مواقع تقوم على إنشاء شبكات اجتماعية لها مستخدمين من أنحاء العالم المختلفة، هذه المواقع تعتمد بشكل رئيسي على الاستفادة من تفاعلية شبكة الانترنت بوصفها وسيلة اتصال، بحيث تسمح لأعضائها أن يقدموا أنفسهم ويعبروا عن آرائهم وأفكارهم للآخرين، وبذلك تعد مواقع الشبكات الاجتماعية وسيلة للتواصل والتقاطع بين العالمية والمحلية"، كذلك عرّفها تاج الدين وآخرون، (2018, Tajudeen et al., p.308) بأنها "مجموعة من التطبيقات المبنية على الويب والتي تستند إلى الفكرة والتكنولوجيا الأساسية للويب ٢.٠، والتي تسمح بإنشاء وتبادل المحتوى الذي تم إنشاؤه من قِبَل المستخدمين"
- أما الزيايدي والكلابي (٢٠٢٠، ص.١١٧) فقد ذكر أن وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن ينظر لها بأنها عبارة عن "مجموعة من المواقع الإلكترونية التي تتمثل ببرامج يمكن الاستفادة منها للتواصل ومشاركة المعلومات بواسطة الإنترنت وذلك عن طريق استخدام الهاتف الجوال أو جهاز كمبيوتر"
- وفي ضوء ما سبق، ترى الباحثة أن وسائل التواصل الاجتماعي تُعد أدوات تقنية تُمكن الأفراد من التواصل وتبادل المعلومات والخبرات عبر منصات رقمية افتراضية، وتشمل هذه الوسائل كلاً من البريد الإلكتروني، ومنصة X، وإنستجرام، والواتساب، وفيسبوك، وسناب شات، ولينكدان، ويوتيوب، وتيك توك، وغيرها. وتؤثر هذه الوسائل بشكل مباشر على الطلاب، حيث قد تسهم في زيادة مستويات الضغط النفسي لديهم، خاصةً بين طلبة المرحلة الثانوية، نتيجة الشعور بالعزلة، والوحدة، والابتعاد عن التفاعل الاجتماعي الواقعي والحسي مع الآخرين.
- خصائص وسائل التواصل الاجتماعي:
- التفاعلية. Interactivity.
- تجاوز الحدود الثقافية Transcending cultural boundaries.

(Kelley, 1959) في تطوير النظرية من خلال التركيز على اتخاذ القرار داخل العلاقات الاجتماعية، وتقوم هذه النظرية على فرضية أن العلاقات الاجتماعية تُبنى على أساس تبادل المنافع بين الأفراد، وهو ما يُعرف بمفهوم الرد بالمثل (Reciprocity)، أحد المفاهيم المركزية في النظرية. (Molm, 2010, p.119-124)

الضغوط النفسية:

مفهوم الضغوط النفسية:
تأتي كلمة الضغط Stress من الأصل اللاتيني stringere والتي تحمل معاني الربط والشد والضغط وتنتقل إلى اللغة الفرنسية بصورة (Dawis et al., 1989, p. 56) وتنتقل إلى اللغة الفرنسية بصورة (Dawis et al., 1989, p. 56) والأعضاء بقوة، (ميخائيل، ١٩٩٦، ص ٨١)، بينما عرّفها شقير (٢٠٠١، ص ١٥) بأنها "مجموعة من المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف ويصاحب ذلك اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى"، والضغط النفسي هو "حالة نفسية تحدث عندما يدرك الفرد أن متطلبات البيئة تتجاوز أو تفرّض ضغطاً على قدرته التكيفية (Cohen et al., 2007, p. 1685)، كذلك عرّفها عبد الرحمن (٢٠١٧، ص ٥) بأنها "مجموعة المؤثرات التي تحيط بحياة الفرد وتقوده إلى الاضطراب النفسي خلال مواجهة لظروف الحياة دون مقاومة منه ويستسلم لها"، وهي كذلك "حالة من التوتر أو القلق أو الاضطراب التي تنشأ عندما يواجه الفرد مواقف أو مطالب أو تحديات تتجاوز قدراته أو موارده أو توقعاته (Lazarus, 2020, p. 4)،" في حين عرّفها البالوص وأبو راس (٢٠٢١، ص ٧٩٢) بأنها "الحالة الناجمة عن إدراك الفرد بوجود متطلبات تفوق قدراته وإمكاناته سواء كانت هذه المتطلبات شخصية أو اجتماعية أو تعليمية."

ومن هذا المنطلق، ترى الباحثة أن الضغوط النفسية حالة يمر بها الفرد عندما يواجه مواقف أو مطالب أو تحديات في بيئته تتعارض مع توقعاته أو أهدافه أو قيمه، ويشعر حينها بعدم امتلاكه للقدرات أو الموارد الكافية للتعامل معها. هذا الشعور يحدث توتراً أو قلقاً قد ينعكس على حالته النفسية والجسدية، بل وقد يؤثر أيضاً في علاقاته الاجتماعية وتفاعله مع الآخرين.

مصادر الضغوط النفسية:

ويمكن تصنيف تلك المصادر إلى نوعين رئيسيين هما:
أ- المصادر الخارجية للضغوط النفسية: تلك المصادر التي تنشأ من البيئة المحيطة بالفرد، وتشمل كل ما يمكن أن يؤثر على الفرد من خلال تعرضه له أو مواجهته له، ومن أمثلة المصادر الخارجية للضغوط النفسية (إبراهيم وإبراهيم،

□ تؤدي إلى تقليل الوقت المخصص للأنشطة البدنية والترفيهية والتعليمية.

□ تزيد من التوتر والضغط والإرهاق للمستخدمين.

□ تسهم في انعدام الثقة والاحترام بين الأفراد والمجموعات. وترى الباحثة أن وسائل التواصل الاجتماعي أدوات قوية ومفيدة للتواصل والتعلم والترفيه، لكنها تحمل أيضاً عديد من المخاطر والسلبيات التي يجب على القائمين على المنظومة التعليمية والتربوية الوعي بها ومحاولة تجنبها. النظريات المفسرة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

(أ) نظرية الاستخدامات والإشباع (Uses and Gratifications Theory - UGT):

الاستخدامات والإشباع (Uses and Gratifications Theory) من النظريات الاتصالية المهمة التي تُفسر دوافع الأفراد لاستخدام وسائل الإعلام المختلفة (Weaver

(Lariscy et al., 2011)، وقد حددت العديد من الدراسات، منها دراسة (Palmgreen & Rayburn (1979)

و دراسة (Ko et al., (2005 عددًا من الاستخدامات والإشباع الأساسية المرتبطة باستخدام وسائل التواصل.

وتشير الأبحاث إلى أن الإشباع المتحققة من استخدام وسائل التواصل تُعد من أبرز المؤشرات على تكرار الاستخدام واستمراره، ويمكن توضيح تلك الإشباع فيما يلي:

(Whiting & Williams, 2013, p.363-365)

□ التفاعل الاجتماعي. (Social interaction)

□ البحث عن المعلومات. (Information Seeking)

□ قضاء الوقت. (Pass Time)

□ الترفيه. (Entertainment)

□ الاسترخاء. (Relaxation)

□ الفائدة التواصلية. (Communicatory Utility)

□ الفائدة المرتبطة بالراحة. (Convenience Utility)

(ب) نظرية الاعتماد على وسائل الإعلام (Media Dependency Theory)

Dependency Theory)

تعد من النظريات البارزة في مجال الاتصال الجماهيري، وقد طوّرت عام (١٩٧٦م) على يد الباحثين ساندرابول-روكيث وملفين ديفلور (Ball-Rokeach & DeFleur, 1976)

و تُشير النظرية إلى أن تأثير وسائل الإعلام يزداد عندما تكون المجتمعات في حالة تغير أو عدم استقرار، حيث يُمكن أن تؤثر وسائل الإعلام على المعتقدات والسلوكيات بناءً على مستوى اعتماد الأفراد عليها (Ball-Rokeach & DeFleur, 1976).

(ج) نظرية التبادل الاجتماعي (Social Exchange Theory)

نشأت على يد مجموعة من العلماء أبرزهم جورج هومانز (Homans, 1958)، ثم طورها لاحقاً بيتر بلاو (Blau, 1964)، كما ساهم كل من ثيبوت وكيلي (Thibaut & Kelley, 1958)

نظريات التبادل الاجتماعي (Social Exchange Theory)

نشأت على يد مجموعة من العلماء أبرزهم جورج هومانز (Homans, 1958)، ثم طورها لاحقاً بيتر بلاو (Blau, 1964)، كما ساهم كل من ثيبوت وكيلي (Thibaut & Kelley, 1958)

كما ساهم كل من ثيبوت وكيلي (Thibaut & Kelley, 1958)

(ب) التأثيرات النفسية: تشمل التغيرات العقلية والانفعالية التي تحدث نتيجة الضغوط النفسية وتتضمن ما يلي:

- القلق .
- التوتر .
- الاكتئاب .
- الخرف.
- تغيرات في السلوك والعادات الصحية.

(ج) التأثيرات الاجتماعية: وتشمل ما يلي:

- الصراعات .
- الانفصال.
- الإهمال .

التأثيرات الإيجابية للضغوط النفسية للأفراد:

- الطلاق .
- العزلة.
- انعدام الثقة .

ومن أبرز التأثيرات الإيجابية للضغوط النفسية ما يلي

((Monroe & Slavich, 2016, p.111-114):

- تعزيز القدرة على التكيف والتعلم من التجارب الصعبة .
- تحفيز الأفراد على تطوير مهارات جديدة أو تحسين مهاراتهم الحالية للتغلب على التحديات.
- تشكيل مفهوم الذات والهوية والقيم.
- تحفيز النشاط العصبي والمهموني والمناعي.
- تعزيز العلاقات الاجتماعية والدعم.
- تحسين الإبداع والابتكار.

زيادة الدافعية والتحدى والتنافسية، التي قد تؤدي إلى تحقيق أهداف أعلى وأداء أفضل.

تحسين الصحة العامة والوقاية من الأمراض.

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

أ- نظرية التقييم المعرفي Cognitive Appraisal Theory

ظهرت نظرية التقييم المعرفي على يد رينشارد لازاروس في الستينيات، (Lazarus & Folkman, 1984)، وفيما يلي بعض النقاط الرئيسية من هذه النظرية:

الضغوط النفسية هي نتيجة للتفاعل بين الفرد والبيئة، وليس خاصية ثابتة للمواقف أو الأحداث.

الضغوط النفسية هي نتيجة لكيفية تقييم الفرد لهذه الأحداث وقدرته على التعامل معها.

التقييم هو العملية التي يقوم بها الفرد لتحديد مدى تهديد أو تحدي أو ضرر أو فائدة للموقف بالنسبة له ولأهدافه وموارده.

المواجهة هي الجهود المعرفية والسلوكية التي يبذلها الفرد للتكيف مع الضغوط النفسية. تتضمن المواجهة استراتيجيات مختلفة تهدف إلى التغلب على المشكلة (problem-focused coping) أو التخفيف من

(٢٠٠٣، ص.٤٩٥؛ خويلد، ٢٠١٣، ص.١١٧-١١٩):
الضغوط الأسرية، وضغوط العمل، والضغوط المالية أو الاقتصادية، والضغوط الاجتماعية.

ب- المصادر الداخلية للضغوط النفسية: تلك المصادر التي تنشأ من داخل الفرد نفسه، وتشمل كل ما يتعلق بشخصيته ومعتقداته وقيمه وأهدافه وتوقعاته ومهاراته وموارده (خويلد، ٢٠١٣، ص.١١٧-١١٩؛ Lin, & Yusoff, 2013, p.674.

أنواع الضغوط النفسية:

وفقاً لتصنيف الجمعية الأمريكية لعلم النفس الضغوط النفسية هناك ثلاثة أنواع من الضغوط النفسية كالتالي (Waters, 2021, p.3-6):

الضغوط الحادة: هي الضغوط النفسية التي تحدث على المدى القصير التي تنتج عن التفكير في المواقف الجديدة أو الصعبة أو المقلقة، وقد تكون محفزة أو مزعجة بحسب الحالة.

الضغوط الحادة العرضية: الضغوط النفسية التي تحدث عندما تتكرر الضغوط الحادة بشكل متواصل أو متزامن، ويتطلب هذا النوع من الضغوط تغيير السلوك أو الموقف أو البيئة للتخلص منه.

الضغوط المزمنة: الضغوط النفسية التي تستمر لفترات طويلة من الزمن بسبب الظروف الصعبة أو المستمرة، ويتطلب هذا النوع من الضغوط مساعدة مهنية أو دعم اجتماعي للتغلب عليه.

التأثيرات السلبية للضغوط النفسية على الأفراد:

ويمكن توضيح الأعراض أو التأثيرات النفسية للضغوط النفسية من خلال ما يلي- Cohen et al., 2007, 1685-1687; Cruces et al., 2014, p. 4610-4618; Nargund, 2015, p.384-387):

(أ) التأثيرات الفسيولوجية (الجسدية): وتشمل التغيرات الجسدية التي تحدث نتيجة الضغوط النفسية ومنها:

الالتهابات.

أمراض القلب والأوعية الدموية.

السرطان.

انخفاض الرغبة الجنسية والقدرة الجنسية.

اضطرابات النوم والأرق.

انخفاض مستويات التستوستيرون والهرمون المنبه للجريبات.

تغيرات في خلايا سيرتولي وحاجز الدم-الخصية.

تثبيط نمو الخلايا الجرثومية وزيادة الضرر الأوكسدة.

تغيرات في الجودة والحركة والتشوهات الهيكلية للحيوانات المنوية.

تغيرات في الجهاز المناعي والالتهابات.

تغيرات في الجينات والإبيجينيتيكس.

(Arsalan et al., 2022, p. 4-12) إلى أنه تستخدم وسائل متعددة لقياس الضغوط النفسية تشمل: القياسات الذاتية، والقياسات الفسيولوجية. ومن أمثلة المقاييس المستخدمة لقياس الضغوط النفسية مقياس الضغوط النفسية المدركة (PSS) وهي أداة نفسية طوّرت من قبل "شيلدون كوهين" وزملائه عام ١٩٨٣م، (Cohen et al, 1983, p.385-390).

المرحلة الثانية:

ماهية المرحلة الثانية:

المرحلة الثانية في المملكة العربية السعودية هي مرحلة تعليمية تستهدف الطلاب بعد إتمامهم التعليم الأساسي (جرجس، ٢٠٠٥، ص.١٤٩)، حيث ينتقلون إليها وفق شروط قانونية محددة. تمتد هذه المرحلة لمدة ثلاث سنوات وتشمل التعليم الثانوي العام، المتخصص، والتقني (عوكي، ٢٠١٨، ص. ٦٢). وتمثل المرحلة الثانوية حلقة حيوية بين التعليم المتوسط، وبين التعليم العالي الذي يؤهل الطلاب للدراسة الجامعية أو المشاركة في عالم العمل. تتزامن هذه المرحلة مع مرحلة المراهقة وما يصحبها من تغيرات نفسية وجسدية.

البحوث والدراسات السابقة:

الدراسات التي تناولت استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

أجرى بريماك وآخرون (Primack et al., 2017) دراسة للتحقق من تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على العزلة الاجتماعية بين الشباب، كما هدفت جاسو ميدرانو ولوبيز روساليس (Jasso-Medrano & López-Rosales (2018) إلى تحليل العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والسلوك الإدماني واستخدام الهواتف المحمولة والاكتئاب والتفكير الانتحاري بين طلاب جامعة غوادالاخارا في المكسيك، بينما هدفت دراسة أبو شقير والسناد (٢٠١٨) إلى تحديد درجة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، وكذلك التعرف على المشكلات النفسية الشائعة والعلاقة بينهما، كما سعت دراسة ويلكش وآخرون (Wilksch et al., 2020) إلى استكشاف العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي والأكل المضطرب في المراهقين الصغار باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، كذلك استهدفت دراسة المر (٢٠٢٠) دراسة العلاقة بين تعرض المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي ومستويات المواطنة الرقمية لديهم، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي مع المسح بالعينة، واستهدفت دراسة أحمد (٢٠٢٠) تحديد العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والمشكلات الاجتماعية لدى الشباب الجامعي، مثل المشكلات المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية والأسرية والتحصيل الدراسي .

الانفعالات السلبية (emotion-focused coping) أو الحفاظ على الذات (self-focused coping). النظرية المعرفية للضغوط النفسية تواجه مشكلة الدائرية (circularity)، وهي أن الضغوط والمواجهة والنتائج تتأثر ببعضها البعض بشكل متبادل.

ب- النظرية المعرفية للتنشيط The cognitive activation theory of stress (CATS) لهولجد أورسين وهيرونيموس إريكسن تقوم على فكرة أن الضغوط النفسية تنشأ من التنشيط المعرفي للمخ، وهو عملية تقييم الحوافز والتهديدات والمطالب والموارد، (Ursin & Eriksen, 2004, p.586) ومن أبرز النقاط الرئيسة لتلك النظرية (Ursin & Eriksen, 2004, p.567-569): مصطلح "الضغوط" للإشارة إلى أربعة جوانب: محفزات الضغوط، تجربة الضغوط، الاستجابة العامة وغير النوعية للضغوط، وتجربة الاستجابة للضغوط.

ج- نظرية الانسجام Homeostasis Theory تعود جذور نظرية الاستتباب (Homeostasis Theory) إلى أعمال عالم الفسيولوجيا الأمريكي والتر كانون (Walter Cannon) حيث قدم لأول مرة مفهوم "الاستتباب" عام ١٩٢٦، ثم لاحقاً طوّر العالم هانز سيلبي (Hans Selye) هذا المفهوم ضمن إطار دراسته للضغوط النفسية. (Cannon, 1932; Selye, 1956) ومن أبرز النقاط الرئيسة لتلك النظرية (Appley & Trumbull, 2012, p.3-15):

□ يشير مفهوم الانسجام إلى أن هناك نوعان من الانسجام هما الانسجام الثابت (Static Homeostasis) والانسجام الديناميكي (Dynamic Homeostasis). □ الضغوط يمكن أن تكون إيجابية (Eustress) أو سلبية (Distress).

□ يقصد بالتكيف العملية التي يستخدمها الكائن الحي للتعامل مع الضغوط واستعادة حالة الانسجام. □ الصحة حالة من الرفاهية البدنية والنفسية والاجتماعية، وتتأثر الصحة بالضغوط والتكيف.

د- نظرية الاندفاع Drive Theory وترى هذه النظرية الضغوط النفسية على أنها نتيجة للاندفاعات أو الدوافع النفسية التي تحفز السلوك لتحقيق الأهداف أو تجنب العقبات (Appley & Trumbull, 2012, p.17-29). وسائل قياس الضغوط النفسية:

من الوسائل الخاصة بقياس الضغوط (Zax & Cowen, 1972, p.226) الأساليب الفسيولوجية (Physiological Methods): طريقة الأداء (Performance-Based Methods): طريقة التقرير الذاتي (Self-Report Methods): ويشير كل من أرسلان وزملائه

والمدرسية التي يعيشها طلاب المرحلة الثانوية ومستوى الصحة النفسية لديهم، وسعت دراسة أبو شعالة (٢٠٢٣) إلى تعرّف مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب بجامعة مصراتة في ليبيا، والعلاقة بين الضغوط النفسية وتدني التحصيل الدراسي، إضافة إلى الفروق حسب الجنس والتخصص، كذلك هدفت دراسة خليل وآخرون Khelil et al., (2023) إلى تحديد أنماط التفكير السائدة بين طلاب الجامعات العامة الأردنية وتأثيرها على التعامل مع الضغط النفسي، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي.

فروض البحث:

- ١- يوجد مستوى مرتفع في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا.
- ٢- يوجد مستوى مرتفع في الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا.
- ٣- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا تُعزى لمتغير الجنس.
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا تُعزى لمتغير الجنس.

- ٦- يمكن التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية في ضوء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا.

منهج البحث وإجراءاته:

منهج البحث :

استخدم هذا البحث المنهج الوصفي الارتباطي الذي عرّفه النعيمي وآخرون (٢٠١٥، ص. ٢٣٩) بأنه: أحد أنواع البحوث الوصفية، يقوم على جمع البيانات لتحديد فيما إذا كانت هناك علاقة بين متغيرين كميين أو أكثر، وتحديد درجة هذه العلاقة، ويتم التعبير عن هذه العلاقة بمعامل الارتباط، واستخدام تلك العلاقة لأغراض تنبؤية.

عينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في جميع طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا، والذي بلغ عددهم إجمالاً (٣٣٣٢٦) حسب الإحصائية الواردة من إدارة تعليم صيبيا للعام الدراسي ١٤٤٦هـ، كما تألفت عينة هذا البحث من (٦٠٠) طالباً وطالبة؛ وقد تم تحديد حجم العينة وفق معادلة حساب ستيفن ثامبسون (2012) Steven Thompson وصيغتها :

$$n =$$

حيث N حجم المجتمع، و (Z) الدرجة المعيارية لمستوى الدلالة (٠,٠٥)، ومستوى الثقة (٩٥٪) وتساوي (١,٩٦)،

واستهدفت دراسة رفاعي وعبد الرحمن (٢٠٢١) التعرف على استخدام المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي وإدراكهم لأضرار التنمر الإلكتروني، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي مع أداة الاستبيان ومقياس إدراك أضرار التنمر الإلكتروني، في حين سعت دراسة الكبيسي والعمران (٢٠٢١) إلى الكشف عن أنماط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية بمملكة البحرين، والعلاقة بينها وبين الكفاءة الاجتماعية. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت مقياسين من إعداد الباحثين على عينة عشوائية مكونة من ٢٤٠ طالبة من المدارس الإعدادية في البحرين، وهدفت دراسة صغير (٢٠٢٢) إلى استكشاف العلاقة بين مدة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وأزمة الهوية والعزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مصر والسعودية، باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي. شملت العينة ٤٩٨ طالباً وطالبة (٢٩٥ من مصر و٢٠٣ من السعودية)، وتم استخدام مقياسي رتب الهوية والعزلة الاجتماعية، وسعت دراسة إسماعيل (٢٠٢٢) إلى تحديد العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والقيم الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، باستخدام المنهج الوصفي المسحي، وطبقت على عينة عشوائية من ٢٠٩ طالباً من كليات إنسانية وطبية، واعتمدت الدراسة على مقياس القيم الاجتماعية.

الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

أجرى الزروق (٢٠١٧) دراسة بمدينة بني وليد في ليبيا هدفت إلى تعرّف الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، بينما هدفت دراسة العمري (٢٠١٨) إلى تعرّف مستوى الضغوط النفسية واتخاذ القرار الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرياض بالسعودية، وتحديد العلاقة بينهما، وكذلك هدفت دراسة موكانيا ميل ويتشان Mwakanyamale & Yizhen (2019) إلى وصف العلاقة بين الإساءة النفسية في الطفولة والثقة بالنفس والضغط النفسي بين المراهقين في تنزانيا، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، بينما هدفت دراسة مبروكة (٢٠١٩) إلى تعرّف العلاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى عينة من تلاميذ البكالوريا بمدينة ورقلة بالجزائر.

بينما هدفت دراسة علي (٢٠٢١) إلى تعرّف العلاقة بين الضغوط النفسية والقدرات الإبداعية لطلاب الدراسات العليا، وقد تم استخدام المنهج الوصفي المسحي بطريقة العينة لطلاب الدراسات العليا (مرحلة الدكتوراه) وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالباً وطالبة بكلية الخدمة الاجتماعية، جامعة أسبوط، بينما استهدفت دراسة خماد وبن نويوة (٢٠٢٣) إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية

ب. المحور الثاني: أنواع وسائل التواصل الاجتماعي التي استخدمها وتضمن (٩) عبارات فرعية.

ج. المحور الثالث: العوامل المؤثرة على درجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتضمن (٧) عبارات فرعية.

د. المحور الرابع: التأثيرات السلبية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي على حياة الطلبة وتضمن (١٢) عبارة فرعية.

وبالنسبة لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات الاستبانة؛ فقد تبني البحث مقياس ليكرت الخماسي، الذي يتألف من خمس تقديرات، هي: موافق بشدة، ويقابل الدرجة (٥)، وموافق، ويقابل الدرجة (٤)، ومحايد، ويقابل الدرجة (٣)، وغير موافق، ويقابل الدرجة (٢)، وغير موافق بشدة، ويقابل الدرجة (١).

الخصائص السيكمترية لمقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

تم ضبط المقياس من خلال حساب الصدق والثبات من خلال ما يلي:

١. الصدق الظاهري (صدق المحكمين).
٢. الاتساق الداخلي لمقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

٣. ثبات درجات مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الخصائص السيكمترية لمقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

تم ضبط المقياس من خلال حساب الصدق والثبات من خلال ما يلي:

١- الصدق الظاهري (صدق المحكمين).
٢- الاتساق الداخلي لمقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

٣- ثبات درجات مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحثة):

استهدف المقياس تعرف مستوى الضغوط النفسية الناشئة عن استخدام طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيدا لوسائل التواصل الاجتماعي، وكذلك تأثير متغير (النوع) في استجابات الطلبة حول هذا المستوى، وتحديد العلاقة بين مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيدا، بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية في ضوء مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيدا، وقد تم بناء الاستبانة في ضوء المراحل التالية:

الصورة الأولى لمقياس الضغوط النفسية: نظراً لاتباع البحث المنهج الوصفي الارتباطي؛ فإن المقياس هنا يعد الأداة الملائمة لتحقيق أهدافه؛ حيث تم الاطلاع على الأدبيات والدراسات والبحوث السابقة التي تناولت الضغوط

و (d) نسبة الخطأ وتساوي (٠,٠٥) و (P) القيمة الاحتمالية وتساوي (٠,٥٠) وتطبيق المعادلة السابقة يتضح أن حجم العينة الملائمة هو (٣٣٦) طالب وطالبة، إلا أن الباحثة قد قامت بتوزيع الاستبانة إلكترونياً على غالبية مكاتب التعليم بإدارة تعليم صيدا وحصلت على (٦٠٠) استجابة.

وقد تم توزيع أداة البحث بعد تحويلها إلى شكل إلكتروني باستخدام نماذج جوجل على معظم طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيدا، وقد تم استرداد عدد (٦٠٠) استجابة صالحة للتحليل الإحصائي، فيما تم توزيع الاستبانة على (٨٠) من الطلبة لحساب الخصائص السيكمترية للاستبانة.

أداتا البحث:

تمثلت أداتا البحث في استبانة استخدام طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيدا لوسائل التواصل الاجتماعي، ومقياس الضغوط النفسية الناشئة عن استخدام طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيدا لوسائل التواصل الاجتماعي، وفيما يلي خطوات إعداد أداتي البحث:

مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (من إعداد الباحثة)

استهدف المقياس تعرف مستوى استخدام طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيدا لوسائل التواصل الاجتماعي، وكذلك تأثير متغير (النوع) في استجابات الطلبة حول هذا المستوى، تحديد العلاقة بين مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيدا، بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية في ضوء مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيدا، وقد تم بناء المقياس في ضوء المراحل التالية:

الصورة الأولى لمقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

نظراً لاتباع البحث المنهج الارتباطي؛ فإن المقياس بعد الأداة الملائمة لتحقيق أهدافه؛ والتي في ضوءها تم تحديد محاور المقياس وعباراته؛ حيث تكون المقياس في صورته الأولى من قسمين، هما:

القسم الأول: تناول المتغيرات الديموغرافية لأفراد عينة البحث، وتمثلت في متغير النوع (ذكور، إناث).

القسم الثاني: وتضمن محاور وعبارات المقياس ودرجة استجابة أفراد العينة عليها؛ حيث تكون المقياس في صورته الأولى من (٣٨) عبارة، موزعة على أربعة محاور رئيسة هي:

أ. المحور الأول: أغراض استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتضمن (١٠) عبارات فرعية.

٤- التحقق من ثبات الاتساق الداخلي لعبارات أداتي البحث، وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) الإحصائية (SPSS).

٥- التأكد من ثبات درجات أداتي البحث من خلال حساب معامل ثبات درجاتها باستخدام معامل ألفا لكرونباخ (Cronbach's Alpha).

٦- التوصل لأداة البحث في صورتها النهائية.

٧- تحديد مجتمع واختيار عينة البحث بدقة.

٨- تطبيق أداة البحث على العينة بعد الحصول على الموافقات اللازمة لذلك.

٩- رصد النتائج ومعالجتها إحصائياً، وتفسيرها.

١٠- تقديم التوصيات والمقترحات.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تمَّ استخدام المعالجات الإحصائية التالية للتوصل إلى نتائج البحث والإجابة عن أسئلته.

١- معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) لحساب الاتساق الداخلي لعبارات ومحاور أداتي البحث، وكذلك تعرف نوع وحجم العلاقة بين مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبا

٢- معامل ثبات ألفا لكرونباخ (Cronbach's Alpha) لحساب ثبات درجات أداتي البحث.

٣- المتوسطات والانحرافات المعيارية، لتحديد درجة مستوى استخدام طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبا لوسائل التواصل الاجتماعي، ودرجة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبا (كبيرة جداً، كبيرة، ومتوسطة، وصغيرة، وصغيرة جداً).

٤- اختبار مان ويتني (Mann-Whitney U test) للكشف وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha=0.05)$ في رتب عينة البحث من طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبا حول درجة استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي ودرجة الضغوط النفسية لديهم والتي تُعزى لمتغير النوع.

٥- تحليل الانحدار الخطي البسيط Simple Linear Regression لاختبار معنوية نموذج الانحدار لتأثير مستوى استخدام طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبا لوسائل التواصل الاجتماعي ككل كمتغير مستقل على مستوى الضغوط النفسية ككل كمتغير تابع.

ملخص نتائج البحث:

تمَّت مشكلة هذا البحث في وجود غموض يكتنف العلاقة بين مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبا نتيجة وجود نُذرة في البحوث والدراسات التي

النفسية لدى نفس الفئة، ومنها: إبراهيم (٢٠١٣)، الزروق (٢٠١٧)، عبد الرحمن (٢٠١٨)، العمري (٢٠١٨)، على (٢٠٢١)، أبو شعالة (٢٠٢٣)، خماد وبن نويوة (٢٠٢٣)، عقيلة (٢٠٢٣)، والتي في ضوءها تم تحديد محاور المقياس وعباراته؛ حيث تكون المقياس في صورته الأولية ملحق رقم (٤) من قسمين، هما:

القسم الأول: تناول المتغيرات الديموغرافية لأفراد عينة البحث، وتمثلت في متغير النوع (ذكور، إناث).

القسم الثاني: وتضمن محاور وعبارات المقياس ودرجة استجابة أفراد العينة عليها؛ حيث تكون المقياس في صورته الأولية من (٣٢) عبارة، موزعة على أربعة محاور رئيسية هي:

أ. المحور الأول: الضغوط الأكاديمية وتضمّن (٨) عبارات فرعية.

ب. المحور الثاني: الضغوط الشخصية التي استخدمها وتضمّن (٨) عبارات فرعية.

ج. المحور الثالث: الضغوط الأسرية وتضمّن (٨) عبارات فرعية.

د. المحور الرابع: الضغوط الاجتماعية وتضمّن (٨) عبارات فرعية.

وبالنسبة لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المقياس؛ فقد تبّنى البحث مقياس ليكرت الخماسي، الذي يتألف من خمس تقديرات، هي: موافق بشدة، ويقابل الدرجة (٥)، وموافق، ويقابل الدرجة (٤)، ومحايد، ويقابل الدرجة (٣)، وغير موافق، ويقابل الدرجة (٢)، وغير موافق بشدة، ويقابل الدرجة (١).

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية:

تم ضبط المقياس من خلال حساب الصدق والثبات من خلال ما يلي:

١- الصدق الظاهري (صدق المحكمين)

٢- الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية

٣- ثبات درجات مقياس الضغوط النفسية

إجراءات البحث:

للإجابة عن أسئلة البحث، واختبار صحة فروضه، سار البحث الحالي وفقاً للخطوات التالية:

١- مراجعة الأدبيات والدراسات ذات الصلة بموضوع البحث للإفادة منها في كتابة الإطار النظري للبحث.

٢- إعداد أداتي البحث المتمثلة في مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ومقياس الضغوط النفسية في صورتها الأولية.

٣- التحقق من الصدق الظاهري لأداتي البحث، وذلك بعرضها على مجموعة من المحكمين والخبراء في مجال علم النفس.

من (٣٠) عبارة موزعة على أربعة محاور هي (الضغط الأكاديمية، الضغوط الشخصية، الضغوط الأسرية، الضغوط الاجتماعية)، وقد تم تطبيق أدواتي على عينة متاحة من طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا بلغ عددها (٦٠٠) طالبًا وطالبة، وتوصل البحث إلى النتائج التالية:

١. مستوى استخدام طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا لوسائل التواصل الاجتماعي (الاستبانة ككل) جاء متوسطاً؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي العام للاستبانة ككل (١٠٠,١٩)، وانحراف معياري بلغ (٢٠,٧٤٠٥)، وبالنسبة لمحاور الاستبانة فقد جاءت على النحو التالي:

□ بالنسبة لمحور الغرض من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي فقد جاء ضمن مستوى (كبير)؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي له (٢٦,٣٤) ، بانحراف معياري بلغ (6.3365).

□ بالنسبة لمحور أنواع وسائل التواصل الاجتماعي التي يتم استخدامها فقد جاء ضمن مستوى (متوسط)؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي له (٢٩,١١) ، بانحراف معياري بلغ (7.2392).

□ بالنسبة لمحور العوامل المؤثرة على درجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي فقد جاء ضمن مستوى (كبير)؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي له (١٧,٤٣) ، بانحراف معياري بلغ (4.7095).

□ بالنسبة لمحور التأثيرات السلبية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي على حياة الطلبة فقد جاء ضمن مستوى (متوسط)؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي له (٢٧,٣١) ، بانحراف معياري بلغ (7.7397).

تمثل مجتمع البحث الحالي في جميع طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا والبالغ عددهم إجمالاً (٣٣٣٢٦) طالبًا وطالبة وفقاً للإحصائية التي تم الحصول عليها من إدارة التخطيط والتطوير التابعة لإدارة التعليم بصيبيا عن العام ١٤٤٦هـ، والجدول التالي يوضح إحصائية بعدد طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا:

استهدفت الكشف عن العلاقة بين مستوى استخدامها ومستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا؛ حيث تحددت مشكلة البحث بالسؤال الرئيس: ما نوع العلاقة بين مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا؟ وتفرّع من السؤال السابق الأسئلة الفرعية التالية:

١. ما مستوى استخدام طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا لوسائل التواصل الاجتماعي؟

٢. ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا؟

٣. هل توجد علاقة دالة إحصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا؟

٤. هل توجد فروق دالة إحصائية في استجابات طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا في مستوى استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي تُعزى لمتغير الجنس؟

٥. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إحصائيات استجابات طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا في مستوى الضغوط النفسية تُعزى لمتغير الجنس؟

٦. هل يمكن التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية في ضوء مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا؟

وقد هدف البحث إلى تعرّف مستوى استخدام طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا لوسائل التواصل الاجتماعي، وكذلك مستوى الضغوط النفسية لديهم، ونوع وحجم العلاقة بين مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا، وكذلك الفروق التي تُعزى لمتغير الجنس في استجابات طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ومستوى الضغوط النفسية لديهم، بالإضافة إلى تعرّف إمكانية التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية في ضوء مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا، وقد تم استخدام المنهج الوصفي بنوعيه المسحي والارتباطي لمناسبتها تحقيق أهداف البحث؛ فيما تمثلت أدوات البحث في استبانة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تكوّنت في صورتها النهائية من (٣٠) عبارة فرعية اندرجت تحت أربعة محاور هي: (أغراض استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، أنواع وسائل التواصل الاجتماعي التي يتم استخدامها، العوامل المؤثرة على درجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، التأثيرات السلبية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي على حياة الطلبة)، ومقياس للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا تألفت

جدول (٣-١): إحصائية بعدد طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا (مجتمع البحث)

الصف	ذكور	إناث	المجموع
الأول	٥٧٤٧	٥٩٠٦	١١٦٥٣
الثاني	٥٣٣٠	٥٤٠٤	١٠٧٣٤
الثالث	٥٥٧٩	٥٣٦٠	١٠٩٣٩
المجموع	١٦٦٥٦	١٦٦٧٠	٣٣٣٢٦

صالحة للتحليل الإحصائي، فيما تم توزيع الاستبانة على (٨٠) من الطلبة لحساب الخصائص السيكومترية للاستبانة:

تم توزيع أداة البحث بعد تحويلها إلى شكل إلكتروني باستخدام نماذج جوجل على معظم طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا، وقد تم استرداد عدد (٦٠٠) استجابة

جدول (٣-٢): توزيع عينة البحث بحسب متغير النوع

المتغير	مستويات المتغير	العدد	النسبة المئوية
النوع	ذكور	٢٧٣	٤٥,٥%
	إناث	٣٢٧	٥٤,٥%
	المجموع	٦٠٠	١٠٠%

بيرسون (Pearson correlation coefficient) من خلال برنامج الحزمة الإحصائية SPSS، والجدول رقم (٣-٤) يوضح معاملات الارتباط ودلالاتها الإحصائية بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه:

ويستخدم الاتساق الداخلي لاستبعاد العبارات غير الصالحة في الأداة؛ بمعنى أن تهدف كل عبارة إلى قياس الوظيفة نفسها التي تقيسها العبارات الأخرى في الأداة، ولتحديد الاتساق الداخلي للمقياس طُبِّقَ إلكترونيًا على عينة استطلاعية بلغ عددها (٨٠) من طلبة المرحلة الثانوية من غير عينة البحث الأساسية، ثم جرى حساب معاملات ارتباط

جدول (٣-٤): معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه (ن=٨٠)

الغرض من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي			أنواع وسائل التواصل الاجتماعي التي استخدمها			العوامل المؤثرة على درجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي			التأثيرات السلبية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي		
م	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالمحور	م	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالمحور	م	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالمحور	م	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالمحور
١	٠,٩٥٠	٠,٩٦٦	٨	٠,٨٩٢	٠,٨٧٤	١٧	٠,٨٣٧	٠,٨٥٧	٢٢	٠,٩٤٩	٠,٩٦٥
٢	٠,٩٢٣	٠,٩٤٩	٩	٠,٨١٨	٠,٨٤٩	١٨	٠,٨٩٠	٠,٩٤٢	٢٣	٠,٨٩٣	٠,٩٢٩
٣	٠,٨٢٦	٠,٨٥٨	١٠	٠,٨١٥	٠,٨٤٥	١٩	٠,٨٨٠	٠,٩٢٤	٢٤	٠,٩٠٣	٠,٩١١
٤	٠,٩٣٦	٠,٩٠٢	١١	٠,٨٥٨	٠,٨٩٣	٢٠	٠,٩١٦	٠,٩٠٤	٢٥	٠,٨٨٠	٠,٩٢٦
٥	٠,٨٦٢	٠,٨٩٤	١٢	٠,٨٢٢	٠,٨٦٧	٢١	٠,٨٣١	٠,٨٩٨	٢٦	٠,٩٢٤	٠,٩٤٩
٦	٠,٨٥٢	٠,٨٧٥	١٣	٠,٧٤٢	٠,٨٠٢				٢٧	٠,٨٥٩	٠,٨٦١
٧	٠,٨٤٣	٠,٨٦٩	١٤	٠,٧٣٨	٠,٧٨١				٢٨	٠,٩١٣	٠,٩٣٧
			١٥	٠,٨٤١	٠,٨٦٣				٢٩	٠,٩٣٢	٠,٩٣٩
			١٦	٠,٨٦٣	٠,٨٦١				٣٠	٠,٨٢٩	٠,٨٥١

كبيرة وموجبة، كما اتضح أن معاملات الارتباط لجميع عبارات محور العوامل المؤثرة على درجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مع درجته الكلية قد تراوحت بين (٠,٨٥٧-٠,٩٤٢)، وهي معاملات ارتباط كبيرة وموجبة، كما اتضح أن معاملات الارتباط لجميع عبارات محور التأثيرات السلبية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي مع درجته الكلية قد تراوحت بين (٠,٨٦١-٠,٩٦٥)، وهي معاملات ارتباط كبيرة وموجبة.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس، ويمكن توضيح ذلك بالجدول (٣-٥).

باستقراء النتائج المعروضة بالجدول (٣-٤) اتضح أن جميع عبارات المقياس أظهرت معاملات ارتباط أعلى من المتوسط وموجبة؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاستبانة بين (٠,٧٣٨-٠,٩٥٠) مما يؤكد وجود ارتباط تتراوح درجته من المتوسط إلى الكبير بين عبارات المقياس ودرجته الكلية، كما اتضح من الجدول (٣-٤) أن معاملات الارتباط لجميع عبارات محور الغرض من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مع درجته الكلية قد تراوحت بين (٠,٨٥٨-٠,٩٦٦)، وهي معاملات ارتباط كبيرة وموجبة،

كما اتضح أن معاملات الارتباط لجميع عبارات محور أنواع وسائل التواصل الاجتماعي التي استخدمها مع درجته الكلية قد تراوحت بين (٠,٧٨١-٠,٨٩٣)، وهي معاملات ارتباط

جدول (٥-٣): معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للمقياس (ن=٨٠)

معامل الارتباط	عدد العبارات	المحاور
٠,٩٨١	٧	الغرض من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي
٠,٩٦٩	٩	أنواع وسائل التواصل الاجتماعي التي أستخدمها
٠,٩٦٣	٥	العوامل المؤثرة على درجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي
٠,٩٧٨	٩	التأثيرات السلبية لاستخدام وسائل التواصل

٠,٩٦٩؛ ٠,٩٦٣؛ ٠,٩٧٨)، وبذلك أصبح المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

للتحقق من ثبات درجات المقياس، طُبِّقَ إلكترونيًا على عينة استطلاعية من طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا بلغ عددها (٨٠) من غير عينة البحث الأساسية، ثم تم استخدام معامل «ألفا لكرونباخ» (Cronbach's Alpha) لحساب معامل ثبات عبارات المقياس ككل وثبات محاوره الأربعة، والجدول (٦-٣) يوضح ذلك:

جدول (٦-٣): معامل ثبات ألفا لكرونباخ لدرجات مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (ن=٨٠)

معامل ألفا	الدرجة الكلية	عدد العبارات	المحاور
٠,٩٦٢	٣٥	٧	الغرض من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي
٠,٩٥١	٤٥	٩	أنواع وسائل التواصل الاجتماعي التي أستخدمها
٠,٩٤٣	٢٥	٥	العوامل المؤثرة على درجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي
٠,٩٧٦	٤٥	٩	التأثيرات السلبية لاستخدام وسائل التواصل
٠,٩٨٩	١٥٠	٣٠	الاستبانة ككل

في حين بلغت للمقياس ككل (٠,٩٨٩)، وجميعها معاملات ثبات مرتفعة جداً وأكبر من (٠,٧) وهو ما يؤكد ثبات درجات المقياس، وصلاحيته للاستخدام في هذا البحث في ضوء خصائص عينته.

كما تمّ تحديد درجة أهمية كل محور من محاور الاستبانة وللاستبانة ككل، من خلال حساب المدى وطول الخلية لكل فئة كما هو موضح بالجدول (٧-٣):

باستقراء النتائج المعروضة بالجدول (٥-٣) اتضح أن جميع محاور المقياس أظهرت معاملات ارتباط موجبة وقوية جداً؛ حيث بلغت معاملات الارتباط بين درجة كل محور وهي (أغراض استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، أنواع وسائل التواصل الاجتماعي التي يتم استخدامها، العوامل المؤثرة على درجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، التأثيرات السلبية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي على حياة الطلبة) والدرجة الكلية للاستبانة على الترتيب (٠,٩٨١)،

باستقراء النتائج الموضحة بالجدول رقم (٦-٣) اتضح أن معاملات ثبات ألفا جاءت مرتفعة لمحاور المقياس وهي (أغراض استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، أنواع وسائل التواصل الاجتماعي التي يتم استخدامها، العوامل المؤثرة على درجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، التأثيرات السلبية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي على حياة الطلبة)؛ حيث بلغت على الترتيب (٠,٩٦٢، ٠,٩٥١، ٠,٩٤٣، ٠,٩٧٦).

جدول (٧-٣): تقدير درجة أهمية محاور مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

وفق مقياس ليكرت الخماسي

المحاور	الصغرى	العظمى	المدى	طول الخلية	فئات المقياس الخماسي				
					صغير جدا	صغير	متوسط	كبير	
الأول	٧	٣٥	٢٨	٥,٦	١٢,٦-٧	-١٢,٦١	-١٨,٢١	-٢٣,٨١	٢٩,٤١
الثاني	٩	٤٥	٣٦	٧,٢	١٦,٢-٩	-١٦,٢١	-٢٣,٤١	-٣٠,٦١	٣٧,٨١
الثالث	٥	٢٥	٢٠	٤	٩-٥	١٣-٩,٠١	١٧-١٣,٠١	٢١-١٧,٠١	٢١,٠١
الرابع	٩	٤٥	٣٦	٧,٢	١٦,٢-٩	-١٦,٢١	-٢٣,٤١	-٣٠,٦١	٣٧,٨١
الاستبانة	٣٠	١٥٠	١٢٠	٢٤	٥٤-٣٠	٧٨-٥٤,٠١	-٧٨,٠١	-١٠٢,٠١	١٢٦,٠١

١. مستوى الضغوط النفسية الناشئة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا (المقياس ككل) جاء صغيراً؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي العام للمقياس ككل (٧٢,٤٧)، وبانحراف معياري بلغ (٢٣,٨٢٧٧)، وبالنسبة لمحاور المقياس فقد جاءت على النحو التالي:
- بالنسبة لمحور الضغوط الأكاديمية فقد جاء ضمن مستوى (متوسط)؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي له (١٦,١٧)، بانحراف معياري بلغ (٥,٤٧٦٥).
 - بالنسبة لمحور الضغوط الشخصية فقد جاء ضمن مستوى (متوسط)؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي له (٢٠,٩٥)، بانحراف معياري بلغ (٦,٤٦١٧).
- بالنسبة لمحور الضغوط الأسرية فقد جاء ضمن مستوى (صغير)؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي له (١٨,٠٢)، بانحراف معياري بلغ (٧,٥٩٧٩).
- بالنسبة لمحور الضغوط الاجتماعية فقد جاء ضمن مستوى (صغير)؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي له (١٧,٣٢)، بانحراف معياري بلغ (٧,٦٣٥٩).
- لتحديد الاتساق الداخلي للمقياس طُبِّقَ إلكترونيًا على عينة استطلاعية بلغ عددها (٨٠) من طلبة المرحلة الثانوية من غير عينة البحث الأساسية، ثم جرى حساب معاملات ارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) من خلال برنامج الحزمة الإحصائية SPSS، والجدول رقم (٩-٣) يوضح معاملات الارتباط ودلالاتها الإحصائية بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه.

جدول (٨-٣): معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه (ن=٨٠)

الضغوط الاجتماعية			الضغوط الأسرية			الضغوط الشخصية			الضغوط الأكاديمية		
الارتباط بالمحور	الارتباط بالدرجة الكلية	م	الارتباط بالمحور	الارتباط بالدرجة الكلية	م	الارتباط بالمحور	الارتباط بالدرجة الكلية	م	الارتباط بالمحور	الارتباط بالدرجة الكلية	م
٠,٩٢٨	٠,٨٧٤	٢٣	٠,٨٧٢	٠,٨٣٩	١٥	٠,٨٧٦	٠,٨٣٤	٧	٠,٩٤٤	٠,٩٣١	١
٠,٩٠٣	٠,٨٥١	٢٤	٠,٨٧٧	٠,٨٤٧	١٦	٠,٨٧٥	٠,٨٥٤	٨	٠,٩٢٣	٠,٨٦٩	٢
٠,٩٣٩	٠,٨٧٠	٢٥	٠,٨٠٥	٠,٨١٥	١٧	٠,٨٠٤	٠,٧٧٦	٩	٠,٨٣٣	٠,٧٩٤	٣
٠,٩٣٢	٠,٨٨٤	٢٦	٠,٩٠٥	٠,٨٥٨	١٨	٠,٩٠٥	٠,٨٥٢	١٠	٠,٨٧٦	٠,٨٩٨	٤
٠,٨٤٥	٠,٨١٩	٢٧	٠,٨٧٣	٠,٨٣٧	١٩	٠,٩١١	٠,٨٥٥	١١	٠,٨٧٠	٠,٨٢٣	٥
٠,٨٦٠	٠,٨٥١	٢٨	٠,٨٩٩	٠,٨٨٩	٢٠	٠,٨٥٦	٠,٨١٢	١٢	٠,٧٩٣	٠,٧٥٤	٦
٠,٩٢٤	٠,٩٠٠	٢٩	٠,٨٢٤	٠,٧٨٠	٢١	٠,٨١٢	٠,٧٦٦	١٣			
٠,٨٢٥	٠,٨٠٥	٣٠	٠,٩١٩	٠,٩١١	٢٢	٠,٧٧١	٠,٧٢٠	١٤			

الضغوط الشخصية مع درجته الكلية قد تراوحت بين (٠,٧٧١-٠,٩١١)، وهي معاملات ارتباط كبيرة وموجبة، كما اتضح أن معاملات الارتباط لجميع عبارات محور الضغوط الأسرية مع درجته الكلية قد تراوحت بين (٠,٨٢٤-٠,٩١٩)، وهي معاملات ارتباط كبيرة وموجبة، كما اتضح أن معاملات الارتباط لجميع عبارات محور الضغوط الاجتماعية مع درجته الكلية قد تراوحت بين (٠,٨٢٥-٠,٩٣٩)، وهي معاملات ارتباط كبيرة وموجبة. كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية، ويمكن توضيح ذلك بالجدول (١٠-٣).

باستقراء النتائج المعروضة بالجدول (٩-٣) اتضح أن جميع عبارات المقياس أظهرت معاملات ارتباط أعلى من المتوسط وموجبة؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس بين (٠,٧٢٠-٠,٩٣١) مما يؤكد وجود ارتباط تتراوح درجته من المتوسط إلى الكبير بين عبارات المقياس ودرجته الكلية، كما اتضح من الجدول (١١-٣) أن معاملات الارتباط لجميع عبارات محور الضغوط الأكاديمية مع درجته الكلية قد تراوحت بين (٠,٧٩٣-٠,٩٤٤)، وهي معاملات ارتباط كبيرة وموجبة، كما اتضح أن معاملات الارتباط لجميع عبارات محور

جدول (٩-٣): معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية (ن=٨٠)

معامل الارتباط	عدد العبارات	المحاور
٠,٩٦٨	٦	الضغوط الأكاديمية
٠,٩٥١	٨	الضغوط الشخصية
٠,٩٧٢	٨	الضغوط الأسرية
٠,٩٥٨	٨	الضغوط الاجتماعية

للتحقق من ثبات درجات مقياس الضغوط النفسية، طُبِّقت إلكترونيًا على عينة استطلاعية من طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا بلغ عددها (٨٠) من غير عينة البحث الأساسية، ثم تم استخدام معامل «ألفا لكرونباخ» (Cronbach's Alpha) لحساب معامل ثبات عبارات المقياس ككل وثبات محاوره الأربعة، والجدول (٣-١١) يوضح ذلك:

جدول (٣-١٠): معامل ثبات ألفا لكرونباخ لدرجات مقياس الضغوط النفسية (ن=٨٠)

المحاور	عدد العبارات	الدرجة الكلية	معامل ألفا
الضغوط الأكاديمية	٦	٣٠	٠,٩٣٨
الضغوط الشخصية	٨	٤٠	٠,٩٤٦
الضغوط الأسرية	٨	٤٠	٠,٩٥٤
الضغوط الاجتماعية	٨	٤٠	٠,٩٦٣
المقياس ككل	٣٠	١٥٠	٠,٩٨٥

أ. المحور الأول: الضغوط الأكاديمية وتضمّن (٦) عبارات فرعية.
 ب. المحور الثاني: الضغوط الشخصية التي استخدمها وتضمّن (٨) عبارات فرعية.
 ج. المحور الثالث: الضغوط الأسرية وتضمّن (٨) عبارات فرعية.
 د. المحور الرابع: الضغوط الاجتماعية وتضمّن (٨) عبارات فرعية.
 كما تمّ تحديد درجة أهمية كل محور من محاور المقياس وللمقياس ككل، من خلال حساب المدى وطول الخلية لكل فئة كما هو موضح بالجدول: (١٢-٣)

باستقراء النتائج المعروضة بالجدول (٣-١٠) اتضح أن جميع محاور مقياس الضغوط النفسية أظهرت معاملات ارتباط موجبة وقوية جداً؛ حيث بلغت معاملات الارتباط بين درجة كل محور وهي (الضغوط الأكاديمية، الضغوط الشخصية، الضغوط الأسرية، الضغوط الاجتماعية) على الترتيب (٠,٩٦٨، ٠,٩٥١، ٠,٩٧٢، ٠,٩٥٨)، وبذلك أصبح مقياس الضغوط النفسية يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

باستقراء النتائج الموضحة بالجدول رقم (٣-١١) اتضح أن معاملات ثبات ألفا جاءت مرتفعة لمحاور المقياس وهي (الضغوط الأكاديمية، الضغوط الشخصية، الضغوط الأسرية، الضغوط الاجتماعية)؛ حيث بلغت على الترتيب (٠,٩٣٨، ٠,٩٤٦، ٠,٩٥٤، ٠,٩٦٣)، في حين بلغت للاستبانة ككل (٠,٩٨٥)، وجميعها معاملات ثبات مرتفعة جداً وأكبر من (٠,٧) وهو ما يؤكد ثبات درجات المقياس، وصلاحيته للاستخدام في هذا البحث في ضوء خصائص عينته.

الصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية الناشئة

تألف المقياس في صورته النهائية من (٣٠) عبارة فرعية موزعة على أربعة محاور رئيسة هي كالتالي:

جدول (٣-١١): تقدير درجة أهمية محاور مقياس الضغوط النفسية وفق مقياس ليكرت الخماسي

المحاور	الصغرى	العظمى	المدى	طول الخلية	فئات المقياس الخماسي				
					صغير جدا	صغير	متوسط	كبير	كبير جدا
الأول	٦	٣٠	٢٤	٤,٨	١٠,٨-٦	١٥,٦	٢٠,٤	٢٥,٢	٣٠
الثاني	٨	٤٠	٣٢	٦,٤	١٤,٤-٨	٢٠,٨	٢٧,٢	٣٣,٦	٤٠
الثالث	٨	٤٠	٣٢	٦,٤	١٤,٤-٨	٢٠,٨	٢٧,٢	٣٣,٦	٤٠
الرابع	٨	٤٠	٣٢	٦,٤	١٤,٤-٨	٢٠,٨	٢٧,٢	٣٣,٦	٤٠
الاستبانة	٣٠	١٥٠	١٢٠	٢٤	٥٤-٣٠	٧٨	١٠٢	١٢٦	١٥٠

تألف المقياس في صورته النهائية من (٣٠) عبارة فرعية موزعة على أربعة محاور رئيسة هي كالتالي:
 ٤. عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات رتب أفراد عينة البحث من طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا حول مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ككل ولمحوري (أغراض استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، العوامل المؤثرة على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي)، ووجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد عينة البحث في محوري

٣. وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) $(\alpha = 0,05)$ ، بين درجات طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا في استبانة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ككل، ودرجاتهم في مقياس الضغوط النفسية ككل؛ حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للأداتين (٠,٣٦٥)؛ كما بلغت قيمة الدلالة المحسوبة (٠,٠٠١) وهي أقل من مستوى الدلالة المفروضة (٠,٠٥) $(\alpha = 0,05)$ ، كما جاءت العلاقة طردية (موجبة) ضعيفة. الصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية الناشئة

وطرق التأثير، خاصة عند الإناث اللواتي قد يكن أكثر عرضة للمقارنة والضغط العاطفي.

٨. تفعيل برامج توعوية موجهة لأولياء الأمور لتمكينهم من مراقبة استخدام أبنائهم لوسائل التواصل الاجتماعي بطريقة إيجابية، ودعمهم نفسياً واجتماعياً داخل البيئة المنزلية.

٩. تكثيف البرامج الأسرية التي تُشجع على تحسين جودة العلاقات داخل المنزل، خصوصاً للذكور، عبر تعزيز الحوار الأسري والدعم العاطفي من قِبَل الوالدين.

١٠. الاستفادة من هذه النسبة في بناء نموذج تنبؤي يُستخدم كأداة إرشادية لتحديد الطلبة الأكثر عُرضة للضغوط النفسية، مما يساعد المستشارين في تقديم الدعم المناسب في الوقت المناسب.

١١. تطوير أدوات رقمية ذكية، مثل استبيانات دورية، تساعد في قياس الضغوط النفسية المرتبطة بالاستخدام الرقمي وتقديم الدعم الوقائي عند الحاجة.

١٢. الحاجة لإجراء دراسات مستقبلية تستخدم المنهج التجريبي أو شبه التجريبي، من أجل التحقق من مدى تأثير خفض استخدام وسائل التواصل على مستويات الضغوط النفسية بشكل أدق.

١٣. تصميم برامج تدخلية متخصصة تراعي هذه الفروق، وتستهدف أنماط الاستخدام الشائعة بين الطلبة بشكل دقيق ومخصص.

مقترحات البحث:

في ضوء نتائج البحث وتوصياته يقترح إجراء الدراسات التالية مستقبلاً:

١. دور التربية الإعلامية في تعزيز الاستخدام الواعي لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية.

٢. فعالية البرامج الإرشادية في تقليل تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الضغوط النفسية لطلبة الثانوية.

٣. الأنماط الاجتماعية والنفسية المرتبطة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي في حياة طلبة المرحلة الثانوية.

٤. العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى القلق لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا.

٥. العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا.

٦. العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا.

٧. العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا.

٨. العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة

(أنواع وسائل التواصل الاجتماعي، والتأثيرات السلبية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي) لصالح الإناث مقارنة بالذكور.

٥. عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات رتب أفراد عينة البحث من طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا حول مستوى الضغوط النفسية ككل ولمحاور (الضغوط الاجتماعية، الضغوط الشخصية، الضغوط الاجتماعية)، ووجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات رتب أفراد عينة البحث من طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا لمحور (الضغوط الأسرية) لصالح الذكور مقارنة بالإناث.

٦. يمكن التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية ككل من خلال معرفة مستوى استخدام طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبيا لوسائل التواصل الاجتماعي ككل، وذلك بنسبة (١٣٪).

توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي:

١. توجيه برامج التوعية الرقمية في المدارس نحو تعزيز الاستخدام الواعي والمتوازن لوسائل التواصل الاجتماعي، خاصة أن بعض الأغراض والعوامل تشير إلى دوافع قوية للاستخدام المكثف، مما يتطلب إرشاداً تربوياً ونفسياً لتجنب التورط في أنماط استخدام ضارة.

٢. تحديث المناهج الدراسية لتضمين مفاهيم التربية الإعلامية والرقمية، بما يعزز قدرة الطلبة على التعامل الواعي مع المحتوى الرقمي وفهم أبعاده النفسية والاجتماعية، والحد من تأثيراته السلبية.

٣. تصميم أنشطة توعوية وتدريبية تركز على بناء وعي نفسي رقمي لدى الطلبة، وتمكينهم من التعامل مع المحتوى السلبي، مع تضمين برامج "الانفصال الرقمي المؤقت" (Digital Detox) ضمن الإرشاد المدرسي.

٤. تعزيز برامج الدعم النفسي والإرشاد التربوي داخل المدارس، مع التركيز على تقديم ورش عمل تهتم بإدارة الوقت والقلق الدراسي والضغوط الذاتية، لمساعدة الطلبة على تحقيق التوازن النفسي.

٥. تفعيل دور الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين في المدارس في تقديم برامج تدخل وقائي مبكر تركز على تقليل الضغوط النفسية الناتجة عن الاستخدام غير المنضبط للتقنيات الرقمية.

٦. تدريب المعلمين والمرشدين التربويين على فهم آثار الاستخدام المفرط للتقنيات الرقمية، وتمكينهم من تقديم الإرشاد النفسي والتربوي المناسب لمساعدة الطلبة على الاستخدام المتوازن.

٧. تقديم محتوى توعوي رقمي مخصص لكل من الذكور والإناث، يأخذ بعين الاعتبار الأنماط المختلفة للاستخدام

خويلد، أسماء. (٢٠١٣). الضغوط النفسية: المصدر والمواجهة. مجلة التربية والابستمولوجيا، (٤)، ١١٦-١٢٦.

دوم، نسام بنت محمد بن حسين. (٢٠٠٩). تفعيل التعليم الإلكتروني بالتعليم الثانوي العام بالمملكة العربية السعودية في ضوء أهداف التربية الإسلامية (رسالة ماجستير، جامعة أم القرى). قاعدة بيانات شعبة.

راضي، زاهر. (٢٠٠٣). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي. مجلة التربية-جامعة عمان الأهلية، ٧(١٥)، ٢٣-.

الراوي، بشرى. (٢٠١٢). دور مواقع التواصل الاجتماعي في التغيير. مجلة الباحث الإعلامي-جامعة بغداد، ٤(١٨)، ٩٤.

رفاعي، أحمد محمد وعبد الرحمن، أسامة محمد. (٢٠٢١). استخدام المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي وإدراكهم لأضرار التنمر الإلكتروني. المجلة المصرية لبحوث الاتصال الجماهيري، ٢(١)، ١٦٧-١٩٥.

الزروق، محمد سليمان. (٢٠١٧). الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة بني وليد. مجلة عالم التربية- المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، ٥٨(٨)، ٤٨-١٤.

الزيادي، حسام عبد الحمزة لعبيبي والكلابي، عبد جبر زامل. (٢٠٢٠). وسائل التواصل الاجتماعي والتفوق الدراسي: دراسة تحليلية سوسيولوجية. مجلة كلية التربية للبنات-جامعة بغداد، ٣١(٣)، ١١٤-١٢٥.

ساري، حلمي خضر. (٢٠٠٨). تأثير الاتصال عبر الإنترنت في العلاقات الاجتماعية. مجلة جامعة دمشق، ٢٤(١)، ٢٩٥-٣٥١.

سكر، ماجد رجب العبد. (٢٠١١). التواصل الاجتماعي: أنواعه، ضوابطه، آثاره، معوقاته (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

السيد، نهي عبد المعطي. (٢٠١٥). صحافة المواطن نحو نمط اتصالي جديد. دار الكتاب العربي.

الشريف، رانيا عبد الله. (٢٠١٥). دور وسائل التواصل الاجتماعي في انتشار الشائعات. مجلة العلاقات العامة والاعلان-الجمعية السعودية للعلاقات العامة والاعلان، ٣(٣)، ٨٨-٩٩.

شقيير، زينب أبو العينين. (٢٠٠١). الضغوط النفسية والتوافق النفسي. دار النهضة العربية.

صغير، عيلة محمد الجابر مرتضي. (٢٠٢٢). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كمنبئ بأزمة الهوية والعزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة التربية-جامعة الأزهر، (١٩٥)، ٤٢٩-٤٧١.

تعليم صيبا.

٩. العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى الإجهاد العقلي لدى طلبة المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبا.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

إبراهيم، عبد الستار وإبراهيم، رضوى. (٢٠٠٣)، علم النفس (ط.٣). دار العلوم، الرياض.

إبراهيم، فيوليت فؤاد، مبارك، نجلاء أحمد شعبان وعبد الحليم، محمد رفعت حسنين. (٢٠٢٠). مقياس الضغوط النفسية لدى كبار السن. مجلة القراءة والمعرفة، (٢٢٠)، ٣١٩-٣٤٢.

أبو شعالة، حنان فرج. (٢٠٢٣). الضغوط النفسية وعلاقتها بتدني التحصيل الدراسي لدى طلبة كلية الآداب جامعة مصراتة. المجلة العلمية لكلية التربية، (٢٣)، ٢٤٩-٢٧٦.

أبو شقير، ريم والسناد، جلال. (٢٠١٨). استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها ببعض المشكلات النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق. مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية، ٤٠(٤)، ٨٩-١٣٦.

أحمد، عبير محمد عبدالصمد. (٢٠٢٠). العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والمشكلات الاجتماعية لدى الشباب الجامعي. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، (٥٢)، ٦٥٧-٦٩٦.

إسماعيل، عبد الله خواص يوسف. (٢٠٢٢). العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والقيم الاجتماعية لدى طلاب الجامعة: دراسة مقارنة. مجلة الخدمة الاجتماعية، ٧٣(١)، ١٩٤-٢١٩.

أوزي، أحمد. (٢٠١١). المراهق والعلاقات المدرسية (ط.٣). مطبعة النجاح الجديدة.

البالوص، هنية عبد السلام محمد وأبو راس، زهرة المهدي فتح الله. (٢٠٢١). الصلابة النفسية ودورها الوقائي في مواجهة الضغوط النفسية. مجلة التربوي-جامعة المرقب، (١٩)، ٧٨٨-٨٢٠.

بلحاج، فروجة. (٢٠١١). التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة مولود معمري.

جرجس، جرجس ميشال. (٢٠٠٥). معجم مصطلحات التربية والتعليم. دار النهضة العربية.

خمد، محمد وبن نويوة، سعيد. (٢٠٢٣). الضغوط النفسية والمدرسية وعلاقتها بمستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية: دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية. مجلة العلوم الإنسانية-جامعة منتوري قسنطينة، ٣٤(٢)، ٥٢٧-٥٤٢.

البكالوريا بمدينة ورقلة (رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح-ورقلة). قاعدة بيانات دار المنظومة.
 المر، عايدة محمد عوض. (٢٠٢٠). علاقة تعرض المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي بمستويات المواطنة الرقمية لديهم. مجلة بحوث العلاقات العامة الشرق الأوسط، (٢٧)، ٢٠١-٢٦١.
 ميخائيل، أسعد. (١٩٩٦). السيكولوجيا المعاصرة. الجزء الثاني. دار الجيل.
 النعيمي، محمد عبد العال، البياتي، عبد الجبار توفيق وخليفة، غازي جمال. (٢٠١٥). طرق ومناهج البحث العلمي. الوراق للنشر والتوزيع.
 وزارة التعليم السعودية. (١٤١٦). وثيقة التعليم في المملكة. وزارة التعليم.
 ثانيًا: المراجع الأجنبية

Agrawal, S., & Krishna, S. M. (2021). Communication apprehension and psychological well-being of students in online learning. *Behavioral Sciences*, 11(11), 145.
 Akram, W., & Kumar, R. (2017). A study on positive and negative effects of social media on society. *International journal of computer sciences and engineering*, 5(10), 351-354.
 American Psychological Association. (2013). *Stress in America: Are teens adopting adults' stress habits?*
 American Psychological Association. (2023). *Stress effects on the body*.
<https://www.apa.org/topics/stress/body>.
 Appley, M. H., & Trumbull, R. A. (Eds.). (2012). *Dynamics of stress: Physiological, psychological and social perspectives*. Springer Science & Business Media.
 Arsalan, A., Majid, M., Nizami, I. F., Manzoor, W., Anwar, S. M., & Ryu, J. (2022). Human stress assessment: A comprehensive review of methods using wearable sensors and non-wearable techniques. *arXiv preprint arXiv:2202.03033*.
 Annisty, M. A. (2020, December). The effect of duration of social media usage on

عبد الرحمن، مصطفى حسن محمود. (٢٠١٧). الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة نجران وعلاقتها بالصلابة النفسية. مجلة وادي النيل للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية والتربوية، ١٤(١٤)، ١-٤٤.
 عبد المنعم، محمد محمد، عبد الله، زينب عبد الرازق غريب والبيلى، الرشيد إسماعيل الطاهر. (٢٠١٨). أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على مهارات التواصل والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة الملك فيصل. المجلة الدولية للأداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية، (١٦)، ١٥٨ – ٢٢٥.
 عقيلة، ميسون خيرى. (٢٠٢٣). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب مرحلة التعليم الثانوي "الشهادة الثانوية". مجلة القلعة-جامعة المرقب، (٢٠)، ١٦٨-١٨٤.
 علي، هدى محمد حسين. (٢٠٢١). العلاقة بين الضغوط النفسية والقدرات الإبداعية لطلاب الدراسات العليا. المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية-دراسات وبحوث تطبيقية، (١٣)، ٤٢٢-٤٤٠.
 عمر، أحمد مختار. (٢٠٠٨). معجم اللغة العربية المعاصرة. دار عالم الكتب.
 عمر، أمل نصر الدين سليمان. (٢٠١٣). تصور مقترح لتوظيف شبكات التواصل الاجتماعي في التعلم القائم على المشروعات وأثره في زيادة دافعية الإنجاز والاتجاه نحو التعلم عبر الويب (عرض ورقة). المؤتمر الثالث للتعلم الإلكتروني والتعليم عن بعد. الرياض، جامعة الملك عبد العزيز.
 العمري، نادية محمد. (٢٠١٨). الضغوط النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. المجلة العربية للدراسات التربوية والاجتماعية، (١٣)، ١٩٥-٢٢٤.
 عوكي، أمال. (٢٠١٨). الأسرة وأثرها في عملية التحصيل الدراسي للبناء دراسة ميدانية بثانوية ٥ جويلية ١٩٦٢ بعناية. مجلة الباحث الاجتماعي، (١٤)، ٥٧-٧١.
 عويس، لمياء محمد، محمد، جلال مديولي وعبد الله، محمد حمزة أمين. (٢٠٢٣). وسائل التواصل الاجتماعي والصمت الأسري: دراسة ميدانية بمحافظة بني سويف. مجلة كلية الآداب-جامعة بني سويف، (٦٢)، ١٩٧ – ٢٢٠.
 الكبيسي، شيماء محمد والعمران، جهان عيسى أبو راشد. (٢٠٢١). استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى الطالبات البحرينيات في مرحلة المراهقة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، (٢)٢٢، ١٥٥-١٨٨.
 مبروكة، غدير أحمد. (٢٠١٩). علاقة الضغوط النفسية بقلق الامتحان: دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ

- emotional stability in undergraduate students. In *The 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2020)* (pp. 1110-1116). Atlantis Press.
- Azitaamirfakhraei, D., Rad, M. E. H. N. O. O. S. H. H. E. D. A. Y. A. T. I., & Pirmoradi, M. (2019). Coping Styles with psychological pressures in students of Iran University of medical sciences. *International Journal of Pharmaceutical Research*, 11(1), 534-537.
- Bal, E., & Bicen, H. (2017). The purpose of students' social media use and determining their perspectives on education. *Procedia Computer Science*, 120, 177-181.
- Ball-Rokeach, S. J., & DeFleur, M. L. (1976). A dependency model of mass-media effects. *Communication research*, 3(1), 3-21.
- BALCI, Ş., KARAKOÇ, E., & Nesrin, Ö. Ğ. Ü. T. (2020). Psychological Well-Being as a Predictor of Social Media Addiction: A Survey on Health Workers. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 7(1), 35-63.
- Blau, P. (2017). *Exchange and power in social life*. Routledge.
- Braghieri, L., Levy, R. E., & Makarin, A. (2022). Social media and mental health. *American Economic Review*, 112(11), 3660-3693.
- Cannon, W. B., & Rosenberg, C. E. (1932). Homeostasis. *The wisdom of the body*, 263-286.
- Cherry, K. (2020). *How social support contributes to psychological health*. Verywellmind. com.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *Jama*, 298(14), 1685-1687.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396
- Coleman, B. C., Pettit, S. K., & Buning, M. M. (2018). Social media use in higher education: do members of the academy recognize any advantages?. *The Journal of Social Media in Society*, 7(1), 420-442.
- Cruces, J., Venero, C., Pereda-Peeez, I., & De la Fuente, M. (2014). The effect of psychological stress and social isolation on neuroimmunoendocrine communication. *Current Pharmaceutical Design*, 20(29), 4608-4628.
- Dawis, R. V., Fruehling, R. T., Oldham, N., & Laird, D. A. (1989). *Psychology: Human relations and work adjustment*. (No Title). Hill Book company
- Deepa, M., & Priya, V. K. (2020). Impact of social media on mental health of students. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 9(03).3796-3800.
- Faizi, R., El Afia, A., & Chiheb, R. (2013). Exploring the potential benefits of using social media in education. *International Journal of Engineering Pedagogy (ijEP)*, 3(4), 50-53.
- Homans, G. C. (1958). Social behavior as exchange. *American journal of sociology*, 63(6), 597-606.
- Hull, C. L. (1945). *Principles of behavior*. Appleton-Century-Crofts
- Jasso-Medrano, J. L., & López-Rosales, F. (2018). Measuring the relationship between social media use and addictive behavior and depression and suicide ideation among university students. *Computers in Human Behavior*, 87, 183-191.
- Junco, R. (2012). Too much face and not enough books: The relationship between multiple indices of Facebook use and academic performance. *Computers in human behavior*, 28(1), 187-198.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.
- Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. Transaction Publishers.
- Khelil, I., Altarawneh, Z. S. A., & Khasawneh, M. A. S. (2023). Thinking Patterns and their Impact on Coping with Psychological Stress among Jordanian Public University Students. *Migration Letters*, 20(6), 1089-1102.

- Ko, H., Cho, C. H., & Roberts, M. S. (2005). Internet uses and gratifications: A structural equation model of interactive advertising. *Journal of advertising, 34*(2), 57-70.
- Koutamanis, M., Vossen, H. G., & Valkenburg, P. M. (2015). Adolescents' comments in social media: Why do adolescents receive negative feedback and who is most at risk?. *Computers in Human Behavior, 53*, 486-494.
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 464). Springer.
- Lazarus, R. S. (2020). Psychological stress in the workplace. In *Occupational stress* (pp. 3-14). CRC Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In *Dynamics of stress: Physiological, psychological and social perspectives* (pp. 63-80). Boston, MA: Springer US.
- Lin, H. J., & Yusoff, M. S. B. (2013). Psychological distress, sources of stress and coping strategy in high school students. *International Medical Journal, 20*(6), 672-676.
- Lubua, E. W., Semlambo, A., & Pretorius, P. D. (2017). Factors affecting the use of social media in the learning process. *South African Journal of Information Management, 19*(1), 1-7.
- Mayo Clinic. (2023). *Stress management*. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/basics/stress-basics/hlv-20049495>.
- McGuire, A. B., & Steele, R. G. (2016). Impact of social networking sites on children in military families. *Clinical child and family psychology review, 19*, 259-269.
- Molm, L. D. (2010). The structure of reciprocity. *Social psychology quarterly, 73*(2), 119-131.
- Monroe, S. M., & Slavich, G. M. (2016). Psychological stressors: overview. *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior, 109-115*.
- Mou, Q., Zhuang, J., Wu, Q., Zhong, Y., Dai, Q., Cao, X., ... & Zhao, M. (2024). Social media addiction and academic engagement as serial mediators between social anxiety and academic performance among college students. *BMC psychology, 12*(1), 1-9.
- Mwakanyamale, A. A., & Yizhen, Y. (2019). Psychological maltreatment and its relationship with self-esteem and psychological stress among adolescents in Tanzania: a community based, cross-sectional study. *BMC psychiatry, 19*, 1-9.
- Nargund, V. H. (2015). Effects of psychological stress on male fertility. *Nature Reviews Urology, 12*(7), 373-382.
- Palmgreen, P., & Rayburn, J. D. (1979). Uses and gratifications and exposure to public television: A discrepancy approach. *Communication research, 6*(2), 155-179.
- Peris, M., de la Barrera, U., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2020). Psychological risk factors that predict social networking and internet addiction in adolescents. *International journal of environmental research and public health, 17*(12), 4598.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Yi Lin, L., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American journal of preventive medicine, 53*(1), 1-8.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2021). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study. *Psychological Medicine, 51*(4), 596-604.
- Rosen, J. C., Compas, B. E., & Tacy, B. (1993). The relation among stress, psychological symptoms, and eating disorder symptoms: A prospective analysis. *International Journal of Eating Disorders, 14*(2), 153-162.
- Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H. A., & Chaput, J. P. (2018). Use of social media is associated with short sleep duration in a dose-response manner in students aged 11 to 20 years. *Acta Paediatrica, 107*(4), 694-

- 700.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse noxious agents. *Nature*, 138(3479), 32.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Shen, X., Zou, X., Zhong, X., Yan, J., & Li, L. (2020). Psychological stress of ICU nurses in the time of COVID-19. *Critical Care*, 24, 1-3.
- Siddiqui, S., & Singh, T. (2016). Social media its impact with positive and negative aspects. *International journal of computer applications technology and research*, 5(2), 71-75.
- Smith, E. E. (2017). Social media in undergraduate learning: categories and characteristics. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 14(1), 1-24.
- Snyder, C. R. (Ed.). (1999). *Coping: The psychology of what works*. Oxford University Press.
- Statistics Portal. (2017). the statistics portal. [2016 Crime Statistics Released — FBI](#)
- Tajudeen, F. P., Jaafar, N. I., & Ainin, S. (2018). Understanding the impact of social media usage among organizations. *Information & management*, 55(3), 308-321.
- Taprial, V., & Kanwar, P. (2012). *Understanding social media*. Bookboon.
- UNESCO. (2014). *Guidelines for the policies of UNESCO With respect to learning portable devices*. The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5), 567-592.
- Vanwysberghe, H., & Verdegem, P. (2013). Integrating social media in education. *CICWeb-Comparative Literature and Culture*, 15(3).
- Veil, S. R., Buehner, T., & Palenchar, M. J. (2011). A work-in-process literature review: Incorporating social media in risk and crisis communication. *Journal of contingencies and crisis management*, 19(2), 110-122.
- Waters, S. (2021). *Types of stress and what you can do to fight them*.
- Weaver Lariscy, R., Tinkham, S. F., & Sweetser, K. D. (2011). Kids these days: Examining differences in political uses and gratifications, internet political participation, political information efficacy, and cynicism on the basis of age. *American Behavioral Scientist*, 55(6), 749-764.
- Whiting, A., & Williams, D. (2013). Why people use social media: a uses and gratifications approach. *Qualitative market research: an international journal*, 16(4), 362-369.
- Wilksch, S. M., O'Shea, A., Ho, P., Byrne, S., & Wade, T. D. (2020). The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 53(1), 96-106.
- Wilmer, H. H., Sherman, L. E., & Chein, J. M. (2019). Smartphones and cognition: A review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning. *Frontiers in Psychology*, 8, 605.
- World Health Organization. (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*.
- Zax, M., & Cowen, E. L. (1972). *Abnormal psychology: Changing conceptions*. Rinehart and Winston.
- Zhao, L. (2023). Social media addiction and its impact on college students' academic performance: The mediating role of stress. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 32(1), 81-90.