جامعة مولود معمري – تيزي وزو–

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

إتجاهات تلاميذ السنة الثانية ثانوي نحو إستخدام الإنترنت و علاقتها بالضغوط النفسية لديهم

مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي تخصص إرشاد المدرسي

إعـــــداد :

1–جزيرة مناد

2–حياة فرحات

إشـــــراف:

د/ نزيم صرداوي

السنة الجامعية : 2015/2014

- **ملخص الدراسة:**

هدفت الدراسة الحالية إلى فحص العلاقة بين اتجاهات تلاميذ السنة الثانية ثانوي نحو استخدام الانترنت والضغوط النفسية لديهم من جهة، والكشف عن الفروق في نفس المتغيرات بين الجنسين من أفراد العينة المتواجدين ببعض الثانويات التابعة لمديرية التربية لولاية تيزي وزو من جهة أخرى.

بلغت عينة الدراسة **100** فرداً بواقع **(47)** من الذكور و**(53)** من الإناث المقيدين بالعام الدراسي **2014-2015**، والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وقد طبق عليهم استبيان الاتجاهات نحو استخدام الانترنت ومقياس الضغوط النفسية.

وتوصلت الدراسة الحالية إلى النتائج التالية:

1-عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين اتجاهات تلاميذ السنة الثانية ثانوي نحو استخدام الانترنت والضغوط النفسية لديهم.

2-عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الاتجاهات نحو استخدام الانترنت بين الجنسين من تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

3-عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية بين الجنسين من تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

Résumé :

Objectif. –L'objectif de notre recherche était l'étude de la relation entre les attitudes des élèves de la deuxième année secondaire envers l'utilisation de l'internet et le stress d'une part, les différences concernant les deux variables précédentes selon le sexe d'autre part.

Méthode. –Un questionnaire des attitudes envers l'utilisation de l'internet et un test mesurant le stress ont été appliqués à **100** élèves : (**47**) garçons et (**53**) filles de la deuxième année secondaire de certains lycées de la wilaya de Tizi Ouzou.

Résultats. –L'analyse de corrélation a révélé le résultat suivant :

1-Une absence de corrélation significative entre les attitudes des élèves de la deuxième année secondaire envers l'utilisation de l'internet et le stress.

–L'analyse différentielle a révélé aussi les résultats suivants :

1-Une absence de différence significative des attitudes envers l'utilisation de l'internet entre les garçons et les filles de la deuxième année secondaire.

2-Une absence de différence significative du stress entre les garçons et les filles de la deuxième année secondaire.

Conclusion. –Nos résultats témoignent d'une absence de corrélation significative entre les attitudes des élèves de la deuxième année secondaire envers l'utilisation de l'internet

(variable indépendante) et le stress (variable dépendante) chez les élèves de la deuxième année secondaire.

Nos résultats témoignent aussi une absence réelle et significative des deux variables citées chez les garçons et les filles de la deuxième année secondaire.

شكر و تقدير

"الحمد لله الذي علم الإنسان ما لم يعلم" (العلق :٥) والصلاة والسلام على رسوله الأكرم

وبعد:

فلا يسعنا إلا أن نتوجه إلى الله العلي القدير بالحمد والشكر على توفيقه لإتمام هذا العمل والذي نرجو أن يكون خالصاً لوجهه سبحانه.

وانطلاقًا من قول الرسول صلى الله عليه وسلم" : من لم يشكر الناس، لم يشكر الله."

فإن خير مدخل نتقدم به هو خالص الشكر إلى جامعة مولود معمري بتيزي وزو ، حيث كان لنا الشرف أن نكون احد طلابها .

والشكر والوفاء إلى كافة الأساتذة وأعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس لما كان لهم من

التشجيع والدعم المتواصل وتزويدنا بالعلم النافع خلال فترة الدراسة

كما يسرنا أن نتوجه بخالص الشكر وعظيم الامتنان وعميق التقدير إلى أستاذنا الفاضل سعادة الدكتور / **نزيم – صرداوي** و المشرف على هذه المذكرة لما بذله معنا من جهد وما أسداه لنا من نصح وتوجيه سديد مع تواضع جم وخلق رفيع متحلياً بالصبر والعمل ، وكان له الفضل بعد الله في إنجاز هذه المذكرة ، فجزاه الله عنا خير الجزاء وأمد في عمره ومتعه بالصحة والعافية.

والشكر موصول لأعضاء مناقشة الخطة و التلاميذ الذين أجريت عليهم الدراسة. ولكل من ساعدنا من قريب او من بعيد لإتمام هذا العمل ، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

اهداء

اولا وقبل كل شيء احمد الله الذى انار لي دربي و امتعني بنعمة العقل و الصحة

اهدي ثمرة جهدي هذا :

الى أغنى ما منحني الله و أفاض قلبها حبا و حنانا و أشقت لسعادتي و بكيت لأبتسم ، و الى من كرس حياته لأجل راحتي و فتح لي أبواب المستقبل ، الى من أكنّ لهما الاحترام و التقدير ، الى من قال فيهما عزّ و جلّ " ...و بالوالدين احسانا " "**أمى و أبى**" اطال الله فى عمرهما

الى من زرعوا فى نفسي بذرة الأمل و دفعوني الى برّ الأمان شموع حياتي " **اخواني** ": مجيد و زوجته سامية ،الحنافي ، رشيد و زوجته ليندة ، حكيم و زوجته فاطمة ، مصطفى و مولود

الى من عشت و تقاسمت معهنّ حلاوة الحياة و مرها و عرفت معهنّ صدق الاخوة "**أخواتي**" : حورية و زوجها ، زوهرة و زوجها

الى كل ابناء اخواتي : مالية، نسيم، وردة، ادير، اليان و ياني و مقران و وردية و ماسيفا

الى كل عائلة "مناد"

الى كل صديقاتي اللواتي قضيت معهنّ سنوات الدراسة : شادية ، نبيلة ، صونية ، سوهيلة

الى كل من يعرفني من قريب او من بعيد

الى شريكتي في هذا العمل" حياة " التي وقفت معي طيلة مشوارنا هذا

الى كل من ذكره قلبي و لم يكتبه قلمي

جزيرة

اهداء

أهدى ثمرة جهدى هذا ألى من زرع في نفسي المثل الأعلى و التربية الفاضلة و حب العمل ، إلى من عمل جاهدا على إرضائى و تمنى لي النجاح دوما " أبي " الغالي أطال الله في عمره .

إلى فردوس القيم و الأحكام و قاموس العواطف ، إلى فيض المحبة و الحنان ، إلى أعز إنسانة في الوجود إلى من أنارت دربي " أمى " التى أدعوا الله أن يبقيها نورا عليا .

إلى شعلة الأمل التى تضيء طريقي كلما انطفأت و النسمة المشرقة التى تنعش أنفاسي كاما تملكني الأحاسيس باليأس ، إلى من أعتبره تاج رأسي و الذي ساعدني على عبور طريق العلم لإقتباس نور المعرفة و الذي وقف إلى جانبي طيلة المشوار الدراسي و ساندني على إتمام هذا العمل " زوجي الغالي عاشور " إلى قرة عيني إلى أغلى ثمرة في الوجود ، إلى أجمل و ألذ ثمرة قدمها الله لي " إبنى الغالي كليان " الذي يغمر حياتي بالبهجة و السرور .

إلى الشموع المضيئة الذين شجعوني على مواصلة دربي في إكتساب العلم و المعرفة " إخوانى أحمد و مسينيسا و ريان " .

إلى أنبل و أعز أخت في الدنيا " فروجة " و أبنائها " سرين و إسحاق " .

إلى أطيب إنسانتان في الوجود ، إلى من أذاقتاني طعم الحنان و الرقة " جدتي فاطمة و جدتي فطيمة " .

إلى أحن مخلوقتان في وجه الأرض " حماتي و أمها "

إلى كل زملائى و زميلاتى .

إلى من تقاسمت معها هذا العمل زميلتي جزيرة .

حياة

فهرس المحتويات

ملخص الدراسة باللغة العربية.....أ

ملخص الدراسة باللغة الفرنسية.....ب

اهداء ..... ج

شكر و تقدير ..... د

فهرس المحتويات..... ه

فهرس الجداول..... و

فهرس الاشكال.....ي

فهرس الملاحق ..... ن

مقدمة 1

الفصل الأول : الاطار العام للإشكالية الدراسة

1-إشكالية الدراسة 5

2-فرضيات الدراسة 7

3-أهداف الدراسة 8

4-أهمية الدراسة 8

5-تحديد مفاهيم الدراسة و تعريفاتها الاجرائية 9

6-الدراسات السابقة 10

الاطار النظري لمتغيرات الدراسة

الفصل الثاني : الاتجاهات النفسية

- تمهيد 22

1-مفهوم الاتجاهات 22

2-نظريات الاتجاهات 24

3-أنواع الاتجاهات 30

4-مكونات الاتجاهات 31

5-خصائص الاتجاهات 32

6-وظائف الاتجاهات 33

- خلاصة 36

الفصل الثالث : استخدام الانترنت في الحياة الدراسية

تمهيد 38

1-تعريف شبكة الانترنت 38

2-نشأة شبكة الانترنت 40

3-أهمية الانترنت و أسباب إنتشارها 42

4-خدمات الانترنت.....44

5-فوائد الانترنت و سلبيات إستخدامها 44

6-خصائص الانترنت 47

7-إستخدام الانترنت في الدراسة 49

- خلاصة 56

الفصل الرابع : الضغط النفسي

- تمهيد 59

1-تعريف الضغط النفسي 59

2-النظريات المفسرة للضغط النفسي 62

3-أنواع الضغط النفسي 66

4-مصادر الضغط النفسي 70

5-أعراض و و مظاهر الضغط النفسي 73

6-عوامل الضغط النفسي 74

7-طرق علاج الضغط النفسي 78

- خلاصة 83

الفصل الخامس : التعليم الثانوي

- تمهيد .....86.

1-مفهوم التعليم الثانوي 86

2-أهمية المرحلة الثانوية 87

3-أهداف التعليم الثانوي 88

4-مظاهر الإصلاح التربوي الجديد 92

- خلاصة 95

الجانب الميداني للدراسة

الفصل السادس : الاجراءات المنهجية للدراسة

1-التذكير بفرضيات الدراسة 98

2- الدراسة الاستطلاعية 98

3- منهج الدراسة 100

4- مجتمع و عينة الدراسة 101

5- مكان اجراء الدراسة 106

6- أدوات الدراسة 107

7- اجراءات تطبيق الدراسة 110

8- اجراءات تفريغ البيانات و اعدادها للتحليل الاحصائي.....111

8 – أساليب المعالجة الاحصائية 111

الفصل السابع : عرض و مناقشة و تفسير نتائج الدراسة الميدانية

اولا : عرض نتائج الدراسة.....112

1- عرض نتيجة الفرضية الاولى.....112

2- عرض نتيجة الفرضية الثانية.....113

3- عرض نتيجة الفرضية الثالثة.....115

ثانيا : مناقشة و تفسير نتائج الدراسة.....116

1-مناقشة نتيجة الفرضية الاولى.....116

2-مناقشة نتيجة الفرضية الثانية 117

3-مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة 118

- الاستنتاج العام 119
- الخاتمة.....121
- المراجع 123
- الملاحق

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوانه	الصفحة
الجدول (1)	توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية	99
الجدول (2)	توزيع أفراد المجتمع الأصل	101
الجدول (3)	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية وفق السن	102
الجدول (4)	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية وفق الجنس	103
الجدول (5)	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية وفق الشعبة	104
الجدول (6)	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية وفق المؤسسة التعليمية	105
الجدول (7)	العلاقة بين إتجاهات التلاميذ نحو إستخدام الانترنت و الضغط النفسي	113
الجدول (8)	الفروق بين الجنسين من أفراد عينة الدراسة في درجات إستخدام الانترنت	114
الجدول (9)	الفروق بين الجنسين من أفراد عينة الدراسة في درجات الضغط النفسي	115

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوانه	الصفحة
شكل (1)	مقياس متدرج لمستويات الضغط	69

قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوانه
الملحق (1)	مقياس الضغوط النفسية
الملحق (2)	مفتاح تصحيح مقياس الضغوط النفسية
الملحق (3)	إستبيان الاتجاهات نحو إستخدام الانترنت
الملحق (4)	مفتاح تصحيح إستبيان الاتجاهات نحو إستخدام الانترنت
الملحق (5)	نتائج spss

- **مقدمة:**

يشهد التعليم قفزات نوعية في طرق التدريس نتيجة توفر الوسائل المساعدة التي تتيح تقديم المواد الدراسية بأساليب مبتكرة . من أهم الوسائل المستخدمة في تحديث طرق التدريس الإنترنت التي من خلالها ليس فقط زيادة جرعة المعلومات المتاحة للتلميذ ، بل أيضا تطوير طرق التقويم والتعرف على الفروق الفردية بين التلاميذ ومراعاتها في عملية التدريس.

تعيش المدارس بصفة عامة تحولات فرضتها الضغوط النفسية من ناحية ومتطلبات التعليم من ناحية أخرى ، لتوفير نتائج جيدة و زيادة في المعلومات القيمة و زيادة ايضا من ثقافة الفرد للوصول الى النجاح المرغوب فيه دون مشقة ، وقد دأبت معظم المدارس رغبة في الاستجابة لهذه المتطلبات إلى توظيف الإنترنت في التدريس كمصدر للمعلومات .

و قد يكون للضغط تأثير ايجابي حيث يعتبر أساس التحريض و الادراك كما يوفر أيضا حسب الالحاحية و التيقض الذى نحتاج اليه عندما نواجه حالات مهددة (**شيخاني ، 2003 ، ص 14**) . اذ نجد التلاميذ هم الأكثر عرضة لهذه الضغوط النفسية خصوصا تلاميذ السنة ثانية ثانوي ، حيث تكون مصادر هذه الضغوط عندهم متعددة منها ما هو داخلي خاص بالتلميذ و منها ما هو خارجي مرتبط بالمدرسة و الاسرة و البيئة المحيطة و منها ما يأتي عن طريق استخدام الانترنت في الدراسة ، و قد يستجيب لها اما بالايجاب أو السلب و ذلك حسب محاولة تكيفه مع المواقف التى تعترضه .

و لقد قمنا بتجزئة الدراسة إلى :

الفصل الأول : خصصناه للإطار العام للإشكالية الدراسة ، و الذي يتضمن إشكالية الدراسة ، فرضيات الدراسة ، أهداف الدراسة ، أهمية الدراسة ، تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا بالإضافة إلى الدراسات السابقة .

الجانب النظري : يشمل أربعة فصول التي تم تقسيمها كمايلي :

الفصل الثاني : تطرقنا فيه للاتجاهات النفسية حيث تم فيه تحديد مفهوم الإتجاهات ، نظريات الإتجاهات ، أنواع الاتجاهات ، مكونات الاتجاهات ، خصائص الاتجاهات و وظائف الاتجاهات و أخيرا خلاصة.

الفصل الثالث : تناولنا فيه إستخدام الانترنت في الحياة المدرسية حيث يتضمن تعريف شبكة الانترنت ، نشأة شبكة الانترنت و مراحل تطورها ، أهمية الانترنت و أسباب إنتشاره ، خدمات الانترنت ، فوائد الانترنت و سلبيات إستخدامه ، خصائص الانترنت ، إستخدام الانترنت في الدراسة و خلاصة .

الفصل الرابع : تناولنا فيه الى الضغط النفسي حيث يتضمن تعريف الضغط النفسي النظريات المفسرة للضغط النفسي ، أنواع الضغط النفسي ، مصادر الضغط النفسي ، أعراض و مظاهر الضغط النفسي ، عوامل الضغط النفسي ، طرق علاج الضغط النفسي و خلاصة .

الفصل الخامس : خصصناه للتعليم الثانوي يتضمن مفهوم التعليم الثانوي ، أهمية التعليم الثانوي ، أهداف التعليم الثانوي ، مظاهر الإصلاح التربوي الجديد .

الجانب التطبيقي : الذي يتجزأ إلى فصلين :

الفصل السادس : الذي تناولنا فيه الإجراءات المنهجية للدراسة حيث يحتوي على التذكير بفرضيات الدراسة ، الدراسة الإستطلاعية ، منهج الدراسة ، مجتمع و عينة الدراسة ، مكان إجراء الدراسة ، إجراءات تطبيق الدراسة ، إجراءات تفريغ البيانات و إعدادها للتحليل الإحصائي ، المعالجة الإحصائية .

الفصل السابع : يتضمن عرض و مناقشة و تفسير نتائج الدراسة الميدانية .

و في نهاية دراستنا أدرجنا الاستنتاج العام الذي هو عبارة عن حوصلة لأهم النتائج التي تحصلنا عليها بالإضافة إلى خاتمة ، المراجع المعتمدة و الملاحق .

الفصل الأول

الاطار العام لإشكالية الدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- تحديد مفاهيم الدراسة و تعريفاتها الاجرائية

6- الدراسات السابقة

1-إشكالية الدراسة

إنّ الثورة العلمية المتمثلة في وسائل التكنولوجيا الحديثة مثل التلفاز و الحاسوب الآلي والهاتف و الانترنيت أثرت كثيرا في حياة الانسان ، حيث أصبحت مقياسا للتقدم الذى وصلت إليه العقول البشرية الفذّة . و لا يكاد يمر يوم إلا و نسمع فيه عن إختراع آلة تكنولوجية متطورة أو أكثر تطورا و ذكاء من سابقاتها ، بل أصبح كل فرد لا يستطيع أن يستغني عن إستخدام التكنولوجيا سواء في حياته العلمية أو حياته العملية ، لأنه سوف يفقد الكثير بفقدان أدوات وأشكال التكنولوجيا ، حيث أنها إمتدت خدماتها إلى المناطق الريفية التى تعاني الحرمان من الخدمات الإجتماعية وحق المعرفة و تدفعها إلى النمو و مسايرة التقدم التكنولوجي (قنديل ، 1999 ، ص 198) ، فهي سهلت التقارب بين البشر وألغت الحدود المصطنعة بين البلدان بل قدمت حلول كثيرة و إختصرت المسافات و مكّنت الإنسان من إنجاز الكثير من المشاريع التى كانت فيما مضى مستحيلة و أرشدت الانسان إلى كثير من الإختراعات و المعارف والعلوم ، و من أهم هذه الوسائل التكنولوجية الحديثة التى إستقطبت الملايين من البشر فى السنوات الأخيرة و فى وقت قصير جدا هي شبكة الانترنيت التى تحمل اليوم قدرا عظيما من البيانات والخدمات و ربما أكثرها شيوعا اليوم ، صفحات النصوص الفائقة المنشورة على الويب ، كما أنها تحمل خدمات وتطبيقات أخرى مثل البريد و خدمات التخاطب الفوري وبروتوكولات نقل الملفات والاتصال الصوتي و غيرها ، فهي مظهر من مظاهر التقدم التكنولوجي و يظهر ذلك من خلال عدد مستخدميها الذي يتزايد يوميا و هذا حسب ما تبين من خلال دراسة هنري

جوزلين (henri jocelyn) ، حيث يرى أن هناك وراء كل كمبيوتر يوجد 10 عشرة مستخدمين ، مما يقودنا إلى القول أن هناك ما بين 20 الى 30 مليون مستخدم لشبكة الانترنيت (عن لعقاب ، 1999 ، ص 18) و لقد تزايد عدد مستخدمي الانترنت في الفترة الأخيرة و ذلك بما تمتاز به من معلومات قيمة في مختلف المجالات و القطاعات ، خاصة قطاع التربية الذي يعزز شبكة الانترنيت و هذا ما أكّده سكوت و كان وأدوين , scott , kenn et edwin 1999 في دراسة قاموا بها على عينة من الطلبة تكونت عينة الدراسة من (31) من طالب ، حيث قسمت العينة إلى مجموعة ضابطة طبقت عليهم وسائل التعلم التقليدية ، وأخرى تجريبية حيث إستخدم مع أفرادها التعلم من خلال الانترنت ،وكان من نتائج هذه الدراسة: وجود فروق واضحة بين المجموعتين فيما يخص اتجاهات الطلبة نحو التعلم الناتجة عن استخدام الانترنت ، وتلك الفروق كانت لصالح الطلبة الذين إعتمدوا على الانترنت في عملية التعلم. لأن الانترنت تعتبر وسيلة لحل المشكلات التعليمية التى تواجه التلاميذ و ترفع من مستوى تعليمهم خاصة تلاميذ و ذلك لصعوبة البرنامج والمناهج الدراسية ، مما قد يؤدي إلى ظهور ضغوطات نفسية لديهم ، التى هي من الظواهر السيكولوجية الشائعة في حياتنا اليومية وإحدى المفاهيم الرئيسية لفهم السلوك و تفسيره (مولنس ، 1996) . فالإنسان يشعر بالمتعة والسرور حين يصل إلى إشباع حاجاته النفسية ، و يشعر بالضيق أو الضغط النفسي إذا منع من إشباع تلك الحاجات(الشخانية ، 2010 ، ص 13) فالضغط النفسي يواجه التلاميذ المتمدرسين و هذا ناتج عن صراع متطلبات التعليم و مقدرة التلميذ على الوفاء بها

بإعتبار البيئة التي يعيش فيها الآن قد تغيّرت عبر سنوات ما بعد الثورة الصناعية و التي واكبها التقدم العلمي و التكنولوجي و تطور وسائل الاتصال الحديثة – الانترنت – و هذا ما قد يولد نوعا من الضغط النفسي لدى المتعلم و هذا لعدم مقدرته على مسايرة ما توصلت إليه الإكتشافات و البحوث ، مما قد يدفع به إلى الإحباط و الإنسحاب وإحساسه بعدم قيمة حياته .

فمما سبق ذكره نلتمس إشكال قائم يدفعنا للقيام بهذه الدراسة بغرض الإجابة عن الأسئلة التالية :

- ✓ هل توجد علاقة دالة إحصائيا بين إتجاهات تلاميذ السنة ثانية ثانوي نحو إستخدام الانترنيت والضغط النفسي لديهم ؟
- ✓ هل توجد فروق دالة إحصائيا بين إتجاهات الذكور و إتجاهات الإناث من تلاميذ السنة ثانية ثانوي نحو إستخدام الانترنيت ؟
- ✓ هل توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث من تلاميذ السنة ثانية ثانوي في الضغط النفسي ؟

2- فرضيات الدراسة :

1- الفرضية الأولى:

توجد علاقة دالة إحصائياً بين إتجاهات تلاميذ السنة الثانية ثانوي نحو إستخدام الانترنيت والضغوط النفسية لديهم.

2- الفرضية الثانية:

توجد فروق دالة إحصائياً بين إتجاهات الذكور وإتجاهات الإناث من تلاميذ السنة الثانية ثانوي نحو إستخدام الانترنيت.

3- الفرضية الثالثة:

توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث من تلاميذ السنة الثانية ثانوي في الضغوط النفسية .

3-أهداف الدراسة

- الكشف عن العلاقة بين إستخدام الانترنيت و الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة ثانية ثانوي
- معرفة مدى تأثير الانترنيت على تلاميذ السنة ثانية ثانوي .
- الكشف على وجود الفروق بين الجنسين في كل من استخدام الانترنيت و الضغط النفسي .

4-أهمية الدراسة

تكمن أهمية بحثنا هذا فى إبراز أهمية وسيلة من وسائل الاعلام و الاتصال الحديثة ألا وهي الأنترنيت في المجال التعليمي بما تحمله من معلومات قيمة للمتمدرسين ، و بالخصوص مرحلة التعليم الثانوي بإعتبارها مرحلة هامة في المسار التعليمي ، اذ يتطلب من المتمدرس بذل مجهودات اضافية عما يقدمه المعلم و ذلك بالبحث و المواظبة و الجد لمزيد أكثر من المعلومات ، و مدى استفادة التلاميذ من هذه الوسيلة الحديثة و كيف لها أن تولد ضغوط

نفسية لديهم . و كون الأنترنيت كوسيلة لها العديد من الاثار المرغوبة و غير المرغوبة في مختلف النواحي النفسية والاجتماعية و التعليمية ، مما دفعنا للقيام بهذه الدراسة حتى نبين نوعية العلاقة بين استخدام الانترنيت والضغط النفسي من جهة ، و حقيقة الفروق بين الجنسين في نفس المتغيرات السابقة .

5-مفاهيم الدراسة و تعريفاتها الاجرائية

5 . 1- مفهوم الاتجاهات نحو استخدام الانترنيت :

هي نسق من المعتقدات الايجابية أو السلبية و المشاعر التفضيلية أو غير التفضيلية و الميل للتصرف بالاقتراب أو الابتعاد نحو الانترنت كمصدر للمعلومات و تؤثر هذه المنظومة و- أيضا تتأثر – في تحديد موقف التلميذ من الإنترنت و استخدامه كوسيلة للتعلم و تلبية متطلبات التعليم الثانوي .

و فى الدراسة الحالية يقصد باتجاهات التلاميذ نحو استخدام الانترنت اجرائيا الدرجة الكلية التى يحصل عليها المستجيب بعد تطبيق استبيان استخدام الانترنت المستعمل في هذه الدراسة.

5 . 2 – مفهوم الضغوط النفسية

هي عوامل خارجية ضاغطة على الطالب تخلق عنده احساس بالتوتر او في تكامل شخصيته ، و حينها تزداد شدة الضغوط فان ذلك قد يفقد الطالب قدرته على التوازن و يغير نمط سلوكه عما هو عليه الى نمط جديد (**حسين ، 2006 ، ص 20**) .

و في الدراسة الحالية ، يقصد بالضغوط النفسية اجرائيا الدرجة الكلية التى يحصل عليها المستجيب بعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة .

5 . 3 – تلميذ السنة ثانية ثانوي

هو التلميذ المنتظم بالسنة الثانية ثانوي من الشعب العلمية و الأدبية من الجنسين المقيد بالسنة الدراسية 2014 / 2015 .

6– الدراسات السابقة :

6 . 1– الدراسات التى تناولت استخدام الإنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات :

6 . 1 . 1 – دراسة سكوت و كان و أدري(scott , ken et edwin , 1999)

هدفت هذه الدراسة الى تأثير استخدام الانترنت على التحصيل الأكاديمي لدى مجموعة من الطلبة الجامعيين وعلى اتجاهاتهم نحو المادة الدراسية وعلى خبرات التعلم الناتجة من ذلك الاستخدام ، وقد تكونت عينة الدراسة من (31) من طلبة الماجستير، قسمت العينة إلى مجموعة ضابطة طبقت عليهم وسائل التعلم التقليدية ،وأخرى تجريبية حيث استخدم مع أفرادها التعلم من خلال الانترنت. وكان من نتائج تلك الدراسة: عدم وجود فروق دالة إحصائيا في التحصيل الأكاديمي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، بينما كانت الفروق واضحة بين المجموعتين فيما يخص اتجاهات الطلبة نحو المادة الدراسية و التعلم الناتجة عن استخدام الانترنت ،وتلك الفروق كانت لصالح الطلبة الذين اعتمدوا على الانترنت في عملية التعلم.

6 . 1 . 2 – دراسة الناطور (2001) :

هدفت هذه الدراسة إلى تقصي أثر مدة استخدام الإنترنت على التحصيل الأكاديمي والتفاعل الاجتماعي وعادات الدراسة لدى عينة من الطلبة الجامعيين ، حيث بلغت عينة الدراسة (200) طالب وطالبة من طلبة : جامعة اليرموك وجامعة العلوم والتكنولوجيا ،أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في عدد ساعات إستخدام الإنترنت.

6 . 1 . 3 – دراسة كوبي و– آخرون (kubey et autres , 2001) :

هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين استخدام الإنترنت وانخفاض الأداء الأكاديمي والضغوط النفسية لطلاب الجامعة ، وأوضحت النتائج أن انخفاض مستوى الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة يرجع إلى الإفراط في استخدام الإنترنت حيث إن الاستخدام الترويحي والترفيهي للإنترنت بكثرة يعوق الأداء الأكاديمي ، وأن الضغوط النفسية والسهر لوقت متأخر والغياب عن الحضور فى الفصل أو القاعة الدراسية هي نتائج للاستخدام المفرط للإنترنت.

6 . 1 . 4 – دراسة غورجين و آخرون (korgen et autres , 2001) :

هدفت إلى معرفة استخدام شبكة الإنترنت من قبل طلبة الكليات: هل تختلف باختلاف العرق والجماعات ؟ وكان من أبرز نتائج تلك الدراسة:

أن طلبة الكليات والجماعات السود أقل استخداما للشبكة من الطلبة البيض ؛ بسبب عدم قدرتهم المادية ، وأن الطلبة المتفوقين في الدراسة أكثر استخداما للشبكة من الطلبة غير

المتفوقين وفيما يتعلق بالوقت المستغرق في استخدام الشبكة فقد جاء في الدراسة أنه يزيد كلما قل العمر في السنوات الجامعية الأولى والثانية والعكس صحيح ، أي أن الاهتمام بالشبكة يزداد لدى الفئة العمرية من (18–19) سنة .

6 . 1 . 5 – دراسة هونج و زميلاه (2003)

أجريت هذه الدراسة في ماليزيا من طرف الباحثين هونج و زميلاه بحيث أجريت على عينة مكونة من 88 طالباً و جامعيا ممن يدرسون بخمس كليات بجامعة ماليزيا مستخدمين مقياسا مكونا من 7 بنود لقياس إتجاهاتهم نحو الانترنت في التعليم و لم تظهر فروق في هذا الإتجاه بين الجنسين و لا بين المرتفعين و المنخفضين في المعدل التراكمي ، في حين كانت هناك فروق ترتبط بنوع الكلية إذ يرتفع الإتجاه لدى الطلبة في كليتي الهندسة و العلوم التكنولوجية بصورة دائمة دالة عنه لدى طلبة كلية التنمية البشرية .

6 . 1 . 6 – دراسة تحسين منصور (2004)

هدفت هذه الدراسة الكشف عن دوافع استخدام الإنترنت لدى عينة من طلبة جامعة البحرين ، مكونة من (330) طالباً وطالبة. وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها أن الدافع الأول لاستخدام الإنترنت لدى الطلبة طلب المعرفة، يلي ذلك المتعة والترويح، ثم تكوين علاقات اجتماعية. وليست هناك فروق في دوافع الاستخدام للأنترنت تبعا لمتغير الجنس. في حين هناك فروق دالة في مجال المعلومات تبعا لمتغير الكلية لصالح طلبة كلية التربية. في حين

هناك فروق دالة في مجال الاندماج الاجتماعي تعزى لمتغير مدة استخدام الإنترنت لصالح مستخدمي الإنترنت لأكثر من ثلاث سنوات. كما كشفت الدراسة أن (85%) من مستخدمي الإنترنت راضون عن نتائج استخدامهم.

6 . 1 . 7- دراسة العوض (2005) :

إستهدفت هذه الدراسة بيان دور إستخدام شبكة الانترنيت في التحصيل الدراسي لدى طلاب جامعة نايف العربية للعلوم الامنية و تحديد السبل التي تمكن هؤولاء الطلاب من الاستفادة من الانترنيت و كذلك المعوقات التي تحول دون إستفادتهم وقد تم استخدام المنهج الوصفي المسحي و شمل مجتمع الدراسة جميع طلاب الماجستير و الدكتوراه في السنة الاولى و الثانية بكلية الدراسات العليا بجامعة نايف العربية للعلوم الامنية على اختلاف تخصصاتهم و اقسامهم و جنسياتهم و بلغ عددهم 370 طالب و قد خلصت الدراسة الى عدة نتائج لعل من اهمها :

تطبيقات استخدام الانترنيت من وجهة نظر عينة الدراسة التى تتمثل في البحث الاكاديمي والاتصال و التعليم عن بعد و التغلب عن عنصري الوقت و المسافة وأن استخدام الانترنيت وإرتباطه بالمقرر الدراسي مازال ضعيفا .

6 . 1 . 8- دراسة عبد الكريم (2006) :

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الاثار الاجتماعية لشبكة الانترنيت على المراهقين في مصر و قد خلصت الدراسة الى عدة نتائج منها :

- أغلبية المبحوثين يترددون على مقاهي الانترنيت بشكل منتظم بنسبة 61 %
- معظم المبحوثين بنسبة 94 % يذهبون الى مقاهي الانترنيت برفقة اشخاص آخرين ممن هم خارج حدود من بأيديهم مسؤولية الرقابة الاجتماعية لديهم
- أغلبية المبحوثين بنسبة 76.5 % يتناقشون و يتفاعلون مع آخرين بشأن ما يتعرضون له عبر الانترنيت من موضوعات جادة أو عابثة
- أغلبية المبحوثين 65 % اهتموا بأن يكون لديهم عنوان الكتروني إلا أن إستفادتهم التعليمية والتثقيفية و الاعلامية من إستخدام هذه الخدمة ضئيلة للغاية .

6 . 1. 9 – دراسة شروم و لامب (2001) :

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد فعالية إستخدام الإنترنت في التعليم و إذا ما كان هناك أثرا للجنس في ذلك ، حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين أولا و أهمية إستخدام الإنترنت كأداة و وسيلة تعليمية مهمة للتعلم عن بعد و التعليم التعاوني ثانيا .

6 . 2 – الدراسات التي تناولت الضغوطات النفسية و علاقتها ببعض المتغيرات الأخرى:

6 . 2 . 1 – دراسة أحمد عبد الله و عمر (1988)

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الفروق بين الإناث و الذكور فيما يتعلق بالضغط النفسي ، حيث إستخدم في هذه الدراسة مقياس الضغط النفسي و مقياس قلق الحالة ، طبقت هذه المقاييس على

عينة من التلاميذ في المرحلة الثانوية بحيث بلغت 140 تلميذ و تلميذة و أظهرت النتائج أن الإناث حصلوا على درجة أعلى من الذكور فيما يخص الضغط النفسي .

6 . 2 . 2 – دراسة " حسن محمد عبد المعطي 1992 " بعنوان : " ضغوط أحداث الحياة و علاقتها بالصحة النفسية و بعض المتغيرات الشخصية.

أجريت الدراسة على عينة من (168) من الجنسين (90) ذكور (78) اناث، تراوحت أعمارهم بين (23 – 50) سنة ، اعتمدت الدراسة على أداتين هما استبيان ضغوط أحداث الحياة ومقياس الصحة النفسية ، أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين ضغوط أحداث الحياة و جميع الاعراض الإكلينيكية المرضية في عينة الذكور و بعض الأعراض في عينة الاناث و العينة ككل **(عن الهادي ، 2005 ، ص19)** .

6 . 2 . 3 – دراسة لطفي إبراهيم (1994)

سعت هذه الدراسة لتعرف على إستجابات طلبة الصف الثاني ثانوي في المدارس الحكومية والخاصة في مصر للمواقف الضاغطة و المقارنة بين الجنسين و تكوّنت عينة الدراسة من 210 طالبا و طالبة و قد إستخدم الباحث الأدوات التالية : مقياس الضغوط النفسية و مقياس إستجابات الطلبة للمواقف الضاغطة

و توصلت نتائج الدراسة إلى عدم و جود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في مقياس الضغوط النفسية و مقياس إستجابات الطلبة للمواقف الضاغطة .

6 . 2 . 4 – دراسة محمد (1999)

هدفت إلى تعرف طبيعة الضغوط النفسية لدى المعلمين و المعلمات ، فضلا عن الوقوف على الفروق بين المعلمين و المعلمات في شعورهم بهذه الضغوط و من ثمّ الوقوف على الحاجات الإرشادية للمعلمين المرتبطة بهذه الضغوط ، و لتحقيق هذا الهدف تمّ إعداد مقياس للضغوط النفسية لدى المعلمين و أظهرت النتائج وجود فروق في الضغوط النفسية لصالح الذكور.

6 . 2 . 5 – دراسة إبراهيم متولي (2000) :

عنوانها " **الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية**

و هدفت إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعاً للجنس. وتكونت عينة الدراسة من (240) معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية من بعض المدارس بمحافظة دمياط.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات.

كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين والمعلمات مرتفعي الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب والإبتعاد عن الصحة النفسية، ويشعرون بالتوتر والانفعال والشك والتردد والإحساس بالنقص وعدم الكفاءة في أداء أعمالهم وتكون علاقاتهم برؤسائهم وزملائهم سلبية.

6 . 2 . 6 – دراسة شرين هليل (2004) بعنوان : بعض إنتماءات الأطفال في مرحلة التعليم الأساسي و علاقتها بالضغوط النفسية .

- تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين بعض الإنتماءات و الضغوط النفسية لدى أطفال مرحلة التعليم الأساسي و تكوّنت عينة الدراسة من 500 طالبا وطالبة في الصف الثاني الإعدادي تتراوح أعمارهم بين (12 – 14) سنة و قد إستخدمت الباحثة مقياس الإنتماء لجماعة (الأسرة – المدرسة – الرفاق) و مقياس الضغوط النفسية .

و أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سلبية بين الإنتماء لجماعة الأسرة و كذلك الإنتماء لجماعة المدرسة و لجماعة الرفاق مع زيادة الضغوط النفسية كما لم تسفر النتائج عن وجود فروق بين الذكور و الإناث في كلا المقياسين أيضا .

6 . 2 . 7 – دراسة جيمس كاندل أو غراند "الاهتمام الاجتماعي كمخفف لأثر ضغوط الحياة:

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين حجم ضغوط الحياة و حجم الاهتمام الاجتماعي لدى الفرد ، كذلك فحص أثر الاهتمام الاجتماعي في تخفيف الاعراض الناجمة عن ضغوط الحياة ، و معرفة العلاقة بين الاهتمام الاجتماعي و كل من القلق و الاكتئاب و العدوانية لدى الذين لديهم ضغوط حالية مرتفعة و الذين لديهم ضغوط منخفضة.

و لقد قام الباحث بالدراسة حول هذا الموضوع و من اهم النتائج التي توصل اليها هي:

1- يوجد ارتباط سالب دال احصائيا بين الاهتمام الاجتماعي و عدد الخبرات الضاغطة.

2- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين ضغوط الحياة من جهة و بين القلق و الاكتئاب والعدوانية خصوصا لدى ذوي الاهتمام الاجتماعي المنخفض عنده لدى ذوي الاهتمام الاجتماعي المرتفع.

3- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الأعراض النفسية (القلق، الاكتئاب، العدوانية).

4- أظهرت نتائج الدراسة أيضا أن الاهتمام الاجتماعي له أثر في تخفيف تأثير ضغوط الحياة و أثره في خفض إدراك ضغوط الحياة (**عن عوض الله ،2001**) .

التعقيب على الدراسات السابقة :

من خلال عرضنا للدراسات السابقة نلاحظ أنّ بعض هذه الدراسات أشارت إلى إستخدام الانترنت في الدراسة و مدى الإستفادة منها و المعوقات التى تحول دون إستفادتهم ، كما كشفت أيضا بعض هذه الدراسات عن دوافع إستخدام شبكة الانترنت لدى التلاميذ و أيضا معرفة إستخدام هذه الشبكة من قبل الطلبة

إضافة إلى أنّ هناك تفاوت و إختلاف بين هذه الدراسات فيما يتعلق بدوافع إستخدام الانترنت تبعا للجنس (ذكور و إناث) مثل دراسة شروم و لامب و كذك فيما يتعلق بالعرق مثل دراسة غورجين و آخرون

أما فيما يخص الدراسات التى تناولت الضغوطات النفسية و علاقتها ببعض المتغيرات الأخرى فمعظم هذه الدراسات هدفت إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية تبعا للجنس أي الضغوط النفسية و علاقتها بالجنس .

الجانب النظري

الفصل الثاني

الاتجاهات النفسية

- تمهيد

1 - مفهوم الاتجاهات

2- نظريات الاتجاهات

3- أنواع الاتجاهات

4 - مكونات الاتجاهات

5 - خصائص الاتجاهات

6 - وظائف الاتجاهات

- خلاصة

تمهيد

للاتجاهات أهمية خاصة في علم نفس الاجتماع و علم النفس التربوي ، فهي من أهم نواتج عملية التنشئة الاجتماعية و هي في نفس الوقت من أهم دوافع السلوك التي تؤدي دورا اساسيا في ضبطه و توجيهه ، و لا شك أنها من أهم وظائف التربية بصفة عامة حيث تتكون لدي الفرد اتجاهات خلال نموه الاجتماعي و علاقته مع الأفراد و الجماعات ضمن مواقف و موضوعات داخل المؤسسات التي ينتمي اليها هذا الفرد حتى مجال عمله .

وسنتناول في هذا الفصل متغير الاتجاهات سواء من حيث تعريفها ، انواعها ، مكوناتها ،خصائصها و وظائفها .

1- مفهوم الاتجاهات

لغة : مشتق من الفعل " اتجه " نعني به سار على طريقه ، أي أنه الاقبال على الشيء واتجه اتجاها ، له رأي **(كمال عبد الله ، 1990 ، ص 25)**

اصطلاحا : يستخدم للدلالة على الموقف الذي يتخذه الفرد ، أي استجابة الفرد نتيجة تأهب عصبي و نفسي تنظم من خلالها خبرات الفرد " **(بدر ، 2002 ، ص 19)** .

يعرف الحيلة (2005) الاتجاه بأنه : " نزعات تؤهل الفرد للاستجابة بأنماط سلوكية محددة نحو أشخاص او أفكار أو حوادث أو أوضاع أو أشياء معينة ، و تؤلف فيما بينها

نظاما معقد التفاعل ، فيه مجموعات كبيرة من المتغيرات المتنوعة " (**الحيلة ، 2005 ، ص 367**) .

كما عرف ملحم (2005) الاتجاه بأنه: " تنظيم تعارف ذات ارتباطات موجبة أو سالبة باعتبار أن اتجاه الشخص نحو موضوع معين سواء أكان شيأ أو شخص أو جماعة ، هو استعداد لاستثارة دوافعه بالنسبة للموضوع" (**ملحم ، 2005 ، ص 52**) .

و يعرف ليمون (2007) الاتجاهات بأنها : " الاستعداد الذهني المنظم خلال التجارب والذي يؤثر في استجابة الفرد لكل الحالات المتعلقة بموضوع الاتجاه " (**ليمون ، 2007 ، ص 15**) .

و من خلال التعريفات السابقة للإتجاهات تبيّن لنا أنّ الإتجاه نظام دائم من التقييمات الإيجابية و السلبية و الإنفعالات و المشاعر و هو نزوع نحو الموافقة أو عدم الموافقة

و تشير جميع التعريفات السابقة الى أن الاتجاهات تتكون من ثلاثة أبعاد هي:

1-أبعاد عاطفية

2-أبعاد معرفية

3-أبعاد سلوكية

2- نظريات الاتجاهات :

2 . 1 - منحى التعلم لكارل هوفلاند

يرى أصحاب منحى التعلم أنّ الإتجاهات كالعادات و مثل بقية الجوانب أو الأشياء المتعلمة ، فالمبادئ التى تنطبق على الأشكال الأخرى للتعلم تحدد أيضا تكوين الإتجاهات .

و يرتبط منحى التعلم ارتباطا بكارل هوفلاند و آخرين و الإفتراض الأساسي خلف هذا المنحى هو أنّ الإتجاهات متعلمة بنفس الطريقة نتعلم بها العادات الأخرى ، فكما يكتسب الأفراد المعلومات و الحقائق هم أيضا يتعلمون المشاعر و القيم المرتبطة بهذه الحقائق ،فيستطيع الفرد أن يكتسب المعلومات و المشاعر بواسطة عملية الترابط ، و تتكون الترابطات عندما تظهر المنبهات في ظروف و أماكن متشابهة ، فمثلا عندما نتعرض لأشياء إيجابية كفيلم سينمائي به بعض الأعمال البطولية ، فنحن نربط بين المشاعر الإيجابية و بين هذا الفيلم ، كما يمكن أن يحدث التعلم أيضا من خلال التدعيم فإذا أخذنا بعض الدروس في علم النفس ، و إستمعنا بها فإن ذلك سوف يدعم لدينا الميل لأن تأخذ دروس أخرى فيما بعد عن هذا العلم .

و أخيرا فإن الإتجاهات يمكن تعلمها من خلال التقليد ، فالشخص يقلد الآخرين خاصة إذا كانوا يمثلون أهمية بالنسبة له ، اذا فالترابط و التدعيم و التقليد هي الميكانيزمات الرئيسية فى تعلم الإتجاهات فمنحى تعلم الإتجاهات يعتبر منحى بسيطا إذّ يرى الناس على أنّهم

مصدر للتأثير الخارجي ، فهم يتعرضون للتنبيهات و يتعلمون عن طريق إحدى عمليات التعلم ، كما أنّ هذا التعلم يحدد إتجاهات الشخص و يضمن الإتجاه النهائي لكل الترابطات و القيم و المعلومات التى تراكمت عبر العمر لدى الفرد ، فتقويم الشخص النهائي لموضوع أو فكرة أو قضية يعتمد على قوة العناصر الإيجابية و السلبية التى تعلمها .

2 . 2 . 1- نظرية الباعث :

يرى مؤيدو هذه النظرية أن الشخص يتبنى الاتجاه الذى يريده و يعطيه أكبر قدر من الاهتمام ، فهناك حساب للتكاليف و الفوائد لأي قضية من القضايا ، و يسعى الفرد لأن يتبنى القضية التى تحقق له أكبر قدر من المكاسب ، و تتلخص نظرية الباعث في تكوين الاتجاهات فى أنها عملية تقدير كل من التأييدات و المعارضات لجوانب عديدة و اختيار احسن البدائل ، فشعور الطالب أن الحفل ممتع و شيق يكون لديه اتجاها ايجابيا نحو الحفل ، و لكنه يعرف أن الوالدين لا يريدان حضور هذا الحفل ، يكون لديه اتجاها سلبيا نحو حضور الحفل ، و طبقا لنظرية الباعث فان القوى أو التأييدات لهذه البواعث تحدد إتجاه الطالب في هذا الموقف ، فمن الصور الشائعة لمنحى الباعث فى مجال الإتجاهات ما يأتي :

2 . 1 . 2 – نظرية الاستجابة المعرفية :

و تفترض هذه النظرية التى وصفها جرينولد و بيتي و اوستروم و بروك ، أن الأشخاص يستجيبون من خلال التخاطب لبعض الأفكار الايجابية و السلبية أو االستجابات المعرفية ، و أن هذه الأفكار لها أهميتها و يمكن الاستعانة بها في مجال تغيير الاتجاهات كنتيجة للتخاطب ، فمثلا بسبب سماع خبر سيء الشعور بالألم و الضيق لدى المتلقي (استجابة معرفية سلبية) ، و لكن اذا سمع خبر سار ففي هذه الحالة سوف يؤيد الكلام و يحب سماعه و هذا يمثل (استجابة معرفية ايجابية) ، اذا فالاستجابة تتم في ضوء معالجة المعلومات التى يستقبلها الفرد عن رسالة معينة تقدم اليه ، لأن الشخص ليس مجرد مستقبل سلبي للرسائل التى يتعرض لها .

2 . 1 . 3 – منحى التوقع – القيمة – :

و قد صاغ هذا المنحى إدوارز (edwards) ، حيث يتبنى الأشخاص الموضوعات أو الأشياء التى تِؤدي بهم إلى تجنب الآثار السلبية غير المرغوبة ، مثال على ذلك : نفترض أننا نريد أن نذهب إلى حفلة ليلية مع بعض الأصدقاء ، فلا شك أننا سنفكر في النتائج المترتبة على مثل هذه الصحبة و المتعة و عدم الذهاب للعمل في اليوم التالي للحفل ، فكل منا في هذه الحالة يقوم بحساب النتائج و قيمة هذه النتائج بالنسبة له ، ثم يأخذ القرار بعد

ذلك ، فالناس دائما يحاولون أن يزيدوا من تحقيق الفائدة الذاتية لهم و التى هي محصلة كل من قيمة الناتج النهائي ، و توقع أن هذا الموقف سوف يقدم هذا الناتج .

2 . 2 – المنحى المعرفي :

يؤكد أصحاب المنحى المعرفي على أن الناس يبحثون عن التوازن أو التناغم و الاتساق بين إتجاهاتهم و سلوكهم ، و بشكل محدد يؤكد أصحاب هذا المنحى على قبول الإتجاهات التى تتناسب مع البناء المعرفي الكلي للشخص .

و يشمل المنحى المعرفي عددا من النظريات المتشابهة إلى حد ما في بعض الجوانب المختلفة في بعضها الآخر ، و لكن المنطق الأساسي الذي يقف وراءها واحد فجميعها تفترض أن الأفراد يسعون للبحث عن الإتساق بين معارفهم ، فالشخص الذي يوجد لديه العديد من المعتقدات و القيم غير المتسقة مع بعضها بعض يجاهد في سبيل جعلها متسقة و مترابطة فيما بينها ، و محاولة الفرد لإستمرار أو إعادة الإتساق المعرفي تعتبر دافعا أوليا.

و توجد أشكال أو نماذج أساسية في مجال الإتساق المعرفي نعرضها على النحو التالي :

2 . 2 . 1– نظرية الاتساق المعرفي الوجداني :

تفترض هذه النظرية أن الأشخاص يحاولون دائما أن تكون معارفهم متسقة مع مشاعرهم ، فمعتقداتنا و معارفنا و تبريراتنا عن الموضوعات تتحدد في جزء منها من خلال مشاعرنا

وتفصيلاتنا و العكس صحيح ، أي أن تقويماتنا و مشاعرنا تتأثر بمعتقداتنا و الوجدان والسلوك .

و يقدم روزنبرج (rosenberg) الدليل على أن التغيرات المعرفية يمكن أن تنشأ بواسطة التغير في الوجدان و الشعور حيال موضوع القيمة أو الاتجاه :

اولا : تم تحديد دراسة اتجاهات مجموعة من المبحوثين (البيض) نحو السود و العلاقة القائمة بينهما .

ثانيا : قام بعد ذلك بالتنويم الصناعي للمجموعة التجريبية (البيض) و أخبرهم بأن اتجاهاتهم نحو السود قد تغيرت الى عكس الاتجاه العام السائد في المجتمع نحو السود ، أي أن روزنبرج قد غير مشاعر المفحوصين البيض نحو الاقامة مع السود ، و النقطة المهمة في هذا هي أن الباحث قد غير من مشاعرهم دون تزويدهم بأي معارف جديدة وأوضح (روزنبرج أن التغيير في الاتجاهات و القيم يحدث نتيجة استخدام العديد من الأساليب كالتنويم أو الأساليب الدراسية لتلقين المفحوصين و المعارف المرتبطة بذلك .

و تعتبر هذه العملية في غاية الأهمية ، لأن العديد من الاتجاهات يتم اكتسابها من خلال الجانب الوجداني (المشاعر) دون أي معارف تؤيد ذلك ، فالطفل الذي يحب الديمقراطيين لأن والديه يفضلان ذلك ، فلا توجد لديه في البداية معارف قوية تؤيد ذلك ، لكنه يكتسب

بعد ذلك المعارف التى تؤيد هذا الاتجاه ، فالأفراد يتبنون أحيانا اتجاهات معينة دون وجود معارف قوية تِؤيدها ثم يبحثون عن المعارف التى تؤيد هذه الاتجاهات فيها بعد .

2 . 2 . 2- نظرية التنافر المعرفي :

و ترتبط هذه النظرية بإسم ليون فستنجر (leon festinger) و قد ظلّت نتائج هذه النظرية غير حاسمة لسنوات عديدة ، حتى إقترح فستنجر فكرته التى تقوم على أساس أن التنافر المعرفي هو عبارة عن حالات من الإثارة النفسية تحول دون إحداث الإتساق المنشود بين الإتجاه والسلوك و فيها يتم التنبؤ بأن الإتجاهات و السلوك دائما تميل إلى أن تكون متسقة مع بعضها البعض لدرجة أن الفرد يصبح على وعي بالمتناقضات الحادثة بين إتجاهاته وسلوكه ، و أن يكون لديه الدافع للمعالجة و للحد من هذه المتناقضات ، مما يؤدي إلى الإقلال من حدة هذا التنافر .

و ترتكز نظرية التنافر المعرفي حول مصدرين أساسيين لعدم الإتساق بين الإتجاه والسلوك:

- آثار ما بعد إتخاذ القرار

-آثار السلوك المضاد للإتجاه

فقد ينشأ عدم الإتساق بين الإتجاه و القيم التى يتبناها الفرد و سلوكه نظرا لأن الفرد إتخذ قراره دون تروى أو معرفة بالنتائج المترتبة على إتجاهاته و قيمه هذه ، أما فيما يتعلق بآثار السلوك المضاد للسلوك للإتجاه فقد يعمل شخص في عمل معين و يعطيه قيمة ، على

الرغم من أنه لا يرض عنه في الحقيقة ، فهو يعطيه قيمة و أهمية ، لأنه يريد الحصول من ورائه على كسب مادي ، و من هنا ينشأ عدم الإتساق بين القيم و السلوك ، و توصف أشكال عدم الإتساق هذه بأنها حالات من التنافر المعرفي ، و السبيل من التقليل من مثل هذه الحالات هو القيام بعمليات تغيير قيم الفرد و إتجاهاته (**سهام ، 2008 ، ص ص 45 - 50**) .

3- أنواع الاتجاهات :

تعتبر الاتجاهات اساليب منظمة و مسبقة للتفكير و الشعور و رد الفعل اتجاه الناس والجماعات و القضايا الاجتماعية ، ففي عملية التعامل مع بيئتنا الاجتماعية تنشأ لدينا الاتجاهات ، و بمجرد وجودها تصنف الى انواع و هي :

3. 1- اتجاهات قوية و اتجاهات ضعيفة :

و يظهر في سلوكات و مواقف الفرد من خلال تفاعلاته الاجتماعية ، فتتضح القوة في السلوك القوي الذي يعبر عن العزم و التصميم و هو أكثر ثباتا و استمرارا و يصعب تغييره نسبيا ، أما الضعف فنجده عكس القوة تماما و يعبر عنه باللامبالاة و الرفض الشديد والتجاهل .

3. 2- اتجاهات ايجابية و اتجاهات سلبية :

عندما يتجه الفرد الى شيء ما يسعى جاهدا الى ترسيخه في سلوكاته ، و الايجابي هو الذي ينمو بالفرد نحو موضوع الاتجاه ، كالاتجاه الذي يعبر عن الحب و الاتجاه الذي يعبر عن التأييد و هو اتجاه ايجابي ، أما الاتجاه السلبي هو ابتعاد الفرد عن شيء ما كالاتجاه الذي يعبر عن الكره و المعارضة

3. 3- السر و العلنية :

فالسر هو الاتجاه الذي يخفيه الفرد و يتستر على السلوك المعبر عنه ، أما العلني فهو الاتجاه الذي يعلنه الفرد و يجهر به و يعبر عنه سلوكيا دون حرج أو خوف.

3. 4- اتجاهات جماعية و فردية :

فهناك اتجاهات جماعية مشتركة بين عدد كبير من الناس ، و أخرى فردية يتميز بها فرد دون غيره ، فمثلا عندما يعجب الكثيرين ببطل معين فهذا اتجاه جماعي ، أما عندما يعجب أستاذ بطالب لنشاطه فهذا اتجاه فردي (**وحيد ، 2001، ص ص 165 - 167**) .

4- مكونات الاتجاهات :

ينطوي الاتجاه على ثلاث مكونات و هي كالتالي :

4. 1- المكون العاطفي او الوجداني :

و هو شعور عام يؤثر في استجابة صاحب الاتجاه بالقبول أو الرفض تجاه موضوع معين ، و قد يكون هذا الشعور غير منطقي على الاطلاق .

4. 2- المكون المعرفي :

و هو المعلومات و المعارف التي تنطوي عليها وجهة نظر صاحب الاتجاه نحو الشيء أو الحادثة أو الفكرة ذات العلاقة بموقفها ، و كلما زادت المعلومات و الحقائق حول موضوع الاتجاه و كانت دقيقة و صحيحة ، كان الاتجاه مبنيا على أسس سليمة .

4. 3- المكون السلوكي او الادائي :

و هو الفعل الذي تقوم به و تشير الى اتجاهها نحو شيء معين أو شخص أو فكر معين ، أي أن الاتجاهات تعمل كموجهات للسلوك ، حيث تدفع صاحب الاتجاه الى العمل وفق الاتجاه الذي تتبناه (**نشواتي ، 2002 ، ص 171**) .

5- خصائص الاتجاهات :

لقد ذكر كل من الحيلة و ملحم أنه يمكن تحديد الخصائص فيمايلي :

1- مكتسبة و متعلمة و ليست وراثية و يتم تعلمها بعدة طرق .

2- قابلة للقياس و التقويم من خلال السلوك الملاحظ .

3- تتكون و ترتبط بمثيرات و مواقف اجتماعية و يشترك عدد من الأفراد أو الجماعات فيها .

4- تمكن التعبير عنها بعبارات تشير الى نزعات انفعالية .

5- يمكن اخفاؤها ، و هي ذاتية أي أن موضوعيتها منخفضة بشكل ملموس و هذا قد يؤدي الى كون اتجاهات صحيحة أو غير صحيحة .

6- يزداد اثباتها كلما تعلمها قد تم في مراحل مبكرة من العمر .

7- يتسم بعضها بالايجابية أو السلبية .

8- تتشكل من بعدين رئيسيين هما : البعد المعرفي و البعد الانفعالي .

9- توضح وجود علاقة بين الفرد و موضع الاتجاه .

10-يختلف الناس في اتجاهاتهم نحو الموضوعات المختلفة ، و لكل منهم اتجاهاته الخاصة به التى تؤثر بشكل مباشر في سلوكهم (**الحيلة ، 2005 ، ص 367**) .

6- وظائف الاتجاهات :

تلعب الاتجاهات ادوارا هامة في تحديد سلوكنا ، فهي تؤثر مثلا في احكامنا و ادراكنا للآخرين ، و هي تؤثر فى سرعة و كفاءة تعليمنا ، و هي تساعد في تحديد الجماعات التي ترتبط بها و المهن التي نختارها ، و كان الباحثون يهتمون بردود أفعال الجماعات أكثر من

اهتمامهم بالأفراد ، فافترضوا أن غالبية اعضاء الجماعات المدروسة كان سلوكهم يمكن التنبؤ به **(لمبرت و ولاس ، 1989 ، ص 120)** .

وتقوم الاتجاهات بالعديد من الوظائف التي تيسر للإنسان القدرة على التعامل مع المواقف و الأوضاع الحياتية المختلفة ، و من أهم هذه الوظائف :

6. 1- الوظيفة المنفعية أو التكيفية :

تحقق الاتجاهات الكثير من الأهداف للفرد و تزوده بالقدرة على التكيف مع المواقف المتعددة التي يواجهها ، فإعلان الفرد عن اتجاهاته يعبر عن مدى تقبله لمعايير الجماعة وقيمها و معتقداتها ، كما يظهر انتماؤه وولاءه لقواعدها ، لذا تعتبر الاتجاهات موجهات سلوكية تمكنه من تحقيق أهدافه و اشباع دوافعه ، في ضوء المعايير الاجتماعية السائدة في مجتمعه ، كما تمكنه من انشاء علاقات تكيفية مع هذا المجتمع .

6. 2- الوظيفة التنظيمية :

تتجمع الاتجاهات و الخبرات المتعددة و المتنوعة في الفرد ، فهي التى تؤدي الى تنظيم سلوكه و ثباته نسبيا في المواقف المختلفة ، و يعود الفضل في هذا الانتظام و التنظيم الى كل ما يحمله من اتجاهات مكتسبة ، و هكذا فان اتجاهات الفرد تكسبه المعايير المرجعية لتنظيم خبراته و معلوماته بشكل يعينه على فهم العالم من حوله .

6. 3- الوظيفة الدفاعية :

يرتبط العديد من اتجاهات الفرد بحاجاته الشخصية و دوافعه الفردية أكثر ارتباطه بالخصائص الموضوعية لموضوع الاتجاه ، لهذا يقوم الفرد أحيانا بتكوين بعض الاتجاهات لتبرير فشله أو عدم قدرته على تحقيق أهدافه ، مثل الطالب الذي يكوّن اتجاها سلبيا نحو المناهج أو المدرس أو النظام التعليمي بمجمله عندما يفشل في المستوى التعليمي الذي يرغب فيه ، فهذا الاتجاه يساعد على تبرير فشله و على الاحتفاظ بكرامته و إعتزازه بنفسه

6-4- وظيفة تحقيق الذات :

و فيها يجد الفرد اشباعا بالتعبير عن اتجاهاته التي تتناسب و القيم التي يتمسك بها وفكرته عن نفسه .

و تعمل الاتجاهات التى يتبناها الفرد على توجيه سلوكه و مكانته في المجتمع الذي يعيش فيه ، كما تدفعه للاستجابة بقوة و نشاط و فعالية للمثيرات البيئية المختلفة ، الأمر الذي يؤدي الى انجاز الهدف الرئيسي في الحياة و الذي هو تحقيق الذات (**أبو جادو ، 1998، ص 217**) .

فمن خلال هذه الوظائف نستخلص أن الفرد لا يستطيع العيش منعزلا عن عالمه و بيئته لطابعه الاجتماعي فهو يعيش مع غيره من الافراد ، مما يؤدي الى وجود علاقات مع الغير

فهو في تفاعل مستمر (تأثير و تأثر) مما يخلق له شعور بالضغط و الصراع التى تولد لديه حالات القلق و التوتر .

- **خلاصة :**

فمن خلال هذا الفصل نرى ان الاتجاهات لا يمكن ملاحظتها مباشرة فلا بد من استنتاجها أما عن طريق الملاحظة الدقيقة لسلوك الناس في مواقف اجتماعية معينة ، أو من خلال اجاباتهم على استبيانات مخصصة تعكس طرق التفكير و الشعور و ردود الأفعال ، و أيضا الاتجاهات العديدة التى تنشأ لدينا تتجمع في انماط مميزة و تعطي هذه الأنماط لشخصياتنا أساليبها المميزة ، و بهذا ، فان اتجاهات الآخرين سواء الايجابية أو السلبية تساعد الفرد على تحقيق أدائه و تفادي الوقوع في الاخطاء ، وهذا تبعا لنوع الاتجاه الذي يتبناه .

الفصل الثالث

استخدام الإنترنت في الحياة المدرسية

- تمهيد

1 – تعريف شبكة الانترنت

2 – نشأة شبكة الانترنت و مراحل تطورها

3 – أهمية الانترنت و أسباب انتشاره

4 – خدمات الانترنت

5 – فوائد الانترنت و سلبيات إستخدامه

6 – خصائص الانترنت

7 – استخدام الانترنت في الدراسة

- خلاصة

تمهيد :

اخترقت الانترنت حياتنا اليومية و الاجتماعية و أصبحت من الوسائل التي لا يمكن الاستغناء عنها، و بذلك تعتبر الجسم الاجتماعي الثقافي بفضل ما تقدمه من معارف وخدمات .

يقف العالم اليوم شاهدا على التحول الاجتماعي الهائل الذي بات يلقي بضلاله على كل جانب من جوانب المجتمع الإنساني ، و تعتبر الانترنت من تكنولوجيات الاتصال الأكثر انتشارا و الأكثر إثارة للعديد من النقاشات و الحوارات حول انعكاساتها و تأثيراتها المختلفة ويرجع الاهتمام بهذه الشبكة إلى عدة عوامل من أهمها : التفاعلية ، المعلومات الغزيرة ،الأفكار حول العديد من المواضيع و المجالات ، كما تتميز الشبكة بغرض التواصل بين مستخدميها و توفر لهم خدمات عديدة تساعدهم في إشباع العديد من احتياجاتهم ،كالحصول على المعلومات و الإخبار و كذلك الرغبة في التسلية و التفاعل الاجتماعي والتطلع الدائم لاكتشاف ما هو جديد .

1- تعريف شبكة الانترنت :

1 . 1 - لغة : (internet) كلمة انجليزية ، تنقسم إلى جزئين :

جزء أول من الكلمة هو (inter) و جزء ثاني منها هو (net) فتصبح الكلمة المركبة هي (internet) .

و التي تعني ربط أكثر من شيئين ببعضهما البعض و تعني شبكة (net work) .

1 . 2 – اصطلاحا :

لم تخرج جهود الباحثين المتواصلة فى مجال الانترنت بايجاد صيغة مشتركة لتسمية هذه الوسيلة الاتصالية الجديدة بحيث تعددت التعاريف و العبارات التي وصفت بها و نذكر من بينها :

- **تعريف أرنود ديفور (arnaud dufour , 1997)**
- يعرف arnaud dufour الانترنت بأنها : " ظاهرة تعددت العبارات في وصفها : شبكة الشبكات ، بيت العنكبوت العالمية ، بيت العنكبوت الالكترونية والسيبرسبايس (فضاء السيبر) " (**arnaud , 1997 p 18**) .
- **تعريف عبيد (1999) :**

ويعرف عبيد الانترنت بأنها : "عبارة عن عدة ملايين من أجهزة الحاسب الآلي المرتبطة ببعضها البعض و المنتشرة حول العالم و تعمل ضمن بروتوكول موحد عام يمكن التعامل معه من أي جهاز حاسب آلي باستخدام برامج و أنظمة مفتوحة متداولة (**عن عبيد ، 1999 ، ص 32**) .

- **تعريف اللحيدان (1992) :**

يعرف اللحيدان الانترنت بأنه " شبكة إتصال عالمية ضخمة جدا ، تربط عشرات الآلاف من شبكات الحاسبات المختلفة الأنواع و الأحجام ، و يتم ربط الحاسبات مع بعضها باستخدام انظمة اتصالات قياسية **(اللحيدان،1992 ، ص13)** .

- **تعريف النصيري(1997) :**

يعرف النصيري الانترنت بأنه "دائرة معارف عملاقة حيث يمكن للناس من خلال الحصول على المعلومات حول أي موضوع في شكل نص مكتوب أو مرسوم و صور و خرائط أو التراسل عن طريق البريد الإلكتروني " **(النصيري، 1997 ، ص9)** .

- فمن خلال ما سبق ذكره توصلنا إلى تعريف مختصر لشبكة الانترنت بأنها قناة عظمى من خلاله تنتقل و تتبادل المعلومات من عدد لا نهائي من المراسلين إلى عدد لا نهائي من المستقبلين في شتى أنحاء العالم .

2-نشأة شبكة الإنترنت و مراحل تطورها :

بدأت فكرة الأنترنت في الولاية المتحدة الأمريكية الربط و خدمة المواقع الحكومية و العسكرية ،و قد كان الهدف منها أن تستمر الشبكات المترابطة مع هذه المواقع بشكل كامل و بدون تأثير عندما يتعرض أي موقع بهجوم نووي من الإتحاد السوفياتي و قد كان ذلك في عام

1969 و هي المرحلة الأولى من مراحل تطور الانترنت و تم فيها تأسيس ما يسمى بوكالة مشروع الأبحاث المتطورة .

أما بالنسبة ملكية الانترنت فإن الانترنت لا أحد يملكها حتى مزود الخدمة الذي تدفع له أنت أو شركتها من أجل الاتصال لا يعتبر مالك الانترنت بدلا من ذلك يعمل مزود الخدمة كحارس للبوابة عبارة عن هيئة غير ربحية يساهم أعضاؤها بتعزيز الاتصالات الشاملة في شبكة الانترنت **(حسين ، 1997، ص 24)** .

و قد مرت الإنترنت بعدة مراحل رئيسية و هي :

المرحلة الاولى : تأسيس وكالة مشروع الأبحاث المتطورة عام 1969 م(ARPANET)

و معناها (advanced research project agency network) .

المرحلة الثانية : عندما أصبحت انظمة الاتصالات القياسية (TCP / IP)

(transmission control protocol / internet protocol)هي اللغة الرسمية الانترنت عام 1982 .

المرحلة الثالثة : تأسس مركز البحوث في الانترنت عام 1989 م (IRTF) و معناها

(internet research task force).

المرحلة الرابعة : تأسيس الشبكة العنكبوتية أو الشبكة النسيجية .

وقد تميزت المراحل الثلاثة الأولى بأنها إقتصرت على إستخدام النص الكتابي فقط أما المرحلة الرابعة فقد أتاحت إستخدام الصوت و الصورة و الكتابة في نفس الوقت و هذا ما يعرف بالوسائط المتعددة (Multimedia) التي هي عبارة عن وسائل الإتصال المتفاعلة التي تختلف و تبدع و تخزن لنقل الإرسال إسترجاع النص و الرسوم البيانية التوضيحية من خلال وسائل سمعية أو وسائل بصرية مثل الإذاعة و التلفزيون (**عن الضبيان ، 1999**).

3- أهمية الانترنت و أسباب إنتشاره :

لقد كان نشاط الشبكة مقتصرا على الجامعات و مراكز البحوث ، وكان دخول الأشخاص إلى الشبكة يتم عن طريق الأجهزة الموجودة في تلك الجامعات ،و لكن مع بداية التسعينات بدأت شركات خدمات المعلومات بتأمين الدخول إلى الشبكة مقابل إشتراك مالي (**اللحيدان ، 1996 ، ص34**) .

وفيما يتعلق بأهمية الانترنت فقد ذكر (**الثقفي ، 2001 ، ص 6**) أن الانترنت تبرز أهميتها في مجموعة من النقاط من أهمها :

- تسهل التعامل و المراسلات في شتى المجالات المختلفة .
- متابعة الدوريات و النشرات و المجلات على إختلاف مجلاتها العلمية والاقتصادية و الثقافية والاجتماعية والتجارية و نحوها .

- الحصول على مختلف البرامج و الدراسات و التقارير المجانية التى توفر من قبل الجهات أو الأفراد .
- حصول المشتركين بها على البرامج التطورية و الحديثة التي تقدمها الشركات الإنتاجية لمشتركيها .
- دعم الإتصالات الهاتفية و البريدية و خفض تكاليفها.

أما فيما يتعلق بأسباب إنتشار شبكة الانترنت نجد:

1- زيادة سرعة ايقاع الأعمال و تعقدها تمت الحاجة لسرعة تبادل المعلومات بين مواقع العمل المختلفة داخل المؤسسة الواحدة مع بعضها البعض.

2- الإقبال المتزايد على استخدام التراسل الالكتروني الذي تتيحه الشبكة .

3- إرتباط مئات الأسواق المركزية الشاملة بالانترنت .

4- إزدياد فرص التسويق و زيادة حجم المبيعات من خلال نشر الاعلانات بالدوريات والنشرات و المواد التجارية بالانترنت .

4-إستخدام شبكة الانترنت و بكثافة من قبل الدول و الحكومات في الاعلام و الدعاية وبث المعلومات التي تعبر عن وجهة نظر خاصة في مختلف القضايا و المشكلات

4- خدمات الانترنت :

توفر شبكة الانترنت عدة خدمات و التي تتطور و تتنوع بحسب تطور الانظمة و البرامج التي تستخدم في الشبكة و من بين هذه الخدمات نجد :

1- المراسلات والمحادثات

2- المناقشات و الحوارات

3- الأخبار و المعلومات

4- التدريب و الدراسات

5- التجارة و التسويق

6- النشر و المطبوعات

5- فوائد الانترنت و سلبيات استخدامه:

إن مجلات الاستفادة من الانترنت عديدة و متشبعة و تختلف الاستفادة الفردية لمتطلبات الخاصة لدى المستخدم للانترنت بينما الاستفادة الجماعية ينظر فيها للنفع العام ،و من المجالات المتنوعة للاستفادة من الانترنت مايلي :

1 . 5 – تنشيط التبادل التجاري :

قد يكون هذا المجال م مسؤلية القطاع الخاص ،و لكن مشاركة الجهات الحكومية سيساعد على سرعة الاستفادة من الامكانيات التي تقدمها شبكة الانترنت في عالم التجارة ،لأن التنشيط التجاري و زيادة الدخل الاقتصادي للدول سيعود بالنفع على جميع فئات مجتمعات تلك الدول ،كذلك الابقاء على قوة المناقشة لدى الانتاج المحلي مقابل الانتاج العالمي الذي سيفتح له الاسواق في عام 2005 ، بين دول الاعضاء في اتفاقية منظمة التجارة العالمية و التي يبلغ عددها أكثر من 117 دولة ، و توفر المعلومات عن طريق شبكة الانترنت عن الاسواق الخارجية و سهولة التسويق .

2 . 5 – نقل التقنية :

يمكن الاستفادة من البيئة التطوعية التي تسود شبكة الانترنت في طلب الاستشارة العلمية ،وفي طرح الاستفسارات على المجموعة المتخصصة ،وانتظار الاجابات فتوجيه سؤال لمجموعة مختصة في الشبكة سيقابل بإجابة تطوعية يستطيع السائل ان يقتنص منها ما يجيب على تساؤله ، و اتقان طريقة البحث في الشبكة و الانضمام للجمعيات العلمية المتخصصة ،من الوسائل التي تعين على سهولة نقل التقنية .

5 . 3 – البحث و التعليم :

تعاني كثير من المكتبات الجامعات العربية من نقص كبير في المراجع و الدوريات والكتب وكذلك تعاني من بطء تزويد الطلاب و الباحثين بالابحاث و المقالات العلمية المطلوبة ،مما يشكل عائقا امام الدارسين للدراسات العليا في اوطانهم و للباحثين في الحصول على البيانات و المعلومات الدقيقة ، حيث سهل الدخول على شبكة الانترنت للمكتبات العامة و المكتبات الجامعية أهمية لدعم النشاط التعليمي و سهولة إطلاع الطالب عبر شبكة الانترنت على المواد المعروضة على المسارات التعلمية المختلفة و الاستفادة منها في تطوير المهارات الفردية و الخبرات العلمية .

5 . 4 – نشر الثقافة الاسلامية عالميا :

إن مهمة المسلم في نشر دعوة الاسلام أمر واجب و مسؤولية فردية قبل أن تكون جماعية ،بحسب الوسائل المتاحة له و بحسب علمه و إمكانياته ،و التحدث باسم الاسلام وإبداء الآراء في المناقشات التي تجرى كثيرا في المجموعات النقاش في الشبكة و التحدث عن القضايا الاسلامية العامة ،ويستحسن أن يوكل للجهات الموثوقة بها في الدول الاسلامية ،لأن هناك مواقع على الشبكة لا تمثل المسلمين ،و إن كانت تتسمى بأسمائهم إلا أنها تنطلق عن عقائد غير صحيحة .

وهناك جهود خيرة تقوم بها المنظمات الطلابية الاسلامية في مواقع كثيرة على الشبكة

(عبد الوهاب ،1998 ، ص6) .

6- خصائص الانترنت :

إن الإنترنت أكثر خصوصية وتميز عن بقية وسائل الاتصال التي عرفتها البشرية و ذلك كما يلي :

6 . 1 - الانترنت عالم غير محدود :

فكل شيء موجود على الانترنت بجمع الأشكال و الصور ، كذلك فكل ممكن وجائز،بحيث تحولت الانترنت لملف توثيق لعالمنا الذي نعيشه دون أن نشعر ، والسبب الرئيسي لذلك أن الانترنت شبكة عالمية مفتوحة بإمكان أي شخص أن يضع كمبيوتر مزود بالمعلومات (serveur) والذى يدخل أي معلومات يشاء عليها ، بكلفة أقل بكثير من كافة الوسائل الأخرى للإعلان لذلك فإن هناك شركات مثل(AMAZONE.COM) لاتوجد على أرض الواقع إلا في الانترنت.

6 . 2 - لا يملك الانترنت أحد ولا يسيطر عليها أحد :

وذلك لأن الانترنت عبارة عن كمبيوترا ت متشابكة فلا يستطيع أحد السيطرة على هذه الكمبيوترات جميعها ، فتحى لو قامت شركة (Microsoft) نفسها بالانسحاب من الانترنت

وإغلاق موقعها ستبقى الانترنت موجودة ولن تتوقف على الاطلاق ،وهنا تذكر أنه لا توجد هناك مقر للانترنت كما يتخيل البعض فالانترنت للجميع أو لكل من يملك جهاز كمبيوتر وخط هاتف متصل بالانترنت .

6 . 3 – الانترنت لا تفرق بين مستخدميها :

فنفس الموقع الذي يستطيع أستاذ في الجامعة دخوله يستطيع طفل عمره خمسة سنوات أن يدخله ، وهذا ناجم عن انفتاح الانترنت دون قيود وبذلك تكون الانترنت ، من الأماكن القليلة جدا الممكن فيها المساواة بين الجميع ، وهنا يجب أن نذكر أن المساواة في التعليم بين الجميع قضية مطروحة منذ قرون ،وهذا يدل على مدى النقلة النوعية التي بإمكان الانترنت إحداثها فالطالب المعدم في إفريقيا و الطالب المرفه في جامعة أمريكية بإمكان كلاهما الحصول على نفس المعلومات ، وزيارة نفس الموقع بل والدراسة في نفس الجامعة عن طريق الانترنت .

6 . 4 – صعوبة ضبط الانترنت :

وذلك لكل الأسباب التي ذكرناها،وكذلك لافتقار معظم الناس للخبرات الواسعة اللازمة لعمل ذلك ، فلو لا ذلك لما كان من الضرورة أن توظف الشركات المتخصصين في مجال مراقبة و حماية المعلومات على الانترنت ، وأن تدفع له أرقاما فلكية .

فالانترنت عنصر إخباري وتعليم لا يخضع للضبط و لا للسيطرة فكل شيء ممكن على الانترنت مهما كان شكله ونوعه.

6 . 5 – الانترنت متجدد باستمرار:

فالانترنت مبنية على المعلومات والمعلومات تتجدد و تتقادم بمرور الزمن لحظة علما أن تجدد الانترنت أسرع بكثير من تجدد الصحف و الكتب على سبيل المثال لذلك فالمعلومات الموجودة على الانترنت أكثر حداثة من تلك الموجودة في الجريدة على سبيل المثال .

6 . 6 – عدم وجود سرية على الانترنت :

مهما أكد خبراء الأمن على الانترنت أن النظام امن إلا أن هذه العبارة ليست فقط غير صحيحة ، بل وربما غير مكنة على الإطلاق ، بإمكان خبراء الأمن زيادة مقدار السرية والخصوصية إلا أن كنظام مفتوح و الحذر الشديد واجب ،فالانترنت بحد ذاتها هي مجموعة كمبيوترات مرتبطة ببعضها عن طريق الهاتف ، لذلك فانه ليس بالإمكان أن تضمن من هم الموجودين على الشبكة وما هي نواياهم .

6 . 7 – الأنترنت منخفضة التكلفة :

تعتبر الانترنت من أكثر وسائل المعلومات انخفاضا في الكلفة وفي السعر مقارنة بكافة وسائل المعلومات الأخرى ، على سبيل المثال لو قارنا تكلفة المكتبة وما تحتاج إليه من مساحة وعبء تجهيز مقارنة بالانترنت

6 . 8 – الانترنت تتسم بالسرعة :

فالمعلومات قد تظهر على الانترنت بشكل أسرع من الأجهزة الأخرى ووسائل الإعلام الأخرى ، وذلك بسبب بسيط ،هو أن المعلومات على الانترنت تندى من قبل الجميع بعكس المعلومات على التلفزيون ، فعليه يتم تغذية المعلومات عن الطريق المختصين أو صحاب السيطرة عليه ، ويتطلب تقديم المعلومة على التلفزيون الكثير من الجهيد والمال ، بينما أن الأمر مخالف تماما على الانترنت فإمكان أي شخص يملك جهاز كمبيوتر موصل بالانترنت عبر الهاتف ، أن يقوم بوضع أي معلومة يريد على الانترنت ، إذا فسرعة تقادم المعلومات على الانترنت هي هائلة .

6 . 9 – الانترنت هي مركز توثيقي ضخم لكل النشاط الإنساني:

حيث لا تخضع المعلومات للتحقيق و بالتالي فإن العالم كله ينشر معلوماته وأحداثه وتجاربه بخيرها وشرها على الانترنت بحيث أن الانترنت قد تصبح يوما ما المرجع التاريخي لنا.

6 . 10 – المعلومات الموجودة على الانترنت:

ليست بالضرورة صحيحة دائما ن وذللك نتيجة لعدم خضوع المعلومات إلي أي رقابة كما ذكرنا سابقا ، فالانترنت لا يوجد فيها رقيب أو حسيب ،وهي بذلك تمنح الحرية دون المسؤولية إلا في حالات محددة ،وبالتالي فإن من ينشر المعلومات على الانترنت لن يوثق

بالضرورة من معلوماته بكل بساطة لأنه لا يتوقع العقاب الشديد أو الردع الشديد إذا تبين خطأه ، هذا علما أن المؤسسات المحترمة مثل (CNN) وجامعة هارفارد (harvard) تنشر معلومات على الانترنت بكل جدية ، ورغم ذلك فإنه يجب الوثوق والتحقيق من كل معلومة نأخذها من الانترنت (**زهران ،2008 ، ص ص 100 – 104**) .

7– استخدام الإنترنت في الدراسة :

برغم كون الانترنت تتطور و يزداد عدد مستخدمها يوميا بسرعة الضوء إلا أن الأمر مختلف تماما في استخدام الانترنت ي التعليم.فحتى الولايات المتحدة رائدة علم الحاسب والتكنولوجيا ، لا زالت متأخرة نسبيا في استخدام الانترنت في التعليم . فسرعة نمو الانترنت في المجال التجاري و الاستخدام في الولايات المتحدة يصل إلى معدل 40٪ تقريبا سنويا (دائرة الإحصاءات العامة ، تقرير عام 2001 ، حكومة الولايات المتحدة) أما في مجال التعليم فمعدل ازدياد نسبة تعليم الانترنت يقل عن 60٪ (وزارة التعليم الأمريكية، 2001). كما نرى فإن النسبة متفاوتة تماما و الفرق شاسع و واضح . فإذا فالانترنت لا تستخدم في التعليم كما يجب ، و هنا أيضا نذكر أن عدد المدارس الأمريكية الموصولة إلى الإنترنت يقل عن 60٪ إضافة إلى أن الجامعات الأمريكية الموصولة على الانترنت تقل نسبتها عن 90٪ ، و رغم أن بين مدارسنا العربية و هذه المدارس و الجامعات الأمريكية مراحل شاسعة إلا أن هذه الأرقام لا تعتبر باهرة جدا مقارنة بتقدم الدولة و التعليم فيها. وهنا نذكر أن الدولة الوحيدة في العالم التي تشترك جميع مدارسها بالانترنت هي للأسف دولة الكيان الصهيوني

حيث أن 100٪ من مدارسها و جامعتها و كلياتها متصلة بالإنترنت . و هنا نذكر أنه لا توجد أيه إحصائيات واضحة عن استعمال الانترنت في المدارس العربية الا أننا نذكر أن أكثر دول العالم العربي تقدما من وجهة نظرنا الخاصة في هذا المجال هي دولة الإمارات العربية المتحدة التي يوجد بها عدد هائل ،من الجامعات و المدارس الأجنبية خاصة الأمريكية التي تستخدم الانترنت فعليا و التعليم عن بعد ، ويليها مباشرة المملكة العربية السعودية (و نذكر هنا أن الرائد في هذا المجال هي جامعة الملك فهد للبترول و المعادن) و من ثم المملكة اللأردنية الهاشمية حيث وجدت الانترنت اهتماما من الملكة رانيا العبد الله التي أسست أكثر من جمعية تعتني بالتعليم عن بعد ، أما تاريخ دخول الانترنت في المدارس الجزائرية كان منذ عام (1994) إلى غاية (1999) حيث تم ربط 100 ثانوية نذكر منها بعض المدارس في محافظة الجزائر الكبرى منها : ثانوية الثعالبية 1و 2 ، و ثانوية عائشة أم المؤمنين بحسين داي ، ثانوية محمد أمزيان بباش جراح (عن لعقاب ، 1999) .

و تعد شبكة الانترنت إحدى التقنيات التي يمكن إستخدامها في العملية التعليمية إذ أنها تلعب دورا كبيرا في تغيير الطريقة التدريسية المتعارف عليها من قبل المعلم في الوقت الحاضر

و من أهم الخدمات التي تقدمها شبكة الانترنت في الدراسة ما يلي :

7 – 1 : إستخدامات البريد الإلكتروني في الدراسة :

البريد الإلكتروني هو عبارة عن تبادل الرسائل و الوثائق بإستخدام الحاسوب من خلال شبكة الإنترنت ، ويشير العديد من الباحثين إلى أن البريد الالكتروني من أكثر خدمات الانترنت إستخداما و يرجع ذلك إلى سهولة إستخدامه

و يعد تعليم التلاميذ على إستخدام البريد الالكتروني الخطوة الاولى في إستخدام شبكة الانترنت في الدراسة و قد ذكر hanlin (1996) أن إستخدام شبكة الانترنت تساعد المعلم على إستخدام ما يسمى بالقوائم البريدية للفصل الدراسي الواحد حيث يتيح للتلاميذ الحوار و تبادل الرسائل و المعلومات فيما بينهم

و فيما يتعلق بأهم تطبيقات البريد الالكتروني في الدراسة نذكر ما يلي :

1- إستخدام البريد الالكتروني كوسيط بين المعلم و التلميذ لإرسال و إستقبال الرسائل من و إلى التلاميذ فيما يخص الأوراق المطلوبة في المواد و الواجبات المنزلية و الرد على الإستفسارات و كوسيط للتغذية الراجعة

2- إستخدام البريد الالكتروني كوسيلة للإتصال بالمتخصصين من مختلف دول العالم والإستفادة من خبراتهم و أبحاثهم في شتى المجالات

3- إستخدام البريد الالكتروني كوسيلة للإتصال بين أعضاء هيئة التدريس أو القسم أو الشؤون الإدارية

4- يساعد البريد الالكتروني التلاميذ على الإتصال بالمتخصصين في أي مكان بأقل تكلفة و بتوفير الوقت و الجهد و للإستفادة منهم سواءا في تحرير الرسائل أو في الدراسات الخاصة أو في الإستشارات

5- إستخدام البريد الالكتروني كوسيط للإتصال بين المدارس و الجامعات سواء كان ذلك محليا أو عالميا

6- إستخدام البريد الالكتروني كوسيلة إتصال بين الشؤون الإدارية في المدارس والجامعات و بين المعلمين و التلاميذ و ذلك بإرسال الأوراق المهمة و الإعلانات لهم

7 – 2 : إستخدامات القوائم البريدية في الدراسة :

تعرف باختصار بإسم list و تتكون من عناوين بريدية تحتوي على عنوان بريدي واحد يقوم بتحويل جميع الرسائل المرسلة إليه إلى كل عنوان في القائمة .

أما مجموعات المناقشة الالكترونية فتسمى باللوائح البريدية التى يمكن الإنضمام إليها من خلال الإتصال و التنسيق مع مديرها المسؤول ، و يستخدم جزء من هذه الخدمة لتوزيع المعلومات على مجموعات المناقشة و توجد لوائح بريدية عامة للجميع و أخرى خاصة بفئات معينة لها إهتمامات مشتركة .

وهناك نوعان من القوائم البريدية المستخدمة و هما :

7 – 2 – 1 : القوائم البريدية المعدلة :

و يشرف عليها ما يسمى بالمعدل ووظيفة الإطلاع على أي مقال يرسل إلى القائمة وتحريره للتأكد من مدى مناسبته لطبيعة إهتمامات القائمة ثم نسخ و تعميم المقالات المناسبة بعد تعديلها .

7– 2 – 2 : القوائم البريدية غير المعدلة :

حيث ترسل الرسائل و المقالات هنا إلى جميع المستخدمين المشتركين دون النظر إلى محتواها و تناقش العديد من الموضوعات و تسمح للأشخاص الذين لهم إهتمامات المشاركة في المناقشة و إبداء الرأي و يقدر عدد القوائم البريدية بأكثر من 25000 قائمة حسب إحصائيات عام 2000 تناقش عددا من الموضوعات .

و من مجالات الإستفادة من خدمات القوائم البريدية في التعليم ما يلي :

1– يساعد توظيف هذه الخدمة في التعليم على دعم العملية التربوية لأن هذه الخدمة تعد من خدمات الإتصال المهمة في الانترنت

2– إمكانية تأسيس قائمة التلاميذ في الصف الواحد للحوار بينهم و تبادل الآراء ووجهات النظر أو الخبرات العلمية في موضوع ما .

3– تكوين قوائم بريدية للتلاميذ سواءا في المدارس أو المعاهد أو الجامعات على شكل أعضاء في جمعيات لها إهتمامات محددة

4- إمكانية إشتراك التلاميذ في القوائم العلمية العالمية في موضوعات معينة و معروفة للإستفادة من المتخصصين و التعرف على كل جديد و الإستفادة من خبرات بعضهم و الإستفسار عن أي شيء حول الموضوع المشترك .

5- تأسيس قوائم بريدية خاصة بالتلاميذ بجميع المدارس أو الجامعات في الدولة الواحدة أو على مستوى الوطن العربي أو مع الدول الأجنبية و خاصة المسجلين بمادة معينة لتبادل الخبرات العلمية حولها

6- تأسيس قوائم بريدية خاصة بالمعلمين على مستوى وزارة التربية حسب التخصصات العلمية لهم لتبادل الخبرات العلمية ووجهات النظر فيما يخدم العملية التعليمية على مستوى التدريس أو الجوانب الإدارية .

7- تأسيس قوائم خاصة بأعضاء هيئات التدريس في الأقسام العلمية في الجامعات المحلية و العربية و العالمية للإتصال بينهم بأقل تكلفة و أسرع وقت (عن وليد ، 2005 ، ص ص 36-41) .

- **خلاصة :**

إن ثورة التكنولوجيا الاتصال و المعلومات أحدثت تغيرات نوعية في العديد من أوجه الحياة ،حيث مهدت الطريق للانتقال من المجتمع الصناعي إلى مجتمع المعلومات ، و تمثل الشبكة العنكبوتية أحد مظاهر ثورة المعلومات فهي تؤدي دورا أساسيا في المجال الاقتصادي ، و الاجتماعي ، و الثقافي ، و التعليمي. فمن خلالها أزيلت حواجز الزمان و المكان فهي

تشبع احتياجات الناس المعرفية و مناقشة موضوعات ليس من المريح التحدث فيها وجها لوجه،و لهذا أثرت الانترنت تأثيرا كبيرا في حياة الإنسان باعتبارها وسيلة تعليمية أيضا فاستخدامها في التعليم حديث و لهذا لم يعد هناك ضرورة لحفظ المعلومات في الذاكرة فهي متوفرة بما يزيد في هذه الشبكة ، و لكن رغم كل مازالت في مجتمعنا العربي لم تتغير وسائلنا التعليمية .

الفصل الرابع

الضغط النفسي

- تمهيد

1- تعريف الضغط النفسي

2- النظريات المفسرة للضغط النفسي

3- أنواع الضغط النفسي

4- مصادر الضغط النفسي

5- أعراض و مظاهر الضغط النفسي

6- عوامل الضغط النفسي

7- طرق علاج الضغط النفسي

- خلاصة

تمهيد

تحفل حياة الانسان بأنواع شتى من المواقف التى يتعامل معها ، منها ما يقبل هو عليها ومنها التى تفرض نفسها عليه ، و يصطلح عليها بالضغوط و هي متعددة الأنواع والمصادر فهي موجودة فى الفرد نفسه و فى علاقته مع الاخرين فى اسرته و مدرسته ومحيطه العام و الاجتماعي و المادي ، و هذه الضغوط قد تكون ايجابية أو سلبية فهي تفيدنا فى حياتنا لإثبات أنفسنا ، و قد نحتاج الى قليل من الضغط لتجاوز تحديات الحياة ،الأمر الذى يساعدنا على التكيف و المحافظة على حياتنا ،و هذا من شأنه أن يثير فينا الدافعية للانجاز فى أعلى مستوياتها. و يعرف هذا النوع من الضغط بالإيجابي أما النوع الثاني فهو يعرف بالضغط المحطم أو المدمر و يطلق عليه بالضغط السلبي(**الهادي، 2005 ، ص 45)** .

1-تعريف الضغط النفسي :

1-1-لغة :

اشتقت كلمة (stress) من الفعل اللاتيني(streinger) الذي يعني ضيق على ضغط شد، و منه أخذ الفعل الفرنسي (étendre) ومعناه طوق جسمه ، بذراعيه ،ضاغطا بقوة ، إذ يمكن تطويق انسان ما على قلبه او على صدره ، كما يمكن خنقه أيضا و يقربنا فعل خنق الى فعل ضايق ، ضغط ، شد ، و تصل بنا هذه الاخيرة الى كلمة شدة

(Détresse) و التي اشتقت بدورها من الفعل(Streinger) والتي يقابلها في اللغة العربية كلمات ارهاق أو اجهاد أو ضغط وقد تم اختيار هذه الأخيرة لكلمة(STRESS).

وحسب قاموس (Le Petit Robert) فإن أصل مصطلح الضغط هو انجلوساكسوني وقد عرف في بعده البيولوجي والفيزيولوجي كاستجابة للعوامل المهددة فيزيولوجيا و نفسيا والعوامل النفسية الانفعالية التي تتطلب التوافق (**dettall , 1995 , p3**) .

وعلى كل فإننا نجد بأن معظم القواميس و الموسوعات تتفق على أن الضغط مصطلح مشتق من الكلمة الانجليزية (Distress)، والتي تعني العناء والفقر الحاد.

1-2- اصطلاحا :

يشير مصطلح الضغط أو الضغوط النفسية إلى وجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساس بالتوتر الشديد ، و عندما تزداد هذه الضغوط قد يفقد الفرد قدراته على الاتزان و التكيف و يغير نمط سلوكه و شخصيته ، ومن بين تعاريف العلماء للضغط النفسي نذكر ما يلي:

- **تعريف "محمد قاسم عبد الله" :**

يعرف محمد قاسم عبد الله الضغط النفسي بأنه : " حالة من التوتر النفسي الشديد والانعصاب ، يحدث بسبب عوامل خارجية ، تضغط على الفرد و تخلق عنده حالة من اختلال التوازن و اضطرابات في السلوك " (**عبد الله، 2001، ص 115**) .

- **تعريف "عزيب عبد الفتاح عزيب":**

يعرفه عزيب بأنه : " الإستجابة الفيزيولوجية و النفسية و السلوكية للفرد الذي يسعى إلى أن يتوافق و يتكيف مع كل من الضغوط الداخلية و الخارجية " **(عن يخلف ، 2001 ، ص 45)** .

- **تعريف "كوبر" (cooper) :**

و يعرفه كوبر بأنه : " مجموعة من العوامل التي تؤثر سلبيا على أداء الفرد في العمل ، وهذه العوامل تعد من مسببات الإجهاد الفيزيولوجي و النفسي والسلوكي للفرد " **(عن سهام ، 2008 ، ص 21)** .

- **تعريف "موسلي" (Mosely) :**

ويعرفه موسلي بأنه : " ظروف تنشأ من التفاعل بين الفرد وعمله وتسبب بعض التغيرات داخل الفرد ، فيصبح الجسم و العمل في حالة عدم التوازن " **(عن السيسي ،2002 ،ص 357)** .

- **تعريف لازاروس (Lazarus) :**

و يعرفه لازاروس على أنه : " عبارة عن علاقة تعاملية بين الفرد و البيئة ، يقدر الفرد حدود تلك العلاقة على أنها تتجاوز إمكانياته ، و من مؤهلاته وتزعج راحته وهدوءه " **(Lazarus , 1984, p19)** .

- **تعريف نوربرت سيلامي (Norbert sillamy) :**

ويعرفه سيلامي بأنه : " حالة تكون فيها العضوية مهددة بعدم الإستقرار بسبب تأثرها بالعوامل والمواقف المختلفة التي تضعها في خطر سواء كانت فيزيولوجية أو كيميائية .(**sillamy ,1996 ,p7**)

- **تعريف " انتصار يونس ":**

و يعرفه انتصار يونس بأنه : " يحدث عندما يتعرض الفرد لعوائق وصعوبات تستلزم منه مطالب تكيفية ، قد تكون فوق إحتماله (**عن الرشيدي، 1999، ص19**) .

ومن خلال التعريفات السابقة للضغط تبين لنا أن الضغط النفسي هو حالة من التوتر الجسمي والنفسي ومحصلة القوى التي تمارسها الأحداث الضاغطة على الفرد ،وتختلف درجة ضغط الحدث الواحد من شخص إلى آخر ، و يتوقف ذلك على مدى إدراك الفرد لقدرته على السيطرة على الموقف والوفاء بمتطلباته ، بالإعتماد على إمكانياته الشخصية و خبراته السابقة ، وما يتوفر له من مصادر الدعم و المساندة الإجتماعية في البيئة .

2- النظريات المفسرة للضغط النفسي :

كانت و مازالت إشكالية الضغط النفسي تستقطب إهتمام العلماء و الباحثين ، لذا قدموا بهذا الصدد نظريات و نماذج تفسر هذه الظاهرة و إختلفت بإختلاف إنتماءاتهم النظرية ،وفيما يلي عرض للبعض منها:

2 . 1 – النموذج الحيواني :

يَعتبر الضغط مجموعة من الإستجابات السلوكية التي تهدف إلى التكيف و مواجهة الفرد للتهديدات الخارجية أو الداخلية التي تعترضه للتخفيف من حدة الإضطرابات النفسية – الفيزيولوجية ، إذ تبين من التجارب الميدانية أن إستمرارية حياة الحيوانات مرتبطة بقدرتها على التنبؤ و السيطرة من أجل تجاوز الأخطار و التحكم في الوضع و تقليص حدة النشاط الفيزيولوجي الناجم عن الموقف الضاغط ، ومن سلبيات هذا النموذج أنه يستند فقط إلى " السلوك التجنبي " أو التفادي ، مهملا بذلك قدرة الفرد على التعامل مع الموقف من خلال تعديله أو التغلب عليه أحيانا(**عن طايبي ، 2007 ، ص17**) .

2 . 2 – النموذج السيكوديناميي :

تتكون الشخصية حسب **فرويد** (Freud) من ثلاثة عناصر هي:

الهو و الأنا و الأنا الأعلى ، إذ يحاول الهو إشباع الغرائز ، و لكن دفاعات الأنا تسد الطريق و لا تسمح للرغبات الصادرة بالإشباع ما دامت لا تتماشى مع معايير و قيم المجتمع ، و يتم هذا عندما تكون الأنا قوية ، لكن عندما تكون الأنا ضعيفة و كمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة ، يقع الفرد فريسة للصراعات و التوترات و التهديدات ، و من ثم لا تستطيع الأنا بالقيام بوظائفها و تعجز عن تحقيق التوازن بين مطالب الهو و متطلبات الواقع ، و على هذا الأساس ينتج الضغط النفسي (**عن عبيد ، 2004 ، ص132**) .

كما ينظر أصحاب هذا الاتجاه من أنصار (التحليل النفسي التقليدي) إلى الضغط من منظور داخلي ، فيؤكدون على دور العمليات اللاشعورية و ميكانيزمات الدفاع في تحديد

السلوك السوي و اللاسوي ، ويرون أن خبرات الطفولة هي الأساس في تشكيل الشخصية الحالية ، لذا يُفَسّرْ الضغط النفسي المعاش حاليا على أنه إمتداد للخبرات و الصعوبات الماضية التي حاول الفرد التعامل معها باستخدام ميكانيزمات دفاع طفولية ، و التي بدورها تبدو غير ملائمة و غير متوافقة اجتماعيا للخبرات المؤلمة الحالية **(عن حسين ، 2006 ، ص ص62 – 63)** .

2 . 3 – النموذج السلوكي :

يركز أنصار المدرسة التقليدية السلوكية على عملية التعلم باعتبارها المحور الرئيسي لتغيير السلوك الإنساني ، كما يركزون أيضا على دور البيئة في تشكيل شخصية الفرد و من رواد هذا الاتجاه : العالم الأمريكي سكينر (skinner) الذى يرى بأن الضغط هو أحد المكونات الطبيعية لحياة الفرد اليومية ، و ينتج هذا الضغط من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ، إذ لا يستطيع تجنبه أو الإحجام عنه لأن شدة هذه الضغوط البيئية تفوق قدرته على المواجهة .

كما نجد العالم لازاروس (lazarus) الذي يؤكد على وجود متغيرات وسيطة تتوسط العلاقة بين الفرد و البيئة ، مشددا على دور العمليات المعرفية في إدراك الضغوط .

– كما يرى أصحاب هذا النموذج أن الاضطراب السيكوسوماتي هو نتيجة لارتباط سالف بين الموقف الضاغط و استجابة عضو خاص ، خاصة إذا ما كوفئ الفرد على هذه الاستجابة و إذا ما تكررت هذه المواقف الضاغطة بدرجة شديدة و كافية ، أين يظهر الخلل

الوظيفي أو الانجراح في العضو المعني بالاستجابة للمواقف الضاغطة (**عن الهاشمي ، 2006، ص4**) .

2 . 4 – النموذج الظواهري :

يؤكد أصحابه على دراسة الخبرة الذاتية للفرد ، أي كيفية إدراك الفرد للمواقف و ليس كما هي في الواقع ، و من أبرز رواد هذا النموذج العالم أبراهام ماسلو (abraham maslow) الذي قام بوضع الدوافع في شكل سلسلة أو هرم متدرج ، يبدأ بالحاجات الفيزيولوجية مثل: الجوع ، العطش ،...، ثم يأخذ في الارتقاء نحو الحاجات النفسية كالحاجة للحب و الانتماء و التقدير ، ...و غيرها ، و لا يمكن إشباع الحاجات العليا النفسية دون إشباع تلك الفيزيولوجية الأولية ، و ينتج الضغط عندما يفشل الفرد في إشباع حاجاته النفسية أو الفيزيولوجية الأولية (**عن عبيد ، 2004 ، ص135**) .

و نجد كذلك العالم كارل روجرز (carl rogers) الذى ركز على" مفهوم الذات "، إذ يعتبر الذات كمركب كلي متماسك يشمل المجال الظاهري و الذي يمثل عالم الخبرة المتغير باستمرار ، و الفرد (الكائن العضوي) بكيانه و عالمه و دوافعه ، كما يدركها هو و يعتبرها جانبا من سلوكه ، و أن النمو السليم المتوافق يتوقف على مدى التطابق بين الذات والخبرات **(عن عبد الطيف ، 2003 ، ص67**) .

3- أنواع الضغط النفسي :

عند الحديث عن الضغط النفسي لا يعني ربط هذا المفهوم مباشرة بالآثار السلبية فقط ،بل له ايضا مستويات إيجابية، فهو عملية عالية الإثارة لإستجابة الجسم وبهذا يمكننا التعرف على أنواع الضغط النفسي والمتمثلة فيما يلي:

3. 1- الضغط الإيجابي (التكيفي):

وتمثل قدرة الكائن الحي على التحكم في مصادر الضغوط ، فهو يرتبط بوجود درجة من الضغط أو التوتر تدفع الفرد للعمل بشكل منتج (**عن عسكر، 2000، ص25**).

حيث إعتبره "عبد الرحمان سي موسى" بأنه رد فعل بيولوجي، فيزيولوجي ونفسي منذر عن خطر ومحرص للتعنية و الدفاع إتجاه عدوان أو تهديد، بحيث تجعل الجسم في غاية الإستعداد للفعل و يوجه كل قدراته العقلية نحو تقييم الخطر و تقويمه و تسخير الإمكانيات لمواجهته و الإستعانة بالذاكرة لمعرفة الرسوم الدفاعية لحله ، و بهذا وجد أن الشخص يتخلى عن الكسل و التماطل في إتخاذ القرار فتراه في غاية النشاط و بحاجة الى الفعل السريع والناجح فهو يتنقل للفعل (**عن سي موسى ، 2002 ، ص 81**) .

3-2- الضغط السلبي المتجاوز:

قد يكون للضغط المفرط و الغير المفرط تأثير مؤذ على الصحة العقلية و الجسدية والنفسية و إذا ما تراكمت مشاعر الغضب و الاحباط و الخوف و الإكتئاب المولد من الضغط دون حل فإنها تستطيع أن تطلق مجموعة من الأعراض.

كما أن الضغط هو عامل مساعد على إحداث حالات ثانوية نسبيا مثل الصداع والإضطرابات الهضمية الجلدية ، الأرق و القرحة.

– وإتساقا مع ما سبق يمكن إيجاز ردود أفعال الضغط المتجاوز في أربعة عناصر وهي:

- رد فعل الضعف.
- رد فعل التهيج.
- رد فعل الهروب المفزع.
- رد فعل النشاط الآلي(Automatique).

ويضم رد فعل الضعف تحذير ثلاثة مستويات:

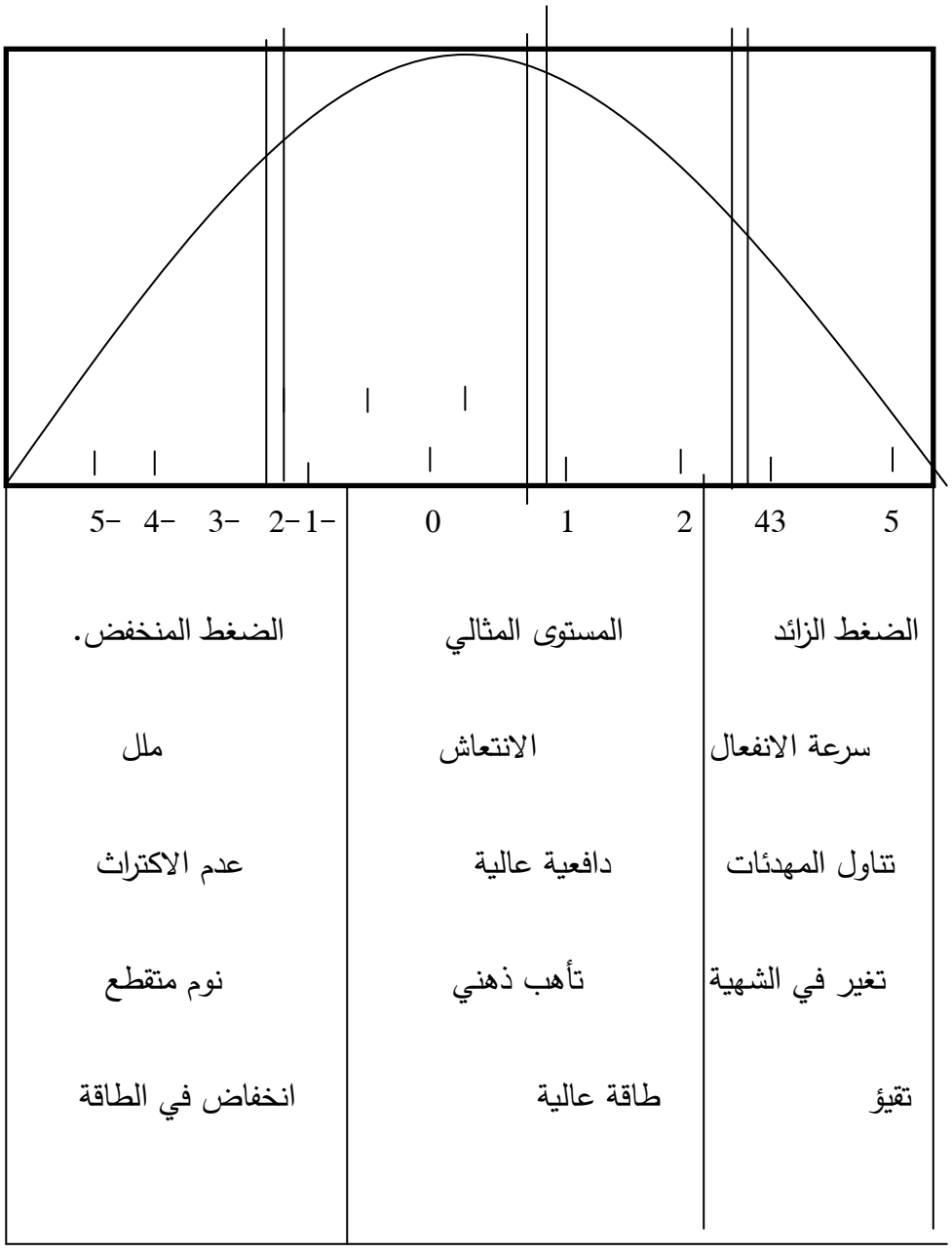
أ– يتعلق الأول بالتحذير العقلي والسكر ، والثاني التبلد العاطفي ، والثالث الكف الإرادي والحركي، ويترك الشخص هامدا في الخطر، وغير قادر على الإدراك والتفكير في غير ما هو معاناة إنفعالية ومحروم من كل إرادة.

ب – أما رد فعل التهييج المنبعث من الإندفاع للفعل في الوقت الذي تكون فيه الحالة النفسية للشخص لا تسمح بإرسال دفعات التكيف مع الوضعية ، والتي تظهر من خلال حركات غير متناسقة ولا تلاحم حركي ولفظي.

ج– و رد فعل الهروب المقرع ، فيتضمن هروب منفرد أو جماعي مندفع وغير مهيأ في حين نجد رد فعل الآلي شائعا يولد حركات وسلوكات نبذ وتكيفية لكنها دون هدف واضح ومحدد ، هدفها جعل الشخص يشتغل بشيء ما ، وتكون بذلك مصدر القلق (**عن سي موسي، 2002، ص ص 82-88**).

وهو يمثل بصورته السلبية نوعا من التوتر والشدة على الكائن الحي الذى يعتبر نظاما من الخلايا و الأعصاب والأجهزة الحيوية والعضلات والعظام **(عن عسكر، 2000، ص25)**.

وهكذا فالضغط الزائد والمنخفض يرتبطان بالجانب السلبي للضغط بينما الجانب الإيجابي فهو يرتبط بوجود درجة من الضغط ، تدفع الفرد للعمل بشكل منتج وقد قامت إحدى المراكز التي تتعامل مع مشكلات الضغوط بإستنتاج نموذج يماثل منحنى التوزيع الاعتدالي بصورة مفهوم الضغط بدرجاته المختلفة بين الحمل الزائد والحمل المنخفض والحالة المثالية من الضغط الواقع على الفرد كما هو موضّح في الشكل التالي:



الشكل (01): مقياس متدرج لمستويات الضغط (عن عسكر, 2000, ص56).

– من كل ما سبق تستنتج أن أنواع الضغط التي تعرضنا لها أن الضغط بنوعيه يؤثر سلبا وإيجابيا على الفرد، فالضغط التكيفي يدفع الفرد على التخلي عن الكسل والتماطل في إتخاذ القرار ، على عكس الضغط النفسي السلبي الذي يخلق في الفرد نوع من التوتر والشدة

بحيث يجد نفسه فاقد السيطرة إضافة إلى عجزه عن وضع إستراتيجية دفاعية على المستوى النفسي.

4- مصادر الضغط النفسي:

تحدث الضغوط عندما يتعرض الفرد لمواقف ومتطلبات تفوق حدود قدراته أو تفوق إستعداداته وهو ما يجعل الفرد يشعر بالإحباط ويتعرض لمجموعة من الأضرار، يمكن تحديد مصادر الضغوط فيما يلي:

4 . 1 - تصنيف"ميلر" (MILLER , 1989):

حيث حدد مصدرين اساسيين للضغط النفسي وهما:

- ضغوط داخلية : نابعة من الافتراضات الذاتية ، أي أنها غير واقعية.
- ضغوط خارجية : وهي المواقف التي تحدث الضغط مثل ضغط القيم و المعتقدات والمبادئ و الصراع بين العادات والتقاليد التي يمسك بها الفرد بين الواقع **(عن الحفني ، 2006، ص60)**.

4 . 2 - تصنيف "عبد المنعم " :

حيث صنفها في مصدرين أساسين وهما:

- ضغوط داخلية كالمثل العليا والطموحات التى كثيرا ما تحاول أن تأخذ أنفسنا بمعايير أخلاقية عالية تتطلب منا شجاعة وصبرا و ذكاءا .

– ضغوط خارجية ومصدرها متطلبات البيئة مثل: الضغط الأسري والضغوط الإجتماعية وهي القواعد ، القوانين والعادات والتقاليد التي تفرض نفسها على الأفراد و الجماعة **(الحنفي، 1992، ص807).**

4 . 3 – تصنيف "لازا روس" "وكوهن " (lazarus et kohen , 1977):

يميزون ثلاثة (03) أصناف من الضغوط وحسب خطورتها ووقوعها:

– المواقف الشديدة : التي يرجع سببها إلى الأحداث الكارثية ، لها خصائص مختلفة ،فهي غير إعتيادية وغير متوقعة ولها وقع خاص وتتطلب جهد معتبر للتصدي لها.

– الضغوط الشخصية : هي ضغوطات ناتجة عن إحداث حياة الفرد (موت قريب ،ضياع منصب عمل).

– الضغوط الموقفية : وهي روتينية ، دائمة و متكررة ، وهي مزمنة وآثارها تكون أكثر ضعفا **(MOSER , 1992 , P25).**

4 . 4 – تصنيف "ماك جيراث" (MC GRATH , 1976):

فقد أضاف ماك جيراث ستة مصادر أخرى محتملة للضغوط منها:

أ– الضغوط في بيئة العمل.

ب– الضغط النابع من البيئة المادية

ج– الضغط القائم على المهمة

د– الضغط القائم على الدور

هـ- الضغط الداخلي القائم على السلوك

و- الضغط النابع من البيئة الاجتماعية **(عن الحفني ، 2006، ص60)** .

4 . **5 - تصنيف " مشيرة اليوسفي "(1990)** :

و ترى مشيرة اليوسفي أنّ للضغط النفسي أربعة مصادر رئيسية هي :

أ- ضغوط بيئة اجتماعية

ب- ضغوط مادية

ج- ضغوط بيئة اسرية

د- ضغوط ناتجة عن تنظيمات الحياة

4 . **6 - تصنيف "حسن مصطفى "(1991)** :

يرى حسن مصطفى أن هناك ثمانية مجالات كمصادر لضغوط احداث الحياة و هي العمل، الدراسة، الناحية المالية، الناحية الصحية، الحياة الاسرية ضغوط الزواج ، والعلاقة بالجنس الاخر ، الضغوط الوالدية ، الاحداث الشخصية ، ضغوط الصداقة والعلاقات بالأخرين **(عن الحفني 2006 ، ص61)**.

من خلال تصنيفات الباحثين لمصادر الضغط النفسي نستطيع القول بان الفرد يتعرض لعدة مصادر ضاغطة تخلق عنده حالة من عدم التوازن واضطرابات السلوك.

5- أعراض و مظاهر الضغوط النفسية :

تتنوع الضغوط التي يتعرض لها الفرد و تتفاعل مع شخصيته و مخططه المعرفي وخبراته السابقة وعمره و جنسه و ظروفه العامة و الخاصة، و ينتج عن الضغوط بعد أن تتفاعل مع الفرد استجابات مختلفة و قد تأخذ هذه الاستجابة أشكالا وهي:

1- العلامات والأعراض العامة - 2 - إ ضرابات معينة .

5. 1- العلامات و الاعراض العامة:

5. 1. 1- العلامات و الاعراض الفيسيولوجية: (الجسمية)

- العرق الزائد - ارتفاع ضغط الدم - التنفس السريع - نوبات من الدوار - عدم الانتظام في النوم - الصداع بأنواعه - التوتر **(عن عسكر ، 1998 ،ص 39)** .

5. 1. 2- العلامات والاعراض الانفعالية:

- الصدمة الانفعالية - الغضب - الاسى - الإكتاب - الشعور بالقهر - سرعة البكاء

- العصبية **(عن خليفة و عيسى ، 2008 ، ص 147).**

5-1-3- العلامات الفكرية او الذهنية و نذكر منها:

- النسيان - فقدان التركيز - اضطرابات في التفكير - صعوبة اتخاذ القرارات - انخفاض في الدافعية للقيام بمهام - تزايد عدد الاخطاء - إصدار احكام غير صائبة (عن **عسكر ، 2000 ، ص 46)** .

5-1-4- العلامات و الاعراض السلوكية و نجد منها:

- الانسحاب من الاخرين - تدهور الصحة الشخصية. - تغير في انماط السلوك - الاعتيادية **(عن خليفة و عيسى ، 2008 م ، ص 147).**

من خلال ما سبق نستنتج ان استجابات الفرد للضغوط تأخذ عدة اشكال و علامات مختلفة منها الانفعالية و السلوكية الفكرية و الجسمية.

6 –عوامل الضغط النفسي:

من الصعب تحديد عامل واحد واساسي مسبب للضغط النفسي كونها متعددة و مختلفة من فرد الى اخر فمنها الجسمية ، الذاتية ، النفسية ، الاجتماعية ،الاقتصادية ، المهنية والمدرسية فوجودها بشكل دائم لدى الفرد لمدة زمنية طويلة يمكن لهذا أن يؤدي الى الاصابة بأمراض جسمية و نفسية ، أو ما يسمى بالأمراض السيكوسوماتية ولذلك سنحاول التعرف على هذه العوامل و هي كالتالي :

6-1- العوامل الجسمية:

يمكن أن تنشأ الضغوط من عوامل فردية ذاتية وهنا يمكن أن تكون جسمية أو نفسية أو عقلية ، فعندما تكون الضغوط الجسمية تنشأ اختلالات بنية الجسم و القصور في الوظائف البيولوجية و الاضطرابات الهرمونية و ما يصيب الجهاز الدوري و النفسي من الأمراض ،أو عندما تكون الضغوط منشأها جوانب معرفية عقلية فتكون من التشوه الادراكي والاختلالات الوظيفية العقلية مثل القصور في التفكر و الاستدلال و التذكر ، و تنشأ الضغوط من

المتغيرات النفسية عندما يكون هناك تصور في إشباع الحاجات و عندما يكون الفرد في حالة قلق أو شعور بالإحباط و عدم توافق أو تكيف نفسي (**الرشيد ،1999،ص ص6 - 7**) .

و من مسببات الضغوط النفسية أيضا ، الحالة التي يكون عليها البناء الجسمي من طول أو قصور ، نحافة و سمنة ، قبح أو جمال ، ملامح الوجه الحيوية ، الضعف في أجهزة الجسم الداخلية و كفاءة النظام الغدي و ضعفه، فهذه المكونات كلها عوامل تسبب حالة من الضغط يعيشها الفرد من جراء أي خلل أو اضطراب أو نقص أو تشوه على مستوى صحته الجسمية و الخارجية (**الابرشي ، بدون سنة ، ص 116**) .

6. 2- العوامل النفسية:

تؤثر العوامل النفسية بشكل مباشر في الصحة النفسية و الجسمية، كما يمكن أن تكون سببا لضغوط و من بينها نجد:

6. 2 . 1 - الصراع:

و ينشأ بسبب وجود هدفين او رغبتين متعارضتين، أي أن السلوك الضروري الاحداث أو تحقيق أحدهما يتعارض مع الرغبة في الهدف الاخر .

6. 2 . 2 - الاحباط :

ينتج نتيجة وجود عائق يحدّ من تحقيق رغبة معينة مما يؤدي إلى الشعور بالعجز .

6 .2 . 3 – الميل تحو التنافس المفرط :

إن الميل إلى التنافس الذي لا إفراط فيه هو ظاهرة سوية عند الانسان و لكن التنافس المستمر و الدائم مع اتخاذه كأسلوب في الحياة و هدف لكل أنشطة الفرد يعتبر باعثا على الضغط النفسي.

6. 2 . 4 – فقدان الصبر و القدرة على التحمل :

إن الالتزام بالجدية المطلقة او النسبية في العلاقات مع الناس ينمي الضغط و سلوك الاثارة و إن كان الشخص عجول و غير صبور و يتوقع انجاز أعماله بسرعة مثل الاخرين،و انّ الاستعجال في اداء مهمة معينة و عدم القدرة على الصبر في وجه المشاكل والصدمات و الازمات التي تصادف الفرد في طريقه إلى تحقيق مشاريعه تجعله إنسان ضعيف الشخصية وعدم الثقة في نفسه و قدراته ، هذا ما يجله تحت ضغوط تعرضه للإصابة بالأمراض وتؤثر على السير العادي لحياته ، إضافة إلى هذا فالفرد الذي يفشل في التعامل مع إحساساته و مشاعر الاحباط و الفشل وخيبة أمل يكون دوما حبيس مشاعر الضغط و التوتر و رفض الذات **(عبد الله ، 2001 ، ص 120)**.

6-3- العوامل الاجتماعية :

للضغوط علاقة بالمستوى الاجتماعي حيث أنها تتشكل و تختلف من حيث شدتها وحدتها و مصادرها طبقا للوسط الاجتماعي الذي ينشأ فيه، فما يمثل ضغوطا في الطبقات العليا لا يكون كذلك في الطبقات الوسطى و الدنيا، و يأتي الفقر في مقدمة ضغوط الطبقات

الدنيا بينما هو لا يعد كذلك لدى غيرها من الطبقات، إضافة إلى هذا فإن ضغوط الاحداث الشاقة في الحياة كفقدان أو وفاة شخصا عزيز أو الاحداث السارة في الحياة مما يتطلب إعادة التوافق صعبا فينتج الضغط (**الرشيدي، 1999 ، ص ص6-7**) .

6-4- العوامل الاقتصادية:

تنشأ الضغوط من التباين الموجود بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها و الشعور بالتعب و عدم الرضا الناتج عن التوافق مع الاوضاع الاقتصادية وذلك لعدة أسباب منها : الفقر، البطالة، انخفاض مستوى الانتاج، فقدان الثروة، و التوازن الطبقي (**القدافي ، 1998 ، ص 192**) .

6-5- العوامل المهنية :

تلقى العوامل المهنية الاجماع الكامل من طرف الباحثين في مجال السلوك التنظيمي على أنها من العوامل المسببة للضغط النفسي، فنشأة هذه العوامل تكون من مهنة الفرد وما يقوم به من عمل شاق من ضغوط قواعد العمل، الاجرة، الترقية و التميز، العنصرية الغير المبررة من طرف الرؤساء ، و هنا يكون معنى الضغط من الشعور بالمأساة العبئ، الثقل والملل الناشئ من هذه المهنة التي يقوم بها الفرد التي تطلب منه أكثر من طاقته النفسية **(الرشيد، 1999، ص 9).**

6-6- العوامل المدرسية :

تنشأ الضغوط من مجموع الصعوبات المباشرة و الغير المباشرة التي يواجهها التلميذ في المناخ المدرسي مثلا ضغط المناهج، المدرس، الامتحانات، العقوبات و القوانين

المدرسية الصارمة ضغط الزملاء ، ازدحام الفصول التي تشعره بالتعب و الفشل (**القدافي 1998 ، ص 112**).

و ما يمكن استنتاجه من خلال هذا أن الضغط لا يحدث تحت وطأة عامل واحد أو عاملين فقط بل يحدث نتيجة لعدة عوامل التي تكون سببا في مضاعفات خطيرة نفسية أو جسدية ،و ما يجدر الاشارة اليه هو أن هذا لا يحدث عند كل الافراد ، و هذا الاختلاف فى طريقة تعاملهم و تلقيهم لنفس الاحداث الضاغطة(**القدافي ، 1998 ، ص 193**).

في الختام يمكن القول بأن عوامل الضغط متعددة وهذا التعدد فى مصادرها يجعلها تختلف من فرد إلى آخر .

7- طرق علاج الضغط النفسي :

من الطبيعي أنه لا يوجد علاج واحد للضغوط النفسية لأنها متعددة الأسباب و متداخلة الزوايا لذلك فإن السبيل الوحيد للوقاية هو التعامل مع الانسان كوحدة (الروح و الجسد) أي انطلاقا من القاعدة المعروفة بأسلوب الصحة النفسية ، حيث يتعلم الفرد في البداية أن أي إنسان له استجاباته المميزة للضغوط التي تختلف عن الاخرين، كما أن الضغوط تمثل تحدي لقدرات الفرد لكي يبدع في مجال عمله و يكتشف ذاته من خلال محاولة الابداع، و لذلك نجد طرق عديدة قدمت لعلاج الضغط و كل واحدة بأسلوب خاص بها و نحن نكتفي بعرض البعض منها و هي :

7. 1-العلاج الطبي:

يقتصر هذا العلاج على الادوية التي يعطيها الطبيب للمريض بهدف التخفيف من حدة الضغط و من هذه الادوية نجد :

- **أدوية مضادة للقلق :**

هذا النوع من الادوية يستعمل لمواجهة القلق و الضغط حيث أن لها دور المسكن و لها الاولوية في خفض الحمى و الضغط و التوتر الانفعالي.

و من خصائص هذا الدواء : تحقيق مستوى اليقظة و الاسترخاء العضلي و إما الخاصية السلبية و الخطيرة لهذا الدواء هو أنه يسبب للفرد اضطرابات في الذاكرة واضطرابات في القدرة المعرفية و من بين هذه المضادات نجد:

-الذهانات Les neuroleptiques

- المهدئات Les tranquillisants

- بربتوريك Les barbituriques

- **أدوية مضادة للاكتئاب :**

حيث تساعد هذه الادوية على رفع المزاج و على التقليل من الضغط ، حيث يستعمل في تحسين النوم و من بين هذه المضادات نجد :

- "كلامبيرمين" (clamipramine) "لاروكسيل"(laroxyl) و" كسيبرامين " (dexipramine) (**عبد المعطي، 1998 ص ،34**).

7 . 2 - العلاج النفسي:

يتم العلاج النفسي عن طريق الجوانب التالية :

7 . 2 . 1 - التعبير عن المشاعر :

هناك العديد من العلماء ممن ابتكروا وسائل متطورة لعلاج بعض الاضطرابات المتعلقة بالضغط و من بينها محاولة علاج شابة امريكية كانت تعاني من الازمات الربوية الحادة المتكررة، و هذا نتيجة لما تعانيه من ضغوطات متفاقمة و مستمرة ، لم تظهر هذه الشابة الصراعات الانفعالية التي كانت تعاني منها إلا بعد عدة شهور من المعالجة ، و بعد حوالي مئة (100) جلسة، أدرك المعالج العلاقة المتبادلة بين النوبات التي كانت تعتريها ، و بين قدراتها على التعبير عن الانفعالات و المشاعر ، و كانت هذه الشابة تعاني من النوبة و هذا في حالة الغضب و الحزن و الكأبة، لكنها لم تكن قادرة على التصريح بغضبها و عندما أتيحت لها الفرصة للتعبير عن مشاعرها الحقيقية كانت أعراضها تقل ، و بالتالي تستقر حالتها و بمساعدة المعالج في التحقيق من حدة سخطها التي كانت سببا في أزمتها أصبحت مرتاحة أكثر ، و نوباتها الربوية أصبحت أقل تكرار فالعلاج النفسي يتمثل في مجرد شعور الفرد بأن هناك من يمنع به و يسعى إلى إسعاده و يؤدي بذلك إلى التحقيق من حدة الضغط **(عبد المعطي ،1998 ،ص 34)**.

7. 3- العلاج الذاتي:

لقد ابتكر العلماء بعض الوسائل التي يمكن ممارستها ذاتيا للتخفيف من الضغط ،وذلك بإقناع الفرد بنفسه و التكيف السريع مع المتغيرات حيث يتمكن من الاجابة على السؤل التالي : ما هو الجوهر في حياتي بجانب تلك المشاكل التي تعترض طريقي و حياتي اليومية ؟

يجب أن يكون للإنسان قدرات التنبؤ بحدوث الحدث قبل حدوثه و بالتالي تكون له الفرصة للاستعداد التام للموقف الطارئ و التجاوب معه و أن يكون للفرد وجهة نظر ومنظور من خلاله يستطيع أن يقف على حافة الحياة (**عبد المعطي، 1998 ، ص35**).

7. 3. 1- الترويض الذاتي:

هي طريقة استرخاء واسعة الاستعمال في فرنسا، و حالة الاسترخاء المتحصل عليها تتميز من خلال :

- تكاسل واستراحة عضلية .
- تمديد الاوعية الدموية .
- إبطاء عملية التنفس.
- استراحة البطن .
- برودة الجبهة .

فهذه الحالة نتحصل عليها من خلال مراحل متتالية كل ميزة تكون في حصة او أكثر ،فالاستعمال الجيد لهذه التقنية تتطلب وقتا من أسبوع لشهر ، و تكون هناك ممارسات من طرف المريض في محيطه الاعتيادي (**pierre ,2003 , p115**).

7. 3. 2- التأمل العقلي:

هي تقنية سهلة الاستعمال و التطبيق فهي تتطلب جهد عقلي أو جسمي أو يمكن للمريض تطبيقها فى المنزل ، و يتلخص مضمونها فيما يلي :

- على المريض غلق عينيه و هو في وضعية مريحة و هذا لمدة 15 إلى 20 دقيقة ، وذلك لهدف القضاء على التعب و الضغط ، بعد فترة من التأمل العقلي ، تصاحب الفرد بمجموعة من الاعراض منها : النقص في التنفس ، خفقان سريع في القلب ، و الهدف من وراء ذلك هو الوصول إلى ساحة الشعور بدون تعقيدات .

7. 3. 3- تقنية الاسترخاء:

استخدام الاسترخاء في العلاج النفسي لا سيما العلاجات السلوكية ،حيث يطلب من المريض أن يمارس التدريب الاسترخائي لمدة 15 يوم بنفسه و ذلك حسب الارشادات الموجهة إليه، فتقنية الاسترخاء ما هي إلا طريقة لتخفيف كل التوترات النفسية الناتجة عن الضغوطات، و هي عبارة عن مجموعة من الارشادات يقوم بها الفرد ، منها ما يتطلب تنفس عميق، و منها ما يتطلب تمارين تخيلية و تأمل موجه (**le maire , 1993, P9**).

7. 3. 4- تقنية الاستبصار:

يتم فيها الاستبصار لحالته أي لفهمها موضوعيا، وواقعيا و يتلخص موضوع الاستبصار من حيث الصراعات و الضغوطات التي يعيشها، بحيث تصبح مكشوفة في الواقع، فخلال هذه العملية يفرج المريض عن صدره ، و يتم ذلك بطرح الاسئلة و الاجابة عنها و ذلك بهدف تفسير حالته.

7. 3. 5- تقنية مواجهة المشكلات :

على الفرد أن يحدد مشاكله و يحاول طرح الاسئلة على نفسه ، مثل:هذا ينقصني ؟ ماذا يمكنني أن أعمل ؟ هنا يسعى الفرد إلى تحديد مصدر الضغط و البحث عن أسبابه ومن ثم البحث عن طرق ووسائل لإيجاد الحلول و تدريب نفسه على المهارات و بذل الجهد لتغيير المحيط، و جعله أكثر امنا و أخذ قسط وافر من الراحة .

إن كافة هذه التقنيات التي يستخدمها الفرد، تسمح له بالتخفيف من شدة الضغط ،وخاصة إذا كان يعيش في وضعية صعبة ، و لذلك من الاحسن أن يراقب الشخص نفسه جيدا و يتحكم بشكل إيجابي في مجرى الاحداث (**العيسوي ،1984 ، ص18**) .

-خلاصة

لقد تم التعرض في هذا الفصل إلى دراسة الضغط النفسي كظاهرة نفسية ، تختلف مسبباتها و تتفاوت الاستجابة لها من شخص لأخر، كما أنها تسبب في خلق أثار نفسية وفيزيولوجية متعددة تعرقل السير الحسن للحياة اليومية للكائن الحي، دون نسيان التأثير على

سلوك الفرد مما يؤدي الى اضطرابات في التعامل مع المجتمع، و ما يتبعه من عدم التوافق مع مستجدات البيئة المحيطية، و عدم تجاوز الحالة الضاغطة يؤدي إلى استمرار الاضطراب السلوكي.

الفصل الخامس

التعليم الثانوي

- تمهيد

1- مفهوم التعليم الثانوي

2- أهمية التعليم الثانوي

3- أهداف التعليم الثانوي

4- مظاهر الإصلاح التربوي الجديد

- خلاصة

- **تمهيد**

يعتبر التعليم الثانوي الحلقة الأساسية و المحور الذي تدور عليه المنظومة التربوية و التعليم بكل أطواره لأنه يقع بين التعليم الأساسي من جهة و التعليم العالي من جهة و التكوين المهني و الشغل من جهة أخرى و ثمة فإنه يعدّ العنصر المنظم للمنظومة التربوية ، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل .

1- مفهوم التعليم الثانوي:

يقصد بالتعليم الثانوي المرحلة الوسطي من سلم التعليم العام ، حيث يسبقه التعليم الأساسي و يليه التعليم العالي و ذلك في معظم دول العالم المتقدمة و النامية على حد سواء .

كما أن للتعليم الثانوي العام نظاما يأتي امتداد للمدرسة الاساسية و ممرا اجباريا نحو التعليم العالي و نحو الشغل من جهة اخرى و ينبغي ان يكون منسجما و متبلورا في مجموعة متناسقة ، تتحدد فيها الفروع وفقا لطبيعة الشروط الاقتصادية و احتياجات المجتمع المخططة ، و يعتبر هذا التعليم معبرا حقيقيا مفتوحا على عالم الشغل .

و يأتي التعليم الثانوي لإستكمال التكوين الممنوح في المدرسة الاساسية و يمنح للتلاميذ باختلاف شعبهم تكوينا عاما يسمح لهم بتوقيع ثقافتهم العامة و اكتساب منهجية عمل تعدهم لمختلف المجالات التي تلي الثانوية و ذلك لتنمية قدراتهم المعرفية و مساعدتهم على

اكتساب مهارات علمية و تكنولوجيا خاصة تساعدهم على اختيار المسار او المسلك الذي لهم فيه اكثر فرص النجاح (**دليل ولي التلميذ ، 1996 م ، ص 13**) .

2- أهمية المرحلة الثانوية:

تعد المرحلة الثانوية من أهم المراحل في حياة التلاميذ ، فهي المرحلة الانتقالية بين المرحلة الأساسية الأولية ، وبين المرحلة الجامعية ، لما لها من سمات ، وخصائص تؤثر على شخصياتهم ، وسلوكهم في حياتهم العلمية ، والعملية في المستقبل.

وهذه المرحلة بمثابة العمود الفقري في العملية التعليمية فهي تمثل مكانة وسطى ، تصل ما بين التعليم الأساسي من جهة ، والتعليم العالي من جهة أخرى (**القذافي ، 1972م ، ص 12**) .

أما من حيث أهميتها ، فتقع عليها تبعات أساسية ، وحيوية فهي تزود الفرد بمعلومات ،ومهارات ، وعادات وظيفية ، واقتصادية ، وقيم ، واتجاهات إيجابية (**الخطيب ، 1972م ، ص 17**) .

وتكمن أهميتها في أنها المرحلة التي تشهد نهايتها نضج ميول التلاميذ ، وتمايز قدراتهم كما تتبلور فيها ملامح المستقبل المهني ، أو الوظيفي ، تبعًا لإدراك التلميذ لحقيقة ما لديه من ميول ، وقدرات ، واستعدادات (**جابر وآخرون، 1981 ، ص 3**) .

وتتمثل أهمية المرحلة الثانوية بما يلي:

- أنها تتعامل مع الطالب في أدق مراحل نموه ، وهي مرحلة المراهقة.

- أنها تعد الطالب لمواصلة الدراسة الجامعية ، أو العمل.

- أنها دعامة مهمة لتنمية ؛ وتحقيق المواطنة.

- يمكن وصف المرحلة الثانوية بأنها القاعدة التي تعد الطالب لمزاولة الأعمال والوظائف الصغيرة ، وفي الوقت نفسه تعد الطالب لمتابعة السلم التعليمي في المعاهد ، الكليات والجامعات . **(حكيم ، 2000 ، ص 223)** .

فانطلاقا من كل هذا يمكن القول ان التعليم الثانوي يعتبر من اهم المراحل التعليمية كونها الحلقة الاخيرة و التكميلية لما سبقها من مراحل ، ذلك بكل ما يتضمنه من برامج و مقررات دراسية للمراهق و بكل ما يتكون من شعب سواء علمية ، أدبية أو تكنولوجية **(الفالوقي ، 1990 ، ص 23)** .

3- أهداف التعليم الثانوي

عرف الدخول المدرسي 1991 - 1992 البداية لتطبيق اعادة هيكلة التعليم الثانوي و ذلك بانطلاق الجذوع المشتركة للسنة الاولى من التعليم الثانوي ، م في موسم 1992 - 1993

عرفت المؤسسات نظاما للتعليم وفق الشعب التى ميزت فيها نمطين من التعليم الثانوي ابتداء من السنة الثانية .

-التعليم الثانوي العام و التكنولوجي الذي يختتم بامتحان البكالوريا و يسمح بالدخول إلى الجامعة .

–التعليم الثانوي التأهيلي الذي يختتم بشهادة نهاية الدراسة في التعليم الثانوي التأهيلي

(دليل ولي التلميذ ، 1999 ، ص 15) .

- **الأهداف المشتركة بين نمطي التعليم :**

أهداف التكوين الثقافي القاعدي المشترك بين مختلف الشعب .

يمنح التعليم الثانوي كل التلاميذ باختلاف شعبهم تعليما ثقافيا أساسيا قصد تحقيق أهداف معرفية و منهجية و سلوكية تسمح لهم باكتساب مهارات تقنية و نجد بين هذه الأهداف .

ترمي المعارف التي تدخل ضمن ثقافة التلميذ الى بلوغ :

- التحكم في اللغة العربية بإعتبارها أداة إتصال و تعلم و إيقاظ و إبداع .
- التعرف على التراث الثقافي الوطني بأبعاده العربية الاسلامية .
- معرفة التاريخ الوطني و جغرافية الجزائر .
- معرفة لغتين أجنبيتين على الأقل **(دليل ولي التلميذ ، 1999 ، ص 15) .**

الأهداف المنهجية و السلوكية :

يساهم التعليم في دعم و إكتساب جملة من السلوكات التي من شأنها المساعدة على إتباع مناهج و إتخاذ إجراءات عقلانية ، و في هذا الشأن تعطي الأولوية كمايلي :

- تنمية القدرات على التنظيم و الاستدلال و القياس و إصدار الأحكام الموضوعية .
- تنمية القدرة على التقويم و العمل المستقل .

- تشجيع روح المبادرة و الخيال الابداعي .

- **المهارات التقنية :**

من الكفاءات التقنية التي ينبغي أن يسعى إلى إكتسابها مستشار التوجيه المدرسي نذكر :

- التحكم في تقنية تسجيل المعلومات و تنظيمها و تقديمها .
- التحكم في تقنية التلخيص .
- التحكم في تقنية تقديم العرض .
- التحكم في التمثيل و التعبير البياني **(دليل ولي التلميذ ، 1999 ، ص ص 16 - 17).**

- **الأهداف الخاصة بالتعليم الثانوي التقني :**

- إكتساب المعارف و المهارات العلمية الضرورية للالتحاق بتكوين تكميلي أو مواصلة التكوين في التعليم العالي .
- إكتساب الكفاءات و الأدوات الضرورية قصد التكيف مع التطورات التكنولوجية .
- تنمية الرغبة في البحث و إستعمال الوثائق
- التفتح لعالم الشغل **(دليل ولي التلميذ ، 1999 ، ص 18)** .

و الأهداف الخاصة بالتعليم الثانوي العام و التكنولوجي هي :

- إكتساب التلاميذ المعارف لمتابعة الدراسات العليا في المجالات الأدبية العلمية والتكنولوجية .
- تنمية قدرات التحليل و التعميم و التكيف مع مختلف الوضعيات .
- تنمية روح البحث إنطلاقا من محاور أو وضعيات إشكالية .
- تنمية القدرة على نمذجة الوضعيات العلمية**(دليل ولي التلميذ، 1999 ، ص18)** .

وضعية التعليم الثانوي بالجزائر :

إن الملاحظ للوضعية الحالية للتعليم الثانوي بالجزائر يتبين له من خلال دراسة الوثائق و القرارات و مشاريع الاصلاح المختلفة و الاحصائيات الصادرة عن وزارة التربية الوطنية ، يلاحظ أنه هناك نموا و تطورا ملحوظا عرفه التعليم الثانوي كما و نوعا ، وأن هناك نتائج إيجابية تم تحقيقها من بينها التطور الكمي المعتبر لإعداد الأساتذة والتلاميذ و هياكل الإستقبال ، مجانية التعليم ، توحيد لغته في جميع المواد الدراسية و غيرها .

إن هذا النمو و التطور المعتبر الذي عرفه التعليم الثانوي بنوعيه العام و التقني على الصعيد الكمي ، قد رافقته الكثير من المظاهر السلبية التى أدت إلى إنخفاض مستوى التعليم و ضعف مردودياته ، كل ذلك ناتج عن جملة العوامل التنظيمية و التربوية التى هي : ضعف التواصل و الإنسجام بين التعليم الثانوي و التعليم الجامعي :

إن الصلة بين التعليم الثانوي و العالي صلة ضعيفة ، حيث لا يزال مستوى التعليم ونوعه الذي يقدم في التعليم الثانوي عقبة في التعليم الجامعي الجيد ، ذلك لأنه لم يزود الجامعة بالطلاب الأكفاء من ذوي المستويات العالية ، مما أدى بالتعلم العالي إلى مقابلة هذا الوضع لمستوى التعليم الثانوي بإجراء مسابقات في بداية كل موسم جامعي للناجحين في البكالوريا في بعض التخصصات لضمان النوعية و لضمان توزيع الطلاب المؤهلين على التخصصات الجامعية المختلفة حسب الإستحقاق .

و أن هذا الوضع يفرض على التعليم الثانوي إعادة النظر في مناهجه و شعبه بمساعدة الأخصائيين في التعليم العالي ، لإيجاد المسالك الصحيحة المؤدية إلى التخصصات المقترحة بالجامعة (**عن لوغريت ، 2001 ، 117**) .

4- مظاهر الإصلاح التربوي الجديد :

عرف المجتمع الجزائري تغيرات عميقة و فتحت طموحات للتقدم في ظل التفتح على التكنولوجيا و الإتصال ، كل هذا أدى إلى ضرورة إحداث تغييرات حيث قامت وزارة التربية الوطنية بتنصيب لجنة وطنية لبناء البرامج التربوية و ذلك بإعادة النظر في المواد الدراسية و كان ذلك في أكتوبر 1998 و هذا لتشخيص الوضع الحالي للبرامج والإستعداد لإعداد مناهج على أساس مشاريع تمهيدية للمرجعية و وثائق أخرى أعدتها مديريات التعليم على المستوى الوطني و من بين أهم مظاهر الإصلاح نذكر :

– إستخدام إستراتيجية التعليم و التعلم على مبادئ مقاربة التدريس بالكفاءات التى تجعل المتعلم محور العملية التعليمية لإقتراح وضعيات و وسائل و أدوات تقويمتنسجم مع خصوصية المادة و طبيعة المعارف و الغايات الجديدة للمناهج .

– تحرير المعلم من القيود النمطية و جعله أكثر حركية و فتح مجال الإجتهاد و المبادرة و الإبداع

– تمكين المتعلم من التحكم في الكفاءات المكتسبة و توظيفها بأكبر حظوظ (قرار وزاري رقم 50 ، 2005 ، ص 39) .

كما نجد أيضا من مستجدات المناهج :

4 – 1 – الإنتقال من مفهوم البرنامج إلى مفهوم المنهاج :

لقد ميز المنهاج الجديد بين مصطلحين (برنامج) و (منهاج) إذ أن البرنامج يدل على المعلومات و المعارف التي يجب تلقينها للتلميذ خلال فترة معينة ، أما المنهاج فهو يشمل كل العمليات التكوينية التي يساهم فيها التلميذ تحت مسؤولية المدرسة خلال فترة التعلم ، أي كل المؤثرات التي من شأنها إثراء تجربة المتعلم خلال الفترة المعينة .

4 – 2 – تطبيق المقاربة عن طريق الكفاءات :

تطبيق منطق التعلم المركز على التلميذ و نشاطاته و رد فعله لوضعيات و مشكلات تدفعه إلى التفكير ، فليس المهم تقديم معارف بل دفع التلاميذ إلى إستعمال قدراته في تعامله مع الوضعيات الجديدة و ربطها مع الوضعيات المعيشية و ما يميّز هو أنها أساس إدماجي ، توازن بين ما هو معرفي و ما هو مهاري سلوكي و المساهمة في نمو التلميذ و تكوين شخصية قادرة على أن تعلم نفسها بنفسها مدى الحياة (عادل ، 2003 ، ص 18) .

4 – 3 – إدماج تكنولوجيات الإعلام و الآلي :

للإعلام و الإتصال عن طريق الكمبيوتر لغة جديدة و أصبحت أساسية لا يمكن تجاهلها وأهميتها لا تكمن فقط في التحكم في إستعمال الآلة لتحسين الأداء التربوي و تحقيق التعليمات المقصودة في هذا الموضوع ، بل تغير دور المعلم في القسم الذي يحتاج إلى كفاءات جديدة تضاف إلى تكوينه القاعدي .

4 – 4 – ترقية أدوار جديدة في خدمة المتعلم :

للتلميذ أدوار جديدة في المدرسة ، فليس هو العنصر الذي يلقي معارف و يتعلمها دون نشاط فالمقاربة الجديدة تعطيه حق المشاركة مع المعلم في بناء معارفه ضمن علاقة تفاعلية ، فالمتعلم يبحث عن المعلومة و يقيمها و يستعملها .

4 – 5 – فتح المؤسسة على المحيط :

المقاربة التربوية الجديدة تسعى إلى تمكين التلميذ من إكتساب الكفاءات التي تسمح له في النهاية بتحديد مصيره و إختيار مشروعه الفردي عن وعي ، أي أنها تمكنه من النضج والإستقلالية بالنسبة للمحيط الذي يعيش فيه (فروجة ، 2011 ، ص ص 179 – 180).

-خلاصة

إن المرحلة الثانوية بما تحمله من معالم وبما تتبوؤه من منزلة ، تحتاج إلى نظرة متأنية منطلقة من الأهداف العليا للمجتمع ، أي أن يعاد صياغة المدرسة الثانوية بحيث تكون المسؤولية ملقاة على الجميع وليس على التربويين وحدهم ، إذ لابد أن تنتهي الفوضى التعليمية إلى غير رجعة .

الجانب التطبيقي

الفصل السادس

الاجراءات المنهجية

- تمهيد

1- التذكير بفرضيات الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية

3- منهج الدراسة

4- مجتمع و عينة الدراسة

5- مكان اجراء الدراسة

6- أدوات الدراسة

7- إجراءات تطبيق الدراسة

8- إجراءات تفريغ البيانات و إعدادها للتحليل الاحصائي

9-أساليب المعالجة الاحصائية

- خلاصة

1- **التذكير بفرضيات الدراسة**

1- الفرضية الأولى:

توجد علاقة دالة إحصائياً بين إتجاهات تلاميذ السنة الثانية ثانوي نحو إستخدام الانترنيت والضغوط النفسية لديهم.

2- الفرضية الثانية:

توجد فروق دالة إحصائياً بين إتجاهات الذكور وإتجاهات الإناث من تلاميذ السنة الثانية ثانوي نحو إستخدام الانترنيت.

3- الفرضية الثالثة:

توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث من تلاميذ السنة الثانية ثانوي في الضغوط النفسية .

2-الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة تمهيدية تسبق التطبيق الفعلي لأدوات الدراسة ، ويطلق عليها إسم الدراسات الكشفية الصياغية ، و يرتبط الهدف من القيام بها بإستكشاف الوضع الخاص بظاهرة ما (**أبو شنب ، 2007 ، ص 163**) .

2. 1 – أهداف الدراسة الاستطلاعية :

هدفت دراستنا الاستطلاعية إلى التحقق من مدى صلاحية الأدوات التى يمكن إستخدامها فى الدراسة الأساسية من حيث مدى وضوح عباراتها و سلامة تعليماتها و معرفة الزمن المناسب لإجرائها و كذا التأكد من وجود مدى عينة البحث فى الثانوية ، و لتحقيق ذلك إتصلنا بالجهات المسؤولة فى التربية بولاية تيزي وزو بغرض الحصول على الموافقة لإجراء الدراسة الإستطلاعية و الدراسة الأساسية ، كما تم الإتصال بإدارة المؤسسات لتوضيح أهداف البحث و إمكانية تعاونها معنا .

2.2 –عينة الدراسة الاستطلاعية :

بلغ حجم عينة دراستنا الاستطلاعية 30 تلميذا و تلميذة من تلاميذ السنة ثانية ثانوي من الجنسين و الموزعين على ثلاث مؤسسات تعليمية تابعة لمديرية التربية لولاية تيزي وزو والجدول التالي يوضح ذلك :

الجدول (1)

توزيع افراد عينة الدراسة الاستطلاعية

الجنس / البيانات	العدد	%
ذكور	12	40

اناث	18	60
المجموع	30	100

نستنتج من الجدول (1) أن النسبة المئوية الأكبر هي نسبة الإناث التى بلغت 60 % ثم تليها نسبة الذكور بلغت 40 % .

3.2- مكان إجراء الدراسة الاستطلاعية :

لقد قمنا بالدراسة الاستطلاعية في ثلاث ثانويات التابعة لمديرية التربية لولاية تيزي وزو وهي كل من ثانوية " لعيماش أعلى " بتيزي راشد و ثانويتي " الاخوة عباش " و " سماعيلي أعلي و أبنائه " بمقلع .

3- منهج الدراسة

إن طبيعة الموضوع المدروس و فرضياته و متغيراته تقتضي تحديد المنهج الملائم لها ويخدمها في جميع البيانات و تحليلها ، هذا ما جعلنا نستخدم المنهج الوصفي ، حيث يستهدف هذا النوع من المناهج تقرير خصائص ظاهرة معينة و وصف العوامل الظاهرة لها و لذا إعتمدنا على المنهج بنوعيه الإرتباطي و المقارن في إنجاز هذه الدراسة و ذلك للكشف عن العلاقة بين متغيرات الدراسة و المتمثلة في إستخدام الانترنت و الضغط النفسي من

جهة و الكشف عن الفروق بين أفراد العينة في كل من درجات إستخدام الانترنت و درجات الضغط النفسي من جهة أخرى .

4- مجتمع و عينة الدراسة

4 . 1 - المجتمع الاصل :

بلغ العدد الإجمالي لأفراد المجتمع الأصل 13733 تلميذا و تلميذة من تلاميذ السنة ثانية ثانوي من الجنسين و الموزعين على مؤسسات تعليمية تابعة لمديرية التربية لولاية تيزي وزو و الجدول التالي يوضح ذلك :

الجدول (02)

توزيع أفراد المجتمع الأصل

الجنس / البيانات	العدد	%
ذكور	5806	42.27
اناث	7927	57.72
المجموع	13733	100

نلاحظ في الجدول (02) أن أغلبية أفراد عينة البحث هم من فئة الاناث ، إذ يمثلن نسبة مئوية 57.72% ، ثم تليها نسبة الذكور التى بلغت 42.27% و عليه فإن الإناث هي الفئة الغالبة فى عينة بحثنا .

4 . 2 – عينة الدراسة

بلغ حجم عينة دراستنا الأساسية 100 فردا بواقع (47) من الذكور و (53) من الإناث من تلاميذ السنة ثانية ثانوي ، المقيدين بالعام الدراسي 2014 / 2015 .

4 . 2 . 1 – خصائص عينة الدراسة الأساسية :

– السن :

جدول (03)

توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية وفق السن

السن / البيانات	العدد	%
16	23	23
17	56	56
18	20	20
19	01	1

المجموع	100	100

نستنتج من الجدول (03) أن أعلى نسبة للتلاميذ المتمدرسين في السنة الثانية ثانوي هم الذين لديهم 17 سنة و هذا بنسبة 56% ، ثم يليها نسبة التلاميذ الذين بلغ سنهم 16 سنة و هي 23% و بعدها تأتي نسبة التلاميذ اللذين يبلغ سنهم 18 سنة التى تبلغ نسبتهم 20% ثم تأتى نسبة التلاميذ الذين يبلغ سنهم 19 سنة و التى تبلغ نسبتهم 1%و هي أقل نسبة مقارنة بالأعمار الاخرى .

- **الجنس :**

الجدول (04)

توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية وفق الجنس

الجنس / البيانات	العدد	%
ذكور	47	47
اناث	53	53
المجموع	100	100

نلاحظ من الجدول (04) أن أغلبية أفراد عينة البحث هم من فئة الاناث ، إذ يمثلن نسبة مئوية بلغت 53 % ، ثم تليها نسبة الذكور التى بلغت 47% و عليه فإن الإناث هي الفئة الغالبة فى عينة بحثنا .

- **الشعبة الدراسية :**

جدول (05)

توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية وفق الشعبة

الشعبة / البيانات	العدد	%
علوم تجريبية	36	36
تقني رياضي	16	16
لغات اجنبية	14	14
آداب و فلسفة	29	29
تسيير و اقتصاد	5	5
المجموع	100	100

إنطلاقا من الجدول (05) إن النسبة المئوية لتلاميذ العلوم التجريبية هي 36% و تليها مباشرة نسبة التلاميذ آداب و فلسفة التى تساوي تبلغ نسبتهم 29% ، بينما بلغت نسبة

تلاميذ تقني رياضي 16% ، وتليها مباشرة نسبة تلاميذ اللغات الأجنبية ب 14 % ، و في الأخير نسبة تلاميذ تسيير و إقتصاد إذن الفئة الغالبة هي فئة التلاميذ شعبة علوم تجريبية.

- **المؤسسة التعليمية :**

الجدول (06)

توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية وفق المؤسسة التعليمية

البيانات / المؤسسة التعليمية	العدد	%
ثانوية لعيماش اعلى	50	50
ثانوية الاخوة عباش	20	20
ثانوية سماعيلي اعلى و ابنائه	22	22
الثانوية الجديدة جمعة سحاريج	08	08
المجموع	100	100

إنطلاقا من الجدول رقم (06) فإن النسبة المئوية الغالبة هي نسبة ثانوية لعيماش اعلي حيث تقدر ب 50 % ثم تليها ثانوية سماعيلي اعلي بنسبة تقدر ب 22 % ثم ثانوية الاخوة

عباش بنسبة تقدر ب 20 % و في الأخير الثانوية الجديدة جمعة سحاريج بنسبة تقدر ب 08 % و هي أقل نسبة .

4 . 2 . 2 – كيفية إختيار عينة الدراسة

لإختيار عينة تتكون من 100 فردا من المؤسسات التعليمية التابعة لمديرية التربية لولاية تيزي وزو ، إعتمدنا على العينة العشوائية البسيطة ، حيث قمنا بإختيار أربع مؤسسات تعليمية من التعليم الثانوي العام بطريقة عشوائية من بين أربع مؤسسات تعليمية تابعة لمديرية التربية لولاية تيزي وزو و المؤسسات التعليمية المختارة هي :

ثانوية " لعيماش أعلى " بتيزي راشد ، ثانوية " الاخوة عباش " ، ثانوية " سماعيلي أعلى وأبنائه " و " الثانوية الجديدة جمعة سحاريج " بمقلع .

5– مكان إجراء الدراسة الاساسية :

قمنا بإجراء الدراسة الميدانية فى كل من ثانوية " **لعيماش أعلي** " بتيزي راشد و ثانوية " **الاخوة عباش** " و ثانوية " **سماعيلي أعلي و أبنائه** " و " **الثانوية الجديدة جمعة سحاريج** " بمقلع أين تم إختيار عينة البحث حيث توجهنا إلى مكتب مستشار التوجيه من أجل الإطلاع على جداول التوقيت الخاصة بأقسام السنة الثانية ثانوي ، ثم إنتقلنا إلى الأقسام ، حيث وزعنا إستبيان إستخدام الانترنت و مقياس الضغط النفسي على التلاميذ ، بعد شرح كيفية الإجابة على كل منهما .

6- أدوات الدراسة

لقياس متغيرات الدراسة المتمثلة في إستخدام الانترنت و الضغط النفسي إستخدمنا الادوات التالية :

6 . 1 - إستبيان إتجاهات التلاميذ نحو إستخدام الانترنت

6 . 1 . 1 - وصف الاستبيان :

يعتبر الإستبيان من بين الأدوات التى تم الاعتماد عليها في بحثنا هذا ، ذلك للحصول على معلومات تخدم الموضوع و الوصول به للإجابة على التساؤلات المطروحة في الاشكالية و التحقق كذلك من الفرضيات .

فالاستبيان أو إستمارة البحث هي أداة من أدوات جمع البيانات ، تستخدم في البحوث التربوية النفسية و الاجتماعية . و تتكون من قائمة أسئلة توجه لأفراد العينة ليجيبوا عليها وذلك ليحصل الباحث على معلومات تفيده في موضوع بحثه(**ابراهيم ،1979،ص164**) .

6 . 1 . 2 - مكونات الاستبيان :

يتكون الاستبيان من 47 عبارة ومن بينها عبارات ايجابية و سلبية و هي :

العبارات ذات الاتجاه الايجابي هي :

1 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 9 ، 10 ، 14 ، 15 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20 ، 22 ، 24 ، 25 ، 26 ، 27 ، 29 ، 31 ، 33 ، 36 ، 37 ، 38 ، 39 ، 42 ، 43 ، 44 ، 45 ، 46 ، 47

العبارات ذات الاتجاه السلبي :

2 ، 7 ، 11 ، 12 ، 13 ، 16 ، 21 ، 23 ، 28 ، 30 ، 32 ، 34 ، 35 ، 40 ، 41

- فالدرجة الصغرى او الدنيا للاستبيان هي : 47 x 1 = 47 درجة
- الدرجة الكبرى او العليا للمقياس هي : 5 x 47 = 235 درجة

اي ان درجات الاستبيان تتراوح بين 47 و 235 درجة

6 . 1 . 3 – طريقة تقدير درجات الاستبيان

اتجاه العبارات الموجبة : 5 – 4 – 3 – 2 – 1

اتجاه العبارات السالبة : 1 – 2 – 3 – 4 – 5

6 . 2 – مقياس الضغوط النفسية :

6 . 2 . 1 – وصف المقياس :

يستخدم مقياس الضغوط النفسية لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى المتعلمين المراهقين

6 . 2 . 2 – مكونات المقياس :

يتكون هذا المقياس من **61** فقرة موزعة على ثمانية مجالات هي:

1–مجال المدرسة. 2–المجال النفسي. 3–العلاقات مع الوالدين والإخوة. 4–العلاقة مع الزملاء.

5–العلاقة مع المدرسين. 6–الأمور المالية والاقتصادية. 7–العلاقات مع الجنس الآخر والانفعالات والمشاعر والمخاوف. 8–التخطيط للمستقبل.

يتكون المقياس من فقرات سلبية فقط ولا يتكون من فقرات إيجابية، والدرجة الصغرى أو الدنيا للمقياس هي:**1× 61= 61 درجة**، والدرجة العظمى أو الكبرى للمقياس هي:**3× 61= 183 درجة**.

وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين**(61–183)**.

ويدل اقتراب درجة الفرد من الحد الأعلى**(183)** على أنه يعاني بدرجة عالية من الضغط النفسي

واقترابه من الحد الأدنى**(61)** يدل على انخفاض مستوى الضغط النفسي لديه والمتوسط**(122)**

يدل على مستوى متوسط للضغط النفسي لديه، حيث تم حساب المتوسط على النحو التالي:

61+183=244 ÷ 2= 122 (سامي محسن الختاتنة ، 2013 ، 371–378).

6 . 2 . 3 – طريقة تقدير درجات المقياس :

أدرج أمام كل فقرة من فقرات هذه الأداة مقياساً متدرجاً من ثلاث درجات حسب أسلوب ليكرت على النحو التالي: (لا أعاني من المشكلة) تعطى لها درجة واحدة (1)، (أعاني بدرجة متوسطة) تعطى لها درجتان(2)، (أعاني بدرجة شديدة) تعطى لها ثلاث درجات(3).

7- اجراءات تطبيق الدراسة

تمت الدراسة وفقا للخطوات التالية :

- اختيار المقاييس المناسبة ، حيث تم اختيار استبيان استخدام الانترنت و مقياس الضغوط النفسية
- اخراج و طباعة الاستبيان و المقياس بالصورة الجيدة التى تخدم اغراض التطبيق
- اختيار العينة الممثلة لمجتمع الدراسة بطريقة عشوائية
- تطبيق الاستبيان و المقياس على العينة
- تفريغ البيانات بيانيا تبعا لمتغيرات الدراسة
- استخدام الاساليب الاحصائية المناسبة لتحليل البيانات التى تم تفريغها
- تفريغ النتائج الاحصائية و جدولتها
- تفسير النتائج و مناقشتها .

8- اجراءات تفريغ البيانات و اعدادها للتحليل الاحصائي :

استخدمنا الحاسوب الآلي في تحليل البيانات و الوصول الى النتائج بانجاز بعض العمليات الرياضية المطلوبة ، و قد تطلب ذلك تجهيز البيانات و تفريغها وفق الأساليب المتعارف عليها في نظر الحاسوب الآلي لكي تتم عمليات الضبط و المراجعة في كل خطوة من خطوات التحليل و المعالجة الاحصائية ، و قد اتخذت هذه الاجراءات الخطوات التالية :

- تفريغ البيانات المتعلقة بكل فرد من افراد عينة الدراسة تتضمن البيانات و الدرجات المتحصل عليها من خلال الأدوات المستخدمة .
- وضع دليل للترميز البيانات الى رموز رقمية .

9- أساليب المعالجة الاحصائية

تمت المعالجة الاحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق استبيان و مقياس الضغوط النفسية بإستخدام معامل إرتباط بيرسون لحساب العلاقة بيت إتجاهات التلاميذ نحو إستخدام الإنترنت و الضغوط النفسية لديهم من جهة و إختبار T لحساب الفروق بين أفراد عينة الدراسة الأساسية في المتغيرات السابقة الذكر.

الفصل السابع

عرض و مناقشة نتائج الدراسة

- تمهيد

اولا : عرض نتائج الدراسة

1- عرض نتيجة الفرضية الاولى

2- عرض نتيجة الفرضية الثانية

3- عرض نتيجة الفرضية الثالثة

ثانيا : مناقشة نتائج الدراسة

1-مناقشة نتيجة الفرضية الاولى

2-مناقشة نتيجة الفرضية الثانية

3-مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة

- الاستنتاج العام
- الخاتمة

أولا : عرض نتائج الدراسة

فيما يلي عرض لنتائج الدراسة الميدانية في ضوء الفرضيات التى تم صياغتها سابقا :

1- عرض نتيجة الفرضية الاولى :

نعرض نتيجة العلاقة بين إستخدام الانترنيت و الضغوط النفسية ، إنطلاقا من نتائج تطبيق إستبيان إستخدام الانترنيت و مقياس الضغط النفسي ، و ذلك للإجابة على الفرضية الاولى التى تنص على أنه :

" توجد علاقة دالة احصائيا بين اتجاهات تلاميذ السنة ثانية ثانوي نحو استخدام الانترنيت والضغوط النفسية لديهم " .

و للتحقق من صحة الفرضية قمنا بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات افراد عينة الدراسة في استخدام الانترنيت و درجاتهم في الضغط النفسي كما هو موضح في الجدول التالي :

الجدول (07)

العلاقة بين إتجاهات التلاميذ نحو إستخدام الانترنيت و الضغط النفسي

المتغيرات	الضغوط النفسية	مستوى الدلالة
إتجاهات التلاميذ نحو إستخدام الانترنت	- 0.073	0.46

يتضح من الجدول (07) أن قيمة الارتباط بلغت 0.073 - بين درجات أفراد عينة الدراسة في إستخدام الانترنت و درجاتهم في الضغط النفسي ، و أن قيمة مستوى دلالتها هي 0.46 تزيد عن الحد المطلوب الذي هو 0.01 ، أي أن 0.46 أكبر من 0.01 و هذا يعني أنه لا توجد علاقة إرتباط دالة إحصائيا بين درجات أفراد عينة الدراسة في إستخدام الانترنت و درجاتهم في الضغوط النفسية .

2- عرض نتيجة الفرضية الثانية :

نعرض نتيجة الفروق بين إتجاهات الذكور و إتجاهات الإناث في إستخدام الانترنت ، إنطلاقا من نتائج تطبيق إستبيان إستخدام الانترنت ، و ذلك للإجابة على الفرضية الثانية التى تنص على أنه :

" توجد فروق دالة إحصائيا بين إتجاهات الذكور و إتجاهات الإناث من تلاميذ السنة ثانية ثانوي نحو إستخدام الانترنت " .

و للتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بحساب إختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين الجنسين (ذكور – إناث) في درجات إستخدام الانترنت .

الجدول (08)

الفروق بين الجنسين من أفراد عينة الدراسة في درجات إستخدام الانترنت

البيانات / الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ذكور	47	160.93	22.27	3.24	98	0.38	0.70
اناث	53	159.07	26.03	3.57			

يتضح من الجدول (08) أن قيمة (ت) بلغت 0.38 و أن قيمة مستوى دلالتها التى هي 0.70 أكبر من 0.05 و هذا يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في درجات إتجاهات الذكور و الإناث نحو إستخدام الإنترنت .

3- عرض نتيجة الفرضية الثالثة :

نعرض نتيجة الفروق بين الذكور و الإناث في الضغط النفسي ، إنطلاقا من نتائج تطبيق مقياس الضغوط النفسية ، و ذلك للإجابة على الفرضية الثالثة التى تنص على أنه :

" توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث من تلاميذ السنة ثانية ثانوي في الضغط النفسي " .

و للتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بحساب إختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين الجنسين (ذكور – اناث) في درجات الضغوط النفسية .

الجدول (09)

الفروق بين الجنسين من افراد عينة الدراسة في درجات الضغط النفسية

	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ذكور	47	96.65	15.70	2.29	98	0.40	0.68
اناث	53	95.43	14.62	2.00			

يتضح من الجدول (09) أن قيمة (ت) بلغت 0.40 و أن قيمة مستوى دلالتها التى هي 0.68 أكبر من 0.05 و هذا يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في درجات الضغوط النفسية .

ثانيا : مناقشة نتائج الدراسة :

1- مناقشة نتيجة الفرضية الأولى :

تبين النتيجة الإحصائية للفرضية الأولى الموضحة في الجدول (07) عدم وجود علاقة إرتباط دالة إحصائيا بين درجات أفراد عينة الدراسة في إستخدام الانترنت و درجات الضغط النفسي ، و هذه النتيجة لا تسير وفق توقع الفرضية ، حيث لم تتحقق على مستوى عينة دراستنا .

و نتيجة دراستنا الحالية تخالف نتائج الدراسة السابقة التى قام بها كوبي و آخرون(2001) التي بيّنت نتائجها أنه توجد علاقة دالة إحصائيا بين إستخدام الانترنت و بمتغيرات أخرى كالضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة ، بمعنى أنّ هذه الدراسة تشير إلى أنّ الإفراط في إستخدام الانترنت و الإستخدام الترويحي و الترفيهي له بكثرة يعوق الأداء الأكاديمي و أنّ الضغوط النفسية و السهر لوقت متأخر و الغياب عن الحضور في الفصل هي نتائج للإستخدام المفرط للإنترنت .

2- مناقشة نتيجة الفرضية الثانية :

تبين النتيجة الإحصائية للفرضية الثانية الموضحة في الجدول (08) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين إتجاهات الذكور و إتجاهات الإناث من تلاميذ السنة ثانية ثانوي نحو إستخدام الانترنت ، و هذه النتيجة لا تسير وفق توقع الفرضية ، حيث لم تتحقق على مستوى عينة دراستنا .

و نتيجة دراستنا الحالية توافق مجموعة من الدراسات السابقة مثل دراسة شروم و لامب (2001) التى هدفت إلى تحديد فعالية إستخدام الإنترنت في التعليم ، و إذا ما كان هناك أثرا للجنس في ذلك ، حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين أولا و أهمية إستخدام الانترنت كأداة ووسيلة تعليمية مهمة للتعلم عن بعد و التعليم التعاوني ثانيا .

و أيضا هذه الدراسة تتفق مع الدراسة التي قام بها تحسين منصور (2004) ، حيث أظهرت نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائيا في دوافع إستخدام الانترنت تبعا لمتغير الجنس .

وكذلك دراسة الناطور (2001) التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في عدد ساعات إستخدام الانترنت .

و من خلال ما سبق ذكره فإنّ التعليم ليس مقتصرا على جنس واحد ، و إنما يشمل كلاهما ، و عليه فإنّ إستخدام الانترنت في الدراسة تشمل الجنسين و هذا إستنادا إلى دراسة الباحث

هونج و زميلاه (2003) في ماليزيا و من بين النتائج المتوصل إليها في دراسته : أنه لا توجد فروق في الإتجاه نحو إستخدام شبكة الانترنت في التعليم بين الجنسين .

3- مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة :

تبين النتيجة الإحصائية للفرضية الثالثة الموضحة في الجدول (09) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث من تلاميذ السنة ثانية ثانوي في الضغط النفسي ، و هذه النتيجة لا تسير وفق توقع الفرضية ، حيث لم تتحقق على مستوى عينة دراستنا

و نتيجة دراستنا الحالية تعارض مجموعة من الدراسات السابقة مثل دراسة محمد(1999) التي أظهرت نتائجها وجود فروق في الضغوط النفسية لصالح الذكور ، كذلك دراسة أحمد عبد الله و عمر (1988) التي هدفت إلى التعرف على الفروق بين الإناث و الذكور فيما يتعلق بالضغط النفسي ، حيث أظهرت نتائجها بأن الإناث حصلوا على درجة أعلى من الذكور و بالتالي نستنتج وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين ذكور و إناث .

و كذلك دراسة إبراهيم متولي (2000) حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية تبعا للجنس بحيث أسفرت نتائجها أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين و المعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات .

و في نفس الوقت هناك دراسات سابقة التي توافق نتائج دراستنا مثل دراسة لطفي إبراهيم (1994) التي توصّلت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في مقياس الضغوط النفسية ، و هناك أيضا دراسة شيرين هليل (2004) التي توصلت نتائجها كذلك إلى عدم وجود فروق بين الإناث و الذكور في مقياس الضغوط النفسية .

الاستنتاج العام :

دلت النتائج المتحصل عليها أثناء القيام بدراسة حول إتجاهات تلاميذ السنة ثانية ثانوي نحو إستخدام الإنترنت و علاقته بالضغوط النفسية لديهم و بعد أن تمت معالجة البيانات وفق التحليل و الدعم الإحصائي تم التوصل إلى رفض الفرضية الأولى التى مفادها توجد علاقة دالة إحصائيا بين إتجاهات تلاميذ السنة ثانية ثانوي نحو إستخدام الإنترنت و الضغط النفسي لديهم و بتحليلنا لعلاقة إستخدام الانترنت بالضغط النفسي توصلنا إلى عدم وجود علاقة بين إستخدام الانترنت و الضغط النفسي .

أما فيما يخص الفرضية الثانية و الثالثة اللتان تدرسان الفروق بين المتغيرين (إتجاهات التلاميذ نحو إستخدام الانترنت و الضغط النفسي) بين الجنسين لم تتحقق أي منهما أي لا توجد فروق بين المتغيرين في كلا من الجنسين و هذا راجع إلى عدم وجود تشابه بين التلاميذ من حيث أنهم لا يعيشون في نفس البيئة الطبيعية و الإجتماعية و هذا يعود إلى إختلاف أماكن الدراسة أي المدارس التى تم فيها إجراء دراستنا و عدم تمتعهم بنفس الخصائص الانفعالية و النفسية و هذا راجع لإختلاف الشعب و عدم إمتلاكهم لنفس الطموح

المستقبلية و الغايات المرغوبة مما فيها التعليمية بحيث كل منهم لديه تخصص يطمح في تحقيقه و دراسته في المستقبل .

و قد صممنا دراستنا في الإعتماد على الجانب النظري الذى إعتمدنا فيه على العديد من المعطيات و المعلومات النظرية بالإضافة إلى الجانب الميداني الذى قمنا به في إطار منهجي و علمي و طرح موضوعي بكل ما يتطلبه البحث من أساليب و تقنيات و هذا بعد تطبيق أدوات الدراسة من إستبيان إستخدام الانترنت و مقياس الضغوط النفسية على تلاميذ السنة ثانية ثانوي الذى بلغ عددهم 100 تلميذ و تلميذة .

و إعتمدنا في دراستنا هذه على التحليل الإحصائي المتمثل في معامل الارتباط بيرسون (r) لإيجاد العلاقة بين المتغيرين و إختبار (T) لدراسة الفروق و بعدها تطرقنا إلى تفسير ومناقشة النتائج

و في الأخير يمكن القول أن نتائج هذه الدراسة تبقى نسبية في حدود عينة دراستنا و لا يمكن تعميمها على كل التلاميذ و لهذا نعتبر موضوعنا هذا نقطة بداية للبحوث الاخرى .

خاتمة

عالجنا فى بحثنا هذا موضوع اتجاهات تلاميذ السنة ثانية ثانوي نحو استخدام الانترنت و علاقته بالضغوط النفسية لديهم ، و لقد التمسنا الجوانب الرئيسية التى تخدم الموضوع ، فقد تطرقنا فى الجانب النظري الى تحديد اشكالية البحث و صياغة فرضيات لها و بأهمية و هدف البحث

أما في الفصل الثاني و الثالث و الرابع و الخامس فتناولنا فهم فصل حول الاتجاهات و فصل حول استخدام الانترنت وفصل حول الضغط النفسي وأخر حول التعليم الثانوي ، وهذا بهدف جمع المعلومات التي تساعدنا على فهم متغيرات البحث التي تناولتها الاشكالية و هذا للإجابة عن الاشكالية التي مفادها وجود علاقة بين استخدام الانترنت و الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة ثانية ثانوي ، فتمكنا من طرح ثلاث فرضيات اساسية التي تنص على وجود علاقة بين استخدام الانترنت و الضغط النفسي ، و الفرضيتان الثانية و الثالثة اللتان تتضمنان الفروق الدالة احصائيا بين الذكور و الاناث من تلاميذ السنة ثانية ثانوي في كل من درجات استخدام الانترنت و الضغط النفسي .

و للتحقيق من هذه الفرضيات قمنا بتطبيق استبيان الانترنت و مقياس الضغط النفسي و هذا للتعرف على درجات استخدام الانترنت والضغط النفسي لدى عينة البحث ، و عرضنا نتائجهما في جداول و بينت لنا درجات استخدام الانترنت و درجات الضغط النفسي عند الجنسين (ذكور – اناث) لعينة البحث.

و من خلال كل ما تعرضنا اليه فى الجانبين : النظري و التطبيقي ، و على اثر النتائج المتحصل عليها يمكن الحكم على عدم تحقق الفرضيات المطروحة في دراستنا .

فبالرغم من محاولتنا في دراستنا هذه البسيطة على المتغيرين (استخدام الانترنت ، والضغط النفسي) إلا ان نتائج هذه الدراسة تبقى محدودة نظرا لحجم العينة و الادوات المستعملة .

المراجع

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية

أ- الكتب

1- أبو جادو ، صالح محمد (1998) . **سيكولوجية التنشأة الاجتماعية**. الاردن ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، الطبعة الاولى .

2-الثقفي سلطان ، أحمد (2001). **الانترنت فوائدها و أخطارها** . مركز أبحاث الجريمة ، وزارة الداخلية ، المملكة العربية السعودية ، الطبعة الأولى .

3-حسين ، فاروق (1997) . **الانترنت الشبكة الدولية للمعلومات** . بيروت ، دار الرتب الجامعية ، الطبعة الاولى .

4- الحفني ، عبد المنعم (1995). **موسوعة الطب النفسي** . بيروت ، مكتبة مدبوي العربية ، الطبعة الاولى .

5-الحيلة ، محمد محمود (2005). **تكنولوجيا التعليم بين النظرية و التطبيق** . عمان ، دار المسيرة ، الطبعة الاولى .

6-الخطيب ، أحمد (1972). **الاتجاهات الجديدة في التعليم الثانوي والفني في الأردن** . الاردن ، المكتبة الأردنية الهاشمية ، الطبعة الاولى.

7-زهران ، حامد عبد السلام (2008) . **التعليم عن طريق الانترنت** .عمان ، دار زهران للنشر و التوزيع ، الطبعة الاولى .

8-سي موسى عبد الرحمن (2002) . **الصدمة و الحداد عند الطفل و المراهق** . الجزائر ، جامعة علم النفس ، الطبعة الاولى .

9-السيسي ، شعبان علي حسين (2002) . **أسس السلوك التنظيمي بين النظرية و التطبيق** . المكتب الجامعي الاسكندرية ، الطبعة الاولى .

10- عبد الحميد، حكيم (2000) . **مدى تنفيذ مبادئ السياسة التعليمية** . المكة المكرمة ، قسم التربية في الكلية الجامعية ، الطبعة الاولى .

11- عبد اللطيف وحيد ، أحمد (2001) . **علم النفس الإجتماعي** . دار المسيرة للتوزيع و الطباعة ، الطبعة الاولى .

12- عبد الوهاب ، مصطفى رضا (1998). **الانترنت** . مصر ، مراجعة و إعداد خالد العمري ، دار الفاروق للنشر و التوزيع ، الطبعة الاولى .

13- عبيد ، منصور بن فهد (1999 م) . **الانترنت إستثمار المستقبل** . السعودية ، مكتبة العبيكان ، الطبعة الاولى .

14- عسكر ، علي (2000). **ضغوطات الحياة و أساليب مواجهتها**. مصر، مكتبة زهران للشرق ، الطبعة الاولى .

15- اللحيدان ، فهد (1996). **الانترنت شبكة المعلومات العالمية** .السعودية ، مرامر للطباعة الالكترونية ، الطبعة الاولى .

16- لعقاب ، محمد (1999). **الانترنت و عصر ثورة المعلومات** .الجزائر ، دار هومة للطباعة و النشر و التوزيع ، الطبعة الاولى .

17- محمد بدر ،سهام (2002) . **إتجاه الفكر التربوي في مجال الطفولة** . مصر ، مكتبة الانجلو المصرية ، الطبعة الاولى .

18- محمد عبد المنعم ، أمال (2006) . **الإرشاد النفسي و مواجهة الضغوط النفسية لدى الاسر المتخلفين عقليا** . مكتبة زهران ، الطبعة الاولى .

19- محمد قاسم ، عبد الله (2001) . **مدخل الى الصحة النفسية** . عمان ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، الطبعة الاولى .

20- ملحم ، عصام توفيق (2005). **مصادر المعلومات الالكترونية في المكتبات الجامعية** . مكة ، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية من وجهة نظر معلمي المرحلة الثانوية العامة ، مطابع رابطة العالم الإسلامي ، الطبعة الاولى .

21- نشواني ، عبد المجيد (2005) . **علم النفس التربوي** . بيروت ، الطبعة الاولى .

22- الهادي ، فوزي محمد (2005 م) . **الضغوط الاسرية من منظور الخدمة الاجتماعية** . دار القاهرة ، الناشر ، الطبعة الاولى .

23- وليم و لمبرت (1989). **علم النفس الاجتماعي** . لبنان ، دار الشروق ، الطبعة الاولى.

ب – الرسائل العلمية :

24- إبراهيم كامل محمد ، سهام (2008) . **إتجاهات معلمات رياض الأطفال نحو العمل مع الطفل في ضوء بعض المتغيرات النفسية و الديموجرافية** . رسالة ماجستير في التربية ، قسم العلوم النفسية بجامعة القاهرة .

25- بلحاج ، فروجة (2011) . **التوافق النفسي الإجتماعي و علاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي** . رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي ، كلية الآداب و العلوم الانسانية ، قسم علم النفس و علوم التربية و الارطفونيا ، جامعة مولود معمري تيزي وزو .

26- العوض ، وليد بن محمد (2005) . **دور إستخدام شبكة الانترنت في التحصيل الدراسي لدى طلاب جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية** . رسالة ماجستير في العلوم الإجتماعية ، كلية الدراسات العليا .

27- كمال ، عبد الله (1991). **اتجاهات الاسرة الجزائرية حول تباعد الولادات** . رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر .

ج – المجالات و الدراسات العلمية :

28- عبد مطيع الشخانية ، أحمد (2010). **التكيف مع الضغوط النفسية** . دراسة ميدانية ، قسم علم النفس ، الاردنية ، الطبعة الاولى .

29- النصيري ، عايش (1997). **حكمة حول الانترنت** . مركز التوفيق الاعلامي ، جامعة الدول العربية ، الطبعة الاولى .

المراجع الأجنبية :

30- Arnaud dufour ; 1997 ; internet ; que sais - je ? ed dahleb ; 5em édution .

31- Berg et al., 2003 Berg, C.A. R., Bergendahl, V.C. B., &Lunberg, B.K. S. Benefiting from an open-ended experiment? A comparison of attitudes to and outcomes of an expository versus an open-inquiry version of the same experiment . International Journal of Science Education, 2003, 25(3), 551-372.

32- Lemon N ;2008 ; attitudes andtheir mea surement ; london BT - basts - fom altd

الملاحق

جامعة مولود معمري–تيزي وزو

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الملحق (3) :

استبيان الإتجاهات نحو استخدام الانترنت

الاسم و اللقب : .....

العمر :.....

الجنس : ذكر ام انثى

المؤسسة التعليمية : .....

الشعبة : .....

اخي التلميذ/ أختي التلميذة...تحية طيبة وبعد

تروم الطالبتان إجراء دراسة لنيل درجة الماستر بعنوان "**اتجاهات تلاميذ السنة الثانية ثانوي نحو استخدام الانترنت وعلاقتها بالضغوط النفسية لديهم** ".

ونأمل منكم:

- وضع علامة(×) في الخانة المناسبة لكل عبارة

(أوافق تماماً) (أوافق) (أوافق إلى حد ما) (لا أوافق) (لا أوافق إطلاقاً)

ولكم جزيل الشكر ووافر التقدير.

طالبات الماستر

استبيان اتجاهات التلاميذ نحو استخدام الانترنت

الرقم	العبـــــــارات	اوافق تماما	اوافق	اوافق الى حد ما	لا اوافق	لا اوافق اطلاقا
1	أرى أن الانترنت تسمح لي بتنظيم طريقتي في التعلم.					
2	تقلل الانترنت فرصتي للاستفسار والبحث.					
3	أجد أني باستخدامي للأنترنت أطمح لتحقيق أهدافي التعليمة.					
4	أجد أن الانترنت تسمح لي بالتحرك في تعلمي بدوافعي الخاصة.					
5	أجد أن الانترنت تزيد من اعتمادي على نفسي في تعلمي.					
6	أتطلع للتغلب على ما يواجهني من عقبات باستخدامي للأنترنت.					
7	أعتقد أن الانترنت تقلل اهتماماتي التعليمية.					
8	استخدام الانترنت يشتت معارفي.					
9	أطمح إلى حياة أفضل باستخدامي للأنترنت.					
10	تدفعني الانترنت للاعتماد على نفسي في التعلم.					
11	أجد أن الانترنت تعرقل تفكيري.					
12	أعتبر أن الانترنت تقلل تطلعاتي في استغلال إمكانياتي الذاتية.					
13	أجد أن الانترنت تعرقل رغبتي في التفوق العلمي.					
14	أرى أن استخدام الانترنت يجعلني أكثر حرية في التعبير عن ذاتي.					
15	أطمح إلى فرص للنجاح في تعلمي باستخدامي للأنترنت.					
16	تصفحي للأنترنيت يشعرني بالملل.					
17	تزيد الانترنت مهمتي ونشاطي في التعلم.					

18	أطمح من استخدامي للأنترنت لكسب المعارف الجديدة.					
19	تدفعني الانترنت إلى المثابرة في تعلمي.					
20	تقدم لي الانترنت فرصا متعددة لتطوير قدراتي التعليمية.					
21	أجد أن الانترنت تعيق طموحي.					
22	أجد أن الانترنت توجهني في تعلمي.					
23	أجد أن الانترنت تعيق من كفاءتي التعلمية.					
24	أتطلع باستخدام الانترنت إلى القدرة على حل مشكلاتي التعلمية.					
25	أرى أن الانترنت توفر فرصا لاستكشاف مصادر معلومات أخرى.					
26	تسمح لي الانترنت بالمبادرة في تعلمي.					
27	أطمح باستخدام الانترنت لتحقيق الأفضل لي في تعلمي.					
28	أجد أن استخدام الانترنت هو شيء مجهد.					
29	أرى أن الانترنت تزيد من مهاراتي في البحث العلمي.					
30	أرى أن استخدام الانترنت يقلل من تطلعاتي نحو اتخاذ القرارات.					
31	تزيدني الانترنت حماسة للمشاركة في المناقشات التعليمية.					
32	أجد أن الانترنت تقلل من فهمي للمادة التعليمية.					
33	أجد أن استخدامي للأنترنت يزيد تطلعي إلى المبادرة في التعلم.					
34	أرى أن التعلم عبر الانترنت مضيعة للوقت.					
35	لا أثق في المعلومات التي أحصل عليها من شبكة الأنترنت.					
36	أطمح من استخدام الانترنت إلى مواكبة التطورات المعلوماتية.					
37	أجد أن الانترنت تجعلني أكثر حيوية.					

38	أرى أن استخدام الانترنت يزيد ثقتي فيما أتعلمه.					
39	أطمح للاستقلال الذاتي باستخدامي للأنترنت.					
40	تزيدني الانترنت من الشعور بالعزلة عن الآخرين.					
41	أجد أن الانترنت لا تراعي إمكانياتي الذاتية في التعلم.					
42	أرى أن بفضل الانترنت أتتطلع إلى استخدام مصادر المعلومات على نحو أفضل.					
43	يساهم استخدام الإنترنت في زيادة التحصيل الدراسي لديَ.					
44	أفضل استخدام الإنترنت حتى لا أشعر بالحرج أو الخجل من المشاركة في القسم.					
45	أرى أن استخدام الإنترنت وسيلة للتعلم الذاتي أكثر من الاعتماد على الأستاذ.					
46	يساهم استخدام الإنترنت في تنمية العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.					
47	أعتقد أن استخدام الإنترنت وسيلة ضرورية لدعم البرنامج الدراسي.					

الملحق (4) :

مفتاح تصحيح

استبيان اتجاهات التلاميذ نحو استخدام

الرقم	العبارات	أوافق تماماً	أوافق	أوافق إلى حد ما	لا أوافق	لا أوافق إطلاقاً
1	أرى أن الانترنت تسمح لي بتنظيم طريقتي في التعلم.	5	4	3	2	1
2	تقلل الانترنت فرصتي للاستفسار والبحث.	1	2	3	4	5
3	أجد أني باستخدامي للأنترنت أطمح لتحقيق أهدافي التعليمة.	5	4	3	2	1
4	أجد أن الانترنت تسمح لي بالتحرك في تعلمي بدوافعي الخاصة.	5	4	3	2	1
5	أجد أن الانترنت تزيد من اعتمادي على نفسي في تعلمي.	5	4	3	2	1
6	أتطلع للتغلب على ما يواجهني من عقبات باستخدامي للأنترنت.	5	4	3	2	1
7	أعتقد أن الانترنت تقلل اهتماماتي التعليمية.	1	2	3	4	5
8	استخدام الانترنت يشتت معارفي.	1	2	3	4	5
9	أطمح إلى حياة أفضل باستخدامي للأنترنت.	5	4	3	2	1
10	تدفعني الانترنت للاعتماد على نفسي في التعلم.	5	4	3	2	1
11	أجد أن الانترنت تعرقل تفكيري.	1	2	3	4	5
12	أعتبر أن الانترنت تقلل تطلعاتي في استغلال إمكانياتي الذاتية.	1	2	3	4	5
13	أجد أن الانترنت تعرقل رغبتي في التفوق العلمي.	1	2	3	4	5

14	أرى أن استخدام الانترنت يجعلني أكثر حرية في التعبير عن ذاتي.	5	4	3	2	1
15	أطمح إلى فرص للنجاح في تعلمي باستخدامي للأنترنت.	5	4	3	2	1
16	تصفحي للأنترنيت يشعرني بالملل.	1	2	3	4	5
17	تزيد الانترنت همتي ونشاطي في التعلم.	5	4	3	2	1
18	أطمح من استخدامي للأنترنت لكسب المعارف الجديدة.	5	4	3	2	1
19	تدفعني الانترنت إلى المثابرة في تعلمي.	5	4	3	2	1
20	تقدم لي الانترنت فرصا متعددة لتطوير قدراتي التعليمية.	5	4	3	2	1
21	أعتبر أن الانترنت تعيق طموحي.	1	2	3	4	5
22	أجد أن الانترنت توجهني في تعلمي.	5	4	3	2	1
23	أجد أن الانترنت تعيق من كفاءتي التعلمية.	1	2	3	4	5
24	أتطلع باستخدام الانترنت إلى القدرة على حل مشكلاتي التعلمية.	5	4	3	2	1
25	أرى أن الانترنت توفر فرصا لاستكشاف مصادر معلومات أخرى.	5	4	3	2	1
26	تسمح لي الانترنت بالمبادرة في تعلمي.	5	4	3	2	1
27	أطمح باستخدام الانترنت لتحقيق الأفضل لي في تعلمي.	5	4	3	2	1
28	أجد أن استخدام الانترنت هو شيء مجهد.	1	2	3	4	5
29	أرى أن الانترنت تزيد من مهاراتي في البحث العلمي.	5	4	3	2	1
30	أرى أن استخدام الانترنت يقلل من تطلعاتي نحو اتخاذ القرارات.	1	2	3	4	5
31	تزيدني الانترنت حماسة للمشاركة في المناقشات التعليمية.	5	4	3	2	1
32	أجد أن الانترنت تقلل من فهمي للمادة التعليمية.	1	2	3	4	5
33	أجد أن استخدامي للأنترنت يزيد تطلعي إلى المبادرة في	5	4	3	2	1

	التعلم.					
34	أرى أن التعلم عبر الانترنت مضيعة للوقت.	1	2	3	4	5
35	لا أثق في المعلومات التي أحصل عليها من شبكة الأنترنت.	1	2	3	4	5
36	أطمح من استخدام الانترنت إلى مواكبة التطورات المعلوماتية.	5	4	3	2	1
37	أجد أن الانترنت تجعلني أكثر حيوية.	5	4	3	2	1
38	أرى أن استخدام الانترنت يزيد ثقتي فيما أتعلمه.	5	4	3	2	1
39	أطمح للاستقلال الذاتي باستخدامي للأنترنت.	5	4	3	2	1
40	تزيدني الانترنت من الشعور بالعزلة عن الآخرين.	1	2	3	4	5
41	أجد أن الانترنت لا تراعي إمكانياتي الذاتية في التعلم.	1	2	3	4	5
42	أرى أن بفضل الانترنت أتتطلع إلى استخدام مصادر المعلومات على نحو أفضل.	5	4	3	2	1
43	يساهم استخدام الإنترنت في زيادة التحصيل الدراسي لديَ.	5	4	3	2	1
44	أفضل استخدام الإنترنت حتى لا أشعر بالحرج أو الخجل من المشاركة في القسم.	5	4	3	2	1
45	أرى أن استخدام الإنترنت وسيلة للتعلم الذاتي أكثر من الاعتماد على الأستاذ.	5	4	3	2	1
46	يساهم استخدام الإنترنت في تنمية العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.	5	4	3	2	1
47	أعتقد أن استخدام الإنترنت وسيلة ضرورية لدعم البرنامج الدراسي.	5	4	3	2	1

جامعة مولود معمري–تيزي وزو

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الملحق (1) :

مقياس الضغوط النفسية

الاسم و اللقب : .....

العمر: .....

الجنس : ذكر ام انثى

المؤسسة التعليمية : .....

الشعبة : .....

أخي التلميذ / اختي التلميذة ...تحية طيبة وبعد

تروم الطالبتان إجراء دراسة لنيل درجة الماستر بعنوان "**اتجاهات تلاميذ السنة الثانية ثانوي نحو استخدام الانترنت وعلاقتها بالضغوط النفسية لديهم** ". ولتحقيق أهداف هذه الدراسة يتطلب ذلك استخدام أداة مناسبة لقياس متغيراتها. ومن الأدوات التي سنستخدمها **مقياس الضغوط النفسية.**

ونأمل منكم

- بوضع علامة(×) في الخانة المناسبة

(لا أعاني من المشكلة) **(أعاني بدرجة بسيطة)** **(أعاني بدرجة شديدة)**

ولكم جزيل الشكر ووافر التقدير.

طالبات الماستر

الرقم	الفقـــــــــــــــرة	لا اعاني من المشكلة	اعاني بدرجة بسيطة	اعاني بدرجة شديدة
1	أعاني من تدني مستوى تحصيلي المدرسي بشكل عام.			
2	أعـاني مـن تـدني تحصـيلي فـي المـواد العلميـة (الرياضـيات والفيزياء).			
3	أعاني من تدني تحصيلي في اللغة الأجنبية.			
4	أعاني من ضعف قدرتي على الاستيعاب.			
5	أنسى كل أو بعض ما أدرسه.			
6	لا أجد الرغبة الكافية في الدراسة.			
7	لا يتوفر لي جو ملائم للدراسة في البيت.			
8	كثيراً ما أشعر بالملل داخل الصف.			
9	أعاني من ضعف التركيز أثناء الدراسة.			
10	يزعجني ما يفعله بعض الطلبة لعرقلة الحصص.			
11	أخاف من الامتحانات.			
12	أجد صعوبة في توجه الأسئلة إلى الأستاذ.			
13	لا أعرف كيف أدرس.			
14	أعاني من السرحان (أحلام اليقظة).			
15	أعاني من كثرة تشتت انتباهي داخل القسم.			
16	أجد صعوبة في التفاهم مع والداي أو أحدهما.			
17	لا يهتم والدي بدراستي.			
18	يكلفني أهلي بمعظم أشغال البيت.			
19	يعاملني أخي الأكبر معاملة سيئة ويحاول فرض سيطرته عليَ.			
20	أعاني من قسوة والدي في تعامله معي.			
21	أعاني من كثرة الشجار مع أخوتي.			

22	أعاني من عدم احترام والدي لرأي.			
23	والدايَ يفضلان أخوتي عليَ.			
24	لا أستطيع مصارحة والداي بمشاكلي.			
25	يتدخل والدايَ في اختيار أصدقائي.			
26	والدايَ يتوقعان مني أكثر مما أستطيع.			
27	أعاني من تدخل والداي أو أحدهما في شؤوني الخاصة.			
28	علاقتي بالأساتذة أو بعضهم سيئة			
29	يزعجني أن الأساتذة غير منصفين في تعاملهم مع التلاميذ.			
30	أشعر أن الأساتذة لا يحترمون التلاميذ.			
31	أشعر أن الأستاذ لا يهتم بي.			
32	يوبخني الأستاذ ويهينني أمام زملائي.			
33	أخاف من الأستاذ.			
34	لا يوجد لي صديقات / أصدقاء.			
35	زميلاتي / زملائي لا يحبونني.			
36	يتعامل معي زميلاتي / زملائي بأنانية.			
37	كثيراً ما أتشاجر مع زميلاتي / زملائي.			
38	يضايقني مزاح زميلاتي / زملائي.			
39	يوبخني زملائي / زميلاتي بألفاظ نابية.			
40	يناديني زملائي /زميلاتي بألقاب لا أحبها.			
41	لا يتقبل زملائي / زميلاتي أن أختلف معهم في الرأي.			
42	لا يحترم زملائي / زميلاتي مشاعري.			
43	لا أعرف كيف أكسب الأصدقاء / الصديقات.			
44	مصروفي اليومي لا كيفيني.			

45	لا أملك ثمن الكتب والدفاتر والمستلزمات المدرسية.			
46	دخل أسرتي لا يكفي لتغطية نفقاتنا المعيشية.			
47	أعاني من الخجل من الجنس الآخر.			
48	أعاني من تورطي في علاقة مع الجنس الآخر.			
49	أشعر بالاكتئاب والحزن في كثير من الأحيان.			
50	يسيطر عليَ الخجل عندما أكون في جماعة.			
51	يضايقني أنني سريع الغضب.			
52	أعاني من الأرق.			
53	أشعر بالقلق في كثير من الأحيان.			
54	أشعر بالملل في كثير من الأحيان.			
55	أخاف من الفشل الدراسي.			
56	لا أعرف كيف أُعبَر عن نفسي بوضوح.			
57	معدلي لا يؤهلني لدراسة التخصص الذي أرغب في دراسته.			
58	إمكانياتنا المالية لا تُمكنني من إكمال دراستي.			
59	أهلي غير مقتنعين بالتخصص الذي أرغب في دراسته.			
60	لا أعرف ماذا أفعل بعد أن أكمل التوجيهي.			
61	لا يوجد لدي معلومات عن فرص الدراسة في المستقبل.			

الملحق (2) :

مفتاح تصحيح مقياس الضغوط النفسية

الرقم	الفقـــــــــــــرات	لا أعاني من المشكلة	أعاني بدرجة بسيطة	أعاني بدرجة شديدة
1	أعاني من تدني مستوى تحصيلي المدرسي بشكل عام.	1	2	3
2	أعـاني مـن تـدني تحصـيلي فـي المـواد العلميـة (الرياضيات والفيزياء).	1	2	3
3	أعاني من تدني تحصيلي في اللغة الأجنبية.	1	2	3
4	أعاني من ضعف قدرتي على الاستيعاب.	1	2	3
5	أنسى كل أو بعض ما أدرسه.	1	2	3
6	لا أجد الرغبة الكافية في الدراسة.	1	2	3
7	لا يتوفر لي جو ملائم للدراسة في البيت.	1	2	3
8	كثيراً ما أشعر بالملل داخل الصف.	1	2	3
9	أعاني من ضعف التركيز أثناء الدراسة.	1	2	3
10	يزعجني ما يفعله بعض الطلبة لعرقلة الحصص.	1	2	3
11	أخاف من الامتحانات.	1	2	3

12	أجد صعوبة في توجه الأسئلة إلى الأستاذ.	1	2	3
13	لا أعرف كيف أدرس.	1	2	3
14	أعاني من السرحان (أحلام اليقظة).	1	2	3
15	أعاني من كثرة تشتت انتباهي داخل القسم.	1	2	3
16	أجد صعوبة في التفاهم مع والداي أو أحدهما.	1	2	3
17	لا يهتم والدي بدراستي.	1	2	3
18	يكلفني أهلي بمعظم أشغال البيت.	1	2	3
19	يعاملني أخي الأكبر معاملة سيئة ويحاول فرض سيطرته عليَ.	1	2	3
20	أعاني من قسوة والدي في تعامله معي.	1	2	3
21	أعاني من كثرة الشجار مع أخوتي.	1	2	3
22	أعاني من عدم احترام والدي لرأي.	1	2	3
23	والدايَ يفضلان أخوتي عليَ.	1	2	3
24	لا أستطيع مصارحة والداي بمشاكلي.	1	2	3
25	يتدخل والدايَ في اختيار أصدقائي.	1	2	3
26	والدايَ يتوقعان مني أكثر مما أستطيع.	1	2	3
27	أعاني من تدخل والداي أو أحدهما في شؤوني الخاصة.	1	2	3
28	علاقتي بالأساتذة أو بعضهم سيئة	1	2	3

29	يزعجني أن الأساتذة غير منصفين في تعاملهم مع التلاميذ.	1	2	3
30	أشعر أن الأساتذة لا يحترمون التلاميذ.	1	2	3
31	أشعر أن الأستاذ لا يهتم بي.	1	2	3
32	يوبخني الأستاذ ويهينني أمام زملائي.	1	2	3
33	أخاف من الأستاذ.	1	2	3
34	لا يوجد لي صديقات / أصدقاء.	1	2	3
35	زميلاتي / زملائي لا يحبونني.	1	2	3
36	يتعامل معي زميلاتي / زملائي بأنانية.	1	2	3
37	كثيراً ما أتشاجر مع زميلاتي / زملائي.	1	2	3
38	يضايقني مزاح زميلاتي / زملائي.	1	2	3
39	يوبخني زملائي / زميلاتي بألفاظ نابية.	1	2	3
40	يناديني زملائي /زميلاتي بألقاب لا أحبها.	1	2	3
41	لا يتقبل زملائي / زميلاتي أن أختلف معهم في الرأي.	1	2	3
42	لا يحترم زملائي / زميلاتي مشاعري.	1	2	3
43	لا أعرف كيف أكسب الأصدقاء / الصديقات.	1	2	3
44	مصروفي اليومي لا كيفيني.	1	2	3
45	لا أملك ثمن الكتب والدفاتر والمستلزمات المدرسية.	1	2	3

46	دخل أسرتي لا يكفي لتغطية نفقاتنا المعيشية.	1	2	3
47	أعاني من الخجل من الجنس الآخر.	1	2	3
48	أعاني من تورطي في علاقة مع الجنس الآخر.	1	2	3
49	أشعر بالاكتئاب والحزن في كثير من الأحيان.	1	2	3
50	يسيطر عليَ الخجل عندما أكون في جماعة.	1	2	3
51	يضايقني أنني سريع الغضب.	1	2	3
52	أعاني من الأرق.	1	2	3
53	أشعر بالقلق في كثير من الأحيان.	1	2	3
54	أشعر بالملل في كثير من الأحيان.	1	2	3
55	أخاف من الفشل الدراسي.	1	2	3
56	لا أعرف كيف أُعبَر عن نفسي بوضوح.	1	2	3
57	معدلي لا يؤهلني لدراسة التخصص الذي أرغب في دراسته.	1	2	3
58	إمكانياتنا المالية لا تُمكنني من إكمال دراستي.	1	2	3
59	أهلي غير مقتنعين بالتخصص الذي أرغب في دراسته.	1	2	3
60	لا أعرف ماذا أفعل بعد أن أكمل التوجيهي.	1	2	3
61	لا يوجد لدي معلومات عن فرص الدراسة في المستقبل.	1	2	3

Corrélations

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
VAR00001	159,9500	24,2410	100
VAR00002	96,0100	15,0766	100

Corrélations

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Corrélation de Pearson		
	Sig. (bilatérale)		
	N		
VAR00002	Corrélation de Pearson	-,073	
	Sig. (bilatérale)	,469	
	N	100	

Test-t

Statistiques de groupe

	SEXE	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00001	1,00	47	160,9362	22,2773	3,2495
	2,00	53	159,0755	26,0398	3,5768

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances	
		F	Sig.
VAR00001	Hypothèse de variances égales	,439	,509
	Hypothèse de variances inégales		

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes			
		t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
VAR00001	Hypothèse de variances égales	,381	98	,704	1,8607
	Hypothèse de variances inégales	,385	97,883	,701	1,8607

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes		
		Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
			Inférieure	Supérieure
VAR00001	Hypothèse de variances égales	4,8780	-7,8196	11,5410
	Hypothèse de variances inégales	4,8325	-7,7294	11,4508

Test-t

Statistiques de groupe

	SEXE	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00002	1,00	47	96,6596	15,7014	2,2903
	2,00	53	95,4340	14,6268	2,0091

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances	
		F	Sig.
VAR00002	Hypothèse de variances égales	,517	,474
	Hypothèse de variances inégales		

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes			
		t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
VAR00002	Hypothèse de variances égales	,404	98	,687	1,2256
	Hypothèse de variances inégales	,402	94,522	,688	1,2256

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes		
		Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
			Inférieure	Supérieure
VAR00002	Hypothèse de variances égales	3,0336	-4,7945	7,2457
	Hypothèse de variances inégales	3,0466	-4,8231	7,2744