إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي-الفايسبوك- وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي الجزائري

The use of social networking sites - Facebook - and its relationship to the psychological pressure of Algerian university student

صـــابر بحري: أستـــاذ محـــاضـــر أ

منـــى خرمـــوش: أستـــاذ محـــاضر ب

كلية العلوم الإنسانـية والإجتمـاعية

جامعـة محمـد لمـين دبـاغين سـطيف 02

تاريخ إرسال المقال: 2018/07 /18 **تاريخ قبول المقال:** 2018/09 /12

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي، وللتأكد من وجود العلاقة تم استخدام مقياسين الأول خاص باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي والثاني خاص بالضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين، أين تم تطبيق المقياسين على 127 طالب جامعي من جامعة محمد لمين دباغين، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي كمنهج أساسي للدراسة في حين تم الاعتماد على معامل الارتباط لبيرسون كوسيلة إحصائية لتحليل النتائج المتوصل إليها، وقد توصلت الدراسة لعدة نتائج أهمها وجود علاقة إرتباطية إيجابية قوية بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية: مواقع التواصل الاجتماعي، الفيسبوك، الضغوط النفسية، الطالب الجامعي.

المؤلف المرسل: صابر رابح ، bahri.saber43@yahoo.fr

Abstract

This study aimed to determine the relationship between the use of social networking sites and psychological stress among university students, and to ensure the existence of the relationship has been using the first two measures particularly using social networking sites and special second psychological pressure among university students, where the application of the two scales on 127 university students from the University of Mohamed Lamine Dbaghine, has been relying on a descriptive approach as a way essential to study while dead, relying on the link to Pearson coefficient as a means for statistical analysis of their findings. the study found the following findings and a positive correlation strong between the use of social networking sites and psychological stress among university students study sample.

مقدمة

تلعب الجامعة اليوم دورا محوريا في مختلف مجالات التنمية أين تساهم في الإقتصاد الوطني من خلال توفير الكوادر البشرية اللازمة للنهوض بمختلف المؤسسات في قطاعات متعددة، ولكي تلعب الجامعة هذا الدور المهم تلجأ بالإضافة إلى تكوين الطالب عن طريق البرامج والمناهج الجامعية إلى توفير الحاجيات الضرورية للطالب في ظل عالم متسارع ومتغير.

ولأن الجامعة هي ليست بمنأى عن التطورات الحاصلة اليوم خاصة في ميدان تكنولوجيات الإعلام والإتصال أين تحول الإتصال من مجرد وسيلة لتبادل الرسائل إلى وسيلة لتبادل المعلومات والأفكار ووسيلة مهمة في إحداث التغيير والضغوطات التي تعترض الفرد مهما كان الموقع المتواجد به، والطالب الجامعي كأحد عناصر الجامعة كغيره يتأثر بالإضافة بالمناخ الجامعي السائد في جامعته فهو يتأثر بالتغيرات الحاصلة في مجتمع بإعتباره عنصر من عناصر المجتمع أولا

وبالنظر للتحولات الحاصلة خاصة في المشهد الإعلامي الجديد نلاحظ بروز مواقع التواصل الإجتماعي كأحدث وسائل الإتصال التي تنوعت استخداماتها والإشباعات المراد تحقيقها من خلالها، ولم تعد مواقع التواصل الإجتماعي مجرد وسيلة للإتصال خاصة وأنها تؤثر على الطالب في مختلف مستوياته بالنظر للضغوطات التي تحدثها في شخصية الطالب الجامعي والتحولات التي تطرأ عليه نتيجة الإستخدام مع أن طريقة الإستخدام هي التي تحدد درجة الضغوط التي تحدثها، وهو ما سنحاول معرفته من خلال هذه الدراسة.

الإطار المنهجي

1. مشكلة الدراسة

يعتبر الفايسبوك اليوم من أكثر الوسائط الإعلامية استخداما من قبل فئات عمرية مختلفة وذلك نظير ما يقدمه من خدمات إستهوت عدة شرائح، والطالب الجامعي كغيره من مستخدمي هذه الشبكة يسعى لتحقيق عدة أهداف من خلالها، وإن كانت هناك عدة عوامل ساهمت في بروز ظاهرة إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي خاصة لدى الشباب الجامعي، فإن تأثيرات هذه المواقع تختلف من فرد لآخر حسب طبيعة شخصية هذا الفرد من جهة وكذا حسب طريقة ومدة الإستخدام والهدف منه من جهة ثانية، ومن بين التأثيرات التي تمس الشباب اليوم الشق المتعلق بالضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة التي ربما أصبح أحد مصادرها إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي.

فالضغوط النفسية تعد من الظواهر الإنسانية التي يتعرض لها الفرد في المواقف الحياتية المختلفة وقد تنجم نتيجة التفاعل بين الفرد وبيئته عبر التعرض لمثيرات قد يدركها الفرد أنها ضاغطة[1]، فعملية الضغط من العمليات المعقدة التي لا تتأثر فقط بسرعات التغير وإنما تتضمن التفاعل بين الإنسان والبيئة، فالضغط قد يكون عملي ذاتية أو شخصية وبحدث حينما ندرك الموقف أو الشخص أو الحدث أو حتى الأشياء على أنها ضاغطة[2]، ولعل إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي بالرغم من الإيجابيات التي يوفرها للطالب الجامعي إلا أنه قد يكون عاملا مساهما في الضغط النفسي لدى الطلبة، وإن اختلفت الضغوط التي تعترض الطالب من ضغوطات أسرية ترتبط بالأسرة التي يعيش فيها الفرد يتغير نوعية المعاملة الوالدية وطريقة الحوار في الأسرة ونظرة الأسرة لمستخدم مواقع التواصل الإجتماعي خاصة في حالة الإدمان عليه، وكذا الضغوطات الإجتماعية التي تتعلق بالمجتمع وبمختلف مؤسسات التنشئة الإجتماعية التي يتواجد بها الفرد خاصة تلك القيود التي يفرضها المجتمع والتي يحاول الطالب أن يتجاوزها وهو ما يوقعه في ضغوطات إجتماعية تفرض عليه من طرف المجتمع، أما الضغوطات الدراسية والجامعية فهي ترتبط ارتباطا وثيقا بدراسة الطالب وبمناخ الجامعة بما تتضمنه الجامعة من عد عوامل تساهم في بروز ظاهرة الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي، في حين هناك ضغوطات شخصية تتعلق بشخصية الطالب وطبيعته من حيث تعاملاته وتصرفاته وسلوكياته تجاه المثيرات التي تصادفه في حياته الجامعية، لذا فقد جاءت دراستنا الحالية التي هدفت لمعرفة علاقة إستخدام مواقع

التواصل الإجتماعي من طرف الطلبة الجامعي بالضغوط النفسية التي تعترضهم، وقد إنطلقت الدراسة من إشكالية مفادها: هل هناك علاقة بين مدى إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي بالضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين؟

2. فرضيات الدراسة

1.2 الفرضية العامة

- توجد علاقة إيجابية بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي.

2.2 الفرضيات الإجرائية

توجد علاقة إيجابية بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط الأسرية لدى الطالب الجامعي.

توجد علاقة إيجابية بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط المالية لدى الطالب الجامعي.

توجد علاقة إيجابية بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط الدراسية لدى الطالب الجامعي.

توجد علاقة إيجابية بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط الشخصية لدى الطالب الجامعي.

توجد علاقة إيجابية بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط الإجتماعية لدى الطالب الجامعي.

توجد علاقة إيجابية بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط الجامعية لدى الطالب الجامعي.

3. أهداف الدراسة

تتمثل أهداف الدراسة في محاولة معرفة طبيعة العلاقة بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي، من خلال أبعاد الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي وفق البعد الأسري، المالي، الدراسي، الشخصي، والاجتماعي والجامعي، خاصة وأن عصرنا الحالي هو عصر إستخدام مختلف تطبيقات مواقع التواصل الاجتماعي التي يعد الفيسبوك أبرزها بالنسبة للطلبة الجامعيين الجزائريين بالنظر لخصوصيات إستخدامه، وهو ما جعل هذا الإستخدام يطرح كمحور أساسي في معالجة النتائج المترتبة عنه بالنسبة للطالب على مختلف

الأصعدة والمستويات، وفي ظل ما يعيشه الطالب الجامعي اليوم من تغيرات طرأت على علاقاته وتفاعلاته بسبب التكنولوجيا الحديثة وإستخداماتها المتباينة والمختلفة اليوم.

4. حدود الدراسة

تم تطبيق الدراسة على عينة من الطلاب الذين يدرسون في جامعة محمد لمين دباغين سطيف 02 وذلك خلال السنة الجامعية 2017-2018، أين تم تطبيق مقاييس الدراسة بصورة فردية ومباشرة بين الباحث والمبحوثين.

5. تحديد مصطلحات الدراسة

مواقع التواصل الإجتماعي: هي منظومة من الشبكات الإلكترونية تسمح للمشترك فيها بإنشاء موقع خاص به، حيث يرتبط من خلاله بنظام اجتماعي إلكتروني مع مشتركين آخرين لديهم إهتمامات وهوايات مشتركة[3].

الفايسبوك: هو منصة مصممة من أجل أن يتشارك ويتواصل الأشخاص من خلالها، لذلك فهي خصوصية وشخصية، من أجل إستخدام المواقع يقوم المستخدمون بالتسجيل فيه، وبإنشاء ملف شخصي ثم إضافة مستخدمين آخرين كأصدقاء وتبادل الرسائل والانضمام إلى مجموعات أو صفحات تلاقي الاستحسان لديهم وتشكل مصدر اهتمام معين عندهم[4]، فهو موقع من مواقع التواصل الإجتماعي يمكن الدخول والتسجيل فيه مجانا حيث يوفر هذا الموقع لمستخدميه عدة خدمات تركز على بناء علاقات اتصالية مع الأصدقاء وأشخاص آخرين حيث يساهم في الإتصال والتفاعل مع أعضاء آخرين، وإجرائيا بالنسبة للدراسة الفايسبوك عبارة عن حساب مفتوح للطالب الجامعي بإسمه الخاص أو إسم مستعار يتواصل عن طريقه مع مجموعة من الأصدقاء والمعارف وفق التطبيقات التي يتيحها هذا الموقع.

الضغوط النفسية: هي" تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة توافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد ينتج الضغط كذلك من الصداع والإحباط والحرمان والقلق، وتصنف الأنماط المختلفة للضغط عادة طبقا لعامل الضغط وآثاره إلى ضغط ناجم عن كثرة المعلومات وضغط إنفعالي"[5]، وإجرائيا هي مختلف الظروف المحيطة بالطالب الجامعي التي تخلق لديه نوعا من التوتر والقلق وتشكل لديه ضغطا معينا ينتج عنها تأثيرات مختلفة على المستوى النفسي والجسدي، وهو محصلة الدرجات المحصل عليها وفق مقياس الضغوط النفسية الذي تم الإعتماد عليه في هذه الدراسة.

الضغوط الأسرية: المتمثلة في الأساليب التربوية والمشكلات السلوكية بين أفراد الأسرة والتي تمثل ضغطا على أفراد الأسرة بصفة خاصة[6]، وهي مختلف الضغوط النفسية التي يكون مصدرها الأساسي المحيط الأسري بما يتضمنه من سلسلة التفاعلات والعلاقات الأسرية التي تسبب ضغطا للطالب، وهو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب في محور الضغوط الأسرية وفق المقياس المعتمد في الدراسة.

الضغوط الإجتماعية: ما يمكن قياسه أو ملاحظته من تغيرات عقلية أو معرفية أو إنفعالية أو فسيولوجية أو سلوكية لدى شخص ما نتيجة للتعرض لموقف ما ينتج قدرا أعلى من سوء التوافق مع البيئة المحيطة أو قدرة أكبر على التكيف مع البيئة المحيطة وتحقيق الأهداف المطلوبة[7]، وتمثل الضغوط التي ترتبط بالمحيط الاجتماعي الذي يتواجد فيه الطالب الجامعي، وإجرائيا يمكن تحديده من خلال الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب في محور الضغوط الاجتماعية وفق المقياس المعتمد في الدراسة.

الضغوط الدراسية: هي حالة من عدم التوازن وتنشأ لدى التلميذ عندما يقارن بين المواقف البيئية التي يتعرض لها وبين ما يملك من إمكانات ومصادر شخصية وإجتماعية يصاحب تلك الحالة أعراض فسيولوجية نفسية وسلوكية سلبية[8]، وهي مختلف الضغوط التي تنشأ بسبب الدراسة والمحيط الجامعي بتفاعلاته بين طلبة-طلبة، طلبة-أساتذة، طلبة-إدارة، وإجرائيا هي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب في محور الضغوط الدراسية وفق المقياس المعتمد في الدراسة.

الضغوط الإقتصادية: والتي تعني مجموع المثيرات المادية من مال وغيرها التي يتعرض لها الفرد في الوسط الذي يعيش فيه وتؤدي إلى تشت الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير[9]، وتمثل الظروف المادية التي يمر بها الطالب الجامعي والتي تشكل ضغطا نفسيا لديها، وإجرائيا هس الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب في محور الضغوط الاقتصادية وفق المقياس المعتمد في الدراسة.

الطالب الجامعي: هو الشخص الذين تحصل على شهادة البكالوريا وقام بالتسجيل في مؤسسة جامعية أين يقوم بدراسة تخصص معين بهدف الحصول على شهادة في تخصص ما، وهو في هذه الدراسة الطالب المسجل بجامعة محمد لمين دباغين سطيف 02.

الإطار النظري

1. مواقع التواصل الاجتماعي-الفايسبوك-

لقد صاحب انتشار الانترنيت إنشاء العديد من شبكات التواصل الاجتماعي بين الناس، فيما يعرف بالشبكات الاجتماعية، والشبكات الاجتماعية هي مصطلح يطلق على مجموعة من المواقع على شبكة الانترنيت تتيح التواصل بين الأفراد في بيئة مجتمع افتراضي يجمعهم حسب مجموعات اهتمام او شبكات انتماء(بلد، جامعة، مدرسة، شركة)، يتم كل ذلك عن طريق خدمات التواصل المباشر مثل: إرسال الرسائل، والإطلاع على الملفات الشخصية للآخرين، ومعرفة أخبارهم ومعلوماتهم التي يتيحونها للعرض[10]، فعلى الرغم من أن هناك إختلاف من ناحية إستخدام المصطلح الذي يمكن أن نقسمه لجانبين، الجانب الأول والذي يستخدم مصطلح المواقع السوسيورقمية والجانب الثاني يستخدم مصطلح مواقع أو شبكات التواصل الاجتماعي، ويمثل هذا الجانب الأول الباحثون الفرنسيون في حين فضل الباحثون العرب إستخدام مصطلح مواقع التواصل الاجتماعي أو شبكات التواصل الاجتماعي، وقد فضل الباحثون الفرنسيون "إستخدام مصطلح المواقع السوسيورقمية Les réseaux socion-numériques، ويعكس هذا المصطلح تأكيد الباحثين من جهة أخرى أولى على أن هذه المنصات ليست شبكات اجتماعية كالتي نجدها في الحياة الاجتماعية، لأن شبكة علاقات المستخدم في الفايسبوك لا تتطابق دائما مع شبكة علاقاته الاجتماعية في الحياة غير الافتراضية، ومن جهة ثانية فإن هذه المنصات ليست رقمية محضة ولا اجتماعية محضة، لأن تطبيقاتها تخضع إلى عمليات التملك الفردية والجماعية، أما في العالم العربي فتعدد المصطلحات التي يستخدمها الباحثون كالإعلام الاجتماعي، ومواقع التواصل الاجتماعي، والشبكات الاجتماعية، وشبكات التواصل الاجتماعي، وشبكات العلاقات الاجتماعية التفاعلية بالإنترنيت[11]، مع أن المصطلح الأكثر شيوعا في الكثير من الدراسات هو مواقع التواصل الاجتماعي وهو ما جعلنا نستخدم هذا المصطلح دون غيره من باقي المصطلحات الأخرى.

إن مواقع التواصل الاجتماعي تمثل عملية تتألف من أدوات التواصل الاجتماعي عبر شبكة الإنترنيت، والمحتوى والمنشور المتبادل عبر تلك القنوات بين الجهات المختلفة(أفراد/أفراد)، (أفراد/ منظمات)، أو (منظمات/منظمات) [12]، فالشرط الأساسي لمواقع التواصل الاجتماعي هو توفر الانترنيت، التي يتم من خلالها عملية

التبادل عبر قنوات خاصة في هذه الشبكة والتي تؤدي أدوار التواصل والاتصال الاجتماعي بين الأفراد ومختلف الفاعلين في المجتمع.

والفايسبوك يعد كأحد مواقع التواصل الاجتماعي، وقد أنشأه ماركر زوكر بيرج عام 2004 عندما كان طالبا في جامعة هارفارد، ويستخدم الموقع العديد من البالغين كأولياء الأمور، كما أن إستخدامه لا يقتصر على الأفراد فحسب، فهناك الكثير من الشركات والمنظمات والحكومات في مختلف أنحاء العالم التي تستخدم الموقع لإرسال الرسائل التسويقية وجمع التبرعات الخيرية والتواصل مع العملاء والأعضاء، ويتيح موقع Facebook للمستخدمين الاستفادة من خدمات الدردشة ومشاركة الصور(أكثر من 100 مليون صورة جديدة يوميا) وإرسال مقاطع الفيديو والتواصل وتبادل الأخبار الشخصية والاستمتاع بالألعاب وتحديد الاجتماعات واللقاءات وإرسال رسائل التهنئة بأعياد الميلاد والإجازات وأداء الواجبات والأعمال والبحث عن الأصدقاء والأقارب الذين أفتقدهم الشخص لفترة طويلة والتواصل معهم ومطالعة الكتب وتزكية المطاعم ودعم الأنشطة الخيرية[13]، ففكرة الفايسبوك كانت مجرد فكرة فردية انتشرت في الوقت الحاضر لتصبح مجالا اجتماعيا أحدث طفرة نوعية وثورة في مجال تكنولوجيات الإعلام والاتصال.

وقد لخص **الخليفي(2009)** المجالات التي تستخدم مواقع الشبكات الاجتماعية في ثمانية مجالات وهي[14]:

التعارف والصداقة.
إنشاء شبكات للجهات والمؤسسات المختلفة
إنشاء مجموعات اهتمام.
إنشاء صفحات خاصة بالأفراد والجهات.
البرمجيات المتوفرة داخل الشبكة الاجتماعية.
استخدامات ترفيهية.
وسائل الاتصال بين أفراد المجتمع.
الدعاية والإعلان.

وهو ما يجعلنا نجد استخدامات الفايسبوك كموقع من مواقع التواصل الاجتماعي تختلف حسب طبيعة الأشخاص المشتركين والأهداف التي يريدون تحقيقها من خلال فتحهم لحسابات في الفايسبوك.

ولعل الإستخدام الكبير لموقع الفايسبوك ومختلف مواقع التواصل الاجتماعي من قبل العديد من الأفراد، يرجع بالأساس للميزات والخصائص التي تميزه من ناحية الإستخدام وطريقة الإستخدام، ويمكن إجمال أهم خصائص مواقع التواصل الاجتماعي في ما يلي[15]:

سهولة تعرف الزملاء على المستخدم: من خلال الصفحة الخاصة به والتي تحمل البيانات والمعلومات اللازمة لتعرفه، والتي يضعها على حسابه.

سهولة الاستخدام: حيث إنها لا تحتاج إلى إجراءات معقدة للاشتراك بها ولا تحتاج إلى مهارات صعب اكتسابها في التعامل معها.

المجانية في عمل الحساب: تساعد على اشتراك أكبر عدد ممكن من الأفراد في هذه المواقع حيث أنها لا تتطلب أكثر من وجود الإنترنيت وجهاز الإتصال به، وهذه المجانية أتاحت إمكانية الاشتراك لجميع الأفراد.

تساعد على بناء مجتمعات من البشر بسرعة: يتشاركون الاهتمامات والأنشطة المختلفة والمصالح المشتركة مثل مجتمع الدراسة ومجتمع العمل ومجتمع التسلية والترفيه.

سرعة التواصل مهما كانت المسافات بين المستخدمين: وسرعة الوصول إلى حلول المشكلات التي قد تواجه بعض الأفراد المشتركين فيها، وذلك بتبادل الآراء والمقترحات من الآخرين.

إستخدامها لأشكال متعددة من الاتصال الكتابي واللفظي والبصري والسمعي وذلك إثراء لعملية التواصل وبجعلها تحقق أهدافها بسهولة.

توفر البيانات والمعلومات المطلوبة للمستخدمين بسهولة: عن طريق الصور والفيديوهات والوثائق والملفات والمعلومات والأخبار في أسرع وقت.

إمكانية إستخدام عديد من أدوات الاتصال: مثل الرسائل وغرف الدردشة ولوحات الرسائل والتعليق والتراسل المباشر الفوري، وتبادل كل أنواع الملفات، وذلك يزيد قوة التفاعل الاجتماعي داخل المنظمات والمؤسسات وبين الأفراد والمعاهد من أجل المصالح المشتركة.

اللاتزامنية: في التفاعل والانتشار السريع حول العالم مما جعلها تتسم بالعالمية، بالإضافة إلى تحويل المعلومات من المحلة للعالمية مما يكتسبها الانتشار الواسع.

التفاعل والإيجابية: وذلك لأنها تجعل من المستخدم مشاركا إيجابيا بالإضافة إلى التجديد المستمر لحسابه مما يعكس شخصية المستخدم وتفرده وهذه الخاصية تعلمه المبادرة والإبتكار.

تساعد المستخدمين على المشاركة ودعم الحملات والنشاطات الخيرية عبر الانضمام إلى المجموعات الخاصة بهذه المجموعة وغيرها[16]

تسهل على المستخدم متابعة أخبار أفراد عائلته خاصة وإنها أرخص من غيرها من وسائل الاتصال المختلفة[17].

وهناك من يرى أن المجتمع الافتراضي الذي توجده مواقع التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك تمثل مجتمعا سلبيا يفقد الشخص القدرة على التفاعل والتعامل مع واقع الحياة الاجتماعية ومع الناس من حوله، مما يؤدي إلى تدني مستويات التوافق الاجتماعي لدى المستخدم، كما قد يكون لموقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك أثر إيجابي على الجوانب الاجتماعية، فالأفراد في هذه المواقع قد يوجدون مجتمعات افتراضية تحقق الترابط والتواصل الاجتماعي بناء على اهتماماتهم وأفكارهم وإتجاهاتهم[18]، فالفايسبوك كموقع من مواقع التواصل الاجتماعي له إيجابياته وسلبياته التي تختلف حدتها حسب طبيعة الأشخاص المستخدمين لهذا الموقع من حيث الهدف المنشود من الإستخدام، وطريقة الإستخدام وكذا مدة الإستخدام، ومدى تأثير هذه المواقع على مختلف جوانب حياة الأفراد.

2. الضغوط النفسية.

إن المتصفح للتراث المعرفي حول الضغوط النفسية ، يجد أن جل الكتابات في هذا المجال لا تزال في معظمها على مستوى التحليل النظري، حيث لم تنل الدراسات التطبيقية فيها إلا نصيبا محدودا من الإهتمام، وذلك لسببين رئيسيين أوردهما محمود سلمان العميان هما[19]

الأول يتمثل في تنوع العوامل المسببة للضغوط و تداخلها

والثاني يتعلق بعدم إتفاق الباحثين على مفهوم دقيق ومحدد للضغوط مما يوقع الباحث الذي يحاول الخوض في هذا المجال بحيرة .

وكلمة **Stress** هي في الأصل مشتقة من الكلمة اللاتينية **(Stringer)** والتي تعني باللغة الفرنسية الإحتضان الشديد للجسم بواسطة الأطراف، وهذا مع الشعور بالقلق والعذاب، كما تسمى عند البعض التخلي والوحدة و فقدان القوة والقدرة، وقد وردت هذه الكلمة لأول مرة في القرن 14 عشر لكن هذا الإستعمال لم يكن ثابتا ومنظما، ولم تكن كلمة ضغط موجودة في اللغة الفرنسية قبل القرن العشرين رغم أنها كانت مستعملة في اللغة الإنجليزية منذ القرن السابع عشر تعبيرا عن حياة صعبة[20].

أما في اللغة الإنجليزية فقد وردت بثلاث مصطلحات هي: **الضواغط (Stressor)**

والضغط (Stress) والإنضغاط (Strain) [21].

ومع بداية القرن الثامن عشر وجد جون بنجامين ستورا **Jean Benjamin Stora** تطورا في المعنى الفكري لكلمة الضغط إذ أنه تعدى النتائج الإنفعالية إلى العامل الأصلي المسبب له ، أي أصبح مصطلح **Stress** يعني ذلك الضغط المطبق المنتج للتشويه في الشيء[22].

بالرغم من التطور الملحوظ الذي عرفه مصطلح الضغط النفسي إلا أن ما يمكن النظر إليه هو ذلك الإختلاف الواضح في تحديد المصطلح وبدقة رغم كثرة الدراسات والأبحاث التي تناولت هذا الموضوع إلا أنه لا يزال هناك إشكال قائم بين مختلف الدراسات التي إنطلقت من هذا المفهوم، ولعل ذلك راجع لتباين الإختصاصات التي إحتضنت هذا المصطلح مما جعل الإختلاف يكون واضحان بداية من الفيسيولوجيا إلى علم النفس علم الإجتماع، العلوم الإدارية، علم البيئة.

لقد كان من الصعب جدا إيجاد تعريف دقيق للضغط النفسي نتيجة تناول هذا المصطلح من طرف العديد من الباحثين و الدارسين من إختصاصات مختلفة ومن جوانب متباينة إنطلاقا من الجانب الفيسيولوجي والجانب الاجتماعي فالجانب النفسي والبيئي وهذا ما يجعلنا سنلاحظ من خلال التعاريف التي سنعرضها ذلك الإختلاف الجلي في المفاهيم من تعريف لآخر، حيث سنشير للضغط النفسي من زوايا متعددة.

لقد أشار **ويليامز (Williams)** إلى أن مصطلح الضغوط من أكثر المصطلحات عرضة لسوء الإستخدام من قبل الباحثين ، فغالبا ما يستخدم للتعبير عن السبب والنتيجة في آن واحد، وذلك نتيجة الخلط القائم بين العوامل المسببة للضغوط **(Pressure)** وبين النتيجة و هي الشعور بالضغط **(Stress)** [23]، فالباحثين لم يتفقوا لحد الساعة هل هو نتيجة أم سبب؟ هل الضغط يؤدي لسلوكيات معينة أم أنه هو نتيجة العديد من هذه السلوكيات؟.

أما **بيير (Beehr)** فقد إقترح لحل هذا الإختلاف الذي يصل إلى درجة التناقض في إستخدام مصطلح الضغوط، هو عدم إستخدام هذا المصطلح نهائيا ضمن المصطلحات العلمية المتعلقة بهذا الموضوع لأن هذا المصطلح من وجهة نظره هو أساس المشكلة ويقترح إستبداله بالمصطلحين اللذين أوردهما **كانون (Cannon)** وهما

مسببـات الضغـــوط (stresser) والإجهاد (strain) والإكتفاء بإستخدام مصطلح الضغوط (Stress) للإشارة إلى حقل أو مجال الدراسة[24] .

ويقول ريفولي (Rivolier) في هذا الشأن أن" الضغط أو العبارات التي تشير إليه كالإجهاد، التوتر النفسي، القلق، الإحتراق النفسي، مصطلحات صعبة التحديد لأنها تحتوي على مجموعة من المتغيرات أو من المسببات التي تعيق نمط الجهاز النفسي والعقلي وحتى الفيزيولوجي لذلك فهو يشير إلى ثلاث دلالات لغوية متداخلة هي أ.معنى يشبه الضغط الفيزيقي أو المادي كما أنه يشير إلى القوة الإندفاعية التي تمارس على الأشياء أو الأفراد.

ب.-يعتبر الضغط أيضا منبها سيكو إجتماعي أو سيكولوجي، شريطة أن يكون مطابقا للعلاقة التالية: منبه (ضغط) ← إستجابة (ظهور نتائج الضغط).
ج-الضغط هو نتاج الفعل المؤثر (أو المنبه) كما يلي: ضغط ← فعل منبه.

فالضغط النفسي أو التوتر النفسي أو الإجهاد كلها مصطلحات تحد من سعادة الفرد وراحة باله وتؤدي إلى إصابته بكثير من الإضطرابات النفسية وحتى الجسمية"[25]، ولعل تناول هذا المصطلح في العديد من التخصصات هو ما أنتج هذه المقاربة ثلاثية الأبعاد في محاولة لتفسيره ضمن المجالات الأساسية التي تم في إطارها التناول، سواء تعلق الأمر بالجانب المادي الفيزيقي، أو الجانب النفس إجتماعي ، أو الجانب التفاعلي الديناميكي.

ويعرف **نوبيرت سلامي (Nobert Sillamy)** الضغط النفسي بقوله هو " الحالة التي يكون فيها الجسم مهدد بفقدان الإتزان، وهذا بسبب مواقف أو عوامل تعترض الأجهزة العاملة وتصدها عن تحقيق التوازن، وكل عامل من شأنه أن يخل بهذا الإتزان سواء كان ذو طبيعة فيزيقية أو كيميائية أو نفسية[26].

إن ولوج مصطلح الضغوط ميدان الأبحاث النفسية من طرف الكثير من علماء النفس و تراكم النتائج المتوصل إليها في هذا المضمار، عرف الضغط مفاهيم عديدة جديدة ذات مدلولات نفسية كالتفاعل، الإدراك، الصراع، كما أن تنوع حقول علم النفس في حد ذاتها ساهمت بطريقة مباشرة في تطور المصطلح الذي لم يبقى محصورا في مجال واحد، وتعدى إمتداده إلى مجالات أخرى، وقد أدى ذلك للمزيد من الدراسات في مختلف المجالات، لذا وجب تفعيل مختلف الجوانب التي تحدث الضغط

النفسي لإيجاد مفهوم له، وتبقى الدراسات الجديدة تحاول إيجاد وتحديد مفهوم دقيق للضغط النفسي كأحد المفاهيم الأكثر تناولا وأهم الظواهر إنتشارا.

تتفق الكثير من الأبحاث والدراسات على أن الضغط يغطي وضعيتين مختلفتين إحداهما إيجابية والأخرى سلبية، وعليه يمكن تصنيف الضغط إلى نوعين من منظور سيلي(Hans Selye) هما

الضغوط الإيجابية: تتضح في المواقف السارة، التي تؤدي بالفرد إلى العمل بشكل منتج و تحرك فيه الدوافع أو ما يعرف بالإستثارة من خلال ما تفرزه الغدد من هرمونات و تتمثل الأحداث السارة التي تواجه الفرد في عدد من مناحي الحياة سواء بيئته الأسرية أو المدرسية أو المهنية أو الإجتماعية، و التي تكون مفيدة للإنسان من أجل التكيف مع الوسط الخارجي[27].

الضغوط السلبية: ويتعلق بتلك الأحداث الخطيرة التي تهدد الإنسان و تسبب له توترا نفسيا و تعيقه على إشباع حاجاته و أهدافه و تعوق قدرته على التكيف، و تتمثل في مشاعر الحزن والهم والضيق والكرب والناتجة عن أحداث سلبية كالإفلاس المالي أو التسريح من العمل وغيرها من الأحداث السلبية التي ترتبط بالأمور الشخصية أو المدرسية أو المهنية أو الإجتماعية، سواء بشكل عادي أو بصورة مفاجئة وغير متوقعة، كتغير في حرارة الفرد بدون سبب واضح ومعروف أو وفاة عزيز أو تعرض لخسارة مالية[28].

العوامل المؤدية للضغوط النفسية

تساهم العديد من العوامل والأسباب في حدوث الضغوط النفسية لدى الأفراد. وتتنوع هذه المصادر والعوامل وتختلف حسب طبيعة الضغوط التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، وسنشير لأهم هذه العوامل فيما يأتي

الحياة اليومية و تغيراتها

تحتوي حياة الفرد على عدة تغيرات تساهم في ضغوط العمل، فأحداث الحياة وتغيراتها سواء كانت سلبية كوفاة قريب عزيز أو طلاق، مرض، أو إيجابية كالترقية، الإنتقال إلى عمل جديد من شأنها أن تشكل ضغوطا على الفرد يستجيب الجسم لها بالطريقة نفسها مما يفضي إلى إحتمال الإصابة بمختلف الأمراض العضوية مستقبلا، فالضغوط ليست بالضرورة سيئة فهي لا تزيد على كونها أحداثا يومية في واقع الأمر، حوافز النجاح والإنجاز وتحقيق الأهداف كما أنها ليست أمرا يحسن بالضرورة تجنبه أو تحاشيه فهي مطلب من مطالب الحياة ويحتاج الفرد في

كثير من الأحيان إلى درجة منها حتى يكون قادر على الإنتاج والحماس والإنجاز والتفوق[29]، فحياة الفرد تحتوي على عدة تغيرات يومية، قد تكون ملائمة أو غير ملائمة له، فالفرد يعيش أحداث حياة مختلفة بإيجابياتها وسلبياتها مثل: الزواج والطلاق، وتغيير مكان الإقامة، حالات الوفاة، العطل التي تحمل درجات مختلفة من الضغوط[30]، إضافة إلى المنغصات التي تحدث مواقف ووضعيات جديدة في حياة الفرد بمختلف جوانبها.

العلاقات الشخصية المرتبطة بالعمل: إن تواجد الفرد داخل المنظمة يجعله يتفاعل مع جملة من الأفراد، الذين يكون معهم جملة من العلاقات، تتنوع هذه العلاقات وتختلف من فرد لآخر، وسنشير إلى أهم هذه العلاقات التي تساهم في ضغوط العمل[31]

العلاقات الشخصية غير الرسمية: تلعب هاته العلاقات بين الفرد والآخرين في العمل دورا هاما في حياته بما يمكن أن تتيحه من فرص إشباع بعض الحاجات الإجتماعية الهامة كالحاجة إلى القبول والشهرة والصداقة، لذا فإن إشباع هاته الحاجات يعتمد على قوة العلاقات الشخصية بين الأفراد وحينما تكون تلك العلاقات غير مرضية فإنها تكون مصدر هاما من مصادر ضغوط العمل .

العلاقات مع الرؤساء والزملاء والمرؤوسين: وتعتبر هاته العلاقات تفاعل بين أشخاص وتتوقف على فهم الأشخاص لبعضهم البعض وتزدهر هاته العلاقات بتوفر الإطمئنان والثقة، وبإمكان الريبة أن تحطمها و بالتالي فإن مثل هاته العلاقات إذا لم تتسم بالتعاون والمودة وإذا لم يشعر كل طرف بمشاكل الطرف الآخر فإن النتيجة تكون التوتر والقلق، وتشير الدراسات إلى أن هاته العلاقات تمثل أهم مصدر للضغوط للعاملين، وهي مفتاح الضغط لهؤلاء الأفراد وبالطبع يترتب على هاته الضغوط العديد من الآثار السلبية الحادة، سلوكيا ونفسيا وجسميا.

الصراع بين أعضاء جماعة العمل: يعتبر الصراع من المشاكل السلوكية الرئيسية التي يواجهها الأفراد والمديرين في عملهم اليومي، والصراع يعني تعارض المصالح وعدم إتفاق الرغبات بين الطرفين أو أكثر، وللصراع صورتان السلبية والإيجابية، فالصراع السلبي يجعل الفرد يواجه مظاهر الإنسحاب السيكولوجي كعدم المبالاة والإنسحاب المادي كالتعب والغياب وترك العمل أما الإتجاه الإيجابي فيؤدي إلى عملية الإبتكار والتغيير كما أنه يعطي فرصة للأفراد للحصول على مكافئات مادية ومعنوية.

الحياة العائلية: قد تتسبب الأحداث العائلية وعادات الفرد الإجتماعية في إرتفاع مستوى الضغط إلى حد يتجاوز المقياس العادي للتوافق[32]، فالأسرة تعتبر مصدر

للضغوط بسبب توقعاتها من الفرد وتعارض متطلباتها مع متطلبات العمل، وما يحدث في الحياة الأسرية من تغيرات جوهرية كحالات الوفاة والأمراض[33]، فالبيت والأسرة ينشآن ضغوط كثيرة على الفرد كالهموم المالية وتربية الأولاد.

الحياة المهنية: يعتبر العمل مصدر دخل للفرد يلبي حاجياته النفسية والإجتماعية والبيولوجية لذلك يعتبر مصدر رئيسي لضغوط العمل، فصحة الفرد الجسمية والعقلية، تتأثر على نحو معاكس بظروف العمل غير المستحبة، فالساعات الطويلة والمواعيد الأخيرة، تحدث جميعها ضغطا، كما أن العمل القليل يؤدي إلى ملل الموظف لأنه ليس هناك عمل كان يقوم به، كما أن إفتقار الموظف إلى الإتصال والتغذية الرجعية يمكن أن يؤدي إلى الضغط من عمل لا يرغب المرء في القيام به، أو إنه يتنازع مع قيمه الشخصية والإجتماعية والعائلية، والعلاقات الجيدة مع الرؤساء والزملاء هي حاسمة للضغط والتي تعتبر أمور ضاغطة إلى أقصى حد[34].

الإطار الميداني

3. المنهج المستخدم في الدراسة

لقد كان المنهج المطبق في دراستنا هو المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه" طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة"[35]، ولقد تم إستخدام هذا النوع من المناهج لملاءمته دراسته من حيث تعديه حدود جمع البيانات لظاهر ما إلى تحليل هذه الظاهرة وعلاقتها بالظواهر الأخرى.

1. أدوات الدراسة: نظرا لطبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته فقد اعتمدنا على مقياسين هما

مقياس إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي: وهو مقياس من إعداد الهامي عبد العزيز إمام والذي احتوى على 38 عبارة وأعطيت للمستجوب ثلاث خيارات للإجابة هي دائما أحيانا أبدا[36]، حيث قمنا بتعديل هذا المقياس ليتلاءم وطبيعة الدراسة مواقع التواصل الإجتماعي الفايسبوك وكذا لكي يتلاءم والبيئة الجزائرية، وقد عرض المقياس بعد تعديله الجزائرية على خمسة أساتذة علم النفس بجامعة سطيف لتحكيمه، ثم بعد ذلك تم حساب الصدق الذي بلغ 0.82 والثبات الذي بلغ0.90 ومنه فالمقياس قابل للتطبيق على عينة الدراسة.

مقياس الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي: وقد تم إستخدام مقياس الضغط النفسي للحجار ودخان 2005 [37]، وقد تكون المقياس من 60 بند، وقم تم تعديل المقياس ليتماشى وطبيعة عينة الدراسة والبيئة المطبقة فيه، لكن هذا التعديل كان طفيفا ولم يمس الجوانب الكبرى في المقياس، وقد شمل المقياس أربع مجالات للقياس هي الضغوط الأسرية(11 بنود) والضغوط المالية(11 بنود) والضغوط الدراسية(9 بنود) والضغوط الشخصية(9 بنود) والضغوط الإجتماعية (10 بنود) والضغوط الجامعية(10 بنود)، وقد تم عرض المقياس بعد التعديل على 5 من أساتذة علم النفس في صورته الأولية وصورة التعديل، أين بلغ صدقه 0.72، ومعامل ثباته 0.80 ومنه فالمقياس قابل للتطبيق على عينة الدراسة.

2. عينة الدراسة

لقد كانت عينة الدراسة قصدية، حيث تم اختيار الطلبة الجامعيين بجامعة محمد لمين دباغين سطيف 02 الذين يمتلكون حسابا في الفايسبوك ويستخدمونه، والجدول التالي يبرز وصف العينة وحجمها بصورة أوضح.

جدول رقم(01) يبين وصف عينة الدراسة وفق متغيرات الجنس والمستوى الدراسي

السن	التكرار	الجنس		المستوى الدراسي			
		ذ	أ	أولى	ثانية	ثالثة	ماستر
22-8	90	32	58	35	25	17	ا. 3
27-22	37	17	20	2	5	9	21
المجموع	127	49 جدول رقم (02) يبين وصف عينة الدراسة وفق متغير مدة الإستخدام يوميا.	78	37	30	26	34

السن	التكرار	الجنس		مدة الإستخدام يوميا			
		ذ	أ	2سا	4سا	6 سا	أكثر من 6 سا
22-8	90	32	58	10	7	7	8
27-22	37	17	20	7	8	10	12
المجموع	127	49	78	17	15	17	20

4.الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة

نظرا لطبيعة الموضوع الذي درسناه فإننا قد استخدمنا معامل الارتباط لبيرسون وهو أكثر الوسائل الإحصائية ملائمة حيث يعبر عن الارتباط بين درجات الضغط المهني ودرجات التوافق المهني لدى عينة الدراسة و معادلته كالآتي[38]: بحيث

$$ر = \frac{ن\ مج\ (س\ ص) - مج(س) \cdot مج(ص)}{\sqrt{[ن\ مج(س^2) - (مج\ س)^2] \cdot [ن\ مج(ص^2) - (مج\ ص)^2]}}$$

ر= معامل الارتباط.

س= درجات الأفراد التي تقيس إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي.

ص= درجات الأفراد تقيس كل محور في الفرضيات الإجرائية ودرجة جميع المحاور في الفرضية العامة(الضغوط النفسية).

ن= عدد العينة.

5. عرض النتائج

1.5 عرض نتائج الفرضيات الإجرائية

1.1.5 عرض نتائج الفرضية الإجرائية الأولى

توجد علاقة بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط الأسرية لدى الطالب الجامعي.

من خلال حساب معامل الارتباط لعينة الدراسة في الفرضية الإجرائية الأولى وجدنا قيمة معامل الارتباط بين درجات إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي ودرجاتهم في الضغوط الأسرية يساوي 0.70 درجة، و في ذلك دلالة على وجود علاقة إرتباطية قوية وموجبة بين عامل إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي و الضغوط الأسرية لدى عينة الدراسة، ويعني ذلك أنه كلما زاد إستخدام الشاب لمواقع التواصل الإجتماعي زادت الضغوط الأسرية لديهم بشكل قوي، وبما أن R المحسوبة(0.70) أكبر من R المجدولة(0.17) عند مستوى الدلالة 0.05، فإنه يمكننا القول أن معامل الارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 أي أن هناك علاقة

إرتباطية إيجابية قوية بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط الأسرية لدى الطلبة الجامعيين عينة الدراسة.

2.1.5 عرض نتائج الفرضية الإجرائية الثانية

توجد علاقة بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط المالية لدى الطالب الجامعي.

من خلال حساب معامل الارتباط لعينة الدراسة في الفرضية الإجرائية الثانية وجدنا قيمة معامل الارتباط بين درجات إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي ودرجاتهم في الضغوط المالية يساوي 0.52 درجة، وفي ذلك دلالة على وجود علاقة إرتباطية متوسطة وموجبة بين عامل إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط المالية لدى عينة الدراسة، ويعني ذلك أنه كلما زاد إستخدام الشاب لمواقع التواصل الإجتماعي زادت الضغوط المالية لديهم بشكل متوسط، وبما أن R المحسوبة(0.52) أكبر من R المجدولة(0.17) عند مستوى الدلالة 0.05، فإنه يمكننا القول أن معامل الارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 أي أن هناك علاقة إرتباطية إيجابية قوية بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط المالية لدى الطلبة الجامعيين عينة الدراسة

3.1.5 عرض نتائج الفرضية الإجرائية الثالثة

توجد علاقة بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط الدراسية لدى الطالب الجامعي.

من خلال حساب معامل الارتباط لعينة الدراسة في الفرضية الإجرائية الثالثة وجدنا قيمة معامل الارتباط بين درجات إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي ودرجاتهم في الضغوط الدراسية يساوي 0.76 درجة، وفي ذلك دلالة على وجود علاقة إرتباطية قوية وموجبة بين عامل إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط الدراسية لدى عينة الدراسة، ويعني ذلك أنه كلما زاد إستخدام الشاب لمواقع التواصل الإجتماعي زادت الضغوط الدراسية لديهم بشكل قوي، وبما أن R المحسوبة(0.76) أكبر من R المجدولة(0.17) عند مستوى الدلالة 0.05، فإنه يمكننا القول أن معامل الارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 أي أن هناك علاقة إرتباطية إيجابية قوية بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط الدراسية لدى الطلبة الجامعيين عينة الدراسة.

4.1.5 عرض نتائج الفرضية الإجرائية الرابعة

توجد علاقة بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط الشخصية لدى الطالب الجامعي.

من خلال حساب معامل الارتباط لعينة الدراسة في الفرضية الإجرائية الرابعة وجدنا قيمة معامل الارتباط بين درجات إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي ودرجاتهم في الضغوط الشخصية يساوي 0.48 درجة، وفي ذلك دلالة على وجود علاقة إرتباطية أقل من المتوسط وموجبة بين عامل إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط الشخصية لدى عينة الدراسة، ويعني ذلك أنه كلما زاد إستخدام الشاب لمواقع التواصل الإجتماعي زادت الضغوط الشخصية لديهم بشكل متوسط، وبما أن R المحسوبة(0.48) أكبر من R المجدولة(0.17) عند مستوى الدلالة 0.05، فإنه يمكننا القول أن معامل الارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 أي أن هناك علاقة إرتباطية إيجابية أقل من المتوسط بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط الشخصية لدى الطلبة الجامعيين عينة الدراسة.

5.1.5 عرض نتائج الفرضية الإجرائية الخامسة

توجد علاقة بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط الإجتماعية لدى الطالب الجامعي.

من خلال حساب معامل الارتباط لعينة الدراسة في الفرضية الإجرائية الخامسة وجدنا قيمة معامل الارتباط بين درجات إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي ودرجاتهم في الضغوط الإجتماعية يساوي 0.64 درجة، وفي ذلك دلالة على وجود علاقة إرتباطية متوسطة وموجبة بين عامل إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط الإجتماعية لدى عينة الدراسة، ويعني ذلك أنه كلما زاد إستخدام الشاب لمواقع التواصل الإجتماعي زادت الضغوط الإجتماعية لديهم بشكل متوسط، وبما أن R المحسوبة(0.64) أكبر من R المجدولة(0.17) عند مستوى الدلالة 0.05، فإنه يمكننا القول أن معامل الارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 أي أن هناك علاقة إرتباطية إيجابية متوسطة بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط الإجتماعية لدى الطلبة الجامعيين عينة الدراسة.

6.1.5 عرض نتائج الفرضية الإجرائية السادسة

توجد علاقة بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط الجامعية لدى الطالب الجامعي.

من خلال حساب معامل الارتباط لعينة الدراسة في الفرضية الإجرائية السادسة وجدنا قيمة معامل الارتباط بين درجات إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي ودرجاتهم في الضغوط الجامعية يساوي 0.36 درجة، و في ذلك دلالة على وجود علاقة إرتباطية ضعيفة وموجبة بين عامل إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط الجامعية لدى عينة الدراسة، ويعني ذلك أنه كلما زاد إستخدام الطالب الجامعي لمواقع التوصل الإجتماعي زادت الضغوط الجامعية لديه، وبما أن R المحسوبة(0.36) أكبر من R المجدولة(0.15) عند مستوى الدلالة 0.05، فإنه يمكننا القول أن معامل الارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 أي أن هناك علاقة إرتباطية إيجابية ضعيفة بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط الجامعية لدى عينة الدراسة.

2.5 عرض نتائج الفرضية العامة

توجد علاقة بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي.

من خلال حساب معامل الارتباط لعينة الدراسة في الفرضية العامة وجدنا قيمة معامل الارتباط بين درجات إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي ودرجاتهم في الضغوط النفسية يساوي 0.73 درجة، و في ذلك دلالة على وجود علاقة إرتباطية قوية جدا وموجبة بين عامل إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة، ويعني ذلك أنه كلما زاد إستخدام الطالب الجامعي لمواقع التوصل الإجتماعي زادت الضغوط النفسية لديه، وبما أن R المحسوبة(0.73) أكبر من R المجدولة(0.15) عند مستوى الدلالة 0.05، فإنه يمكننا القول أن معامل الارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 أي أن هناك علاقة إرتباطية إيجابية قوية إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

6. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

1.6 مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات الإجرائية

1.1.6 مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الإجرائية الأولى

يتبين لنا من خلال النتائج المتوصل إليها في الفرضية الإجرائية الأولى أن هناك علاقة إرتباطية قوي بلغت درجة 0.70 بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي من قبل الطالب الجامعي والضغوط الأسرية التي يتعرض إليها من قبل أسرته، فالاستخدام المفرط لمواقع التواصل الإجتماعي من قبل الطالب يجعله يغيب عن الكثير من المحطات الهامة في أسرته وهو ما يعرضه لحالة الإغتراب عن الأسرة مما يشكل لديه ضغطا نفسيا من ناحية الأسرة، فالطالب حينما يستخدم مواقع التواصل الإجتماعي في المنزل يحتاج إلى جو هادئ بعيد عن الضوضاء والصراخ في البيت لذلك فإن الصراخ في البيت أو الضوضاء التي تحدث بين الحين والآخر تشكل ضغطا نفسيا للطالب الذي لا يجد راحته في المنزل بسبب ما يتعرض له من ضوضاء، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإن الإستخدام المفرط لهذه المواقع يقلل من الحوار الأسري بين الطالب وأفراد أسرته وهو ما يجعل من عملية الإتصال الأسري التي تعد جد ضرورية تكاد تكون من عدة بسبب انشغال الطالب بالإطلاع على المستجدات الحاصلة في مواقع التواصل الإجتماعي وهو ما يجعل الطالب يشعر في بعض الأحيان بالتوتر والقلق جراء هذا الإستخدام المفرط وإهمال العلاقات الأسرية الضرورية وهو ما قد يفقد الطالب ذلك الإحترام الذي تكنه الأسرة له إذ تعمل على تغييب رأيه في أي جانب مهم داخل الأسرة، كما أن كبر حجم الأسرة يحرم الطالب من الخصوصية التي يريدها في هذه المرحلة ويجعل حريته مقيدة بضوابط وقواعد تفرضها الأسرة لذا فاستخدام الطالب لمواقع التواصل الإجتماعي خاصة إذا كان من خلال جهاز الكمبيوتر يعرضه لصراعات أسرية بينه وبين من يستخدم هذا الجهاز وهو ما يؤزم الصراع الأسري الداخلي نتيجة قلة موارد الإستخدام مما يصب الطالب بنوع من التوتر نتيجة عدم إشباع حاجاته في مجال الإستخدام مما يجعل إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي تشكل في الكثير من الحالات سببا مباشرا في الضغوط الأسرية التي يتعرض لها الطالب الجامعي، ولعل كون الأسر تعترضها في الواقع "عدة مشكلات على أداء وظائفها بصورة إيجابية فالعلاقات والتفاعلات الأسرية أساس استقرار المناخ الأسري، فكلما كان الجو الذي يعيش فيه أفراد الأسرة متوتر ومشحونا بالخلافات والخصومات من شجار بين الوالدين أو عدم تفهمهم يكون له أثار سلبية على الأفراد،

وبالتالي فإن كل ما يسود الحياة الأسرية من توتر وصراع يقلل من درجة التماسك والترابط داخل الأسر وتجعل الأطفال يعانون من ضغوط[39]، وهو ما يجعل إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي تسبب نوعا من التوتر لدى الأسر خاصة إذا كان هذا الإستخدام على حسابا قضاء حاجات الأسرة، لذا ومن خلال ما تم عرضه سابقا يتبين لنا تلك العلاقة بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط الأسرية لدى الطالب الجامعي.

2.1.6 مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الإجرائية الثانية

يتبين لنا من خلال نتائج الفرضية الإجرائية الثانية أن هناك علاقة بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط المالية بدرجة متوسطة بلغ 0.52، وهو ما يؤكد أن إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي يساهم في تعرض الطالب الجامعي للضغوط المالية لكن بدرجة متوسطة، ذلك أن الضغوط المالية التي يتعرض لها الطالب والمرتبطة بدراسته الجامعية والمتمثل في مجموع المصاريف المالية التي يحتاجها الطالب، هذه المصاريف منها ما هو ضروري كالنقل وشراء مستلزمات البحوث وولوج عالم الإنترنيت لإجراء البحوث قد يضاف إليها أيضا إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي خاصة إذا كان الطالب لا يمتلك الإنترنيت في بيته الأمر الذي يفرض عليه صرف أموال معينة من أجل إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي وهو ما يشكل أحد الضغوط المالية التي يتعرض لها الطالب إذ يجد نفسه عاجزا عن التوفيق بين متطلباته اليومية الأساسية والثانوية وبين ميزانيته المادية المتوفرة لديه، مع العلم أن إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي قد يكون ضروري في بعض الأحيان وعامل ثانوي في أحيان أخرى، فاستخدام مواقع التواصل الإجتماعي من قبل الطالب قد يشكل لديه عبئا ماديا إضافيا وهذا ما نلاحظه من خلال زياراتنا الميدانية لمختلف مقاهي الإنترنيت في الجامعة أين نجد الكثير من الطلبة داخل هذه المقاهي لساعات متواصلة من أجل الترفيه عن النفس والإطلاع عن الجديد في مواقع التواصل الإجتماعي إلى درجة أن الكثير منهم ما أن يفتح جهاز الكمبيوتر حتى يفتح موقعه التواصلي مباشرة(فيسبوك، تويتر وغيرها) بطريقة لا شعورية وهو ما يؤكد تلك العلاقة التي أصبحت تربط الطالب الجامعي بمواقع التواصل الإجتماعي والتي أضحت تشكل أحد عناصر الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب الجامعي في وقتنا الحالي خاصة وأنها تجعله يلجأ للاقتراض من أجل سد حاجياته الضرورية التي يعد إستخدام

مواقع التواصل الإجتماعي أحد مكوناتها مما يجعل الطلب يعيش ضائقة مالية نتيجة لذلك وهو ما يعرضه للضغوطات المالية نتيجة ذلك الإستخدام.

ولأن" الضغط النفسي جزء لا يتجزأ من حياة الطلبة فهم يواجهون حالات خاصة عند تركهم لمنازلهم واستخدامهم لوسائل المواصلات بالإضافة إلى العلاقات الإجتماعية الجديدة التي يتوجب عليهم التعامل معها والقضايا المالية التي تواجههم في رحلتهم الدراسية[40]، ولعل ذلك ما يجعلهم يلجئون للاستخدام المفرط لمواقع التواصل الإجتماعي من أجل قضاء أوقات الفراغ في ظل غياب المرافق اللازمة والضرورية التي من شأنها التخفيف من حدة الضغوط لدى الطالب الجامعي، ومن خلال ما تم عرضه سابقا تتبين لنا تلك العلاقة بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوطات المالية لدى الطالب الجامعي.

3.1.6 مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الإجرائية الثالثة

ما يمكن تأكيده من خلال النتائج لمتوصل إليها بخصوص الفرضية الإجرائية الثالثة أن هناك علاقة إرتباطية بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط الدراسية بلغت درجة 0.76 درجة، فكلما زاد إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي من قبل الطالب كلما زادت ضغوطه الدراسية، ولعل ذلك يرجع إلى الوقت المخصص لهذا الإستخدام والذي يجعل الطالب لا يفي بالتزاماته الدراسية المكلف بالقيام بها، ما يجعل يتعرض لضغط الوقت نتيجة الإستخدام المفرط لمواقع التواصل الإجتماعي والتي تجعله في الكثير من الأحيان ينسى التزاماته الدراسية، كما أن إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي يجعل الطالب يعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة، فالطالب في ظل نظام ل م د الجديد مطالب بتحصيل المعلومات وتوفيرها إذ لم يعد مجرد متلقي للمعلومات بل أصبح رقما فاعلا في الحصول على المعلومة، وبالنظر لحجم الوقت الذي قد يقضيه في مجال التواصل الإجتماعي فإن ذلك الوقت الضائع يسبب له مشاكل دراسية إذ يهمل واجباته الدراسية المكلف بها من إعداد بحوث وبطاقات فنية وقراءة للكتب وكذا عملية المراجعة لذا نجده يعيش نوعا من الضغوط الدراسية بسبب مواقع التواصل الإجتماعي التي يستخدمها، فكثرة الواجبات الدراسية لدى الطالب الجامعي خاصة في السنة الثالثة أين نجد الطالب بين مراجعة الدروس وحضور المحاضرات والتطبيقات وبين إنجاز المذكرة تائه في ظل عدم استطاعته إدارة وقته بين ما هو أساسي وثانوي في ظل غياب أي سياسة متعبة من طرفه لترتيب الأولويات أين نجد الكثير من الطلبة يشتكون من عدم توافر الوقت

لإنجاز ما هو مطلوب منهم بالرغم من أننا نجدهم يقضون أوقات حتى الصباح وهو في عالم التواصل الإجتماعي وهو ما يجعل من هذه المواقع بالنظر لسلبية استخدامها من طرف الطلبة تضيع وقتهم وتدفعهم لإهمال دراستهم وهو ما يشكل أبرز الضغوط الدراسية بالنسبة لديهم، ومن خلال ما عرضناه يتبين لنا علاقة إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي بالضغوطات الدراسية لدى الطالب الجامعي خاصة وأن مواقع التواصل الإجتماعي تعد من بين أهم العوامل التي تساهم في تضييع الوقت لدى الطالب الجامعي.

4.1.6 مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الإجرائية الرابعة

إن النتائج المتوصل إليها في هذه الفرضية تؤكد لنا تلك العلاقة بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط الشخصية بلغت 0.48 درجة، أي أنه كلما زاد إستخدام الطالب لمواقع التواصل الإجتماعي زادت الضغوط الشخصية لدى الطالب الجامعي بشكل متوسط، وهو ما يؤكد أن إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي لا يساهم في تزايد الضغوط الشخصية دائما بل إنه قد يساهم في التقليل منها، خاصة وأن هذه الوسائط تعتبر وسيلة للترفيه والتفريغ عن المكبوتات والشحنات الزائدة من طرف الطلبة، إذ نجد أن الكثير من الطلبة يلجأ للتعبير عن مشاعره وعن ما يختلجه من أحاسيس عن طريق هذه المواقع سواء أكانت تلك التعابير إيجابية أو سلبية إلا أنها تعتبر كطريقة من طرق ميكانيزمات الدفاع التي يتخذها الطالب للدفاع عن وجهة نظره أو التعبير عن رأيه حول موضوع ما، كما أن مواقع التواصل الإجتماعي أيضا تعد وسيلة لتبادل المعارف بين الطلبة وهذا ما نلاحظه من خلال المجموعات التي تصمم خصيصا لمثل هذه الجوانب والتي ينتمي إليها الطلبة سواء في الجامعة أو في القسم أو مجموعة تخصص معين وتساهم مثل هذه المجموعات في تبادل الأخبار والمعارف والمعلومات لذا فهي تساهم في تسهيل الإتصال بين الطلبة فيما بينهم، وبين الطلبة والأساتذة خاصة إذ كانت مستخدمة من طرف الأساتذة، كما أن نوعية الإستخدام هي التي تحدد درجة الضغوط الشخصية ذلك أن"سلوك الإنسان وتصرفاته تقترن بتصوراته للحياة ونظرته إلى الأشياء التي تحيط به، فعلى ذلك تكون أعماله وردود أفعاله"[41]، ومن خلال ما تم عرضه يتبين لنا تلك العلاقة بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوطات الشخصية لدى الطالب الجامعي أين يكون معرضا للقلق والتوتر نتيجة ذلك.

5.1.6 مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الإجرائية الخامسة

يظهر لنا من خلال النتائج المتوصل إليها أن هناك علاقة بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط الإجتماعية بلغت درجة 0.64، وهو ما يؤكد أنه كلما زاد معدل إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي زادت الضغوط الإجتماعية المفروضة على الطالب الجامعي، فموقع التواصل الإجتماعي من الناحية الإجتماعية وباعتبارها وسيلة للتعارف وبناء العلاقات الإجتماعية من شأنها أن تعمل على تفعيل هذه العلاقات وزيادتها خاصة وأن الطالب من خلالها يستطيع أن يبني علاقات كثيرة مع مختلف الأجناس إلى أنها في الوقت نفسه تشكل ضغطا إجتماعيا للطالب خاصة إذا لم يحسن إستخدام هذه المواقع، فالإدمان عليها ولفترات طويلة تجعل من الطالب يفقد الكثير من علاقاته الواقعية إذ نجده يعيش عالما افتراضيا وغير واقعي، إذ يتخلى تدريجيا عن علاقاته الواقعية وينغمس في علاقات إفتراضية تصبح الأساس لعلاقاته وهو ما يجعله يعش نوعا من الإغتراب الإجتماعي، "فالمطالب والضغوط الإجتماعية تكون مصدرا للضغوط والإحباط فكلما سارت الحياة بخطوات سريع كلما أصبح من الضروري تنظيم سلوك أعضاء المجتمع وذلك يتطلب المزيد من القيود، وعادة ما تتصارع حاجات المجتمع مع حاجات الأفراد، لذلك فإن القواعد واللوائح التي تعتبر ضرورية لبقاء الجماعة قد تؤدي إلى تحطم الفرد جسمانيا أو نفسيا بما تفرضه عليه هذه اللوائح من ضغوط"[42].

إن تركيز الطالب الجامعي على بناء علاقات إفتراضية وإهماله العلاقات الواقعية الأساسية بقدر ما يشكل توترا نفسيا لديه من الناحية العلائقية الإجتماعية، فهو يجعل الطالب غير قادر في الواقع على بناء علاقات مع زملائه مما يجعله يجد صعوبة في المحافظة على أصدقائه دخل الجامعة، وكذا عدم القدرة على التوفيق بين متطلبات الدراسة وضروريات العلاقات الإجتماعية داخل الجامعة سواء بين الطالب والأستاذ أو بين الطالب والإدارة أو بين الطالب وزملائه إذ نجد ان الكثير من مستخدمي مواقع التواصل الإجتماعي يعيشون في عالم غير موجود إلا في ذهنهم وهو ما يجعلهم يتعرضون لضغوط إجتماعية كبيرة نظير ذلك، كما الطالب حينما يكون متواجدا في إطار شبكة العلاقات التي تربطه في الفايسبوك فإنها تزيد من حدة وحجم الضغوط لديه خاصة وأن الحياة"" الجماعة والانتماء لمجموعة من الأصدقاء أو لشبكة من العلاقات الإجتماعية المنظمة تعتبر من المصادر الرئيسية التي تجعل للحياة معنى ومن ثم توجهنا عموما للصحة والكفاح والرضا[43]، ومن خلال ما تم عرضه

سابقا يتبين لنا أن هناك علاقة بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوطات الإجتماعية لدى الطالب الجامعي فاستخدام مواقع التواصل الإجتماعي يؤثر على العلاقات الإجتماعية داخل المجتمع.

6.1.6 مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الإجرائية السادسة

من خلال النتائج المتوصل إليها في الفرضية الإجرائية السادسة يتبين لنا أن هناك علاقة إرتباطية بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط الجامعية بلغت درجة 0.36 لدى الطلب الجامعيين عينة الدراسة، وهو ما يؤكد لنا أنه كلما زاد إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي زادت الضغوط الجامعية لدى الطلبة الجامعيين بشكل ضعيف، إذ أن مواقع التواصل الإجتماعي لا تؤثر على مختلف الضغوط الجامعية التي يتعرض لها الطالب الجامعي، فالاستخدام المستمر للطالب لمواقع التواصل الإجتماعي لا يعرضه للكثير من الضغوط المتعلقة بطبيعة المناخ التنظيمي السائد في الجامعة خاصة ما تعلق بالجانب الإداري والاتصالي والتي لا تتأثر بنوعية شخصية الطالب إذ تعد ثابتة في الجامعة لا تتغير يتغير الأفراد، فمثلا الاكتظاظ داخل المكتبات في سبيل إنجاز البحوث المطلوبة من طرف الطالب لا تتأثر باستخدام مواقع التواصل الإجتماعي من قبله بالرغم من أنها قد تكون سباب من الأسباب الرئيسية في قلة تحصيله الدراسي أو غيابه وتأخره عن موعد الدراسة وهو ما يجعله يرسب في الجامعة نظير عدم إدراكه لأهمية الوقت وكيفية إدارته بما يخدم مصالحه، كما أن طبيعة العلاقات المتشابكة بين العامين داخل الجامعة من إداريين وأساتذة وطلبة لا تحكمها العلاقات الافتراضية بل العلاقات الواقعية بالرغم من أن مواقع التواصل الإجتماعي قد أزالت الكثير من الحواجز بين الأستاذ والطالب في ظل الانتشار الواسع لاستخداماتها المختلفة، ولعل حل المشكلات التي تعترض الطالب لا تتطلب منه إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي بقدر ما تتطلب منه الحضور الشخصي لطرح المشكلة وحلها وهو ما يجعل من تأثير هذه المواقع على حل المشكلات الجامعية ضعيف في هذا الإطار، ومن هنا يتبين لنا تلك العلاقة بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوطات الجامعية التي تعود في الأساس للمناخ الجامعي السائد.

2.6 مناقشة النتائج على ضوء الفرضية العامة

يتبين لنا من خلال النتائج المتوصل إليها أن هناك علاقة إرتباطية بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين بلغت 0.73

درجة، وهو ما يؤكد أن إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي يؤدي إلى تزايد حجم الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة داخل الجامعة، سواء أكانت هذه الضغوط متعلقة بالأسرة أو ضغوط دراسية أو ضغوط شخصية أو إجتماعية أو جامعية خاصة وأن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة الجامعين وإن اختلفت جوانبها وتأثرها باستخدام مواقع التواصل الإجتماعي فإنها تربطها علاقة واضحة بنوعية الإستخدام والهدف منه ودرجات الإستخدام، ذلك أن الإفراط في استخدامها من قبل الطلبة الجامعيين وهو ما نلاحظه في الجامعة من خلال المشاهدات اليومية على مستوى الهواتف الذكية للطلبة تؤكد هذا الإستخدام المفرط الذي يؤدي إلى نتائج سلبية على حياة الطالب وعلى مختلف الضغوط التي تعترضه في يومياته، فمواقع التواصل الإجتماعي كسبب من أسباب ضياع الوقت تزيد حجم الضغط لدى الطالب إذا كان مطالب بإنجاز واجبات معينة أين لا يجد الوقت الكافي لإنجازها، كما أن تعدد الأدوار والمهام التي يقوم بها الطالب وعدم تحكمه في وقت إستخدام مثل هذه المواقع يجعله قع ضحية لها من ناحية الوقت المخصص لها والذي يكون غالبا على حساب دراسته وقيامه بواجباته مما يشكل ضغطا دراسيا لديه، كما تؤثر الاستخدامات المتعددة لمواقع التواصل الإجتماعي في علاقات الطالب سواء بأسرته أين تزيد حجم مشكلاته أو علاقات بزملائه أو علاقاته بأصدقائه أو بمحيطه الجامعي ككل(أساتذة، إداريين، عمال)، بالإضافة إلى المناخ التنظيمي السائد الجامعي قد يلعب دورا محوريا في زيادة الضغوط بالنظر للاستخدام المتواصل للطالب لمواقع التواصل الإجتماعي أين تغيرت حاجيات الطالب وما هو مطلوب منه في ظل النظام الجديد الذي يعتبر الطالب محور العملية التعليمية.

إقتراحات البحث

من خلال النتائج المتوصل إليها نقدم الاقتراحات التالية:

ضرورة القيام بدراسات على عينة موسعة من مختلف الجامعات لمعرفة تأثيرات الضغوط النفسية على استخدامات مختلف مواقع التواصل الاجتماعي لفئة الطلبة الجامعيين.

إنشاء فرق بحث في المخابر حول ضوع الضغوط النفسية ومواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين.

تصميم برامج تدريبية جول الطرق الإيجابية لإستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين.

ضرورة توعية الطلبة الجامعيين بأهمية إستخدام مواقع التواصل الاجتماعي في ميدان البحث العلمي والتحصيل المعرفي.

خاتمة

إن التحولات الحاصلة في العالم اليوم بقدر ما تفرض على الطالب الجامعي أن يسايرها في الكثير من الأمور خاصة ما تعلق بالمعلومة والتي أضحت مواقع التواصل الإجتماعي أحد أبرز المواقع التي توفرها، وفي ظل الانتشار الواسع لاستخدام مواقع التواصل الإجتماعي فإن هذا الإستخدام له حدين حد إيجابي يمكن الطالب من استغلاله بما يفيده ويستفيد منه من خلال الحصول على المراجع والكتب والمعلومات الجديدة وكذا من خلال التواصل مع زملائه وأساتذته وكذا التواصل مع المختصين من خارج الوطن وهو ما يساهم في تعميق المعرفة لدى الطالب وتحسين مستواه وزيادة كفاءته وقدراته بما يجعله متمكنا من تخصصه ومطلعا على المستجدات العلمية الحاصلة، كما أن لمواقع التواصل الإجتماعي حد سلبي يتمثل في أنها تساهم في ضياع الوقت من جهة وقد تتحول إلى مصدرا أساسيا من مصادر الضغوط التي تعترض الطالب في حياته اليومية والتي تمتد لتؤثر على تحصيله الدراسي بما تشكله من ضغوط أسرية وجامعية واجتماعية.

ومن هذا المنطلق فإن طريقة إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي من طرف الطالب والهدف المتوخى منها هي التي سوف تحدد علاقتها بالضغوط التي تعترض الطالب خاصة وأن الضغط في الكثير من الأحيان يكون إيجابيا للطالب في ظل المنافسة والرغبة والطموح المراد تحقيقه، لذا فعلى الطالب التحكم في الوقت الذي يخصصه لمواقع التواصل الإجتماعي من أجل إدارتها بالكيفية التي تخدم مصالحه ولا تساهم في تشكيل الضغوطات النفسية المختلفة لديه.

المراجع

1. فونتانا ديفيد، الضغوط النفسية، ترجمة حمدي علي الفرماوي رضا عبد الله أبو سريع، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، مصر، 1994، ص12-13.
2. حسن جمال العوران، الضغوط الاجتماعية لدى لاعبي بعض المنتخبات الوطنية الأردنية"، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، ع11، عمان، الأردن، 2011، ص778.
3. راضي زاهر، إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي في العالم العربي، مجلة التربية، ع15، عمان، الأردن، 2003، ص23.
4. دليل المشاريع الممولة من الإتحاد الأوروبي، إستخدام وسائل التواصل الإجتماعي، مركز معلومات الجوار الأوروبي، رام الله، فلسطين، 2014، ص7.
5. فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية(القاهرة: ، القاهرة، 2001)، ص96.
6. حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997، ص121.
7. حسن جمال العوران، المرجع السابق، ص780.
8. طه عبد العظيم حسين، إستراتجيات إدارة الضغوط التربوية النفسية، دار الفكر العربي، عمان، الأردن، 2006، ص1820.
9. حامد عبد السلام زهران، المرجع السابق، ص121.
10.محمود عبد الحميد محمود صالح، ماجد عبد العزيز الدعفس، صالح عبد العزيز سماح العنظي، أثر المحتوى الإعلاني في مواقع الشبكات الاجتماعية على اتجاهات المستهلكين نحو العلامة التجارية: حالة شركة الاتصالات السعودية، مجلة جامعة الملك سعود، م25، ع2،الرياض، المملكة العربية السعودية، 2013، ص228.
11.الصادق الحمامي، مواقع الشبكات الاجتماعية ورهانات دراستها في السياق العربي، في الملتقى الدولي شبكات التواصل الاجتماعي في بيئة إعلامية متغيرة دروس من العالم العربي، معهد الصحافة وعلوم الأخبار، تونس، 2015، ص49.
12. Jan H. Kietzmann, Kristopher Hermkens, Ian P. McCarthy, Bruno S. Silvestre, "Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media", Business Horizons, no.54,2011, p241-251.
13.ان كولير، لاري ماجد، دليل أوليائ الأمور لإستخدام الفيس بوكمنظمة keepsaf، connectsafely.org، القاهرة، مصر، 2012، ص1-2.
14.خالد بن سليمان معتوق، اتجاهات طلاب قسم علم المعلومات بجامعة أم القرى لمواقع التواصل الاجتماعية"دراسة تحليلية، مجلة اعلم، ع12، الرياض، المملكة العربية السعودية، 2013، ص169-170.
15.خديجة عبد العزيز علي إبراهيم، واقع إستخدام شبكات التواصل الاجتماعي في العملية التعليمية بجامعات صعيد مصر دراسة ميدانية، مجلة العلوم التربوية، ع3، ج2، القاهرة، مصر، 2014، ص430-431.

16.مشتري مرسي، شبكات التواصل الاجتماعي الرقمية نظرة في الوظائف، مجلة المستقبل العربي، ع 359، بيروت، لبنان، 2012، ص160.

17.وائل مبارك خضر، أثر الفيسبوك على المجتمع، مدونة الكاتب وائل مبارك خضر، السوادن، 2010.

18.سامي احمد شناوي، محمد خليل عباس، استخدام شبكة التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين، مجلة جامعة، م18، ع2، الغربية، 2014، ص77.

19.محمود سلمان العميان، السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2005، ص159.

20. Jean Benjamin Stora, Le stress, que sais-je ?, Edition 2eme Ed, paris ,1993, P 03.

21.هارون توفيق الرشيدي، الضغوط النفسية، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، مصر، 1999، ص 15.

22. Jean Benjamin Stora Le stress ,Ibid, P 04.

23.حنان عبد الرحيم الأحمدي، ضغوط العمل لدى الأطباء، إدارة الطباعة والنشر بمعهد الإدارة العامة، الرياض، المملكة العربية السعودية، 2002، ص 31-32.

24.نفس المرجع، ص 32.

25.لوكيا الهاشمي، الضغط النفسي في العمل، مجلة أبحاث نفسية وتربوية، ع1، جامعة منتوري قسنطينة، الجزائر، 2002، ص10-11.

26. Norbert Sillamy, Dictionnaire de la Psychologie, Larousse, paris, 1996, P 249.

27.فاروق السيد عثمان، المرجع السابق، ص96.

28.عبد الرحمن سليمان الطريري، *الضغط النفسي*، مطابع شركة الصفحات الذهبية، الرياض، المملكة العربية السعودية، 1994، ص 15.

29.إبراهيم عبد الستار، *الإبداع والاضطراب النفسي والمجتمع*، مجلة الحكمة الضائعة، الكويت، 2002، ص51-96.

30.حمدي ياسين، علي عسكر، حسن الموسوي، علم النفس الصناعي والتنظيمي، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر، 1999، ص30.

31.عبد السلام أبو قحف، محاضرات في السلوك التنظيمي، الدار الجامعية، بيروت، لبنان، 2001، ص193-194.

32.أندرو دي سيزلاقي، و، د، ج، ولاس، السلوك التنظيمي والأداء، معهد الإدارة العامة، الرياض، المملكة العربية السعودية، 1991، ص184.

33.محمود سلمان العميان، السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2005، ص162.

34.سمير شيخاني، الضغط النفسي، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان، 2003، ص32-34.

35.عمار بوحوش، محمد محمود الذنيبات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، ص140.
36.عبد الله بن احمد بن علي آل عيسى الغامدي، تردد المراهقين على مقاهي الإنترنيت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية، ماجستير غير منشورة في الإرشاد النفسي، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، 2009.
37.تنهيد عادل فاضل البيرقدار، الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، م11، ع1، العراق، 2011، ص54-56.
38.محمد الصيرفي، الحاسوب والإحصاء الإجتماعي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2007، ص369.
39.طه عبد العظيم حسين، المرجع السابق، ص184.
40.انتصار الصمادي، مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمي وإستراتجيات التعامل معها، دراسات العلوم التربوية، م42، ع3، عمان، الأردن، 2015، ص832.
41.عبد الله الضريبي، علي نحيلي، أساليب مواجهة الضغوط النفسية والمهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، م 26، ع4، دمشق، سوريا، 2010، ص671.
42.نبيلة أحمد أبو حبيب، الضغوط النفسية وإستراتجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة، ماجستير غير منشورة في التربية، جامعة الأزهر، غزة، 2010، ص25.
43.عبد الستار إبراهيم، رضوي إبراهيم، علم النفس وأسسه ومعالم دراساته، دار الظهران، الرياض، المملكة العربية السعودية، 2003، ص 503.