

جامعة مولود معمري - تيزي وزو -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم التربية



الضغط النفسي و علاقته بالإدمان على الانترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي

دراسة ميدانية بثانويتي علي بنور و أخواته بتيزي وزو
وثانوية الاخوة ظريف بدلس ولاية بومرداس

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في التوجيه و ارشاد

إشراف الأستاذة:
باحمد جويده

من إعداد الطالبة:
• براشد منال
• بن عيسى أميرة

السنة الجامعية 2021-2022

شكر و عرفان :

قال الله تعالى : " فاذكروني اذكركم و اشكروا لي لما تكفرون "

الشكر لله ذي المنة و الاحسان بما انعم و اكرم ، و له عظيم الحمد و جميل الثناء

و عملا بقوله صلى الله عليه و سلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

اتقدم بالشكر الخالص الي الاستاذة الفاضلة باحمد جويده التي كانت نعم المشرفة

و المرشدة و الموجهة بما قدمته لنا من توجيهات علمية و تربوية و دعم نفسي

من اجل اتمام هذا البحث .

و الشكر ايضا للاستاذة الافاضل اعضاء لجنة المناقشة لجهودهم في اثناء هذا

الجهد العلمي المتواضع من خلال أرائهم البناءة و توجيهاتهم السديدة

و اشكر كل من مد يد العون من قريب او بعيد .

الاهداء

اهدي ثمرة جهدي هذا الى اعز و اعلى انسانة في حياتي ، التي انارت دربي
بنصائحها ، وكانت بحرا صافيا يجري يفيض الحب ، و البسمة
الى من زينت حياتي بضياء البدر ، و شموع الفرح ، الي من منحتني القوة و العزيمة ،
لمواصلة الدرب ، و كانت سببا في مواصلة دراستي
الي من علمتني الصبر و الاجتهاد ، الي الغالية على قلبي

أمي.

و الى ابي الغالي حفظه الله .

الي اخي العزيز رابح .

الي اخواتي رزيقة و سليمة رعاهم الله و وفقهم .

الي اختي سميرة و زوجها مقران و اولادها ماسينيسا و مزيان امدهم الله بعونه و

توفيقهم و متعهم بالصحة و العافية .

و الي كل الاشخاص الذين احمل لهم المحبة و التقدير .

الي كل من نسيه القلم و حفظه القلب

أميرة

إهداء:

الى من تسكن جسدي ونور بصري وامال مستقبلي الى من قاسمتني الام الحياة واسكننتني
بحرا يغمره الحنان والتضحية والتسامح

الى التي رالت الصعاب امامي كي انجح وبذلت الكثير

امي الغالية

الى الروح الصافية والقلب الطيب ابي العزيز

الى روح جدي موح صغير ماجر رحمه الله واسكنه فسيح جناته

الى اخوتي اموة ايمان وسام ويزيد ومحمد

إلى جدتي غزوة

واجود نوات الحب والمشاعر الى من قضيت معهم أجمل اللحظات اعز صديقاتي كاتيا

سيليا هدى صونيا خليفة ندى مريم

إلى صديقتي الغزوة فلة

الى زميلتي التي شركتني هذا العمل اموة

الى كل من تجمعنا به صلة الرحم والصداقة ولم نأتي على ذكرهم الى كل من ساندني و

شجعني من قريب و من بعيد.

منال

	الفهرس
	كلمة الشكر
	الإهداء
أ	المقدمة
الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية	
4	1. إشكالية البحث
7	2. فرضيات البحث
7	3. أهداف البحث
8	4. أهمية البحث
9	5. تحديد المفاهيم الإجرائية
10	6. الدراسات السابقة
21	7. التعقيب على الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الضغوط النفسية	
25	تمهيد
26	1. مفهوم الضغوط النفسية
27	2. أسباب الضغوط النفسية
28	3. أنواع الضغوط النفسية
30	4. النظريات المفسرة للضغوط النفسية
35	5. مصادر الضغوط النفسية
36	6. كيفية تشكل الضغوط النفسية

37	7. آثار الضغوط النفسية
39	8. أساليب التعامل مع الضغوط النفسية
40	9. أعراض الضغوط النفسية
44	10. طرق قياس الضغوط النفسية
45	11. علاج الضغوط النفسية
47	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: إدمان الانترنت	
49	تمهيد
50	1. مفهوم الإدمان
50	2. مفهوم الإدمان على الانترنت
51	3. أنواع الإدمان على الانترنت
52	4. مراحل الإدمان على الانترنت
53	5. أسباب الإدمان على الانترنت
55	6. آثار الإدمان على الانترنت
57	7. النظريات المفسرة للإدمان على الانترنت
59	8. أساليب الوقائية لعلاج الإدمان على الانترنت
61	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: المراهقة	
63	تمهيد
64	1. مفهوم المراهقة
65	2. خصائص مرحلة المراهقة

68	3. مراحل مرحلة المراقبة
70	4. أشكال مرحلة المراقبة
73	5. حاجات مرحلة المراقبة
75	6. مشكلات مرحلة المراقبة
79	7. النظريات المفسرة مرحلة المراقبة
85	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث الميداني	
88	تمهيد
89	1. التذكير بفرضيات البحث
89	2. الدراسة الاستطلاعية
91	3. منهج البحث
92	4. مجتمع وعينة البحث
93	5. أدوات البحث
105	6. الأساليب الإحصائية المستعملة
106	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج البحث	
108	تمهيد
109	1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
110	1-1 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى
112	2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

113	2-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية
115	3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
115	3-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
119	4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة
120	4-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة
122	خاتمة
124	الاقتراحات
125	قائمة المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول:

رقم	عنوان الجدول	صفحة
01	توزيع العينة حسب الجنس	93
02	أبعاد مقياس الضغوط النفسية	94
03	تقيم معاملات ثبات المحسوبة بطريقتي ألفا _ كرونباچ	100
04	نتائج اختبارات (ت) لمقياس إدمان الانترنت	103
05	معامل الثبات ألفا - كرونباچ لمقياس إدمان الانترنت	104
06	النسب المؤوية لمستوى استعمال الانترنت	109
07	الدلالة الإحصائية للعلاقة بين الضغوط النفسية و الإدمان على الانترنت	112
08	درجة الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس	115
09	نتائج معامل الارتباط بيرسون في مستوى الادمان على الانترنت	119

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى البحث عن العلاقة بين الضغوط النفسية والإدمان على الإنترنت لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي، حيث كانت الدراسة الميدانية بولايتي بومرداس وتيزي وزو، حيث هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والإدمان على الإنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي ومعرفة الفروق في الضغوط النفسية والإدمان على الإنترنت حسب متغير الجنس. حيث تكونت عينة الدراسة على مجموعة من تلاميذ المرحلة الثانوية من جميع التخصصات بلغ عددها (149) تلميذ بواقع (59) ذكور و(90) إناث، واستخدم في هذا البحث المنهج الوصفي الاستدلالي، إذ طبق عليهم مقياس الضغوط النفسية للباحثة ملاك نسيم (2017)، واختبار يونغ للإدمان على الإنترنت، وأعتمد في تحليل الفرضيات على برنامج (Spss)، وذلك باستخدام عدد من الأساليب الإحصائية هي معامل ارتباط بيرسون، اختبار (ت) للفروق، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وقد توصلنا إلى النتائج التالية:

- مستوى الإدمان على الإنترنت متوسط لدى المراهقين الذين يدرسون في التعليم الثانوي.
- وجود علاقة بين الضغوط النفسية والإدمان على الإنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي.
- لا توجد فروق بين الذكور والإناث في درجة الضغوط النفسية لدى تلاميذ التعليم

الثانوي.

– لا توجد فروق بين الذكور والإناث في درجة الإدمان على الأنترنت لدى تلاميذ التعليم

الثانوي.

Résumé de l'étude :

la présente étude recherche la relation entre le stress et l'addiction à l'internet chez les adolescents "étudiant du lycée", une étude de terrain est faite dans les états de boumerdes et tizi-ouzou.

l'étude visait également à révéler la relation entre le stress et la l'addiction à internet chez les élèves du lycée et à connaître les différences de stress et de l'addiction à internet selon le sexe.

l'échantillon de l'étude était composé d'un groupe d'élèves du lycée de toutes les filières , au nombre de 149 étudiants masculins (59) et féminins (90) . la méthode descriptive et inférentielle a été utilisée dans cette recherche. pour l'addiction à Internet , on a utilisé la méthode du stress psychologique du chercheur malaknassima (2017) et s'est appuyée sur l'analyse des données et les hypothèses sur le programme (Spss).

et cela en utilisant un certain nombre de méthodes statistiques sont le coefficient de corrélation de pearson, le test t pour les différences, les moyennes arithmétiques et les écarts types.

nous sommes arrivés aux résultats suivants :

le niveau d'addiction à internet chez les adolescents qui étudient du lycée est moyen.

L'existence d'une relation entre le stress psychologique et la dépendance à internet pour les adolescents qui étudient du lycée

il n'y a pas de différences entre masculin et les féminin dans le degré de stress chez les adolescents qui étudient dans l'enseignement secondaire.

– il n'y a pas de différences entre masculin et les féminins dans le degré d'addiction à internet chez les élèves du lycée

Mots-clés : stress psychologique, addiction à Internet.

مقدمة:

حياة الإنسان دائما بحاجة إلى عدة متطلبات فيعيش ساعيا لتحقيقها، وهذه الحاجات والمتطلبات تتغير مع تغير سرعة العصر الذي نعيش فيه، فبرغم من التطور الحاصل إلا أنه تحاصره عدة أشياء لا يستطيع مواجهتها ويستعمل فيها جهد و طاقة أكبر مما تسبب له العديد من الضغوط النفسية.

فتعتبر الضغوط النفسية ظاهرة معقدة تظهر لدى عامة الناس عند مواجهتهم للحياة، فلا يوجد إنسان لم يعترض لضغوط في حياته. وخاصة المراهقون فهم أكثر عرضة للضغوط فهم يواجهون صعوبات لم تكن موجودة في الأجيال الفارطة، فيستلزم عليهم مواكبة هذا التطور والعيش معه.

وهذا العصر أحدث ثورة تكنولوجية هامة جدا التي أصبح فيها العالم قرية صغيرة فازدادت انتشار شبكة الأنترنت بشكل واسع في المجتمعات حيث تعتبر الأنترنت لدى المراهق المتنفس الوحيد له في هذه الحياة من أجل الهروب من الضغوط التي تواجهه، ولكن إذا ازداد الاستعمال المفرط لهذه الشبكة تصبح النعمة نقمة، فالإفراط في استعمالها يؤدي إلى الإدمان وهي ظاهرة خطيرة في العصر الحالي. ومن هنا تأتي أهمية الدراسة الحالية التي تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها بالإدمان على الأنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي. حيث شملت الدراسة على جانبين احدهما نظري والآخر تطبيقي، واحتوى الجانب النظري على أربعة فصول:

الفصل الأول يحتوي على الإطار العام للإشكالية، ويتضمن إشكالية الدراسة وفرضياتها أهميتها، أهدافها وحددت فيه مصطلحات البحث، والدراسات التي تناولت موضوع الدراسة ثم التعقيب عليها، أما الفصل الثاني شمل الضغوط النفسية ويتضمن مفهوم وأسبابه وأنواعه، و مصادرو واساليب و اعراض هذه الضغوط بالإضافة الى طرق علاجه. اما الفصل الثالث تناول الإدمان على الأنترنت الذي يتضمن مفهوم وأنواع ومراحل واساليب الوقائية منه، في حين خصص الفصل الثالث للمراقبة الذي تضمن فيه مفهوم وخصائص ومراحل المراقبة مع حاجات ومشكلات هذه المرحلة .

أما الجانب التطبيقي شمل فصلين هما:

الفصل الخامس تناول الإجراءات المنهجية للدراسة بدءا من التذكير بالفرضيات ثم الدراسة الاستطلاعية ومنهج الدراسة ثم مجتمع وعينة الدراسة وأدوات الدراسة وأخيرا الأساليب الإحصائية المستعملة.

أما الفصل السادس تم فيه عرض ومناقشة نتائج الدراسة وخلاصة عامة حول هذه النتائج. وختمنا البحث بخاتمة و قائمة المراجع والملاحق .

الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية

1. إشكالية البحث
2. فرضيات البحث
3. أهداف البحث
4. أهمية البحث
5. تحديد المفاهيم الإجرائية
6. الدراسات السابقة
7. التعقيب على الدراسات السابقة

1. الإشكالية:

يواجه الإنسان في حياته العديد من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوبة أو مهددة له، حيث يواجه استقراره وتوازنه، نتيجة لذلك مما يشكل حالة من الضغوطات التي يعيشها الفرد من تغيرات وتبادلات السريعة والتعقيدات المتعددة التي يتسم بها هذا العصر.

والضغط النفسي السلبي يتولد من سلسلة الأحداث التي يواجهها الفرد في حياته سواء في الدراسة أو المنزل أو العلاقات الاجتماعية، وتؤثر هذه الضغوط على الحالة الصحية العامة للشخص النفسية منها والجسدية، مما تؤدي إلى أعراض مرتبطة بالضغط النفسي تأتي على شكل أعراض عقلية، سلوكية، معرفية...

وترتكز أهمية تناول الضغوط في الوسط التربوي إلى أهمية الدراسة في حياة المراهق، إذ يقضي السنوات الأولى من عمره في الدراسة من أجل بناء مستقبله، فتعد الضغوط النفسية في الوسط التربوي من أكثر الموضوعات التي أثارت اهتمام الباحثين والدارسين في مجال علوم التربية وعلم النفس حيث اهتموا به اهتمام خاص نظرا لانتشار هذه المشكلة.

فالمراهق في هذه المرحلة يمر بفترة حساسة جدا فيكون أكثر عرضة للضغوط النفسية باختلاف أسبابها وأنواعها، فمن المعروف أن فترة المراهقة من المراحل الحساسة التي يمر بها التلميذ المتمدرس في الطور الثانوي، حيث تظهر على المراهق العديد من التغيرات النفسية و الفيزيولوجية التي تؤثر على تدرسه وتجعله في ضغط نفسي وصراع حاد وتوتر شديد، وهذا ما أوضحته دراسة بلقاسم عوين (2017) أن فئة المراهقين هم عرضة للضغوط النفسية باختلاف مصادرها سواء كانت أسرية، مدرسية، أو اجتماعية والتي لها انعكاساتها

النفسية، تظهر على شكل مخرجات نفسية وفيزيولوجية وهذا راجع إلى خصائص هذه المرحلة وما لها من حساسية، مما يؤدي إلى تغير في حياة المراهق فتطلب إعادة التوافق بالنسبة له، فغياب أساليب وإستراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط تجعل في زيادة من نسبة الضغوط النفسية عند هذه الفئة.

وقد أكد جيفري (1999) أن مرحلة المراهقة تتسم بالنضج الفسيولوجي للدماغ والجسم، مما يؤدي إلى تغيرات نفسية وبدنية سريعة، وأكد على أن اشتداد الخبرات الانفعالية هي أساس الإصابة بالاضطرابات الانفعالية والسلوك الانتحاري، إذ تعتبر المرحلة الشائعة لبروز الأمراض النفسية، فقد أثبتت علمياً أن التغيرات الهرمونية تؤدي إلى شدة التفاعلات المزاجية التي تظهر على شكل غضب وإثارة وحدة طبع عند الذكور وغضب واكتئاب عند الإناث. (بن صالح هداية، 2015، ص87)

وعلى الرغم من أهمية تأثير هذه الضغوط النفسية على المراهق، فهناك منهم من ستغلها في سبيل التوافق في البيئة المدرسية بشكل إيجابي بالتركيز على مصدر الضغط من أجل النجاح، كما نجد البعض يفشلون ويميلون إلى العزلة والإنسحابه روبا من هذه الضغوط، فلا شك أن المراهقين ومن أجل التخفيف والهروب من مواجهة هذا الضغط الذي ينتابهم وتحقيق التوافق النفسي والدراسي لديهم يلجأون إلى الأنترنت، وفي الوقت الراهن أصبح الجلوس أمام الكمبيوتر سمة أساسية في حياة المراهقين وجزء لا يتجزأ من نشاطاتهم اليومية، وإضافة إلى أن هناك العديد من مستخدمين الأنترنت يسرفون في إستخدامها مما يؤثر على حياتهم الشخصية والإجتماعية ويظهر عليهم ما يسمى بأعراض إدمان الأنترنت.

وتماشيا مع ما تم ذكره فإن إنتشار الأنترنت في عصرنا الحالي أصبح كإنتشار الرذيلة والمخدرات والمسكرات والسلاح أيضا، عندما أصبح السلاح على سبيل المثال منتشرا في بلادنا يخطئ الجاهل في إستخدامه بسبب اللاوعي وكذلك الأنترنت في جميع المجتمعات بشكل عام العربية والغربية. حيث كثير من شباب أصبح تائها وكثيرا من البيوت تهدمت وفتيات خسرت نفسها ومستقبلها كل ذلك بسبب الإدمان على الأنترنت. كما أكدت دراسة شايبير وآخرون (2000) أهم الإضطرابات النفسية التي يعاني منها مدمني الأنترنت حيث أظهرت أن الإفراط في إستخدامه يؤدي إللفقدان التحكم والسيطرة الذاتية والإنطواء والإكتئاب.(أمل بنت علي بن ناصر الزيدي، 2014، ص28)

ولابد من الإشارة إلى دراسة مادلومونسير (2007) التي ذهبت إلى نفس ما تناوله شايبير في دراسته أن سيطرت الأنترنت والهواتف النقالة وسائل التواصل لدى عينة الدراسة، الأمر الذي جعلها بديلا للتفاعلات الاجتماعية المتعارف عليها، الذي سمح لهم الإحتفاظ بالطبيعة التحادثية للتفاعلات الاجتماعية عبر تلك الأجهزة، وليس وجها لوجه مع الآخرين.

(أمل بنت علي بن ناصر الزيدي، 2014، ص28)

ونظرا لاهمية هذا الموضوع ارتئينا موضوع الضغوط النفسية وعلاقته بالإدمان على الأنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي، وبناءا على ماسبق يمكن تحديد التساؤلات التالية:

✓ ما مستوى الإدمان على الأنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي؟

✓ هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وإدمان الأنترنت لدى تلاميذ

التعليم الثانوي ؟

✓ هل توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي تبعا لمتغير

الجنس ؟

✓ هل توجد فروق في مستوى الإدمان على الأنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي تبعا

لمتغير الجنس ؟

2. الفرضيات:

✓ مستوى الإدمان على الأنترنت لدى المراهقين المتمدرسين بالتعليم الثانوي مرتفع.

✓ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وإدمان الأنترنت تلاميذ التعليم الثانوي.

✓ توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي تبعا لمتغير الجنس؟

✓ توجد فروق في مستوى الإدمان على الأنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي تبعا لمتغير

الجنس ؟

3. أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية الى تحقيق الأهداف التالية:

➤ الكشف عن مستوى الإدمان على الأنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي

➤ الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والإدمان على الأنترنت تلاميذ التعليم

الثانوي.

➤ الكشف عن الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي تبعاً

لمتغير الجنس ؟

✓ الكشف عن الفروق في مستوى الإدمان على الأنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي تبعاً

لمتغير الجنس ؟

4. أهمية الدراسة:

• تبرز أهمية الدراسة الحالية في كونها تتناول موضوع الضغوط النفسية وعلاقته بإدمان

الأنترنت يسمح هذا النوع من الأبحاث في تقديم معطيات موضوعية ونتائج علمية حول

الظاهرة التي نحن بصدد تحليلها.

• أهمية الموضوع نفسه، تعد الضغوط النفسية من أخطر الإضطرابات التي تواجه الفرد

في العصر الحالي، وإدمان الأنترنت من أخطر المشاكل الاجتماعية في العصر

الحالي.

• إستهدفت الدراسة فئة المراهقين الذين هم فئة حساسة في المجتمع.

5. تحديد المفاهيم الأساسية:

- مفهوم الضغوط النفسية:
- هي مجموعة من المؤثرات غير السارة والتي يقيمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه وتؤدي إلى إختلال في الوظائف النفسية والفسولوجية والجسمية لدى

الفرد. (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص21)

إجرائيا: هو الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الضغوط النفسية للباحثة

نسيمة ملاك .

• مفهوم الإدمان على الأنترنت:

كما عرفها وزاك ادمان الأنترنت بأنه يعتبر يصف الذين يقضون على الأنترنت وقتا طويلا جدا، ويصبحون منعزلين عن أصدقائهم وأسرهم ولا يبالون بأعمالهم وواجباتهم وأخيرا يخبرون إدارتهم عن العالم من حولهم. (صبرينة حمدي، 2014، ص20)

إجرائيا: هو الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الإدمان على الانترنت للباحث

كامبرلي يونغ .

• مفهوم المراهقة:

- المراهقة هي الفترة الإنتقالية من سن الطفولة إلى سن الرشد والتي تنمي بعدد من التغيرات الجسمية والمعرفية والوجدانية والاجتماعية، وغالبا ما تبدأ من سن 12 إلى 21 عاما لدى الإناث ومن سن 13 إلى 23 لدى الذكور. (خالصة البطاشية، دت، ص18)

6. الدراسات السابقة:

• دراسات تخص الضغوط النفسية:

- دراسات محلية جزائرية:

▪ دراسة بوزرمة مكيوسة (2013) تحت عنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من

الدافعية للتعلم والتحصيل الدراسي" هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة التي تربط

بين مصادر الضغوط النفسية والدافعية للتعلم لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، أقيمت

الدراسة بأربع ثانويات بمدينة وهران على عينة قوامها (268) تلميذ، من بينهم (

103) تلميذا و(165) تلميذة، واستخدمت في الدراسة استبيانين للقياس؛ الأول لقياس

الضغط النفسي للباحث محمد بوفاتح اشتمل على (46) فقرة تتوزع على ستة أبعاد،

وبعد المعالجة الإحصائية للمعطيات عن طريق الحزمة الإحصائية في العلوم

الاجتماعية SPSS تم التوصل إلى النتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في العلاقة بين الدرجة الكلية

للضغوط النفسية لصالح الإناث.

▪ دراسة بن صالح هداية (2015) تحت عنوان "الضغط النفسي وتأثيره على التوافق

المدرسي لدى المراهق المتمدرس" هدف البحث إلى التعرف على تأثير الضغوط

النفسية على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس في المرحلة الثانوية بمدينة

تلمسان، بلغت عينة الدراسة (200) تلميذ وتلميذة في المدرسة الثانوية، حيث تم

الإعتماد على مقياس الضغط النفسي لعبد الحق لبوازدة - جامعة الجزائر 2 - والمكيف من طرف الباحثة على فئة المراهقين، توصلت الدراسة الحالية إلى نتائج كان أهمها: وجود عالقة ارتباطية سالبة بين الضغط النفسي والتوافق المدرسي، مع وجود عالقة ارتباطية سالبة بين كل من الضغط النفسي وأبعاد التوافق المدرسي (التوافق مع الأساتذة، الزملاء، المدرسة والمادة الدراسية) وكلها كانت دالة عند مستوى (0.01).

- من الدراسات العربية التي تناولت الضغوط النفسية نذكر :

■ دراسة صهيب دخان (2009) تحت عنوان " أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدبطلبة مرحلة الثانوية " هدفت الدراسة إلى الكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة في ضوء متغير الجنس والتحصيل، تكونت عينة الدراسة من (150) طالب وطالبة من طلبة الصف العاشر أساسي، تم استخدام مقياس التعامل مع الضغوط النفسية، الذي قام بإعداده المطيري (2007)، أظهرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي إلى أثر الجنس على جميع أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

■ دراسة رائدة أرشيد الخالدي (2011) تحت عنوان "مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات " هدفت الدراسة الحالية للتعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الأردنية في مرحلتي الماجيستر والدكتوراه من التخصصات العلمية والإنسانية. تكونت عينة الدراسة من (222) طالبا

وطالبة من أربع جامعات طبق عليهن مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا في مرحلتي الماجيستر والدكتوراه والذي تم إعداده من قبل الباحثة. وقد أسفر التحليل

الإحصائي للبيانات عن النتائج التالية:

. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا لمتغير جنس الطلبة والتخصص الأكاديمي (علمي، إنساني).

_ دراسات أجنبية:

▪ دراسة وكالات زيكارديما (2004):

هدفت إلى دراسة العلاقة بين الضغوط وفعالية الذات والصحة النفسية، وشملت (291) طالبا من جامعة أثينا باليونان، وطبقت عليهم سلسلة من المقاييس منها: مقياس الصحة النفسية، ومظاهر الضغوط النفسية، وتوقعات فعالية الذات والتحدي والمخاطرة، وإستراتيجيات مواجهة الضغوط والمشقة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- إن فعالية الذات تلعب دورا هاما في مواجهة المواقف الضاغطة والتهديدات بشكل ينم عن القدرة على التحدي والتحكم في إستراتيجيات المواجهة وينعكس هذا تباعا على الصحة النفسية.

- يمكن التنبؤ بمظاهر الصحة النفسية وإستراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال توقعات فعالية الذات. (صادق عبده حسن، 2010، ص22)

■ دراسة كرستين (2004):

هدفت إلى دراسة العلاقة بين فعالية الذات وإدراك المناخ المدرسي، والضغط لدى معلمي المدارس الثانوية، وشملت (203) معلما في مقاطعة ديترويت من العاملين في مدارس شعبية، وطبق مقياسا النفسية، ومن خلال استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتعدد أمكن التوصل إلى ارتباط فعالية دالة إحصائيا بالضغط النفسية، وارتباط ضعيف بين فعالية الذات وإدراك الذات ارتباطا سالباً بالمناخ المدرسي، وقد أمكن التنبؤ بالضغط من خلال إدراك المناخ المدرسي، وأشارت الدراسة إلى أن المدرسين ذوي الفعالية المرتفعة كانت لديهم قدرة أكبر في التغلب على الضغط. (صادق عبده حسن، 2010، ص22)

• دراسات خاصة بالإدمان على الأنترنت:

- الدراسات المحلية:

■ دراسة يوسف قدوري (2015) تحت عنوان " إدمان إستخدام الأنترنت وعلاقته

ببعض أعراض الإضطرابات النفسية ": هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدمان استخدام الإنترنت ببعض أعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة غرداية، بلغ تعدادها (1200) طالب وطالبة، تم اختيارها بطريقة عشوائية على مستوى كليتي العلوم والتكنولوجيا وكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. تم الاعتماد على المنهج الوصفي ومقياس استخدام الانترنت - قائمة الأعراض المعدلة على عينة البحث إضافة إلى مقياس الحالة النفسية للمراهقين والراشدين.

أظهرت نتائج الدراسة بأن :

- أن هناك علاقة بين إدمان استخدام الانترنت وبعض أعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة الدراسة.

- أن هناك فروق بين مدمني استخدام الانترنت وغير مدمني استخدام الانترنت في بعض أعراض الاضطرابات النفسية لصالح المدمنين.

■ **دراسة خطاب حسين (2017) تحت عنوان " إدمان الأنترنت لدى الطلبة الجامعيين**

وعلاقته بالتحصيل الدراسي ": هدفت الدراسة إلى إلقاء الضوء على ظاهرة الإدمان على الأنترنت وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، دراسة ميدانية على عينة من طالب جامعة الجزائر وجامعة تيزي وزو، وانطلقت الدراسة من سؤال عام والمتمثل في إشكالية وجود علاقة بين الإدمان على الأنترنت والتحصيل الدراسي؟ بلغت عينة الدراسة (200) طالبا وطالبة، من تخصصات علمية وأدبية متعددة ومختلفة، واعتمد فيها على المنهج الوصفي التحليلي وكانت أدوات الدراسة عبارة عن :مقياس للإدمان على الأنترنت من إعداد وبناء الباحث بالإستعانة على مجموعة من مقاييس الإدمان على الأنترنت، أما التحصيل الدراسي فيشمل العلامات النهائية التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في نهاية السنة الجامعي.

اسفرت النتائج عن:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الإنترنت لدى العينة تبعا لمتغير التخصص.

■ دراسة بوفرة مختار (2019) تحت عنوان " إدمان الأنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات

لدى عينة من تلاميذ التعليم المتوسط" هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى إدمان الانترنت لدى تلاميذ التعليم المتوسط، وكذا التعرف على الفروق في مستوى إدمان الانترنت لدى تلاميذ تبعا لمتغير الجنس، محل الإقامة والمستوى التعليمي، تكونت عينة الدراسة من 126 تلميذ وتلميذة، طبق عليهم مقياس إدمان الانترنت، وتمت المعالجة الإحصائية للبيانات ببرنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS ، وكشفت النتائج عن وجود مستوى منخفض من إدمان الانترنت لدى تلاميذ التعليم المتوسط، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الانترنت تبعا لمتغير الجنس ومحل الإقامة، وكذا عدم وجود فروق في إدمان الانترنت بين مختلف المستويات الدراسية.

- دراسات عربية:

■ دراسة سهام مطشر معيجل (2016) تحت عنوان "الإدمان على الأنترنت وعلاقته

ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة والمقارنة في الإدمان على الأنترنت وفقا لمتغيرات الجنس والتخصص":

هدف البحث إلى التعرف على مستوى الإدمان على الأنترنت لدى طلبة الجامعة والمقارنة في الإدمان على الأنترنت وفقا لمتغيرات الجنس والتخصص، وقد تألفت عينة البحث من (200) طالبا وطالبة من كلا التخصصين في جامعة بغداد، وقد جرى استعمال اختبار الإدمان على الأنترنت التي وضعتها عالمة النفس والطببية الأمريكية كيمبرلي يونغ (1996) وقد ترجم إلى اللغة العربية واستخرجت له خصائص سيكومترية تمثلت بالقوة التمييزية والصدق الظاهر والبنائي والثبات بطريقتي التجزئة النصفية وقد بلغت قيمة معامل الثبات بعد التعديل (0,91) وبطريقة معامل إلفا وكانت قيمته (0,95) وباستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة جرى التوصل إلى النتائج الآتية:

- إن مستوى الإدمان على الأنترنت هو بمستوى متوسط لدى عينة البحث الحالي وتلك نتيجة إيجابية.

- ليس هنالك فرق ذو دلالة إحصائية في الإدمان على الأنترنت لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس (ذكور، إناث).

■ دراسة هنادي بنت يحي غالب جيلان (2021) تحت عنوان: " الدعم الاجتماعي

المدرک وعلاقته بإدمان الأنترنت لدى المراهق " هدفت هذه الدراسة إلى تناول واقع

الدعم الاجتماعي المدرک وعلاقته بإدمان الأنترنت لدى المراهقين في المجتمع

السعودي، وذلك من خلال رصد طبيعة هذه العلاقة كما هي في الواقع، ولتحقيق هدف

الدراسة إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي، وتكونت عينة الدراسة من

المراهقين الذين أعمارهم أكبر من 13 سنة، وهم من الطلاب والطالبات الذين يدرسون في المرحلة المتوسطة والثانوية بالمملكة العربية السعودية استخدمت مقياس مستوى إدمان استخدام الإنترنت من خلال استخدام المقياس التشخيصي لإدمان الإنترنت، والذي قام الراشد (2013) بتقنيه على عينة من المجتمع السعودي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين (بنين وبنات) في المجتمع السعودي، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين في المجتمع السعودي، على بُعد دعم الوالدين، وبُعد دعم المعلمين، وبُعد دعم الزملاء وجاءت العلاقة سلبية، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود تأثير لمتغير نوع الجنس (ذكور، إناث) في العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين في المجتمع السعودي. ولمعالجة البيانات إحصائياً، استخدمت الباحثة برنامج (SPSS)، ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار فيشر وتوصي الباحثة إجراء المزيد من الدراسات حول الإدمان على الإنترنت لدى فئات مختلفة من المجتمع السعودي وربطها بمتغيرات أخرى غير الدعم الاجتماعي.

- دراسة بشرى أرنوط (2007) هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين إدمان الأنترنت وأبعاد الشخصية والإضطرابات النفسية لدى المراهقين وكذلك فحص

الفروق بين مدمني الأنترنت في جمهورية مصر العربية ومدمنيه في المملكة العربية السعودية في أبعاد الشخصية والإضطرابات النفسية وقد أجريت الدراسة على عينة (1000) طالب جامعي، (546) منهم مدمنون الأنترنت و (454) طالبا منهم غير مدمنين له وقامت الباحثة بإعداد مقياس لإدمان الأنترنت و تم تطبيق إستخبار إيزنك للشخصية إعداد مصطفى سويف ومقياس الصحة النفسية التشخيص الإكلينيكي الذاتي للأعراض المرضية إعداد حسن مصطفى وأظهرت النتائج وجود ارتباط دال إحصائيا بين الإضطرابات النفسية وأنماط الشخصية وإدمان الأنترنت كذلك توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مدمني الأنترنت وغير مدمنيه في الأبعاد الشخصية والإضطرابات النفسية وكذلك وجود فروق بين مدمني الأنترنت في جمهورية مصر العربية ومدمنيه في المملكة العربية السعودية في أبعاد الشخصية والإضطرابات النفسية.

- دراسات أجنبية:

- **دراسة تشين وآخرون (2007)** دراسة عن الصحة النفسية لإضطراب إدمان الأنترنت لدى طلاب الجامعة، وذلك على عينة قوامها 360 من طلاب الجامعة مستخدما مقياس الإكتئاب، والمساندة الاجتماعية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين مدمني وغير مدمني الأنترنت في كل من الإكتئاب والقلق وضعف المساندة الاجتماعية لصالح مدمني الأنترنت، وأن نسبة الذكور الذين يستخدمون الأنترنت أكبر من نسبة الإناث،

ولخصت الدراسة إلى نتيجة مؤداها أن إدمان الأنترنت يؤثر بشكل خطير على الصحة النفسية للطلاب.

(أمني عبد المقصود عبد الوهاب، 2014، ص115)

دراسة أكسيومنغ (2005) xiaoming:

قام بدراسة عن المشكلات الصحية النفسية للطلاب مدمني الأنترنت مستخدما عدة أدوات، تضمنت مقياس الإكتئاب، تقدير الذات، الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب مدمني الأنترنت والطلاب غير المدمنين بالنسبة للمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والقلق التفاعلي والإكتئاب وتقدير الذات.(أمني عبد المقصود عبد الوهاب، 2014، ص115)

_ دراسات تناولت المتغيرين معا:

- **دراسة محمد أحمد شاهين وأحمد عكاشة (2021) تحت عنوان " إدمان الأنترنت وعلاقته بمستوى الطموح والضغط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة"**هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى إدمان الإنترنت وعلاقته بكلٍ من الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في المحافظات الجنوبية. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي؛ إذ طبقت مقاييس: إدمان الإنترنت، والضغط النفسية، ومستوى الطموح، على عينة ضمت (214) من طلبة الجامعة في العام (2021) ، اختيروا بطريقة العينة المتيسرة لصعوبة التواصل مع كل أفراد مجتمع الدراسة بسبب الظروف التي فرضتها جائحة كورونا. أظهرت النتائج مستوى متوسط

لإدمان الإنترنت لدى الطلبة بمتوسط (3.11)، بينما بلغ المتوسط لمستوى الطموح (3.92)، بمستوى مرتفع، وبلغ المتوسط الحسابي للضغوط النفسية (2.93)، بمستوى متوسط. وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في إدمان الإنترنت والضغوط النفسية لدى الطلبة لصالح الذكور، بينما كانت الفروق دالة فقط في الطموح المهني لصالح الإناث، كما كانت الفروق دالة في الضغوط النفسية ومجالاتها لصالح المستوى الاقتصادي أدنى من متوسط. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط طردية ودالة بين إدمان الإنترنت والضغوط النفسية؛ بمعامل ارتباط (606.)، وعلاقة عكسية بين مستوى الطموح والضغوط النفسية، بمعامل ارتباط (-178). وبينت النتائج أن إدمان الإنترنت وضح (36.8%) من التباين في مستوى الضغوط النفسية، في حين أن إدمان الإنترنت ومستوى الطموح معا وضحا (38.1) بالمئة من هذا التباين.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة التي إستعرضناها والمتعلقة بموضوع الضغوط النفسية وعلاقته بالإدمان على الأنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي، حيث تناولت هذه الدراسات أحد المتغيرين سواء محلية أو عربية أو أجنبية، ودراسة تناولت المتغيرين معا. فمن حيث العينة فإن أغلب الدراسات قامت بتطبيق دراستها على فئة الذكور والإناث، ومن حيث عدد العينة إختيار كل الباحثين عينات كبيرة تتراوح بين (126) إلى) (1200) عينة مثل دراسة يوسف قدوري بلغ تعداد عينته (1200) طالبا وطالبة، ودراسة تشين

360) من طلاب الجامعة، ودراسة بوزرمة مكيوسة بلغت قوام عينتها (268)، ودراسة بن صالح بن هداية بلغت عينة دراسته (200) من مختلف الجنسين، ورائدة أرشيد الخالدي تكونت عينة دراستها من (222) طالبا وطالبة، وشملت دراسة وكالانتري كارادима (291) طالبا، وبشرى أنوط أجرت دراستها على عينة قوامها (1000) طالب، وخطاب حسين تكونت عينته من (200) طالبا وطالبة، وسهام مطشر كانت عينتها (200) طالب، واختلفت إختيار أفراد العينة من دراسة إلى أخرى فمنها من إختارت المرحلة المتوسطة كبوفرة مختار و هنادي بنت يحي جيلان، وأغلب الدراسات إختارت المرحلة الثانوية مثل دراسة بن صالح بن هداية ودراسة صهيب دخان، ودراسة كرستين ودراسة مكيوسة بوزرمة، وإختارت بعض الدراسات عينتها من الطلبة الجامعيين مثل دراسة رائدة أرشيد الخالدي، ودراسة حسين خطاب ودراسة يوسف قدوري. ومن حيث الأدوات المستعملة فكل الدراسات إعتمدت على المقاييس.

ومن حيث المنهج إعتمدت بعض الدراسات على المنهج الوصفي والوصفي التحليلي. وتوصلت معظم الدراسات التي تناولت موضوع الضغوط النفسية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين فيما يخص الضغوط النفسية كدراسة بوزرمة مكيوسة، بن صالح بن هداية، رائدة أرشيد الخالدي.

أما فيما يخص الدراسات التي تناولت إيمان الأنترنت فقد توصلت بعض الدراسات إلى وجود فروق دالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية تبعا لمتغير التخصص.

الجانب النظري

جانب النظري

الفصل الأول: الضغوط النفسية

تمهيد

1. مفهوم الضغوط النفسية
2. أسباب الضغوط النفسية
3. أنواع الضغوط النفسية
4. النظريات المفسرة للضغوط النفسية
5. مصادر الضغوط النفسية
6. كيفية تشكل الضغوط النفسية
7. آثار الضغوط النفسية
8. أساليب التعامل مع الضغوط النفسية
9. أعراض الضغوط النفسية
10. طرق قياس الضغوط النفسية
11. علاج الضغوط النفسية

خلاصة الفصل

تمهيد:

تاريخ الإنسان مع الضغوط النفسية بدأ منذ الأزمنة الأولى من نشأته، وموضوع الضغوط النفسية محل إهتمام العديد من الباحثين والدارسين في مجال علم النفس وعلوم التربية حيث إهتموا به إهتمام خاص نظرا لإنتشار هذه المشكلة بشكل كبير في المجتمعات، فيمر الإنسان بعدة مراحل في الضغوط النفسية والتي تظهر على عدة علامات وأعراض منها عقلية، إجتماعية، سلوكية، معرفية ... وتترك الضغوط النفسية آثار سلبية وضارة على الفرد وتشكل من عدة أسباب مستوحاة من الأحداث الحياتية للفرد.

1. مفهوم الضغوط النفسية:

الضغوط هي حالة عدم توازن في الجسم البشري والتي لا تشكل تهديدا للفرد، حيث لا يتم تلبية حاجات الفرد الفسيولوجية والاجتماعية والنفسية، مما يخلق التوتر والإحباط علاوة على ذلك فإن الضغط يتحدد من خلال تفسير الفرد للموقف. (Gèrard lebel ;2011 p3)الضغوط النفسية مفهوم يصعب تحديدها بسبب العدد الكبير من التعريفات التي قدمها الباحثون له، ومع ذلك في الآواني الأخيرة إتفق العلماء على تعريف يمكن إعتبره مقبولا للجميع، على الرغم من بعض الاختلافات، فالضغوط النفسية تعتبر ظاهرة معقدة يتفاعل فيها العديد من العناصر. (kerdjajtaous, 2022, 129)

تعريف معجم علم النفس والتحليل النفسي: إن الضغوط النفسية تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواءا بكليته أو على جزء منه وبدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر، أو تشويها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد حدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد، وللضغوط النفسية آثارها على الجهاز البدني والنفسي للفرد. (عبد الرحمان بن سليمان، 1994، ص98)

يعرفه العاسمي أنه عبارة عن حالة نفسية تنتاب الفرد نتيجة لتعرضه لمواقف ضاغطة (داخلية أو خارجية) تهدد توازنه النفسي والشخصي، وما ينجم عن ذلك من آثار سلبية على المستوى الإنفعالي والاجتماعي والجسمي التي تعيق توافقه السليم في مواقف الحياة المختلفة. (سلاف مشري، 2016، ص4)

الضغوط النفسية هي إستجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها، لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة، وتحتاج إلى مزيد من الجهد النفسي والجسدي الفيزيائي للفرد. (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص20)

2. أسباب الضغوط النفسية:

تؤثر الضغوط النفسية في الإنسان بأشكال مختلفة، فهي تتباين من شخص إلى آخر مستوحاة من عدة أسباب حسب الظروف التي تصطدم بالفرد فمن أسباب الضغوط النفسية مايلي:

- يمكن للعديد من الأحداث الحياتية أن تكون مصدر رئيسيا للتوتر حتى عندما يكون الحدث مفرحا كالزواج أو الإنتقال إلى منزل جديد.
- الإنارة القوية.
- الأحداث (الوفاة، الولادة، الزواج، الحرب، الطلاق...)
- المسؤوليات (دفع الفواتير، الضائقة المادية).
- العلاقات الخاصة (اللقاءات الجديدة، المشاكل الزوجية، الخيبات...)
- العمل، الدراسة، الإمتحانات، مهام المشاريع، عمل جديد ...

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص27. ص 28)

- الأحداث التي يخشى منها الأطفال كالطلاق بين الوالدين.
- التقويم السلبي من قبل الأباء والمدرسين أو الأصدقاء.

(عبد الرحمان الطيرري، 1994، ص47)

- التفكير باختبار قيادة السيارة الذي سيجريه الأسبوع المقبل.

- زيارة تنتظرها من بعض الأقرباء المزعجين. (زينب منعم، 2013، ص1)

يتضح مما سبق أن الضغوط النفسية تتكون من عدة أسباب كالأحداث التي تمر على الفرد والعلاقات الخاصة وفي فترة الإمتحانات أو الطلاق أو وفاة شخص عزيز، إذن فالضغوط النفسية هو إجماع لعدة أسباب التي تواجه الفرد.

3. أنواع الضغوط النفسية:

توجد العديد من أنواع الضغوط النفسية التي تؤثر على الفرد نجد منها:

الضغوط الحياتية: إن الحياة العصرية بكل مافيها من مصاعب وأزمات ناتجة من المشكلات اليومية تؤدي إلى تراكم المواقف الضاغطة فتصبح إستجابة الإنسان الحادة إزاء تلك المواقف فيختل توافقه النفسي والذاتي ويبدو الإجهاد واضحا في علاقاته الاجتماعية بالإضافة وقد شخص أطباء النفس بعض الإضطرابات العصبية النفسية على أنها إستجابة لحادث شديد أو نتيجة لضغط نفسي شديد، فالضغوط النفسية المستمرة والمتراكمة تجعل البعض يستجيب بشكل حاد بعد تعرضه للمواقف الضاغطة وتظهر عليه أعراض الضغوط النفسية علما بأنه لا توجد فترة زمنية مباشرة أو واضحة. (فاطمة عبد الرحيم، 2013، ص28.27)

الضغوط المفاجئة والعنيفة: وتشمل الأحداث المفاجئة وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة

وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد، وتعتبر الكوارث الطبيعية، مثل: الزلازل

والأعاصير والبراكين نموذجا لها، وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب، والضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام.

الضغوط الشخصية: وتشمل أحداث الحياة الرئيسية، مثل وفاة شخص عزيز، أو فقدان وظيفة وغير ذلك مما يهدد بالمرض.

الضغوط البيئية والاجتماعية: وتشمل المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية، مثل: الإنتظار والوقوف في طابور طويل في بنك، أو الإزدحام في المرور، وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر. (نائف علي إيبو، 2019، ص76)

ضغوطات العمل: كالصراعات مع الرؤساء، وضغوطات الانتقال كالسفر، والهجرة والإساءة في استخدام العقاقير والكحول. (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص25).

الضغوط الاقتصادية: وتمثلها الظروف والوضعيات الاقتصادية للفرد التي تسبب له التهديد والتوتر، مثل ضغوط الفقر والبطالة، انخفاض الإنتاج، التفاوت الطبقي، فقدان الثروة، ويكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الإستجابة لها كما أنه الشعور بالوطة والعبء وعدم الرضا الناتج عن عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية.

الضغوط السياسية: وعلى المستوى السياسي تنشأ الضغوط من عدم الرضا عن نظام الحكم، الصراعات السياسية، الصراعات النقابية، هيمنة بعض القوى، عدم أهلية النظام الحاكم، ضغط الحكم بالنسبة للحاكم، ويكون تعريف الحكم هنا أنه عدم الرضا والشعور بالوطة الناتج

عن عدم الرضا والشعور بالوطأة الناتج عن عدم التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة. (سيد نوال، 2008، ص33)

4. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

عرف المجتمع البشري الضغوط النفسية منذ زمن بعيد فهي قديمة قدم الانسان، ولكن بعد الثورة الصناعية اين اصبح الانسان يواجه صعوبات مختلفة في يومياته الأمر الذي أدى بالباحثين إلى تفسير الضغوط النفسية فظهرت عدة نظريات واتجاهات مفسرة للضغوط النفسية، وسوف نتناول بعض من هذه النظريات وهي كالتالي:

• نظرية التحليل النفسي:

ترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى، ينتج عن وجود إستعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد في أثناء الأزمات، متأثرين بهذه الخبرات المخترنة فينشأ الإضطراب. وطبقا لوجهة فرويد يحاول (الهو) السعي وراء إشباع الغرائز، ولكن دفاعات (الأنا) تسد الطريق ولا تسمح للرغبات الصادرة بالإشباع مادام لايتماشى مع قيم ومعايير المجتمع، ويتم ذلك عندما يكون (الأنا) قوية، أما حينما تكون (الأنا) ضعيفة، وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة، فسرعان مايقع الفرد فريسته للصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لايستطيع (الأنا) القيام بوظائفها وتحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات (الهو) ومتطلبات الواقع الخارجي، وبناء على هذا ينتج الضغط النفسي.

ويؤكد أصحاب التحليل النفسي على دور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي واللاسوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى إلى تفريغ إنفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية، وعلى هذا فالقلق أو الخوف أو إنفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد ويتم تفريغها بصورة لاشعورية عن طريق الكتب. (نائف علي إيبو، 2019، ص98.97)

• النظرية السلوكية:

لقد فسر السلوكيون أن الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة.

ويرى السلوكيون كذلك أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان وواقعة أو مع البيئة الفيزيائية والاجتماعية التي يعيش فيها يعتبر متنبأ للسلوك قبل وقوعه ورأوا أن تكيف سلوك الفرد حسب متطلبات الموقف المحدد يكون بصورة ذات معنى ومغزى، وأن جسم الإنسان ليس سلباً بل هو فعال يسعى لأن يتكيف ولا تفسر تفاعلات الجسم وحدها بل أن جسم الإنسان ومحيطه الاجتماعي يفسران معاً ما يعانيه الفرد من اضطرابات.

وحسب السلوكيون فإن النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط تحدث من السلوك ومدى تأثيره على نمط سلوك الفرد المعتاد، والضغط في نظرهم يؤدي بالإنسان إلى إتخاذ

قرارات حاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل. كما أن الضغط النفسي يفيد الإنسان في أنه يعلمه أسلوب حل المشكلات منذ الصغر ويهيء شخصيته لتكون فاعلة ومواجهة لما قد يواجهه مستقبلاً من أحداث، ويرون أيضاً أنه لن يتمكن أحد من تفسير سلوك الفرد الخاطئ إلا بعد معرفة الضغوط النفسية الواقعة عليه وبالتالي يسهل تعديله والتخلص من مسببات هذا السلوك.

(فاطمة عبد الرحيم النوايسة، 2013، ص 19. 20)

• النظرية المعرفية:

يتعرض الفرد إلى أحداث عديدة في حياته أو ما يدركه الفرد على أنه مصدر تهديد لحياته سوف يتحول فيما بعد إلى عامل ضاغط عليه بالزيادة إلى أن هذه الأحداث تكون بالفعل ضاغطة على الفرد ومن هنا يبدأ التأثير السلبي لتلك الأحداث على الفرد.

(محمد حسن غانم، 2009، ص 29)

تفترض هذه النظرية بأن تفكير الفرد هو المسؤول عن إنفعالاته وسلوكه وأن الإرشاد المعرفي وتنظيم إستراتيجيات تعيد تشكيل الأفكار التي أدت إلى أخطاء معرفية وإنفعالية. ويؤكد بيك أن ردود الفعل الإنفعالية ناتجة عن النظام المعرفي الداخلي، وأن عدم الاتفاق بين الداخل والخارج يؤدي إلى اضطرابات نفسية. ويؤكد بيك (1976) على الجوانب المعرفية والاضطرابات التي تحدث لدى الفرد والعمل على التفكير وبشكل واقعي لحل المشكلة الناتجة عن حالة التشويه الإدراكي لتلك الاضطرابات.

ويؤكد بيك (1985) على مساعدة المرشد لإعادة صياغة المشكلة بحيث تؤدي إلى فكرة إيجابية، فالمشكلة إذ لم يتحرك الفرد نحو حلها تبقى داخل نفسه حتى ينطلق هو إلى الآخرين لحلها.

فالمرشد النفسي إذا يعمل على تفعيل الخبرات التي يعيشها المسترشد، ويفسرها من خلال التعرف على الأفكار السلبية والجوانب ذات العلاقة بها المعرفية السلوكية والوجدانية، والتعامل معها وإستبدالها بأفكار أكثر واقعية وقبولا وأقرب إلى التحقيق مما يساعد الفرد على إختيار البدائل المناسبة، فالإرشاد هنا يعمل على مساعدة الفرد بشكل واقعي وأقرب إلى الحقيقة. وهذا مايساعد الحالات في معرفة الخبرات والأفكار السلبية التي تواجهها في الحياة وتسبب لهذا الضغوط النفسية، مما يتيح الفرصة من خلال الإرشاد وتقديم الأسلوب الأنسب لإختيار البدائل الممكنة لتصحيح نمط التفكير بشكل أكثر واقعية.

(أحمد نايل العزيز وآخرون، 2009، ص70)

• نظرية هانز سيللي:

يشير الإطار النظري والفكري لنظرية هانز سيللي في الضغوط النفسية إلى أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل وهو إستجابة لعامل ضابط كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة، وقد حدد ثلاثة مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي:

- مرحلة التنبيه.

- مرحلة المقاومة.

- مرحلة الإجهاد. (فاطمة عبد الرحيم النوايسة، 2013، ص20)

• نظرية كانون:

يعد كانون من أوائل الذين إستخدموا مصطلح الضغط، وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ بسبب إرتباطها بإنفعال القتال أو المواجهة، وقد إعتمدت هذه النظرية على المجالات البيولوجية في تفسير الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد، حيث تستند هذه النظرية إلى مفهوم الإلتزان، وهو مفهوم يعبر عن حيوية الجسم من أجل المحافظة على إستقرار خصائصه الأساسية. مثل: سرعة ضربات القلب، وسرعة التنفس، وقد أكد كانون على مفهوم الإلتزان، الذي يشير إلى قدرة الكائن الحي على إستخدام مصادره من أجل الوصول إلى التوازن، الذي يحقق له البقاء، وإلى أن الضغوط النفسية تحدث نتيجة لخلل في هذا التوازن.

(فايزة غازي عبد الله، 2013، ص22)

5. مصادر الضغوط النفسية:

تتباين مصادر الضغوط من مجتمع لآخر، ومن وقت لآخر، ومن فرد لآخر، فعند الحديث عن مصادر الضغوط النفسية يجب أن نأخذ في الحسبان هذا المدى من الإختلاف، كي لانقع في خطأ التعميم، ومما يزيد الأمر تعقيدا أنه ليس هناك تصنيف واحد لمصادر الضغوط، بل تتعدد التصنيفات، وهذا ما قد يخلق إلتباسا عند القارئ.

(آزاد علي إسماعيل، 2014، ص108)

- المصادر الداخلية:

تتمثل المصادر الداخلية التي أشار إليها الباحث فيرمان (1986) في دراسته التي أجراها على (111) طالبا من بينهم المتفوقين إلى وجود ثلاثة مصادر أساسية للضغوط النفسية وتتمثل فيمايلي:

الإنزعاج: والذي راجع إلى عدم تقبل التلميذ لزملائه، وصعوبة قدرته على تكوين أصدقاء، وصعوبة قدرته على التعلم وإنخفاض معدل تحصيله الدراسي، وعدم إستغلال وقت فراغه. **المشكلات الدراسية والإجتماعية:** والتي تتضمن بعض المشكلات التي يشملها مصدر الإنزعاج سالف الذكر.

العلاقات السيئة: وتتمثل في صعوبة التعامل مع المعلم والنظام الدراسي ومشاعر الوحدة النفسية. (نسيمة ملاك، 2017، ص76)

- مصادر الضغوط الخارجية:

هي عبارة عن أحداث تقع في البيئة المحيطة بالإنسان وتؤثر على حياته، منها مايؤثر على الإنسان لفترة معينة، ثم ينتهي أثرها مع الوقت ويعود الإنسان لحياته الطبيعية، وتسمى الضغوط المتقطعة أو المؤقتة، ومنها مايكون مستمرا بإستمرار حياة الإنسان وتسمى الضغوط المستمرة. (إيمان عبد الكريم، 2021، ص13)

مما سبق فإن الضغوط النفسية تتشكل من عدة مصادر منها المصادر الداخلية كالإزعاج كصعوبة التلميذ لتكوين علاقات مع أقرانه ومشاكل دراسية واجتماعية وكذلك المصادر الخارجية التي تحيط بالفرد.

6. كيفية تشكل الضغوط النفسية:

الضغط ينشأ من داخل الشخص نفسه، ويسمى ضغط داخلي، أو قد يكون ناتجا عن ظروف خارجية مثل العمل، والعلاقات الشخصية مع الأصدقاء، أو شريك الحياة، أو موت عزيز، أو موقف صارم، ويسمى ضغط خارجي. وسواء أكانت الضغوط داخلية أو خارجية متمثلة في أحداث الحياة فإنها تعد إستجابات لتغيرات بيئية، والأحداث اليومية تحدث كثير من الضغط للإنسان ولكن يجب على الفرد أن يساير ظروف الحياة والمواقف المختلفة، وقد يفشل بعض الناس فيمر به خبرات خيبة الأمل والإحباط والصراعات من الضغوط اليومية، لكن عدد قليل هو الذي يواجه الظروف القاسية. (ماجدة بهاء الدين السيد، 2008، ص22)

فأحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطا يدركها الإنسان عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في العمل أو التعاملات مع الناس أو المشكلات التي لا يجد لها حولا مناسبة، أو تسارع أحداث الحياة ومتطلباتها، وهي تحتاج إلى درجة أعلى من المسايرة لغرض التوافق النفسي، وربما يفشل في هذه الموازنة الصعبة، فحتى أسعد البشر تواجههم الكثير من خيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية.

(رنا أحمد جمال، 2016، ص15)

يتعرض الإنسان للضغوط المختلفة باستمرار ويستطيع أن يعيد توازنه بشكل سريع حال إنتهاء الموقف الضاغط أو مدى قدرته على مواجهة والمطالبة في التحمل، فالشخصية الإنسانية ذات خصائص يتميز بعضها عن البعض الآخر، فبعض العوامل الضاغطة تشكل عبئا على أنماط معينة من الشخصيات، في حين تستطيع أنماط أخرى تحملها ومن ثم تصريفها بالشكل الذي لا يترك أثرا لدى الفرد، وأيضا تتدخل المكونات البيولوجية في قدرة التحمل وقوة أجهزة الفرد البدنية. (نجده محمد عبد الرحيم جدي، 2015، ص3)

7. أثار الضغوط النفسية:

عادة ماتترك الضغوط النفسية أثار سلبية ومدمرة أحيانا ومهددة لحياة الأفراد وسعادتهم، وترتبط الضغوط النفسية بالخبرات الحياتية المختلفة وطبيعة عمل الأفراد، وتلعب دورا هاما وكبيرا في حدوث ظاهرة الإحتراق النفسي والتي تعتبر أخطر الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية، وتصنف الضغوط النفسية إلى مايلي:

7-1- الآثار الجسمية: وتشمل فقدان الشهية وارتفاع ضغط الدم وتقرحات الجهاز

الهضمي وإضطرابات الهضم والإنهاك الجسمي والربو والصداع والحساسية الجلدية.

7-2- الآثار النفسية: وتشمل العتب والإرهاق والملل وإنخفاض الميل للعمل والإكتئاب

والأرق والقلق وإنخفاض تقدير الذات.

7-3- الآثار الاجتماعية: وتشمل إنهاء العلاقات والعزلة والإنسحاب وإنعدام القدرة

على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة.

(أحمد نايل العزيز وآخرون، 2008، ص52)

7-4 - الآثار السلوكية: من بين أهم الآثار التي تترتب على إحساس الفرد بتزايد

الضغوط حدوث بعض التغيرات في عاداته المألوفة وأنماط سلوكه المعتادة، وعادة

ما تكون تلك التغيرات على الأسوأ أو ذات آثار سلبية ضارة سواء في الأجل القصير

أو البعيد ومن أهم تلك التغيرات: الإفراط في التدخين، اضطراب الوزن وفقدان الشهية،

التغيير في عادات النوم، استخدام الأدوية المهدئة، العدوانية والتخريب.

(صندلي ريمة، 2011، ص44)

7-5 - الآثار المعرفية: هناك تأثيرات متعددة على البناء المعرفي للأفراد، مما ينعكس

على فعالية الوظائف العقلية، وتشخص من خلال الأعراض الآتية:

- نقص الإنتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظة.
- تدهور الذاكرة مما يقلل من قدرة الفرد على استدعاء المعلومات، وصعوبة التعرف على الأشياء وتزداد الأخطاء.
- العجز عن إتخاذ القرارات.
- فقدان القدرة على التقييم المعرفي التصحيح للموقف.
- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات.
- التعبيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين.
- اضطراب التفكير حيث يكون التفكير النمطي والجامد هو السائد لدى الفرد بدلا من

التفكير الإبتكاري.(صادق عبده حسن، 2010، ص96)

8. أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

من أساليب التعامل مع الضغوط النفسية مايلي:

- التصدي للمشكلة.
 - طلب الإسناد الاجتماعي.
 - طلب الإسناد الإنفعالي.
 - ضبط النفس.
 - التجنب والهروب.
 - العدوانية.
 - الإبدال. (فاطمة عبد الرحيم، 2013، ص82)
- ويضيف محمود عطية أن أساليب مواجهة الضغط تتمثل في الآتي:
- **التفكير العقلاني:** أسلوب يلجأ خلاله الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.
 - **التخيل:** أسلوب يتجه فيه الأفراد إلى التفكير في المستقبل كما أن لديه مقدرة كبيرة على تخيل ما قد حدث.
 - **الإنكار:** عملية معرفية يسعى خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والإنغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق.

- **حل المشكلة:** نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهي ما يعرف باسم القدح الذهني.

- **الفكاهة:** أسلوب يتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وبروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها كما أنها تؤكد على الإنفعالات الإيجابية أثناء

المواجهة. (سارة كمال أحمد، 2019، ص36)

مما سبق فإن من أساليب وطرق مواجهة الضغوط النفسية عدم الهروب من المشكلة ومواجهتها وطلب المساندة من الآخرين والتفكير العقلاني وعدم الإنكار ومحاولة حل المشكلة التي وقع فيها.

9. أعراض الضغوط النفسية:

عندما يتعرض الفرد لصدمة في حياته تظهر عدة أعراض على الفرد وهي كالتالي:

• الأعراض النفسية:

- قلق والاكتئاب
- إهتياج.
- شعور بخطر أو موت مدهمين.
- تباطؤ في التفكير.
- تسارع في الأفكار.
- شعور بالعجز.

- شعور بفقدان الأمل.
- شعور بإنعدام القيمة.
- شعور بغياب الهدف.
- شعور بعدم الأمان.
- حزن. (ماجدة بهاء الدين سيد، 2008، ص34)

• الأعراض الجسدية:

- زيادة التعرق.
- الشد العضلي.
- الصداع بأنواعه.
- ألم في العضلات وخاصة الرقبة والأكتاف.
- اضطرابات النوم.
- الإمساك.
- آلام في الظهر وخاصة الجزء السفلي.
- عسر الهضم.
- التغير في الشهية.
- اضطرابات التنفس.
- خفقان القلب.

– التعب والإرهاق وسرعة الإجهاد. (إيمان عبد الكريم أبا حسن، 2021، ص13)

• الأعراض الفسيولوجية:

– العرق الزائد.

– ارتفاع ضغط الدم.

– التنفس السريع.

– نوبات من الدوار.

– عدم الانتظام في النوم.

– الصداع بأنواعه.

– التوتر. (وليد السيد خليفة، 2007، ص124)

• الأعراض العقلية:

– توتر، وقلق، وبكاء، وإحباط، ومشاعر بالعجز وفقدان السيطرة وهستيريا، وإنسحاب،

وشعور بعدم القدرة على التوافق، وخوف واكتئاب.

– نفاذ الصبر وسهولة الإستشارة والضيق وشعور بالذنب والنبذ والتجاهل وعدم الأمان

وهشاشة الوضع النفسي.

– فقدان الاهتمام بالمظهر الشخصي والغذاء والجنس، وضعف تقدير الذات، وفقدان

الاهتمام بالآخرين.

– تعدد الأدوار (عمل أشياء كثيرة في آن واحد) والإندفاع. (هشام سلامة، 2014، ص74)

• الأعراض الإنفعالية:

- انخفاض القدرة على الإسترخاء.
- الخوف من المرض أو توهّم المرض.
- التوجس والقلق لأشياء لا تستدعي ذلك.
- عدم السيطرة على الغضب.
- التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم.
- الشعور بعدم الرضا والكآبة.
- انخفاض تقدير الذات. (إيمان عبد الكريم أبا حسن، 2021، ص14)

• الأعراض المعرفية:

- الإختلاط في التفكير.
- شرود الذهن.
- عدم القدرة على التركيز.
- الشعور بالقهر.
- سرعة البكاء.
- العصبية. (وليد السيد خليفة، 2007، ص142)

إن أعراض الضغوط النفسية تظهر على الفرد في شكل أعراض نفسية كالقلق والإكتئاب وعلى شكل أعراض جسدية كإضطرابات النوم وخفقان القلب وأعراض معرفية مثل العصبية

وسرعة البكاء وأعراض عقلية كالتوتر والقلق و أعراض إنفعالية مثل إنخفاض تقدير الذات كل هذه أعراض تظهر على الفرد عند إصابته بالضغوط النفسية.

10. طرق قياس الضغوط النفسية:

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل أو أدوات، ومن تلك الأدوات، أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي. وتكون تلك الأداة إما مكتوبة، أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة، ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد الضغوط الواقعة على الفرد، أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي . العقلي أو القوة الإنفعالات وشدتها، ومن الأدوات الشائعة الإستخدام المقاييس المكتوبة.

(رنا أحمد جمال، 2016، ص16)

أ- **مقاييس التقرير الذاتي:** يتلخص هذا الأسلوب بعرض مواقف أو حوادث حياتية عدة أمام المفحوص ويطلب منه تحديد شدة الضغط في ضوء مقياس متدرج أمام كل المواقف (تبعاً لما هو مطلوب قياسه)، وهذا الأسلوب البسيط للحصول على العديد من الإستجابات، وتنقسم مقاييس التقرير الذاتي للضغوط إلى ثلاثة أنواع هي:

- مقاييس تقيس مثيرات الضغوط.
- مقاييس تقيس إستجابات الضغوط.
- مقاييس تقيس التفاعل بين الفرد والبيئة.

ب- المقاييس النفسية الفسيولوجية: وتشير إلى المقاييس التي تقدم تقديراً أو تقييماً لوظائف الأجهزة البيولوجية في الجسم في تقييم التغيرات التي تحدث في الإستجابات نتيجة للإثارة أو لمواقف ضاغطة، كقياس الموجات الكهربائية للمخ ونبض القلب، وضغط الدم ونشاط الغدد الدرقية وكمياء الدم وترتبط بالإثارة الإنفعالية واليقظة وتركيز الانتباه ويختلف الأفراد في النمط المميز لهذه الأنشطة الفسيولوجية.

ت- مقاييس الأداء: وهي تقيس تأثيرات الضغوط على قدرة الفرد في أداء المهمة التي يقوم بها على سبيل المثال قياس مهارات حل المشكلة، وتشير الأدلة في الوقت الحاضر إلى أنه يفضل إستخدام كل من المقاييس البيوكيميائية والسلوكية معا جنبا إلى جنب في الدراسات المهنية للضغط. (صادق عبده حسن، 2010، ص71)

11. علاج الضغوط النفسية:

إن معالجة الضغوط لا يعني التخلص منها أو تجنبها أو إستبعادها من حياتنا أمر طبيعي، ووجودها لا يعني أننا مرضى، بقدر أننا نعيش ونتفاعل مع الحياة ونحقق طموحات فعلاج الضغوط إنما يتم بالتعايش الإيجابي معها ومعالجة نتائجها السلبية. إنها تعني أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي تساعدنا في التفاعل مع هذه الضغوط والتقليل من آثارها السلبية. (ماجدة بهاء الدين سيد، 2008، ص334)

من بين بعض طرق علاج الضغوط النفسية نجد:

ذكرت إعتدال معروف أهم الطرق الصحية للتكيف مع الضغوط النفسية العناية بالصحة العامة وتجنب الإجهاد والإرهاق والعناية بالتغذية الجيدة وأخذ قسطا كافي من النوم والراحة وممارسة الهوايات والأنشطة الترفيهية والتمارين وبوح المشكلة مع من هو محل ثقة كالتحدث مع شخص قريب أو صديق وتأدية الصلاة وقراءة القرآن ومن الأهمية أن يقوم الفرد بتغيير النظرية السلبية التي قد تؤثر على قدرته على التعامل مع المشكلة.

وأضاف محمد غانم بأن الإسترخاء يساعد على تخفيف الضغط وهو عودة عضلات التنفس إلى حال الراحة عقب إنقباض أو توتر عقلي أو الخوف أو الغضب أو أي إستجابة إنفعالية يعتقد بأنها عنيفة جدا أو سهل إثارتها بأكثر مما يلزم كما تعد الطريقة الفنية المستخدمة في العلاج النفسي لجعل العميل على راحته.(سارة أحمد كمال، 2019، ص41)

خلاصة الفصل:

بعد الإطلاع على العديد من مفاهيم الضغوط النفسية فإنه من الصعب تحديد مفهوم موحد للضغوط، ويمكن القول بأن الضغوط النفسية تتشكل من الضغوط الحياتية واليومية التي

تعرض الفرد، فهي حالة تتتاب الفرد نتيجة تعرضه لمواقف ضاغطة من مشاعر سلبية كالخوف أو التوتر أو الحزن.

وتطرقنا في هذا الفصل إلى أسباب الضغوط وطيفيتها وتشكلها وأسباب الضغوط النفسية والأنواع وبعض النظريات المفسرة لها ومصادرها وآثارها وأعراض الضغوط وطرق علاجها.

الفصل الثاني: إدمان الانترنت

تمهيد

1. مفهوم الإدمان
2. مفهوم الإدمان على الانترنت
3. أنواع الإدمان على الانترنت
4. مراحل الإدمان على الانترنت
5. أسباب الإدمان على الانترنت
6. آثار الإدمان على الانترنت
7. النظريات المفسرة للإدمان على الانترنت
8. أساليب الوقائية لعلاج الإدمان على الانترنت

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعد شبكة الإنترنت من ضروريات الحياة التي أصبح لا يمكن الاستغناء عنها، حيث تعتبر مصدر الانفتاح للتواصل والتفاعل بين الأفراد ومصدر في اقتناء المعلومات المتنوعة التي لا يمكن حصرها، وبغض النظر عن ايجابياتها الا انها لا تخلو من السلبيات وبالأخص إذا تم استخدامه بشكل مفرط، حيث تؤدي إلي مخاوف وأثار من الناحية النفسية والاجتماعية والثقافية خاصة لفئة المراهقين الذين هم أمل الأمة ومصدر التقدم والإنتاج والتطور لهذا سنتطرق في هذا الفصل لظاهرة الإدمان على الانترنت.

1. مفهوم الإدمان:

يركز مفهوم الإدمان في العلوم الطبيعية والنفسية على الزيادة والإفراط في استخدامات العقاقير أو المؤثرات الخارجية الأخرى التي تؤثر في الاستجابة الكيميائية والسلوكية للمخ. والانترنت وسيلة تقنية مفيدة للإنسان إذا أحسن استخدامه، إلا أن البعض قد يسيء استعماله، من هنا ظهر مصطلح "سوء استخدام الانترنت « Internet Abuse »"

والانترنت كأى تقدم تكنولوجي آخر له فوائده وهو ثورة في عالم المعرفة، كما أنها وسيلة سريعة ومهمة للحصول على المعلومات مثلما هو وسيلة تسلية وصداقة ومراسلة قد يصل إلى حد العبث والأذى وإن التعلق بالانترنت أدى إلى ما تسميه بإدمان الانترنت.

(محمد قاسم عبد الله، ص15)

2. مفهوم الإدمان على الانترنت:

هو المكوث فترة طويلة أمامه بحيث يصبح الفرد أسيراً له ويفصله على النشاطات الأخرى والعلاقات الاجتماعية المختلفة الأخرى وبالتالي يبعده عن الآخرين بشكل ملفت للانتباه.

ويعتبره البعض حالة مرضي حالة غير سوية ناشئة عن عجز العضو عن أداء وظيفته الفيسيولوجية بشكل طبيعي ويصاب به الكبار والصغار من كلا الجنسين ومن هذا المنطق يمكن أن نقول بأن الإدمان على الانترنت قد يكون مرضاً يحتاج للعلاج.

(محمد النوبي محمد علي , 2010، ص103)

يمكن تعريف هذه الظاهرة فيما يلي: "حالة نظرية من الاستخدام المرضي لشبكة الانترنت،

أصعب مقاومتها وتؤدي بالضرورة إلى التعود الذي قد يتحول إلى نمط سلوكي يلبي بشكل وهمي أو حقيقي، حاجات أو رغبات نفسية وحياتية والذي قد ينتج عنه اضطرابات متعددة ومتنوعة في السلوك. (وفيق صفوت مختار، 2018، ص128)

ويشير إدمان الانترنت أنها ظاهرة يكون الفرد غير قادر على التحكم في استخدامه للانترنت مما يؤدي في النهاية إلى ضائقة ملحوظة وضعف وظيفي في الحياة اليومية. يستخدم قريفيث تعبير الإدمان التكنولوجي "الذي يشير إلى الإدمان في التفاعل بين الإنسان في التفاعل بين الإنسان و الآلة بدون مواد كيميائية، أي يمكن الحديث عن الإدمان عندما يتم الاعتكاف عبر الانترنت على حساب نشاط اجتماعي و جسدي و عاطفي وفكري آخر. (نسيمة طباس، خديجة ملال، 2021، ص 390)

عرفه أوزاك (1998) بأنه ذلك المصطلح الذي يصف هؤلاء الذين يقضون على شبكة الانترنت وقتا طويلا جدا ويصبحون معزولين عن أصدقائهم وأسرهم ولا يبالون بأعمالهم وأخيرا يغيرون إدراكهم عن العالم من حولهم.(أمل بنت علي ناصر الزيدي، 2014، ص8)

3. أنواع إدمان الانترنت:

وفقا للمركز الأمريكي لإدمان الانترنت، تم تحديد خمس أنواع تتمثل في مايلي:

• إدمان الجنسي عبر الانترنت: cybersexual addiction

يقوم المدمنون بتنزيل برامج الإباحية الالكترونية و استخدامها و الاتجار بها، كما أنهم غالبا ما يشاركون في غرف الدردشة الخاصة بالبالغين، وهم بالجنس السيبراني ، و البرامج

الإباحية الالكترونية.

• **إدمان العلاقات السيبرانية: cyberrelationshi addiction**

أن متورطون كثيرا في العلاقات الالكترونية، ويمكن حتى ان يقعوا في الزنا عبر

الانترنت. (نسيمة طباس، خديجة ملال، 2021، ص391)

• **قهر الانترنت:**

مثل القمار على الانترنت والتسوق القسري والألعاب الفيديو، والتداول الالكتروني المهلوس.

• **عبء المعلومات:**

وهو التصفح القمري على الويب وقواعد البيانات، المدمن هنا يستخدم المزيد والمزيد من الوقت للبحث عن البيانات وتنظيمها.

• **إدمان الكمبيوتر: addiction computer**

هو اللعب المفرط بألعاب الكمبيوتر مما يؤدي الجلوس لساعات طويلة أمام شاشة

الكمبيوتر. (محمد قاسم عبد الله، د_ت، ص17)

4. **مراحل الادمان على الانترنت:**

قدم عالم النفس الامريكي جروهل (grohol. 2003) نموذج حدد فيه ثلاث مراحل يمر

بها الفرد في اكتشافهم للانترنت كالتالي :

• **مرحلة الاستحواذ او الافتتان:** تحدث عندما يكون الفرد مستخدما جديدا للانترنت او

انه مستخدم موجود يحدث نشاطا جديدا، وهذه المرحلة تمتاز انها مسببة لادمان على

الانترنت لدى الافراد بدرجة عالية حتى الوصول الى المرحلة الثانية.

• **مرحلة التحرر:** في هذه المرحلة يصبح الافراد غير مهتمين بالنشاطات التي كانوا

يدخلون بها كما كانوا سابقا، وحالما يصل الفرد الى هذه المرحلة يمكنه ان يصل بسهولة

الى المرحلة الثالثة.

• **مرحلة التوازن:** في هذه المرحلة يتخلص الاستخدام المعياري للانترنت ويكون الوصول

اليها في فترات مختلفة من قبل الافراد وهذه المرحلة يمكن ان تعاد في دورتها إذا وجد

الفرد نشاطا جديدا مثيرا اخر.

(عدنان محمد عبده القاضي , 2020 , ص119)

5. اسباب الادمان على الانترنت:

- لخص الكاتب وفيق صفوت مختار بعض الأسباب الرئيسة التي تجعل من الانترنت

سببا في الادمان:

أ- **السرية:** لأن الإمكانيات التي يوفرها الإنترنت في الحصول علي المعلومات والمعارف،

وطرح الأسئلة، والتعرف على الأشخاص من دون الحاجة إلي أن يقوم المستخدم

بتعريف نفسه بكل التفاصيل الحقيقية توفر شعوراً لطيفاً بالسيطرة علي الموقف، إلي

جانب ذلك فإن القدرة علي الظهور كل يوم بشكل آخر مختلف حسب اختيارنا تعد

تحقيقاً لحلم جامح بالنسبة إلي كثير من الناس.

ب- **الراحة:** فالإنترنت وسيلة مريحة جدا ولا تتطلب الخروج من البيت أو السفر أو

استعمال المسوغات من أجل استعماله ويوفر هذا التيسير حضوراً عالياً وسهولة فيما يتعلق بتحميل المعلومات التي لم تكن نقدر على تحصيلها من دون الإنترنت، ولن ننسى أن الأجهزة الذكية وفرت الراحة التامة للاتصال في كل وقت.

ت- الهروب: مثل الكتاب الجيد، أو الفيلم المثير فإن الإنترنت يوفر الهروب من الواقع الحقيقي إلى واقع بديل أو افتراضي، ومن الممكن للإنسان الذي يفتقر إلى الثقة بالنفس أن يصير شخصية جذابة بلا حدود ويجد الإنسان الانطوائي لنفسه أصدقاء أو صديقات، ويستطيع كل إنسان أن يتبنى لنفسه هوية مختلفة كما يشاء، وأن يحصل من خلالها على كل ما ينقصه في الواقع الحقيقي.

ث- الحرية والإنعتاق : فغرف الدردشة الموجودة على صفحات الإنترنت قد ساهمت في تخلص الشباب والشابات من القيود المجتمعية الصارمة، ووفرت لهم إطلاق رغباتهم المكبوتة والدفينة، فعادات وتقاليد المجتمع تفرض طوقاً قوياً علي تصرفات الأبناء، فيأتي الإنترنت ليسد هذا الفراغ بتقديمه إغراء لا يقاوم وذلك بالتخلص من تلك القيود، فالعلاقات العاطفية العادية ممنوعة وغير متاحة بالنسبة للفتيات بينما هي متاحة في الإنترنت، فيتم بناء علاقات عاطفية مع الشباب، ويتم أيضاً تبادل أحاديث خارجة قد تصل إلي حد المقابلات والزواج.

ج- تأكيد الذات: كما أن معاناة الشباب من شبح البطالة، والفراغ الروحي، والاكتئاب، والشعور بالأهمية والقيمة كلها عوامل تدفع الشباب للإدمان الشبكي.

ح- التنوع: ومن الأسباب التي تدفع إلى الإدمان على صفحات الإنترنت تنوع الخيارات، وعدم وضوح الهدف أو الغاية من الدخول للشبكة، إذا فالدخول لا هدف له إلا أن المتصفحين أنفسهم ينجرون من موقع لآخر فقد يفاجئون بظهور إعلان ما ثم يفتح المنتدى للحوار. وهكذا يجدون أنفسهم في حالة من الانجرار اللاشعوري.

(وفيق صفوت مختار، 2018، ص 137، ص 138)

6. أثار الإدمان على الانترنت:

تضمنت زيادة القلق والعصبية والاكتئاب والشعور بالفراغ والملل والتشتت والحييرة، والأحلام المزعجة، والانفصال عن الواقع الحقيقي والاضطرابات في النوم وزيادة مستوى الحساسية نحو الأشياء، وزيادة الانفعالية، وارتفاع مستوى العدوانية والشعور بالإحباط وفقدان الثقة بالآخرين والخمول وقلة النشاط وعدم القدرة على السيطرة على استخدام الانترنت، والهروب من مشكلات الحياة اليومية أو إهمالها وإهمال ممارسة الهوايات اليومية والتقليدية والشعور بالندم في بعض الأحيان. (ميادة فيصل حسين العميدي، 2018-، ص 28)

• الآثار الاجتماعية والأسرة:

وتضمنت العزلة الاجتماعية عن الآخرين والانطوائية وفقدان الكثير من الأصدقاء وضعف التفاعل الاجتماعي مع الآخرين في المناسبات المختلفة، وتراجع بعض القيم الايجابية، والتراجع في الثقافة العربية والإسلامية لدى الفرد، وتراجع الاهتمام بشؤون الأسرة ورعايتها، وبناء علاقات غير سليمة مع الجنس الآخر، والتعرف على أصحاب السوء وتدمير الحياة الزوجية

والأخلاق ونشر الفساد وإفساد الحياة الاجتماعية، وانخفاض مهارات التواصل مع الآخرين وجهة لوجه ونشوب الخلافات بين أفراد العائلة والأصدقاء، والانفصال عن الحياة الواقعية والعيش في الأوهام و زيادة الصدقات التتمية.

• الآثار الصحية:

ضعف الجهاز المناعي مما يجعل الفرد عرضة للكثير من الأمراض فالجلوس الكثير أمام شاشة الكمبيوتر يؤدي إلى الآلام في الظهر واعوجاج العمود الفقري ويؤدي لركود الدورة الدموية مما يسبب حدوث جلطات دماغية وقلبية، وضعف في الأجهزة الحيوية بالجسم، كما أن الإشاعات المنبعثة من الجهاز يؤدي إلى زيادة التوتر القشرة المخية وهذا ما يؤدي إلى قلة الانتباه ونقص التمييز. (قاصدي مرياح ورقلة الجزائر، 2015، ص 221)

• آثار اقتصادية:

ترتفع تكلفة الانترنت خصوصا مع زيادة عدد ساعات الاستخدام التي قد تصل إلى مبالغ تفوق طاقة الفرد.

• آثار أخلاقية وتربوية:

تداخل الأسباب الأخلاقية لإدمان الانترنت مع النتائج فكلاهما قد يكون السبب في نشوء الآخر، في الاستمرارية وفي النتائج. (صبرينة حامدي، 2015، ص 50)

7. النظريات المفسرة لإدمان الانترنت:

• النظرية الديناميكية النفسية الشخصية:

ترى هذه النظرية إن إدمان الانترنت هو استجابة هروبية من الضغوط والاحباطات من اجل الحصول على لذة بديلة مباشرة لتحقيق الإشباع، كما يعد الإفراط في الإنكار أحد مؤشرات هذا النوع من الإدمان، كما إن الاعتماد على خبرات الطفولة التي تلعب دورا أساسيا ومؤثرة في تطور شخصياتهم تحدد مدى ميولهم لا يكونوا عرض السلوكيات إدمانية كما تغرق الحياة والأزمات التي يتعرض لها الفرد واستعداد هو خبراته الشخصية تجعله أكثر ميلا للإدمان.

(اكتار خليل ابراهيم , 2019 ص 25)

• النظرية السلوكية:

قدم دافيز 2001 Davis نظرية سلوكية معرفية كمحاولة لبناء نموذج يجمع بين النواتج السلوكية (السببية /الارتقائية) المرتبطة بالاستخدام المفرط للانترنت، و يقوم نموذج "دافيز" على افتراض أن الأفراد الذين يعانون من ضغوط أو مشكلات نفسية (مثل الشعور بالوحدة والاكنتاب) يحملون إدراكات سلبية عن كفاءاتهم الاجتماعية، هؤلاء الأفراد يفضلون التفاعل الاجتماعي عبر الإنترنت لأنه أقل تهديدا وأقل مخاطرة، و ينتج عن ذلك استخدام قهري للكمبيوتر والانترنت ، وهذا بدوره يفرز كثيرا من المشكلات الشخصية والاجتماعية والمهنية .

• التفسير الطبي:

ويعتمد التفسير الطبي لإدمان الانترنت قائم على أساس أن سلوكيات الأفراد تحكمها

مجموع من العوامل الوراثية الجينية والتغيرات الكيميائية في المخ والناقلات العصبية، وما يتعلق بها من تغيرات في الكروموزومات والهرمونات والمواد الكيميائية الضرورية لتنظيم نشاط المخ والجهاز العصبي.

ويرى جريفير **Griffiths.M.**، 1998 أن الانترنت هو واحد أنواع الإدمان التي ليس لها علاقة بالعقاقير، إلا أنه لديها نفس أعراض هذا الإدمان، والذي يرتبط بعدة مظاهر للأعراض الإنسحابية القريبة من الأعراض الإنسحابية للإدمان التقليدي، وهذه الأنواع من الإدمان هو من قبيل الاستغراق القهري في المقامرة، والممارسة الزائدة لألعاب الكمبيوتر أو السعي المستمر وراء الثراء، حيث يظهر على الفرد المصاب بهذه النوعيات المختلفة الإدمان، التقلب المزاجي، والاشتياق الشديد والتلف الملح لممارسة السلوك الإدماني، كما تظهر على المدمن مظاهر التحمل و الاعتماد و يميل لزيادة الجرعة لمادة الإدمان، وكذلك من الأعراض الإنسحابية.(محمد نوبي محمد علي، 2010، ص 33 - 34)

• الاتجاه الاجتماعي والثقافي:

يؤكد هذا الاتجاه على الجوانب الثقافية والاجتماعية في الإدمان على الانترنت، فالناس حسب هذا الاتجاه يستخدمون الانترنت في المقام الأول من أجل التفاعل الاجتماعي والحاجة إلى التنشئة الاجتماعية ويبحثون عن الأشخاص الذين يتشابهون معهم كي يتواصلون معهم، وهذا الاتجاه يرى أن السلوك المرضي لا يتم فهمه إلا من خلال المجتمع ومعاييره التي تختلف من مجتمع إلى آخر ولا تفهم بالأعراض السلوكية الشخصية.

(عدنان محمد عبده القاضي سنة 2022)

8. الأساليب الوقائية لعلاج الإدمان على الانترنت:

نشر الوعي إزاء استخدام الانترنت مسؤولية مشتركة، تقع على عاتق الجميع كالأباء والمعلمين والقائمين في مجال الصحة النفسية وأصحاب مقاهي الانترنت.

- تجنب إهمال الأبناء وإشراكهم بمهام الأسرة كي يشعرون بمسؤولية تجاه أسرهم حتى لا تسيطر عليهم تلك المواقع التي آثارها سلبية أكثر مما أن تكون إيجابية.

- تحديد ساعات الدخول على شبكة الانترنت وممارسة مهارة من مهارات التي تعود بالنفع

على صاحبها. (محمد نوبي محمد علي، 2010 ، ص108)

- أن يخطط الفرد بممارسة مجموعة من الأنشطة المشتركة مع أصدقاء أفراد الأسرة مثلاً: التخطيط لرحلة، أو زيارة الأقارب أو بعض الأصدقاء.

- أن يقوم الفرد بعملية غزو تعليمي معرفي، أي أن يقرأ عن إدمان الانترنت ومدى خطورته بغرض تغيير معتقداته الخاطئة وتصحيحها.

- متابعة استخدام الأبناء للإنترنت من حيث الفترة والمدة والمضمون مع ضبط الوقت

واستخدام بعض برامج الحماية لمنع دخولهم إلى المواقع التي تشكل تربة خصبة للإدمان.

- إرشادهم إلى المواقع الناجحة والهادفة والتربوية.

- ضرورة إلزام مقاهي الإنترنت بالالتزام في عرض خدماتهم وفقاً للدين والخلق بإدراج

برامج تمنع المراهقين من الدخول في المواقع الحساسة، وصنع جدول زمني لاستخدام

الانترنت لا يزيد عن 3 ساعات للمستخدم في اليوم.

الخلاصة:

يمكن إن نستنتج من خلال هذا الفصل بعد التعرف على مشكلة الإدمان على الانترنت والتي باتت بلا شك مشكلة تمس كل الأعمار في المجتمع بصفة عامة والمراهقون بصفة خاصة لما لها من آثار على الحالة النفسية والعقلية والجسمية والاجتماعية، وكذا على مردود الدراسي فقد تبنى تعريفها مجموعة من الباحثين والدراسيين المهتمين لها ثم حدد كل منهم أهم أشكال السائدة بالإضافة إلى المجموعة من المحكات التشخيصية للإدمان على الانترنت لذا كان وجب البحث عن سبل كافية لتوجيه الجهود وتكثيفها للبحث عن حلول مناسبة وأفكار جديدة تطرح للمواجهة اذا لم تنفع كل الجهود السابقة والعمل على ترشيد المراهقين على الطرق الملائمة لاستخدام الانترنت لبلوغ الصحة النفسية للفرد.

الفصل الثالث: المراقبة

تمهيد

1. مفهوم المراقبة
2. خصائص مرحلة المراقبة
3. مراحل مرحلة المراقبة
4. أشكال مرحلة المراقبة
5. حاجات مرحلة المراقبة
6. مشكلات مرحلة المراقبة
7. النظريات المفسرة مرحلة المراقبة

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الرشد فهي مرحلة حساسة في حياة الفرد، تتسم ببعض الإضطرابات في مظاهر النمو المختلفة حيث يزيد فيها النمو الجسمي للفرد، فقد تظهر مبكرة لدى البعض ومتأخرة لدى البعض الآخر، حيث تعتبر من أخطر المراحل التي تمر على الفرد حيث يمر بمرحلة حرجة جدا، وذلك نتيجة للتغيرات التي تعترضه في هذه المرحلة وهي ذات خصائص ومتطلبات تتماشى وهذه المرحلة، وتختلف حاجات المراهقين في هذه المرحلة نظرا لما يعيشه كل فرد، فقد كثر الحديث عن هذه المرحلة وأكثرهم يصفها بأنها مرحلة سلبية، وفي هذا الفصل سوف نتحدث عن مرحلة المراهقة.

1. مفهوم المراهقة:

المراهقة لغة: كلمة مشتقة من فعل رهق، بمعنى قارب فترة الحلم والبلوغ. وقد تدل المراهقة

على العظمة والقوة والظلم. (جميل حمداوي، ب.ت، ص1)

أما إصطلاحاً: فيعرفها أنجلش بأنها فترة أو مرحلة من مراحل نمو كائن بشري، من بداية البلوغ الجنسي أي نضوج الأعضاء التناسلية لدى الذكر والأنثى وقدرتها على أداء وظائفها، إلى الوصول إلى إكتساب النضج، وهي بذلك مرحلة إنتقالية خلالها يصبح المراهق رجلاً راشداً أو امرأة راشدة. (سعدية قندوسي، 2021، ص 112)

المراهقة هي قنطرة عبور بين مرحلتَي الطفولة والرشد، كما أنها مفترق طرق يتحدد من خلالها الطريق الذي سيتبعه المراهق في المستقبل والذي قد يجتازه بأمان، أو قد تعترضه بعض المشاكل. وهكذا فإن مرحلة المراهقة مرحلة حساسة من الناحية الاجتماعية، حيث تشوب العلاقات التفاعلية بين المراهق ووالديه أو مع الكبار بعض الصعوبات، بالإضافة إلى تحمل المراهق في هذه المرحلة العديد من المسؤوليات الاجتماعية كعضو في المجتمع.

(عايش غرايبة، 2005، ص5)

المراهقة هي الفترة الإنتقالية من سن الطفولة إلى سن الرشد والتي تنتمي بعدد من التغيرات الجسمية والمعرفية والوجدانية والاجتماعية، وغالبا ما تبدأ من سن 12 إلى 21 عاماً لدى الإناث ومن سن 13 إلى 23 لدى الذكور. (خالصة البطاشية، دت، ص18)

والمراهقة عند بعض علماء النفس هي المرحلة التي تبدأ من البلوغ إلى إكتمال نمو العظام، حيث تنتهي بإستقرار النمو العضوي عند الفرد، وهذا مايقع عادة بين سن الثانية عشر

والتاسعة عشرة، على تفاوت بين الأفراد وعلى التفاوت بين الجنسين: الفتيان والفتيات. وهي فترة نمو شامل ينتقل بها الإنسان من مرحلة الطفولة والإعتماد على الغير إلى مرحلة الرشد والإستقرار. (عبد العزيز بن محمد، 2001، ص9)

المراهقة هي فترة الانتقال من الطفولة إلى البلوغ تدريجيا، تمتد عادة من 12 إلى 18 عاما، تحدث فترة المراهقة بشكل متزامن مع سن البلوغ، وهي ظاهرة بيولوجية تحددها مجموعة من الأحداث التي تحركها الهرمونات الذكرية والغدد التناسلية، بما في ذلك تطوير الخصائص الجنسية الثانوية والتغيرات في العضلات، ويتزامن هذا عادة مع التغيرات في البيئة الاجتماعية والمدرسية مثل قضاء وقت أقل مع الوالدين والمزيد مع الأقران.

(Natalia jaworska, 2015, 291)

2. خصائص مرحلة المراهقة:

تظهر العديد من التغيرات والتحولات البيولوجية على الفرد إشارة على بداية فترة المراهقة، فنتميز هذه المرحلة بالعديد من خصائص منها ما يلي:

2-1- النمو الجسمي والحركي: تتميز هذه المرحلة بالبطء في النمو الجسماني،

ويلاحظ إستعادة الفتى والفتاة لتناسق الجسم. كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة جلية، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد إتزانه الجسمي، ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم

البدني الكامل تقريبا، وتزداد إحتياجات الأفراد إلى الأنشطة لإكتساب اللياقة البدنية والحركية، وكذا بالأنشطة التي تهتم بصحة وسلامة القوام وإكتساب المظهر الجيد.

أما **بمرحلة النمو الحركي**: فيظهر في هذه المرحلة الإلتزان التدريجي في نواحي الإرتباك والإضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسين والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة، كما يلاحظ إرتقاء بمستوى التوافق العضلي العصبي. وفيها يكتسب الفرد ويتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها إضافة إلى ذلك زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى ويساعد الكثير على إمكانية ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى القوة العضلية، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز والتمرينات الفنية. (محمد محمود عبد الله، 2014، ص10. 11)

2-2- النمو الجنسي: هذه الخصائص عند البنات تتمثل في نمو الصدر، وإستدارة الأضخاذ، وظهور شعر العانة ثم الحيض، وهي عند الذكور تضخم الصوت وظهور شعر العانة، وطفرة في نمو الجسم، وهذه الطفرة تحدث عند البنات أيضا، كما يظهر عند الذكور شعر في الوجه، على أن هناك تغييرات أخرى، ومعايير إجتماعية تحدد عما إذا كان الفتى أو الفتاة قد تجاوزا فترة المراهقة، على أن المشكلات التي تواجه المراهق خلال فترة المراهقة هي جديدة عليه، وبالطبع يعجز في كثير من الأحيان عن حلها، وهذه تشير إلى أهمية دراسة علم النفس العام، وعلم النفس الاجتماعي والصحة

النفسية في إعدادها للمعلم لأن يتفهم طبيعة هذه المشكلات، وكيفية مساعدة المراهق على حلها. (عباس محمود عوض، 1999، ص140)

2-3- النمو العقلي: تتسم فترة المراهق بتطور الفكري والعقلي حيث يرى الباحث

"ترمان" (1916) أن التغيرات في النمو الجسمي والفيزيولوجي في مرحلة المراهقة تقتزن بالتغيرات في النمو العقلي، فالقدرات العقلية لا تستمر طول الحياة لكنها تصل إلى ذروتها في السادسة عشر تقريبا ثم تأخذ في الانخفاض التدريجي كما بين كل من الباحث "بالتر" (1973) وكذلك "شي" (1974) أن الذكاء لا ينخفض مع التقدم في العمر الزمني لكنه قد يتحسن ويستمر في الإزدياد خلال سن النضج.

(ريمة صندلي، 2011، ص83)

2-4- النمو الإنفعالي والاجتماعي: يتعامل هذا الجانب من النمو مع التغيرات التي

تحدث في شخصية المراهق وعلاقاته مع الآخرين، وكذلك إنفعالاته والتعبير عنها. وتمتاز مرحلة المراهقة بأنها طفرة في النمو الجسدي، هذا النمو يصاحبه زيادة في الطاقة النفسية والإنفعالية لدى المراهق، وهذه الإنفعالات تمتاز بأنها مرهفة عنيفة ومتهورة، ولا يستطيع التحكم بها، وتتصف بأنها غير ثابتة تتراوح بين إنفعالات الطفولة وإنفعالات الراشدين، كما وتكون متناقضة مثل أن يكون المراهق ملحدا أحيانا وأحيانا متدنيا يحب ويكره منعزل واجتماعي، ويسعى للإستقلال الإنفعالي أو الفطام النفسي

والإعتماد على الذات وتكوين شخصية مستقلة، كما تتميز المراهقة في هذه المرحلة بالحياء والخجل والإنزوانية بسبب التغيرات الجسمية.

هذه الإنفعالات تبقى قوية يلونها الحماس، إلا أن تتطور مشاعر الحب والميل نحو الجنس الآخر، لكن الحساسية الإنفعالية لا يستطع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لهذه الحالة الإنفعالية، ويرجع ذلك إلى عدم تحقيق التوافق مع البيئة المحيطة، وكذلك عجز المراهق المالي وعدم الإشباع الجنسي.

(بحر العلوم بحرومي، 2010، ص41ص 42)

وإستنادا على هذا فإن النمو الجسمي والحركي والنمو الإنفعالي والإجتماعي، وكذلك النمو الجنسي والعقلي من أهم الخصائص التي تميز فترة المراهقة، فهي من أول العلامات التي تطرأ على المراهق.

3. مراحل مرحلة المراهقة:

تختلف فترة المراهقة من فرد إلى آخر وتختلف فترتها الزمنية فقد تكون قصيرة وفي بعض الأحيان طويلة، ومراحل المراهقة هي كالتالي:

3-1 - المراهقة المبكرة: تبدأ هذه المرحلة من سن 12 إلى 14 سنة، في هذه المرحلة

يتضاءل السلوك الطفل، وتبدأ المظاهر الجسمية والفسولوجية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور ولا شك أن من أبرز مظاهر النمو في هذه

المرحلة النمو الجنسي. (حامد عبد السلام زهران، 1982، ص297)

3-2- المراهقة المتوسطة: تمتد هذه المرحلة من 15 إلى 18 سنة وتتميز بشعور

المراهق بالنضج والإستقلالية وتعتبر هذه المرحلة قلب مراحل المراهقة حيث تنضج فيها مختلف المراحل المميزة لها، كما تتميز هذه المرحلة بالشعور بالهدوء والإتجاه إلى تقبل الحياة بكل ما فيها من إختلافات أو عدم الوضوح والقدرة على التوافق كما يتميز المراهق هنا بطاقة هائلة وقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين، ومن المميزات الخاصة بهذه المرحلة ما يلي:

- الشعور بالمسؤولية الاجتماعية.
- الميل إلى مساعدة الآخرين.
- الاهتمام بالجنس الآخر على شكل ميول وإقامة علاقات مع الآخرين.
- وضوح الإتجاهات والميول لدى المراهق. (صندلي ريمة، 2011، ص82)

3-3- المراهقة المتأخرة: وتبدأ مع إكتمال التغيرات الجنسية وتمتد إلى سن الرشد

الحقيقي 18 عاما أو القانوني 21 عاما وتشمل المرحلة الثانوية، وقد تمتد إلى المرحلة الجامعية حسب مؤشرات الإستقلال النفسي التي تدل على الرشد الذي يبديه الفرد.

(محمد محمود عبد الله، 2014، ص12)

ومنه يمكن القول أن فترة المراهقة قد تبدأ في سن مبكر (12 سنة إلى 14 سنة) أو في

فترة متوسطة من عمر الفرد من 15 إلى 18 سنة، وقد تمتد طويلا إلى 18 سنة وهو سن

الرشد الحقيقي أو 21 سنة الذي هو سن الرشد القانوني وهي المراهقة المتأخرة.

4. أشكال مرحلة المراهقة:

تتنوع أشكال المراهقة باختلاف الأفراد، فليس هناك نوع واحد من المراهقة فكل مراهق شكل خاص يتميز به، فمن أشكال المراهقة نجد:

- **المراهقة المتكيفة:** يمتاز هذا النوع من المراهقة بالهدوء النفسي والإتزان الإنفعالي

والعلاقة الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين داخل الأسرة والمدرسة والمجتمع، ويجتاز المراهق فترة المراهقة دون معاناة شديدة حيث إهتماماته الكثيرة التي يحقق من خلالها ذاته ووجوده، موفق في دراسته، يدرك مسؤولياته جيدا، متقبل لذاته، واع للتغيرات التي تحدث له ولما يجري حوله، ويقف وراء هذه المراهقة المتزنة المعاملة المنزلية القائمة على الإتزان وتفهم حاجات المراهق والنجاح المدرسي والصداقات الموفقة، وتوفير فرص تعلم الإستقلال وتحمل المسؤولية.

- **المراهقة الإنسحابية:** يميل المراهق إلى الإنطواء والعزلة، فلا يشارك الآخرين

إهتماماتهم ونشاطهم، ويعبر عن آرائه وأفكاره عن المذكرات الشخصية، ويميل إلى النقد والتهجم على الآخرين، وتشتد لديه أحلام اليقظة فهو يحقق أمنيته وطموحاته من خلالها، ولا يفضل النشاطات الرياضية أو الاجتماعية العامة، ولا يجد فرصة لإثبات ذاته من خلال النقد أو التهجم أو التعصب لآراء أو فلسفات معينة.

(محمد صديق محمد حسن، 2005، ص 62، 63)

- **المراهقة العدوانية المتمردة:** وفيها يتميز أسلوب المراهق بالتمرد العدوان على الأسرة والمدرسة وأشكال السلطة، ويسلك عديدا من الطرق في سبيل تحقيق ذلك منها محاولات التشبه بالرجال، أو إيتان عديد من الأساليب الإحتيالية مثل التدخين، أو إصطناع الوقار في المشي والكلام، وإطلاق الشارب واللحية أحيانا، أو إختراع قصص المغامرات والمحاولات الجريئة مع الجنس الآخر، وفي هذا الشكل من أشكال المراهقة يقترن سلوك المراهق بشعوره بأنه مظلوم، وبأن الآخرين لا يقدرّون موهبته وقدراته أو إمكانياته، وتلعب أساليب المعاملة الوالدية الخاطئة دورا رئيسيا في ظهور هذا الشكل من أشكال المراهقة، فأساليب التربية التي تتسم بالقوة والصرامة والتزمّت والتساهل والتسامح في كل شيء تساعد على ظهور شخصية منكشّة إنطوائية، أو شخصية ثائرة عدوانية متمردة. (بوطبة لطفى، 2011، ص73)

- **المراهقة المنحرفة:** يتميز سلوك المراهق في هذا الشكل من المراهقة بالإنحلال الخلقي التام أو الإنهيار النفسي الشامل، وتتفق العوامل المسؤولة عن حدوث هذا الشكل مع الأشكال السابقة مع إشتداد في درجة هذه العوامل، مع إضافة عوامل أخرى منها، مرور المراهق بخبرة شاذة مريرة أو صدمة عاطفية عنيفة، إلى جانب إنعدام الرقابة الأسرية أو تخاذلها وضعفها إلى جانب القسوة الشديدة في معاملة المراهق وتجاهل رغباته وحاجاته والتدليل الزائد، وتكاد تكون الصحبة السيئة عاملا مشتركا كما أن إقتران

التوحد مع جماعة الرفاق بعيوب التربية في المنزل يساعد على ظهور هذا النمط من أنماط المراهقة.

كما أن مراهق هذا النمط لم ينجح في تطوير معايير الأخلاقية وبناء الضمير وتتسم علاقاتهم مع الآخرين بالبرود، يبحثون عن المتعة الشخصية والحصول على اللذة أينما كانت، والإشباع الفوري دون حساب للعواقب، ودون الشعور بالذنب تصرفاتهم تتسم بعدم التفكير، وطموحاتهم تتسم بالأنانية.

(بوطبة لطفی، 2011، ص74)

يمكننا القول أن أشكال المراهقة تختلف فقد نجد مراهقة متكيفة حيث يتميز المراهق في هذا الشكل بالهدوء والعلاقات الإيجابية الاجتماعية مع الأفراد الآخرين، وقد تكون مراهقة إنسحابية فيميل المراهق إلى العزلة والوحدة وعد مشاركة الآخرين في نشاطاتهم، ونجد المراهقة المتمردة العدوانية التي يتسم فيها سلوك الفرد بالعدوان إتجاه الآخرين ومتمرد عليهم فيحاول أن يصنع شخصية خاصة به تختلف عن الآخرين، أما المراهقة المنحرفة فنجد المراهق أنه لا يتمتع بأخلاق جيدة وهذا ناتج إلى عدة ظروف مر عليها الفرد.

5. حاجات مرحلة المراهقة:

تعتبر فترة المراهقة فترة حساسة في حياة الفرد لما تشهده من تغيرات، فتجعل الفرد متقلب ومضطرب، ومنه فالمراهق هنا لابد من توفير له عدة إحتياجات تتماشى وهذه المرحلة ومنها:

• **الحاجة إلى القبول والحب:** تظهر هذه الحاجات من خلال إرادة المراهق الكبيرة التي

تتخذ ابعادا فهو:

- يريد أن يحبه الآخرين.

- يريد أن يحب الآخرين.

- يريد أن يحب نفسه.

فحاجة المراهق إلى الحب تعتبر شيئا أساسيا لصحته النفسية بما يشعره بالتقدير والقبول

الاجتماعي. (قارة ساسية، 2011، ص79)

• **الحاجة إلى الأمن:** منذ أن ينشأ الطفل يشعر بالأمن والأمان إذا أنه يرى بجانبه أمه

وأبوه وكل كبير يخصه ويمت له بصلة قرابة، وذلك يجعله يطمئن، إن الطفل يفرغ من

الوحدة والظلمة والفراغ، ولكنه يطمئن عندما يجد من يحنو عليه ويضمه ويعطف عليه،

بينما يخشى الإنسان البالغ من المستقبل والمجهول، ومما يخفف هذا الشعور الإيمان

بالله عزوجل، والأمان به. ومن لم تشبع عنده حاجة الأمن قد يكون سلبيا مطيعا حتى

في الخطأ، ولا يسعى إلى التغيير للأفضل أبدا، وقد يكون عدوانيا ينتقم من المجتمع

الذي حرمه من نعمة الأمن، وذلك بحرمان المجتمع بأكمله من الأمن.

(إيمان أبو غريبة، 2006، ص185)

• **الحاجة على الإنتماء:** قد يؤدي التعارض بين الحاجات المختلفة إلى شعور المراهق بعدم الأمان والطمأنينة، فرغبته في الإستقلال المادي والإنفعالي قد يتعارض مع حاجته إلى الإعتماد على الوالدين والأسرة، وعدم الشعور بالأمان يؤدي إلى الحاجة إلى الإنتماء والحاجة ضد الحرمان من إشباع الدوافع وعن طريق هذا الدافع يمكن تعليم المراهق الولاء للوطن والمجتمع والأسرة، ويمكن إشباع هذه الحاجات من خلال عضوية المراهق في جماعات الرفاق، وإشتراكه في عضوية الفرق الرياضية والفنية والعلمية وفي الجمعيات المدرسية المختلفة. تظهر أوجه الإنتماء عند المراهق في:

- الإنتماء إلى الأقران والرفاق.
- الإنتماء إلى مؤسسة تربوية أو إجتماعية كالمدرسة والنادي الرياضي والجمعيات الخيرية مثلاً.
- الإنتماء إلى المجتمع بوجه عام.
- الإنتماء إلى الأسرة وهي تأتي أخيراً في قائمة متطلباته النفسية لأنه يعتبرها من حقوقه المكتسبة. (محرز عبلة، 2007، ص52، ص53)

• **الحاجة إلى الشعور بالقيمة بالذات:** تعتبر هذه الحاجة من أهم وأقوى الحاجات، وتتضمن الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى الإعتراف من قبل الآخرين، كالذين يدرسون ويجتهدون من أجل

أن تذكر أسماؤهم لذلك ترى المراهق من الفتیان یدخن ویقوم بالأعمال التي یقوم بها غیره من الکبار. (توهای سفیان، 2010، ص70)

- **الحاجة إلى الإستقلال:** یرید المراهق دائماً التخلص من قيود الأهل والإعتماد على نفسه وهذا ما نلاحظه عندما یرید ویطلب غرفة خاصة به دون أن یشاركه أحد ونجده یركه زیارة والديه له في المدرسة، لأنها دلیل على الوصاية علیه ویحرص على أن لا یعامل المراهق على أنه طفل، ویبین له مسؤولياته ویتركه یخطط أعماله ویقوم بها، وهذا ما یدفع المراهق إلى أن یقوم بعمله على أحسن وجه وكذلك یظهر القدرة على الإبداع والإنجاز. (توهای سفیان، 2010، ص70)

إذا نستطيع القول أن المراهق بحاجة إلى الحب والقبول فالمراهق یرید أن یحب ویحبه الآخرين وكذلك هو بحاجة إلى الأمن والإستقلال والانتماء، والشعور بقيمة الذات من خلال مدحهم ومنحهم مكانة إجتماعية في المجتمع.

6. مشكلات مرحلة المراهقة:

- یتعرض المراهق للعديد من العراقيل والمشاكل، فالمراهقة مرحلة حساسة جداً في حياة الفرد، فلا یكاد أي مراهق لا یحتوي على مشاكل وتكيف المراهق مع المحيط والظروف التي یعيش فيها تقلل من نسبة هذه المشكلات وتوفر له القدرة على حلها. ومن بین هذه المشكلات نجد:
- **الانحرافات الجنسية:** مثل الجنسية المثلية أي الميل الجنسي لأفراد من نفس الجنس، والجنوح، وعدم التوافق مع البيئة، وإنحرافات الأحداث من إعتداء، وسرقة، وهروب.

وتحدث هذه الانحرافات نتيجة لحرمان المراهق في المنزل والمدرسة من العطف والحنان والرعاية والإشراف، وعدم إشباع رغباته، ومن ضعف التوجيه الديني، وكذلك نتيجة لعدم تنظيم أوقات الفراغ. (خالد بن سالم، 2003، ص19)

- **تواصل المراهق في محيطه الأسري:** تعد العلاقة التواصلية أو الإتصال مع الآخرين وبالأخص الأسرة، الذي يتخذ عدة أشكال كالحوار والتشاور والتفاهم والإقناع والتوافق والإتفاق والتعاون والتوجيه والمساعدة من أبرز المشكلات التي تواجه المراهق في حياته اليومية، والتي تحول بينه وبين التكيف السليم، ونظرا لخصوصية وحساسية مرحلة المراهقة فإن القواعد والأنظمة التي سادت داخل الأسرة خلال فترة الطفولة وحافظت على توازن نظامها يجب تكييفها مع هذه المرحلة.
- (قاسي سليمة، 2021، ص157)

- **أحلام اليقظة:** قد تلاحظ على ابنك أو إبنتك في هذه المرحلة إلى جانب العزلة والإنطواء كثرة السرحان، فالمراهق كثيرا ما يسرح بخياله ويلجأ إلى ذلك الحل بعض مشاكله أو الكثير منها عن طريق الخيال وأحلام اليقظة. فهو يصور نفسه بطل مظلوم والناس من حوله أشرار يظلمونه وهذا ينشأ عن سوء فهم عنده بسبب ما يتلقاه من معاملة سيئة من الكبار وقد يرى نفسه نجما وكل من حوله ينظر إليه نظرة إعجاب وتقدير، ويحاول المراهق تحقيق كل ما يتمناه على أرض الواقع في الخيال والحلم، وهو يلجأ إلى هذه الطريقة للتعبير عن إنفعالاته وإشباع دوافعه، وكلما اشتدت معاناة المراهق كلما زاد

تعلقه وإستمتاعه بالحلم، فهو يعلم أن نهايته دائما ستكون لصالحه وتكون سعيدة لأنه هو الذي يكتب نهاية القصة التي تجعل من نفسه بطلها.

(إيمان أبو غريبة، 2007، ص182 ص 183)

• **مشكلات سلوكية:** تتمثل جل المشكلات السلوكية لدى المراهق في:

- الصراع الداخلي.

- الإغتراب والتمرد.

- الخجل والإنطواء.

- السلوك المزعج.

- العصبية وحدة الطبع. (بن صالح هداية، 2015، ص101)

• **مشكلات مدرسية:** تشير المشكلات المدرسية إلى المشكلات التي تتعلق بعلاقة الطالب

بمدرسيه وزملائه ومدى تكيفه معهم والمشكلات المرتبطة بالتحصيل الدراسي وطرق

الإستذكار والإمتحانات المدرسية حيث يفرض الجو المدرسي التعامل مع المدرسين

والمنهج وواجبات المدرسة وأنظمتها التي تحد من حرية المراهق وتقلل من قيمته كما

يؤدي الحرص على تطبيق النظام إلى تمرد المراهق وفشله فإقامة علاقات متوازنة

داخل المدرسة.

• **مشكلات إقتصادية:** تلعب المشكلات الاقتصادية دورا هاما في حياة المراهق وتسبب

له الكثير من القلق وتشير المشكلات الاقتصادية إلى ضعف المستوى الاقتصادي مما

يترتب عليه عدم إشباع حاجات المراهق ومطالبه وغالبا ماتدور المشكلات الاقتصادية حول كيفية إنفاق المراهق لنقوده وعدم إستغلالها الإستغلال الأمثل.

• **مشكلات أسرية:** تشير المشكلات الأسرية إلى نمط العلاقات الأسرية والإتجاهات

الوالدية في معاملة المراهقين ومدى تفهم الآباء لحاجاتهم ونظرة المراهقين إلى متطلبات

الأبوية ورغبة المراهق في الإستقلالية والإعتماد على الذات في مواجهة متطلبات الحياة

له فالمراهق يود التخلص من مراقبة الوالدين له كي يعتمد على نفسه في تنظيم وقته

وإنجاز قراراته بنفسه. (مي الطيب السمانى، دت، ص12)

إذا تمر على الفرد في فترة المراهقة العديد من المشكلات فقد نجد المراهق لديه إنحرافات

جنسية، وعدم معرفة كيفية التواصل مع أفراد أسرته وقد نجده يعاني كثيرا من أحلام اليقظة

فيهرب من واقعه إلى الخيال، وكذلك يعاني المراهق من مشكلات سلوكية فنجدته يميل إلى

العزلة والإنطواء، ويمر بمشكلات مدرسية تتعلق بعلاقاته مع زملائه ومشكلات أسرية من عدم

التفاهم مع الآباء وغير ذلك والمشكلات الاقتصادية هي التي تسبب القلق للمراهق فإذا كان

المستوى الاقتصادي ضعيف فلا يستطيع المراهق تلبية جميع احتياجاته.

7. **النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة:**

فترة المراهقة تعتبر من أصعب المراحل العمرية التي يمر بها الفرد نظرا لما يعيشه الفرد

في هذه الفترة فقد يفقد ذاته وهو يحاول إيجاد تحديد هويته وتأكيد ذاته، من هذا فقد ظهرت

عدة إتجاهات ونظريات تفسر فترة المراهقة وسنذكر البعض منها:

• النظرية العضوية (ستانلي هول):

لقد برز العالم الأمريكي "ستانلي هول"، في إهتمامه بفترة المراهقة ويعتبر مؤسس سيكولوجية المراهقة، فالإيه يعود الفضل في إدخال هذه المرحلة إلى مجال الدراسات النفسية المعاصرة منذ (1882)، وهو أول من درس المراهقة في ذاتها دون ربط خصائصها بالوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق.

إن مفهوم هول عن المراهقة، لا يخلو من بعض الغموض، فدراسته لا تعدو أن تكون نوعاً من الملاحظة والتحليل النظري للمراهقة في ذاتها وفي معزل عن الوسط الاجتماعي والمحيط المادي الذي يعيش فيه المراهق، فهول هو الذي اعتبر المراهقة ولادة ثانية أو ميلاد جديد للإنسان في حياته وتطوره، إن اعتبار المراهقة كمظهر نفسي للتغيرات الفيزيولوجية التي تتم في فترة البلوغ ليست بجديد يذكر، إذ نوهت الكتابات القديمة كأرسطو في عهد اليونان وجون جاك روسو في القرن (18)، لكن الجديد عند هول هو إعتبارها مرحلة أزمة، فحادثة البلوغ في نظره تحدث قطيعة تامة وفجائية للمراهق عن حياة الطفولة، فالميلاد الجديد أو الولادة الثانية تعد إنفصالاً وقطيعة وإنقلاباً جذرياً في حياته فالبلوغ هو السبب في إحداث هذه الأزمة النفسية ويؤدي المراهقة، وبذلك يفقد الشخص توازنه فيصعب عليه التكيف مع البيئة الاجتماعية ومادام الأمر كذلك فإن هذه الخصائص التي تتسم بها هذه المرحلة تعتبر خصائص عامة يعيشها جميع المراهقين مهما اختلفت بيئاتهم وهذا لا يعني أن نظرية هول عن المراهقة تنفي بشكل عام ومطلق أثر الثقافة على شخصية الفرد وإنما هي لا تعبر لعوامل البيئة الثقافية سوى

حظا قليلا، وتؤمن بأن التغيرات الملاحظة في سلوك المراهقين خلال هذه الفترة مرتبطة أساسا بالتغيرات الفيزيولوجية ذات علاقة بوظيفة الغدد، فهو يتركز في جانب كبير من نظريته على التصور الدارويني للتطور، وقد جعل من فرضية التلخيص والإستعادة أحد فروضه الهامة التي تستند إليها آراءه، وملخص أفكار هذه النظرية أن الإنسان خلال مراحل نموه وتطوره يعيد تاريخ الجنس البشري فالطفل الصغير إلى حدود سن 14 سنة تقريبا يجتاز طورا من النمو شبيه بالمرحلة البدائية في تاريخ الإنسانية وهو أيضا قريب من الحيوان كنوع، لكن معظم المهارات الحسية الحركية في الإنسان، وهي الفترة التي كان يعمل خلالها للإرتقاء بنفسه من الحياة البدائية إلى صور وأشكال الحياة المجتمعية الأكثر تعقيدا. (قاسي سليمة، 2021، ص162)

• نظرية التحليل النفسي:

تؤكد النظرية التحليلية بشدة على الحياة اللاشعورية وعلى الإنفعالات وعلى أهمية الخبرات المبكرة مع الوالدين في تشكيل النمو. ويعتبر سيغموند فرويد (1856.1939) المنظر الرئيسي لهذه النظرية، ولم يكن معينا بشكر كبير بنظريات المراهقة، ولكن تحدث عنها بإختصار واصفا هذه المرحلة بأنها فترة إستشارة جنسية وقلق وإضطراب في الشخصية في بعض الأحيان، بل فرويد ركز على الطفولة المبكرة، حيث حدد مراحل النمو النفسي الجنسي إلى خمس مراحل ومن بينها: المراهقة حيث يؤكد فرويد أن المراهق يواجه لأول مرة منذ الولادة دافعا بيولوجيا

في مرحلة البلوغ بسبب التغيرات النمائية، وهذا الدافع لا بد من أن يتكامل مع بنيان الشخصية لهذا المراهق الذي ما يزال طور النمو، وهذا ما يصبح أكثر تعقيدا في ظل المعايير الاجتماعية، الأخلاقية والدينية، والتي تستلزم تأجيل الإشباع الجنسي حتى فترة الزواج، وبذلك وجود الصراع القوي بين الأنا الأعلى ومتطلبات الهو، فتكون هذه الصراعات الداخلية وتكون أخرى خارجية تكون بين الذات والوالدين ويحاول الأنا التوافق بين هذه الصراعات وذلك بواسطة ميكانيزمات مثل الكبت والإنكار والنكوص والتبرير وغيرها، فذلك الأنا والأنا الأعلى يواجهان إختبارات قاسية خلال مرحلة المراهقة وإضطراب إحداهما أو كلاهما يعتبر سببا في إنفجار المراهق والانحراف والإضطرابات العقلية فالبنسة للنظرية التحليلية المهمة الرئيسية للمراهق هي الإستقلالية الإنفعالية عن الوالدين مما يتيح المجال لتشكل هذه العلاقة الجنسية المثمرة مع شريك من الجنس الآخر.

يرى فرويد أن المشكلة الأوديبية تعود وتطرح من جديد في مرحلة المراهقة بسبب البلوغ، ويعتبرها تمهيد لإنحراف حقيقي للكائن في مجتمع الراشدين وقد تكلم فرويد في مقالته الحداد والإكتئاب عن توجيه العدوانية في مرحلة المراهقة ضد الكائن نفسه فيسيطر عليه الحزن والكآبة ويقع ضحية العذاب الذي يفرضه على نفسه فمن هنا وصف المراهقة بأنها المرحلة التي تسطير فيها الكآبة على المراهق دون أن يعرف سببها وحيث يشعر بأنه لا يرتبط بأحد أو أي شيء ويميل إلى الإنطواء والعزلة ولكن هذه الكآبة التي تسيطر على المراهق لها نتيجة ثانوية وهي أنها تسمح لقسم من العدوانية أن تفرغ موضوع الحب القديم (الوالدين) فيصبح أمام

عدوانية دفاعية تتوجه نحو الموضوع الخارجي وعدوانية حزن وكآبة تتوجه نحو الداخل. (صافّة

أمينة، 2015، ص132 ص 133)

• نظرية أرنولد جيزل 1880 . 1961:

كان من أشد أتباع نظرية هول عالم النفس الأمريكي جيزل الذي يظهر تأثيره بإتجاه هول

في دراسة المراهقة من خلال كتبه الثلاث:

- الحدث في ثقافة اليوم.
- الطفل من 5 الى 10 سنوات.
- المراهق من 10 الى 16 سنة.

تتفق وجهة نظر جيزل فيما يتعلق بالوراثة النوعية أو الميراث العرقي عن طريق الجينات السلفية مع ما كان يذهب إليه ستانلي هول في هذا الصدد، بإستثناء نظرية التلخيص والإستعادة، فقد إستبعدت لدى جيزل ولم تحض بموافقتها، وفي الواقع إن الفكرة الرئيسية لدى جيزل تدور حول النضوج التي يعرفها بأنها " العمليات الفطرية الشاملة لنمو الفرد وتكوينه تتعدل وتتكيف عن طريق الغدة الوراثة للفرد".

وربما كان هذا التأكيد على أهمية النضج البيولوجي، هو الذي أدى إلى توجيه النقد إليه بإعتباره من أتباع النظرية العضوية، صحيح أن جيزل يعتبر أن العوامل الداخلية في النمو لها الدور الأساسي، ولكنه من ناحية أخرى لم يهمل دور البيئة في توجيه الخصوصية وتعيينها من طريق التأثير الحصري وإن كانت لا تخلق التطورات نفسها، فالكائن يولد على سمات

وميول تكوينية في أكثرها فطرية (إستعدادات) تعين متى يمكنه أن يكتسب وإلى أي درجة، فهذه السمات هي سمات عرقية، عائلية أي وراثية ومحددة وراثيا، يصل إليها الكائن عن طريق النضج الطبيعي، ويصل إلى الإرث الاجتماعي، الحضاري عن طريق عملية الإنتساب الحضاري، ومن هنا إذن كان عدم إمكانية فصل العوامل الداخلية عن العوامل الخارجية في عملية النمو والتطور، وينفرد أرنولد جيزل من بين الآخرين بوصفه لأصناف السلوك عاما بعد عام، والتي تدور حول تحليل مراحل السلوك إلى نتائجها النهائية وعلى هذا الأساس فإن جيزل لا يقر الإشارة إلى إلى المراهقة بصفة عامة، ولم يلمس التناقضات الشاملة في السلوك بل يشير إلى تذبذبات سنوية بين الصفات الإيجابية والسلبية.

(سعيدة قندوسي، 2021، ص126. ص127)

• نظرية إريكسون:

يعتبر عالم النفس التحليلي إريكسون أول من تحدث عن "بناء الهوية الذاتية" التي تعتبر أهم حدث في مرحلة المراهقة، والذي يؤهل الفرد إلى الوصول إلى الإنتاجية والسعادة في مرحلة الرشد، حيث يتم في هذه المرحلة البحث عن الهوية الذاتية لدى الفرد، فقد نظر إلى موضوع المراهقة من زاوية أزمة الهوية، إذ يعتبر إريكسون الهوية تلك الإنطباعات التي يأخذها الفرد عن ذاته وأفكار الآخرين، وتحقيقها يقترن بشعور الفرد بالإنتماء إلى مجموعته مركزا على مدى خطورة ما يسميه الدور وغموضه الذي يكون في هذه المرحلة، ويعتبر أن المشكلة الأساسية

في هذه المرحلة هي الوصول إلى الشعور بالهوية الذاتية حيث تحمل هذه المرحلة خطر إمتداد "الأنا" وتوسع مجالاته.

وهذا يرى إريكسون أنه في مرحلة المراهقة تتضح لديه قرارات مهمة تتعلق في كيفية العيش ومع من يريد العيش، ومن أجل ماذا يريد أن يعيش، ويعتبر أن نجاح الطفل في الإجابة على تساؤلات التي تعتريه مثل: من أنا؟ من سأكون؟ وما هو دوري في المجتمع؟ ما هي المعتقدات والقيم التي سأتبناها يستطيع بهذه الطريقة تكوين شعوره بالهوية وفي حال فشله في ذلك سيؤدي ذلك إلى شعوره بغموض الهوية.

(بن صالح هداية، 2015، ص99 ص 100)

لم تختلف كثيرا هذه النظريات في تفسير مرحلة المراهقة فأجمعت كلها على أن المراهقة هي مرحلة حساسة جدا في حياة الفرد نظرا لما تحدثه من تغيرات في حياة المراهق.

خلاصة الفصل:

في ختام الفصل وفي ضوء ما عرضناه تبين أن فترة المراهقة في مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الرشد يمر بها كل فرد، تكون فيها تغيرات في النمو جسميا وعقليا... ويمر الفرد فيها بعدة مشكلات في هذه الفترة حيث يكون المراهق فيها بحاجة إلى الحب والأمن والإستقلال والشعور بقيمة الذات فمنها يعبر من مرحلة الإعتماد على الوالدين والآخرين إلى مرحلة الإعتماد على الذات، فقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم المراهقة وخصائصها وأشكالها وكذلك

حاجات الفرد في فترة المراهقة والمشكلات التي تواجه المراهق ثم النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث الميداني

تمهيد

1. التذكير بفرضيات البحث
2. الدراسة الاستطلاعية
3. منهج البحث
4. مجتمع وعينة البحث
5. أدوات البحث
6. الأساليب الإحصائية المستعملة

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد أن تم التطرق إلى الجانب النظري في الفصول السابقة يجب تدعيمه ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات الموضوع، حيث تناولنا في هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، حيث قمنا بإعطاء فكرة عن الدراسة الاستطلاعية، والمنهج المعتمد في الدراسة وعينة ومجتمع البحث والأدوات التي ساعدتنا ف جمع أكبر قدر من المعلومات والبيانات عن موضوع الدراسة.

1. التذكير بالفرضيات:

- مستوى الإدمان على الأنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي مرتفع.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وإدمان على الأنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي.
- توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي تبعا لمتغير الجنس.
- توجد فروق في مستوى الإدمان على الأنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي تبعا لمتغير الجنس.

2. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة وضرورية لإنجاز أي بحث علمي، ذلك لما يمكن للباحث من تحقيقه من خلالها. وشملت عينة دراستنا (18) تلميذ وتلميذة وهذا بغرض التأكد من صلاحية أداة القياس (الإستبيان) الخاص بالضغوط النفسية المصمم من طرف الباحثة نسيم ملاك وإختبار الأنترنت ليونغ المكيف في البيئة الجزائرية من طرف الباحثة صبرينة حمدي (2014).

أ- أهداف الدراسة الإستطلاعية:

- معرفة الميدان الذي سوف تجرى فيه الدراسة الأساسية.
- التعرف على الصعوبات التي قد تعترضنا أثناء إجراء الدراسة الأساسية وذلك من أجل مواجهتها.

- التعرف على عينة الدراسة.
- ب- مجالات الدراسة الإستطلاعية:
 - المجال المكاني: تم إجراء الدراسة الإستطلاعية في ثانوية الإخوة زريف ببلدية دلس ولاية بومرداس.
 - الإطار الزمني: تم إجراء الدراسة الإستطلاعية في 13 ماي 2022 على الساعة الحادية عشر، تمت في ظرف ساعة.
 - الإطار البشري: تكونت عينة الدراسة من 18 تلميذ من مختلف الجنسين ذكور وإناث، الذين يدرسون بقسم الأولى ثانوي شعبة جذع مشترك علوم وتكنولوجيا بثانوية الإخوة زريف.
- ت- خطوات الدراسة الاستطلاعية:
 - أخذ إذن وموافقة إجراء الدراسة من مدير الثانوية.
 - دخلنا إلى قسم الأولى ثانوي شعبة جذع مشترك علوم وتكنولوجيا على الساعة الحادي عشر.
 - قمنا بتوزيع الاستبيان وقراءته على التلاميذ.
 - قامت الباحثتين بطرح بعض الأسئلة على التلاميذ حول كيفية قضائهم لأوقات فراغهم وإذا توجد لدى التلاميذ حواسيب وهواتف واشتراك شهري للإنترنت.

ث - نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- تمت الإجابة على الاستبيان من طرف التلاميذ بكل سهولة.
- لم نجد أي إشكال أو غموض أو أي تساؤلات من طرف التلاميذ.
- كل عبارات المقاييس كانت مفهومة وواضحة للتلاميذ.

3. منهج البحث:

المنهج هو الطريقة الموضوعية التي يسلكها الباحث في دراسته، أو في تتبعه لظاهرة معينة من أجل تحديد أبعادها بشكل كامل، حتى يتمكن من التعرف عليها وتمييزها ومعرفة أسبابها ومؤثراتها، والعوامل المؤثرة فيها للوصول إلى نتائج محددة. كما أنه مجموعة القواعد والمبادئ العامة التي يسترشد بها الباحثون في دراستهم لظاهرة الكون الفيزيائية أي الجامعة والبيولوجية الحية والاجتماعية أي الإنسانية والتي تحدد لهم الإجراءات العلمية الملاحظة الدقيقة وكيفية تسجيلها والعمليات العقلية مثل الاستنباط والاستقراء التي يقومون بها من أجل الوصول إلى المعرفة الصادقة بين الظاهرات. (محمد، در، 2016، ص311)

ولقد اعتمدنا في هذا البحث على المنهج الوصفي التحليلي لوصف ظاهرة الضغوط النفسية وعلاقته بإدمان الأنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

4. مجتمع وعينة البحث:

• **مجتمع البحث:** هو مجموعة من الوحدات الإحصائية المعرفة بصورة واضحة والتي

يراد منها الحصول على بيانات. (رحيم يونس، 2008، ص161)

أو هو كامل الأفراد والأحداث أو المشاهدات التي تشكل موضوع البحث.

(ريما ماجد، 2016، ص29)

يتكون المجتمع الأصلي لهذه الدراسة من جميع تلاميذ الطور الثانوي لثانوية الإخوة

ظريف بدلس ولاية بومرداس وثنوية علي بن نور وإخواته بتادمايت ولاية تيزي وزو، وتشمل

كلا الجنسين ذكور وإناث من مختلف الأعمار.

• **عينة البحث:**

المقصود بعينة البحث هي جزء من المجتمع الذي تجرى عليه الدراسة، يختارها الباحث

لإجراء دراسته عليه على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا.

(رحيم يونس، 2008، ص161)

تمثلت عينة دراستنا في (149) تلميذ وتلميذة من المجتمع الأصلي على مجموع جميع

تلاميذ التعليم الثانوي بثنويات الإخوة ظريف وعلي بن نور، وتم إختيار عينة الدراسة بطريقة

لاعشوائية عرضية في إختيار العينة التي تم توزيع الإستبيان عليها لموضوع الدراسة والتي

تضم جميع تلاميذ الطور الثانوي.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث الميداني

الجدول التالي يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس: لمعرفة خصائص أفراد العينة حسب الجنس نقسم أفراد العينة إلى مجموعيتين ذكور وإناث وذلك بحساب التكرارات والدرجات المئوية. وذلك وفق الجدول التالي:

الجدول (01): توزيع أفراد العينة حسب الجنس:

النسبة المئوية	التكرارات	الأساليب الإحصائية الجنس
%39,59	59	الذكور
%60,41	90	الإناث
%100	149	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول (01) أن عينة الدراسة التي تم إختيارها حيث نسبة الإناث 60.41% اكبر من نسبة الذكور 39.59%.

5. أدوات الدراسة:

استبيان الضغوط النفسية:

- **وصف المقياس:** صمم إستبيان الضغوط النفسية من طرف الباحثة "ملاك نسيم" والتي هدفت من خلاله إلى تحديد مجموعة الضغوط النفسية التي يواجهها التلميذ في مواقف حياته ومجاله المدرسي في مرحلة التعليم الثانوي.

(العرفاوي ذهبية، 2021، ص77)

• **مكونات مقياس الضغوط:** بعد تصميم مقياس الضغوط النفسية وتكييفه على البيئة

الجزائرية وحساب صدقه وثباته، إستقرت الصورة النهائية للإستبيان على (80) عبارة

موزعة على خمسة أبعاد، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (02) يمثل ابعاد مقياس الضغوط النفسية

الرقم	الأبعاد	العدد
1	ضغط الانفعالات والمشاعر	13
2	ضغط البيئة المدرسية	20
3	ضغط الوالدين والإخوة	19
4	ضغط الزملاء	15
5	ضغط الحالة المادية والإقتصادية للأسرة.	13
المجموع		80

يتبين من جدول رقم (02) أن إستبيان الضغوط النفسية يتكون من (80) عبارة موزعة

على الأبعاد التالية: البعد الأول (ضغط الإنفعالات والمشاعر) يتضمن (13) عبارة، البعد

الثاني (ضغط البيئة المدرسية) يتضمن (20) عبارة، البعد الثالث (ضغط الوالدين والإخوة)

يحتوي على (19) عبارة، البعد الرابع (ضغط الزملاء) يحتوي على (15) عبارة والبعد الخامس

(ضغط الحالة المادية والإقتصادية الأسرة) يتضمن (13) عبارة.

• **طريقة تقدير درجات الإستبيان:**

- تصحح إجابات المستجيبين بواسطة مفتاح معد لذلك مدونة عليه الدرجات التالية:

أربع درجات (4) للإجابة تتطبق بدرجة كبيرة، ثلاث درجات (3) للإجابة تتطبق بدرجة متوسطة، ودرجتان (2) للإجابة تتطبق بدرجة قليلة ودرجة واحدة (1) للإجابة لا تتطبق. وتجمع الدرجة الكلية للإستبيان على النحو التالي:

. الدرجة النهائية الصغرى للإستبيان $= 80 \times 1 = 80$ درجة.

. الدرجة النهائية العظمى للإستبيان $= 80 \times 4 = 320$ درجة.

تتراوح درجة الفرد الكلية على الإستبيان ما بين 80 درجة كحد أدنى و 320 كحد أقصى، وتشير الدرجة المرتفعة على الإستبيان إلى أن الفرد لديه ضغط نفسي مرتفع، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى ضغط نفسي منخفض.

• أبعاد الإستبيان:

- البعد الأول: ضغط الإنفعالات والمشاعر

ويقصد به مجموعة الإنفعالات والمشاعر التي تعود إلى البناء النفسي للفرد أو التي تظهر نتيجة علاقته بالآخرين في إطار الحياة الاجتماعية العامة، وأرقام عبارته هي: 1، 6، 11، 16، 21، 26، 31، 36، 41، 46، 51، 56، 61.

- البعد الثاني: ضغط البيئة المدرسية

ويقصد به الصعوبات الدراسية والمدرسية التي يواجهها التلميذ في مؤسسته التعليمية وأرقام عبارته هي: 2، 7، 12، 17، 22، 27، 32، 37، 42، 47، 52، 57، 62، 66، 69، 72، 74، 76، 78، 80.

- البعد الثالث: ضغط الوالدين والإخوة

ويقصد به الصعوبات التي يواجهها الفرد في علاقته مع والديه وإخوته داخل الأسرة وأرقام عبارته هي: 3، 8، 13، 18، 23، 28، 33، 38، 43، 4، 53، 58، 63، 67، 70، 73، 75، 77، 79.

- البعد الرابع: ضغط زملاء

ويقصد به الصعوبات التي يواجهها التلميذ في علاقته مع زملاء الدراسة وأرقام عبارته هي: 4، 9، 14، 19، 24، 29، 34، 39، 44، 49، 54، 59، 64، 68، 71.

- البعد الخامس: ضغط الحالة المادية والإقتصادية للأسرة

ويقصد به الصعوبات المادية والإقتصادية التي يواجهها الفرد في أسرته وأرقام عبارته هي: 5، 10، 15، 20، 25، 30، 35، 40، 45، 50، 55، 60، 65.

• الخصائص السيكو مترية للإستبيان:

- صدق الإستبيان:

تم قياس صدق إستبيان الضغوط النفسية من خلال حساب الصدق الظاهري وصدق الإتساق الداخلي لعبارات الإستبيان والصدق الذاتي والتي كانت على النحو التالي:

- الصدق الظاهري:

للتحقق من الصدق الظاهري للإستبيان والتأكد من أنه يخدم أهداف الدراسة، تم عرضه على مجموعة من المحكمين حيث طلب منهم دراسة الأداة وإبداء رأيهم فيها من حيث مدى

صلاحية العبارة ومدى إنتمائها للبعد، ومن حيث عدد العبارات وشموليتها وصياغتها اللغوية وإخراجها أو أية ملاحظات يرونها مناسبة فيما يتعلق بالتعديل. وقامت الطالبة بدراسة ملاحظات المحكمين واقتراحاتهم وقد تم استخدام معادلة كوبر * لحساب نسبة الاتفاق بين آراء المحكمين والذي بلغ عددهم (14) حول عبارات الإستیيان وجاءت نسبة الاتفاق على النحو التالي:

البعد الأول: ضغط الإنفعالات والمشاعر

- نسبة الاتفاق على عبارات ذات أرقام: 1، 6، 11، 16، 21، 26، 31، 36، 41، 46، 51، 56، 61.

هي: $14 \div (14+0) \times 100 = 100\%$

- نسبة الاتفاق على عبارات ذات الأرقام: 36، 56

هي: $14 \div (14+1) \times 100 = 93.33\%$

- نسبة الاتفاق على عبارة ذات رقم: 16 هي: $14 \div (14+2) \times 100 = 87.5\%$

يتبين مما سبق أن نسبة الاتفاق حول عبارات هذا البعد تراوحت ما بين 87.5% و 100%

البعد الثاني: ضغط البيئة المدرسية:

- نسبة الاتفاق على عبارات ذات أرقام: 2، 7، 12، 17، 22، 27، 32، 37، 42،

47، 52، 57، 62، 66، 69، 72، 74، 76، 78، 80

هي: $14 \div (14+0) \times 100 = 100\%$.

- نسبة الاتفاق على عبارة ذات رقم: 12 هي: $14 \div (14+1) \times 100 = 93.33\%$.

يتبين مما سبق أن نسبة الاتفاق حول عبارات هذا البعد تراوحت ما بين 93.33% و100%.

البعد الثالث: ضغط الوالدين والإخوة

نسبة الاتفاق على عبارات ذات أرقام: 3، 8، 13، 23، 28، 33، 38، 43، 48، 53، 58، 63، 67، 70، 73، 75، 77، 79

هي: $14 \div (14+0) \times 100 = 100\%$.

يتبين مما سبق أن نسبة الاتفاق حول عبارات البعد الثالث بلغت 100%.

البعد الرابع: ضغط الزملاء

نسبة الاتفاق على عبارات ذات أرقام: 4، 9، 14، 19، 24، 29، 34، 39، 44، 49، 54، 59، 64، 68، 71 هي: $14 \div (14+0) \times 100 = 100\%$.

يتبين مما سبق أن نسبة الاتفاق حول عبارات البعد الرابع بلغت 100%.

البعد الخامس: ضغط الحالة المادية والإقتصادية للأسرة

نسبة إتفاق على عبارات ذات أرقام: 5، 10، 15، 20، 25، 30، 35، 40، 45، 50، 55، 60، 65 هي: $14 \div (14+0) \times 100 = 100\%$.

يتبين مما سبق أن نسبة الاتفاق حول عبارات البعد الخامس بلغت 100%.

ومن هذه النتائج ترى الطالبة أن الإستبيان يتسم بدرجة عالية من الصدق وأنه صالح لقياس ما وضع من أجله.

• صدق الإتساق الداخلي:

بعد حساب الصدق الظاهري تم تطبيق الإستبيان على أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية عدد أفرادها (60) من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من الجنسين، وذلك بهدف التحقق من صدق الإتصال الداخلي للإستبيان، حيث تم حساب معامل الارتباط كل عبارة من عبارات الإستبيان مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة وحساب معامل ارتباط العبارة مع الدرجة الكلية للإستبيان.

وللتأكد من صدق الإتساق الداخلي للإستبيان ومدى تماسك العبارات بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه قامت الطالبة بحساب ارتباط العبارات تم إعتماد معيارين للإبقاء على العبارة في المقياس، وبناء على ذلك يجب أن تحقق العبارة المعيارين المعتمدين معا، ولا يكفي توفر أحدهما دون الآخر. وهذان المعياران هما:

- أن تتمتع العبارة بدلالة إحصائية في ارتباطها مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ومع الدرجة الكلية للمقياس، ولا يكفي تمتعها بدلالة إحصائية على أحدهما دون الآخر.
- ألا يقل ارتباط العبارة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ومع الدرجة الكلية للمقياس عن (0.25).

أ- حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الإستیبان والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

وتشير النتيجة النهائية إلى ان الإستیبان صادق بدرجة عالية، وبذلك يمكن إستخدامه في الدراسة الحالية.

• **ثبات الإستیبان:**

لتحقق من ثبات إستیبان الضغوط النفسية تم إستخدام طريقتين:

أ- معامل ألفا-كرونباخ كمؤشر على ثبات التجانس الداخلي للإستیبان.

ب- التجزئة النصفية كمؤشر على ثبات الاستقرار على عينة إستطلاعية قوامها (60) تلميذا من السنة الثالثة ثانوي من الجنسين.

جدول رقم (03) قيم معاملات ثبات المحسوبية بطريقتي ألفا - كرونباخ والتجزئة النصفية

لإستیبان الضغوط النفسية لعينة الدراسة الإستطلاعية (ن=60).

الثبات بطريقتي ألفا - كرونباخ والتجزئة النصفية					الثبات بطريقتي ألفا - كرونباخ والتجزئة النصفية		
الثبات بطريقتي ألفا - كرونباخ والتجزئة النصفية					الثبات بطريقتي ألفا - كرونباخ والتجزئة النصفية		
عدد عبارات الإستیبان	للجزء الأول	للجزء الثاني	إرتباط الجزئين	سبيرمان براون	جوتمان	ألفا الأول	ألفا الثاني
0.93							
80	40	40	0.85	0.92	0.91	0.86	0.88

يتبين من جدول رقم (03) أن قيمة معامل الثبات لأفراد عينة الدراسة الإستطلاعية بطريقة ألفا-كرونباخ بلغت (0.93)، وبطريقة التجزئة النصفية بلغت قيمة ثبات الجزء الأول (0.86)، وقيمة ثبات الجزء الثاني (0.88) وللجزئين معا (0.85) وبلغت قيمة ثبات سبيرمان - براون (0.92) وبطريقة جوتمان (0.91). وهذه القيم تدل على أن إستبيان الضغوط النفسية يتمتع بدرجة ثبات عالية مما يسمح إستخدامه في الدراسة الحالية بإطمئنان. (ملاك نسيمة، 2017، ص182. ص 194)

2. إختبار إدمان الأنترنت لكامبرلي يونغ: A.T. I

يتكون هذا الاختبار من (20) بندا يتعلق بإستخدام الأنترنت، مثل التبعية لسيكولوجية والسلوك القسري، آثار الانسحاب، إضافة إلى علاقتها بإضطرابات النوم، مشاكل أسرية، سوء تنظيم الوقت... ووجد هذا الإختبار في مواقع عديدة تتحدث عن إدمان الأنترنت ومن بينها الموقع الخاص بإدمان الأنترنت تحت إشراف كامبرلي يونغ، يمكن هذا الإستبيان الأفراد من خلالها معرفة درجة إدمانهم للأنترنت وقد تمت ترجمته من الإنجليزية إلى العربية في العديد من المراجع، وهو إختبار يليق بجميع المراحل العمرية وبما أن الدراسة الحالية مختصة بفئة المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين (17. 21) والذين يدرسون بمختلف الثانويات ومن مستخدمي شبكة الأنترنت.

وقد إحتوى الإختبار على مجموعة من البدائل:أبدأ، نادرا، أحيانا، تكرارا، كثيرا.

2. 1 وصف اختبار الإدمان ليونغ:

يحتوي على ستة بدائل والتي يحاول التلميذ خلاله الإجابة على الأسئلة المطروحة والمنطبقة عليه حول استخدامه الأنترنت بدرجة مفرطة أو في المعدل الطبيعي، وقد كانت بدائل الإستیبيان أبدا=1، نادرا=2، أحيانا=3، تكرارا=4، كثيرا=5، دائما=6. ويتم ذلك بعد جمع النقاط الخاصة بالعشرين (20) سؤالا ... وسنجد كلما كان ناتج الجمع أعلى كان الإدمان على الأنترنت أعلى بالشكل الآتي:

. من 20 الى 49 نقطة: إستعمال النت يقع في المعدل الطبيعي.

من 50 الى 79 نقطة: يواجه التلميذ من حين لآخر بعض الإفراط في إستخدام الأنترنت والتي تسبب له بعض المشاكل في حياتك الشخصية والعملية .. عليك أن تفكر في أثر ذلك على حياتك.

من 80 الى 100 نقطة: إستعمال التلميذ للأنترنت بشكل مفرط يسبب له الكثير من المشاكل. من الواجب عليك أن تنتظر على الآثار السلبية للأنترنت على حياتك وتسعى لإيجاد حلول للمشكلة. وتكون الدرجات المحصورة بين (20 و100).

2. 2. الخصائص السيكومترية لمقياس الإدمان على الأنترنت:

أ- صدق الإتساق الداخلي:

- صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب الصدق التمييزي للمقياس بعد أن تم ترتيب درجات العينة تنازليا وأخذ نسبة (27%) من طرفي الترتيب، وتطبيق إختبار (ت) للعينتين المتساويتين، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

الجدول رقم (04) يوضح نتائج إختبار "ت" بين متوسطي المجموعتين الطرفيتين

لمقياس الإدمان على الأنترنت

القيمة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية
الفئة العليا	8	68.8750	8,13137	6.250	2.845	14
الفئة الدنيا	8	44.8790	7.1995			

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (04) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا يبلغ (68.8750) بإنحراف معياري قدره (8.13137)، بينما يبلغ المتوسط الحسابي في الفئة الدنيا (44.8790) بإنحراف معياري قدره (0.991)، وبحساب درجات الحرية التي قدرت بـ (14) و "ت" المحسوبة التي بلغت (6.250) وهي أكبر من "ت" الجدولية نلاحظ أن توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى أقل من (0.01)، وهذا يجعلنا نطمئن لصدق الإستبيان.

- الصدق الذاتي:

وقد تم حساب الصدق الذاتي للمقياس بعد الحصول على معامل ثبات الاختبار والذي هو 0.52 عن طريق معامل ألفا كرونباخ من خلال الجذر التربيعي وتحصلنا على النتيجة التالية: $\sqrt{0.52} = 0.72$ ومنه نستنتج أن المقياس له درجة عالية من الصدق.

ب- ثبات الإتساق الداخلي:

- معامل ثبات ألفا كرونباخ:

لقياس الثبات تم الإعتماد على معامل ألفا كرونباخ وهو من أهم مقاييس الإتساق الداخلي للاختبار ومعامل ألفا يربط ثبات الاختبار بثبات بنوده. فإزدياد قيمة تباينات البنود بالنسبة إلى التباين الكلي يؤدي إنخفاض معامل الثبات، وإنخفاضها (تجانسها) يؤدي إلى ارتفاع معامل الثبات، وبعد حسابه تحصلنا على معامل الثبات يساوي (0.52) كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (05) معاملات الثبات ألفا (α) كرونباخ لمقياس الإدمان على الأنترنت

المحور	عدد البنود	معامل ألفا (α) كرونباخ
الدرجة الكلية	20	0.52

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أننا تحصلنا على معامل الثبات (0.52) وهي معاملات دالة، عند (0.01)، مما يدل على وجود قدر مرتفع من الثبات يمكن الإعتماد عليه والوثوق به. (صبرينة حامدي، 2014، ص 135، ص 150)

6. الأساليب الإحصائية المستعملة:

إستخدمنا في دراستنا الحالية الأساليب الإحصائية التالية:

- البرنامج الإحصائي الخاص بالعلوم الإنسانية والإجتماعية spss
- معامل الارتباط بيرسون لتحديد قيمة الارتباط.
- ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات.
- إختبار t-test
- الإنحراف المعياري.

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل الإجراءات المنهجية من خلال التطرق إلى التذكير بالفرضيات ثم الدراسة الإستطلاعية والمنهج المستعمل وعينة ومجتمع البحث من خلال وصفها وخصائص

مجالات الدراسة ثم الأدوات المستعملة في البحث من مقاييس الضغوط النفسية ومقياس الإدمان على الأنترنت أخيرا الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات.

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج لبحث

تمهيد

1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

1-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى

2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

1-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية

3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

1-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة

4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة

1-4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة

تمهيد:

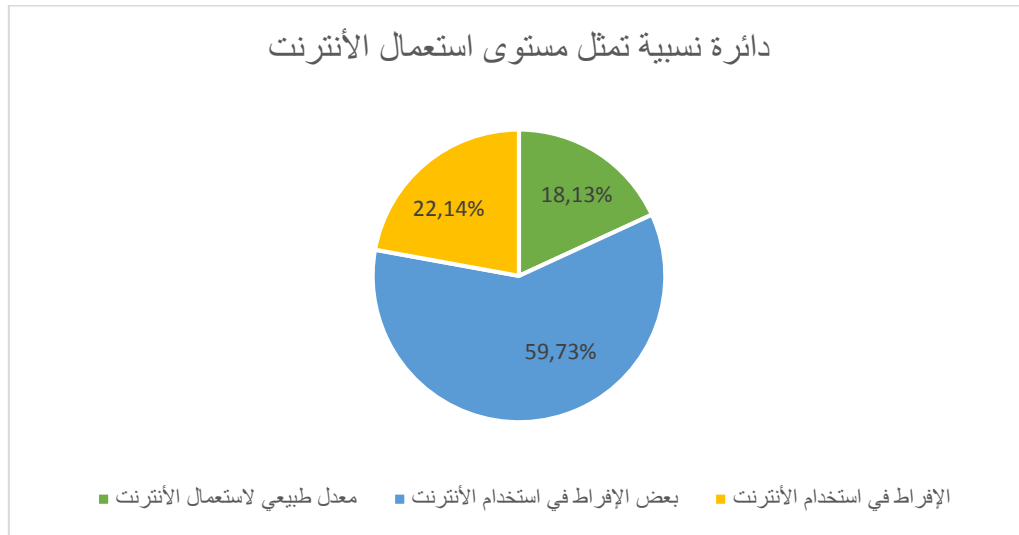
يتضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية التي توصلنا إليها في هذا البحث بعد تطبيق المقاييس (مقياس الضغوط النفسية ومقياس الإدمان على الانترنت) على أفراد عينة الدراسة وهم تلاميذ التعليم الثانوي بثانويتي الإخوة طريف بدلس وثانوية علي بنور بتادمايت ولاية تيزي وزو، لتتحقق من صحة الفرضيات التي قمنا بالاعتماد عليها بعد إجراء أهم التحليلات الإحصائية.

1. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

نصت الفرضية مستوى الإدمان على الانترنت لدى المراهقين المتمدرسين بالتعليم الثانوية مرتفع ومن اجل الكشف عن مستوى الإدمان استخدمنا التكرارات والنسب المئوية كما جاء في الجدول التالي :

جدول رقم (06) يمثل مستوى استعمال الانترنت :

التصنيف	التكرارات	النسب المئوية
استعمال معدل طبيعي الانترنت	27	18,13 %
بعض الإفراط في الاستخدام للانترنت	89	59,73 %
الإفراط في استخدام الانترنت	33	22,14 %
المجموع	149	100 %



يتضح من الجدول رقم (06) أن غالبية التلاميذ و الذي بلغ عددهم (89) تلميذ من اصل (149) ذلك بنسبة (59,73 %) وهم تلاميذ الذين يعانون من بعض الإفراط في استخدام الانترنت حسب المقياس و(33) تلميذ ما يعادله (22,14%) وهم التلاميذ الذين يستخدمون

الانترنت بكثرة أو بشكل مفرط على عكس (27) تلميذ الباقيين أي (18,13%) الذين يكون استعمالهم طبيعي للإنترنت أو الاستخدام العقلاني له.

1-1 - تفسير ومناقشة النتائج الفرضية الاولى:

أظهرت نتائج الفرضية أن مستوى الإدمان على الانترنت متوسط أي هنالك بعض الإفراط فيه، اذ بلغت نسبة مستوى الاستعمال له (59,73 %) من افراد العينة .

يمكن تفسير هذه النتائج المتوسطة في استخدام الانترنت في هذه المرحلة الحساسة في استغلال المفرط سواء في الدراسة كتصفح الكتب و المجالات ,و البحوث اي للحصول على المعلومات نظرا الي المرحلة التي يجتازونها هؤلاء التلاميذ و هي اجتياز شهادة البكالوريا .كما يمكن استعماله في الجانب السلبي له مثلا تصفح المواقع الايباحية ، الافلام، ألعاب الفيديو، الفايسبوك ...

فقد يؤثر هذا الاستخدام الى عدم القدرة على الاستغناء عنه واستغلاله لمدة أطول مما يجعلهم لا يستعطون التخلي عنه والبقاء بدونه والمكوث لفترة طويلة أمامه حيث يصبح أسيرا له ويفضله على باقي النشاطات الأخرى ويمكن ان يصل الى الانشغال الكامل به والتخلي على كل واجباته. حيث يكون الإدمان على الانترنت عندما يتم الاعتكاف عبر الانترنت على حساب نشاط اجتماعي مثلا الابتعاد عن التواصل مع الأصدقاء والأسرة أي يصبحون معزولين، مما يجعل لا وجود للوقت لانجاز الرياضة والتنزه والترفيه ...

وهذا ما يؤدي الى ظهور عدة مشاكل صحية منها تقوس العمود الفقري وآلام الظهر والرقبة، ومشاكل عقلية وعاطفية بالإضافة إلى الاضطرابات النفسية المتمثلة في الاكتئاب، القلق، الإحباط والأرق ...

فيعتبر الاستخدام المفرط للانترنت الذي يؤدي للإدمان عليه يؤثر سلبا على كل جوانب الحياة الفردية خاصة لدى التلميذ أو المراهق المتمدرس فتأثر بشكل سلبي على دراسته ونتائجه الدراسية. وهذا ما أكدته دراسة **سهام مطرش معيجل (2016)** تحت عنوان الإدمان على الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة والمقارنة على الانترنت وفقا لمتغير الجنس والتخصص. التي توصلت إلى النتيجة التالية:

- إن مستوى الإدمان على الانترنت هو بمستوى متوسط لدى عينة البحث الحالي وتلك نتيجة ايجابية.

بالإضافة إلى دراسة **تساي و لين (2003)** التي تتبعت سلسلة من الدراسات التي تتعلق بإدمان المراهقين على الانترنت في تايوان فقد تبين من تحليل نتائج المقاييس للمراهقين مدمني الانترنت ومقابلاتهم أن اغلبهم تظهر عليهم علامات إدمان الانترنت مثل الاستخدام القهري والانسحاب والتحمل والمشكلات المدرسية ومشكلات صحية وأسرية وسوء استغلال الوقت كما تبين أن اغلب أفراد العينة قد اعتبروا الانترنت مصدرا أساسيا للمعرفة والمعلومات وهم مدمنون على استعمال رسائل الانترنت وقد أوصى **تساي و لين** بان على علماء النفس والمعلمين الاهتمام بهذا النوع من الإدمان وعرض الحلول الممكنة .

2. عرض وتحليل الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على وجود علاقة بين الضغوط النفسية والإدمان على الأنترنت للمراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي.

ولتحقق من صحة الفرضية إستخدمنا معامل بيرسون، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (07): الدلالة الإحصائية للعلاقة بين الضغوط النفسية والإدمان على

الأنترنت:

المتغيرات الإحصائية الفرضية 2	العينة	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	معامل ارتباط بيرسون	الدلالة المحسوبة	الدلالة المعتمدة
درجة الضغوط النفسية عند التلاميذ	149	163.65	36.29	0.17	0.03	0.05
درجة الإدمان على الأنترنت عند التلاميذ	149	65.81	18.05			

من الجدول رقم (07) نلاحظ أن قيمة معامل ارتباط بيرسون قدرت ب (0.17) ومنه

نقول أنه توجد علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين الضغوط النفسية ودرجة الإدمان على

الأنترنت لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي. وبما أن قيمة الدلالة المحسوبة هي

0.03 وهي أقل من 0.05 ومنه فإن الفرضية دالة. ومنه تحققت الفرضية.

2-1 - تفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

إن النتائج المتحصل عليها تبين وجود علاقة طردية ضعيفة بين الضغوط النفسية والإدمان على الأنترنت عند المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي، أي كلما زادت الضغوط النفسية زاد الإدمان على الأنترنت.

ويمكن تفسير هذه النتائج بالضغوط التي تواجه التلميذ في هذه المرحلة الحساسة من ضغوطات الأباء نحوهم فمن أجل الهروب من ضغوط الأولياء يفضل الأبناء قضاء ساعات طويلة أمام جهاز الحاسوب أو الهاتف في مشاهدة الأفلام أو الألعاب الإلكترونية بدلا من الدخول في مناقشات مع أولياءهم.

فكثرة المشاكل العائلية تؤدي بالمراهق إلى البحث في مواقع التواصل الاجتماعي من أجل تكوين علاقات عاطفية أو صداقات إفتراضية مع أشخاص مجهولين بعيدين عن الواقع للتخفيف من حدة الضغوط التي تواجهه، فمواقع التواصل الاجتماعي مليئة بالمحدثات التي يجد المراهق نفسه مرتاح فيها هاربا من ضغوطات الحياة.

فعدم تلقي المراهق لدعم الوالدين وعدم إعطاء الحب والتقدير والإفتخار به جميعها عناصر مهمة تدخل في رفع مستوى الضغوط النفسية لديهم، فيجد المراهق نفسه يبحث عن العاطفة والحب الذي لم يوفره له الوالدين الأمر الذي يؤدي بهم إلى إنخفاض الثقة بأنفسهم وعدم قدرتهم على التعايش مع الضغوط فيحاول إثبات ذاته من خلال الشبكات الإفتراضية.

وقد يكون مرور المراهق ببعض الصدمات النفسية كطلاق الوالدين أو وفاة أحد الوالدين أو شخص عزيز كصديق ترفع من مستوى الشعور بالقلق والانعزال والوحدة فهي أسباب مؤدية إلى الضغوط النفسية فيهرب المراهق من واقع مليء بهذه الضغوطات إلى واقع آخر إفتراضي الأمر الذي يتحول إلى قضاء وقت طويل على الشبكة فهي الوسيلة الوحيدة من أجل الإبتعاد عن الواقع، فالمراهق في هذه الحالة يريد أن يحصل على أمور تجعله يشعر بالسعادة، والقضاء على وقته بأشياء جميلة يعيشها في هذا الواقع الإفتراضي الذي هو هروب من عدم قدرته على مواجهة ضغوطات الحياة فالأنترنت تحقق لهم النشوة عن طريق إكتشافات وعالم جديد.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في أن فترة المراهقة فترة تتميز بالخطورة والحساسية الشديدة فنتيجة الظروف الحياتية الضاغطة يصبح المراهق عرضة للإدمان على الأنترنت فيرجع هذا إلى الضغط النفسي وعدم إجراء حوار أسري، وعدم تمتعه بهوايات أو عدم معرفته كيف يقضي أوقات فراغه فالأنترنت في هذه الحالة تكون المنتفس الوحيد للمراهق رغم ما تحتوي عليه من مخاطر التي يتعرض لها التلميذ المراهق في ظل غياب وسائل الترفيه أو أماكن التسلية، وضعف قدرته المالية والإقتصادية على السفر إلى أماكن التي يرغب في زيارتها أو إقتناءه للأشياء التي يحبها، فالأنترنت تفتح مجالا واسعا للمراهق من أجل التعرف على أشخاص وثقافات أخرى التي تخفف له من حدة الضغوطات التي يعيشها في أرض الواقع.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة محمد أحمد شاهين وأحمد عكاشة (2021) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الإدمان على الأنترنت والضغط النفسية ومستوى الطموح لدى الطلبة، وأكدت الدراسة على وجود علاقة طردية بين الإدمان على الأنترنت والضغط النفسية.

3. عرض وتحليل ومناقشة النتائج الفرضية الثالثة:

3-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة أنه عدم وجود فروق في مستوى الضغط النفسية لدى للمراهقين المتدربين في التعليم الثانوي تبعا لمتغير الجنس.

ولتحقق من صحة الفرضية استخدمنا إختبار "ت" للفروق، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (08) يمثل درجة الضغط النفسية تبعا لمتغير الجنس.

العينة	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	أقيمة المحسوبة	درجة الحرية	الدالة المحسوبة	الدالة المعنوية
إناث	163.25	37.16	-1.16	147	0.86	$\alpha=0.05$
ذكور	164.27	35.24		128.7		

من الجدول رقم (08) نلاحظ أن متوسط درجات الإناث في الضغط النفسي جاء (163.25) والذكور قدر (164.27) وقدرت درجة الانحراف المعياري للإناث (37.16) والذكور (35.24)، وقد جاءت قيمة الدالة المحسوبة (0.86) وهي أكبر من (0.05)ومنه

لا توجد فروق بين الذكور والإناث فيما يخص درجة الضغوط النفسية للمراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي. ومنه لم تتحقق الفرضية الثالثة.

3-2- تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

إن النتائج المتحصل عليها تبين أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في درجة الضغوط النفسية لدى المراهقين المتمدرسين بالتعليم الثانوي.

يمكننا تفسير النتيجة في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس. أن أغلبية التلاميذ يعانون من ضغوط نفسية باختلاف جنسهم وشعبهم وصفة دراستهم وذلك كونهم في نفس المرحلة العمرية والسنة الدراسية بغض النظر عن جنسهم حيث يتعرضون إلى ضغوط نفسية واحدة فهم يعيشون نفس الوضعية من قلق وخوف من الإمتحان المصري (شهادة البكالوريا) وقد يرجع هذا إلى مختلف الضغوط الأسرية والنفسية والاجتماعية الممارسة على التلميذ المراهق التي تؤثر في حالته حيث تختلف هذه الظاهرة من تلميذ إلى آخر باختلاف أسبابها والظروف المحيطة به.

وقد يكون هذا راجع أيضاً إلى وجود ضغط نفسي لدى التلاميذ خاصة المقبلين على شهادة البكالوريا يتمثل في ضغط الأولياء على أبنائهم حيث يحملون عبء شديد مما يأتي به الإمتحان من قلق من جهة ومن ضغط الوالدين من جهة أخرى، فزيادة حرص الوالدين على مستقبل أبنائهم يجعلهم يعانون من توتر شديد وضغط رهيب، فبعض الآباء يستعملون أسلوب المقارنة كون جميع أفراد الأسرة أو أبناء الأصدقاء والزملاء قد حصلوا على شهادة البكالوريا

سابقا فإمكانية رسوب أبنائهم تعتبر إهانة بالنسبة لهم، فالأسرة الجزائرية تولي أهمية كبيرة لشهادة البكالوريا من أجل التباهي أمام العائلة والأصدقاء، فيجب أن يكون معدل النجاح عالي، وهذا ما يجعل التلميذ تحت ضغط شديد فيشعر الابن بالذنب إتجاه والديه إذا لم يحقق النجاح لأنهم مبالغين في إهتمامهم في هذا الموضوع. فيشعر التلميذ بالإكتئاب والأرق والتفكير الدائم الذي يؤثر بالسلب على الصحة النفسية بحكم خوفهم من عدم تمكنهم من رضا والديهم من النتائج المتحصل عليها.

وقد يرجع إلى الظروف المادية التي يعاني منها التلميذ فتدني المستوى الاقتصادي وضعف الدخل الأسري للأبوين وكثافة البرنامج الدراسي كلها عوامل تولد الضغط للمراهق فالتلميذ في السنة الثالثة ثانوي يحتاج إلى دروس خصوصية خاصة الشعب العلمية تحتاج إلى فهم جيد، فالدروس الخصوصية بالنسبة للتلميذ انها الحل الأمثل في مساعدتهم في مراجعة دروسهم، فعدم قدرة الوالدين في دفع فواتير الدروس الخصوصية تجعل التلميذ تحت ضغط نفسي.

فكما ان فقدان احد الوالدين قد يكون صدمة بالنسبة للمراهق خصوصا إذا كان المراهق هو الأكبر بين إخوته فيضطر إلى العمل والدراسة في وقت واحد فيتحمل مسؤولية بيتهم ومسؤولية الإمتحان من جهة فينقسم بين العمل لسد حاجيات إخوته ومسؤولية الحفظ والمراجعة. ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أنها راجعة إلى البيئة الاجتماعية التي كانت في الماضي هي التي تسبب الضغوط للأفراد، أما في الوقت الحالي أصبح المجتمع لا يفرق بين الذكور

والإناث فالتكيف الأسري والاجتماعي بين أفراد البيئة الواحدة خفف من شدة الضغوط النفسية لدى الذكور والإناث.

وقد يرجع إلى الظروف التي يخضع لها كلا الفئتين، مما أدى بالإناث في الوقت الحالي إلى إدراك المعنى الحقيقي لضغوط النفسية وأصبحن يتكيفن معها بكل الطرق والأساليب الصحيحة، فالأنثى والذكر أصبح لهم نفس الإهتمامات والميولات مما جعل الأنثى في مكانة واحدة مع الذكر مما أدى إلى معاملتهم بنفس الطرق والأساليب.

فالإضافة إلى هذا أصبحت الأساليب المستخدمة في تربية الأبناء متشابهة، فتربية البنت لم تعد تختلف عن تربية الذكر مما يؤدي إلى انخفاض الضغط لدى البنت الذي كان في الماضي بداعي العادات والتقاليد، فالأسرة في الوقت الحالي أدركت المسؤولية الملقاة على عاتقها إتجاه أبنائها من حيث توفير لهم جميع إحتياجاتهم ووسائل الراحة والحب والإهتمام والرعاية والأمن، فالأسرة لم تعد شديدة الضغط على الأنثى والمجتمع كذلك.

وإتفقت هذه النتائج مع دراسة جبره أحمد؛ عميار السعيد (2018) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المراهقين المتمدرسين المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا، فتوصلت النتائج إلى أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى الضغط النفسي، ومع دراسة عبد الحكيم بن عيسى (2021) التي أسفرت نتائجها أنها لا توجد فرق بين الإناث والذكور في مستوى الضغط النفسي.

وخالفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة نسيمه ملاك التي هدفت إلى التعرف عن الفروق في الضغط النفسي بين الذكور والإناث، وتوصلت نتائج دراستها إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الضغط النفسي لصالح الإناث.

4. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة الى:

- عدم وجود فروق في مستوى الإدمان على الانترنت لدى المراهقين المتمدرسين بالتعليم الثانوي تبعا لمتغير الجنس.

والجدول رقم (09) يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون الذي يبين ان لا توجد فروق بين

الذكور والإناث في الإدمان على الانترنت"

الجنس	العينة	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	درجة الحرية ddl	الدالة المحسوبة sig b	الدالة المعنوية
اناث	90	65,38	19,07	1,35	147	0,72	0,05
ذكور	59	66,47	16,5		136,03		

من الجدول رقم(09) نلاحظ أن متوسط درجات الإناث في مستوى الإدمان عن الانترنت جاء (65,38) و الذكور (66,47) و قدرت درجة الانحراف المعياري للإناث (19,07) و الذكور (16,5) و قد جاءت قيمة الدلالة المحسوبة (0,72) اكبر من (0,05)و عليه لا توجد

فروق بين التلاميذ المرحلة الثانوية بين الذكور و الإناث فيما يخص درجة الإدمان على الانترنت

4-1- تفسير ومناقشة النتائج:

يمكن تفسير هذه النتيجة المتمثلة في عدم وجود فروق بين الإناث و الذكور في استخدام الانترنت راجع الي توفير شبكات (3G_4G) عبر الهواتف الذكية في متناول الذكور و الإناث خاصة عند المراهقين المتمدرسين و استغلالها سواء في عملية التعلم و إعداد البحوث كون شبكة الانترنت مصدر من مصادر المعلومة ذو كفاءة عالية و لا يمكن الاستغناء عنها بالاضافة الي الاستعمالات الاخرى كتواصل بين الزملاء لتبادل المعلومات . فكلا الجنسين يعتمدون على الانترنت كونها شبكة اتصالات عالمية تسمح بالتواصل و الاتصال و اكتساب ونقل المعلومات في جميع أرجاء العالم بوسائل بصرية و صوتية او نصية مكتوبة دون تكلفة. و حتى الاولياء يشجعون ابناهم سواء بنات او بنين في استعماله نظرا الى ايجابياته ، إلا أن الإفراط فيه و استعماله بكثرة ولأوقات كثيرة يترتب عليها عواقب وخيمة الذي يؤثر سلبا على كل جوانب الحياتية للفرد بشكل عام و للتلميذ أو المراهق المتمدرس بشكل خاص قد ينعكس ذلك على تحصيلهم الدراسي.

و هذا ما اكدته بعض الدراسات من بينها دراسة لهونج و زميلاه (2003) التي اجريت على عينة مكونة من (88) طالبا يدرسون في خمس كليات بجامعة ماليزيا مستخدمين مقياس يقيس اتجاهاتهم نحو الانترنت كوسيلة تعليمية , ولم تظهر فروق في هذا الاتجاه بين الجنسين.

بالإضافة إلى دراسة **عدنان الفرح (2004)** التي طبقت عينة أظهرت فيها أن اختلاف مستويات استخدام الانترنت لا يتأثر بمتغير الجنس, فقد كان متساويا بين الذكور والإناث تتفق مع دراسة **ايلينياندور و هوفياسوفلي (2013)** التي هدفت لكشف علاقة بعض الخصائص النفسية و الديمغرافية للمراهقين بأبعاد إدمان الانترنت حيث طبقت على عينة بلغت (384) مراهقا يونانيا و أظهرت النتائج أن الإدمان على الانترنت لا يرتبط بمتغير الجنس. وهذا ما يؤكد صحة فرضية دراستنا الرابعة والقبول بها.

خاتمة:

نستخلص في نهاية دراستنا الحالية أن الضغوط النفسية تمثل جزء هام في تدهور الصحة النفسية للمراهقين، فالإهتمام به يساعد المراهق على التخفيف من حدة الضغوط لديه وهذا ما يؤدي إلى التقليل من الإدمان على الأنترنت، فالمراهق يستعمل الأنترنت كمنتفس له والهروب من الضغوطات التي تواجهه، وسعت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والإدمان على الأنترنت لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

وأجريت الدراسة الحالية على عينة تلاميذ المرحلة الثانوية، ولقد إنطلقنا في دراستنا بتحديد الإطار العام للإشكالية وطرح التساؤلات والفرضيات، فضلا عن تحديد أهداف الدراسة وأهميتها وتناولنا المفاهيم الإجرائية والدراسات السابقة، وتطرقنا إلى جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي، ففي الجانب النظري تناولنا ثلاثة فصول الضغوط النفسية، الإدمان على الأنترنت والمراهقة، حيث أحطنا الموضوع من كافة جوانبه، أما الجانب التطبيقي فشمّل على الإجراءات الميدانية لدراسة قمنا بإجراء دراسة الإستطلاعية وإستخدمنا المنهج الوصفي الإستدلالي وإخترنا العينة بطريقة قصدية ثم وزعنا الإستبيان على التلاميذ بطريقة عشوائية ومن أجل جمع المعلومات والبيانات إستخدمنا مقياس الضغوط النفسية للباحثة ملاك نسيم (2017) وإختبار يونغ للإدمان على الأنترنت، وإشتمل هذا الجانب على عرض وتحليل ومناقشة النتائج حيث تم معالجة البيانات المتحصل عليها ببرنامج (SPSS) وتوصلت النتائج إلى:

- مستوى الإدمان على الأنترنت لدى المراهقين الذين يدرسون في التعليم الثانوي متوسط.

- وجود علاقة بين الضغوط النفسية والإدمان على الأنترنت للمراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي.
- لا توجد فروق بين الذكور والإناث في درجة الضغوط النفسية لدى المراهقين المتمدرسين بالتعليم الثانوي.
- لا توجد فروق بين الذكور والإناث في درجة الإدمان على الأنترنت لدى المراهقين المتمدرسين بالتعليم الثانوي.

اقتراحات:

- إجراء هذه الدراسة على عينات وشرائح أخرى كالطلاب الجامعيين.
- بناء برنامج إرشادي للوقاية من الإدمان على الأنترنت.
- زيادة الاهتمام بموضوع الضغوط النفسية والإدمان على الأنترنت وربطها بمتغيرات أخرى.
- إجراء الدراسة بأدوات ومقاييس أخرى.
- تفعيل خدمات إرشادية للوقاية من الضغوط النفسية.
- توعية التلاميذ بمخاطر الإدمان على الأنترنت حتى لا يقع التلميذ ضحية هذه الشبكة.
- زيادة الاهتمام بفئة المراهقين داخل الأسرة والمجتمع.
- الابتعاد عن المشاكل التي تؤدي به إلى الضغوط.

قائمة المراجع:

قائمة الكتب:

1. أحمد نايل العزيز، أحمد عبد اللطيف أبو سعد. (2009). التعامل مع الضغوط النفسية ط1. الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
2. آزاد علي إسماعيل. (2014). الدين والصحة النفسية ط1. الولايات المتحدة الأمريكية. فرجينيا: المعهد العالمي للفكر الإسلامي.
3. إيمان عبد الكريم أبا حسين، حنان محمد آل إبراهيم. (2021). دليل عملي للتعامل مع الضغوط. بدون طبعة. السعودية: المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية.
4. تيري لوكر، أولجا جريجسون. (2014). سيكولوجية إدارة الضغوط الفنية . البرامج . التطبيقات. (ترجمة هشام محمد سلامة، حمدي أحمد عبد العزيز) ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
5. جميل حمداوي. (دت). المراهقة خصائصها ومشاكلها وحلولها. الناظور: المغرب.
6. رحيم يونس كرو العزاوي. (2008). مقدمة في منهج البحث العلمي ط1. المملكة الأردنية الهاشمية: دار دجلة.
7. رنا أحمد جمال. (2015). إستراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية ط1. الأردن. عمان: دار أمجد للنشر والتوزيع.
8. ريم ماجد. (2016). منهجية البحث العلمي. بيروت: مؤسسة فريدريش إيبيرت.

9. عبد الرحمان بن سليمان الطريبي. (1994). **الضغط النفسي مفهومه تشخيصه طرق علاجه ومقاومته** 1. (دت). ب. دار نشر.
10. العرفاوي ذهبية. (2021). **مقاييس حول قلق الإمتحان والضغط النفسي**. تيزي وزو: دار إمل للطباعة والنشر والتوزيع.
11. غريغ ويلكنسون. (2013). **الضغط النفسي**. (ترجمة زينب منعم) ط1. الرياض. المملكة العربية السعودية: فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر.
12. فاطمة عبد الرحيم النوايسة. (2013). **الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة** ط1. عمان. الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.
13. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد. (2008). **الضغط النفسي مشكلاته وآثاره على الصحة النفسية** ط1. عمان. الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
14. محمد النوبي محمد علي. (2010). **مقياس إيمان الانترنت لدى طلاب الجامعة الموهوبين** ط1. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
15. محمد حسن غانم. (2009). **كيف تهزم الضغوط النفسية؟**. دون طبعة. القاهرة.
16. محمد محمود عبد الله. (2014). **المراقبة وكيفية التعامل مع المراهقين** ط1. المملكة الأردنية الهاشمية: دار دجلة.
17. نائفلي إيبو. (2019). **الضغوط النفسية**. دون طبعة. جمهورية مصر العربية. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية لطبع والنشر والتوزيع.

18. وفيق صفوت مختار. (2018). *الأطفال و الشباب و إيمان الانترنت ط1*. أطلس:

للنشر والإنتاج الإعلامي ش.م.م .

19. وليد السيد أحمد خليفة، مراد علي عيسى سعد. (2008). *الضغوط النفسية والتخلف*

العقلي في ضوء علم النفس المعرفي ط1. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

أطروحات دكتوراه ورسائل ماجستير:

20. أمل بنت علي بن ناصر الزيدي. (2014). *إيمان الانترنت وعلاقته بالتواصل*

الاجتماعي و التحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوين: رسالة ماجستير، الأردن.

21. بحر العلوم بحرومي. (2010). *تربية المراهقين في ضوء السنة النبوية. رسالة*

ماجستير، جامعة آل البيت، كلية الدراسات الفقهية والقانونية.

22. بن صالح هداية. (2015). *فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة*

الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس. رسالة دكتوراه، جامعة أبي بكر قايد تلمسان،

قسم علم النفس.

23. بوطبة لطفي. (2011). *تقدير الذات وعلاقته بالمشكلات الانفعالية عند المراهقين في*

مرحلة التعليم الثانوي. رسالة ماجستير، جامعة باجي مختار عنابة، قسم علم النفس.

24. توهامي سفيان. (2010). *دراسة العبارات الكلامية في لغة المراهقين. رسالة ماجستير،*

جامعة وهران، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا.

25. سارة كمال أحمد. (2019). الانسحاب الاجتماعي وعلاقته بالضغط النفسية لدى أولياء أمور ذوي الإعاقة الذهنية بالتطبيق على مراكز الإحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم محلية الخرطوم الصغرى. مذكرة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة أفريقيا العالمية، السودان.
26. سيد نوال. (2008). الضغط النفسي وتأثيره على الدافعية للإنجاز لدى تلاميذ المقلبين على إمتحان البكالوريا. مذكرة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية والأورطوفونيا، جامعة الجزائر.
27. صادق عبده حسن. (2010). الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في الجزائر واليمن - دراسة مقارنة. مذكرة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية والأورطوفونيا، جامعة الجزائر 2.
28. صافة أمينة. (2015). أثار إستعمال التكنولوجيات الحديثة على أفراد الأسرة الجزائرية "دراسة للتأثيرات النفسية والاجتماعية والأخلاقية والصحية لإستعمال الأنترنت على أبناء الأسرة الجزائرية نموذجا". رسالة دكتوراه، جامعة وهران 2، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا.
29. صبرينة حامدي . (2014). الادمان على الانترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. بائنة - الجزائر: شهادة الماجستير.

30. صندلي ريمة (2011). الضغوط النفسية وإستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للإنتحار دراسة عيادية. مذكرة ماجيستر، قسم علم النفس وعلوم التربية والأورطوفونيا، جامعة فرحات عباس، سطيف.
31. فايزة الغازي العبد الله. (2013). إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية. رسالة دكتوراه، قسم الإرشاد النفسي، جامعة دمشق، سوريا.
32. قارة ساسية. (2011). الأسرة والسلوك الإحراقي للمراهق. رسالة ماجيستر، جامعة المنتوري قسنطينة، قسم علم الاجتماع.
33. قاسي سليمة. (2021). مرحلة المراهقة (المفهوم، الخصائص، الحاجات والمشكلات). مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية. جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، العدد (02).
34. محرز عبلة. (2007). الحاجات النفسية والإجتماعية للمراهق المتمدرس في مرحلة التعليم المتوسط. رسالة ماجيستر، جامعة الجزائر، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا
35. محرز عبلة. (2007). الحاجات النفسية والإجتماعية للمراهق المتمدرس في مرحلة التعليم المتوسط. رسالة ماجيستر، جامعة الجزائر، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا.

36. ميادة فيصل حسين العميدي. (2018). الآثار النفسية و الأكاديمية و الاجتماعية

لإدمان استخدام الانترنت بين طلبة الجامعات العراقية، رسالة ماجستير.

37. نسيمه ملاك. (2017). الضغط النفسي وقلق الإمتحان وعلاقة كل منهما بظهور

السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. دراسة ميدانية مذكرة دكتوراه، قسم

العلوم الاجتماعية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.

مجالات علمية:

38. اكثار خليل ابراهيم. (2019). ادمان الانترنت وعلاقته بالتسويق الأكاديمي لدى

عينة من طلبة الجامعة. مجلة ابحاث البصرة للعلوم الانسانية .

39. حمودة سليمة. (2015). الإدمان على الانترنت - اضطرابات العصر. ورقلة ،الجزائر:

مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية.

40. سلاف مشري. (2016). الضغط النفسي في المجال المدرسي: المفهوم والمصادر

وإستراتيجيات المواجهة. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، العدد

29.

41. عدنان محمد عبده القاضي. (2020). المساندة الاجتماعية و علاقتها بالادمان

الانترنت لدى طلبة كلية التربية جامعة تعز: مجلة العلوم النفسية و التربوية ، ديسمبر.

42. عدنان محمد عبده القاضي. (2020). المساندة الاجتماعية و علاقاته بادمان

الانترنت لدى طلبة كلية التربية جامعة تعز: مجلة العلوم النفسية و التربوية

43. محمد در . (2017). أهم مناهج وعينات وأدوات البحث العلمي. مجلة الحكمة للدراسات

التربوية والنفسية، الجزائر: مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، العدد(9).

44. محمد صديق محمد حسن. (2005). مرحلة المراهقة بين مسؤولية الأسرة ودور

المجتمع. مجلة التربية، الرياض.

45. محمد قاسم عبد الله (د) إدمان الانترنت وعلاقته بسمات الشخصية المرضية لدى

الأطفال و المراهقين: مجلة الطفولة العربية.

46. مي طيب السيماني عبد الله، سلوى عبد الله الحاج. (دت). مشكلات المراهقة وعلاقتها

بمستوى التحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بوحدة المحيريا. جامعة

السودان، مجلة العلوم التربوية.

<http://scientific-journal.sistech.edu/>

47. نجده محمد عبد الرحيم جدي، نجلاء إبراهيم صديق محمد. (2015). الضغوط النفسية

للمراهقين المعاقين بصريا وعلاقتها ببعض المتغيرات بولاية الخرطوم، مجلة علوم

التربية، العدد4

48. نسيمه طباس، خديجة ملال. (2021). الادمان على الانترنت لدى الطلبة الجامعيين.

مجلة روافد للدراسات والابحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والانسانية.

المراجع باللغة الأجنبية:

49. Gérard Lebel ; inf. clinicien (2010), **guide d'autosoins pour la gestion du stress.**
50. Kerdjaj Taous, Lyazidi Fatima (2022) , **emotion et stress psychologique, régulation émotionnelle et stratégies de coping** ; quel liens. Dirassat & Abhath the arabic journal of human and social sciences, 1, janvier.
51. Natalia Jaworska, Glendamacqueen, (2015), **adolescence as a unique developmental period**, J Psychiatry Neurosci; 40(5).

الملاحق

جامعة مولود معمري تيزي وزو
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علوم التربية
تخصص إرشاد وتوجيه

ملحق رقم (01)

عزيزي التلميذ / عزيزتي التلميذة :

في إطار إنجاز مذكرة الماستر تخصص إرشاد وتوجيه تحت عنوان الضغوط النفسية وعلاقته بإدمان على الأنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي نضع بين أيديكم هذه الاستمارة. ونطلب منكم الإجابة على البنود التالية وذلك بوضع علامة () أمام الجواب الصحيح من وجهة نظركم، مع العلم أن هذه المعلومات سرية ولا تستخدم إلا لغرض علمي. تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

البيانات الشخصية:

- 1 - الجنس
- 2 - السن:
- 3 - الشعبة:
- 4 - المستوى الدراسي:

الرقم	العبارات	تتطبق بدرجة كبيرة	تتطبق بدرجة متوسطة	تتطبق بدرجة قليلة	لا تتطبق
1	أشعر بالقلق في كثير من الأحيان				
2	أشعر بأن بعض الأساتذة لا يحترمون التلاميذ				
3	أجد صعوبة في التفاهم مع الوالدين أو أحدهما				
4	أشعر بالنقص من قسوة زملاء علي				
5	يضايقني عدم قدرة أسرتي على تلبية إحتياجاتي الأساسية بسبب قلة المال				
6	يضايقني أنني سريع الغضب				
7	أعاني من كثرة المواد الدراسية المقررة				
8	لا يهتم والدي بدراستي				
9	كثيرا ما أتشاجر مع زملائي				
10	أشعر بالخجل أمام زملائي بسبب سوء وضعيتي المالية				
11	أشعر بالحزن في كثير من الأحيان				
12	أشعر بأن أساليب تقويم التلاميذ في الثانوية غير عادلة مثل صعوبة الإمتحانات وكثرتها				
13	أعاني من قسوة والدي في تعامله معي				
14	أشعر بالذل عند إتباع آراء زملائي				
15	إمكانيات أسرتي المالية لا تسمح بإكمال دراستي مستقبلا				
16	أعاني من كثرة أحلام اليقظة				
17	أعاني من صعوبة الإحتفاظ بالمعلومات				
18	يفضل الوالدين إخوتي علي				
19	يتعامل مع زملائي بأنانية				
20	أعاني من نقص بعض التجهيزات في البيت مثل الحاسوب أو الثلاجة				
21	أشعر بعد الأمان من أحداث المستقبل				

22	يضايقني أن علاقاتي مع بعض الأساتذة سيئة			
23	أجد صعوبة في مصارحة الوالدين بمشكلاتي			
24	أشعر بالحرمان من إبتعاد الزملاء علي			
25	كثيرا ما أضطر للعمل في الفترة المسائية بسد إحتياجات الأسرة			
26	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري			
27	أعاني من صعوبة في فهم دروسي			
28	أعاني من تدخل الوالدين أو أحدهما في شؤوني الخاصة			
29	لا يقبل زملائي أن أختلف معهم في الرأي			
30	يضايقني عدم قدرتي على شاء هاتف نقال (موبيل) أسوة ببعض أصدقائي			
31	أشعر بالملل في الكثير من الأحيان			
32	أشعر أن بعض الأساتذة لايهتمون بي			
33	يعاملون أحد الإخوة معاملة سيئة ويحاول فرض سيطرته علي			
34	أشعر بالإهانة عندما لا أدعى لحضور حفلات الزملاء			
35	أعاني من عدم قدرتي على ممارسة الهوايات التي تتطلب تكلفة مادية مثل الرحلات والسفر			
36	أشعر باليأس في كثير من الأحيان			
37	يضايقني أن البيئة الفيزيكية للقسم غير مناسبة للتعلم مثل ضيق القسم وكثرة التلاميذ وسوء التهوية والإضاءة			
38	يتدخل الوالدين في إختيار أصدقائي			
39	يوبخني زملائي بألفاظ بذيئة			
40	أتجنب مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات بسبب قلة المال			
41	أعاني من الخجل من الجنس الآخر			
42	أعاني من توبيخ وإهانة بعض الأساتذة لي أمام الزملاء			
43	أعاني من كثرة الشجار مع إخوتي			
44	تضايقني سخريه زملائي علي مظهري العام			

45	يضايقني عدم وجود غرفة خاصة لمراجعة دروسي			
46	أعاني من الأرق في كثير من الأحيان			
47	أشعر بالخوف من بعض أساتذة القسم			
48	يكلفني الوالدان بمعظم أشغال البيت			
49	يناديني زملائي بألقاب لا أحبها			
50	أعاني من قلة ما أحصل عليه من مصروف شخصي يومي			
51	أشعر بالذنب لعجزي على تحقيق رغباتي في الحياة			
52	أعاني من ضعف قدرتي على الإستعاب			
53	أعاني من عدم إحترام الوالدين لرأي			
54	لا أعرف كيف أكسب الأصدقاء			
55	يضايقني عدم توافر أسرتي على مسكن لائق			
56	أشعر بالتردد في إتخاذ القرارات			
57	يزعجني ما يفعله بعض التلاميذ لعرقلة الحصص الدراسية			
58	يتوقع الوالدان مني أكثر مما أستطيع			
59	يضايقني إستهزاء زملائي عند مناقشتهم			
60	يضايقني أنني لا أملك ثمن الكتب والمستلزمات المدرسية الضرورية			
61	أشعر بتوتر شديد عند مواجهة أي ضغط			
62	أخاف من الفشل الدراسي			
63	يضايقني قلق الوالدين الزائد على أداء الواجبات المدرسية			
64	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي			
65	يضايقني أن دخل أسرتي لا يكفي لتغطية نفقاتنا المعيشية			

66	لا أجد الرغبة الكافية في الدراسة			
67	أعاني من نقص التركيز في المنزل عند مراجعة الدروس			
68	أجد صعوبة في الإحتفاظ بالأصدقاء داخل وخارج القسم			
69	يزعجني أن بعض الأساتذة غير منصفين في تعاملهم مع التلاميذ			
70	خوف الوالدين علي من الفشل في الدراسة يعزز لدي الشعور بالعجز			
71	يضايقني لعدم إحترام زملائي مشاعري			
72	كثيرا ما أشعر بالملل داخل القسم			
73	أعاني بإلحاح الوالدين بمراجعة الدروس باستمرار مما يؤدي إلى عدم قدرتي على الإستذكار			
74	أشعر بالخوف من صعوبة الأسئلة			
75	يؤثر الشجار المستمر بين الوالدين سلبيا في تحصيلي الدراسي			
76	أعاني من ضعف التركيز أثناء الدراسة			
77	أعاني من عقاب الوالدين بالألفاظ والنبد كلما رسبت في إمتحان ما			
78	تزعجني المعاملة السيئة لبعض الموظفين الإداريين للتلاميذ			
79	أشعر بعجزي عندما يذكرني الوالدين بأن أداء أحد إخوتي أفضل مني			
80	أشعر أنني لا أحترم القوانين المدرسية			

ملحق رقم(02)

اختبار الادمان على الانترنت ليونغ

هذا المقياس يحتوي على 20 سؤالاً بحيث يمكنك من خلاله معرفة درجة استخدامك لشبكة الانترنت سواء بشكل مفرط أو لا فالرجاء منك أخي التلميذ (ة) وضع علامة (X) في الخانة المعبرة عنك والتي تمثل رأيك وهي (أبداً-نادراً-أحياناً-تكراراً-كثيراً-دائماً) وتأكد أن معلوماتك لا تستخدم إلا للغرض العلمي.

الرقم	السؤال	أبداً	نادراً	أحياناً	تكراراً	كثيراً	دائماً
01	هل وجدت نفسك بقيت على الانترنت وقتاً أطول مما كنت مخطط له؟						
02	هل أهملت انجاز واجباتك المدرسية والمنزلية من أجل قضاء وقت أطول على الشبكة؟						
03	كم مرة فضلت الانترنت على الألفة والجلوس مع صديقك؟						
04	هل كونت علاقات صداقة من خلال الشبكة؟						
05	هل تذمر منك الآخرون بسبب الوقت الذي تستغرقه في استخدام الشبكة؟						
06	هل تأثرت نتائجك الدراسية بسبب الوقت الذي تستغرقه في الشبكة ؟						
07	كم مرة تفحص بريدك الالكتروني قبل القيام بشيء آخر يجب عمله ؟						
08	هل تأثر أداؤك في الدراسة بسبب الإنترنت؟						
09	هل كنت كتوماً عندما يسألك الغير عما تفعله في الانترنت؟						
10	كم من مرة أوقفت أفكار الواقع المزعجة واستبدلتها بأفكار انترنت مبهدة؟						
11	هل وجدت نفسك تخشى أن الحياة بدون انترنت ستكون كئيبة؟						
12	هل وجدت نفسك تتوقع متى سوف تستخدم الانترنت من جديد؟						
13	كم مرة ضيعت نومك بسبب الدخول في الشبكة خلال ساعات متأخرة من الليل؟						

						14 هل تتفعل عندما يزعجك أحدهم وأنت على شبكة الانترنت؟
						15 أتشعر أنك منشغل التفكير بالإنترنت عندما تكون خارج الشبكة؟
						16 هل وجدت نفسك تقول "فقط لبضع دقائق أخرى" وأنت على الشبكة؟
						17 هل حاولت التخفيض من الوقت الذي تستغرقه في الشبكة لكن أخفقت؟
						18 كم من مرة حاولت إخفاء الوقت الذي تستغرقه في الشبكة لكن أخفقت؟
						19 كم من مرة فضلت استخدام شبكة الإنترنت للمزيد من الوقت بدل الخروج مع الآخرين؟
						20 أتחס أنك محبط وقلق عندما ترتبط بها يزول هذا الإحساس؟