

إدمان الانترنت وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من المبصرين والمكفوفين من
الشباب الجامعى

"دراسة سيكومترية اكلينيكية"

د/ سوزان حمدى حامد

مدرس الصحة النفسية

المعهد العالى للخدمة الاجتماعية

بكفرالشيخ

Dr. Suzan hamdy Hamd

Teacher in mental Hygiene

The Higher Institute

of social work Kafr Al-Sheikh

مستخلص الدراسة :

إدمان الانترنت وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من المكفوفين والمبصرين من الشباب الجامعى.

هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة العلاقة بين إدمان الانترنت وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من المكفوفين والمبصرين من الشباب الجامعى، تكونت عينة الدراسة (٢٠) من المكفوفين و (٢٠) من المبصرين، تكونت أدوات الدراسة من مقياس إدمان الانترنت عزب وآخرون (٢٠١٦)، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد (Carver et al, 1989) ، تعريب علياء عادل عبدالرحمن (٢٠١٦)، توصلت النتائج إلى وجود معامل ارتباط سالب ذا دلالة إحصائية بين متوسط درجات إدمان الانترنت وأساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد العينة، وعدم وجود فروق دالة بين المكفوفين والمبصرين فى إدمان الانترنت وأساليب مواجهة الضغوط.

Abstract:

The Relationship between internet Addiction and coping styles of stress Among university youth visionary and blinds sample. The current study aims to study the relationship between internet Addiction and coping styles of stress among university youth visionary and blinds sample, the study sample consisted of (20) visionary (20) blinds, tolls study consisted of internet addication scale and stress coping styles scale, results showed a negative correlation of statistical significance between internet addiction and stress coping styles among members of the sample there are no significant differences between visionary and blinds in internet addiction and stress coping styles.

المقدمة:

الانترنت سمة العصر التي دخلت كافة مجالات الحياة فأصبح فى جميع المؤسسات التعليمية والاقتصادية والتجارية بل أصبح ضرورة من ضروريات الحياة كذلك أصبح متاحاً بسهولة ويسر لجميع الأعمار والفئات وجميع طبقات المجتمع المتعلمة وغير المتعلمة وطلاب الجامعة هم أكثر الفئات إدماناً للانترنت يليها المرحلة الثانوية ثم الإعدادية ثم الابتدائية . (عبدالنبى، ٢٠١٤)

ويقدر ما به من منافع فى الكثير من التطبيقات العملية مثل إجراء البحوث، الوصول إلى المكتبات العالمية، وضع خطط الإجازات والحجز عبر الانترنت بقدر ما به من سلبيات تؤثر على الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والمجتمعية وذلك إذا ما أسئ استخدامه أو استخدم بإفراط . (Montag ; Reuter, 2017, 20)

وحيث أن الشباب أكثر الفئات تعاملأ مع الانترنت وأكثر الفئات شغفاً بكل جديد ومثير فيه أنكب عليه لساعات حتى انفصل عن واقعه إلى عالم افتراضى وعلاقات افتراضية فتحت الباب على مصراعيه للكثير من الأمراض والاضطرابات النفسية حيث أثبتت دراسة (محمد ، ٢٠١٤) أن ٧١,٩ من طلاب الجامعة بالكليات النظرية مدمنى الانترنت بينما تتخض النسبة إلى ٢٨,١% من طلبة الكليات العملية. (J et al, 2013) ، (محمد ، ٢٠١٤)

وحيث أثبت نتائج العديد من الدراسات أن إدمان الانترنت أو قضاء أكثر من ٦ ساعات أمام الشبكة أدى إلى ظهور أعراض الاكتئاب واضطراب النوم والقلق وزيادة الاغتراب والشعور بالوحدة النفسية واضطراب الصحة النفسية وزيادة الانحرافات والوسواس القهرى والعزلة الاجتماعية وضياح الهوية والمعاناة من الضغوط النفسية وانخفاض الذكاء العاطفى والأداء الأكاديمى (على، ٢٠٠٨) (أبو غزالة، ٢٠١٠) (إبراهيم ، ٢٠١٠) (الاسطل، ٢٠١١) (القرنى، ٢٠١١) (الحوسنى، ٢٠١١) (AKIN; (Koc, 2011) (Iskender, 2011) (الطروانة والفينيخ، ٢٠١٢) (N, (Jahanian; Seifury, 2013) (Hamissi et al, 2013) Akhter, 2013) (Seifi et al , (Ong; Tan, 2014)

(2014) (الزيدى، ٢٠١٤) (محمد، ٢٠١٤) (قدورى، ٢٠١٥) (إبراهيم ، ٢٠١٥) (زهران، ٢٠١٦) (Srikumar ; Majumder, 2017).

كما أثبتت الدراسات معاناة الشباب من مصادر كثيرة للضغوط النفسية منها الأسرية والاجتماعية والشخصية والدراسية هذا بالنسبة للطالب العادى أما الطالب الكفيف يزيد على ذلك ضغوط الإعاقة وضغوط المستقبل وكل من الطلاب العاديين والمكفوفين يواجهان الضغوط بأساليب الاحجامية أو بإهمال أدوارهم الاجتماعية أو الاستجابة للضغوط بأمراض جسمية (Palmer; Rodger, 2009) (محميس، ٢٠١٠) (الشاوى، ٢٠١٠) (فكرى ، ٢٠١١) (بركات، ٢٠١٢) (عسران، ٢٠١٢) (اليمانى ؛ والزعبرى، ٢٠١٣) (بدير، ٢٠١٣) (J et al, 2013) (Murray; Chamberlain, 2015).

وقد يواجه الضغوط بأن ينسحب ويلجأ للانغماس فى دنيا الانترنت هرباً من مواجهة الضغوط فيعانى من الآثار السلبية لكل من الضغوط وإدمان الانترنت (Gharib et al, 2010) (Wang; Chang, 2004) (Yan et al 2014) (عزب وآخرون، ٢٠١٦).

لذا نتجه الدراسة الحالية نحو الكشف عن العلاقة بين إدمان الانترنت وأساليب مواجهة الضغوط لدى كل من المبصرين والمكفوفين من الشباب الجامعى.

تحديد مشكلة الدراسة:

تزايد الاهتمام بدراسة اضطراب إدمان الانترنت خاصة بعد انتشاره بين كافة الفئات العمرية ومختلف طبقات المجتمع وكل المهن حيث تشير بعض الدراسات أن معدل انتشاره يتراوح ما بين ١٥-٢٠% من مستخدمي الانترنت وتتراوح أعمار المدمنين (١٨-٥٥) سنة وينتشر بين الكبار والصغار على حد سواء. (على ، ٢٠١٠ ، ١٤ ، ١٥)

ويأتى فى المقدمة الفئة العمرية (١٥-٢٥) أى أن الشباب الأكثر إدماناً وقد يكون لدى الفرد استعداداً لإدمان الانترنت ومع ذلك لا يقع فريسة له إلا إذا تعرض لأحداث حياة ضاغطة فشل فى التعامل معها فيقع فى الإدمان دون مقاومة . (خطاب ، ٢٠١٨ ، ٤٩-٥٥)

وطلاب الجامعة من أكثر الفئات تعرضاً للضغوط والأزمات حيث تمثل الجامعة تغييراً فى حياة الطلاب وعاملاً للضغط النفسى يستلزم أن يستطيع إدارتها بالشكل الذى يحق له علاقات متوازنة ومنسجمة مع الذات والآخرين فهم فى مرحلة البحث عن الهوية والمحاولات الدائمة لتأكيد الذات معرضين للإحباط المتكرر والضغوط من المشكلات العاطفية وضغوط التخطيط للمستقبل الغير واضح. (Murray; Chamber Lain, 2015) (العبد، ٢٠١٤)

إلا أن معظم الدراسات السابقة اتجهت نحو دراسة علاقة إدمان الانترنت بالإصابة بكم هائل من الأمراض النفسية كالاكتئاب والقلق والوحدة النفسية والضغوط واضطرابات النوم والاعترا ب واضطراب الصحة النفسية وغيرها من الاضطرابات . (إبراهيم، ٢٠١٠) (القرنى، ٢٠١١) (محمد، ٢٠١٤) (إبراهيم ، ٢٠١٥) (زهران، ٢٠١٦) (Ong; Tan, 2014) (Srikumar; Majumder , 2017) (Seifi et al, 2014).

كما اتجهت دراسات أخرى نحو دراسة أساليب مواجهة الضغوط لدى الشباب وذلك فى علاقتها بمتغيرات أخرى كالضغط النفسى والتوافق ، الذكاء الوجدانى، الأزمات وغيرها من المتغيرات (العبد، ٢٠١٤) (الشاوى، ٢٠١٠) (ضمرة، ٢٠١٠) (بركات، ٢٠١٢) (عسران، ٢٠١٢) (إبراهيم، ٢٠١٣) (Yashwant; Usha, 2018) (ناصر، ٢٠١١) (الحلبى وأبو بكر، ٢٠١٤).

لكن أى من الدراسات العربية لم يتناول علاقة إدمان الانترنت بأساليب مواجهة الضغوط بينما تناولت بعض الدراسات الأجنبية علاقة إدمان الانترنت بأساليب مواجهة الضغوط غير أنها لم تدرس فى دراسة مقارنة مع عينة من الشباب المكفوفين موضوع الدراسة الحالية.

(Stevellink et al, 2015) (Lei et al, 2018)

وإذا كان الانترنت له هذا الكم الهائل من السلبيات فقد حمل فى وجه الآخر حلولاً لمشكلات كثيرة للمكفوفين الذين يمثلون ٤% من سكان مصر أى مليونين ومائتان ألف كفيف وفقاً لتعداد ٢٠٠٢.

(<http://www.Sotaliraq.Tech.PHP?id=1128>)

حيث عوضهم عن فقد البصر فأتاح لهم فرصاً للاعتماد على الذات فى القراءة والعمل من خلال الشبكة فعددهم فى المجتمع جعلهم قوة مؤثرة وطاقة بحب استثمارها فى تقدمه بما يمتلكونه من قدرات عقلية.

(سعد، ٢٠١١، ٥)

فلم يعد أمامهم سوى عائق اكتساب مهارات التعامل مع الانترنت والاستفادة من خدماته المتنوعة عن طريق برامج الشاشة الناطقة التى سهلت عليه التعلم الذاتى.

(طنطاوى وآخرون، ٢٠٠٩، ٣)

وقد اتجهت دراسات المكفوفين نحو دراسة مصادر الضغط النفسى لديهم ومعوقات استخدامهم للانترنت(فخرو ، ٢٠١٧) (عبدالقادر ؛ حباره، ٢٠١٨) (عزب وآخرون، ٢٠١٦)، (Gharb et al, 2010) (Steve Link et al 2015) (عسران، ٢٠١٢) (صديق، ٢٠١٠) (Hdewett et al, 2012) (Tollefsen et al, 2011) (Hollier, 2012) (إسماعيل ، ٢٠١٢).

لذا اتجهت الدراسة الحالية إلى دراسة علاقة إدمان الانترنت بأساليب مواجهة الضغوط لدى المبصرين والمكفوفين من الشباب الجامعى، ويمكن تلخيص مشكلة الدراسة فى التساؤلات التالية:

- ١- هل توجد علاقة بين الدرجات على مقياس إدمان الانترنت والدرجات على مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى المبصرين والمكفوفين من عينة الشباب الجامعى.
- ٢- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات المكفوفين والمبصرين من عينة الشباب الجامعى على مقياس إدمان الانترنت.
- ٣- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات المكفوفين والمبصرين من عينة الشباب الجامعى على مقياس أساليب مواجهة الضغوط.
- ٤- ما هى العوامل الدينامية الكامنة لدى عينة الشباب المكفوفين والمبصرين الحاصلين على أعلى الدرجات على مقياس إدمان الانترنت.

أهداف الدراسة:

- ١- التعرف على العلاقة بين إدمان الانترنت وأساليب مواجهة الضغوط لدى المبصرين والمكفوفين من الشباب الجامعى.
- ٢- التعرف على الفروق بين الشباب (المبصرين والمكفوفين) فى إدمان الانترنت.
- ٣- التعرف على الفروق بين الشباب (المبصرين والمكفوفين) فى أساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- ٤- الكشف عن العوامل الدينامية المسؤولة عن ارتفاع مستوى إدمان الانترنت لدى المبصرين والمكفوفين من الشباب الجامعى.

أهمية الدراسة:

أ- الأهمية النظرية:

ترجع أهمية الدراسة الحالية إلى تصديها لفتنتين هامتين لأى مجمع فئة الشباب وفئة المكفوفين فى مشكلتين تؤثرتا بالسلب على استغلالهما لقدراتهما الاستغلال الأمثل إدمان الانترنت وأساليب مواجهة الضغوط بطرق سلبية وبما لهما من تأثير على شخصية الشاب المبصر والكفيف وتوافقه مع صعوبات الحياة وصعوبات كف البصر .

ب- الأهمية التطبيقية:

يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة فى إعداد برامج علاجية لمدمنى الانترنت وإرشادية للشباب من المبصرين والمكفوفين لتدريبهم على التصدى للضغوط النفسية بالأساليب الإيجابية.

المصطلحات الإجرائية للدراسة:

اشتملت الدراسة على مجموعة من المصطلحات النفسية الإجرائية تبعاً لأدوات الدراسة المستخدمة والعينة ومنها:

١) إدمان الانترنت:

يعرف الإدمان فى اللغة "المداومة على الشيء أو الاعتماد عليه".

(خليل ، ٢٠٠٢ ، ١٦٣)

يعرف ويبستر الإدمان فى قاموس "بأنه حاجة قهرية لاستخدام مادة تشكل عادة تتسم بأعراض فيسيولوجية محددة عند الانسحاب وبصفة عامة الاستخدام القهرى المستمر للمادة التى يعرفها المستخدم بأنها ضارة وتسمى الأقرط فى استخدام الانترنت أو اضطراب إدمان الانترنت IAD (Webster Distionary) .

ويعرفه تشنج ولو (Chang & Law (2008 بأنه سلوك جبرى أو اضطرابى ومعارف مرتبطة باستخدام الانترنت وبدورها تؤدي إلى ضغوط فى حياتنا اليومية.

تعريف عزب للانترنت بأنه "متلازمة الاعتماد النفسى للمداومة على ممارسة التعامل مع شبكة الانترنت لفترات طويلة ومتزايدة ودون ضرورات مهنية أو أكاديمية مع ظهور المحكات التشخيصية المألوفة فى الإدمانات التقليدية من قبيل التكرارية والنمطية والإلحاح والهروب والانسحاب من الواقع الفعلى إلى واقع افتراض كما يكون السلوك فى هذه الحالة قهرياً عنيداً ومتشبتاً بحيث يصعب الإقلاع عنه دون معاونة علاجية للتغلب على الأعراض الإنسحابية النفسية. (عزب وآخرون ، ٢٠١٦)

ويعرف إجرائياً بالدرجة التى يحصل عليها الشاب على مقياس إدمان الانترنت المستخدم فى الدراسة الحالية إعداد: عزب وآخرون ، ٢٠١٦،

٢) المكفوفون Blind:

الذين فقدوا البصر كلية منذ الولادة أو قبل سن الخامسة ويقدر مستوى الإبصار لديهم بأقل من (١٠/١) حتى باستعمال النظارة الطبية ويعجز عن التصرف فى البيئة إلا من خلال أساليب المساعدة والكيف فى تعريف منظمة الصحة العالمية الدليل العاشر من نقل حدة الإبصار لديه عن (٦٠/٣).

(باطه، ٢٠١٢، ٢٤٠)

٣) أساليب مواجهة الضغوط Stress coping styles:

تعرف بأنها الاستجابة أو الطريقة التى يستخدمها أو يتبعها الفرد فى مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة للتخلص منها أو الحد من آثارها أو التكيف معها. (الضريبي، ٢٠١٠)

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الشاب على مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد Carrer, C.S; Scheier, M.F; Weintraub, J.K (1989) ترجمة عليا عادل عبدالرحمن (٢٠١٦).

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: إدمان الانترنت :

تلعب التكنولوجيا في عصرنا الحالي دوراً أساسياً ومقوماً حيوياً يدخل في كل مجالات الحياة إلا أنها سلاح ذو حدين قد طغى جانبه السلبي على الإيجابي في معظم الأحوال حيث أندفع الشباب لقضاء معظم حياته على الانترنت دون أن يعي الأسباب التي دفعته لإدمانه.

أسباب إدمان الانترنت:

تتركز أسباب إدمان الانترنت في ثلاث أسباب رئيسية هي الهروب من مواجهة الضغوط وإخفاء الهوية والإحساس بالراحة حيث عدم مواجهة المشكلات والدخول إلى عالم افتراض بهدف تخفيف القلق مع إخفاء الهوية وكل ما يتصل بالمعلومات الشخصية مما يجعل المدمن يشعر بالراحة لإمكانه أن يقول ويفعل كل ما يريد دون التعرف عليه. (محمد ، ٢٠١٥ ، ٢٧)

أعراض إدمان الانترنت:

يحدد الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع (DSM - ١٧) هذه الأعراض في خمسة من الأعراض التالية: التفكير الدائم في الانترنت ، الشعور بالرغبة في زيادة عدد ساعات استخدام الانترنت، البقاء على الشبكة لفترة أطول من المخطط لها، اللجوء للانترنت للهروب من مشاكل الحياة، الكذب على المحيطين للتفرغ للشبكة، التوتر عند الحرمان من استخدامها أو عدم توافرها، الفشل المتكرر في ضبط عدد ساعات الجلوس على الانترنت.(خطاب، ٢٠١٨ ، ٥١)

وتشمل أعراض إدمان الانترنت أيضاً فشل محاولات السيطرة على النفس والشعور المتزايد بالنشوة حين يمارس أنشطة الانترنت والانسحاب من الحياة الاجتماعية بالبعد عن الأصدقاء والعائلة ومجموعة من التغيرات الجسمية مثل زيادة الوزن أو فقدانه والشعور بالصداع والمعاناة من مشاكل صحية أخرى وتدهور الأداء الأكاديمي. (MD et al, (Weinstein & Lejoyeux, 2010)، (شاهين، ٢٠١٥).

ولقد أوضحت بعض الدراسات أن المعاناة من الضغوط النفسية أحد أسباب إدمان الانترنت (Seifi et al,2014) (AKIN&Iskender,2011) (Deatherage et al,2014) (Yan et al, 2014) (Gharib et al, 2010) (عزب وآخرون، ٢٠١٦).

بينما توصلت دراسات أخرى أن إدمان الانترنت يمثل أحد مصادر الضغط النفسى المسببة للكثير من الأمراض النفسية فى عصر المواطن الرقمى الذى يدير كل شئون حياته عبر الانترنت . (القرنى، ٢٠١١) (إبراهيم، ٢٠١٥) (إبراهيم ، ٢٠١٠) (محمد، ٢٠١٤) (Yao ; Zhong, 2014) (Koc, 2011) (Ong; Tan, 2014) (عبدالوهاب، ٢٠١٢)

إدمان المكفوفين الانترنت:

يعانى الكفيف من مصادر كثيرة للضغوط حيث يواجه مشكلات تعوق استكمالته تعليمه نتجه كف البصر فيأتى الانترنت بالحلول الفورية السحرية التى تساعده على مواجهة عقبات استكمالته لدراسته فالانترنت.

يساعد الكفيف على التغلب على صعاب واقعة حيث يوفر له فرصاً للاكتفاء الذاتى فيحصل على الكتب والبرامج التى تيسر له تعليمه وعمله أيضاً فى المستقبل. (جدى ومحمد، ٢٠١٥) (عبدالقادر، حباره، ٢٠١٨)

واتجهت الدراسات نحو التعرف على الصعوبات التى تواجه المكفوفين فى استخدام الانترنت كتغيرات المتلاحقة فى تطوير المواقع حيث يكون الكفيف فى احتياج إلى تعلم جديد باستمرار .

(Tollefsen et al, 2011)(Hdewett et al,2012)(Hollier, 2012)
(أبو عون، ٢٠٠٧) (Guerreiro ; Gonsalves, 2013)، (إسماعيل، ٢٠١٢).

واتجهت دراسات أخرى إلى التعرف على الفوائد التى يقدمها الانترنت من قيس بوك ومكتبة الكترونية صوتية وغيرها إلى المكفوفين حيث وفر فرصاً للحياة الاجتماعية والترفيه لم تكن متاحة لهم حيث لا تتوفر لديهم فرص الذهاب للنادى باستمرار كذلك كونوا علاقات صداقة مع مبصرين ومكفوفين عن طريق الشبكة كما فتحت أمامهم الطريق للتواصل مع الطلاب بالجامعات الأخرى كما تسهم بشكل كبير فى زيادة توافقهم النفسى. (السيد ، ٢٠١٤) (البناء، ٢٠١٦) (Gold et al, 2010) (Tollefsen et al, 2011) (إسماعيل ، ٢٠١٢) (الحارثى، ٢٠١٠).

فالانترنت قدم بذلك حلولاً جذرية لأحد المشكلات التى يعانى فيها المكفوفين وهى التواصل البصرى مع كل معطيات بيئته فهو لا يرى تعبيرات الوجه ولا يوجد لديه صور ذهنية فى الذاكرة ويعانى من الاتجاهات السالبة نحو الإعاقة البصرية من المحيطين به بالإضافة لمعاناته النفسية من القلق والخوف وانعدام الأمن والاكتئاب .

(باطه، ٢٠١٠، ١٩٤-١٩٧)

ثانياً: أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

تعرف "بأنها تلك الطرق والوسائل التى يلجأ إليها الفرد فى مواجهته للمواقف والأحداث الضاغطة للتعامل معها أو للتخفيف من آثارها أو لتجنب آثارها السلبية أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على توازنه الانفعالى وتتضمن ثلاث أبعاد التوجه الانفعالى والتوجه نحو الأداء والتوجه نحو التجنب". (الرويلى ، ٢٠١٥)

استراتيجيات مواجهة الضغوط:

تستند مواجهة الضغوط إلى أساليبه احجامية سلبية وفيها يتجنب الفرد مواجهة المشكلة وأخرى سلوكية معرفية نشطة إيجابية إقدامية تتجه أما لحل المشكلة أو التخفف من أثرها الانفعالي. (أبو حبيب ، ٢٠١٠)

وقد تأخذ أساليب الهروب من مواجهة الضغوط واحد أو أكثر من الاستغراق فى النوم، الشره للطعام، اللجوء إلى المخدرات الشره فى التدخين، غياب الوعى عن الواقع، الاستغراق فى أحلام اليقظة، المبالغة فى المرح حتى يظهر أمام الآخرين أنه لا يهتم بالمشكلة ولا تؤثر فيه، الانشغال بأنشطة متعددة فى وقت واحد. (غانم، بدون، ٩)

وتنقسم الأساليب المعرفية لمواجهة الضغوط إلى أساليب مواجهة إقدامية وهى (أسلوب التوجه النشط نحو الأداء، أسلوب طلب العون أو المساعدة) وأساليب مواجهة إجمامية وتشمل (أسلوب التوجه الانفعالي المباشر نحو إدارة الآثار السلبية للموقف وأسلوب التوجه نحو التجنب أو التقبل والاستسلام) . (باطه، ٢٠١٢، ١٧٣)

وتعنى أساليب المواجهة الإقدامية الجهود التى يبذلها الفرد للسيطرة أو مجابهة الموقف الضاغط بهدف استعادة الفرد لاتزانه بينما تعنى أساليب المواجهة الإجمامية التغيير من التوتر ومحاولة خفض المشاعر المؤلمة بالانسحاب أو الإهمال أو تغيير أسلوب الحياة أو اللجوء لله أو الرياضة أو الانضمام للجمعيات الخيرية. (باطه، ٢٠١٣، ١٣١، ١٣٢)

وتتوقف درجة مقاومة الفرد للضغوط على مجموعة من العوامل منها صلابة الشخصية التى تجعل الفرد على قناعة بمقدرته على مواجهة الضغوط، كذلك تقدير الذات المتزن الذى يشمل حالة الرضا والتقبل بجوانب الذات الجسمية والعقلية والانفعالية. (باطه، ٢٠٠٧، ٩٠-٩٨)

ولقد تم دراسة أساليب مواجهة الضغوط لدى الشباب الجامعى فى علاقتها وبمتغيرات عدة منها بالتوافق النفسى (الفريحات، ٢٠١٦) (إبراهيم، ٢٠١٣) وعلاقتها بالذكاء الوجدانى (ناصر، ٢٠١١) وعلاقتها بالأزمات (الحلبى وأبو بكر، ٢٠١٤) ومقارنة أساليب مواجهة

الضغوط لدى طلبة الجامعة العائدين وغير العائدين أو من الرياضيين وغير الرياضيين (Faesi; Moradi, 2015) (محمد ، ٢٠١٧) في علاقتها بالصلابة النفسية (كحله ، ٢٠١٣) وفي علاقتها بالضغوط النفسية (العبد، ٢٠١٤) (Yashwant; Usha, 2018) (عسران، ٢٠١٢) (ضمرة، ٢٠١٠) (بركات، ٢٠١٢) (الشاوي، ٢٠١٠) وفي علاقتها بالانترنت دون التعرض لدراستها لدى المكفوفين في مقارنة مع المبصرين كما في الدراسة الحالية (Lei et al, 2018) (Brand et al , 2014).

أساليب مواجهة الضغوط لدى المكفوفين:

تمثل أحداث الحياة اليومية مصدراً للضغوط لدى البعض إلا أن المشكلات الاجتماعية التي تمر بها عبر تعاملها بالآخرين في شبكة علاقاتنا الاجتماعية تمثل مصدراً للضغط النفسي لدى معظم الناس بالإضافة لضغوط العمل وضغوط الإنجاز الأكاديمي الخاص بدراسة الشباب المبصرين والمكفوفين والتطورات التكنولوجية ومتطلبات العولمة من أجهزة ومستلزمات تكنولوجية حديثة أصبحت أحد مصادر الضغوط النفسية (إسماعيل ، ٢٠١٢) (Deatherage et al, 2013) (Hewett et al, 2012) (Hollier, 2012) (الغريز؛ أبو أسعد، ٢٠٠٩) .

ولقد أوضحت بعض الدراسات أن المكفوفين أكثر معاناة من المبصرين من الضغوط النفسية بكافة أشكالها حيث يعاني من ضغوط الإعاقة، ضغوط أسرية، ضغوط دراسية ضغوط بشأن العمل في المستقبل وفي احتياج للتدريب على الأساليب الإقدامية لمواجهة الضغوط التي يتعرضون إليها بدلاً من الأساليب الإحجامية. (عبدالقادر ؛ حباره، ٢٠١٨) (عسران، ٢٠١٢) (فخرو، ٢٠١٧) (عزب وآخرون، ٢٠١٦) (Gharib et al, 2010) (Stevellink et al 2015) (صديق، ٢٠١٠)، (الحجار، وأبو أسحق ، ٢٠١٤).

ولقد أوضحت الدراسات أن المكفوفين أكثر استخداماً لأساليب مواجهة الضغوط السلبية كالتوجه نحو التجنب ثم أسلوب التوجه الانفعالي يليه أسلوب التوجه النشط نحو الأداء (Lei et al , 2018) (عبدالرحمن، ٢٠١٤)

بينما توصلت نتائج دراسات أخرى إلى عكس هذه النتيجة حيث تعلم من فقد البصر مهارات جديدة لمواجهة المشكلة بينما قرر البعض الانسحاب من الحياة الاجتماعية وظل في احتياج للدعم العاطفى بعد فقد بصره أو كانت إستراتيجية التجنب والتجاهل هى اختياره لمواجهة المشكلة (Stevelink et al, 2015) (Eseret al, 2016).

فروض الدراسة:

أ) الفروض السيكومترية:

١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجات على مقياس إدمان الانترنت والدرجات على مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى المكفوفين والمبصرين من عينة الشباب الجامعى.

٢- يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات المكفوفين والمبصرين من عينة الشباب الجامعى على مقياس إدمان الانترنت.

٣- يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات المكفوفين والمبصرين من عينة الشباب الجامعى على مقياس أساليب مواجهة الضغوط.

ب) الفرض الكلىنىكى:

يوجد بعض العوامل الدينامية الكامنة المسؤولة عن ارتفاع مستوى إدمان الانترنت لدى المبصرين والمكفوفين من الشباب الجامعى.

خطة الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (٤٠) شاب مقسمين إلى (٢٠) مكفوفين ، (٢٠) مبصرين بمتوسط عمرى زمنى ، (١٨) من طلبة طنطا كلية الآداب من الفرقة الأولى وتم استبعاد الحالات التى رفضت تطبيق المقاييس أو طبقت جزء منها دون استكمالها.

العينة الكلينية :

تم اختيار حالتين ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس إدمان الانترنت من المبصرين والمكفوفين من الشباب الجامعى.

ثانياً: أدوات الدراسة:

تتقسم أدوات الدراسة إلى قسمين أدوات سيكومترية وأدوات كLINيكية:

أ)الأدوات السيكومترية:

١-مقياس إدمان الانترنت عزب وآخرون ، ، ٢٠١٦

٢-مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد Carver ترجمة علياء عادل عبدالرحمن ٢٠١٦

أ)الأدوات الكلينية:

١-المقابلة الشخصية.

٢-استمارة دراسة الحالة للمراهقين نوى الاحتياجات الخاصة إعداد آمال عبدالسميع باظه (٢٠١٥).

أ)الأدوات السيكومترية:

١ (مقياس إدمان الانترنت : إعداد عزب وآخرون (٢٠١٦) بتكون من (٥٠) بنداً ويصلح للشباب ويقيس ٥ أبعاد السيطرة، التحمل، الأعراض الانسحابية ، الصراع، الانتكاس تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلى مع الدرجة الكلية وكانت معاملات الارتباط دالة تتراوح بين (٠،٨٠) ، (٠،٨٩) وهى دالة عند (٠،٠١) تم حساب الثبات بإعادة التطبيق على (٣٠) طالب بالمعهد العالى للخدمة الاجتماعية بكفرالشيخ بفواصل زمنى ١٥ يوم وكان معامل الثبات (٠،٨٩).

طريقة التصحيح الدرجة العظمى (١٥٠) والصغرى (٥٠) من بدائل (دائماً . أحياناً . أبداً).

٢) مقياس أساليب مواجهة الضغوط: إعداد Carver ترجمة علياء عادل عبدالرحمن (٢٠١٦): يتكون المقياس من (٦٠) بنداً في (١٥) بعد وهم المواجهة الفعالة ، التخطيط ، التروى والتريث ، إعادة التقييم الإيجابي ، طلب الدعم العاطفي، طلب الدعم الاجتماعي ، شرود الذهن، اللجوء إلى الدين، الإنكار، التقبل، التركيز على الانفعالات وإظهارها، الانسحاب السلوكي ، انشغال الذهن بالتفكير في المشكلة، تعاطي المواد النفسية، السخرية وجميع العبارات تصحح بنفس الاتجاه لا يوجد عبارات سالبة ويتم حساب الدرجة الكلية بجمع الدرجات على كل أسلوب الدرجة المرتفعة دليل على استخدامه بشكل مرتفع والعكس صحيح.

- تم حساب صدق المحك الخارجي: بتطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد (Lazuras, R & Folkman, S 1988) وتعريب بشرى إسماعيل (٢٠١٣) المكون من (٦٦) عبارة وبلغ معامل الارتباط بين المقياسين ٠,٨٠ للأبعاد الإيجابية و ٠,٧٥ للأبعاد السلبية.

- تم حساب ثبات المقياس: بإعادة التطبيق على عينة (٣٠) طالب من طلاب المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بفارق زمنى (١٥) يوم وكانت معاملات الارتباط ٠,٩٢ للأبعاد الإيجابية، ٠,٩٠ للأبعاد السلبية مما يشير لثبات المقياس بدرجة كبيرة.

ب) الأدوات الكلينية:

١-المقابلة الشخصية الطليقة:

تم إجراء أربع مقابلات حرة مع كل حالة للحصول على المعلومات بشكل غير محدد بحيث تم الاستفادة منها فى تفسير الحالة .

٢-دراسة الحالة إعداد آمال عبدالسميع باظه (٢٠١٥):

تشتمل استمارة دراسة الحالة كل المعلومات التى تم الحصول عليها فى المقابلة والتاريخ الاجتماعى للحالة والأسرة بكل أفرادها والاختبارات السيكولوجية والمستوى التعليمى وأسلوب معاملة الوالدين وتعاملهم مع الحالة والهويات والضغوط والأحلام وعلاقتها بالأخوة ونظرتها للمستقبل وعدد الأخوة وجنسهم وطريقة تعاملهم مع الحالة.

وأجريت دراسة الحالة للحالتين الكليينكية من الشباب المبصر ومكفوفى البصر فى صورة تطويرية (ماضى . الحاضر . المستقبل). (باظه، ٢٠١٥)

ثالثاً: إجراءات الدراسة:

١-تم اختيار عينة الدراسة السيكمترية من طلبة الفرقة الأولى مركز التعلم المستمر كلية الآداب جامعة طنطا وجمعية رعاية المكفوفين بكفرالشيخ.

٢-عينة المبصرين بالفرقة الأولى كلية الآداب جامعة طنطا.

٣-تم اختيار عينة الدراسة الكليينكية ممن حصل على أعلى الدرجات على مقياس إيمان الانترنت.

٤-تم استخراج معاملات الارتباط بين الدرجات على المقياسين والفروق بين المجموعات.

٥-يتم عرض النتائج وتفسيرها فى ضوء الإطار النظرى والدراسات السابقة وفروض الدراسة.

٦-تقديم مجموعة من التوصيات التربوية والدراسات المقترحة مستقبلاً

النتائج وتفسيرها:

أولاً: الدراسة السيكومترية :

أظهرت نتائج الدراسة السيكومترية مجموعة من النتائج.

(١)الفرض الأول: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجات على مقياس إدمان الانترنت والدرجات على مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى المبصرين والمكفوفين من عينة الشباب الجامعى".

جدول (١)

معاملات الارتباط بين الدرجات على مقياس إدمان الانترنت والدرجات على مقياس أساليب مواجهة الضغوط للمبصرين والمكفوفين

المقياسان	المبصرين	المكفوفين	الدالة
مقياس إدمان الانترنت	٠,٩٥٢-	٠,٥٠٥-	دالة
مقياس أساليب الضوط			

وكانت معاملات الارتباط دالة وسالبة مما يدل على أن إدمان الانترنت لدى المبصرين والمكفوفين جاء كوسيلة للهرب من مواجهة الضغوط بطرق إيجابية فعالة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (عزب وآخرون ، ٢٠١٦) (Akin; Iskender, 2011)، (Gharib et all, 2010) (Seifi et al, 2014)، (Yan ey al 2014) ، (Deatherage et al, 2014).

فهو الوسيلة السهلة الغير مكلفة الممتعة للمبصرين والمكفوفين التى واجهها بها الضغوط النفسية لذا جاءت العلاقة الارتباطية سالبة فكلماً افتقد الشباب مهارات المواجهة الإيجابية للضغوط النفسية كلما اندفعاً لقضاء ساعات أطول على الشبكة فوقعاً فى الإدمان .

(٢) الفرض الثانى: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات المبصرين والمكفوفين من عينة الشباب الجامعى على مقياس إدمان الانترنت".

جدول (٢)

الفروق بين متوسط درجات عينة المكفوفين والمبصرين من الشباب الجامعى على مقياس إدمان الإنترنت

المجموعات	م	ع	ت	مستوى الدلالة
المبصرين	١٣٠,١٥	١١,٨٠	١,١٢	غير دالة
المكفوفين	١٣٣,٤٠	٥,٥٢		

وقد ترجع دلالة عدم وجود فروق فى إدمان الإنترنت بين المبصرين والمكفوفين إلى أن الشخص الكفيف إنسان عادى يعانى من نفس مصادر الضغوط النفسية وكف البصر متغير أضاف لمصادر الضغوط لديه ما يتصل بالإعاقة والفتتان يحتاجان للتدريب على الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية إلا أن الانترنت خفف الضغوط المتصلة بالإعاقة بعد أن أعان الكفيف على حل مشاكله نتيجة كف البصر كالقراءة والعمل من خلال الشبكة.

(٣) الفرض الثالث: " يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات المكفوفين والمبصرين من عينة الشباب الجامعى على مقياس أساليب مواجهة الضغوط " .

جدول (٣)

الفروق بين متوسط درجات عينة المكفوفين والمبصرين من الشباب الجامعى على مقياس أساليب مواجهة الضغوط

المجموعات	م	ع	ت	مستوى الدلالة
المبصرين	١١٢,٤٥	٨,٥٣	٠,٩٤٤	غير دالة
المكفوفين	١٠٩,٧٠	٩,٨٥		

وقد يرجع ذلك إلى أن الإعاقة عامل أضافى لمصادر الضغوط النفسية التي يواجهها المكفوفين وأن الانترنت والتكنولوجيا أصبحت أيضاً أحد مصادر الضغوط النفسية لدى المكفوفين حيث يلاحق الجديد فيها كل يوم كى يتواءم مع واقعة ومشكلاته مما دفعه لإدمان الانترنت دون أن يشعر ويتفق هذا مع نتائج بعض الدراسات (إسماعيل، ٢٠١٢)، (Tollefsen et al, 2011)، (Hollier, 2012)، (Gurreiro ; Gonsalves, 2013)، (Hdewett et al , 2012).

ثانياً: نتائج الدراسة الكلينية :

نتائج التحقق من الفرض : والذي ينص على أنه توجد مجموعة من العوامل الدينامية المسؤولة عن ارتفاع درجة إدمان الانترنت لدى عينة من المبصرين والمكفوفين من طلاب الجامعة للتحقق من صحة هذا الفرض تم اختيار حالتين حاصلتين على أعلى درجة على مقياس إدمان الانترنت.

وقد اتبعت الباحثة فى دراستها للحالتين ما يلى :

- ١-تطبيق استمارة دراسة الحالة لكل حالة على حدة .
- ٢-إجراء مقابلات حرة مع كل حالة على حدة.
- ٣-تعقيب الباحثة على أداء الحالتين على المقاييس السيكموترية والكلينية ومدى الاتساق بينهما وجاءت نتائج الدراسة الكلينية على النحو التالى:

الحالة الأولى:

١-بيانات الحالة الأولى (الحاصلة على أعلى درجة على مقياس إدمان الانترنت)

النوع : أنثى.

السن: ١٨ سنة كفيفة.

العمل: طالبة بالفرقة الأولى.

الحالة الاجتماعية: أنسة.

الدرجة على المقاييس: إدمان الانترنت ١٤٢.

أساليب مواجهة الضغوط, ٩٦

٢- تاريخ حياة الحالة من خلال استمارة دراسة الحالة والمقابلات الكلينيكية:

تنتمي الحالة إلى أسرة مكونة من ٥ أفراد (الأم . الأب . ثلاث من الأبناء) الحالة ترتيبها الأول ولديها أخوان من الذكور أعمارهما (١١-٨) والأم مدرسة والأب مدرس ومن أهم سماتهما كما ذكرت الحالة العمل بالمركز الخاص بالدروس الخصوصية منذ الصباح الباكر متصل حتى الثانية عشر مساءً حتى يوم الجمعة تتشب خلاقات كثيرة بين الأب والأم لرغبة الأب في أخذ الأم أجازة يوم الجمعة والاهتمام بالبيت والأولاد ورفضها لأن عليها أقساط شقق وغيره. معاملة الوالدين للحالة معاملة حسنة ولا يوجد تفرقة بين الأبناء في المعاملة بالنسبة للحالة فهي:

-لديها بعض العادات التي تود التخلص منها وهي البكاء لفترات طويلة الحزن الحساسية المفرطة الزعل من أشياء كثيرة لا تستدعي ذلك.

-كانت تعاني في الطفولة من خجل وانطوائية شديدة ولكنها استطاعت التغلب على ذلك وأصبحت قادرة على إقامة صداقات مع عدد كبير عن طريق النت.

-لا ترى في المستقبل فرصة لعملها لا بشهادتها الجامعية ولا غيرها.

-نتيجة لحساسيتها المفرطة لا تثقل على أحد بمشاكلها أو معاناتها فمثلاً إذا لم تحضر جارتها للذهاب معها للكلية تحزن وتبكي ولا تفكر في الاتصال بها لمعرفة السبب والنتيجة الغياب من الكلية.

-ترى أن كف البصر قيد يقف دون تحقيقها لأي حلم وأن تكنولوجيا المكفوفين وبرامج النت التي إتاحة لها الخروج للحياة والتواصل معها وهي جالسة بالمنزل كسرت هذا القيد .

-لا تفضل أحد الوالدين أو الأخوين على الآخر.

نتائج تحليل المقابلة الكلينيكية للحالة الأولى:

يتضح من خلال المقابلات التى تمت مع الحالة مجموعة من العوامل الدينامية المسؤولة عن إدمان الانترنت:

(أ) الاستقرار الأسرى تبين من خلال المقابلات وجود استقرار أسرى إلى حد ما فعلاقة الحالة بأسرتها علاقة سوية مستقرة وتستشعر حب أسرتها لها مما دفعها للتقدم فى الحياة حتى وصلت للجامعة بكلية الآداب نتيجة التشجيع الذى خطيت به من أفراد الأسرة ، إلا أنها تشعر بالوحدة الشديدة نتيجة الفارق العمرى بينها وبين أخويها الأولاد ونتيجة انشغال الوالدين بالدروس الخصوصية ونتيجة كف البصر من هنا جاء إدمان الانترنت وقضاء ساعات طويلة عليه تعويض عن الفراغ العاطفى وافتقاد التواصل مع الأسرة نتيجة ما سبق لأن التواصل مع الآخرين يستلزم الخروج من المنزل والقيام بزيارات للأهل أو النادى وهذا ما لا يتوفر للحالة نتيجة عدم وجود مرافق لدرجة غيابها من الكلية فى حالة غياب زميلتها وجارتها لأى سبب.

(ب) الحالة ليست لديها أهداف فى الحياة وبالتالي ليس للوقت قمة لديها لذا جاءت درجاتها مرتفعة على مقياس إدمان الانترنت كذلك ليس لديها هوايات تمارسها سوى الجلوس على الشبكة دون أن تشعر بالساعات الطويلة التى تقضيها عليها فجاء إدمان الانترنت نتيجة الإحساس بالوحدة وعدم وجود هواية وكعلاج لعدم توافر مرافق دائم للخروج فأتاح لها الانترنت أصدقاء كثر عن طريق الفيس بوك تتواصل معهم فى مناقشات فى كل شيء وجاءت درجاتها على مقياس أساليب مواجهة الضغوط منخفضة لأنها واجهت مشاكلها بسلبية فلم تحاول أن تصادق أحد غير جارتها التى تذهب معها للكلية كذلك وجدت البديل المريح المتوفر فى البيت دون عناء فصادقت على الفيس وبذلك جاء إدمان الانترنت حل سهل لمواجهة الضغوط.

الحالة الثانية:

١-بيانات الحالة الثانية:

النوع : ذكر .

السن : ١٩ سنة .

العمل: طالب بالفرقة الأولى بكلية الآداب .

الحالة الاجتماعية: أعزب مبصر .

الدرجة على المقاييس: إدمان الانترنت ١٤٥ .

أساليب مواجهة الضغوط , ٩٩

٢-تاريخ حياة الحالة من خلال استمارة دراسة الحالة والمقابلات الكلينيكية:

تتنمى الحالة إلى أسرة مكونة من ٤ أفراد (الأم . ثلاث من الأبناء) الحالة ترتيبها الأول ولديه اثنان الأخوات أعمارهما (١٧-١٥) الأب منفصل عن الأم بعد زواج ١٨ عاماً قضاها في إحدى الدول العربية من سماته التي يذكرها الحالة أنانى جداً ، قاسى لا يذكر أنه قبله أو احتضنه مرة طوال عمره، عصبى إلى أقصى درجة تأتيه نوبات هياج يكسر فيها كل ما أمامه ويمكن تأتي هذه النوبة بسبب تافه مثل الأكل مش سخن قوى كما يحب فيرمى الترابيزة بكل ما عليها فى وجه أمى وكانت تقول لنا ضيف جى شهر أجازة نكرمه إلى أن يسافر حتى عاد نهائياً من الغربية وحول حياتنا إلى جحيم لا يطاق فكان يقطر علينا ماله فيشب الخلاف مع أمى على كل الأمور الطبيعية بالنسبة لأى بيت مثل لماذا تعطينا دروس خصوصية وحاولت أمى جاهدة إفهامه أن المدرسة لم تعد كما كانت على أيامه وأن المدرسين لا يشرحون فى المدرسة وأن التعليم تحول إلى دروس خصوصية دون جدوى فصار يتخانق كل يوم على كل شيء إلى أن انفقا على الطلاق الأم عمرها ٤٧ عاماً وهى متعلمة تعليم متوسط ولا تعمل تصرف علينا مع نفقه والدى من ميراث لها من والديها من أهم سماتها العطف ، الحنان، الصبر ، التحمل ، الاهتمام بالأبناء .

-علاقة الحالة بأخواته جيدة إلى حد ما .

-تذكر الحالى أن أمها تقول أنه أخذ من أبوه حب السيطرة والجدال المستمر على الفاضية والمليانة.

-تعانى الحالة من مشاعر سلبية لا تستطيع التخلص منها وهى الكراهية الشديدة للأب والخوف الشديد منه لأنه تعرض للعقاب البدنى منه فى الطفولة حتى تم الطلاق لا ينسى أنه فى مرة من مرات هياجه اختبئ فى البلكونة ومن كثرة الخوف حدث تبول لا إرادى.

-يفضل الأم على كل الدنيا ويرى أنها تحملت الكثير من أجله وأجل أخوانه ولولاها ما أكمل تعليمه حيث كانت تصحبه طوال الوقت وتذاكر له وهى من اهدتية الموبيل .

-صلته بالأب سطحية ويقول أنه يفضل ألا تكون هناك صلة به لا هو ولا أهله لأن الأب بعد الطلاق أسوء من قبله فيرفض أن يسمع أى رأى مخالف لرأيه.

-ليس لديه أى هواية سوى الانترنت.

-متقلب المزاج يحلم بأن يصور فيديوهات مضحكة على يوتيوب ويشتهر من خلالها.

نتائج تحليل المقابلة الكلينيكية للحالة الثانية:

(أ) الأسرة:

يتبين من خلال المقابلة الكلينيكية وجود اضطرابات أسرية فبالرغم من انفصال الأبوين إلا أن الأب مازال يسبب الإزعاج للحالة وأسرته، كما أن تنشئة الحالة لم تكن سوية فقد قامت على العقاب والتزمت من قبل الأب أما الأم فلا حيلة لها تحاول أن تخفف من تأثير الأب السلبى دون جدى حتى بعد الطلاق فمازالت الأم والأبناء يواجهون تسلط الأب فإذا رفضوا تنفيذ أوامره يهددهم بقطع مصروف البيت الحالة عانت من هذه الظروف كما أن حلمه مرتبط بالانترنت فهو يشاهد فيديوهات باستمرار على أمل أن يأتى يوم ويصور فيديو يكون الباب لتحقيق أحلامه فى الثراء ويحلم أن يعوض أمه ما عانته بعد ذلك لذا نكب على

الانترنت لساعات طويلة اليوم كله طوال يقظته كما ورد على لسان الحالة كذلك جاءت درجاته على مقياس أساليب الضغوط منخفضة لهروبه من مواجهة مشاكله إلى إدمان الانترنت .

التوصيات:

١- عقد برامج ارشادية لتوعية الشباب بإضرار إدمان الانترنت.

١- إعداد برامج تدخل نفس لتدريب الشباب من المبصرين والمكفوفين على أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية.

بحوث مقترحة:

١-دراسة فاعلية برنامج ارشادى معرفى سلوكى لتدريب الشباب على أساليب مواجهة الضغوط.

٢-فاعلية الإرشاد الانتقائى فى علاج إدمان الانترنت.

المراجع

١. إبراهيم ، الشافعى إبراهيم. إدمان الانترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والطمأنينة النفسية لدى طلاب وطالبات جامعة الملك خالد بالسعودية على ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة دراسات نفسية، القاهرة، ٢٠ (٣) ، ٤٣٧-٤٦٤.
 ٢. إبراهيم، معتز محمد . أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسى لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة، ماجستير، كلية التربية ، جامعة الأزهر بغزة. (٢٠١٣).
 ٣. إبريعيم ، سامية . إدمان الانترنت والشعور بالاغتراب النفسى لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم البواقي ، مجلة العلوم الاجتماعية، ١٥ (٢٠)، ١٣٨٥-١٤٠٥.
 ٤. أبو حبيب، نبيلة أحمد . الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسى لدى أبناء الشهداء فى محافظات غزة، ماجستير، جامعة الأزهر. (٢٠١٠).
 ٥. أبو عون، محمد إبراهيم . فعالية استخدام برنامجى إبصار و Virgo فى إكساب مهارات الحاسوب والانترنت لدى الطلاب المكفوفين بالجامعة الإسلامية بغزة، ماجستير كلية الدراسات العليا، الجامعة الإسلامية، ١-١٤٠.
- <http://search.mandumah.com/Record/542489>.
٦. أبو غزالة ، سميرة فاعلية برنامج للإرشاد بالواقع فى خفض حدة إدمان الانترنت ورفع درجة تقدير الذات لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسى، مركز الإرشاد النفسى ، (٢٥) ، ١٠٨-٥٦.

٧. الاسطل، يعقوب يونس المشكلات النفسية الاجتماعية والانحرافات السلوكية لدى المترددين خليل . (٢٠١١).
- على مراكز الانترنت بمحافظة خان يونس، ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزه.
٨. إسماعيل ، ونام محمد دراسة مسحية لاستخدام المكفوفين للشبكات الاجتماعية ، السيد . (٢٠١٢).
- المؤتمر الدولي العلمى التاسع للتعليم من بعد والتعليم المستمر أصالة الفكر وحدائث التطبيق، الجمعية العربية لتكنولوجيا التربية، معهد الدراسات التربوية ، مجلد ٢ ، ٤٧٠-٥٠٨.
٩. باظه،آمال عبدالسميع . استمارة دراسة الحالة للمراهقين والشباب، الانجلو المصرية، القاهرة. (٢٠٠٥).
١٠. باظه،آمال عبدالسميع الشخصية والاضطرابات السلوكية والوجدانية، الانجلو المصرية ط٢، القاهرة. (٢٠٠٧).
١١. باظه،آمال عبدالسميع جودة الحياة النفسية، الانجلو المصرية، القاهرة. (٢٠١٢).
١٢. باظه؛ آمال عبدالسميع اضطرابات التواصل وعلاجها، الانجلو المصرية ، ط٢، القاهرة. (٢٠١٠).
١٣. باظه؛ آمال عبدالسميع تنمية الإبداع ، الانجلو المصرية ، القاهرة. (٢٠١٣).
١٤. بدير ، إيناس . الدعم الأسرى وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة للشباب الجامعى ، مجلة علوم وفنون دراسات وبحوث ٢٥ (١٨)، ٢٢٧-٢٥٤.
١٥. بركات ، أحمد . الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية، مجلة علم النفس، ٢٥ (٩٥)، ٢٠٨-٢١١.

١٦. البناء، حازم أنور استخدام المكفوفين لمواقع التواصل الاجتماعى وعلاقته بمستوى محمد . (٢٠١٦).
العام، جامعة القاهرة، ١٥ (٤)، ٧٨-١٦٧.
١٧. جدى، نجده محمد الضغوط النفسية للمراهقين المعاقين بصرياً وعلاقتها ببعض عبدالرحيم ؛ صديق، نجلاء المتغيرات بولاية الخرطوم، مجلة العلوم التربوية، جامعة السودان إبراهيم . (٢٠١٥).
للعلم والتكنولوجيا، ١٦ (٤)، ١٥-١٠.
١٨. الحارثى، محمد . واقع استخدام المعاقين بصرياً للانترنت واتجاهاتهم نحوها ومعوقات الاستخدام، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٤ (٢٠١٠).
(٣٥).
١٩. الحجار، بشير فاعلية برنامج إرشادى لإدارة الضغوط لدى الطلبة المعوقين إبراهيم؛ أبو اسحق ، حركياً وبصرياً فى جامعات غزة، مجلة الجامعة الإسلامية سامى عوض . (٢٠١٤).
للدراستات التربوية والنفسية ، ٢٢ (٤)، ٣٧-١.
٢٠. الحلبي ، حنان خليل؛ الأزمات وأساليب التعامل معها لدى طالبات الجامعة ، دراسة أبو بكر، نشوه كرم. عبر ثقافية مقارنة، مجلة العلوم التربوية ، ٣ (١) ، ١٢٣-١٤٩ . (٢٠١٤).
٢١. الحوسنى،ناصر إدمان الانترنت وعلاقته بالاكتئاب والعزلة الاجتماعية لدى طلبة سليمان عبدالله . جامعة نتروى ، ماجستير ، جامعة نتروى، عمان . (٢٠١١).
٢٢. خطاب ، محمد أحمد إدمان الانترنت ، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة. محمود . (٢٠١٨).
٢٣. خليل، محمد بيومى انحرافات الشباب فى عصر العولمة ، ج٢، دار قباء ، القاهرة. (٢٠٠٢).
٢٤. الرويلى، جميلة خلف المناخ الأسرى وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى

- قريطع . (٢٠١٥). عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية فى مدينة عرعر، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط ، ٣١ (٤)، ٣٦٤-٣٣٢.
٢٥. زهران ، نيفين محمد تشكيل هوية الأنا وعلاقتها بكل من إدمان الانترنت ووجهة على . (٢٠١٦). الضبط لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية ، مجلة كلية التربية بينها، ٢٧ (١٠٧)، ٢٤٣-٢٠٣.
٢٦. الزيدى، أمل على بن إدمان الانترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعى والتحصيل الدراسى ناصر. (٢٠١٤). لدى طلبة جامعة نزوى، ماجستير، كلية التربية ، جامعة نزوى، عمان.
٢٧. سعد ، رانيا. تصميم برنامج كمبيوتر وقياس فاعليته فى تنمية بعض مهارات التفكير الفلسفى والاتجاه نحو المادة لدى طلاب الصف الأول الثانوى المكفوفين، ماجستير، كلية التربية، جامعة الإسكندرية .
٢٨. السيد، هويدا سعيد فاعلية برنامج تدريبى الكترونى فى إكساب بعض مهارات عبد الحميد. (٢٠١٤). استخدام مواقع التواصل الاجتماعى والثقة بالنفس والاتجاه نحو استخدامها لدى المكفوفين، مجلة التربية، جامعة الأزهر، ٢ (١٥٨)، ٣٩٣-٣٤٩.
٢٩. شاهين، محمد أحمد . فاعلية برنامج ارشادى معرفى سلوكى فى خفض إدمان الانترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين، مجلة جامعة الأقصى سلسلة العلوم الإنسانية، ١٩ (٢)، ٣٥٨-٣٩٠.
٣٠. الشاوى، سليمان بن استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية فى مدينة الرياض، رسالة الخليج العربى إبراهيم. (٢٠١٠). بالسعودية، ٣١ (١١٨)، ٢١٠-٢٥٧.
٣١. صديق، نجلاء إبراهيم الضغوط النفسية لدى المراهقين المعاقين بصرياً بمعهد النور

٣١. المكفوفين ببحرى وعلاقتها بالمشكلات السلوكية ، ماجستير، كلية الآداب، جامعة الخرطوم. (٢٠١٠).
٣٢. الضريبي ، عبدالله . أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، ٢٦ (٤)، ٦٦٩-٧١٩. (٢٠١٠).
٣٣. ضمره، جلال كايد . استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسى لدى طلبة جامعة إربيد الأهلية، أريد للبحوث والدراسات التربوية،الأردن،١٣(٢)،٦٩-١٠٠. (٢٠١٠).
٣٤. الطروانة، نايف سالم؛ استخدام الانترنت وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي والتكيف الفنيخ، لمياء سليمان . الاجتماعى والاكتئاب ومهارات الاتصال لدى طلبة جامعة القصيم، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٠ (١)، ٢٩٧-٢٧٨. (٢٠١٢).
٣٥. طنطاوى وآخرون. تواصل العميان، الانجلو، ط١، القاهرة. (٢٠٠٩).
٣٦. العبد، داليا . الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالمسئولية الاجتماعية وجودة الحياة والتحصيل الدراسى، ماجستير غير منشورة ، معهد البحوث والدراسات العربية ، جامعة الدول العربية. (٢٠١٤).
٣٧. عبدالرحمن، سعيد أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المعوقين سمعياً عبدالرحمن محمد . والمعوقين بصرياً بالمرحلة الجامعة وعلاقتها بتقدير الذات مجلة التربية الخاصة ، كلية علوم الإعاقة والتأهيل ، جامعة الزقازيق، ٩، ٢٤٣-٢٩٤. (٢٠١٤).
٣٨. عبدالقادر، عبدالله ؛ مصادر ومستويات الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصرياً

- حبارة، محمد الهادى الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضة المكيفة، عيسى. (٢٠١٨). دراسة بمركز المكفوفين بولاية المسيلة ، مجلة الباحث فى العلوم الإنسانية والاجتماعية ، الجزائر ، ٣٣ ، ٣٣٥-٣٥٦.
٣٩. عبدالنبي ، سامية استخدام الانترنت القهرى: إدمان الانترنت لدى المراهقين محمد صابر محمد والشباب ، مركز الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس، ٣٨ ، (٢٠١٤). ٤٤٩-٤٥٦.
٤٠. عبدالوهاب، محمد مفهوم الذات وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط دراسة على السيد. (٢٠١٢). معلمى المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ٢٢ (١)، ١٠٥-١٤٨.
٤١. عزب ، حسام الدين الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان الانترنت ، مركز الإرشاد محمد محمود، هبه سامى النفسى، جامعة عين شمس، ٤٥، ٣٣٣-٣٦٢.
- مرسى، سحر مختار محمد. (٢٠١٦).
٤٢. عسران، كريم منصور الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى المراهقين مكفوفى محمد. (٢٠١٢). البصر والحاجات الإرشادية لرعايتهم، ماجستير، كلية التربية، جامعة المنصورة.
٤٣. على ، محمد النوبى . إدمان الانترنت ودوافع استخدامه وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعى لدى طلاب الجامعة الموهوبين المصريين والسعوديين، مجلة كلية التربية، ٣٨ (١)، ٦١٢-٦٥٩.
٤٤. . . . (٢٠١٠). إدمان الانترنت فى عصر العولمة ، دار صفاء، عمان.
٤٥. غانم، محمد كيف تواجه الضغوط النفسية . حسن.(بدون).

٤٦. الغرير، أحمد ؛ أبو التعامل مع الضغوط النفسية ، دار الشروق، القاهرة.
أسعد ، أحمد. (٢٠٠٩).
٤٧. فخرو، عبدالناصر أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالأمن النفسى لدى عينة من
عبدالرحيم. (٢٠١٧).
طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية ذوى الإعاقة البصرية بدولة
الكويت، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ١٤
(١)، ٢٨٢-٣١٥.
٤٨. الفريجات، عمار التوافق النفسى وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى
عبدالله محمود. (٢٠١٦).
عينة من الطلبة المتفوقين فى محافظة عجلون، مجلة الدراسات
والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد بالجزائر، ١٦ ، ٢٥-٤٢.
٤٩. فكرى، رانيا . استراتيجيات التعامل مع ضغوط الحياة لدى عينة من الشباب ،
مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ٣٥٢ (٤١)، ٥٨٨-
(٢٠١١).
٨٦٥.
٥٠. قدورى، يوسف. إيمان استخدام الانترنت وعلاقته ببعض أعراض الاضطرابات
النفسية لدى عينة من طلبة جامعة غرداية، مجلة العلوم
(٢٠١٥).
الإنسانية والاجتماعية، الجزائر، ١٩ ، ٢٤٦-٢٦٦.
٥١. القرني، محمد بن إيمان الانترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة
سالم محمد . (٢٠١١).
من طلاب جامعة الملك عبدالعزيز، مجلة كلية التربية، جامعة
المنصورة ، ٧٥ (٣)، ١٠٠-١٣٧.
٥٢. كحل، الفت حسين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات
فوزى. (٢٠١٣).
الجامعة والثانوية بمحافظة تبوك ، كلية الآداب، جامعة
بورسعيد.

٥٣. محليس، أسماء . الضغوط النفسية المهنية لمعلمة رياض الأطفال وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية ، ماجستير، جامعة القاهرة. (٢٠١٠).

٥٤. محمد ، أسيل صبار . أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة العائدين وأقرانهم غير العائدين من النزوح، مجلة الأستاذ ، العدد الخاص بالمؤتمر العلمى الخامس ، ٣٧-٥٩.

٥٥. محمد ، عيبر الطويل إدمان شبكة الانترنت ، المجلة العلمية كلية الآداب، جامعة . (٢٠١٥). أسيوط، ٢٣٠-٢٦٥.

<http://Search.mandumah.com/Record/812778>.

٥٦. محمد ، عيبر الطويل. آثار إدمان شبكة الانترنت بين طلبة المرحلة الجامعية الأولى دراسة ميدانية على طلبة جامعة أسيوط، دكتوراه، كلية الآداب، جامعة أسيوط.

٥٧. ناصر، أيمن غريب الذكاء الوجدانى كمبنى بمهارات إدارة الضغوط لدى طلاب جامعة الأزهر دراسة تطبيقية بعد أحداث ثورة ٢٥ يناير بمصر، المؤتمر السنوى السادس عشر، مركز الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس.

٥٨. اليمانى، عبدالرءوف ، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة البكالوريوس فى كليات التربية فى الجامعات الأردنية الرسمية ، مجلة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات ، فلسطين، ٢١٣-٢٤٦.

59. (MD, Keith Checg; MD, Andrea Moore; MD, Clara Ruiz , 2012) Media use and children: Risks and Risky behavior, OHSU Department of chiatry June. 19th.
60. AKIN, Ahmet; Iskender, Murat. (2011). Internet Addiction and Depression Anxiety and stress. International online, J. of Educational Sciences, 3 (1), 138-148.
61. Brand, M; Laier, C; Young, Ks . (2014). Internet addiction: coping styles expectancies and treatment implications front. Psychol, 5, 1256.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01256>.
62. Chang, M.K; Law, S.P.M. (2008). Factor structure for young's internet addiction test: A confirmatory study computers in Human behavior Available online at: www.Sciencedirect.com
٦٣. Deatherage, Scott; Seib, Heather L Servaty; Efe, Idil AKsoz. (2014). Stress, coping and internet use of college students, j. American college health 62 (1), 40-6.
٦٤. Esere, Mary. O; Okonkwo, Hyginus. C; Olawuyi, Bolanle O; Ojiah, Patricia. O; Omotosho, Joshua. A .(2016). Challenges of and coping strategies Employed by students with visual Impairments in south Eastern states of Nigeria, J. of . Special and inclusive Education, (1), 42-52.
٦٥. Farsi, Alireza; Moradi, Mejaid. Identify the ways of coping with stress in Athletes and Non Athletes Students: <https://www.reserchgate-net/>

- (2015). publication/318646037 october 2015.
٦٦. Gharib, K; Homayuni, A; Khatiti Yanesari M. (2010). High levels of stress and Addiction to internet European psychiatry, 25 (1), 739-739.
٦٧. Gold, Deborah; Shaw, Alexander; Wolffe, Karen. (2010). The social lives of Canadian youths with visual impairments j. of. Visual Impairment & Blindness July, 431-443.
٦٨. Guerreiro, joao; Gonsalves, Daniel. (2013). Blind people interacting with mobile social Applications. Open challenges, CHI 2013 Mobile Accessibility workshop, April 28, Paris, France.
٦٩. Hamissi, Jalealeddin; Babaie, Mohadese; Hosseini, Mehdi and Babaie, Fatemeh . (2013). Emotional intelligence and Technology Addiction among university students, International J.of. Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health, 5 (5), 310-340.
٧٠. Hewett, Rachel; Douglas, Graeme; Ramli, Adam ; Keil, Sue . (2012). Post 14 Transitions A sukey of the social activity and social networking of blind and partially sighted young people: technical Report, February, Available at:
www.rnib.org.uk/000/social_networking_bried.doc, 15/4/2012

٧١. Hollier, Scott. (2012). Sociability social media for people with A Disability, media Access Australia, Available at:
www.mediaaccess.org.au/20/4/2012
٧٢. <https://www.ohsu.edu/xd/...of.../gr-kcheng-amooore-cruiz-media-19-Jun-12>.
٧٣. <http://www.Sotaliraq.Tech.PHP?id=1128>.
٧٤. J. Kuss, D; D, Griffiths, M; F, Binder, J. (2013). Internet addiction in students prevalence and risk. Computers in Human. Behavior, 29 (3), 959-966.
٧٥. Jahanian, Ramezan; Seifury, Zeinab. (2013). The impact of internet Addiction on students, Mental Health in Technical and vocational colleges in Iborz province Middle-East. J. of Scientific Research 14 (11), 1533-1538.
٧٦. KOC, Mustafa. (2011). Internet Addiction and psychopathology, J. Of. Educational technology, 10 (1), 143-150.
٧٧. Lei, Hao; Li, Shunyy; Cheong, Choo Mui; Minghui, Lu. (2018). The relationship between coping style and internet addiction among mainland Chinese students: Ameta analysis psychiatry Research, 2 (70), 831-841.
٧٨. Montag, Christian; Reuter, Martian. (2017). Internet addication, Springer, series
<http://www.springer.com/series/11218>
٧٩. Murray, M; Chamberlain, K. (2015). New direction in health psychology. UK: SAGE publishing.
٨٠. N, Akhter. (2013). Relationship between Internet addiction and a academic performance among

- university under graduates, Educ Res, Rev, 8 (19), 1793-1796.
٨١. Ong, Say How; Tan, Yi Ren. (2014). Internet Addiction in young people, Annals of the Academy of Medicine, 43 (7), 82-378.
٨٢. Palmer, Angele; Rodger, Susan. (2009). Mindfulness stress and coping among University students Canadian J. of counseling, 43 (3), 198-212.
٨٣. Seifi, Amir; Mohsen, Ayati; Mojtaba, Fadaei. (2014). The study of the Relationship between Internet Addiction and depression, Anxiety and stress among students of Islamic Azad University of Brigand, J, of, Economy Management and social sciences, 3 (12), 28-32.
٨٤. Srikumar, Shakila; Majumeder, Anwarul Azim. (2017). Internet use and its addiction level in medical students, j of Medical Education and practice , 8, 641-647.
٨٥. Stevelink, Sharon A.M; Fear, Nicola T; Malcoim. (2015). Visual impairment coping strategies and impact on daily life a qualitative study among working age UK ex-service personnel, BMC public health, 15 (1118).
٨٦. The Webster Dictionary: Internet addiction disorder, from Wikipedia, the free encyclopedia front. Psychol. 7: 842.
٨٧. Tollefsen, Morten; Dale, Oystein; Berg, Mosken; Nordby, Roar. (2011). Connected A paper about the disabled and the use of social media, <http://medialt.no/pub/info-dpf/status> social media 2010 English. Pdf, 15/3/2012.
٨٨. Wang, L; S, Chang G . Internet over users psychological profiles: A

- (2004). behavior shambling Analysis on Internet Addiction. Cyber psychology and behavior, 6 (2), 143-150.
٨٩. Weinstein, Aviv; Lejoyeux, Michel. (2016). Internet Addiction or Excessive internet use, the American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 36: 277-283.
٩٠. Yan W; Li , Y; Sui N. (2014). The relationship between recent stressful life events personality traits perceived family functioning and internet addiction among college students. Stress and Health 30 (1), 3-11.
٩١. Yao, M Jin; Zhong Z. (2014). Loneliness, Social contacts and internet Addiction: A Cross-lagged panel study computers in Human Behavior, 30, 164-170.
٩٢. Yashwant, Nagle ; Usha, Sharma. (2018). Academic stress and coping mechanism among students An Indian perspective, J. Child Adolesc.psych, 2 (1), 6-8.