

مدى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالضغط النفسي لدى الطالب الجامعي الجزائري.

د/بحري صابر وأ/ خرموش منى، جامعة محمد لين دباغين سطيف 02

ملخص:

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

1. مقدمة:

تلعب الجامعة اليوم دورا محوريا في مختلف مجالات التنمية أين تساهم في الاقتصاد 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 والاتصال أين تحول الاتصال من مجرد وسيلة لتبادل الرسائل إلى وسيلة لتبادل المعلومات والأفكار ووسيلة مهمة في إحداث التغيير والضغطات 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 باعتباره عنصر من عناصر المجتمع أولا.

وبالنظر للتحويلات الحاصلة خاصة في المشهد الإعلامي الجديد نلاحظ بروز مواقع التواصل الاجتماعي كأحدث وسائل الاتصال التي تنوعت استخداماتها والإشاعات المراد تحقيقها من خلالها، ولم تعد مواقع التواصل الاجتماعي مجرد وسيلة للاتصال خاصة وأنها تؤثر على الطالب في مختلف مستوياته بالنظر للضغطات التي تحدثها في شخصية الطالب الجامعي والتحويلات التي تطرأ عليه نتيجة الاستخدام مع أن طريقة الاستخدام هي التي تحدد درجة الضغط التي تحدثها، وهو ما سنحاول معرفته

من خلال هذه الدراسة.

2. إشكالية الدراسة:

يعتبر الفاييس بوك 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 استخدام مواقع التواصل الاجتماعي خاصة لدى الشباب الجامعي، فإن تأثيرات هذه المواقع تختلف من فرد لآخر حسب طبيعة شخصية هذا الفرد من جهة وكذا حسب طريقة ومدة الاستخدام والهدف منه من جهة ثانية، ومن بين التأثيرات التي تمس الشباب اليوم الشق المتعلق بالضغط النفسية التي يتعرض لها الطلبة التي ربما أصبح أحد مصادرها استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

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 ويحدث حينما ندرك الموقف أو الشخص أو الحدث أو حتى الأشياء على أنها ضاغطة⁽²⁾، ولعل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي 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 الاجتماعي خاصة في حالة الإدمان عليه، وكذا الضغوطات الاجتماعية التي تتعلق بالمجتمع وبمختلف مؤسسات التنشئة الاجتماعية التي يتواجد بها الفرد خاصة تلك القيود التي يفرضها المجتمع والتي يحاول الطالب أن يتجاوزها وهو ما يوقعه في ضغوطات اجتماعية 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 استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من طرف الطلبة الجامعي بالضغوط النفسية التي تعترضهم، وقد انطلقت الدراسة من إشكالية مفادها: هل هناك علاقة بين مدى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بالضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين؟.

3. فرضيات الدراسة:

1.3. الفرضية العامة:

- هناك علاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغط النفسي لدى الطالب الجامعي.

2.3. الفرضيات الإجرائية:

- هناك علاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغط الأسرية لدى الطالب الجامعي.
- هناك علاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغط المالية لدى الطالب الجامعي.
- هناك علاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغط الدراسية لدى الطالب الجامعي.
- هناك علاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغط الشخصية لدى الطالب الجامعي.
- هناك علاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغط الاجتماعية لدى الطالب الجامعي.
- هناك علاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغط الجامعية لدى الطالب الجامعي.

4. أهداف الدراسة:

- معرفة العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغط النفسي لدى الطالب الجامعي.
- معرفة العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغط الأسرية لدى الطالب الجامعي.
- معرفة العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغط المالية لدى الطالب الجامعي.
- معرفة العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغط الدراسية لدى الطالب الجامعي.
- معرفة العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغط الشخصية لدى الطالب الجامعي.
- معرفة العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغط الاجتماعية لدى الطالب الجامعي.
- معرفة العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغط الجامعية لدى الطالب الجامعي.

5. حدود الدراسة:

تم تطبيق الدراسة على عينة من الطلاب الذين يدرسون في جامعة محمد لمين دباغين سطيف 02 وذلك خلال السنة الجامعية 2015-2016، أين تم تطبيق مقاييس الدراسة بصورة فردية ومباشرة بين الباحث والمبحوثين.

6. تحديد مصطلحات الدراسة:

مواقع التواصل الاجتماعي: هي منظومة من الشبكات الإلكترونية تسمح للمشاركة فيها بإنشاء موقع خاص به، حيث يرتبط من خلاله بنظام اجتماعي إلكتروني مع مشتركين آخرين لديهم اهتمامات وهوايات مشتركة⁽³⁾.

الفايسبوك: هو منصة مصممة من أجل أن يتشارك ويتواصل الأشخاص من خلالها، لذلك فهي خصوصية وشخصية، من أجل استخدام المواقع يقوم المستخدمون بالتسجيل فيه، وإنشاء 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 الاجتماعي يمكن الدخول والتسجيل فيه مجانا حيث يوفر هذا الموقع لمستخدميه عدة خدمات تركز على بناء علاقات اتصالية مع الأصدقاء وأشخاص آخرين حيث يساهم في الاتصال والتفاعل مع أعضاء آخرين.

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 الصداق والإحباط والحرمان والقلق، وتصنف الأنماط المختلفة للضغط عادة طبقا لعامل الضغط وآثاره إلى ضغط ناجم عن كثرة المعلومات وضغط انفعالي"⁽⁵⁾.

الضغوط الأسرية: المتمثلة في الأساليب التربوية والمشكلات السلوكية بين أفراد الأسرة والتي تمثل ضغطا على أفراد الأسرة بصفة خاصة⁽⁶⁾.

الضغوط الاجتماعية: ما يمكن قياسه أو ملاحظته من تغيرات عقلية أو معرفية أو انفعالية 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⁾.

الضغوط الدراسية: هي حالة من عدم التوازن وتنشأ لدى التلميذ عندما يقارن بين المواقف البيئية التي يتعرض لها وبين ما يملك من إمكانيات ومصادر شخصية واجتماعية يصاحب تلك الحالة أعراض فسيولوجية نفسية وسلوكية سلبية⁽⁸⁾.

الضغوط الاقتصادية: والتي تعني مجموع المثيرات المادية من مال وغيرها التي يتعرض لها الفرد في الوسط الذي يعيش فيه وتؤدي إلى تشتت الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير⁽⁹⁾.

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.

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

1.7. مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

وهو مقياس من إعداد الهامي عبد العزيز إمام والذي احتوى على 38 عبارة وأعطيت للمستجوب

ثلاثة خيارات للإجابة هي دائما أحيانا أبدا⁽¹⁰⁾، حيث قمنا بتعديل هذا المقياس ليتلاءم وطبيعة الدراسة مواقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك 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 بلغ 0.90 ومنه فالمقياس قابل للتطبيق على عينة الدراسة.

2.7. مقياس الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي:

وقد تم استخدام مقياس الضغط النفسي للحجار ودخان 2005⁽¹¹⁾، 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 الاجتماعية (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.

8. عينة الدراسة:

جدول رقم(01) يبين وصف عينة الدراسة.							
السن	التكرار	الجنس		المستوى الدراسي			
		ذ	أ	أولى	ثانية	ثالثة	ماستر
22-18	90	32	58	35	25	17	13
27-22	37	17	20	2	5	9	21
المجموع	127	49	78	37	30	26	34

لقد كانت عينة الدراسة قصدية، حيث تم اختيار الطلبة الجامعيين الذين يمتلكون حسابا في الفيسبوك ويستخدمونه، والجدول التالي يبرز وصف العينة وحجمها بصورة أوضح.

9. المنهج المستخدم في الدراسة:

لقد كان المنهج المطبق في دراستنا هو المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه "طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة"⁽¹²⁾، ولقد تم استخدام هذا النوع من المناهج لملاءمته دراسته من حيث تعديده حدود جمع البيانات لظاهر ما إلى تحليل هذه الظاهرة وعلاقتها بالظواهر الأخرى.

10. 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.

11. عرض النتائج والتعليق عليها:

1.11. عرض نتائج الفرضيات الإجرائية والتعليق عليها:

1.1.11 عرض نتائج الفرضية الإجرائية الأولى والتعليق عليها:

هناك علاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغط الأسرية لدى الطالب الجامعي. من خلال حساب معامل الارتباط لعينة الدراسة في الفرضية الإجرائية الأولى وجدنا قيمة معامل الارتباط بين درجات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ودرجاتهم في الضغوط الأسرية يساوي 0.70 درجة، وفي ذلك دلالة على وجود علاقة ارتباطية قوية وموجبة بين عامل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغط الأسرية لدى عينة الدراسة، ويعني ذلك أنه كلما زاد استخدام الشاب لمواقع التواصل الاجتماعي زادت الضغوط الأسرية لديهم بشكل قوي، وبما أن R المحسوبة (0.70) أكبر من R الجدولة (0.17) عند مستوى الدلالة 0.05، فإنه يمكننا القول أن معامل الارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 أي أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية قوية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغط الأسرية لدى الطلبة الجامعيين عينة الدراسة.

2.1.11 عرض نتائج الفرضية الإجرائية الثانية والتعليق عليها:

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

3.1.11 عرض نتائج الفرضية الإجرائية الثالثة والتعليق عليها:

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

4.1.11 عرض نتائج الفرضية الإجرائية الرابعة والتعليق عليها:

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

5.1.11 عرض نتائج الفرضية الإجرائية الخامسة والتعليق عليها:

هناك علاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغط الاجتماعية لدى الطالب الجامعي. من خلال حساب معامل الارتباط لعينة الدراسة في الفرضية الإجرائية الخامسة وجدنا قيمة معامل الارتباط بين درجات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ودرجاتهم في الضغط الاجتماعية

يساوي 0.64 درجة، وفي ذلك دلالة على وجود علاقة ارتباطية متوسطة وموجبة بين عامل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغط الاجتماعي لدى عينة الدراسة، ويعني ذلك أنه كلما زاد استخدام الشاب لمواقع التواصل الاجتماعي زادت الضغوط الاجتماعية لديهم بشكل متوسط، وبما أن R المحسوبة (0.64) أكبر من R الجدولة (0.17) عند مستوى الدلالة 0.05، فإنه يمكننا القول أن معامل الارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 أي أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية متوسطة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغط الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين عينة الدراسة.

6.1.11 عرض نتائج الفرضية الإجرائية السادسة والتعليق عليها:

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

2.11 عرض نتائج الفرضية العامة والتعليق عليها:

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

12. تفسير وتحليل النتائج على ضوء الفرضيات:

1.12 تفسير وتحليل النتائج على ضوء الفرضيات الإجرائية:

1.1.12 تفسير وتحليل النتائج على ضوء الفرضية الإجرائية الأولى:

يتبين لنا من خلال النتائج المتوصل إليها في الفرضية الإجرائية الأولى أن هناك علاقة ارتباطية قوي بلغت درجة 0.70 بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من قبل الطالب الجامعي والضغط الأسرية التي يتعرض إليها من قبل أسرته، فالاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي من قبل الطالب يجعله يغيب عن الكثير من المحطات الهامة في أسرته وهو ما يعرضه لحالة الاغتراب عن الأسرة مما يشكل لديه ضغطا نفسيا من ناحية الأسرة، فالطالب حينما يستخدم مواقع التواصل الاجتماعي 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 الاستخدام المفرط لهذه المواقع يقلل من الحوار الأسري بين الطالب وأفراد أسرته وهو ما يجعل من عملية الاتصال الأسري التي تعد جد ضرورية تكاد تكون من عدة بسبب انشغال الطالب بالاطلاع على المستجدات الحاصلة في مواقع التواصل الاجتماعي وهو ما يجعل الطالب يشعر في بعض الأحيان بالتوتر والقلق جراء هذا الاستخدام المفرط وإهمال العلاقات الأسرية الضرورية وهو ما قد يفقد الطالب ذلك الاحترام 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 الاجتماعي 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 الاستخدام مما يصب الطالب بنوع من التوتر نتيجة عدم إشباع حاجاته في مجال الاستخدام مما يجعل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي 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 والعلاقات والتفاعلات الأسرية أساس استقرار المناخ الأسري، فكلما كان الجو الذي يعيش فيه أفراد الأسرة متوتر ومشحون بالخلافات والخصومات من شجار بين الوالدين أو عدم تفهمهم يكون له آثار 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⁽¹⁴⁾، وهو ما يجعل استخدام مواقع التواصل

الاجتماعي تسبب نوعا من التوتر لدى الأسر خاصة إذا كان هذا الاستخدام على حسابا قضاء حاجات الأسرة، لذا ومن خلال ما تم عرضه سابقا يتبين لنا تلك العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغط الأسري لدى الطالب الجامعي.

2.1.12 تفسير وتحليل النتائج على ضوء الفرضية الإجرائية الثانية:

يتبين لنا من خلال نتائج الفرضية الإجرائية الثانية أن هناك علاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغط المالية بدرجة متوسطة بلغ 0.52، وهو ما يؤكد أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يساهم في تعرض الطالب الجامعي للضغط 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 الإنترنت لإجراء البحوث قد يضاف إليها أيضا استخدام مواقع التواصل الاجتماعي خاصة إذا كان الطالب لا يمتلك الإنترنت في بيته الأمر الذي يفرض عليه صرف أموال معينة من أجل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي 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 استخدام مواقع التواصل الاجتماعي قد يكون ضروري في بعض الأحيان وعامل ثانوي في أحيان أخرى، فاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي من قبل الطالب قد يشكل لديه عبئا ماديا إضافيا وهذا ما نلاحظه من خلال زيارتنا الميدانية لمختلف مقاهي الإنترنت في الجامعة أين نجد الكثير من الطلبة داخل هذه المقاهي لساعات متواصلة من أجل الترفيه عن النفس والاطلاع عن الجديد في مواقع التواصل الاجتماعي إلى درجة أن الكثير منهم ما أن يفتح جهاز الكمبيوتر حتى يفتح موقعه التواصلية مباشرة (فيسبوك، تويتر وغيرها) بطريقة لا شعورية وهو ما يؤكد تلك العلاقة التي أصبحت تربط الطالب الجامعي بمواقع التواصل الاجتماعي 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 استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أحد مكوناتها مما يجعل الطلب يعيش ضائقة مالية نتيجة لذلك وهو ما يعرضه للضغوطات المالية نتيجة ذلك الاستخدام.

ولأن "الضغط النفسي جزء لا يتجزأ من حياة الطلبة فهم يواجهون حالات خاصة عند تركهم منازلهم واستخدامهم لوسائل المواصلات بالإضافة إلى العلاقات الاجتماعية الجديدة التي يتوجب عليهم التعامل معها والقضايا المالية التي تواجههم في رحلتهم الدراسية⁽¹⁵⁾، ولعل ذلك ما يجعلهم يلجئون

للاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي 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 تبين لنا تلك العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغوطات المالية لدى الطالب الجامعي.

3.1.12 تفسير وتحليل النتائج على ضوء الفرضية الإجرائية الثالثة:

ما يمكن تأكيده من خلال النتائج المتوصل إليها بخصوص الفرضية الإجرائية الثالثة أن هناك علاقة ارتباطية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغوط الدراسية بلغت درجة 0.76 درجة، فكلما زاد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من قبل الطالب كلما زادت ضغوطه الدراسية، ولعل ذلك يرجع إلى الوقت المخصص لهذا الاستخدام والذي يجعل الطالب لا يفي بالتزاماته الدراسية المكلف بالقيام بها، ما يجعل يتعرض لضغط الوقت نتيجة الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي والتي تجعله في الكثير من الأحيان ينسى التزاماته الدراسية، كما أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي 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 الاجتماعي 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 الاجتماعي التي يستخدمها، فكمية 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 وثنائي في ظل غياب أي سياسة متبعة من طرفه لترتيب الأولويات أين نجد الكثير من الطلبة يشكون من عدم توافر الوقت لإنجاز ما هو مطلوب منهم بالرغم من أننا نجدهم يقضون أوقات حتى الصباح وهو في عالم التواصل الاجتماعي وهو ما يجعل من هذه المواقع بالنظر لسلبية استخدامها من طرف الطلبة تضيق وقتهم وتدفعهم لإهمال دراستهم وهو ما يشكل أبرز الضغوط الدراسية بالنسبة لديهم، ومن خلال ما عرضه تبين لنا علاقة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بالضغوطات الدراسية لدى الطالب الجامعي خاصة وأن مواقع التواصل الاجتماعي تعد من بين أهم العوامل التي تساهم في تضيق الوقت لدى الطالب الجامعي.

4.1.12 تفسير وتحليل النتائج على ضوء الفرضية الإجرائية الرابعة:

إن النتائج المتوصل إليها في هذه الفرضية تؤكد لنا تلك العلاقة بين استخدام مواقع التواصل

الاجتماعي والضغط الشخصية بلغت 0.48 درجة، أي أنه كلما زاد استخدام الطالب لمواقع التواصل الاجتماعي زادت الضغوط الشخصية لدى الطالب الجامعي بشكل متوسط، وهو ما يؤكد أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي 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 الاجتماعي 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 الاتصال بين الطلبة فيما بينهم، وبين الطلبة والأساتذة خاصة إذ كانت مستخدمة من طرف الأساتذة، كما أن نوعية الاستخدام هي التي تحدد درجة الضغوط الشخصية ذلك أن «سلوك الإنسان وتصرفاته تقتزن بتصوراته للحياة ونظراته إلى الأشياء التي تحيط به، فعلى ذلك تكون أعماله وردود أفعاله»⁽¹⁶⁾، ومن خلال ما تم عرضه يتبين لنا تلك العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغوطات الشخصية لدى الطالب الجامعي أين يكون معرضا للقلق والتوتر نتيجة ذلك.

5.1.12 تفسير وتحليل النتائج على ضوء الفرضية الإجرائية الخامسة:

يظهر لنا من خلال النتائج المتوصل إليها أن هناك علاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغط الاجتماعية بلغت درجة 0.64، وهو ما يؤكد أنه كلما زاد معدل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي زادت الضغوط الاجتماعية المفروضة على الطالب الجامعي، فموقع التواصل الاجتماعي من الناحية الاجتماعية وباعتبارها وسيلة للتعرف وبناء العلاقات الاجتماعية 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 اجتماعيا للطلاب خاصة إذا لم يحسن استخدام 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 افتراضية تصبح الأساس لعلاقاته وهو ما يجعله يعيش نوعا من الاغتراب الاجتماعي، "فالمطالب والضغط الاجتماعي تكون مصدرا للضغوط والإحباط فكما 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"⁽¹⁷⁾.

إن تركيز الطالب الجامعي على بناء علاقات افتراضية وإهماله العلاقات الواقعية الأساسية بقدر ما يشكل توترا نفسيا لديه من الناحية العلائقية الاجتماعية، فهو يجعل الطالب غير قادر في الواقع على بناء علاقات مع زملائه مما يجعله يجد صعوبة في المحافظة على أصدقائه داخل الجامعة، وكذا عدم القدرة على التوفيق بين متطلبات الدراسة وضروريات العلاقات الاجتماعية داخل الجامعة سواء بين الطالب والأستاذ أو بين الطالب والإدارة أو بين الطالب وزملائه إذ نجد أن الكثير من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي يعيشون في عالم غير موجود إلا في ذهنهم وهو ما يجعلهم يتعرضون لضغوط اجتماعية كبيرة نظير ذلك، كما الطالب حينما يكون متواجدا في إطار شبكة العلاقات التي تربطه في الفايبريك فإخا تزيد من حدة وحجم الضغوط لديه خاصة وأن الحياة" الجماعة والانتماء لمجموعة من الأصدقاء أو لشبكة من العلاقات الاجتماعية المنظمة تعتبر من المصادر الرئيسية التي تجعل للحياة معنى ومن ثم توجهنا عموما للصحة والكفاح والرضا⁽¹⁸⁾، ومن خلال ما تم عرضه سابقا يتبين لنا أن هناك علاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغوطات الاجتماعية لدى الطالب الجامعي فاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي يؤثر على العلاقات الاجتماعية داخل المجتمع.

6.1.12 تفسير وتحليل النتائج على ضوء الفرضية الإجرائية السادسة:

من خلال النتائج المتوصل إليها في الفرضية الإجرائية السادسة يتبين لنا أن هناك علاقة ارتباطية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغوط الجامعية بلغت درجة 0.36 لدى الطلب الجامعيين عينة الدراسة، وهو ما يؤكد لنا أنه كلما زاد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي زادت الضغوط الجامعية لدى الطلبة الجامعيين بشكل ضعيف، إذ أن مواقع التواصل الاجتماعي لا تؤثر على مختلف الضغوط الجامعية التي يتعرض لها الطالب الجامعي، فالاستخدام المستمر للطالب لمواقع التواصل الاجتماعي 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 الاجتماعي من قبله بالرغم من أنها قد تكون سبب 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 العاملين داخل الجامعة من إداريين وأساتذة وطلبة لا تحكمها العلاقات الافتراضية بل العلاقات الواقعية بالرغم من أن مواقع التواصل الاجتماعي قد أزال الكثير من الحواجز بين الأستاذ والطالب في ظل الانتشار الواسع لاستخداماتها المختلفة، ولعل حل المشكلات التي تعترض الطالب لا تتطلب منه استخدام مواقع التواصل الاجتماعي 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 استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغوطات الجامعية التي تعود في الأساس للمناخ الجامعي السائد.

2.11 تفسير وتحليل النتائج على ضوء الفرضية العامة:

يتبين لنا من خلال النتائج المتوصل إليها أن هناك علاقة ارتباطية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين بلغت 0.73 درجة، وهو ما يؤكد أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي 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 اجتماعية أو جامعية خاصة وأن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة الجامعيين وإن اختلفت جوانبها وتأثيرها باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي فإنها تربطها علاقة واضحة بنوعية الاستخدام والهدف منه ودرجات الاستخدام، 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 الاستخدام المفرط الذي يؤدي إلى نتائج سلبية على حياة الطالب وعلى مختلف الضغوط التي تعترضه في يومياته، فمواقع التواصل الاجتماعي كسبب من أسباب ضياع الوقت تزايد 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 استخدام مثل هذه المواقع يجعله يقع 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 الاجتماعي في علاقات الطالب سواء بأسرته أين تزايد 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 للطلبة لمواقع التواصل الاجتماعي أين تغيرت حاجيات الطالب وما هو مطلوب منه في ظل النظام الجديد الذي يعتبر الطالب محور العملية التعليمية.

13. 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 الاجتماعي أحد أبرز المواقع التي توفرها، وفي ظل الانتشار الواسع لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي فإن هذا الاستخدام له حدين حد إيجابي يمكن الطالب من استغلاله بما يفيد 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 الاجتماعي 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 استخدام مواقع التواصل الاجتماعي 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 الاجتماعي من أجل إدارتها بالكيفية التي تخدم مصالحه ولا تساهم في تشكيل الضغوطات النفسية المختلفة لديه.

14. قائمة المراجع:

1. فونتانا ديفيد الضغوط النفسية، ترجمة حمدي علي الفرماوي رضا عبد الله أبو سريع مكتبة الأنجلو القاهر، مصر: 1994، ص12-13.
2. حسن جمال العوران: الضغوط الاجتماعية لدى لاعبي بعض المنتخبات الوطنية الأردنية، المجل الدولي التربوية المتخصصة م1، ع11، كانون 2011، ص778.
3. راضي زاهر: استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي، مجلة التربية، ع15، جامعة عمان الأهلية، عمان، الأردن، 2003، ص23.
4. دليل المشاريع الممولة من الاتحاد الأوروبي: استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، الطبعة 2014، مركز معلومات الجوار الأوروبي، 2014 ص7.
5. فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001، ص96.
6. حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية، ط3، عالم الكتب، القاهرة، مصر 1997، ص121.

7. حسن جمال العوران: المرجع السابق، ص780.
8. طه عبد العظيم حسين: استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية النفسية، دار الفكر، ط1، عمان، الأردن، 2006، ص1820.
9. حامد عبد السلام زهران: المرجع السابق، ص121.
10. عبد الله بن احمد بن علي آل عيسى الغامدي: تردد المراهقين على مقاهي الإنترنت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية، دراسة مقدمة لنيل شهادة ماجستير في الإرشاد النفسي، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، 2009.
11. تنهيد عادل فاضل البيرقدار: الضغط النفسي وعلاقته بالصلاية النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، م11، ع1، 2011، ص54-56.
12. عمار بوحوش، محمد محمود الذنيبات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، ص140.
13. محمد الصيرفي: الحاسوب والإحصاء الاجتماعي، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2007، ص369.
14. طه عبد العظيم حسين: المرجع السابق، ص184.
15. انتصار الصمادي: مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها، دراسات العلوم التربوية، م42، ع3، 2015، ص832.
16. عبد الله الضريبي، علي نخيلي: أساليب مواجهة الضغوط النفسية والمهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، م26، ع4، 2010، ص671.
17. نبيلة أحمد أبو حبيب: الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة، ماجستير في التربية تخصص علم النفس، قسم علم النفس كلية التربية، عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي، جامعة الأزهر غزة، فلسطين، 2010، ص25.
18. عبد الستار إبراهيم، رضوي إبراهيم: علم النفس وأسس ومعالجته، ط3، الظهران، السعودية، 2003، ص503.

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 Dbagain, 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. .