

التنمر الالكتروني وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية

م. علياء صباح جاسم

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية

مستخلص البحث:

يهدف البحث التعرف على : التنمر الالكتروني والضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية وهل هناك علاقة بين التنمر الالكتروني والضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية ؟ أقتصر البحث على طلبة المرحلة الاعدادية (الصف السادس الاعدادي) للعام الدراسي 2021/2020م. اعتمد مقياس التنمر الالكتروني الذي أعدته (الذهبي ، 2017) المتكون من (18) فقرة . كما اعتمد الباحثة مقياس الضغوط النفسية الذي أعده (حمدان ، 2012) المتكون من (30) فقرة وللتأكد من صدق المقياسين تم عرضهما على مجموعة من المحكمين والمختصين وبهذا تحقق الصدق الظاهري ، اما الثبات فبلغت قيمة ثبات مقياس التنمر الالكتروني (0.90) باستعمال معامل الفاكروباخ اما مقياس الضغوط النفسية بلغ معامل الارتباط (0.469) وعند تصحيحه بمعادلة سبيرمان بروان بلغ (0.64) ويعد مؤشراً مقبولاً لثبات المقياسين أظهرت نتائج ان افراد عينة البحث من طلبة الصف السادس الاعدادي يعانون من التنمر الالكتروني والضغوط نفسية كما ظهرت النتائج كلما ازداد التنمر الالكتروني لدى افراد العينة ازدادت الضغوط النفسية لديهم وفي ضوء نتائج البحث أوصى الباحثة بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية : التنمر الالكتروني ، الضغوط النفسية ، المرحلة الاعدادية

الفصل الاول (التعريف بالبحث)

اولا : مشكلة البحث

تعد المدرسة مؤسسة تعليمية ثقافية تليها حاجة المجتمع الضرورية من خلال اعداد الفرد لمواجهة متطلبات الحياة فضلا عن ذلك انها تليها مطالب المجتمع وتحقق اهدافه بتربيتها وقيمه ومثله العليا من خلال اعداد جيل تتوافر فيه صفات شخصية مرغوبة قادرة على التغلب على التحديات والصعوبات او الازمات التي تواجهه خلال حياته ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة في المدارس الثانوية وبسبب انتشار وتطور وسائل الاتصال الحديثة التكنولوجية ، ويعد هذا النوع من التنمر المستمر الذي لا ينتهي بانتهاء الدوام المدرسي، اذ يقوم المتنمر بمضايقة الضحية ومتابعته بشكل مستمر وتعد هذه الظاهرة هي مشكلة العصر وذات اثار سلبية كبيرة سواء على المتنمر او الضحية، اذ كليهما يعيش فترات من الاضطراب النفسي والانفعالي، وتدني مستوى الصحة النفسية ومشكلات سلوكية وانفعالية، تؤثر على معظم ادائهم في البيت والمدرسة وايضا تؤثر الضغوط النفسية على صحة الطالب الجسمية والنفسية وتلحق به امراضا كثيرة، وقد يواجه هذه الضغوط بأساليب تزيد من مشاكله النفسية ويزداد تأثيرها على الجوانب (العقلية والنفسية والجسمية). مما يولد عجزا وفشلا في مواجهتها فتصبح شخصيه مضطربة بعيدة كل البعد من الشخصية السوية. فضلا عن ذلك ان الباحثة لوحظت من خلال معايشة الطلبة خلال التدريس الالكتروني خلال جائحة كورونا ان الطالب في المرحلة الاعدادية يعاني من صعوبات ومشكلات كثيرة تؤثر على كيانه الشخصي ومستواه الدراسي وعلاقاته مع زملائه ومحيطه الخارجي واستقراره وامنه وان تعرض الطالب الى الازمات والضغوط النفسية من خلال التنمر الالكتروني اصبحت تمثل خطر على صحته و توازنه وكيانه النفسي وعليه فأن مشكلة البحث تتضح بالإجابة على السؤال الاتي :-

هل هناك علاقة بين التنمر الالكتروني والضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية ؟

ثانياً : أهمية البحث تتبع أهمية البحث من أهمية موضوعه الذي يتناوله ، فهو من المواضيع المستجدة في الجانب التربوي الذي نتج بفعل التطور الكبير في وسائل الاتصال، وبرزت أهمية البحث من خلال بعدها النظري التطبيقي على النحو الآتي

- الأهمية النظرية: تنبثق أهمية البحث من أهمية الشباب الذين يمثلون ثروة كل أمة تنشدهم التقدم والرقي ، ومن الطاقة الحيوية التي لها القدرة على رسم ملامح الحركة والتجدد لشعب يطمح للتطور في حياته وحضارته ويعد الطالب في المرحلة الإعدادية وسيلة التربية وغايتها ، والمتتبع لتاريخنا الإسلامي يجد إن الدين الإسلامي قد أبدا اهتماماً واسعاً بشخصية الطالب وتمثل هذا البحث في كونه وفر إطاراً نظرياً عن ظاهرة التنمر الإلكتروني وعلاقتها بالضغوط النفسية وكيفية الاستفادة منه في عملية الإرشاد التربوي لتوجيه الطلاب نحو الأسس الهامة والصحيحة التي توضح كيفية التعامل مع تكنولوجيا الاتصالات الحديثة ومعرفة الأسباب التي تؤدي إليها وتشير بعض الدراسات الى ان التنمر الإلكتروني أكثر خطورة واساءة من التنمر العادي ، حيث اكدت بعض الدراسات ان ما يقارب 40% من الطلبة لديهم ردة فعل عبر شبكات التواصل الإلكترونية.

- الأهمية التطبيقية: وهي التي تعني استخدام مقياساً خاصاً لقياس التنمر الإلكتروني والضغوط النفسية ومن الممكن توظيفهما في قياس المستوى لدى الطلبة في المرحلة الإعدادية وإمكانية استفادة الجهات التربوية والتعليمية المتمثلة بـ المدير المرشدين والمدرسين من نتائج هذا البحث في توجيه الطلبة وضبط سلوكهم في كيفية استخدامهم وتواصلهم فيما بينهم باستخدام هواتفهم الذكية ومواقع التواصل الاجتماعي بالشكل الصحيح والتخلص من الضغوط النفسية التي تواجههم فضلاً على انه يوفر للباحثين عوامل وأسباب انتشار هذا النوع من التنمر وكيفية التخفيف من أثاره وعلاقته بالضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب من خلال الكشف والتعرف على أهم هذه الضغوط والحد منها او التقليل من أثارها لتمكين الجهات التربوية المسؤولة من اتخاذ الإجراءات المناسبة .

ثالثاً : اهداف البحث: يهدف البحث التعرف على

1- التنمر الإلكتروني لدى طلبة المرحلة الإعدادية ؟

2- الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية ؟

3- هل هناك علاقة بين التنمر الإلكتروني والضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية ؟

رابعاً : حدود البحث: يقتصر البحث الحالي على عينه من طلبة المرحلة الإعدادية (الصف السادس الاعداي) للعام الدراسي 2023/2022م.

خامساً : تحديد المصطلحات:

1- التنمر الإلكتروني عرفه كل من :

(احمد ، 2014) : سلوك عدائي يسلكه الفرد الغرض منه هو التسبب بالأذى للأخرين عن طريق التحرش، او التخويف، او الاستفزاز النفسي والمضايقات وتحرش عن بعد باستخدام وسائل الاتصال الإلكتروني من طرف الممتنم، بقصد بها ايجاد جو نفسي لدى الضحية يتسم بالتخويف والقلق. (احمد ، 2014 : 98)

(القحطاني ، 2016) : استخدام التكنولوجيا الخاطئ والتقنيات المتعلقة به بهدف للتسلط على الناس وايداء الآخرين في مواقع التواصل الاجتماعي من خلال ارسال رسائل، او نشر نصوص، او صور ضارة عبر شبكة الانترنت او غيرها بطريقة متعددة ومتكررة وعدائية اسما الاطفال والمراهقين. (القحطاني ، 2016 : 77-78)

- (المراغي ، 2017) : كل سلوك إجرامي يأتيه الجاني عن عمد باستخدام الحاسب الآلي كأداة رئيسية وتجاوز خطورة التنمر الإلكتروني لكون غير معروف الفاعل للضحية والأكثر خطراً أن انتشاراً واسعاً ليس له حدود مكانية أو زمانية، وهذا يعني أن التنمر الإلكتروني ليس له زمن للنهاية. (المراغي ، 2017: 12)

- التعريف النظري وقد تبنت الباحثة تعريف (المراغي ، 2017).

وتعرف الباحثة التنمر الإلكتروني تعريفاً اجرائياً: بأنه رغبة الطالب المرحلة الاعدادية استخدام التقنيات الرقمية ويمكن أن يحدث على وسائل التواصل الاجتماعي والبرامج الأخرى وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها في مقياس التنمر الإلكتروني المتبنى لهذا الغرض.
2- الضغوط النفسية: عرفه كل من :

- (الحلو، 2005): بانها متغيرات وسيطة لها اسباب سابقة ونتائج سلوكيه تتمثل المشكلات والصعوبات والاحداث التي قد تواجه الفرد في حياته اليومية، وتسبب له توترا او تشكل له تهديدا وتكون عبئا عليا (الحلو، 2005:25)

- (الجسماني، 2011) : الاحداث المؤلمة والمزعجة التي يتعرض لها الافراد وتسبب له شعوراً بالضيق والتوتر وتبعدهم من حاله التوازن النفسي تنشأ عن مصادر اما داخلية او خارجية والتي يشعر به الافراد بانها تشكل عبئا عليهم (الجسماني، 2011: 14)
-التعريف النظري وقد تبنت الباحثة تعريف (الجسماني، 2011)

وتعرف الباحثة الضغوط النفسية تعريفاً اجرائياً: مجموعة الصعوبات والعوائق التي يتعرض اليها طلبة المرحلة الاعدادية ويمكن قياسها بالدرجة التي يحصل عليها بمقياس الضغوط النفسية المتبنى في هذا البحث .

الفصل الثاني (الاطار النظري والدراسات السابقة)

المحور الاول : الاطار النظري

اولاً : التنمر الإلكتروني : ان مفهوم التنمر الإلكتروني يشير إلى السلوك العدواني وغير المرغوب فيه والذي يقوم على استخدام شبكة الإنترنت لإلحاق الأذى بالآخرين والإساءة لهم؛ من خلال نشر أو مشاركة محتوى سلبي وضار عن شخص ما، ويتضمن مشاركة وتبادل المعلومات والصور الشخصية لشخص مما يعرضه للسوء والإهانة والإحراج، كما تتضمن مهاجمة الأشخاص وتهديدهم وغير ذلك، وذلك من خلال استخدام الأجهزة الرقمية مثل الهاتف المحمول، والحاسوب، والرسائل النصية، والتطبيقات، وعلى وسائل التواصل الاجتماعي والمنتديات وغير ذلك الكثير. (Buffy, 2013, 90)

كما يمكن النظر إليه بأنه العمل على إيقاع الأذى على الطرف الآخر، عن طريق استخدام الأجهزة الإلكترونية المرتبطة بالإنترنت مثل الأجهزة اللوحية. كما عرفت منظمة اليونيسف بأنه هو تنمر باستخدام التقنيات الرقمية، ويمكن أن يحدث على وسائل التواصل الاجتماعي، ومنصات المراسلة، ومنصات الألعاب والهواتف المحمولة وهو سلوك متكرر يهدف إلى إخافة أو استفزاز أو تشويه سمعتهم لذا ان التنمر الإلكتروني هو استخدام التكنولوجيا للتسلط على الناس. ويمكن أن يتضمن المراسلة النصية والتراسل الفوري، والنشر في مواقع التواصل الاجتماعي ومواقع الألعاب الإلكترونية. (القاسم وعبد الرحمن ، 2018: 11-13)

أسباب التنمر الإلكتروني : أن شبكة الإنترنت استخدمت في بدايتها بشكل رئيسي في تبادل المعلومات والبيانات، أما الآن فقد اتسع وتنوع استخدام الإنترنت حتى أصبح من الصعب حصرها، وهذا القول

مع مطلع التسعينيات الميلادية حيثُ ظهور ما يسمى شبكة النسيج العالمية وذلك بسبب التطور الهائل في تقنية المعلومات والاتصالات والذي أدى إلى انتشار وتعدد وتنوع استخدام الشبكة. وللتنمر الإلكتروني عدة اسباب التي تدفع المتنمرين في شن الهجوم على الطرف الآخر، و من أهمها ما يلي:

- 1- شعور المتنمر بالرغبة في السيطرة على الطرف الآخر.

- 2- الغيرة التي هي من اهم أسباب التنمر الذي يحدث على الشبكة الإلكترونية.
- 3- إخفاء الهوية والتي تعد من أهم العوامل والأسباب التي ساعدت على انتشار هذه الظاهرة هي بقاء هوية المتنمر مجهولة عن العالم الواقعي الذي نعيش فيه مما منحهم الشجاعة الكاملة خلف لوحة المفاتيح ومكنهم من ارتكاب أمورًا لا يمكنهم ارتكابها خارج هذا المحيط الافتراضي. (احمد، 2017: 33-35)

أشكال التنمر الإلكتروني: مع اتساع استخدام الشبكة المعلوماتية (الإنترنت) ودخول جميع فئات المجتمع إلى قائمة المستخدمين، بدأ في الظهور التنمر الإلكتروني وتطور مع الوقت وتعددت صورته، من أشكال وصور التنمر الإلكتروني:

- 1- رسائل التهديد التي تصل من مصدر مجهول إلى البريد أو الحساب الشخصي في تطبيق ما وتكرار الفعل.

- 2- التعليقات غير اللائقة اجتماعياً وأخلاقياً على صورة خاصة، أو مقال أو فيديو منشور على الإنترنت وتداوله بين أوساط المجتمع.

- 3- التصوير من غير علم الطرف الآخر ونشر صورته على وسائل التواصل المختلفة بهدف إلحاق الإيذاء به.

- 4- نشر صور حقيقية أو معدلة يبدو فيها الطرف الآخر في وضع لا يرغب للآخرين في مشاهدته.

- 5- نشر شائعة أو معلومات عن الطرف الآخر بهدف الإساءة أو تشويه السمعة وحقوق الملكية الفكرية وتخريب المعلومات وسوء استخدامها.

- 6- التجسس من خلال تطبيقات صممت بهدف اختراق الخصوصية والدخول الغير مصرح وغير القانوني للشبكات بهدف الإساءة للآخرين.

- 7- التحرش والابتزاز من خلال قنوات التواصل الإلكترونية المتعددة والاتصال الهاتفي من طرف معروف أو مجهول يقوم فيه بنشر شائعات عن طرف آخر يهدف من خلاله إلى الإضرار بالآخر وتشويه سمعته.

- 8- انتحال الشخصية، ونشر مشاركات إلكترونية مختلفة تسيئ للآخرين والتحايل وتسريب معلومات لا يرغب الطرف الآخر مطلقاً في اطلاع أحد عليها.

- 9- النبذ أو الاستبعاد الإلكتروني ويحدث عندما لا يرد شخص ما على رسالة إلكترونية أو فورية بالسرعة المتوقعة. (الشماع ، 2013 : 60 - 65)

الأضرار الناتجة عن التنمر الإلكتروني: للتنمر الإلكتروني أشكال متعددة ينتج عنها أضرار مختلفة الدرجات، وأغلب الدراسات التي أجريت كانت على طلاب المدارس وفئة المراهقين بالتحديد، حيث تكون التغيرات النفسية والجسمية لديهم في أوجها وتعرضهم لصدمات عاطفية كبيرة، واستعدادهم للقيام بأية ردة فعل اتجاهاً للطرف المتنمر، من هذه الأضرار يمكن أن نذكر منها فقدان المعلومات والبيانات الهامة اختراق الأنظمة والقوانين ويؤدي إلى تفكير الضحية في المشكلة مما يسبب له تأخر

دراسي أو فقدان عمله أو علاقته الاجتماعية والتشهير بالآخرين والسخرية منهم والعزلة عن المجتمع المحيط وفقدان كلمات الدخول الخاصة والحسابات المهمة (العنزي ، 2012 : 77) وترى الباحثة قد يقوم المتمم بالدخول الغير مشروع على الصور الخاصة بالآخرين ونشرها دون علمهم واختراق الهواتف الذكية وفي الغالب يتسبب المتمم بالإيذاء النفسي للطرف الآخر وعدم رغبة هذا الشخص في التحدث وعزوف هذا الشخص عن حل المشكلة والتعرض للعديد من المشاكل الصحية مثل الأرق، آلام في المعدة، صداع وعدم رغبة طلاب المدارس في الدراسة أو الذهاب إلى أماكن تلقي العلم بسبب أصدقائهم أو خوفاً من اهتزاز صورتهم في أعين الآخرين أو حتى استمرار التنمر عليهم والشعور بالضيق والحرج والشعور بالغضب والشعور بالخجل وفقدان الشخص لاحترامه لنفسه أو تدني هذا الاحترام وعدم الاهتمام بأي شيء تحبه أساليب علاج التنمر الإلكتروني: لتعدد مصادر التنمر الإلكتروني مثل المدرسة، المجتمع، المحيط القريب ومصادر بعيدة، كان على كل جهة ذات علاقة بالأمر وضع تعريف يتناسب وطبيعة الفئة العمرية والبيئة المحيطة، فالأسرة تعرف أبنائها على التنمر بأسلوب يفهمه الأبناء، وعلى قواعد ضبط استخدام الإنترنت وآلية التواصل مع الآخرين من خلال برامج التواصل المختلفة، كذلك المدرسة يجب أن تقوم بدورها اتجاه التنمر الإلكتروني من خلال .

- 1- تدريب الكوادر المدرسية المختلفة على الحالات التي قد تنجم عن حدوث التنمر الإلكتروني.
 - 2- إعداد البرامج التوعوية الثقافية التي تشرح ماهية التنمر الإلكتروني.
 - 3- الاستفادة من البرنامج الصباحي (الإذاعة المدرسية) في التعريف بالتنمر الإلكتروني.
 - 4- إعداد فريق مدرسي مؤهل وقائي توضع له مهام يعمل على تحقيقها، ويعمل على جمع الملاحظات والظواهر التي تدل على وجود التنمر الإلكتروني بالمدرسة.
 - 5- حث الطلاب وكسب ثقتهم في الإبلاغ عن حالات التنمر الإلكتروني التي قد يتعرضون لها.
 - 6- الإعلان من إدارة المدرسة عن العقوبات القانونية التي قد تطال الفاعل.
 - 7- زيادة الرقابة في الأماكن التي يمكن حدوث التنمر الإلكتروني بها بصورة أكبر من غيرها مثل الغرف التي يوجد بها أجهزة الحاسب (معامل الحاسب - مراكز مصادر التعلم)
- (الفتاح ، 2014 : 112-115) .

اما دور أولياء الأمور فيمكن من خلال : مراقبة الأبناء عند استخدامهم للأجهزة الإلكترونية وبرامج التواصل المختلفة و استعراض المواقع الإلكترونية التي يزورونها باستمرار والتعرف على ماهية المادة التي تقدمها تلك المواقع ووضع قوانين أسرية يمكن لها الحد من حدوث حالات تنمر إلكتروني مثل عدم الحديث مع اشخاص مجهولين، عدم فتح أية رسالة من جهة مجهولة وأهمية إبلاغ أحد الوالدين في حال حدوث حالات تنمر إلكتروني مهما كانت وتحديد أوقات لاستخدام الأجهزة الإلكترونية وبرامج التواصل الاجتماعية ولا يكون الأمر على مصراعيه للأبناء وأهمية التعاون والتواصل مع إدارة المدرسة في هذا الشأن. (Hinduga&Patehin,2008)

كيف يمكن تجنب التعرض للتنمر الإلكتروني: ترى الباحثة وحسب خبرته المتواضعة إن أفضل طريقة لتجنب التعرض للتنمر الإلكتروني هي باستخدام الإنترنت والهواتف النقالة بحذر:

- 1- عدم نشر تفاصيل شخصية، مثل رقم الهاتف الخاص أو العنوان.
- 2- التفكير بحذر قبل نشر الصور أو مقاطع الفيديو الخاصة بالمرء أو بأصدقائه على الإنترنت.

- 3- إعطاء رقم الهاتف النقال إلى الأصدقاء المقربين فقط.
 - 4- حماية كلمة المرور، وعدم إعطاء الأصدقاء حق الوصول إلى الحسابات الشخصية.
 - 5- استخدام إعدادات الخصوصية على مواقع التواصل الاجتماعي.
 - 6- عدم تمرير رسائل البريد الإلكتروني السيئة.
 - 7- تعلم كيفية حظر التراسل الفوري أو استعمال فلاتر الرسائل لحظر رسائل البريد الإلكتروني.
 - 8- معرفة كيفية التبليغ عن التنمر الإلكتروني في مواقع التواصل الاجتماعي أو مزود خدمة الإنترنت أو مدراء المواقع الإلكترونية. وطلب المساعدة من الاباء أو المدرس. كما يجب على طالب المرحلة الاعدادية (المتنمر) ما يلي:
 - 1- التكلم مع شخص موثوق. والذي قد يكون المدرس أو أحد الوالدين أو مقدم الرعاية أو الصديق. تقع المسؤولية على عاتق المدارس للتأكد من عدم تعرض الطلاب للتسلط، ويمكنها اتخاذ إجراءات معينة حتى وإن حدث التسلط خارج سور المدرسة.
 - 2- تبليغ حادثة التنمر الإلكتروني إلى مزود خدمة الانترنت إن حدث التسلط على الانترنت. وطلب المساعدة من الوالدين أو المدرس.
 - 3- تبليغ شركة الهاتف النقال عن التنمر الإلكتروني إذا تم تلقي رسائل واتصالات التسلط على الهاتف النقال. ربما يتوجب على المرء تغيير رقمه إذا حدث التسلط بشكل متكرر.
 - 4- حظر الرسائل الفورية ورسائل البريد الإلكتروني. وطلب المساعدة من المدرس أو الوالدين.
 - 5- إخبار الشرطة بالتنمر الإلكتروني الخطير، مثل التهديدات الجسدية أو الجنسية.وان لا يفعل ما يلي : لا تحذف الرسائل أو مراسلات البريد الإلكتروني المزعجة. حافظ على الدليل. من الممكن أن يفيد في تعيين هوية الشخص المتسلط إذا كان التنمر الإلكتروني من قبل شخص مجهول. حتى الأشخاص الذين يستخدمون اسماً أو بريداً إلكترونياً مزيفاً يمكن اقتفاء أثرهم ولا ترد. فهذا ما يريده الشخص المتسلط، وربما يجعل الأمر أسوأ.
- ثانياً : الضغوط النفسية:** شاع استعمال مفهوم الضغط في مطلع القرن السابع عشر ليشير الى (الشده او الكرب) بمعنى (الضييق) وان البعض الاخر يشير الى انها (بالاختناق) وفي القرنين الثامن والتاسع عشر استعمل هذا المصطلح ليشير الى (القوة والاجهاد) من خلال النتائج التي توصل اليها ان الضغوط تأثير كبير على مجريات الحياة فقد كثر استعماله حتى اصبح موضوعا للمحادثات الشخصية واليومية (حمدان، 2012: 53) فقد استعمل في مجال العلوم الانسانية عامه ومجال التربية وعلم النفس خاصة فيشير مفهوم الضغط الى القوة التي تؤثر على الفرد بصورة كبيرة فتفسر عن تأثيره وتعرضه لبعض الاضطرابات النفسية الضارة مثل (التوتر والصراع والقلق والضييق وحدة الانفعال) وقد يصاحب ذلك تأثيرات عضويه وفسولوجية قد يتعرض الفرد من جراء ذلك الى الاضطراب النفسي وسوء التوافق اذ يرى (Show) ان مصادر الضغط تشمل كل ما يعرض الفرد للضغط سواء كانت بيئية او عضويه او نفسيه اما رد فعل الضغط فقد يكون في صورة استجابات عقليه او عضويه او وجدانيه للمطالب البيئية والشخصية (المعروف، 2006: 22-25)
- وبذلك فان الضغط النفسي يشير الى التغيرات (الداخلية والخارجية) من شأنها ان تؤدي الى استجابة انفعالية حاده ومستمر هاذ تمثل الاحداث الخارجية مثل ظروف العمل او التلوث البيئي او الصعوبات المدرسية والمشكلات العائلية او فقدان شخص عزيز او الطلاق هذه كلها تمثل ضغوطا خارجية واقعه

تحت تأثير الفرد مثال ذلك الاحداث الداخلية المتمثلة بالتغيرات العضوية مثل الاصابة (بالإرهاق او الاصابة بالأمراض كارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدري او الصداع النصفي اضطراب في هرمونات من زيادة او نقصان عن المعدل الطبيعي او ضيقاً لتنفس..... الخ من المظاهر الاخرى (زهران، 1980: 119)

أسباب الضغوط النفسية: إنّ معرفة السبب الرئيسي الذي أدى إلى حدوث الضغط النفسي تُعتبر الخطوة الأولى للتعامل مع هذه الحالة، وهناك العديد من الأسباب المتعلقة بالضغط النفسي، نذكر منها ما يلي:

1- الضغوط في المواقف المُهدّدة للحياة: وتتمثل هذه الضغوط بتعرّض الإنسان لأشياء أو مواقف قد تؤذيهِ وقد تُهدّد حياته، وعندها يستجيب الإنسان بالهروب أو المواجهة، ولعلّ هذا ما يُفسر أهمية الضغط النفسي في هذه الحالة لحماية النفس وإنقاذها.

2- الضغط البيئي: ويكون الضغط النفسي في هذه الحالة كرد فعل تجاه الأشياء الموجودة حول الشخص والتي تُسبّب له الإجهاد، ومثال ذلك الأزدحام، والضوضاء، وضغوط العمل والأسرة.

3- الضغوط الداخلية: وتتمثل الضغوط الداخلية بقلق الإنسان وتوتره تجاه الأشياء التي لا تستحق التوتر والقلق، أو معاناته من استمرار التفكير والشعور بالقلق تجاه الأشياء التي لا يمكنه السيطرة عليها أو القيام بتصريف تجاهها، ولعلّ هذه الضغوط هي الأكثر قابلية للعلاج والحلّ.

4- الضغوط الناتجة عن الإنهاك في العمل: هناك مجموعة من الأمور المتعلقة بالعمل، أو المدرسة، والتي قد تسبب الضغط النفسي، ومنها: العمل لفترات زمنية طويلة. القيام بالأعمال الصعبة. عدم القدرة على إدارة الوقت جيداً. عدم منح الجسم الوقت الذي يحتاجه من الراحة والاسترخاء. (عمر ، 1984: 216-220)

علامات الضغوط النفسية : هناك العديد من العلامات التي تكون بمثابة دليل واضح عن الضغوط النفسية والمتمثلة بمايلي :

1- علامات ترتبط بشعور الشخص إذ يشعر الإنسان الذي يعاني من ضغط نفسي بمجموعة من المشاعر المضطربة، نذكر منها ما يلي: فقدان حس الدعاية وعدم الاهتمام بأمور الحياة و الاكتئاب وفقدان القدرة على إمتاع النفس والشعور بالوحدة والإهمال ونفاد الصبر، أو الاضطراب، أو العدوانية.

2- علامات ترتبط بسلوك الشخص حيث تظهر على الشخص الذي يعاني من ضغوط نفسية مجموعة من السلوكيات، نذكر منها ما يلي: إظهار الاضطراب الدائم وقضم الأظافر. البكاء أو الصراخ وحك الجلد وفقدان القدرة على التركيز وتجنّب المواقف التي تُسبّب الإزعاج والتدخين الخ

3- علامات أخرى : إضافة إلى ما سبق، هناك علامات أخرى تتمثل بانعكاس تأثير الضغوط النفسية في صحة الشخص وسلامة جسده، ويظهر ذلك على النحو الآتي الصداع و آلام الصدر و الشد العضلي و التهاب العيون و ارتفاع ضغط الدم وعدم وضوح الرؤية و الشعور بالتعب طول الوقت والمعاناة من نوبات الهلع والخوف واصطكاك الأسنان أو مشاكل إطباق الفك..... الخ (عسكر ، 1985: 200-205)

تصنيف الضغوط النفسية :- هناك العديد من التصنيفات للضغوط النفسية يمكن تحديدها :

1- تصنيف الضغوط النفسية بحسب مصدرها الى :

- الضغط النفسي الايجابي : يحتاج كل فرد الى هذا النوع من الضغوط للإفادة بأكبر قدر ممكن من الحياة اذ يعمل هذا النوع من الضغط النفسي الى تحسين الاداء العام للفرد ويحفزه ويساعده على زيادة الثقة بالنفس وتقدم الفرد افضل ما لديه.

- **الضغط النفسي السلبي** : هو عبارته عن الاحداث التي يواجهها الفرد في العمل او المنزل او المدرسة او في العلاقات الاجتماعية وقد تؤثر سلبياً على الحالة النفسية والجسمية و تؤدي الى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي (كالصداع وآلم المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والطفح الجلدي والربو والارق وغيرها من الامراض اذ لم يعد الفرد يحتمل صعوبات الحياة التي تفوق طاقته.

2- تصنيف الضغوط حسب نوع الحدث :

- الضغوط السارة : وهي الضغوط الناتجة عن الاحداث السارة مثل الشعور بالراحة والابتهاج.

- الضغوط المؤلمة : وهي الضغوط الناتجة عن الاحداث المؤلمة مثل الشعور بالحزن والام.

3- تصنيف الضغوط حسب مداها الزمني :-

- الضغوط الخفيفة : يستمر تأثيرها من (ثوان الى ساعات).

- الضغوط المتوسطة : يستمر تأثيرها من (ساعات الى ايام) .

- الضغوط الشديدة : ويستمر تأثيرها من (اسابيع او اشهر حتى يمتد الى سنوات).

(الداهري ، 2000 : 78-80)

طرق علاج الضغوط النفسيّة : لذلك ترى الباحثة وحسب خبرته المتواضعة يمكن التحكم في الضغط النفسي أو الإجهاد بإجراء بعض التغييرات البسيطة على نمط الحياة وهناك بعض النصائح والإرشادات التي يمكن اتباعها للتخفيف من الضغط النفسي .

1- معرفة المسبب يمكن التحكم في الضغط النفسي بتحديد مسبباته، وقد تكون هذه المسببات خارجية أو داخلية تتعلق بالشخص، ويتم بعد ذلك تحديد الطرق المناسبة للتحكم بهذه المسببات.

2- الغذاء المتوازن يلعب النظام الغذائي دوراً مهماً في تحسين المزاج، كما أنه يؤثر في قدرة الشخص على تحمل الضغوط النفسية، حيث إنّ تناول الأطعمة الجاهزة، والكربوهيدرات المكررة، والسكريات قد يزيد من أعراض الضغط النفسي.

3- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام قد يساهم النشاط البدني وممارسة التمارين الرياضية مثل المشي، والركض، والسباحة، في التخفيف من الضغط النفسي.

4- أخذ قسط من الراحة لذلك يُنصح بالنوم لمدة تتراوح بين 7-9 ساعات في الليل، وفي حال كان الشخص يعاني من الأرق فينصح بالنوم لأطول مدة ممكنة ليلاً وأخذ قيلولة نهاراً، بهدف التقليل من الإجهاد، وزيادة الإنتاجية والانتاجية والالتزان العاطفي للشخص.

5- الاسترخاء يساعد بشكل يومي على التحكم في الضغوط النفسية وحماية الجسم من آثار الإجهاد ومن الأمثلة على ذلك التنفس العميق. التخيل. التأمل اليقظ. استرخاء العضلات التدريجي .

4- التواصل مع الآخرين : مثل أفراد العائلة، والأصدقاء، وزملاء العمل، أو المشاركة في الحديث قد يُشعر الشخص بالراحة، بالإضافة إلى أنه يساعد على التخفيف من الضغط النفسي للتوصل لحلول مفيدة لم يفكر بها الشخص سابقاً

5- العيش وفق القيم التي يؤمن بها الشخص: حيث كلما كانت أفعال الشخص تعكس قيمه واعتقاداته، كان أكثر سعادة بغض النظر عن مدى انشغاله في الحياة.

6- تحدي الذات وذلك بوضع أهداف وتحديات جديدة حيث يساعد ذلك على زيادة ثقة الشخص بنفسه وقدرته على التعامل مع الضغوط النفسية المختلفة.
7- عدم القسوة على الذات: حيث إنّ الإجهاد والضغوط النفسية تجلب التفكير السلبي، لذلك لا بدّ أن ينتبه الشخص إلى ضرورة التفكير بشكل واقعي وإيجاد حلول واقعية.
8- ايجاد التوازن: حيث إنّ من المهم جدولة الوقت بحيث يكون الشخص منشغلاً بشكلٍ منظم وليس منهكاً، ومن الجدير بالذكر أنّ العمل الشاق لا يعني بالضرورة العمل بكفاءة، ويُشار إلى أنّ العمل الزائد قد يؤدي إلى خفض الإنتاجية في بعض الحالات.
المحور الثاني / الدراسات السابقة بعد اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات والبحوث التي تخص موضوع البحث لم تجد الباحثة دراسات مشابهة لدراسته الحالية وقد وُجدت دراسات وبحوثاً قريبة وسيُعرض بعضٌ منها:

أولاً : دراسات تناولت التمر الالكتروني :

1- (الجنابي، 2015): هدفت الدراسة الى دراسة اساليب الاستقواء التكنولوجي لدى طلاب المدارس ومعرفة اساليب الاستقواء سواء عبر الرسائل النصية او البريد الالكتروني او الاتصال الهاتفي او ارسال صورة او فيديو من خلال عينة بلغت 230 طالبة في عدة مدارس لمدينة القاهرة والتي تراوحت اعمارهم بين (11-18) سنة وخرجت الدراسة بعدة نتائج من اهمها وجود تباين في مستوى الاستقواء التكنولوجي بين طلاب المراحل الدراسية وكانت النتائج لصالح المرحلة الاعدادية من خلال بعد الاتصال الهاتفي

2- (الذهبي، 2018) :هدف البحث لمعرفة مستويات التمر الالكتروني لدى عينة من الطلاب في مدينة بغداد ، والكشف عن الاختلافات في مستويات التمر الالكتروني وفقاً لمتغيري الجنس والعمر، وتكونت عينة البحث من 116 طالب وطالبة في ثلاثة مدارس لمديرية تربية الرصافة الاولى للعام الدراسي 2017-2018 للفصل الدراسي الاول، وقد استخدمت الباحثة مقياس التمر الالكتروني واختبار شيفيه، وكشف البحث ان مستوى التمر الالكتروني لدى الطلبة كان عالياً، اذ بلغ المتوسط الحسابي (3.77) كما اظهرت نتائج البحث وجود فروق في مستويات التمر الالكتروني بين الطلبة تبعاً لمتغيري الجنس والعمر لصالح الذكور والعمر لصالح فئة الطلبة الاكبر من 16 سنة.
ثانياً : دراسات تناولت الضغوط النفسية :

1- دراسة (المدرس 2006) : هدفت هذه الدراسة الى تعرف الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الجامعة وبناء برنامج ارشادي لمعالجة هذه الضغوط استعملت الباحثة مقياس العبادي لسنة (1995) المتكون من (113) فقرة وبعد اجراء التعديلات عليه اصبح (90) فقرة في شكله

2- النهائي ولقد بلغت عينه الدراسة (217) طالبا من طلبة جامعة بغداد وتم بناء برنامج ارشادي يتألف من (12) جلسه ارشادية لغرض تطبيقه على العينة لديهم ضغوط نفسيه واضحه كما ظهرت الدراسة وجود اثر للبرنامج الارشادي في علاج ضغوط طلبة الجامعة .

3- (حمدان ، 2012) : تهدف الدراسة الى التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة؟ والرضا الوظيفي لدى طلبة الجامعة بلغت عينة البحث (60) طالب وطالبة من مجموع الطلبة وبعد تحليل الاجابات كانت نتائج: ان طلبة ان افراد عينة البحث من طلبة جامعة المستنصرية من كلا الجنسين (الذكور، والاناث) يعانون من ضغوط نفسية ازدادت الضغوط النفسية لدى افراد العينة كلما ازدادت الرضا الوظيفي على الرغم من مستوى الضغوط لدى افراد العينة فوق المتوسط إلا أنه لم يصل الى حالة الاضطراب وقد تمثل هذه الحالة نوع من الدافعية والتحدي والقدرة على تحقيق افراد

العينة اهدافهم في حياتهم بصورة طبيعية وتجسد ذلك في المستوى فوق المتوسط من القدرة على التذكر والرضا لدى افراد العينة.

الفصل الثالث (منهجية البحث وإجراءاته)

اولاً : منهج البحث : يعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي من أجل ملاءمة طبيعة متغيرات البحث ، حيث يعرف المنهج الوصفي بأنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها بالأرقام من خلال جمع البيانات والمعلومات وتحليلها وتفسيرها بطريقة علمية دقيقة . (ملحم ، 2010: 269)

ثانياً : مجتمع البحث : يشتمل مجتمع البحث على طلبة المرحلة الاعدادية في المدارس الاعدادية التابعة للمديرية العامة لتربية بغداد / الرصافة الثالثة وتم اختيار بطريقة العشوائية طلاب الصف السادس الاعدادي من اعدادية الوارثين للبنين والبالغ عددها (144) طالب واعدادية النجاة للبنات والبالغ عددهن (187) طالبة .

جدول (1) توزيع افراد مجتمع البحث

المدرسة	عدد الذكور	عدد الاناث	للمجموع
اعدادية الوارثين للبنين	144	/	144
اعدادية النجاة للبنات	/	187	187
المجموع	144	187	331

ثالثاً : عينة البحث : تتحد عينة البحث على (60) طالباً وطالبة من طلبة الصف السادس الاعدادي والسبب في اختيار عينة قليلة العدد لعدم وجود دوام رسمي في المدارس الاعدادية بحسب توجهات خلية الازمة وقرارات لجنة التربية النيابية باعتماد التدريس الالكتروني لذلك تم اختياره العينة بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث بواقع (30) طالباً من طلبة اعدادية الوارثين و(30) طالبة من اعدادية النجاة والجدول رقم (2) يبين ذلك

جدول (2) توزيع افراد عينة البحث

المدرسة	الذكور	الاناث	المجموع
اعدادية الوارثين للبنين	30	/	30
اعدادية النجاة للبنات	/	30	30

رابعاً: ادوات البحث

ملاحظة مهمة : حسب توجيهات خلية الازمة ولجنة التربية النيابية بعدم الدوام للطلبة لذا اضطرت الباحثة وبمساعدة ادارات المدارس المعنية التواصل مع الطلبة عن طريق قنوات برنامج التلي كرام والواتساب بعد اخذ موافقة الادارات وتزويدي بأرقام هواتفهم .

أولاً: مقياس التمر الالكتروني : بعد الاطلاع على عدد من الأدبيات والدراسات المحلية والعربية اعتمدت الباحثة مقياس التمر الالكتروني الذي أعدته (الذهبي ، 2017) ، المطبق على طلبة المرحلة الاعدادية وذلك لما وجدت الباحثة فيه أداة ملائمة لمقياس التمر الالكتروني لدى طلبة عينة

البحث للمبررات عديدة منها قرب الفاصل الزمني بين أعداد المقياس وزمن تطبيق هذا البحث واتسامه بالصدق والثبات كما ذكر بالبحث واعد ليلائم البيئة العراقية وهذا البحث يتفق معه في البيئة المعد لها وتم صياغة فقراته لكي تتناسب مع المستوى المعرفي للطلبة، ومستوى استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي يتكون هذا المقياس من (18) فقرة .

* صدق وثبات مقياس التمر الالكتروني:

أ- صدق مقياس التمر الالكتروني : للتأكد من صدق المقياس تم عرضه مرة أخرى من قبل الباحثة على مجموعة من المحكمين والمختصين في مجال علم النفس التربوي والارشاد التربوية والتوجيه النفسي فحصت كل فقرة من فقرات المقياس على نسبة أتفاق لا تقل عن 85% باعتماد معادلة نسبة الاتفاق لكوبر مما يؤكد على صدق المقياس صدقاً ظاهرياً من حيث المحتوى ، و بهذا كان المقياس ملائماً لاستخدامه في قياس التمر الالكتروني لدى طلبة الصف السادس الاعدادى.

أ- التطبيق الاستطلاعي لمقياس التمر الالكتروني :

• **التطبيق الاستطلاعي الاول للمقياس :** بعد الانتهاء من التحقق من الصدق الظاهري للمقياس التمر الالكتروني قامت الباحثة بتطبيق مقياس على عينة البحث البالغ عددهم (20) طالب وطالبة ومن خارج عينة البحث لمعرفة الوقت المستغرقة في الاجابة وتم حساب عن طريق حساب اول واخر ثلاث طلاب من الاجابة عن المقياس وتبين ذلك بعد استخراج المتوسط الحسابي للزمن ان (20 دقيقة) ملائمة للإجابة.

• **التطبيق الاستطلاعي الثاني للمقياس (ثبات مقياس التمر الالكتروني) :** تم حساب ثبات المقياس وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية من المجتمع نفسه ومن خارج عينة البحث مكونة من (30) طالب وطالبة من الصف السادس الاعدادى المدارس الاعدادية التابعة لمديرية تربية بغداد / الرصافة 3 وكان الغرض منها لمعرفة ثبات المقياس وتم حساب معامل الفاكروناخ لحساب الاتساق الداخلي للمقياس وتعتمد هذه الطريقة لإيجاد ثبات الاختيار والمقاييس النفسية التي يستجيب الطالب بعبارات المقياس على ميزان أما ثلاثي أو خماسي(ملحم ، 2010 : 265). وتم الحصول على قيمة الثبات للمقياس (0.90) وهو مؤشر إحصائي جيد لذا يمكن القول بان المقياس يتصف بالثبات.

ج- **وضوح التعليمات وتصحيح فقرات مقياس التمر الالكتروني :** اعدت تعليمات للإجابة عن فقرات المقياس والتي تضمنت كيفية الإجابة عنه وكيفية استعمال ورقة الإجابة الخاصة به ويطلب من الطلبة قراءة فقرات المقياس بعناية ودقة ووضع علامة (√) أما الفقرة وعدم ترك أية فقرة من دون إجابة وفيما يخص تصحيح فقرات المقياس قامت الباحثة بإعطاء (5 درجات للبدل اوافق بشدة) و (4 درجات للبدل اوافق) و (3 درجات للبدل محايد) و(درجتان للبدل اعارض) و (درجة واحدة بديل اعارض بشدة) .

ثانياً : مقياس الضغوط النفسية : اعتمدت الباحثة مقياس الضغوط النفسية الذي أعده (حمدان ،2012) وبعد اخذ رأي المحكمين والمختصين بإمكانية الاعتماد عليه مع التعديل على فقرات حيث عدد من مجالات الضغوط وهي الضغوط الاسرية، الانفعالية والبيئية ولكل مجال (10) فقرات لذلك تكون المقياس من (30) فقرة وعلى الرغم من المميزات التي تمتع بها المقياس من ارتأت الباحثة إخضاعه للصدق والثبات.

• **صدق مقياس الضغوط النفسية :** لتحقيق من صدق المقياس اعتمدت الباحثة الصدق الظاهري تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين والمتخصصين في مجال علم النفس التربوي و القياس و التقويم والارشاد التربوية والتوجيه النفسي فحصت كل فقرة من فقرات المقياس على نسبة أتفاق لا

تقل عن 85% باعتماد معادلة نسبة الاتفاق لكوبر ، مما يجعل هذا المقياس صادقاً صدقاً ظاهرياً من حيث المحتوى.

• **طريقة التصحيح وحساب الدرجات :** بما إن المقياس يتكون من ثلاث بدائل وعليه فإنّ البديل (تنطبق علي دائماً) يأخذ الدرجة (3)، والبديل (تنطبق علي أحياناً) يأخذ الدرجة (2)، والبديل (لا تنطبق علي مطلقاً) يأخذ الدرجة (1).

• **التطبيق الاستطلاعي :** حيث شمل على مرحلتين

1- تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية الأولى:- طبق المقياس على (20) طالباً وطالبة من طلبة الصف السادس الاعدادي وبعد حساب متوسط الزمن للإجابة على مقياس الضغوط النفسية تبين إن الوقت المستغرق للإجابة (30 دقيقة). ولم تلاحظ الباحثة أي استفسار عن المقياس .

2- تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية الثانية: طبق المقياس على عينة استطلاعية ثانية مكونة من (30) طالب وطالبة من طلبة الصف السادس الاعدادي وبعد حساب ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة التجزئة النصفية باستعمال معامل الارتباط بلغ معامل الارتباط بين نصفي الاختبار (0.469) وعند تصحيحه بمعادلة سبيرمان بروان بلغ (0.64) ويعد معامل الثبات الذي تم الحصول عليه مؤشراً مقبولاً لثبات فقرات المقياس.

التطبيق النهائي : بعد الانتهاء من المعالجات الإحصائية للمقياسين (التمر الالكتروني والضغوط النفسية) أصبحا جاهزين للتطبيق .

خامساً : الوسائل الاحصائية: لغرض معالجة البيانات التي تم الحصول عليها فقد استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية في بحثه معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي (t.test) لعينه واحدة والاختبار التائي لعينيتين مستقلتين .

الفصل الرابع (عرض النتائج وتفسيرها)

أولاً: عرض النتائج:

1- فيما يتعلق بالهدف الاول قياس مستوى التمر الالكتروني : من اجل تحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق المقياس على أفراد عينة البحث البالغة (60) طالب وطالبة من طلبة الصف السادس الاعدادي حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة البحث على مقياس التمر الالكتروني(14,0500) وبانحراف معياري قدرة (9,366) وهو أصغر من المتوسط النظري لمقياس التمر الالكتروني البالغ () درجة وبفرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) وباستخدام الاختبار التائي (t.test) لعينه واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطين وظهر ان القيمة التائي المحسوبة بلغت(49,67) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) ودرجه حرية ن-1 (59) والجدول رقم (3) يوضح ذلك

جدول (3)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على مستوى التمر الالكتروني

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
60	14,0500	9,366	90	49,67	1,96	0,05 دالة

2- فيما يتعلق بالهدف الثاني قياس مستوى الضغوط النفسية : لغرض قياس مستوى الضغوط النفسية لدى افراد العينة تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة والبالغ عددهم (60) طالب وطالبة إذ بلغ المتوسط الحسابي للعينة (102.500) درجة و بانحراف معياري قدره (16.286) درجة وموازنة بالوسط الفرضي البالغ (90) درجة اتضح ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (32.47) درجة في حين ان القيمة الجدولية تساوي (2.045) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (59) أي ان القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية والجدول رقم (4) يوضح ذلك

جدول (4)

نتائج الاختبار الثاني لعينة واحدة للتعرف على مستوى الضغوط النفسية

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	مستوى الدلالة
60	102.500	16.286	90	2.045	32.47	0.05

ثانياً : تفسير النتائج ومناقشتها:

1- فيما يتعلق بالهدف الاول: قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية : اظهرت نتائج البحث ان افراد عينة البحث من طلبة الصف السادس الاعدادي يعانون من تنمر الكتروني وتغذى هذه الاسباب الى ان الطلبة في الفئة العمرية (16- 18 سنة) هي الاكثر امتلاكاً للهواتف الذكية والتي لديهم القدرة على الدخول الى شبكات التواصل الاجتماعي، فضلاً عن دراستهم لمادة الحاسوب وكيفية استخدامهم للانترنت ضمن منهجهم الدراسي المقرر من وزارة التربية فضلاً على ذلك استخدام اساليب التدريس الالكتروني لنشر الدروس والواجبات المدرسية لذلك نجد انهم على تماس مباشر مع الهاتف والحاسبة كما ان الفئة العمرية من 18 سنة فاكثراً هم الاكثر استخداماً لمواقع التواصل الاجتماعي فيما بينهم اذ اصبح والتعارف يتم من خلال هذه المواقع، كما لا يخفى علينا ان هذه الفئات العمرية هي فئة المراهقة التي تتسم بالتوتر والانفعال واحياناً عدم التحكم في انفعالاتهم مما يجعلهم يتوجهون نحو هذه الشبكات لممارسة التنمر على الآخرين، حيث اشارت بعض الدراسات من ان 92% من المراهقين يستخدمون الانترنت و 75% منهم يستخدمون الهواتف الذكية جود مجال كبير لحدوث التنمر الالكتروني بينهم.

2- فيما يتعلق بالهدف الثاني قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية : اظهرت نتائج البحث ان افراد عينة البحث من طلبة الصف السادس الاعدادي يعانون من ضغوط نفسية، ويمكن ارجاع ذلك الى ان شخصية الطالب في المرحلة الاعدادية على وجه التحديد واجهت تحديات واحباطات كثيرة تمثلت في ان جيل هذه المرحلة الموجود حالياً قد عاش فترة غير مستقرة تمثلت بظهور وباء كورونا وما انتج ذلك من مخاوف انتشار الفيروسات واجبار الاغلب على الحظر الشامل داخل البيوت وكذلك فقدان اشخاص عزيزين عليهم كل هذا جعل هناك فقدان الامن ، والتهديد العام، والضغوط (المادية، النفسية) التي جلبتها الحروب ، والويلات والازمات والصراعات غير الاخلاقية، واشكال الضغوط الاجتماعية المختلفة، وكذلك الوان التعذيب والقتل العشوائي والمتعمد، اصبحت ظاهرة نشاهدها يومياً ، مع قلة توافر الخدمات الضرورية للحياة، وهذا ما اشارت اليه الدراسات ان الضغوط النفسية لها آثار سلبية تمثل خطراً على صحة الفرد وتوازنه اضافة الى ان ضعف مستوى الاداء والعجز عن ممارسة الحياة اليومية وانخفاض الانجاز وبالتالي الشعور بالإرهاك النفسي .

ثالثاً: مناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالهدف الثالث تعرف العلاقة بين التنمر الالكتروني والضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية .

اظهرت النتائج كلما ازداد التنمر الالكتروني لدى افراد العينة كلما ازدادت الضغوط النفسية وهذا يعود عند حدوث التنمر الإلكتروني، قد تشعر كما لو أنك عرضة للهجوم في كل مكان، حتى داخل منزلك، قد يبدو الأمر بلا مفر. قد تستمر التأثيرات لأمد طويل كما تؤثر على الشخص بعدة طرق: عقلياً - الشعور بالضيق والحرج وحتى الغضب وعاطفياً - الشعور بالخجل أو فقدان الاهتمام بالأشياء التي تحبها والإنهاك (جسدياً) (الارق)، أو المُعاناة من أعراض مثل آلام المعدة والصداع وقد يؤدي ذلك إلى امتناع الأشخاص عن التحدث أو محاولة التعامل مع المشكلة. كما أنها قد تؤدي إلى الشعور بتدني احترام الذات والتعرض للمشاكل الصحية والتأثيرات السلبية على التحاق الطلاب بالمدارس والتحصيل الدراسي. قد يؤثر التنمر الإلكتروني علينا بعدة طرق، ولكن يمكن التغلب على هذه الآثار واستعادة الثقة وقد يكون الفرق بين التنمر الإلكتروني والتنمر الاعتيادي ولكم تتراوح آثار التنمر عبر الإنترنت على المراهقين من خلال الاضرار الاتية انخفاض الحضور في المدرسة والأداء وزيادة التوتر والقلق ومشاعر العزلة والخوف وتركيز ضعيف والاحساس بالكآبة وقلة الثقة بالنفس والثقة بالآخرين وفي الحالات القصوى ، يمكن أن يؤدي التنمر عبر الإنترنت إلى الانتحار.

التوصيات في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يأتي:

1- نشر الوعي والثقافة بين طلبة المرحلة الاعدادية بشأن التنمر عبر الإنترنت واكتشاف احسن طريقة لمواجهته وسيدعمك هذا على الاستعداد في حالة حدوثه.

2- متابعة الاهل ابنائهم المراهقين حول مشاركة المعلومات والصور عبر الإنترنت وخاصة الصور الشخصية وانك بمجرد اتصالك بالإنترنت ، يمكن أن تفقد السيطرة على من الطرف الاخر بسرعة كبيرة وقد يؤدي ذلك للأسف إلى التشهير والخزي.

3- تقديم النصح والارشاد بتجاهل الرسائل الواردة من أشخاص لا يعرفونهم.

4- توضيح فكرة ان الإنترنت مكاناً رائعاً لتكوين صداقات ، ولكن لا يزال من المهم جداً توخي الحذر الكبير بسبب الحسابات المزيفة والمتنمرين لذا يمكنك البحث عن أسمائهم الحقيقية ومعرفة إذا كان لديهم حسابات على مواقع اجتماعية قد تكون حساباتهم خاصة فلن تتمكن من رؤية أي منشورات لهم.

5- يجب على طلبة المرحلة الاعدادية تقليل الوقت الذي يقضونه على الأنترنت وكلما قل استخدامه قل خطر احتمال تعرضهم للتنمر عبر الإنترنت

6- التركيز والهدوء في معالجة المواقف الضاغطة لما له من دور كبير، وذلك من خلالهما يعكسان انماط عصبية ومنطقية تساعد الفرد في التوصل الى افضل الحلول المناسبة، وتعد العمليات العقلية من افضل الطرائق في التكيف مع المواقف الضاغطة.

7- انشاء مركز للصحة النفسية متكون من كادر متخصص من طبيب نفسي ومرشد نفسي ومرشد تربوي.. الخ لمعالجة بعض الحالات التي يعاني منها الطلبة والتي تخرج عن امكانية المركز الارشادي والمرشد النفسي.

المقترحات : في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث تقترح الباحثة:

- 1- دور التنمر الالكتروني في اخلاقيات الشاب العراقي .
- 2- دراسة علاقة التنمر الالكتروني بمتغيرات اخرى ك (الشخصية المشاكسة او تقبل الذات) .

3- اجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي تطبق على عينات من طلبة الجامعة .
4- اجراء دراسة مقارنة للنتائج الالكترونية بين مدارس الريف ومدارس الحضر في المحافظات العراقية.

5- بناء برنامج نفسي وارشادي لخفض الضغوط النفسية لدى طلبة الاعدادية في الوقت الحاضر.

المصادر

المصادر العربية:-

1- أحمد ، جلال مرزان (2014) : التتمر (اشكاله وانواعه) ، 1985 ، ط1 ، دار الفكر ، القاهرة .

2- احمد، علاء (2017) : التتمر الالكتروني، ط1 ، دار الراي، ، الكويت.

3- الحلو ، جنان سعيد : (2005) اساسيات في علم النفس العام ، ط1 ، دار العربية للعلوم ، بيروت .

4- حمدان ، سيف ضياء (2016) : الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى طلبة الجامعة ، (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية الاساسية /الجامعة المستنصرية

5- الجسماني ، عبد العلي (2011) : علم النفس وتطبيقاته الاجتماعية والتربوية ، الدار العربية للعلوم ، بيروت .

6- الجنابي ، عائشة (2015) : التتمر الواقعي الى التتمر الالكتروني، جريدة البيان، العدد 856، الامارات العربية المتحدة.

7- الداهري ، صالح حسين (2000) : مبادئ الارشاد النفسي والتربوي ، ط1 ، مؤسسة حمادة للخدمات والدراسات الجامعية ، الاردن .

8- الذهبي دلال جاسم عبد الرضا (2018) : التتمر الالكتروني الاسباب والاثار والمعالجة ، المؤتمر العلمي الاول مركز البحوث والدراسات التربوية في وزارة التربية .

9- زهران ، حامد عبد السلام (1980) التوجيه والارشاد النفسي ، ط2 ، عالم الكتب ، القاهرة.

10- الشماع ، مصدق عزيز (2013): مبادئ الادارة الالكترونية ، ط2 ، مطبعة الخلود ، بغداد .

11- عسكر ، عبد الله (1985) : الاكتئاب النفسي بين النظرية والتشخيص ، ط1، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .

12- عمر ، محمد ماهر (1984) : المرشد النفسي المدرسي ، دار النهضة العربية ، ط1 ، القاهرة.

13- العنزي ، محمد (2012) : الاساليب العلاجية الإلكترونية ، ط2 ، الدار العربية للطباعة ، بغداد

14- الفتح ، عبد الحميد (2014) : الاساليب الالكترونية في العملية التربوية ، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .

15- القاسم، محمد بن عبدالله و عبدالرحمن عبدالعزيز الحمدان (2018) ، أساسيات أمن المعلومات، ط1، دار النهضة العربية ، بيروت .

16- القحطاني، ذيب بن عايض (2016) : المدخل إلى أمن المعلومات، ط1، دار الاركان التعليمية ، الامارات .

17-المدرس ، منيرة عبد الله (2006) : ادراك الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينية من طالبات الجامعة الملك سعود بمدينة الرياض (رسالة ماجستير غير منشورة) ، الرياض ، جامعة الملك سعود.

18-المراغي، أحمد عبد الله (2017) : الجريمة الإلكترونية ودور القانون الجنائي، ط2 ، دار الامانة ، عمان .

19-المعروف ، صبحي عبد اللطيف (2006) :اساليب الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ط4 ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .

20-ملحم سامي محمد (2010) القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط1 ، دار المسيرة ، الاردن.

المصادر الاجنبية :-

- 1- Buffy ,f&Dianne,o 2013,Cyberbnllying,Aliteralure Review poper at the Annuol Meeting of the Louisiara Education Research Association hafayette.
- 2-.Hindud,S&Patchin,g,2008,Bulling beyond the schoolyard, peeventing & respouding to cyberbulhyng ,California corwinpress.

Electronic Bullying And Its Relationship To Psychological Stress Among Middle School Students

Alia Sabah Jassim

Al-Mustansiriya University / College of Basic Education

Abstract:

The research aims to identify: electronic bullying and psychological stress among middle school students, and is there a relationship between electronic bullying and psychological stress among middle school students? The research was limited to middle school students (sixth grade middle school) for the academic year 2020/2021 AD. The electronic bullying scale prepared by (Al-Dhahabi, 2017) was adopted, which consisted of (18) items. The researcher also adopted the psychological stress scale prepared by (Hamdan, 2012), which consisted of (30) items. To ensure the validity of the two scales, they were presented to a group of arbitrators and specialists, and this was achieved. Apparent honesty, as for stability, the value of the scale's stability is reached Electronic bullying (0.90) using the Alfakrobach coefficient, while the psychological stress scale reached (0.469) and when corrected by the Spearman-Brown equation it reached (0.64) and it is an acceptable indicator of the stability of the two scales. The results appeared. The more cyberbullying among the sample members, the more psychological pressure they had. In light of the research results, the researcher recommended a set of recommendations and suggestions

Keywords: cyberbullying, psychological stress, middle school.