جامعة المثنى / كلية التربية للعلوم الانسانية
مجلة اوروك للعلوم الانسانية
موقع المجلة : www.muthuruk.com
BM-Publisher

دراسة مقارنة للضغوط النفسية الناجمة عن استخدام الانترنيت بين طلبة الدراسات العليا في جامعة ذي قار و جامعة ابن الطفيل

عبد الكريم عطا كريم

كليه التربية للعلوم الانسانية / جامعة ذي قار

معلومات المقالة

تاريخ المقالة:
الاستلام: 2017/10/22
تاريخ التعديل : 2017/12/7
قبول النشر: 2018/2/20
متوفر على النت :2018/7/11

الكلمات المفتاحية :
قوانين النشر وتعديلاتها
تعطيل الصحف
مشاكل التأليف

الملخص

يعد موضوع الضغط النفسي من المفاهيم نسبيا التي تناولتها العديد من البحوث في مجال علم النفس الاجتماعي وعلم النفس المهني والتي اكدت بمجملها انها مشاكل مهمة تتعلق بالعمل وان فهمها يتطلب فهم كل من شخصية الفرد وبيئة العمل . ويستمد البحث الحالي اهميته من الشريحة التي يتناولها ألا وهي شريحة طلبة الدراسات العليا (الماجستير) وربما تظهر عليهم اعراض نفسية وضغوط مختلفة مما ينعكس على توافقهم النسبي والاجتماعي ومما يترتب علية اضرارا في الصحة النفسية والاجتماعية والجسمية نتيجة للضغوط المتعددة . وقد توصل البحث الى إنَّ طلبة الدراسات العليا لديهم ضغوط نفسية ناجمه من استخدام الانترنيت. و إنَّ طلبة الدراسات العليا في جامعتي ذي قار وابن الطفيل لديهم ضغوط نفسية ناجمه من استخدام الانترنيت ، وليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور- اناث) في الضغوط النفسية الناجمة من استخدام الانترنيت في جامعتي ذي قار وابن الطفيل . وكذلك عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية في الموقع الجغرافي في جامعتي (ذي قار - ابن الطفيل) في الضغوط النفسية الناجمة من استخدام الانترنيت .

© جميع الحقوق محفوظة لدى جامعة المثنى 2018

المقدمة

الفصل الاول

مشكلة البحث :-

ان الشريحة الاكبر التي تستخدم تكنولوجيا المعلومات والانترنيت هم الطلبة الذين هم مستقبل وعماد التطور والتقدم والإنتاج في العالم كان لابد من دراسة ظاهرة استخدام الانترنيت ومعرفة الضغوط المختلفة وأثارها على هذه الفئة المهمة من فئات المجتمع لنتمكن من محاصرتها وتحويلها من تقنية تستخدم بشكل سلبي ذا ضغوط نفسية واجتماعية مختلفة عند البعض الى تقنية ايجابية وبناءة بحيث نستطيع الاستفادة من هذه الخدمات التكنولوجية بأمور عديدة ومفيدة في تطور مجتمعنا وخدمة العلم والمعرفة . (كريم ، 2013 ، ص6)،(العصيمي ، 2010 ، ص11) .

وقد ظهرت دراسات تناولت الضغوط الناجمة عن استخدام الانترنيت وخاصة بعد ان دخلت شبكة الانترنيت الى البيوت والمقاهي وقد زاد تعدد مستخدميها ، ففي دراسة لعالمة النفس الاميركية (كيمبرلي يونغ) ،أظهرت نتائج هذه الدراسة ان (6%) من مستخدمي الانترنيت في العالم في عداد المدمنين ، وتناولت الدراسة اعلاة في كتابين لها موضوع (التوقع في قبضة الانترنيت) ،

مما يؤكد وجود الاثر اللامحدود من قبل الشباب الجامعي على2- استخدامه ، وتأثيراته المختلفة على البناء السيكولوجي – الفردي والاجتماعي .(قدوري ، 2015 ، ص272). 3-

وتتحدد مشكلة البحث الحالي في التعرف على

مستوى الضغوط النفسية الناجمة من استخدام الانترنيت لدى طلبة الدراسات العليا في الاقسام العلمية بالاضافة الى معرفة الفرق في الموقع الجغرافي ؟

اهمية البحث

1- يعد موضوع الضغط النفسي من المفاهيم نسبيا التي تناولتها العديد من البحوث في مجال علم النفس الاجتماعي وعلم النفس
2- المهني والتي اكدت بمجملها انها مشاكل مهمة تتعلق بالعمل وان فهمها يتطلب فهم كل من شخصية الفرد وبيئة العمل اذ يرى (
3- غولد وورث 1994) ان الانسان قد يواجه مشكلات معينة نتيجة للتعرض لهذه المشكلات فترة طويلة من الزمن فأنه يشعر
4- بالضغط فهو لا يتلقى خلال هذه الفترة الدعم اللازم من المقربين ، ويشعر بأنه متورط ولا يحل امامه التخلص من هذا الوضع عندما يحدث الضغوط النفسية كنتيجة اخيرة عندما لايستطيع
5- ان يتكيف مع الضغط النفسي (البيرقدار ، 2011 ، ص29) .

ويستمد بحثنا الحالي اهميته من الشريحة التي يتناولها ألا وهي شريحة طلبة الدراسات العليا (الماجستير) وربما تظهر عليهم
6- اعراض نفسية وضغوط مختلفة مما ينعكس على توافقهم النسبي والاجتماعي ومما يترتب علية اضرارا في الصحة النفسية والاجتماعية والجسمية نتيجة للضغوط المتعددة من هنا تتلخص اهمية البحث الحالي فيما يلي :- (كريم ، 2013 ، ص7-8)، (Shepherd,K.andEdelman,M,2005 .

ومن خلال ما تقدم يرى الباحث أن أهميه البحث الحالي تتلخص بالنقاط الاتية :

1- دراسة مفهوم الضغوط النفسية لما لها من دور مهم تغيّرات الحياة بشكلٍ عام فعدم انتظام الحياة يولّد توتراً وانزعاجاً.

كما تأتي أهمية هذه الدراسة من خلال مقارنة طلبة الدراسات العليا في جامعتي (ذي قار – ابن الطفيل).

دراسة فئة طلبة الدراسات العليا لأنها تعد شريحة من أهم شرائح المجتمع وأكثرها لانهم الشريحة الواعية بالمخاطر الناجمة عن تلك الظروف من ناحية وما يقع على عاتقهم من مسؤولية في مواجهة تلك الأخطار وتحمل من ناحية أخرى .

اهداف البحث :-

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي : -

التعرف على الضغوط النفسية الناجمة عن استخدام الانترنيت في ذي قار وابن الطفيل .

التعرف على الضغوط النفسية الناجمة عن استخدام الانترنيت لدى طلبة الدراسات العليا جامعه ذي قار .

التعرف على الضغوط النفسية الناجمة عن استخدام الانترنيت لدى طلبة الدراسات العليا جامعه ابن الطفيل.

التعرف على الفروق في الضغوط النفسية الناجمة عن استخدام الانترنيت لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة ذي قار وفقا لمتغير الجنس (ذكور – اناث).

التعرف على الفروق في الضغوط النفسية الناجمة عن استخدام الانترنيت لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة ابن الطفيل وفقا لمتغير الجنس (ذكور – اناث).

التعرف على الضغوط النفسية الناجمة عن استخدام الانترنيت وفقا لمتغير الموقع الجغرافي (ذي قار – ابن الطفيل).

حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على الحدود التالية :-

1-الحدود الموضوعية :- يقتصر البحث على دراسة مقارنة في جامعتي (ذي قار – وابن الطفيل)

2-الحدود البشرية :- طلبة الدراسات العليا في الاقسام العلمية في كلية العلوم جامعه ذي قار والاقسام العلمية في جامعة ابن الطفيل المملكة المغربية .

3-**الحدود المكانية** :- كلية العلوم ذي قار وجامعة ابن الطفيل في المملكة المغربية .

4-**الحدود الزمنية** :- العام الدراسي 2016 ، 2017 .

كما تتحدد نتائج البحث الحالي بادوات البحث ومدى صدقها وثباتها بالاضافه الى نتائج البحث بالاساليب الاحصائية المستخدمة في تحليل بيانات البحث الحالي .

تحديد المصطلحات

1- الضغوط النفسية : تعرف (Pawlak,c,2002) الضغوط النفسية بأنها . معظم التراكمات النفسية والبيئية والوراثية والمواقف الشخصية للازمات والتوترات والظروف الصحية او القاسية التي يتعرض لها الفرد وتختلف من حيث شدتها كما تتغير عبر الوقت تبعا لتكرار المواقف الصعبة لتي يصادفها الفرد ، كما انها قد تستمر وقتا طويلا اذا استمرت الظروف المنبهة لها وتترك لها اثار نفسية سيئة على الفرد،(Pawlak,c,2002).

2- ويعرفها (سارافينو) الذي يرى ان الضغوط النفسية عبارة عن ((الحالة التي تنتج حين يقود التفاعل بين الشخص والبيئة الفرد الى ادراك تناقض قد يكون حقيقا او غير حقيقي بين المطالب الناتجة عن الموقف والموارد البيولوجية والاجتماعية للفرد. (الضريبي ،2010 ، ص676).

3- يعرف (لورانس 1990) الضغوط النفسية بأنها ((الحالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب او القلق او الاحباط او قلة التحمل او الانزعاج أو تثبيط العزم يعاني منها الفرد نتيجة للإحداث التي تهدد أو تتحدى الشخص بجميع فعاليات الحياة (العبدلي ،2010 ، ص13) .

4- يعرف (عبد الكريم 2013) الضغوط النفسية بأنها (ألأزعاجات اليومية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد اثناء التعامل مع الحاسوب والانترنت فتشكل له مجموعة من ردود الفعل النفسية والجسدية (كريم ،2013 ،ص9).

5- وقد اعتمد الباحث على تعريف الدكتور عبد الكريم عطا كريم (2013) بأن

الضغوط النفسية :- هي

الازعاجات اليومية الضاغطة التي يتعرض لها لفرد اثناء التعامل مع الحاسوب والانترنيت فتشكل له مجموعة من ردود الفعل النفسية والجسدية . (كريم ، 2013 ،ص9).

6- مصطلح استخدام الانترنيت : هي شبكة عالمية تربط عدة ألاف من الشبكات وملايين اجهزة الكومبيوتر المختلفة الانواع ، والإحجام في العالم . وتكمن فائدة الانترنيت التي تسمى (الشبكة) في كونها وسيلة يستخدمها الافراد والمؤسسات للتواصل وتبادل المعلومات. (الراميثي سعاد واخرون ، 2010 ، ص9) .

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

أولا :- الاطار النظري :

تمهيد :

على الرغم مما ينشده العالم اليوم من تطورات علمية و تكنولوجية انعكست على كثير من جوانب الحياة المختلفة ، ألا ان كثير من الباحثين قد وضحوا القرن الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية. لذلك عدت من الظواهر التي تتطلب من الانسان التعايش معها و تطوير كفاءة معينة للتعامل معها، كما تترك الضغوط النفسية اثارا مهمة في الجوانب الشخصية و الجوانب الجسمية و العقلية و الانفعالية. كما تؤثر سلبا في التكيف النفسي و الاجتماعي للفرد و في علاقته المهنية و الاسرية و قد تم تلخيص اهم اثار الضغوط النفسية وهي :

1- أثار فسيولوجية : و تتضمن اضطرابات الجهاز الهضمي و الاسهال و الامساك و ارتفاع ضغط الدم و الصداع و تضخم الغدة و فقدان الشهية و النوبات القلبية و ارتفاع نسبة الكولسترول.

2-أثار نفسية : تتضمن التعب و الارهاق و التشتت و الغضب و الخوف و الحزن و الغياب المتكرر عن العمل.

3-**أثار اجتماعية** : و تتضمن الانسحاب و عدم القدرة على تحمل المسؤولية و الشعور بالخجل و الغيرة. (الزيودي،2007 ،ص195) .

نبذة تاريخية على ظهور مفهوم الضغوط النفسية :

اما بالنسبة الى تحديد مفهوم الضغوط من الناحية الزمنية فأنه صعب للغاية و يحتمل ان هذا المصطلح استعمل لأول مرة خلال القرن الرابع عشر، و لكن هذا الاستعمال لم يكن بصورة ثابتة و منظمة و قد استعملت فيما بعد الكتب الانكليزية مفاهيم اخرى للدلالة على الضغط منها (stress)(Straisse)وبالرغم من ان الكلمة و مشتقاتها وجدت منذ قرون ألا ان اصلها غير معروف حتى الان. ولان من الصعب البحث في ذلك قبل القرن الرابع عشر، ألا انه يمكن القول بان بداية انتشار هذه الكلمة كان خلال القرن التاسع عشر. و يعتبر الفسيولوجي الامريكي (**والتركانون**) من اوائل الذين استخدموا عبارة الضغط ، و عرفوه برد الفعل في حالة الطوارئ او رد الفعل العسكري بسبب ارتباطها بانفعال القتال و المواجهة. (العبودي،2008 ،ص18) .

مؤثرات الضغوط النفسية

فيرى بعض علماء النفس ان الضغوط النفسية لها بعض المؤثرات التي يمكن ايجازها على النحو التالي:

1- المؤثرات الجسمية: و هي عبارة عن الشعور بالتعب و الاجهاد و تشنج العضلات و الشعور الالام الجسمية و ارتفاع ضغط الدم مع زيادة تناول الادوية و المهدئات.

2- المؤثرات العقلية: و هي عبارة عن ضعف القدرة على التركيز و النسيان و صعوبة اتخاذ القرار .

3- المؤثرات النفسية العاطفية: و هي عبارة عن الغضب و الاكتئاب و أللامبالاة النظرة السلبية للذات مع كثرة التبرير و الانكار.

4- المؤثرات الاجتماعية: و هي عبارة عن العزلة الاجتماعية و اضطراب العلاقات الاسرية نتيجة الاهتمام بالعمل على حساب الذات و الاسرة. (غطاس،2012 ،ص27) .

انواع الضغوط النفسية

يمكن القول ان الضغوط ليست شيء سلبي بل تكون في بعض الاحيان دافعا للانجاز و الاداء و على هذا الاساس يمكن تصنيف الضغوط الى نوعين هما:

1- **الضغوط النفسية الايجابية** : هي عبارة عن التغيرات و التحديات التي تفيد في نمو الفرد و تطوره و هي درجة من الضغط او التوتر تدفع المرء للعمل بشكل متتابع مما يجعله يحسن الاداء العام و يحقق اهدافه و تعد ضغطا صحيا و تؤدي الى تحسن في جودة الحياة مثل اعباء منصب جديد او الترقية لدرجة اعلى.

2- **الضغوط ألسلبية** : ان تعرض الفرد للمواقف الضاغطة الصعبة يكون لها تاثير سلبي مما يجعل الفرد عاجزا عن تحقيق اهدافه كما يعجز عن التفاعل مع اخرين مما يؤثر سلبا على حالته الجسدية و النفسية. يكون لها تأثير سلبي يفوق قدرة الفرد على التوافق و تؤدي الى تغيرات جسمية و مزاجية و لذا يطلق عليها المشقة المحدثة للمرض مثل وفاة شخص عزيز او الاصابة بمرض مزمن او التقاعد ... الخ. و تسبب الضغوط السلبية ضهور اعراض نفسية و جسمية تتمثل في الصداع و الام المعدة و الضهر ، ارق، ارتفاع ضغط الدم، السكري 100000) . (صباح ،2012 ،ص62-63) .

النظريات التي تناولت الضغوط النفسية :-

1- نظرية لازورس (1996)

ان الضغط بناءا على هذه النظرية يختلف باختلاف الاحداث البيئية من جهة و مدى علاقة الفرد بمن حوله من جهة أخرى لذلك يمكن تصنيف الضغط الى انواع متعددة و قد ميز لازورس ثلاثة انواع من الضغط حسب خطورة تاثيرها و هي:

الاحداث الكارثية، الضغوط الفردية، الضغوط الموقفية، و يتعلق هذا النوع بالصعوبات اليومية، و الضغوط البيئية، اما المواقف المتطرفة خاصة تلك التي تنتج عن احدث كارثية فتتميز بمميزات عدة: انها غير اعتيادية و غير متوقعه لها تأثير قوي و تتطلب مجهودا لا يستهان به لمواجهتها، الاحدث الكارثية تستعصي عن المواجهة و ذلك لتنوع اشكال الاستجابة و تؤثر الاحداث الكارثية في معظم الحالات على عدد كبير من الافراد في ان واحد مما يعطي امكانية للمقارنة بالأخر. كما تنتج الضغوط الشخصية عن احداث جيل الفرد. اما الضغوط الموقفية فتكون روتينية و دائمة و متكررة فهي تكون مزمنة و اثارها تاريخية بعضها غير قابل للإدراك لكنه مع ذلك له تأثير و هذه التصنيفات كلها تقود اما بشكل واضح او ضمني التمييز بين ثلاثة انواع من ألضغوط احداث الحياة الشخصية للفرد الاحدث الكارثية، الضغوط البيئية.

و اذا كان النوعان الاول و الثاني لا يؤثران على الفرد الا بالمصادقة فان الضغوط البيئية تؤثر على مجموع شروط الحياة اليومية و كل فرد منا معرض لها و لكن بدرجات متفاوتة. و لهذه الضغوط (الضغوط البيئية) مكانة خاصة من بين الضغوط وفقها لهذه النظرية لان هذه الضغوط موجودة في كل مكان و تعتبر جزءا من الاحداث اليومية التي يمر فيها الفرد و تتميز ايضا بكونها عبارة عن مثيرات منبهة لا يمكن التحكم فيها و السيطرة عليها و تختلف المدة و الفترة التي تظهر فيها و من هنا تبرز اهمية الضغوط الفردية من بين تصنيفات الضغوط الاخرى.

أ- 2- **نظرية سبيلبرجر spelberger:**

رأى سبيلبرجر ان للضغوط دور مهم في اثارة الاختلافات على مستوى الدوافع كل حسب ادراكه للضغوط و تتكون النظرية من ثلاثة محاور و هي الضغط والقلق والتعلم.

و في ضوء المصادر يحدد مستوى النظرية ما يلي:

- التعرف على طبيعة الضغوط في المواقف المختلفة.
- قياس مستوى الضغوط الناجمة عن استخدام الانترنت .
- قياس الفروق الفردية في الميل لاستخدام الانترنت .
- تحديد مستوى الاجابة.

و تركز هذه النظرية على المواقف المتعلقة بالضاغط و ادراك الفرد.

(النعاس،2008 ،ص) ، (Nalwa,K,and Anand A,2003).

3- **نظرية التوافق بين الفرد و البيئة :**

ترى هذه النظرية ان الضغوط تكون نتيجة اختلال التوازن بين الفرد و البيئة التي يوجد فيها الفرد، أي ان الضغوط تنتج من سوء التوافق او حسن التوافق من جانبين اساسيين هما مدى الانسجام بين قدراته و مهاراته الشخصية مع المطالب المطروحة و مدى الاشباع العقلي للحاجات و التوقعات التي يطمح اليها الفرد. (العامرية ، 2014 ، ص38) .

4-نظرية هانز سيلي:

و تنطلق نظرية (هانز سيلي) من مسلمة ترى ان الضغط متغير غير مستقل و هو استجابة عامل ضاغط يميز الشخص و يضعه على اساس استجابة للبيئة ألضاغطة و ان هناك استجابة او انواع معينة من الاستجابات يمكن الاستلال منها ان الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج و يعتبر (سيلي) ان اعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية و هدفها هو المحافظة على الكيان و الحياة. (غطاس ، مجوحة،2012 ، ص20) .

ثانيا:- الدراسات السابقة

الدراسات العربية

دراسة حسين والزيود (1999)

هدفت الدراسة إلى معرفة مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب الناجم عن الضغوط في ضوء متغيرات الجنس والاختصاص والمستوى الدراسي، وقد بلغت عينة الدراسة (305) طالب وطالبة، وقد أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في مشكلات التكيف الاجتماعي

DOI:10.18018/URUK/017-10/185-198

ومستوى الضغوط، وقد اتضح أن الطلاب أكثر إحساسا بتلك المشكلات، في حين لم يتضح أن هناك اثر يعزى إلى المستوى الدراسي والاختصاص على مشكلات التكيف (نايف ولمياء، 2012 ، ص 292).

- **دراسة النمرات (2002)**

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين استخدام الانترنت و الاكتئاب الناتج عن الضغوط المختلفة لدى عينة من طلبة جامعتي اليرموك والعلوم التكنلوجية الاردنية، و قد تكونت عينة الدراسة من (500) طالبا و طالبة من الجامعتين، و قد اشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة في درجة الاكتئاب تعزى لمدة استخدام الانترنت و جنس الطالب و تخصصه حيث كانت الاناث اكثر اكتئابا من الذكور، والطلبة الذين استخدموا الانترنت بشكل كبير او متوسط اكثر اكتئابا و ضغطا من اولئك الذين كان استخدامهم للانترنت قليلا او محدودا. (كريم،2013 ،ص15) ، (Suhaol,K.and Bargess,z,2006).

- **دراسة نايف ولمياء 2012**

سعت الدراسة إلى تقصي اثر استخدام الانترنت على التحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكتئاب ومهارات الاتصال لدى طلبة جامعة القصيم في السعودية، وقد تكونت عينة الدراسة من (595) طالبا وطالبة من الطلبة، الذين يستخدمون الانترنت، وقد تم اختيار العينة بالطريقة القصدية المتيسرة، وقد استخدم الباحث المقاييس الملائمة والمعربة للبيئة العربية.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود درجة أعلى بقليل من الدرجة المتوسطة لدى الطلبة مستخدمي الانترنت لفترة زمنية متوسطة في كل من درجة التكيف ومهارات الاتصال في حين أن درجتي التكيف الاجتماعي ومهارات الاتصال منخفضة لدى الطلبة ذوي الاستخدام المرتفع للانترنت، كما توصلت الدراسة إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في كل من التحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي تعزى لعدد ساعات استخدام الانترنت لصالح الاستخدام المتوسط، كما وجدت الدراسة أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في درجة مهارات الاتصال تعزى لعدد ساعات استخدام الانترنت لصالح الاستخدام المتوسط. (نايف ، لمياء، 2012)

ب- الدراسات الاجنبية

- **دراسة Brand Steler و اخرون (1997)**

و التي تناولت مواجهة الضغوط في الحياة اليومية فقد توصلت الى النتائج التالية :

1-المواجهة سلوك فعال بأستعمال اسلوب حل المشكلات من خلال التحكم بالانفعال و الاهتمام بجميع الظروف التي ادت حدوث الضغط.

2-المواجهة سلوك شخصي مرتبط بمفهوم الذات و يتحقق التكيف.

3-المواجهة سلوك اجتماعي معقد نتيجة التفاعلات اليومية.

4-الحاجة الى تطوير برامج الارشاد من اجل فهم سيرورات نجاح التكيف. (كريم،2013،ص93) ،(Dr.dawnttamilton,2001).

- **دراسة كراوت و زملائه (krautet،1998)**

عن استخدامات الانترنت لمائة و تسعة و تسعون فردا من 73 اسرة في مدينة الأمريكية وضع من خلالها الباحثون بعض التأثيرات الاجتماعية و النفسية لمستخدمي هذه التقنية خلال السنة الاولى و الثانية من الاستخدام فقد حاولت الدراسة تسليط الضوء على استخدام الانترنت على مفهوم المشاركة الاجتماعية و الصحة النفسية للفرد. و لقد اوضحت الدراسة الى ان استخدام الانترنت المفرط يرتبط مع انخفاض الاتصال بالمشاركة مع افراد الاسرة داخل المنزل و كذلك يسهم في تقليل حجم الدائرة التي ينتموا لها .

(الغشمان ، ب ت ، ص5) .

- دراسة شفرد و ادلمان 2005 (shepherd and Edelman)

سعت هذه الدراسة الى استقصاء العلاقة بين استعمال الانترنت و القلق الاجتماعي و القلق العام و الاكتئاب و قد تكونت عينة الدراسة من (169) طالبا جامعيا من الذكور و الاناث و قد اشارت نتائج الدراسة الى ان الطلبة القلقين اجتماعيا يندمجون في التفاعل عن طريق الانترنت و ذلك كبديل للتفاعل وجها لوجه كما اشارت النتائج الى وجود ارتباط بين القلق الاجتماعي و انخفاض قوة الانا و الاكتئاب و بين استعمال الانترنت بغرض الهروب الاجتماعي . (كريم،2013،ص17) (مقدادي و سمور، 2008 ، ص19)

مناقشة الدراسات السابقة

من خلال عرض الدراسات السابقة نستنتج مأتي:-

انها استهدفت مراحل دراسية مختلفة وباعمار مختلفة كذلك استخدمت مقاييس مختلفة منها جاهز والبعض الاخر على استبيانات بمثابة اداة البحث واظهرت الدراسات السابقة نتائج متباينة.

أما الدراسات الحالية فأنها استهدفت طلبة الدراسات العليا (الماجستير) وبمقياس حديث يتلائم مع الظروف والوضع الراهن التي يعيشها طلبتنا .

الفصل الثالث : إجراءات البحث

لتحقيق أهداف البحث والإجابة على أسئلته، تم إجراء الخطوات التالية :

1- منهج البحث :-

يعد البحث دراسة وصفية وذلك لاعتماده على دراسة الواقع او الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بمقارنتها ووصفها .

2- مجتمع وعينة البحث

يتكون مجتمع وعينة البحث الحالي من (130) طالب وطالبة من الدراسات العليا وقد قسمت الى (85) طالبا وطالبة من طلبة الدراسات العليا (الماجستير) في جامعة ابن الطفيل ، (45) طالب من الذكور و (40) طالبة من الإناث في الأقسام العلمية (البيولوجي، الفيزياء، الرياضيات). اما جامعة ذي قار من (45) طالبا وطالبة من طلبة الدراسات العليا (الماجستير) في جامعة ذي قار ، (23) طالب من الذكور و (22) طالبة من الإناث في الأقسام العلمية (البيولوجي، الفيزياء، الرياضيات). والجدول رقم 1 يوضح ذلك :

جدول رقم (1)

يوضح مجتمع وعينة البحث في جامعتي ابن الطفيل وذي قاركما هو موزع حسب (الجنس – الموقع الجغرافي)

جامعة ابن الطفيل				جامعة ذي قار			
القسم الجنس	ذكور	إناث	المجموع	القسم الجنس	ذكور	إناث	المجموع
البيولوجي	21	22	43	البيولوجي	11	10	21
الفيزياء	8	6	14	الفيزياء	4	4	8
الرياضيات	16	12	28	الرياضيات	8	8	16
المجموع	45	40	85	المجموع	23	22	45
المجموع الكلي							130

3- أداة البحث :

- مقياس الضغوط النفسية : (Strees Scale)

تم إعداد هذا المقياس من قبل الدكتورة سعاد احمد مولى (2010)، بعد اعتماد الباحثة على الاعتبارات الأساسية التي اشتقت من الإطار النظري والأدبيات والدراسات السابقة في بناء مقياس الضغوط النفسية حيث اعتمدت مقياس (Hudiburg,1989) ومقياس (Burke, 2005) وقد تكون المقياس من (56) فقرة ، وقد صنفت الباحثة المقياس وفق الفقرات التالية :

من (1 إلى 25) تشير إلى المجال الجسدي، والفقرات من (26 إلى 56) تشير إلى المجال النفسي، وقد اعتمدت طريقة ليكرت في المقياس لما تتصف به هذه الطريقة من ايجابيات من خلال الطلب من المستجيب بوضع علامة ( ) تحت البديل الذي يعبر عن سلوكه أمام كل فقرة، وقد وضعت أمام كل فقرة مدرج خماسي لتقدير الاستجابات على الفقرات والبدائل هي : تنطبق علي بدرجة (كبيرة جدا، كبيرة، متوسطة، قليلة، لا تنطبق علي) ويكون تصحيح البدائل كالأتي : كبيرة جدا (5 درجات)، كبيرة (4 درجات)، متوسطة (3 درجات)، قليلة (2 درجة)، لا تنطبق علي (1 درجة)، وعليه فإن أدنى درجة يحصل عليها المستجيب هي (56) وأعلى درجة (280) والوسط الفرضي (168).

4- الصدق :-

ان الصدق هو صلاحية الأداة لقياس ما وضعت من أجلة (الهاشمي وعطيه ،2009 ، ص199) حيث تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء وقد حصلت جميع الفقرات على نسبة اتفاق (80 %) وبهذا تم حساب الصدق الظاهري، أما صدق البناء فقد تم التوصل إليه من خلال التحليل العاملي، كما تم استخراج القوة التميزية لفقرات المقياس، وقد أظهرت النتائج أن جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (0.01) .

5- الثبات :-

يقصد بالثبات للمقياس هو الاتساق في النتائج وأن المقياس يعد ثابتاً إذا أعطى نتائج متسقة عند إعادة تطبيق المقياس , (Chim P. 111 , 1992)وتم ايجاد ثبات المقياس فقد تم استخراجه بطريقة الاتساق الداخلي وقد بلغت نسبة الثبات للمجال الجسدي (0.79) وللمجال النفسي (0.80)، كما تم استخراج الثبات للمقياس بطريقة إعادة الاختبار بعد فترة أسبوعين من التطبيق الأول، وقد بلغت نسبة الثبات (0.79) وتعتبر هذه القيم جيدة لأغراض البحث العلمي مقارنة مع باقي الدراسات السابقة مثل دراسة هودبيرغ (1989) ودراسة بورك (2005)، (سعاد مولى، 2010، ص 87-89).

6- تطبيق الأداة وأساليب المعالجة الإحصائية :

تم تطبيق أداة البحث على عينة الدراسة في قاعات دراسة مهيأة لإجراءات التطبيق، وقد تم إعطاء الوقت الكافي للإجابة على أداة البحث، وبعد إكمال عملية تطبيق الأداة الخاصة بالبحث وتدقيقها تم إدخال البيانات في الحاسوب وإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) الرزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :-

الهدف الاول: التعرف على الضغوط النفسية الناجمة من استخدام الانترنيت لدى افراد عينة البحث:

قد بلغ الوسط الحسابي للعينه (185,80) وعلى انحراف معياري مقداره (26,653) درجة و لأجل اختبار دلالة الفروق احصائياً استخدم الباحث الاختبار الثائي (t-test) و قد اتضح عند مقارنة القيمة التائية المحسوبة التي بلغت (7,615) مع القيمة التائية

الجدولية التي بلغت (1,96) تبين ان القيمة المحسوبة اعلى من القيمة الجدولية و هذا يدلل على ان هذه الفروق دالة احصائياً وان افراد عينه البحث لديهم مستوى مرتفع من الضغوط النفسية ، والجدول (2) يوضح ذلك .

جدول (2)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري و القيمة التائية لافراد عينه البحث .

عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
130	185,80	26,653	7,615	1,96	129	0,05	داله

ومن الجدول اعلاه يتضح ان طلبه الدراسات العليا لديهم ضغوط نفسية وهذا يدل ان طلبة الدراسات العليا في الاقسام العلمية يعانون من ضغوط مختلفة نتيجة استخدام الانترنيت وذلك لحاجاتها الماسة في دراستهم والبحث والتقصي المستمر للمعلومات الحديثة وهذا من اجل تنميه قدراته العلمية والنفسية والعقلية والاجتماعية علية ان يطوها من خلال استخدام الانترنيت من اجل تطويل معلوماته مما يجعله ينظر الى متغيرات الحياة بشكل اعمق وادق .

الهدف الثاني: التعرف على الضغوط النفسية الناجمة من استخدام الانترنيت لدى طلبة الدراسات العليا جامعه ذي قار.

. فقد بلغ الوسط الحسابي للعينه (180,62) وعلى انحراف معياري مقداره (23,793) درجة و لأجل اختبار دلالة الفروق احصائياً استخدم الباحث الاختبار الثاني (t-test) و قد اتضح عند مقارنة القيمة التائية المحسوبة التي بلغت (3,55) مع القيمة التائية الجدولية التي بلغت (2,000) تبين ان القيمة المحسوبة اعلى من القيمة الجدولية و هذا يدلل على ان هذه الفروق دالة احصائياً وان افراد عينه البحث لديهم مستوى مرتفع من الضغوط النفسية الناجمة من استخدام الانترنيت لدى طلبة الدراسات العليا جامعه ذي قار، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري و القيمة التائية لدى طلبه الدراسات العليا في جامعة ذي قار

عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
45	185,80	26,653	7,615	2,000	44	0,05	داله

وهذه النتيجة بان طلبة الدراسات يعانون من ضغوط نتيجة استخدام الانترنيت وترجع هذه الضغوط الى استخدامهم المتكرر للأنترنيت نتيجة اهتمام دراساتهم بالأنترنيت واستغلال وقت كبير مما يؤدي الى ضغوطهم نتيجة للاستخدام العلمي .

الهدف الثالث :- التعرف على الضغوط النفسية الناجمة من استخدام الانترنيت لدى طلبة الدراسات العليا جامعه ابن الطفيل .

فقد بلغ الوسط الحسابي للعينه (188,54) وعلى انحراف معياري مقداره (27,793) درجة و لأجل اختبار دلالة الفروق احصائياً استخدم الباحث الاختبار الثاني (t-test) و قد اتضح عند مقارنة القيمة التائية المحسوبة التي بلغت (6,814) مع القيمة التائية الجدولية التي بلغت (1,98) تبين ان القيمة المحسوبة اعلى من القيمة الجدولية و هذا يدلل على ان هذه الفروق دالة احصائياً وان افراد عينه البحث يتمتعون الضغوط النفسية الناجمة من استخدام الانترنيت لدى طلبة الدراسات العليا جامعه ابن الطفيل، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

يمثل الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و القيمة التائية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة ابن الطفيل

عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
85	188,54	27,793	6,814	1,98	84	0,05	داله

الهدف الرابع :- التعرف على الفروق في الضغوط النفسية الناجمة من استخدام الانترنيت لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة ذي قاروفقا لمتغير الجنس (ذكور – اناث).

وتم التحقيق من الهدف ايضا باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائيا في الضغوط النفسية لدى طلبه الراسات العليا في جامعة ذي قار تبعا لمتغير الجنس. (ذكور ، اناث) ، والجدول (5) يوضح ذلك .

جدول (5)

يمثل القيمة التائية لدلالة الفرق بين طلبة الدراسات العليا جامعة ذي قاروفقا لمتغير الجنس (ذكور - اناث)

العينة	عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
ذكور	23	175,61	23,36	1,46	2,000	43	0,05	غير دالة
اناث	22	185,86	23,62					

و قد اتضح من نتائج التحليل الاحصائي ان وسط الذكور قد بلغ (175,61) و بانحراف معياري (23,36) و قد بلغ متوسط الاناث (185,86) و بانحراف معياري (23,62) و لغرض معرفة دلالة الفرق بينهما تم استخراج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (1,46) و عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (2,000) اتضح انه لا يوجد فرق بين الذكور و الاناث . ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء المناهج الدراسية المقدمة والاعتناء الشامل بالمراحل الدراسية كافة والتي لها دور في تكوين شخصية الطالب المتوازنة والقادرة على مواجهة متطلبات ومواقف الحياة بشكل متوازن وهذا يدل على انه ليس لمتغير

الجنس اثر أو اختلاف في اتجاهات الطلبة نحو استخدام الانترنيت وتعرضهم للضغوط. وكونهم طلبه فانهم يتعرضون لمواقف حياتية متشابهة فهم جميعاً يتعرضون لمشكلات اقتصادية واجتماعية ودراسية واحدة . كونهم من بلد واحد. وان ما يقع على عاتق الذكور يقع على الاناث ايضا.

الهدف الخامس: التعرف على الفروق في الضغوط النفسية الناجمة من استخدام الانترنيت لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة ابن الطفيل وفقا لمتغير الجنس (ذكور – اناث).

ولغرض معرفة الفروق بين الجنسين على مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الناتج من استخدام الانترنيت في جامعة ابن الطفيل تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين(t-test) تبين أن و قد اتضح من نتائج التحليل الاحصائي ان وسط الذكور قد بلغ (191,91) و بانحراف معياري (29,31) و قد بلغ متوسط الاناث (184,75) و بانحراف معياري (25,80) و لغرض معرفة دلالة الفرق بينهما تم استخراج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (1,18) و عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (1.98) اتضح انه لا يوجد فرق بين الذكور والاناث والجدول رقم (6) يوضح ذلك .

الجدول (6)

يمثل القيمة التائية لدلالة الفرق بين طلبة الدراسات العليا جامعة ابن الطفيل وفقا لمتغير الجنس (ذكور - اناث)

الجنس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائيه
				المحسوبة	الجدولية			
ذكور	45	191,91	29,31	1,18	1.98	83	0.05	**غير دال**
اناث	40	184,75	25,80					

وبما أن القيمة التائية المحسوبة أقلُّ من القيمة الجدولية فهذا يشير إلى عدم وجود فروق ذا دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور -اناث) على مقياس الضغوط النفسية ، ويفسر الباحث هذه النتيجة يعود إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية التي يمر بها الطلبة من التخصصات العلمية، قد تكون الخبرة التعليمية السبب فيما اكتسبه الطلبة من خبرات ومهارات في التعامل مع المحيط ومواجهة الإحداث الحياتية، كما قد تعود إلى تمتع الطلبة بالنضج العقلي والوعي الثقافي مما قد يجعلهم متساوين في الافكار والآراء تقريبا.

الهدف السادس: التعرف على الضغوط النفسية الناجمة من استخدام الانترنيت وفقا لمتغير الموقع الجغرافي في جامعتي (ذي قار– ابن الطفيل).

وللتعرف على الضغوط النفسية لدى طلبه الدراسات العليا الناتجة من استخدام الانترنيت وفقا لمتغير الموقع الجغرافي في جامعتي (ذي قار – ابن الطفيل) تحقيقاً لنتائج هدف البحث. و قد تم تحقيق ذلك من جمع البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق الباحث لمقياس الضغوط النفسية الذي يبينه الباحث على افراد العينة وحسب درجات اجاباتهم على المقياس وقد اتضح من نتائج التحليل الاحصائي ان وسط الذكور قد بلغ (191,91) و بانحراف معياري (29,31) و قد بلغ متوسط الاناث (184,75) و بانحراف معياري (25,80) و لغرض معرفة دلالة

الفرق بينهما تم استخراج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (1,18) و عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (1.98) اتضح انه لا يوجد فرق بين الذكور والاناث والجدول رقم (7) يوضح ذلك .

الجدول (7)

يمثل القيمة التائية لدلالة الفرق بين طلبة الدراسات العليا وفقا لمتغير الموقع الجغرافي في جامعتي (ذي قار– ابن الطفيل

الموقع الجغرافي	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائيه
				المحسوبة	الجدولية			
ابن الطفيل	85	188,54	27,79	1,62	1.96	128	0.05	**غير دال**
ذي قار	45	180,26	23,79					

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء تكافؤ المناهج الدراسية المقدمة إلى طلبة الدراسات العليا والاعتناء الشامل بالمراحل الدراسية كافة والتي لها دور في تكوين شخصية الطالب المتوازنة والقادرة على مواجهة متطلبات ومواقف الحياة بشكل متوازن وهذا يدل على انه ليس لمتغير الموقع الجغرافي اثر أو اختلاف في اتجاهات الطلبة نحو الضغوط النفسية الناتجة من استخدام الانترنيت . وكون أن الطلبة سواء كانوا في جامعه ابن الطفيل أما في جامعة ذي قار يتعرضون لمواقف حياتية متشابهة فهم جميعاً يتعرضون لمشكلات اقتصادية واجتماعية ودراسية واحدة .

الاستنتاجات:

في ضوء ما افرزته نتائج الدراسة الحالية تمكن الباحث من استنتاج ما يأتي:

1- إنَّ طلبة الدراسات العليا لديهم ضغوط نفسية ناجمه من استخدام الانترنيت.

2- إنَّ طلبة الدراسات العليا في جامعة ذي قار لديهم ضغوط نفسية ناجمه من استخدام الانترنيت .

3- إنَّ طلبة الدراسات العليا في جامعة ابن الطفيل لديهم ضغوط نفسية ناجمه من استخدام الانترنيت .

4- ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور_اناث) في الضغوط النفسية الناجمه من استخدام الانترنيت في جامعة ذي قار .

5- ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور_اناث) في الضغوط النفسية الناجمه من استخدام الانترنيت في جامعة ابن الطفيل .

6- ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية في الموقع الجغرافي في جامعتي (ذي قار _ابن الطفيل) في الضغوط النفسية الناجمه من استخدام الانترنيت .

التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بما يأتي:-

1- إدخال مادة الحاسوب المتقدم لطلبة الدراسات العليا لإتقان مهارة استخدام الحاسوب والبرامجيات المتقدمة أولا، ومن تم استخدام شبكة الانترنت.

2- تخصيص ساعات محددة يناقش خلالها الأساتذة طلبتهم في المعلومات التي حصلوا عليها من الانترنت، ومدى صحتها والقبول بها، ومعايير ذلك وفق التوثيق المرجعي الدقيق.

3- أن تساهم مادة الحاسوب في توجيه طلبة الدراسات العليا وفق برامج تتلاءم واهتمامات ومتطلبات الذكور والإناث مما يزيد

لديهم خبرات النجاح ويقلل خبرات الفشل والإحباط بالإضافة إلى تنبيه الطلبة إلى مساوئ ومحاسن استخدام الانترنت.

4- مساعدة الطلبة على التعمق بمعرفة ومساوه ومحاسن الانترنيت كي لا يقعو في الفشل الذ يؤدي الى الاحباط .

5- على الجامعات والكليات أن توفر لطلبة الدراسات العليا المستلزمات التي تسهل لهم استخدام الانترنت وتفعله بما يساهم بجودة البحث العلمي.

المقترحات:

يقترح الباحث اجراء الدراسات التالية :

1- إجراء دراسة تتناول المقارنة بين طلبة الدراسات العليا في الأقسام الإنسانية والعلمية في مدى الضغوط النفسية والإدمان على الانترنت.

2- إجراء دراسة حول الضغوط النفسية الشائعة لدى طلبة الدراسات العليا ومركز الضبط الداخلي – الخارجي.

3- إجراء دراسة مقارنة عن الضغوط النفسية الشائعة لدى طلبة الماجستير والدكتوراه في الأقسام العلمية والإنسانية.

4- إجراء دراسة مقارنة بين طلبة الدراسات العليا في الأقسام العلمية في جامعة ذي قار وجامعة ابن طفيل لمعرفة الفروق في مدى الإدمان على الانترنت والضغوط النفسية.

المصادر العربية

1- البيرقدار ، تهيد عادل فاضل (2011) : الضغط النفسي وعلاقتة بالعلاقة النفسية لدى طلبة كلية التربية ، مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية ، المجلد 11، العدد 1 ، جامعة الموصل .

2- الراميني ، سعاد صالح محمد ، محمد محمود ، حمدان ، علاء علي (2010) : مقدمة الى الانترنيت ، ط1 ، عمان ، الاردن .

3- الزيودي ، محمد حمزه (2007) : مصادر الضغوط النفسية والاحتراف النفسي لدى معلمين التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة جامعة دمشق ، العدد 2 ، المجلد (23) ، كلية العلوم التربوية ،جامعة موتة .

4- صباح ، جبالي ، (2012) : الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى امهات الاطفال المصابين بمتلازمه داون ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة فرحات عباس _ سطيف.

5- الضريبي ، عبدالله (2010) : اساليب مواجهه الضغوط النفسية والمهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق ، مجلة جامعه دمشق ، العدد 4 ، المجلد 26 ، جامعة دمشق ، كلية التربية .

6- العامرية ، منى بنت عبداللة بنت نهان (2014) ابعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقتها بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الاسري بمحافضة الداخلية ، جامعة نزوى ، كلية العلوم والادب .

7- العبدلي ، خالد بن محمد بن عبدالله (2012) : العلاقة النفسية وعلاقتها باساليب مواجهه الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والصاديين لمدينة مكه المكرمة ، كلية التربية .

8- العبودي ، فاتح (2008) : الضغط النفسي وعلاقتها بالرضا الوضيفي دراسة ميدانية بمؤسسة الخزف الصحي بالميلية ولاية جيل ، كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية ، جامعة منتوري قسنطينة .

9- العصيمي، سلطان عائض (2010) : إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا، قسم العلوم الاجتماعية.

10- العمار ، خالد (2014) ادمان الشبكة المعلوماتية الانترنيت وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق ، كلية التربية .

11- الغشمان ، حمود فهد (ب ت) : ورقه بمدى تلبية التكنولوجيا الاكترونية للمراهقين ، جامعة الكويت ، كلية التربية العلوم الاجتماعية .

DOI:10.18018/URUK/017-10/185-198

12- غطاس ، عز الدين ، مزوحه ، علية (2012) : استراتيجيات مواجهه الضغوط النفسية لدى المرأه العامله دراسة ميدانية على عينة من المعلمات لبعض الابتدائيات بمدينتي تقرت ورقلة ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة قامدي مرباج ورقلة .

13- كريم، عبد الكريم عطا (2013) : تحديد أنماط وسمات الشخصية من خلال مدى ساعات المشاهدة على الانترنت، بحث التفرغ العلمي لما بعد الدكتوراه، قيد النشر.

14- مقدادي ، مؤيد ، سمور ، قاسم (2008) : الادمان على الانترنيت وعلاقته بالاستجابات العصابية لدى عينة من مرتادي مفاهيم الانترنيت في ضوء بعض المتغيرات ، المجلة الاردنية في العلوم التربوية ، مجلة 4 ، عدد1 .

15- مولى ، سعاد احمد ،(2010) : الضغوط النفسية الناتجة عن استخدام الحاسوب وعلاقتها بانماط الشخصية لدى طلبة الجامعة ، كلية التربية الجامعة المستنصرية، اطروحة دكتوراه غير منشوره .

16- النعاس ، عمر (2008) : الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية ، القاهرة ، منشورات جامعة 16 اكتوبر .

17- الهاشمي ، عبد الرحمن ، عطية ،محسن علي(2009) : تحليل محتوى المناهج العربية رؤية نظرية تطبيقية، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع عمان.

المصادر الاجنبيه

1-DrDawn Hamilton,(2001):A guide for maximum success and minimum stress by dawn Hamilton.

2-Sfimge-krek.(1990):developmentprocesses inself. conception adolescence Heidelberg springer veriag.

3- Nalwa,k and A nand A, (2003): Internet addiction in students: A case of concern.

4- Pawlak c (2002) correlates of internet use and addication in adolescent DAI (A) vol.(63).No(5).

5- Shepherd, k and Edel Reasous internet use and social anxiety Journal of personality and individual ,No.39,pp949-962.

6-Suhail, K. and Bargees, Z. (2006) : Effects of excessive Internet use on undergraduate students in Pakistan, cyber psychology and behavior, Vol (9) No (3).

7-Chim , C. (1992) : National Academy Measurement Readings