



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة وهران -2-

كلية: العلوم الاجتماعية

قسم: علم النفس و الأورطوفونيا

التخصص: علم النفس المدرسي

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر في علم النفس المدرسي بعنوان :

إيمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة

الإقامة الجامعة بلقايد بوهران

تحت إشراف الأستاذة:

- حمري صارة

من إعداد الطلبة:

- محمودي عبد القادر

- فارس حبيب

لجنة المناقشة:

الأستاذ (ة): بلعابد عبد القادر جامعة وهران (2) محمد بن أحمد رئيساً

الأستاذ (ة): حمري صارة جامعة وهران (2) محمد بن أحمد مشرفاً

الأستاذ (ة): قادري حليلة جامعة وهران (2) محمد بن أحمد مناقشة

السنة الجامعية: 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

بسم الذي أبدأ كلامي ...الذي بفضلته وصلت لمقامي هذا،
الحمد و الشكر على ما آتاني

أهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين الكريمين و
العزيزين اللذان دفعاني دائما للتقدم إلى الأمام أطال الله
في عمرهما

إلى كل أفراد أسرتي الإخوة و الأخوات الأعزاء مع
تمنياتي لهم بالتوفيق و النجاح.

إلى كل من تجمعني به صلة الرحم و الصداقة و لم نأتي
على ذكرهم.

إلى كل من ساندني و شجعني من قريب كان أو بعيد.

أهدي هذا العمل المتواضع

محمودي عبد القادر

إهداء

بعد بسم الله الرحمن الرحيم و الصلاة و السلام على أشرف
المرسلين محمد عليه صلوات الله و سلامه أما بعد:
أحمد الله و أشكره الذي بعونه أتممت بحثي المتواضع و من هذا
المنبر أهدي هذا العمل
إلى الوالدين العزيزين اللذان أدماني و سانداني من بدية مشواري
الجامعي إلى الآن
إلى إخوتي و أخواتي الأحباء
إلى كل من ساندني من قريب أو بعيد
أهدي هذا البحث المتواضع

فارس حبيب



شكر وثقافة

لا بد لنا و نحن نخطو خطواتنا الأخيرة في
الرحلة الجامعية من وقفة نعود إلى أعوام
قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام
الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة
في بناء جيل الغد لتبعث الأمة من جديد.

و قبل أن نمضي أتقدم بأسمى آيات الشكر و
الامتنان و التقدير و المحبة إلى الذين حملوا
أقدس رسالة في الحياة.

إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم و المعرفة.
إلى جميع أساتذتنا الأفاضل و أخص بالتقدير و
الشكر الأستاذة القديرة: حمري صارة التي
رافقتني و ساندتني في أصعب أوقات تحضير
رسالة التخرج



فهرس الموضوعات:

الصفحة	العنوان
أ	الإهداء
ج	شكر و عرفان
د	فهرس الموضوعات
ز	قائمة الجداول
ح	ملخص الدراسة
1	مقدمة
4	الجانب النظري
05	الفصل الأول: الاطار العام للدراسة
06	اشكالية الدراسة
07	أسئلة الدراسة
07	فرضيات الدراسة
07	أهمية الدراسة
08	حدود الدراسة
08	أهداف الدراسة
08	مصطلحات الدراسة (التعاريف الإجرائية)
09	أسباب اختيار الموضوع
10	الدراسات السابقة
15	الفصل الثاني: الادمان على الانترنت

16	تمهيد
17	1- الانترنت
17	مفهوم الانترنت
17	أبعاد الانترنت
19	الآثار السلبية لاستخدام الانترنت
19	2- الإدمان على الانترنت
20	مفهوم الإدمان على الانترنت
21	النظريات المفسرة لإدمان الانترنت
23	أعراض الإدمان على الانترنت
24	أشكال الإدمان على الانترنت و أسبابه
27	المعايير المعتمدة في تشخيص الإدمان على الأنترنت
29	خلاصة الفصل
30	الفصل الثالث: التوافق النفسي
31	تمهيد
32	مفهوم التوافق النفسي
35	نظريات التوافق النفسي
36	معايير التوافق النفسي
37	مؤشرات التوافق النفسي
38	مستويات التوافق النفسي
39	عوائق التوافق النفسي
40	خلاصة الفصل

41	الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية
42	تمهيد
42	الدراسة الاستطلاعية
49	الدراسة الأساسية
53	الفصل الخامس: عرض و مناقشة نتائج الدراسة
54	تمهيد
54	عرض نتائج الدراسة
58	مناقشة و تحليل النتائج
62	خلاصة الفصل
64	خاتمة
66	توصيات واقتراحات
68	قائمة المصادر و المراجع
75	الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
43	توزيع العينة لدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس	01
44	توزيع فقرات المقياس حسب الأبعاد	02
45	صدق مقياس الإدمان على الانترنت بطريقة المقارنة للطرفية (الصدق التمييزي)	03
46	معامل الثبات لمقياس الإدمان على الانترنت بطريقة الفا كرونباخ	04
47	صدق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بطريقة المقارنة للطرفية (الصدق التمييزي)	05
48	معامل الثبات لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي بطريقة الفا كرونباخ.	06
50	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب بعض المتغيرات	07
54	قيم معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي	08
55	دلالة الفروق في الإدمان على الانترنت وفقاً لمتغير الجنس	09
56	دلالة الفروق في التوافق النفسي الاجتماعي وفقاً لمتغير الجنس	10
57	دلالة الفروق في الإدمان على الانترنت وفقاً لمتغير المستوى الدراسي	11

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى تفصي إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة الإقامة الجامعية بلقايد بوهران. واختبار الفروق بين الجنسين في إدمان الانترنت والتوافق النفسي لدى طلبة الإقامة الجامعية بلقايد بوهران. شملت عينة الدراسة (79) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الجامعية للسنة الجامعية 2020/2019 بالإقامة الجامعية بلقايد بوهران، حيث طبق عليهم مقياس إدمان الانترنت لـ "كمبرلي يونغ" و مقياس التوافق النفسي الاجتماعي للدكتورة "زينب شقير"، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، و بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياسين و جمع البيانات و المعلومات الخاصة بالدراسة ومعالجتها احصائيا، جاءت النتائج على النحو الآتي:

- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين إدمان الانترنت والتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي المقيم بالإقامة الجامعية.
- توجد فروق دالة إحصائيا في إدمان الانترنت تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق دالة إحصائيا للتوافق النفسي الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا في إدمان الانترنت تعزى لمتغير المستوى الدراسي (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، ماستر).

المقدمة:

تعتبر الإنترنت الوسيلة الجديدة التي بدأت تشكل جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، حيث يمكن للأفراد استخدام الشبكة العنكبوتية في العديد من الوسائط سواء عبر جهاز الحاسوب الثابت أو المحمول أو جهاز الهاتف النقال وغيرها من الأجهزة التي يصعب حصرها. و لأن استخدام الإنترنت أصبح يشكل جزءاً من الحياة اليومية لهذه الفئة، قد أصبح الناس هذه الأيام يستخدمون الإنترنت أكثر مما كانوا يستخدمونه قبل سنوات عدة، فنسبة المستخدمين في تزايد مضطرد وقد تنوعت استخدامات الإنترنت فقد شملت البحث عن المعلومات والمعارف، والتسلية والترفيه مثل: سماع الأغاني، ومشاهدة أفلام الفيديو، والمطالعة، و التواصل مع الآخرين من خلال برامج المحادثات (Chatting) و البريد الإلكتروني (E-mai)، وقد بيّن وانج و لي أن استخدام الإنترنت لا يمثل خطورة في حد ذاته على السلوك الأفراد إلا إذا أصبح هذا الاستخدام سلوكاً قهرياً يتعارض مع الأنشطة الحياة اليومية والقيام بأعبائها، والمشكلة لا تكمن في شبكة الإنترنت، بل في الأنشطة والمجالات التي يمكن الوصول إليها عبر الإنترنت، وضياع الوقت لتحقيق فوائد محدودة، و ما يترتب على ذلك من الافتقار للوقت الكافي للقيام بالواجبات والمسؤوليات المنوطة بهم، ومن هنا ظهر نوع جديد من الاضطرابات لم يكن معروفاً قبل التسعينيات من القرن الماضي، فاختلف الباحثون حول مصطلح يعبر عنها فاعتبره بعض الباحثين إدماناً للإنترنت، واعتبره آخرون استخداماً مشكلاً للإنترنت أو استخداماً مفرطاً. (النتشه 2014، 2)

وقد برزت قضية إدمان الإنترنت كقضية اجتماعية كبيرة مع تزايد شعبية الإنترنت، فمن الممكن أن يضحى البعض بالعمل و بالمدرسة، وبالعلاقات الأسرية والمال، بل ومن الممكن أن تدمر حياة الشخص من خلال استخدام الإنترنت، والوقوع في دائرة إدمان الإنترنت. (العصيمي 2010، 4)

إن استخدام الإنترنت المفرط هو أقرب ما يكون إلى الإدمان حتى لو لم يتطابق مع إدمان المخدرات مثلا فكلاهما يعبر عن تجربة ذاتية ويجمع بينهما تغير المزاج، والانسحاب الاجتماعي، والصراع، والشعور بالضيق والكدر والوحدة، والتي غالبا ما تظهر أعراضها عند توقف الفرد عن استخدام الإنترنت، وهناك فرق بين من يستخدم الإنترنت بشكل طوعي وبإفراط دون مبرر أو حاجة موضوعية، ومن يستخدمه لأن طبيعة عمله تحتاج استخداما مفرطا للإنترنت، فالحالة الأولى هي إدمان الإنترنت، أما الحالة الثانية فلا تقع ضمن هذا التصنيف. (النتشه 2014، 3)

وتجدر الإشارة هنا إلى أن إدمان الإنترنت والذي يعبر عن حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للإنترنت، قد يؤدي إلى اضطرابات عديدة ومتشابهة من بينها الانسحاب والمعاناة من أعراض نفسية وجسمية عند انقطاع الاتصال بالشبكة، والتوتر النفسي الحركي (حركات عصبية زائدة)، والقلق، وتركز التفكير بشكل قهري حول الإنترنت وما يجري فيها، وأحلام وتخيلات مرتبطة بالإنترنت، وكل هذا قد يؤثر في مستويات التوافق النفسي للفرد وفي مدى فعاليته في التعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة.

ومن هذا المنطلق حاولنا دراسة العلاقة بين إدمان الأنترنت والتوافق النفسي لدى فئة مهمة من فئات المجتمع وهي طلبة الجامعة، وبالتحديد المقيمين منهم في الاقامات الجامعية.

وقد عالجتنا موضوع بحثنا من خلال خمس فصول ثلاث منها نظرية و اثنين تطبيقيين فالفصل الأول جاء تحت عنوان الإطار العام للدراسة و احتوى على إشكالية و فرضيات و أهمية و حدود و أهداف الدراسة و التعاريف الإجرائية، أسباب اختيار الموضوع ثم ختمنا الفصل بمجموعة من الدراسات السابقة.

أما الفصل الثاني و الذي عنونه بإدمان الانترنت تطرقنا فيه إلى مفهوم الانترنت و مفهوم الإدمان على الانترنت ثم ختمنا بخلاصة للفصل.

أما الفصل الثالث المعنون بالتوافق النفسي فقد تطرقنا من خلاله إلى ذكر مفهوم التوافق النفسي و نظرياته و معايير و المؤشرات و المستويات و عوائق التوافق النفسي ثم ختمنا بـخلاصة للفصل.

أما الجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى فصلين:

فالفصل الأول من الجانب التطبيقي الذي جاء تحت عنوان الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية و الذي تطرقنا فيه إلى الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية.

أما الفصل الثاني فقد تم فيه عرض نتائج الدراسة و مناقشتها و ختمنا بـخلاصة.

خاتمة، توصيات و اقتراحات، قائمة المصادر و المراجع، الملاحق.

الجانب النظري:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1) إشكالية الدراسة
- 2) فرضيات الدراسة
- 3) أهمية الدراسة
- 4) حدود الدراسة
- 5) أهداف الدراسة
- 6) التعاريف الإجرائية
- 7) أسباب اختيار الموضوع
- 8) الدراسات السابقة

• إشكالية الدراسة:

بما أن إدمان الإنترنت يؤثر سلبا على حياة الأفراد الاجتماعية و المهنية، و قد أظهرت البحوث أن معدلات إدمان الإنترنت في عام 2020 قد تصل إلى 4.1 مليار شخص أي ما يعادل 60% من مجموع سكان العالم، و لكن هذه الزيادة في استخدام الانترنت كان لها أسبابها الخاصة خاصة في سنة 2020/2019. (<http://www.aa.com.tr/ar>) غوكطاشة (2017)

حيث شهد العالم بأسره انتشار فيروس الذي بدأ بإزهاق أرواح الناس حيث تجاوز عدد الوفيات في العالم بأسره ما يفوق 500 ألف شخص و هذا ما أربع الناس أجمع و ما رأوا الحل الوحيد إلا المكوث في البيت وتطبيق الحجر الصحي و عليه تزايدت نسبة الإدمان على الانترنت. (<http://www.mc-doualiya.com>). مونت كارلو (2020)

لقد أصبح البحث في إدمان الإنترنت ليس مجرد قضية و إنما أصبحت ظاهرة متنامية، يجب تكثيف الجهود المجتمعية و المؤسساتية للعمل على الحد من تاثيراتها السلبية على الفرد و المجتمع، دون أن ننسى أنه هناك دراسات سابقة التي بحثت في هذا الموضوع، و منها دراسة كمبرلي يونج (1998) التي أشارت نتائجها أن (69) من مستخدمي الإنترنت في العالم في إعداد المدمنين، و نتائج دراسة أويژمان (2000)، شابريا و آخرون (2000) التي أشارت إلى أن استخدام الإنترنت لفترات طويلة يسبب إدمانا، و اضطرابا في الأداء الأسري و الفردي. و قد أشارت نتائج بعض الدراسات أن مدمني الإنترنت يعانون من الوحدة النفسية، و بعض الأعراض الاكتئابية والخوف من التفاعل مع الآخرين، كما أنهم عرضة المخاطر الناجمة عن الاستخدام المفرط للإنترنت. (بشيش 2018، 4)

و يعد طلبة الجامعة من أكثر شرائح المجتمع استخداما لشبكة الإنترنت، و أكثرهم قابلية للتعرض لإدمان الإنترنت، باعتبارهم يمرون في مرحلة نمو نفسي و اجتماعي مهمة، هي مرحلة الهوية أو ما بعدها مباشرة، و التي تتطلب إنشاء علاقات شخصية اجتماعية، و من هنا يمكن القول أن طلبة الجامعات قد يكونون بشكل أو بآخر أكثر اعتمادا على الإنترنت، مقارنة بأي فئة

من فئات المجتمع الأخرى، خاصة و أنه يقودهم دافع قوي لتطوير إحساس راسخ بالهوية، و حاجة إلى تطوير علاقات هادفة مع زملائهم، إضافة إلى ما توفره الجامعة من فرص أوسع لاستخدام الإنترنت لأغراض تعليمية و إجرائية، و بالتالي تشكل الجامعة أرضية تربوية رئيسة لإدمان الإنترنت، و من هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة للوقوف على واقع إدمان الإنترنت لدى طلبة الإقامة الجامعية بوهران و علاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لديهم.

و ذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

- هل هناك علاقة ارتباطية بين إدمان الانترنت و التوافق النفسي الاجتماعي لديهم؟
- هل يتأثر إدمان الانترنت للطلاب بكل من متغيري الجنس و المستوى الدراسي؟
- هل يتأثر التوافق النفسي للطلاب بمتغير الجنس؟

• فرضيات الدراسة

الفرضية الأولى:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إدمان الانترنت و التوافق النفسي لدى طلبة الإقامة الجامعية بوهران.

الفرضية الثانية:

توجد فروق دالة إحصائياً في إدمان الانترنت تعزي لمتغير الجنس.

الفرضية الثالثة:

توجد فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي تعزي لمتغير الجنس.

الفرضية الرابعة:

توجد فروق دالة إحصائياً في ادمان الانترنت تعزي لمتغير المستوى الدراسي (سنة أولى، سنة ثانية، سنة الثالثة، ماستر).

• أهمية الدراسة:

➡ الأهمية النظرية

▪ معرفة الطالب للأمور السلبية في استعماله للانترنت.

- الكشف عن تأثير إدمان الانترنت على التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة.
- يمكن لهذه الدراسة ان تكشف للباحثين و المتدرسين مدى تفشي ظاهرة جديدة تؤثر سلبيا على نفسية الطالب و هي ظاهرة إدمان الانترنت

✚ الأهمية التطبيقية

- إدراك خطر الانترنت على الطلبة و ضرورة استغلاله بطريقة سوية.
- مساهمة النتائج في وضع حصص لتوعية الطلاب في استعمال الانترنت و خطره على نفسية الطالب.

● حدود الدراسة

يمكن تعميم نتائج الدراسة الحالية ضمن الحدود الآتية:

- الحدود الموضوعية: تقتصر الدراسة على كشف العلاقة بين إدمان الانترنت و التوافق النفسي لدى طلاب جامعة وهران.
- الحدود البشرية: طلبة جامعة وهران
- الحدود المكانية: الإقامة الجامعية بلقايد بوهران
- الحدود الزمانية: السنة الجامعية 2020/2019

● أهداف الدراسة

- الكشف عن العلاقة بين إدمان الانترنت و التوافق النفسي لدى طلاب الإقامة الجامعية بوهران
- معرفة الفروق في إدمان الانترنت و في التوافق النفسي وفقا لمتغير الجنس.
- معرفة الفروق في إدمان الانترنت وفقا لمتغير المستوى الدراسي.

● التعاريف الإجرائية

- **إدمان الانترنت:** عرف "بارتير" و "وفورست" (1985) بأنه فشل التحكم في دوافع الفرد، ولكن بدون وجود ظاهرة التسمم و هو يشبه إلى حد كبير المقامرة المرضية، و مع ذلك فإن آثاره يمكن أن تدمر شتى أوجه حياة الفرد، مثله في ذلك مثل إدمان الكحولي. (سراج 2007، 22)
- ويتحدد اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس إدمان الانترنت لكامبرلي يونغ (1998).

■ **التوافق النفسي:** هو حالة من الاتزان الداخلي للفرد، بحيث يكون الفرد راضيا عن نفسه متقبلا لها، مع التحرر النسبي من التوترات و الصراعات التي ترتبط بمشاعر سلبية عن الذات و حالة الاتزان الداخلي يمكن أن يصاحبها التعامل الإيجابي مع الواقع و البيئة.(الشحومي 1989، 21) ويتحدد اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس التوافق النفسي لزينب شقير (2003)

■ **الطالب الجامعي:** و هو الطالب أو الطالبة الذين التحقوا بالجامعة بعد اجتيازهم المرحلة الثانوية و تم تسجيلهم للدخول إلى الجامعة الذين تتراوح أعمارهم ما بين (18-25) سنة.(بوشاشي 2013، 20) ويتحدد اجرائيا في هذه الدراسة بالطالبة الملتحقين بالإقامة الجامعية والمنتظمين في الدراسة بالجامعة خلال السنة الجامعية 2019-2020.

● أسباب اختيار الموضوع

السبب الذي دفعني كباحث

- إن ظاهرة استعمال الانترنت من الحاجيات اليومية و الضرورية في حياة الفرد و لا يستطيع الاستغناء عنه
- أصبح استعمال الطالب الانترنت عبر الهاتف النقال يستغرق ساعات طويلة في اليوم قد يصل من أربعة ساعات فما فوق في اليوم مما يؤدي إلى الإدمان عليه
- محاولة الباحث الكشف عن الأعراض التي يتسبب بها إدمان الانترنت على الفرد والطالب الجامعي
- إظهار الباحث مدى خطورة استعمال الانترنت لساعات طويلة في اليوم ما قد يؤدي إلى الإدمان عليه ويؤثر على توافقه النفسي والاجتماعي.
- ثراء موقع الانترنت بالعديد من المعلومات و التطبيقات التي قد تدفع العديد من الشباب و الأطفال للبقاء لساعات طويلة على الانترنت.

• الدراسات السابقة:

الدراسات الخاصة بالإنترنت والإدمان عليها:

دراسة الكندري و القشعان(2001):

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين استخدام الانترنت و العزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة الكويت و لقد بلغت عينة الدراسة 597 طالبا و طالبة من طلاب جامعة الكويت و قد أشارت نتائج الدراسة إلى ان ابرز المشكلات المرتبطة باستخدام الانترنت هي قضاء وقت طويل على شبكة الانترنت، و قد ارتبط استخدام الانترنت ايجابيا مع مقياس العزلة الاجتماعية من جهة و بين عدد ساعات استخدام الانترنت من جهة أخرى، كما أشارت الدراسة إلى أن استخدام الانترنت أدى انخفاض مستوى التفاعل الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة(عبد الكريم عطا 2016، 148)

- دراسة كيم و آخرون (2004):

هدفت الى معرفة العلاقة بين إدمان الانترنت و الاكتئاب و الأفكار الانتحارية لدى المراهقين الكوريين حيث تكونت عينة الدراسة من (1573) طالب في المدارس الثانوية الذين يسكنون في المدن، و قد أشارت الدراسة إلى أن نسبة المدمنين 16%، كما أن 38% اقتربت درجاتهم من درجة الإدمان، كما أشارت إلى وجود علاقة ايجابية بين إدمان الانترنت و الاكتئاب و الأفكار الانتحارية، و إلى عدم وجود فرق لدلالة إحصائية يعزي للجنس.(مقداي و سمور 2008، 19)

- دراسة منصور (2004):

قامت هذه الدراسة بالكشف عن دوافع استخدام الانترنت لدى عينة من طلبة جامعة البحرين، مكونة من (330) طالب و طالبة.

و توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها:

+ الدافع الأول لاستخدام الانترنت لدى طلبة طلب المعرفة، يلي ذلك المتعة و الترويح، ثم تكوين علاقات اجتماعية.

+ عدم وجود أية فروق في دوافع الاستخدام تعزي لمتغير الجنس، في حين وجدت فروق دالة في مجال المعلومات تعزي لمتغير الكلية لصالح طلبة كلية التربية.

+ وجود فروق دالة في مجال الاندماج الاجتماعي تعزي لمتغير مدة استخدام الانترنت لصالح مستخدمي الانترنت لأكثر من ثلاث سنوات، كما كشفت الدراسة أن 85% من مستخدمي الانترنت راضون عن نتائج استخدامهم(العصيمي 2010، 77)

- دراسة كريمة مهدي(2004):

هدفت الدراسة إلى معرفة الآثار النفسية و الاجتماعية التي يسببها الانترنت لطلاب الجامعة و تكونت العينة من 204 طالبا و طالبة في جامعة الأزهر بالقاهرة و قد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث في استخدام شبكة الانترنت لصالح الذكور، كما أوضحت النتائج أيضا أن طلاب جامعة الأزهر بالقاهر أكثر استخداما لشبكة الانترنت من الأقاليم الأخرى، كذلك أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث في الآثار النفسية و الاجتماعية.(عبد الكريم عطا 2016، 150)

- دراسة سعاد مولي(2010):

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية الناجمة عن استخدام الحاسوب (الكمبيوتر) و أنماط الشخصية تألفت عينة الدراسة من 420 طالبا و طالبة من طلاب جامعة المستنصرية في بغداد و قد كانت أدوات الدراسة المقاييس المقننة و الملائمة للبيئة العربية، و قد توصلت نتائج الدراسة إلى مايلي:

-وجود ارتباط سلبي بين ضغط الحاسوب و أنماط الشخصية في مجال (الانبساط و الانطواء) و مجال (حسي، حدسي) و مجال (التفكير، الشعور) و مجال (الحكم، الإدراك).

-وجود فروق في العلاقة بين ضغط الحاسوب (الكمبيوتر) و أنماط الشخصية في مجال (الانبساط و الانطواء) وفق متغير الجنس و لصالح الإناث.

-وجود فروق في العلاقة بين ضغط الحاسوب و أنماط الشخصية في مجال (الانبساط و الانطواء) و مجال (الحس، الحدس) وفق متغير عدد ساعات الجلوس أمام الحاسوب و لصالح الأكثر من ثلاث ساعات

- لا توجد فروق في العلاقة بين ضغط الحاسوب و أنماط الشخصية في مجال (الحس، الحدس) و مجال (التفكير و الشعور) و مجال (الحكم و الإدراك) و فق متغير الجنس.
- وجود فروق في العلاقة بين ضغط الحاسوب و أنماط الشخصية في مجال (التفكير و الشعور) وفق متغير عدد ساعات الجلوس أمام الحاسوب.(عبد الكريم عطا 2016، 152-153)

- دراسة أمل بنت علي ناصر الزايدي (2014)

إدمان الانترنت و علاقته بالتواصل الاجتماعي و التحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى "هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين شبكة الانترنت و كلا من التواصل الاجتماعي و التحصيل الدراسي، استخدمت الباحثة مقياس إدمان الانترنت و مقياس التواصل الاجتماعي على عينة قوامها (412) طالب وطالبة، و أسفرت نتائج الدراسة على مايلي :

+ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير كلا من (النوع الاجتماعي، و المستوى الدراسي)

+ وجود علاقة عكسية دالة إحصائية بين إدمان الانترنت و التواصل الاجتماعي.(بوعباية 2017، 9)

- دراسة محمد قاسم (2015):

هدفت إلى معرفة إدمان الإنترنت و علاقته بسمات الشخصية المرضية لدى الأطفال و المراهقين و الفروق وفقا لمتغير الجنس و المرحلة النهائية لدى الأطفال و المراهقين، تكونت العينة من 351 طالب من مدارس مدينة حلب في الصفوف 4-5-6 والصفوف 7-8- وتم استخدام مقياس إدمان الانترنت و مقياس التحليل الإكلينيكي،

و توصلت النتائج إلى وجود علاقة بين إدمان الانترنت وكل من توهم المرض، القلق الاكتئابي، الملل و الانسحاب، كما تبين وجود فروق بين الجنسين في إدمان الانترنت و لصالح الذكور، و وجود فروق بين الأطفال و المراهقين لصالح المراهقين.(محمد قاسم 2015، 9)

الدراسات الخاصة بالتوافق النفسي:

- دراسة حسين و الزيود (1999):

كانت حول مشكلات طلبة الجامعة و مستوى الاكتئاب لديهم في ضوء متغيرات الجنس و الاختصاص و المعدل التراكمي، و المستوى الدراسي بلغت عينة الدراسة (305) طالب و طالبة، اختيروا بطريقة عشوائية، و قد أظهرت النتائج أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب و الطالبات في مشكلات التكيف الاجتماعي، و قد اتضح أن الطلاب أكثر إحساسا بتلك المشكلات، في حين لم يتضح أن هنالك أثر يعزى إلى المستوى الدراسي، و الاختصاص، و المعدل التراكمي على مشكلات التكيف.(الطراونة و الفنيخ 2012، 292)

- دراسة لبوازدة (2011):

حيث ان موضوع الدراسة هو تأثير الضغط النفسي على التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة الجزائر (2) حيث هدفت الى التعرف على مدى شعور عينة من الطلبة و علاقة ذلك لتوافقهم النفسي الاجتماعي حيث تكونت عينة من (331) طالب و طالبة و من النتائج التي توصلت إليها أنها:

+ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس.

+ عدم وجود فروق جوهرية في درجات التوافق النفسي الاجتماعي بين الطالب و الطالبات.(الشيخ 2016، 12)

الدراسات الخاصة بالعلاقة بين ادمان الأنترنت و التوافق النفسي:

- دراسة لانثر و واند هام (2004):

و التي هدفت إلى معرفة علاقة الانترنت بالتوافق في الجامعة، و التي أظهرت بعض نتائجها بأن الوقت الذي يستخدم في الانترنت لا يرتبط بالتوافق مع الحياة الجامعية، و لكن تتفق من نتائجها بأن الاستخدام السيئ ارتبط بالتوافق السلبي عند الطلبة بغض النظر عن النوع الاجتماعي (نوع الجنس). (دبراسو 2017، 194)

- دراسة شو و هوسيو (2000):

و التي بينت ان مدمني الانترنت من الطلبة يرون أن الشبكة ممتعة و مشبعة نفسيا
لرغباتهم، و أن هذا تسبب في الأثر السلبي على دراستهم و على حياتهم اليومية.(دبراسو
2017، 194)

الفصل الثاني: إدمان الانترنت

تمهيد

✓ الانترنت

- (1) مفهوم الانترنت
- (2) أبعاد الانترنت
- (3) الآثار السلبية لاستخدام الانترنت

✓ الإدمان على الانترنت

- (1) مفهوم الإدمان على الانترنت
- (2) النظريات المفسرة للإدمان على الانترنت
- (3) أعراض الإدمان على الانترنت
- (4) أنواع الإدمان على الانترنت و أسبابه
- (5) المعايير المعتمدة في تشخيص الإدمان على الانترنت و كيفية

العلاج

خلاصة

تمهيد:

أحدثت شبكة الانترنت ثورة في مجال الاتصال إلا أنه ومع تزايد الإقبال على هذه الشبكة و استخدامها وقضاء وقت طويل في تصفح معطياتها أدى إلى ظهور ما يسمى بالإدمان الانترنت و هي ظاهرة انتشرت بين الأفراد في المجتمعات المختلفة و قد أصبحت تجلب المشاكل بالنسبة للفرد و الأسرة و المجتمع، و تؤدي إلى مخاوف و آثار سلبية على النواحي النفسية و الاجتماعية و الثقافية، خاصة لفئة الشباب الذين هم أمل الأمة و مصدر التقدم و الإنتاج و التطور، فقد أصبحت تشكل قلقاً لدى المختصين بغض النظر عن ايجابياتها، و من هنا سنعرض في هذا الفصل ظاهرة الإدمان على الانترنت من خلال التطرق إلى مفهوم الإدمان بصفة عامة، ثم إدمان الانترنت بصفة خاصة، بعدها نقدم أهم التفسيرات الخاصة به، مجالاته، أعراضه، أسبابه و المعايير المحددة في تشخيصه، ثم آثاره و في الأخير نقترح علاج لظاهرة الإدمان على شبكة الانترنت.

✓ الانترنت:

(1) مفهوم الانترنت:

كلمة انترنت هي كلمة إنجليزية تتكون من جزئين و أن الجزء الأول منها inter وتعني بين و الثاني net و تعني شبكة (حلاوة و رجاء 2011، 32-34) هناك العديد من المحاولات لتعريف الانترنت نورد منها فيما يلي:

بعرف عبد الفتاح (1998) الانترنت على أنها شبكة الشبكات net work of net Works و هي عبارة عن شبكة عملاقة من الحواسيب و بعض الحواسب في الانترنت تقدم تشكيلا متنوعا من الخدمات التي يستخدمها الأشخاص في حواسبهم و هذه الحواسب تنشر الوثائق مثلا أو توفير منتديات الاتصال.

بينما يعرفه فريحة (2006) بأنه يعبر عن عالم افتراضي عبر جهاز الحاسوب أين يتحرر الفرد من جسده و عقله و ينعزل تماما عن واقعه و يضيف أنه يمكن تعريف الانترنت باعتبارها مجموعة الشبكات المتداخلة التي تمثل منتدى عالمي لكل الثقافات و الآراء و النشاطات المختلفة و التي تقوم على فكر تفاعل المعلومات التي تتم بين طرفين كل منهما مرسلا في الوقت نفسه.

ويصنف الفدهي (2005) بان شبكة الانترنت عبارة عن مئات الملايين من الحسابات الآلية حول العالم المرتبطة ببعضها البعض، و مع ترابط هذا العدد الهائل من الحسابات أمكن إرسال الرسائل الإلكترونية بينها بلمح البصر بالإضافة إلى تبادل الملفات و الصور الثابتة أو المتحركة و الأصوات.

(2) أبعاد الانترنت:

للانترنت أبعاد متعددة يذكر أرنود دوفور (1998) تلك الأبعاد و يوضح ما تنطوي عليه كما يلي:

■ الأبعاد السياسية:

■ تحقيق إطار سياسي مناسب: ترتبط السلطة السياسية بالانترنت لأنها كانت تمولها لفترة طويلة و إذا كان لعصر الصناعة مشاريعه الضخمة مثل: السكك الحديدية و الطرق السريعة للسيارات...

فإن الانترنت و الطرق السريعة للمعلومات تشكل جزءا من برنامج المشاريع الضخمة لعصر ما بعد الصناعة

■ الشبكات و المواطن: يرى العديد من الأفراد أن الانترنت هي وسيلة تقرب المواطن من المنتخبين أو من المؤسسات و بتطرق البعض إلى إعادة تعريف الديمقراطية ضمن الانتخاب الإلكتروني و أنه من نتاج ثورة الانترنت في الاتصال و الإعلام مع تقدم حركة الدولة من أجل نموها و ازدهارها و مساهمتها في رقي المجتمع.

■ الشبكات و العمل: إن تقرير مدى التأثير الفعلي للانترنت على العمل أمر معقد إلا أن الانترنت تسهل العمل عن بعد لأنها تسمح للعاملين عن بعد بالبقاء على اتصال مع نظام معلومات الشركة.

■ الأبعاد الثقافية: إن الانترنت هي بحد ذاتها عالم كامل له ثقافته الخاصة و هي الثقافة السيرانية و التي يعبر عنها على سبيل المثال المصطلحات الخاصة التي يستعملها رواد الشبكة و انتشرت الانترنت في المدارس كونها عامل هام في تربية الشباب، فالوسائط الفائقة هي التكنولوجيا أداة تربوية قوية و منه الضروري جدا إن يتقن الطالب في مراحل الدراسة الثانوية و الدراسات العليا استخدام أدوات الولوج إلى المعلومات و المعرفة بمهارة كما تتعلق الثقافة أيضا بتنشيط التراث الفني، إذ تلعب المعارض الافتراضية التي تنظمها وزارة الثقافة أو القطاع الخاص دورا هاما في نشر المعلومات الثقافية و السياسية.

■ الأبعاد الاجتماعية: ليست الانترنت مجرد شبكة اتصالات بل إنها ظاهرة اجتماعية حقيقية في المجتمع، إذ أنها تعدل الكثير من بعض العناصر الرئيسية في النسيج

الاجتماعي.(حلاوة و رجاء 2011، 42-44)

3) الآثار السلبية لاستخدام الانترنت:

● **إدمان الانترنت:** يذكر ELIE (2004) أن الانترنت أصبح مصدر للمرض النفسي و تصف YOUNG (1998) إدمان الانترنت بأنه استخدام الانترنت أكثر من 38 ساعة أسبوعيا أي ما يقارب سبع ساعات يوميا، أما حن مجالات استخدام مدمني الانترنت فتذكر ما يلي:

- حبرات الحوارات الحية حيث يتم التعرف على أصدقاء جدد من خلال برامج الدردشة، وقد يؤدي ذلك إلى دخول في علاقات غرامية عبر الانترنت.
- مواقع الجنس عبر الانترنت.
- نوادي النقاش حيث يقوم كل نادي أو مجموعة بتبني قضية معينة أو هواية معينة ويتم عمل مقالات وحوارات بين المشتركين حول تلك القضية أو الهواية.

■ عمليات البحث على الانترنت إذ يحتوي الانترنت على كم هائل من المعلومات في مختلف مجالات الحياة.(حلاوة و رجاء 2011، 64-68)

● **مشكلات تقنية وأخلاقية:** مستخدم الانترنت بقدر أن يخفي اسمه وسنه ومهنته وشكله وردود فعله أثناء استخدامه لتلك الخدمات المتوفرة على الانترنت وبالتالي يستغل بعض مستخدمي الانترنت خاصة الذين يحسون منهم الوحدة وعدم الأمانة في حياتهم الواقعية تلك الميزة في التعبير عن أدق أسرارهم الشخصية و رغباتهم المدفونة و مشاعرهم المكبوتة مما يؤدي إلى توهم الحميمية و الألفة و لكن حين يصطدم الشخص بمحدودية الاحتمال على

● المجتمع لا يملك وجها لتحقيق و الاهتمام للذين لا يتحققان إلا في الحياة الحقيقية بتعرض إلى خيبة الأمل و ألم حقيقيين.(حلاوة و رجاء 2011، 64-68)

✓ **الإدمان على الانترنت:**

1) مفهوم الإدمان على الانترنت: قبل التطرق إلى مفهوم الإدمان على الانترنت كان لزوما علينا معرفة الإدمان و ما هو مفهومه.

• مفهوم الإدمان:

■ كلمة الإدمان تعني: المداومة على الشيء والاعتماد عليه(بيومي 2002،

(163)

و أما اصطلاحا: يعرف الإدمان في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي على أنه المداومة على عادة تعاطي مواد معينة أو القيام بنشاط معين لمدة طويلة، يقصد به الدخول في حالة من النشوة واستبعاد الحزن والاكتئاب. (حمودة 2015، 214)

ولقد عرفت منظمة الصحة العالمية 1973م الإدمان على انه حالة نفسية وأحيانا عضوية تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار أو المادة، ومن خصائصها استجابات وأنماط سلوك مختلفة تشمل دائرة الرغبة الملحة على التعاطي والممارسة بصورة متصلة أو دورية، للشعور بآثاره النفسية أو لتجنب الآثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفره، وقد يدمن الشخص على أكثر من مادة (المعطي 2004، 146)

أما النابلسي(2004) فيعرفه على أنه مفر وهمي من الواقع المتمثل أمام أنظارنا، إذ أنه ناشئ عن عدم قدرة الشخص على تحمل الواقع الذي يود الإنسان أن يزيله عن طريق الإدمان (النابلسي 2004، 137)

ومن هنا نستنتج أن الإدمان هو الرغبة والاشتياق اللاإرادي والإجباري للمادة المسببة للإدمان والبحث عنها واستخدامها على الرغم من معرفة الآثار النفسية والاجتماعية أو حتى القانونية الناتجة عن هذا الاستخدام.

• مفهوم الإدمان على الانترنت:

كان أول ظهور لمصطلح الإدمان الانترنت عام (1995) عندما نشر أونيلمقالة لعنوان "سحر وإدمان الحياة على شبكة الانترنت" نشرت في صحيفة نيويورك تايمز وثيقة الاقتراح ايفان جولدبيرج في نفس السنة بأن إدمان الانترنت هو اضطراب مميز بالفعل ولم يحظى هذا المفهوم بالقبول الفوري (ابريعم 2015، 216)

وجاءت عالمة النفس الأمريكية كيمبرلي يونغ (KIMBLERY YOUNG) سنة (1996) بنتائج دراستها في الورقة البحثية لعنوان إدمان الانترنت: ظهور اضطراب إكلينيكي جديد في الاجتماع السنوي لرابطة النفسية الامريكية وتعرف يونغ سنة 1996:

على انه استخدام دائم للانترنت بأكثر من 38 ساعة بشكل مرض مؤديا إلى اضطرابات في السلوك (شرفاوي 2011، 70)

ويعرفه 'GOODRAN' أحد الباحثين سلوك الإدمان على الانترنت على انه سيرورة تسمح بالشعور باللذة وتخفي التوتر الداخلي في آن واحد رغم مجهودات الشخص لتقليص هذا التوتر نتيجة عدم القدرة على التحكم في ذلك السلوك وأثناء القيام بذلك يواصل العمل رغم العواقب السلبية والمضرة ويستعمل مصطلح الإدمان على الانترنت عندما يصح الانشغال الأول للفرد هو الاتصال والإيجار في الانترنت (حمودة 2015، 216)

ومن هنا نستنتج أن الإدمان على الانترنت هو الإفراط في الاستخدام هذه الشبكة والاعتماد عليها اعتمادا شبه كلي والشعور بالاشتياق سواء اتصل بها أو منع عنها، بحيث يصبح الشغل الشاغل للفرد هو الجلوس أمامها و يصبح بذلك أسيرا وعبدا لهذه الوسيلة.

(2) النظريات المفسرة لإدمان الانترنت:

● **النظرية الاجتماعية الثقافية:** يرى "سو" أن الإدمان يتباين بتباين الجنس، العمر، المستوى الاقتصادي و الاجتماعي، الانتماء العرقي، الديانة، الوطن، فمثلا إدمان الكحوليات أكثر انتشارا بين الطبقة المتوسطة اقتصاديا و اجتماعيا، و البيض أكثر ميلا لتعاطي المهلوسات، بينما السود و ذو الأصل اللاتيني أكثر ميلا لتعاطي الهيروين. (ربيع 2003، 557)

● **النظرية المعرفية:** تقترح النظرية المعرفية أن المعارف تشبه التكيف في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة بهذا الاضطراب أو إدمان الانترنت، فالتشوهات المعرفية حول الذات الشك الذاتي، وانخفاض كفاءة الذات و تقدير الذات مثل لا أشعر بنفسي و الانترنت هو المكان الوحيد الذي أشعر فيه بالاحترام، هذه التشوهات المعرفية التي يدركها الأفراد و الذين يعانون من مشكلات نفسية و يحملون إدراكات سلبية في ذواتهم و عن شخصيتهم، يجعلهم يفضلون الاندماج و التفاعل في الأنشطة المختلفة التي يقدمها الانترنت لأنه يعد أقل تهديد من التفاعل المباشر (الطائي 2016، 560)

● **النظرية الطبية:** يعتمد التفسير الطبي للإدمان على الانترنت قائم على أساس سلوكيات الأفراد تحكمها مجموعة من العوامل الوراثية الجينية و التغيرات الكيميائية

في المخ و الناقلات العصبية، و ما يتعلق بها من تغيرات الكروموزومات والهرمونات والمواد الكيميائية الضرورية لتنظيم نشاط المخ و الجهاز العصبي، و قد أظهرت البحوث في هذا المجال أنه توجد عقاقير قد تحدث خلل في التواصل العصبي مما يترتب عليه إرسال المخ لمعلومات غير صحيحة و كأن يتوهم الشخص باعتدال المزاج لممارسة نشاط معين، مثل تناول العقاقير، أو المخاطرة، أو المقامرة، وبتطبيق مثل هذا التفسير على حالة الاعتماد على الانترنت، حيث تتيح الانترنت للفرد شعورا بالمتعة و الإثارة.(محمد النوبي 2010، 34)

● **النظرية السلوكية:** يعتمد النظرية السلوكية بشكل كبير على الاشتراط الإجرائي و قانون الأثر الذي يذكر أن تشكيل السلوك الذي يجلب المكافأة يتم تعزيزه و من ثم يصبح سلوك نموذجي لكل فرد نتيجة للإشباع النفسي الناجم عن هذه الأنشطة، و المكافآت التي يوفرها الانترنت مختلفة، فهي تتراوح ما بين الأشكال المختلفة للمرح إلى المعلومات العديدة فعلى سبيل المثال الشخص الذي يشعر بالخجل من مقابله أناس جدد و أقاربه فإنه يجد في الانترنت الخير و السرور و الرضا و الارتياح دون الحاجة للتفاعل المباشر و جها لوجه، و من ثم فهي خبرة معززة في حد ذاتها، هذا بالإضافة إلى الافتراضية، و لاستخدام كلمة مرور و بريد الكتروني و همي مستعار و غير حقيقي يتمكن الفرد من قول أو فعل ما يريد و يسمح له بالإفصاح عن رغباته و حاجاته و هواياته و شخصيته المخفية الدفينة و بذلك يتدعم هذا السلوك و يتعزز بإشباع الحاجة للحب و الاهتمام للتقدير و الارتياح الذي لا يتحقق في الحياة الحقيقية ، و من ثم وفقا للاتجاه السلوكي فإن أي فرد يصبح عرضه لإدمان الانترنت في أي عمر و في أي وقت و أيا كانت الطبقة الاجتماعية أو الثقافية للفرد، فوفقا للاتجاه السلوكي ليس فقط مجرد الدافع أو الهدف في حد ذاته المؤدي للإدمان و لكن أيضا لا بد من ممارسة هذا السلوك لمرات عديدة، ثم يتم تدعيمه و تعزيزه بالشعور لا يتغير في نوعه و لكنه يتغير في شدته و يصبح أشد و اشد مما يوقع الفرد في العديد من الاضطرابات السلوكية النفسية و الانفعالية وفي هذا السياق ينظر إلى إدمان الشبكة المعلوماتية على أنه سلوك متعلم يخضع لمبدأ المثير و الاستجابة و التعزيز و الاشرط و بالتالي يمكن تعديل سلوك الإدمان (أرنوط 2008، 68)

3) أعراض الإدمان على الانترنت

إن الأعراض على الانترنت تشمل عناصر نفسية واجتماعية وجسدية والتي بدورها تؤثر على الحياة الاجتماعية والأسرية للفرد المدمن ومن بين هذه الأعراض نذكر:

● الأعراض النفسية والاجتماعية لإدمان الانترنت:

- الدخول في عالم وهمي بديل تقدمه للانترنت مما يسبب آثار نفسية هائلة حيث يختلط الواقع بالوهم
- تقليل مقدرة الفرد على خلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع و الواقع المعاش.

- انسحاب ملحوظ للإنسان من التفاعل الاجتماعي نحو العزلة

- الأثر في الهوية الثقافية و العادات و القيم مع هذا الغزو المعلوماتي الهائل.

- خسارة الأصدقاء و ضعف الرقابة الأسرية على الأبناء.

- التفكك و التصدع الأسري. (الحمصي 2009، 407)

● الأعراض الجسدية الصحية:

يتسبب إدمان الانترنت في اضطراب النوم صاحبه حيث يظهر عليه التعب و الحمول و الأرق بسبب قضاء ساعات الليل كاملة على الانترنت، و آلام الظهر و الرقبة و الالتهاب العينين بالإضافة الى مخاطر الإشعاعات الصادرة عن شاشات و أجهزة الاتصال الحديثة و أيضا تأثير المجالات المغناطيسية الصادرة عن الدوائر الإلكترونية و الكهربائية و آثار الناتجة عن عدم الاحترام أوقات الواجبات الغذائية أو نسيانها تماما بسبب ولوج الفرد في الحياة الافتراضية البديلة في الحياة الواقعية (كاكل 2011، 369)

فإجمالا حددت الجمعية الأمريكية للطب النفسي أعراض لإدمان الانترنت حددت فيما يلي:

- زيادة عدد ساعات أمام الانترنت بشكل مطرد وتتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه

- التوتر والقلق الشديديان في حالة وجود أي عائق للاتصال بالشبكة قد تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة الابتعاد عن الدخول والإحساس بالسعادة بالغة والراحة النفسية حين يعود إلى استخدامه
- إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفة بسبب الاستعمال المستمر لشبكة الانترنت
- التكلم عن الانترنت في الحياة اليومية
- استمرار استعمال الانترنت على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل فقدان العلاقات الاجتماعية والتأخر عن العمل
- الجلوس من النوم المفاجئ والرغبة في فتح البريد الإلكتروني أو رؤية قائمة المتصلين في المرسال (المسنجر) (الحمصي 2009، 406)
- فقدان الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية ووسائل الترفيه الأخرى (ابريعيم 2015، 232)

4) أشكال الإدمان على الانترنت وأسبابه:

- **أشكال الإدمان على الانترنت:** وتتمثل أشكال إدمان الانترنت فيما يلي:
 - **الإدمان الجنسي:** و هو ولع مستخدم الانترنت بالمواقع الإباحية و غرف المحادثة الرومانسية، و قد يرتبط هذا بعدم الإشباع العاطفي لدى الشخص أو بمعاناته من حالة نفسية معينة.
 - **إدمان الدردشة:** هو التردد المستمر والاستخدام المفرط لموقع التواصل الاجتماعي فهي نوع من التواصل الظاهري التي يتيح للناس التواصل مع بعضهم البعض ويكون هذا التواصل الكترونيا وفيه يستغني المستخدم الانترنت الإلكترونية عن علاقته الواقعية(التميمي 2017، 6).
 - **الإدمان المالي:** و هو ولع الشخص بالصراف المالي على الشبكة فيما ليس له حاجة فيه كالقمار و الدخول في المزادات و أسواق المال من أجل المتعة لا التجارة الحقيقية.
 - **الإدمان المعرفي:** و هو انبهار الشخص بحجم المعلومات المتوفرة على الشبكة لدرجة انصرافه عن واجبات حياته الأساسية.

■ **إدمان الألعاب:** وهو الولوج بالألعاب المتوفرة على الشبكة بحيث تؤثر على الوظائف الأساسية في الواقع الحياتي كالدراسة والعمل والواجبات المنزلية (كاظم بلا تاريخ، 116).

كما تقسم يونغ إدمان الانترنت إلى خمسة أنواع:

- إدمان الفضاء الجنسي أي المواقع الإباحية.
- إدمان العلاقات التي تتم عبر الفضاء المعلوماتي قاعات الدردشة.
- إلزام الانترنت المقامر والبيع والشراء عبر الانترنت.
- الإفراط المعلوماتي أي البحث عن المعلومات الزائدة عن الحد عبر الانترنت.
- إدمان الألعاب الإلكترونية الزائدة عن الحد. (فايد 2006، 40)
- **أسباب الإدمان على الانترنت:**

● **السرية:** إن الإمكانية التي توفرها الانترنت في الحصول على المعلومات، و طرح الأسئلة والتعرف على الأشخاص دون الحاجة الى تعريف نفسك بالتفاصيل الحقيقية توفر شعورا لطيفا بالسيطرة، إلى جانب ذلك فإن القدوة على الظهور كل يوم بشكل آخر حسب اختيارك تعتبر تحقيا لحلم جامع بالنسبة للكثير من الناس.

● **الراحة:** الانترنت هي وسيلة مريحة للغاية وهي تتواجد عادة في البيت او العمل ولا تتطلب الخروج من البيت، ولا مبررات من أجل استعمالها هذا التيسير يوفر حضورا عاليا وسهولة فيما يتعلق بتحصيل المعلومات التي لم نكن نقدر على تحصيلها بدون انترنت.

● **الهروب:** إن الانترنت توفر الهروب من الواقع إلى واقع بديل، ومن الممكن للإنسان الذي يفتقر إلى الثقة بالنفس أن يصير إنسانا مثاليا أمام شاشة الانترنت ويجد الإنسان الانطوائي أصدقاء، كما يستطيع كل إنسان أن يجد لنفسه هوية مختلفة وان يحصل خلالها على ما كل ينقصه في الواقع اليومي والحقيقي. (الأسطل 2011، 47)

وهناك أسباب أخرى تجعل من الانترنت مصدرا للإدمان:

• تكريين أصدقاء جدد والإثارة الذهنية وأنانية الحصول على المعرفة والمعلومات والإغراء القوي لقضاء الانترنت وإشباع حاجة الاطمئنان والتنفيس.

• عدم القدرة على كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية اليومية.

• زيادة وقت الفراغ وعدم استثماره بهويات متنوعة.

• عدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية جديدة بسبب الخجل او الانطواء أو الشعور بالفراغ النفسي والوحدة، و الهروب من الواقع بضرب من الخيال بعلاقات تفتقد فيها الحميمية مع الآخر.

• المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية المتمثلة في الاكتئاب، القلق، اضطرابات النوم، التلعثم، الرهاب الاجتماعي وغيرها من الأمراض النفسية والاضطرابات.

• الافتقاد إلى الحب والبحث عنه من خلال استخدام الانترنت(الجميل 2008،

(61

كما يمكننا إضافة الأسباب الآتية:

• الشعور بالنقص وعدم تقدير الذات واللجوء إلى الانترنت كوسيلة تعويض.

• قلة النشاطات والأندية التي يقضي فيها المراهقون أوقات الفراغ.

• المشاكل الأسري وخاصة بين الوالدين مما يضطر المراهقين إلى اللجوء إلى الانترنت بحثا عن البدائل.

• الخدمات شبه المجانية التي تقدمها الانترنت.

• الانترنت توفر للفرد إطلاقا لرغباته الدفينة.

• الافتقاد للسند العاطفي عند المراهقين مما يجعلهم يلهثون وراء الإشباع الوهمي واللذة المؤقتة من خلال الدردشة مع أناس وأشخاص لا يعرفون عنها شيئا.

• التخلص من حالات القلق النفسي وضغوطات الحياة الصعبة التي قد يعاني

منها المراهقون. (عيسوي 2009، 81)

5) المعايير المعتمدة في تشخيص الإدمان على الأنترنت وكيفية العلاج منه:

- المعايير المعتمدة في تشخيص الإدمان على الأنترنت: حددها "جكنباخ GACKENBACH" في ستة معايير وهي تشمل:

■ البروز: salience وهذا يحدث عندما يصبح هذا السلوك أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد، وتسيطر على تفكيره ومشاعره حيث الانشغال البارز والزائد والتعريفات واضطراب السلوك الاجتماعي والشعور باللهفة على القيام بهذا النشاط.

■ تغيير المزاج: mode modification ويشير إلى الخبرة الذاتية التي يشعر كنتيجة للقيام بهذا السلوك و يمكن رؤيتها كإستراتيجية للمواجهة لكي يتحاشى الآثار المترتبة على افتقادها و قد يصاحبها تحمل أو لا يصاحبها.

■ التحمل: tolérance هو العملية التي يزداد بها كمية أو مقدار نشاط أو السلوك المطلوب إنجازه للحصول على نفس الآثار الذي أمكن تحصيله من قبل بمقدار أو كمية أقل فالمقامر قد يضطر صاحبه لزيادة حجم أو مقدار المقامرة حتى يشعر بالانتعاش الذي كان يحصل عليه أساسا من كمية صغيرة من القمار(الحالي 2008، 160)

■ الأعراض الإنسحابية: هي مشاعر عدم الراحة أو السعادة والآثار الفسيولوجية التي يمكن أن تحدث عند الانقطاع عن النشاط أو تقليله فجأة مثل الارتعاش، الكآبة، حدة الطبع وغيرها.

■ الصراع: conflict وهي تشير إلى الصراعات التي تدور بين المدمن والمحيطين به كالصراع البين الشخصي conflictinterpersonal والصراعات والتضارب بين هذا النشاط وغيره من الأنشطة الأخرى (كالعمل، الحياة الاجتماعية، الأمنيات، الاهتمامات، الدراسة) أو الصراع الذي يدور داخل الفرد ذاته وهو الصراع البين الشخصي المتعلق بهذا النشاط.

■ الانتكاس: وهو الميل إلى العودة مرة أخرى لأنواع الأنشطة التي كان يدمنها الفرد ويمارسها (العصيمي 2010، 28).

● **كيفية علاج الإدمان على الأنترنت:** فيما يخص علاج الإدمان على الأنترنت، فلقد بدأت بالظهور عيادات نفسية لعلاج المدمنين على الأنترنت، حيث أنشأت أول عيادة نفسية عام 1996م في مستشفى ما كلين بجامعة هارفرد وبدأت تلك العيادات تقدم خدماتها الإرشادية والعلاجية.

إن مجمل الاستراتيجيات العلاجية يجب أن تنطلق من الإرشادات والنصائح التي تخفف من وطأة هذه المشكلة وتساعد المدمنين على الوصول الى شاطئ الأمان، أهمها:

■ أسلوب الضبط الذاتي:

- تعويد المدمنين على أسلوب كبح جماح نفسه
- ممارسة الرياضة أو التواصل مع الأهل والأصدقاء بدل تصفح الأنترنت.
- تحديد وقت الدخول إلى الشبكة و بمدة محددة كضابط خارجي.
- الرقابة الأسرية التي تحدد ساعات استخدام الأنترنت ومجالاتها

■ العلاج التبصري:

يرتكز على اعتراف الشخص على انه مدمن، وهذه الخطوة مهمة في العلاج، وبالتالي عليه أن يتحمل جزءا من مسؤوليته في العلاج

■ العلاج الأسري:

- غرس في نفوس الأبناء أهمية الأنترنت في الاستكشاف والبحث العلمي الذي يفيد الذات والمجتمع، و التعرف على مشاكل الأبناء.
- زيادة مساحة الحوار في إطار الاحترام المتبادل حتى لا يسعى هذا المراهق نحو البحث عن آذان صاغية عبر الأنترنت والتي يجهل محتواها وأهدافها.

■ علاج متلازمة النفق الرسغي:

- عادة تعالج بإعطاء المريض فيتامين B.
- نصح المريض بإضافة المكملات الغذائية.
- تجنب تناول الأغذية الغنية بالحديد.

○ عدم الإفراط في تناول الأطعمة التي تحتوي على الفيتامينات E (إتباع حمية لعلاج تناذر النفق الرسغي)(المصري 2006، 174)

أما "يونغ" فتقترح طرق عديدة لعلاج الإدمان على الأنترنت حيث أنشأت موقعا خاصا لعلاج الإدمان على الأنترنت، يتلقى ويستقبل الموقع زواره 24/24 ساعة وبدون انقطاع، وأهم ما أضافته يونغ في خطتها العلاجية، إضافة إلى ما تم ذكره سالفًا:

- إعداد بطاقات من أجل التذكير بأهم المشاكل الناجمة على استخدام الفرد للأنترنت وكلما اندمج في الاستخدام يخرج هذه البطاقات.
- إعادة توزيع الوقت والانضمام إلى مجموعات التأييد كعلاج جماعي يساعد في تعزيزه وتحفيزه نحو الإقلاع عن استخدام الأنترنت.(يونغ بدون سنة، 363)

● خلاصة الفصل:

و في الأخير نستنتج من هذا الفصل و الدراسات السابقة بأن الأنترنت أصبح من الحاجيات الضرورية التي يقوم بها الفرد في حياته اليومية في قضائه ساعات طويلة أمام الأجهزة الإلكترونية كالهواتف النقالة الذكية و أجهزة الحاسوب و غيرها من الأجهزة المختلفة التي تسنح لنا باستعمال الأنترنت بواسطتها و الهدف منه استعمال المواقع المختلفة منها مواقع التواصل الاجتماعي أو الألعاب الإلكترونية فريدا رويدا يجد الإنسان نفسه لا يستطيع الاستغناء عنها و هذا ما يسمى في تخصصنا بالإدمان وعليه يكون قد تسبب لنفسه بأعراض نفسية و اجتماعية و عقلية منها الاكتئاب انسحابه الاجتماعي والتوحد ..إلى آخره و لعلاج هذا الإدمان يكون في عدة طرق منها إدارة الوقت و التوعية من طرف الأولياء و المعلمون والأساتذة و وضع مراكز مخصصة للعلاج.

الفصل الثالث: التوافق النفسي

تمهيد

- 1) مفهوم التوافق النفسي
- 2) نظريات التوافق النفسي
- 3) معايير التوافق النفسي
- 4) مؤشرات التوافق النفسي
- 5) مستويات التوافق النفسي
- 6) عوائق التوافق النفسي

خلاصة

تمهيد:

لم يعد الإنسان قادرا على أن يساير بعواطفه وقيمه و ذاته ما ينتجه بعمله و فكره و عقله و يمثله و يهضمه، فأصبح غريبا عن عالمه النفسي رغم ما بناه و شيده من عوالم حصينة به و لم تعد علاقته بالبيئة المحيطة علاقة ود و أمن بل أصبح القلق و الخوف و الصراع و التوتر و الملل و غيرها سمات مميزة لعصرنا.(سليمان 2011، 26)

فحاجات الإنسان و متطلباته كثيرة حيث يقضي معظم وقته و طاقته محاولا إشباعها، و لا تقتصر هذه المتطلبات على الحاجات الجسدية كالجوع و العطش و غيرها، فهناك حاجات نفسية أيضا تحتاج للإشباع كي يحافظ الفرد على التوازن بين مطالبه و بيئته الاجتماعية، فالتوافق يعتبر المحصلة النهائية لتفاعل الفرد مع بيئته، و قد اهتم علماء النفس على اختلاف اتجاهاتهم بموضوع التوافق و الكثير منهم فسروه على انه حجر أساسي في حياة الفرد و صحته النفسية.(مقبل 2010، 8)

لذلك يعد التوافق النفسي من أهم الأهداف التي يسعى إليها علماء النفس و الطب النفسي و الباحثين في سبيل تحقيق الصحة النفسية للفرد التي تجعل الفرد يعيش بسلام داخلي مع نفسه و سلام مع الناس و في توافق نفسي و اجتماعي، و تجعله يحقق النجاح في مختلف نواحي حياته، و تدفعه نحو تحقيق غاياته بأفضل الطرق و أيسرها، و تجنب عناء الصراعات و التوترات و الضغوط التي يواجهها، و ما تؤدي إليه من اضطرابات نفسية و جسدية.(يامن 2010، 81)

✓ التوافق النفسي:

(1) مفهوم التوافق النفسي:

إن التوافق النفسي له أهمية بالغة في حياة الفرد إذ يحاول عن طريقه تحقيق الاستقرار والأمن بينه وبين بيئته الخالية من المشاكل و لتحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي يكون الفرد متمكنا و واع بتصرفاته للتكيف مع مشاكله أو مواجهة العقبات التي يصادفها في حياته اليومية.

• مفهوم التوافق:

• جاء في معجم الوسيط أن التوافق في الفلسفة هو ان يسلك المرء مسلك الجماعة و يتجنب الشذوذ في الخلق و السلوك.(أنيس، منتصر و عطية 1984، 1047)
أما في لسان العرب فالتوافق مأخوذ من وفق الشيء أي لائمه و قد وافقه، و اتفق معه توافقا.(ابن منظور 1988، 68)

و يرى مصطفى فهمي أن التوافق في اللغة: كلمة تعني التألف و التقارب، و اجتماع الكلمة نقيض التخالف و التنافر و التصادم و هو غير الاتفاق الذي يعني المطالبة التامة.(فهمي 1970، 11)

• أما اصطلاحا فقد اختلف العلماء في تعريف التوافق شأنه في ذلك شأن الظواهر الإنسانية المختلفة التي يصعب تحديدها أو تعريفها بسبب اختلاف وجهات نظر كل باحث و اهتماماته و تعدد النظرات و الأطر الثقافية و الاتجاهات التي تم من خلالها تناول الموضوع، و فيما يلي عرض لتعريفات التوافق:

– يعرفه فهمي (1970:23) التوافق بأنه: تلك العملية الدينامية المستمرة التي يعبر بها الشخص عن سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه و بين البيئة، و بناءا على هذا الفهم نستطيع ان نعرف هذه الظاهرة بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء و بيئته.

– يرى ولمان WOLMEN أن التوافق هي قدرة الفرد على إشباع حاجاته ومقابلة متطلباته النفسية الاجتماعية من خلال علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها.(WOLMEN 1973، 35)

- و يعرفه زهران (1978:29) عملية التوافق بأنها دينامية مستمرة تتناول السلوك و البيئة الطبيعية و الاجتماعية بالتغيير و التعديل حتي يحدث توازن بين الفرد و بيئته.(زهران 1978، 29)

- في حين يعرف عطية ان التوافق هو بناء متماسك موحد لشخصية الفرد و تقبله لذاته، و تقبل الافراد الآخرين لهم و شعوره بالرضا و الارتياح النفسي و الاجتماعي إذ يهدف الفرد إلى تعديل سلوكه نحو مثيرات البيئة.(عطية 2001، 12)

- أما شاذلي (2001:55) فيعرف التوافق بأنه عبارة عن وجود علاقات منسجمة مع البيئة، تتضمن القدرة على إشباع حاجات الفرد و تلبية معظم مطالبه البيولوجية و الاجتماعية، و على ذلك يتضمن التوافق كل التباينات و التغييرات في السلوم ك و التي تكون ضرورية حتى يتم الإشباع في إطار العلاقة المنسجمة مع البيئة.

- و يشير تعريف نبيل سفيان (2004) لمفهوم التوافق بأنه إشباع الفرد لحاجاته النفسية و تقبله لذاته و استمتاعه بحياة خالية من التوترات و الصراعات و الاضطرابات النفسية و استمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة و مشاركته في الأنشطة الاجتماعية و تقبله لعادات و تقاليد و قيم مجتمعه.(نبيل 2004، 53)

- و يعرف سكوت SCOTT التوافق بأنه القدرة العامة على التكيف و على إرضاء الذات و الكفاية في العلاقة بين الأشخاص و تشمل القدرة العقلية و التحكم بالواقع و العواطف و المواقف مع الآخرين، و القدرة الإنتاجية و الاستقلال الذاتي، و النضج، و الموقف المناسب من الذات.(يامن 2010، 83)

- أما داوود (1988) فيعرف التوافق على انه مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته و حل صراعاته و مواجهة مشكلاته من اشباع و احباطات، وصولاً إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء، و الانسجام، و التناغم مع الذات و مع الآخرين في الاسرة، و في العمل و في التنظيمات التي ينخرط فيها، و لذلك كان مفهوما إنسانيا (بوشاشي 2013، 87)

و من خلال التعريفات السابقة نجد أن الباحثون حاولوا التأكد على أن مفهوم التوافق مفهوم مرتبط بمفهوم الشخصية المتزنة السوية ارتباطاً وثيقاً لأن مظاهر و سمات الشخصية السوية ارتبطت بمفهوم التوافق، و توصلنا الى مجموعة من الخصائص المتضمنة في مفهوم التوافق و هي:

■ التوافق عملية تتغير من وقت لآخر حسب الحالة النفسية للفرد، والضغط التي يواجهها الفرد.

■ التوافق عملية مستمرة، فمتى توقفت عملية التوافق توقف الإنسان عن التطور والحياة.

■ هدف التوافق إشباع الحاجة وتحقيق الرضا، وذلك من خلال فهم الأمور بالطريقة التي تناسب الفرد.

■ التوافق يشمل إحداث تغييرات في البيئة لتوائم الفرد وبذلك فهو عملية إيجابية مؤثرة، وقد تتم عبر إعادة تنظيم الخبرة الشخصية.

● تعريف التوافق النفسي:

عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك و البيئة الطبيعية و الاجتماعية بالتغير و التعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد و بيئته و هذا التوازن يتضمن اشباع حاجات الفرد و تحقيق متطلبات البيئة(زهران 2005، 27)

■ يعرف عبد الله عبد الحي موسى: التوافق النفسي بأنه العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الفرد مستهدفا تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه و بين نفسه من جهة و بينه و بين البيئة من جهة أخرى.

و يقوم هذا التعريف على إبراز أهمية تقبل الذات من جهة و تقبل الآخرين من جهة في العملية التوافقية.

* فتقبل الذات هو الأساس الذي يقوم عليه التوافق الشخصي أي أن يكون الفرد راضيا عن نفسه، غير كاره لها أو ساخط عليها و أن يكون خاليا من التوترات و الصراعات.

* تقبل الآخرين و هو أساس التوافق الاجتماعي فظاهرة التغير الاجتماعي تتطلب من الأفراد و الجماعات أن يكيفوا سلوكهم لمواجهة ما يطرأ على المجتمع من تغيير و تبعا لذلك يجب عليهم أن يغيروا بعض عاداتهم و تقاليدهم عن طريق تعليم جديد.(شادلي

(2001، 85)

2) نظريات التوافق النفسي:

يبين (محمد وهيب الكيسي، 2002) مختلف النظريات التي تناولت موضوع التوافق و سيتم عرضها على النحو التالي:

• مدرسة التحليل النفسي التقليدية

إن الشخصية في نظر فرويد تتألف من ثلاث أجهزة (الهو - الأنا - الأنا الأعلى) و حتى يتحقق التوازن لابد أن تكون الأنا قوية و نمت نموا سويا حتى يستطيع التفريق بين الأجهزة النفسية، أما إذا كانت الأنا ضعيفة خاضعة لسيطرة الهو فإن اللذة يسود و يهمل الواقع، و إذا كانت الأنا في سيطرة عللأنا الأعلى يصبح فريسة للصراع و القلق و عدم إشباع الحاجات الأساسية.

• مدرسة التحليل النفسي الجديدة:

حيث ترى هورني أن التوافق الذي يقود إلى السواء و اللاتوافق الذي يقود إلى العصاب إنما يرجعان إلى أساليب عملية النشأة الاجتماعية و عليه يعد سوء التوافق بمثابة عدم أو قلة التوافق في العلاقات الإنسانية، و تعطي أهمية كبيرة للحقائق الاجتماعية و البيئية في التأثير و تطور شخصية الفرد.

• النظرية السلوكية:

إن رواد النظرية السلوكية يشيرون إلى أن التوافق النفسي هو عملية مكتسبة عن طريق التعلم و الخبرات التي يقوم بها الفرد و أن السلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة على تحديات الحياة التي سوف تقابل التعزيز أو التدعيم.

و لقد اعتقد كل من واطسون و سكينز على إن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها ان تنمو عن طريق الجهد الشعوري و لكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة و اثباتها، كما أوضح كل من يولمان و كراسنر أنه عندما يجد الافراد أن علاقتهم مع الآخرين غير مثابة أو لا تعود عليهم بالإثابة فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين و يبذون اهتماما أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية و ينتج عن ذلك أن يأخذ هذا السلوك شكلا شادا أو غير متوافق و قد رفض باندورا التغيير السلوكي الكلاسيكي و الذي يقول بتشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية حيث اكد بان السلوك و سمات الشخصية نتاج التفاعل المتبادل بين ثلاثة عوامل هي مثيرات:

+ الاجتماعية

+ السلوك الإنساني

+ العمليات العقلية والشخصية

كما اعطى وزنا كبيرا للتعلم عن طريق التقليد و لمشاعر الكفاية الذاتية، حيث يعتقد ان لمشاعر الكفاية أثرها المباشر في تكوين السمات التوافقية أو غير التوافقية.(القذافي 1998، 234)

3) معايير التوافق النفسي:

ليس هناك أسلوب واحد في الحياة يصلح للجميع وبالتالي لا يوجد معيار واحد للتوافق يتفق عليه العلماء و ذلك لأن التوافق عملية فردية اجتماعية تتأثر بالزمان و المكان و الثقافة التي تنشأ فيها الفرد بجانب سمات و استعدادات الأفراد و ظروف الموقف، إلا أن هناك أساليب مختلفة و معايير متعددة للتوافق تعبر عن وجهة نظر صاحبها و سنعرض المعيار الذي يعتبر أهم بدرجة أعلى من غيره في التوافق و هي كالاتي:

● المعيار الباتولوجي:

قد يتحدد مفهوم السوية أو الصحة النفسية السليمة في ضوء معايير الإكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية السوية أو الصحة تتحددان على أساس غياب الأعراض و الخلو من مظاهر المرض، أما اللاسوية فتتحدد بوجود أعراض المرض أو وجود اضطراب نفسي أي أن هذا المعيار يعتمد في تحديده لمفهوم الشخصية السوية على تحديده لمفهوم الشخصية المعتدلة نفسيا فالشخصية الشاذة تتسم بأعراض مرضية معينة كالمخاوف و الوسوس و ارتفاع مستوى القلق، و على هذا يصبح من خصائص الشخصية السوية خلوها النسبي من مثل هذه الأعراض.

● المعيار القيمي:

يستخدم المنظور القيمي لوصف مدى اتفاق السلوك مع المعايير الأخلاقية و قواعد السلوك السائدة في المجتمع و على هذا النحو ينظر للتوافق على انه مسابرة أي اتفاق السلوك مع الأساليب أو المعاني التي تحدد التصرف او المسلك السليم في المجتمع و لذلك فالشخص المتوافق هو الذي ينفق سلوكه مع القيم الاجتماعية السائدة في جماعته و قد

ينظر للتوافق بنظرة أخلاقية و ذلك في ضوء مبادئ أخلاقية أو قواعد سلوكية تقرها ثقافة المجتمع.(صبرة و أشرف 2004، 153)

● المعيار الإحصائي:

يعتمد على تحقيق التوافق على مدى الانحراف عن المتوسط الحسابي أو المنوال الإحصائي وهذا الاتجاه يرى ان المتوسط يكون سويا و أن أي انحراف عنه يكون شاذا و في هذا الاتجاه يتحتم علينا معرفة الخط الفاصل الذي يغرق بين ما هو منحرف عن المتوسط خاصة في الحالات الطفيفة أي أنه اختلاف الفرد عن الغالبية العظمى من الناس، فهو بسلوكه هذا يقع ضمن الندرة الإحصائية.(شاذلي 2001، 28)

4 مؤشرات التوافق النفسي:

من المؤشرات التي تشير الى التوافق والصحة النفسية:

● **الراحة النفسية:** و هي من العوامل المهمة التي تؤثر على حياة الفرد و على عملية التوافق و هو شعور الفرد بعدم الاتزان و الراحة في الجانب النفسي أو الشعور بالذنب أو الأفكار و الوسوس و توهم المرض أما الشخص المتمتع بالصحة النفسية لديه قدرة على الصمود تجاه الأزمات و الإحباط دون أن يحدث اختلال في توازنه و يؤدي الى تشويه أفكاره و لا يلجأ الى الأساليب الملتوية لحل الأزمة التي يعاني منها كالعدوان و نوبات الغضب أو الاستسلام لأحلام اليقظة.

● **القدرة على العمل:** من أهم الدلائل على الصحة النفسية للفرد هو قدرته على العمل و الإنتاج و الكفاية فيهما بما تسمح به قدراتهم و مهاراتهم لأن العمل يمثل إحدى صور النشاط الطبيعية للإنسان.

● **مفهوم الذات:** و يمثل هذا المصطلح فكرة الفرد عن نفسه و ما يعتريه من أفكار و مشاعر يكونها عن نفسه و الصورة التي يكونها في داخله و تمثل في فهمه العميق لقدرته و إمكانه فقد يعتقد الفرد بأن لديه قدرات عقلية أو جسمية عالية و في الحقيقة يكون هذا التطور غير صحيح عندما تختبر ذلك من خلال تفاعله مع المجتمع و هذا ما يؤدي إلى إصابته بالإحباط.

● **شمول نشاط الفرد و تنوعه:** يجب أن لا يقتصر نشاط الفرد واهتمامه على جانب واحد من النشاط بل يجب أن يكون هناك تنوع في النشاطات التي يؤديها الفرد لأجل أن لا

يحدث اختلال في التوازن و يشبه هذا بوجبة الطعام الصحية التي لا بد أن تحتوي على العناصر المختلفة من الفيتامينات و البروتينات و تناول أنواع مختلفة من الطعام لكي تحتوي على تكامل الفيتامينات.

● **مدى كفاية الفرد في مواجهة إحباطات الحياة اليومية:** يختلف الناس في قدراتهم على التحمل صعوبات التي تواجههم في الحياة فقد تجد بعض الناس يصلون الى حالة الانهيار عند تعرضهم لإحباط بسيط وعلى عكس ذلك نجد بعض الناس يتمتعون بالقوة و الصلابة في مواجهة متاعب الحياة وأحداثها الضاغطة و يكونون على درجة عالية من التحمل و الصمود و درجة تحمل الشخص هي من المؤشرات المهمة على صحته النفسية.

● **القدرة على تحمل المسؤولية:** إن الفرد المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يستطيع أن يتحمل المسؤولية و له القدرة على اتخاذ القرارات لا الهروب منها لأن الهروب دلالة على عدم النضج الانفعالي و عدم التمتع بالصحة النفسية. فالفرد الذي يريد الصحة النفسية لا بد ان يكون قادرا على اشباع حاجاته الأساسية من خلال تحمله مسؤولية نفسه و قراراته لان ذلك من العوامل المهمة و المباشرة لإحداث التوافق النفسي الذي يؤدي بدوره الى الصحة النفسية و يجعله مرتاحا بعيدا عن مظاهر القلق و الاضطراب و تجعله فردا مقبولا اجتماعيا و راضيا عن نفسه.(www.educapsy.com 2017)

5) مستويات التوافق النفسي:

تميز كثير من الآراء و الكتابات السيكولوجية بين مستويات مختلفة من التوافق يمكن تحديدها فيما يلي:

● **مستوى التوافق الشخصي:** يشير الى التوازن بين الوظائف المختلفة للشخصية مما يترتب عليه أن تقوم الأجهزة النفسية بوظائفها بدون صراعات شديدة و تحقق السعادة في النفس و إشباع الدوافع و الحاجات الداخلية الأولية (الفطرية و العضوية و الفيسيولوجية) و الحاجات الداخلية الثانوية المكتسبة و يعبر عن سلم داخلي حيث لا صراعات داخلي و هو ما يحقق الأمن النفسي. (www.educapsy.com 2017)

● **مستوى التوافق الاجتماعي:** يعني أن ينشئ الفرد علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها كما يقول و لمان في تعريفه أن تحقيق الانسجام الداخلي في الشخصية شرط لتحقيق الانسجام مع البيئة الخارجية و تضمن السعادة مع الآخرين و الالتزام بأخلاقيات المجتمع

معاييره الاجتماعية و تقبل الغير و التفاعل الاجتماعي السليم و العمل لخير الجماعة و المشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية (النتشه 2014، 27-26)

• **مستوى التوافق المهني:** ويتضمن التوافق المهني و الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد لها و التدريب لها و الدخول فيها و الإنجاز و الكفاءة و الإنتاج و الشعور بالرضا و النجاح و العلاقات الطيبة مع الرؤساء و الزملاء و التغلب على المشكلات. فالتوافق المهني هو توافق الفرد مع واجبات عمله المحددة ويعني أن التوافق المهني أيضا توافق الفرد مع بيئة العمل.

• **التوافق و الصحة النفسية:** لاحظ أن كثيرا من المؤلفين يوحّدون بين الصحة النفسية و حسن التوافق و يرون أن دراسة الصحة النفسية ماهي الا دراسة للتوافق و أن حالات عدم التوافق مؤشرا لاختلال الصحة النفسية.

ويرى باحثون آخرون أن السلوك التوافقي ليس هو الصحة النفسية بل أحد مظاهرها، فالصحة النفسية حالة أو مجموعة شروط و السلوك التوافقي دليل توافرها.

6) عوائق التوافق النفسي الاجتماعي:

العوامل التي تعيق التوافق و تحبس الانسان عن تحقيق أهدافه و تمنعه إشباع حاجاته كثيرة و من أهم هذه العوائق نذكر ما يلي:

• **العوائق الجسمية:** و يقصد بها بعض العاهات و التشوهات الجسمية و نقص الحواس التي تحول بين الفرد و أهدافه.

• **العوائق النفسية:** و يقصد بهانقص الذكاء أو ضعف القدرات العقلية و المهارات النفسحركية أو خلل في نمو الشخصية(الحجار 2003، 20)

• **العوائق المادية و الاقتصادية:** يعتبر نقص المال و عدم توفر الإمكانيات المادية عائقا يمنع كثيرا من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة

• **العوائق الاجتماعية:** و يقصد بها القيود التي يفرضها المجتمع في عاداته و تقاليده و قوانينه لضبط السلوك و تعوق الشخص عن تحقيق بعض أهدافه و ذكر أن وجودها صحي

لحياة الفرد و المجتمع إء الفرد أو المجتمع الذي تلبى طلباته بسهولة و لا يوجد في طريقة أي عوائق يكون فردا أوالمجتمع غير مكافح و غير مؤهلا لقيادة البشرية.

و في هذا السياق يقول (كمال مرسي) من الضروري أن يتعود الإنسان منذ صغره على مواجهة العوائق حتى يدرك أن الحياة ليست سهلة، وأن بعض الحاجات يمكن إشباعها و البعض الآخر يمكن تأجيله أو التخلي عنه و لذا يتعود على الحياة العادية و يحسن أساليبه التوافقية و بالتالي يشعر بالصحة النفسية (الأحمد 1999، 52)

الخلاصة:

من خلال عرضنا لهذا الفصل توصلنا إلى أن التوافق النفسي الاجتماعي هو عملية من أهم العمليات التي يسعى الإنسان لتحقيقها و أنها هدفه في الحياة، فالفرد المتوافق هو ذلك الانسان الذي يملك الرضا على النفس واحترام ذاته ويقبل انتقادات الآخرين قادر على إشباع حاجاتهم تحقيق الراحة النفسية دون التعرض الى صراعات واحباطات وعقبات تؤثر في بناء شخصيته فالتوافق النفسي هو أساس الصحة النفسية.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية.

تمهيد

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

ثانياً: الدراسة الأساسية

تمهيد:

تناولنا في هذا الفصل الإجراءات المنهجية من أجل الوصول إلى النتائج والتحقق من الفرضيات المطروحة ويمكن تلخيصها في مجموعة من النقاط وهي كالتالي:

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الميدانية تستهدف اختبار الفرضيات التي انطلق منها الباحث والتي على أساسها أعدت أدوات جمع البيانات و المعطيات و تتطلب إجراءات منهجية تتحدد على ضوءها خطة الدراسة و كيفية تطبيق الاختبارات في الميدان .

وتعد الدراسة الاستطلاعية جزءاً من الدراسة المنهجية، و هي مرحلة أولية وتمهيدية قبل التطرق إلى الدراسة الأساسية لأي بحث علمي ، فالدراسة الاستطلاعية أمر هام وأساسي لتحديد الموضوع و للإحاطة به عن طريق التقرب إلى ميدان البحث، مما يوفر لنا إمكانية اتخاذ الإجراءات المناسبة للتعامل مع الإشكال المطروح، حيث تعتبر هذه المرحلة مرحلة تجريبية للدراسة التي لا بد منها لاختبار سلامة الأدوات المستخدمة في البحث والتحقق من صدق وثبات المقاييس والاختبارات قبل تطبيقها، كما تمكن الباحث من التعرف على الصعوبات التي قد يتعرض لها ليتفادها في الدراسة الأساسية، كذلك التعرف على حالات الدراسة والخصائص التي تم تعيينها من قبل مجموعة المعايير التي حددها الباحث .

• أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- تتمثل أهداف الدراسة الاستطلاعية في مجموعة من النقاط وهي كالتالي:
- _ التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (صدق وثبات الأداة).
- التعرف على مكان إجراء الدراسة.
- _ تقصي الصعوبات التي من الممكن مواجهتها.

■ حدود الدراسة الاستطلاعية:

■ المجال الجغرافي:

أجريت الدراسة الاستطلاعية في الإقامة الجامعية بلقايد بوهران

■ المجال الزمني:

دامت الدراسة الاستطلاعية مدة أسبوع واحد وذلك بتاريخ 2020/10/04 إلى غاية 2020/10/08.

● عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة من (30) طالب و طالبة تم اختيارهم بطريقة العينة الميسرة منهم (21) أنثى و (09) ذكر، حيث تم توزيع استمارة البحث عليهم، و بعد اتمام عملية التوزيع تحصلنا على البيانات الموضحة في الجدول أدناه .

جدول رقم (01) يمثل توزيع العينة لدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	09	%30
إناث	21	70%
المجموع	30	%100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن عينة الدراسة الاستطلاعية شملت 21 إناث وهو ما يعادل (70%) و 09 ذكور ما يعادل (30%)، وبهذا تبين أن توزيع العينة الاستطلاعية حسب الجنس، غلب فيها نسبة الإناث على الذكور.

و يبين الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب: الجنس، العمر، المستوى الدراسي، التخصص، ساعات التصفح "المتغيرات"

● أدوات الدراسة الاستطلاعية:

استخدمنا أداتين في هذه الدراسة: مقياس إدمان الانترنت و مقياس التوافق النفسي الاجتماعي و فيما يلي وصف لكل أداة من الأدوات.

- مقياس إدمان الانترنت:

استخدم مقياس إدمان الانترنت المطور عن النسخة الأجنبية التي أعدها يونغ (1998) و عربها شاهين(2014) و طبقتها في البيئة الفلسطينية و تكون المقياس في صورته النهائية من (20) فقرة تكون الإجابة عليها حسب مقياس ليكرت الخماسي.

-مقياس التوافق النفسي:

صمم هذا المقياس من طرف زينب شقير (2003)، وفي سبيل اعداده قامت المؤلفة بالاطلاع على التراث النظري والدراسات السابقة وكذا بعض المفاهيم النظرية للتوافق النفسي وأبعاده المختلفة، كما اطلعت على بعض مقاييس التوافق النفسي، وقد توصلت المؤلفة إلى أربعة أبعاد رئيسية للتوافق تتمثل في المحاور التالية:

*التوافق الشخصي والانفعالي

*التوافق الصحي والجسمي

* التوافق الأسري

*التوافق الاجتماعي

تضمن كل بعد من هذه الأبعاد عشرون فقرة وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس الكلية 80 فقرة، وهو ما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم(2) يبين توزيع فقرات المقياس حسب الأبعاد

المجموع الكلي	فقرات المقياس		محاور المقياس
	الفقرات السالبة	الفقرات الموجبة	
20	من 15 إلى 20	من 1 إلى 14	التوافق الشخصي والانفعالي
20	من 29 إلى 40	من 21 إلى 28	التوافق الصحي والجسمي
20	من 56 إلى 60	من 41 إلى 55	التوافق الأسري
20	من 75 إلى 80	من 61 إلى 74	التوافق الاجتماعي
80	29	51	المقياس الكلي

• الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

• مقياس إدمان الانترنت:

- الصدق:

الصدق التمييزي أو صدق المقارنة الطرفية يحسب باستعمال اختبار(ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفرق بين المجموعتين المتطرفين فالقيمة التائية المحسوبة لدلالة الفرق بين المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية تمثل صدق التمييزي للمقياس.

وقد تم إجراء العمليات الحسابية حيث يعطى للمجموعة الأولى X والمجموعة الثانية Y ثم ترتيبها وتقسيمها إلى مجموعتين مجموعة العليا ومجموعة الدنيا بسحب نسبة 27 بالمئة من طرفي التوزيع للدرجات ثم إجراء العمليات الحسابية الخاصة باختبار(ت) وتم الحصول على النتائج التالية الموضحة في الجدول التالي .

الجدول رقم (3) صدق مقياس الإدمان على الانترنت بطريقة المقارنة للطرفية (الصدق التمييزي)

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	التقييم
العليا	77.625	8.399	7.956	0.000	دالة
الدنيا	40.875	10.006			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (2) أن قيمة متوسط حسابي للمجموعة العليا أكبر من متوسط للحسابي للمجموعة الدنيا بحيث بلغت قيمة (ت) (7.956) وهي قيمة الدالة إحصائيا عند المستوى دلالة (0.01) و هذا ما يدل على صدق المقياس .

-الثبات:

الثبات بطريقة الفاكرونباخ:

تم التأكد من ثبات المقياس بإجراء اختبارات الاتساق الداخلي والمعروفة بمعامل الفاكرونباخ واثت النتائج كالتالي :

الجدول رقم (04) يبين معامل الثباتلمقياس الإدمان على الانترنت بطريقة الفا كرونباخ.

المقياس	عدد البنود	قيمة المعامل الارتباط
الإدمان على الأنترنت	20	0.83

نلاحظ من خلال الجدول(04) أن مقياسالإدمان على الانترنت قدرت قيمة ألفا ب (0.83) "قيمة معامل الارتباط". و هذا ما يدل على ثبات مقياس الإدمان على الانترنت .

الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

تعتبر طريقة التجزئة النصفية هي مقياس لثبات الداخلي حيث يكون نصفين متضمنين داخل الاختبار واحد (محمد 2012، 38)

وقد بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية 0.68 و بعد التعديل باستخدام معادلة سيرمان بروان أصبح يساوي 0.81

● مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

- الصدق

استخدمت نفس طريقة المذكورة سابقا وتحصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي.

الجدول رقم (05) صدق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بطريقة المقارنة للطرفية (الصدق التمييزي)

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	مستوى الدلالة	التقييم
التوافق الشخصي الانفعالي	الدنيا	8	44.50	0.534	-12.489	0.000	دالة
	العليا	8	52.12	0.626			
التوافق الصحي	الدنيا	8	40.50	0.755	-5.131	0.000	دالة 0.01
	العليا	8	50.00	5.182			
التوافق الاسري	الدنيا	8	50.87	0.834	-13.394	0.000	دالة
	العليا	8	58.62	1.407			
التوافق الاجتماعي	الدنيا	8	45.62	1.187	-7.114	0.000	دالة
	العليا	8	52.12	2.295			
المقياس الكلي	الدنيا	8	182.25	3.575	7.982	0.000	دالة
	العليا	8	204.75	7.126			

- نلاحظ من خلال الجدول رقم (5) أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا أكبر من متوسط حسابي للمجموعة الدنيا عند بعد التوافق الشخصي الانفعالي حيث بلغت قيمة (ت)(12.489) و هي قيمة سالبة دالة إحصائياً عند المستوى دلالة (0.000)، أي أنها دالة عند(0.01).

أما بعد التوافق الصحي نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا أكبر من المجموعة الدنيا حيث بلغت قيمة (ت)(-5.131) و هي قيمة سالبة دالة إحصائياً عند دلالة (0.000)، أما بعد التوافق الأسري نلاحظ أن مجموعة العليا أكبر من متوسط مجموعة الدنيا حيث بلغت قيمة (ت)(13.394) و هي قيمة سالبة دالة (0.01)، و أما بعد التوافق الاجتماعي نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا أكبر من مجموعة الدنيا حيث بلغت قيمة (ت)(7.114) و هي قيمة سالبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.00) أي أن القيمة دالة عند مستوى دلالة (0.01).

أما المقياس الكلي نلاحظ أن المجموعة العليا أكبر من مجموعة الدنيا و حيث بلغت قيمة (ت) (7.982) و هي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، و هذا ما يدل على صدق المقياس.

-الثبات:

الثبات بطريقة الفاكرونباخ:

تم التأكد من ثبات المقياس بإجراء اختبارات الاتساق الداخلي والمعروفة بمعامل الفاكرونباخ و اتت النتائج كالتالي :

الجدول رقم (06) يبين معامل الثبات لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي بطريقة الفا كرونباخ.

أبعاد مقياس التوافق النفسي الاجتماعي	عدد البنود	قيمة معامل الثبات
التوافق الشخصي الانفعالي	20	0.68
التوافق الصحي	20	0.75
التوافق الأسري	20	0.79
التوافق الاجتماعي	20	0.64
المقياس الكلي	80	0.84

من خلال جدول رقم (6) نلاحظ أن قيمة ألفا في بعد التوافق الشخصي الانفعالي قد بلغت (0.68) و يليه بعد التوافق الأسري حيث قدر بـ (0.75) و في بعد التوافق الأسري قدر بـ (0.79) و في بعد التوافق الاجتماعي قدر بـ (0.64)، أما المقياس الكلي فقدر بـ (0.84)، و هذا ما يدل على ثبات المقياس.

ثانياً: الدراسة الأساسية:

بعد القيام بالدراسة الاستطلاعية وبعد التعرف على مجتمع الدراسة وكيفية التعامل معها وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث واصل الباحثان دراستهما الأساسية على عينة من الطلبة المقيمين في الإقامة الجامعية بلقايد، وهذا بتطبيق أدوات القياس الملائمة.

● منهج الدراسة:

لتحقق الدراسة أهدافها والتأكد من صدق فرضياتها استخدمت الباحثان المنهج الوصفي وهذا لملائمته لمثل هذه الدراسات والتي تتطلب الوصف والتحليل واستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والمتنوعة.

● حدود الدراسة المكانية والزمانية :

■ المجال الجغرافي:

أجريت الدراسة الأساسية في الإقامة الجامعية بلقايد بوهرا

■ المجال الزمني:

دامت الدراسة الاستطلاعية مدة أسبوع واحد وذلك بتاريخ 2020/10/09 إلى غاية 16/2020/10

● عينة الدراسة الأساسية :

تكونت عينة الدراسة من (79) طالب و طالبة تم اختيارهم بطريقة العينة الميسرة منهم (39) أنثى و (40) ذكر، و قد تم توزيع استمارة البحث عليهم، و بعد اتمام عملية التوزيع تحصلنا على البيانات الموضحة في الجدول أدناه .

جدول رقم (7) توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب بعض المتغيرات

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية	مجموع التكرارات	مجموع النسب المئوية
الجنس	39	49.37%	79	100%
	40	50.63%		
العمر	36	45.57%	79	100%
	42	53.16%		
	01	1.27%		
التخصص	54	68.35%	79	100%
	25	31.65%		
ساعات التصفح	32	40.51%	79	100%
	26	32.91%		
	21	26.58%		
أين تتصفح الانترنت	20	25.32%	79	100%
	40	50.63%		
	19	24.05%		
المستوى الدراسي	11	13.93%	79	100%
	07	08.86%		
	40	50.63%		
	21	26.58%		

- نلاحظ من خلال الجدول أعلاه رقم (7) و في ما يخص متغير الجنس فإن العينة الأساسية شملت (40) طالب من جنس الذكور بما يعادل (50.63%) و(39) من الإناث وهو ما يعادل (49.37%)، وبهذا يتبين أن توزيع العينة الأساسية حسب الجنس غلب فيها الذكور على الإناث بنسبة قليلة.

- أما فيما يخص متغير العمر فنجد أن الفئة العمرية من (23-27) تقدر نسبتها ب (53.16%) حيث هذه النسبة تتفوق على نسب الفئة العمرية من(18-22) و الفئة العمرية (25-32) حيث قدرت نسبهما المئوية ب (45.57%) و (1.27%) على التوالي.

- ثم ننتقل إلى متغير التخصص الذي نلاحظ أن العينة الأساسية حسب التخصص شملت (54) طالب من تخصص أدبي بما يعادل (68.35%) أما التخصص العلمي فقد قدرت نسبته ب (31.65%) وبهذا يتبين أن توزيع العينة الأساسية حسب التخصص غلب فيها التخصص الأدبي على العلمي.

- أما في متغير ساعات التصفح الأنترنت فنلاحظ أن المدة الزمنية من 1سإلى 5سا هي النسبة المئوية المتفوقة على النسب الأخرى حيث قدرت ب (40.51%) أما النسبة المئوية للمدة الزمنية من 6سا -10سا هي (32.91%) و من 11سا-15سا فقد قدرت نسبتها ب (26.58%).

- و نلاحظ من خلال الجدول أيضا أن الجامعة هي المكان المتفوق على الأمكنة الأخرى بالنسبة لمكان تصفح الانترنت فنسبتها المئوية تقدر ب (50.63%) أي حوالي نصف العينة أما النصف الآخر فينقسم إلى قسمين بين المنزل وقدر ب (25.32%) و في مقهى الانترنت الذي قدر ب (24.05%)

● إجراءات تطبيق الدراسة:

اتبعنا الإجراءات التالية من أجل تنفيذ الدراسة:

- القيام بحصر مجتمع الدراسة والمتمثل في طلبة الإقامة بلبقايد
- الاطلاع على مجموعة من الدراسات والأدوات المستخدمة في مثل هذه الدراسة

- سحب عينة الدراسة من مجتمع الدراسة بطريقة العينة الميسرة من الطلبة الذين تعاونوا معنا في ملأ الاستمارات
- استخدام البرنامج الإحصائي (spss) لتحليل البيانات و استخراج نتائج.

● أدوات الدراسة الأساسية

الأدوات التي اعتمدت عليها الدراسة الأساسية هي نفسها التي اعتمدها عليها الطالبان في الدراسة الاستطلاعية وهي على النحو التالي:

- مقياس إدمانا لانتربنت لكمبرلي يونغ (1998)

- ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي من اعداد زينب شقير(2003)

بالإضافة إلى استمارة تضمنت مجموعة من المعلومات الشخصية تخص طلبة الجامعة.

● الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة

من أهم مميزات البحث العلمي الميداني هو استخدام تقنيات وأساليب إحصائية مهما كان نوع الدراسة فاعتمدنا في دراستنا على

- التكرار
- النسبة المئوية
- معامل الثبات الفا كرونباخ
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (ت) للفروق بين مجموعين مستقلتين
- ومعامل الارتباط بيرسون
- تحليل التباين (ف)

الفصل الخامس:

عرض و مناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

(1) عرض نتائج الدراسة

(2) مناقشة و تحليل نتائج الدراسة

خلاصة

تمهيد:

ترتكز دراستنا على أربع فرضيات محورية من خلالها توصلنا إلى الكشف عن ما مدى إدمان الطلبة على الانترنت و علاقته بالتوافق النفسي، وسنتطرق من خلال هذا الفصل إلى عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها في ضوء الدراسات السابقة التي تنص على مواضيع مشابهة لهذه الدراسة.

● عرض نتائج الدراسة: و هي أساس التحقق من فرضيات الدراسة

■ نتائج الفرضية الأولى:

توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين إدمان الانترنت و التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي المقيم في إقامة بلقايد.

كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم(8) يبين قيم معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي

المتغيرات	الإدمان على الانترنت	مستوى الدلالة
التوافق الشخصي الانفعالي	-0.323	دال عند 0.01
التوافق الصحي	-0.205	غير دال
التوافق الاسري	-0.229	دال عند 0.05
التوافق الاجتماعي	-0.19	غير دال
المقياس الكلي	-0.228	دال عند 0.01

يتبين من الجدول رقم (8) أن هناك علاقة إرتباطية سالبة دالة عند المستوى 0.01 بين الدرجة الكلية لمقياس الإدمان الانترنت و الدرجة الكلية لبعء التوافق الشخصي الانفعالي . حيث بلغ معامل الارتباط (-0.323) و هي قيمة دالة عند المستوى (0.01) كما يتضح من الجدول (8) أن هناك علاقة إرتباطية سالبة دالة عند المستوى (0.05) بين الدرجة الكلية لمقياس إدمان الانترنت و الدرجة الكلية لبعء التوافق الأسري حيث بلغ معامل الارتباط -0.229 و هي القيمة الدالة عند المستوى الدلالة (0.05).

و يتضح من الجدول (8) أن هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة عند مستوى (0.01) بين الدرجة الكلية لمقياس إدمان الانترنت و الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي حيث بلغ معامل الارتباط (-0.228) و هي القيمة الدالة عند المستوى الدلالة (0.01)

كما يتضح من الجدول (8) أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة عند مستوى (0.05) بين الدرجة الكلية لمقياس إدمان الانترنت و الدرجة الكلية لبعء التوافق الصحي حيث بلغ المعامل الارتباط (-0.205) و هي قيمة غير دالة احصائيا.

كما يتضح من الجدول (8) لا توجد علاقة ارتباطية دالة عند المستوى (0.05) بين الدرجة الكلية لمقياس إدمان الانترنت و الدرجة الكلية لبعء التوافق الاجتماعي حيث بلغ معامل الارتباط (-0.19) و هي قيمة غير دالة احصائيا.

• نتائج الفرضية الثانية :

-توجد فروق دالة إحصائية في الإدمان على الانترنت تعري لمتغير الجنس
الجدول رقم (09) يبين دلالة الفروق في الإدمان على الانترنت وفقا لمتغير الجنس

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	التقييم
الإدمان على الانترنت	ذكر	59.125	14.616	-2.027	0.046	دالة
	أنثى	65.552	13.314			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن متوسط حسابي الإناث (65.552) وهو أكبر من المتوسط حسابي الذكور (59.125) كما أن الانحراف المعياري عند الذكور (14.616) أكبر من الانحراف المعياري للإناث (13.314) وقد بلغت قيمة (ت) (-2.027) و هي قيمة السالبة دالة إحصائية عند المستوى (0.046) و بالتالي نستنتج أن القيمة دالة إحصائية عند المستوى دلالة (0.01).

• نتائج الفرضية الثالثة :

توجد فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي مع متغير الجنس

الجدول رقم (10) يبين دلالة الفروق في التوافق النفسي الاجتماعي وفقا لمتغير الجنس

المتغير	العينة	م	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	التقييم
التوافق الشخصي الانفعالي	ذكر	40	45.90	1.415	0.161	غير دالة
	أنثى	39	44.20			
التوافق الصحي	ذكر	40	44.62	2.186	0.032	دالة عند 0.05
	أنثى	39	41.38			
التوافق الأسري	ذكر	40	51.95	2.246	0.028	دالة عند 0.05
	أنثى	39	84.30			
التوافق الاجتماعي	ذكر	40	46.65	1.794	0.077	غير دالة
	أنثى	39	44.71			
المقياس الكلي	ذكر	40	189.12	2.493	0.01	دالة عند 0.05
	أنثى	39	178.61			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن قيمة (ت) بالنسبة للبعد التوافق الشخصي الانفعالي يساوي (1.415) و هي قيمة غير دالة احصائيا عند المستوى دلالة (0.05).

كما بلغت القيمة التائية (ت) عند بعد التوافق الصحي (2.186) و هي قيمة دالة احصائيا عند (0.05) لأن متوسط الحسابي للذكور الذي تقدر (44.62) و هو أكبر من المتوسط الحسابي للإناث الذي يحدد (41.38) وبالتالي الفروق لصالح الذكور.

أما بالنسبة للبعد التوافق الأسري قد بلغت (ت) (2.246) و هي قيمة الدالة عند (0.05) و عليه نقول أن متوسط الحسابي للإناث الذي يقدر (84.30) أكبر من متوسط الحساب للذكور (44.71) وبالتالي الفروق لصالح الاناث.

و بلغت القيمة التائية عند بعد التوافق الاجتماعي والتي قدرت بـ (1.794) و هي قيمة غير دالة احصائيا عند (0.05) أما فيها يخص المقياس الكلي فقد بلغت قيمة (ت) بـ (2.493) و هي قيمة دالة عند (0.05) كما أن المتوسط الحسابي للذكور الذي يقدر (189.12) أكبر من متوسط الحسابي للإناث الذي يقدر (178.61) وبالتالي الفروق لصالح الذكور.

• نتائج الفرضية الرابعة :

توجد فروق دالة إحصائية في الإدمان على الانترنت تعري لتتغير المستوى الدراسي (سنة أولى ، سنة الثانية ، الثالثة، ماستر)

الجدول رقم (11) يبين دلالة الفروق في الإدمان على الانترنت وفقا لمتغير المستوى الدراسي

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	التقييم
الإدمان على الانترنت	بين المجموعات	701.641	3	233.880	1.144	0.33	غير دالة
	داخل المجموعات	14926.177	73	204.468			
	المجموع	15627.818	76				

يتضح من الجدول رقم (11) عدم وجود فروق لدلالة إحصائية عند المستوى (0.05) في درجات إيمان الانترنت فقد بلغت قيمة (ف) (1.144) و بمستوى الدلالة بلغ (0.33) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي فإن القيمة ل (ف) غير دالة احصائيا. و نستنتج في أخير أن الفرضية غير الدالة .

• مناقشة النتائج:

لقد تم عرض النتائج لهذه الدراسة فيما سبق والآن نتطرق إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها في ضوء الدراسات السابقة التي تنص على مواضيع مشابهة لهذه الدراسة.

■ مناقشة الفرضية الأولى:

و التي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين إيمان الانترنت و التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي المقيم في الإقامة الجامعية بلقايد.

و لاختبار صحة الفرضية المقدمة و المعطيات التي توصلنا إليها عن طريق حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس إيمان الانترنت، و بين الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي كما هو موضح في الجدول رقم(8)

– أن هناك علاقة ارتباطيه سالبة دالة عند المستوى (0.01) بين الدرجة الكلية لمقياس إيمان الانترنت، و الدرجة الكلية للتوافق الشخصي الانفعالي و التوافق الكلي حيث بلغ معامل الارتباط لديهما (-0.323) و (-0.228) و هي قيمة دالة عند المستوى(0.02).

– إن هناك علاقة ارتباطيه سالبة دالة عند المستوى (0.05) بين الدرجة الكلية لمقياس الانترنت، و الدرجة الكلية للتوافق الأسري التي يبلغ معامل الارتباط (-0.229) و هي قيمة دالة عند المستوى (0.05).

و في الأخير نجد أن هناك دراسات تتفق مع هذه النتائج المتحصل عليها و منها: دراسة بارك (2009) و التي كشفت على وجود علاقة دالة بين إيمان الانترنت و التوافق النفسي لدى الطالب و دراسة ليري (2009)، وسهيل و بارجيز(suhail – bargees) (2006) اللتان أشارتا من خلال دراستهما إلى أن هناك علاقة دالة بين المتغيرين (إيمان الانترنت و التوافق النفسي) لدى الطالب الجامعي.

أما الارتباط العكسي بين إدمان الانترنت و التوافق الصحي و التوافق الاجتماعي غير دالة إحصائيا بين إدمان الانترنت و التوافق النفسي لدى طلبة الإقامة ببلقايد.

حيث لا تتفق نتائج بحثنا مع دراسة مودي (2001) التي تجد أن الانترنت يقلل من الصحة النفسية الاجتماعية حتى و لو استخدم كأداة تواصلية.

و أما في دراسة هوسيو و شو (2000) فنجد أن نتائج دراستهم لا تتوافق مع نتائج دراستنا حيث إن استخدام الانترنت يؤثر سلبيا على حياتهم اليومية و دراستهم الجامعية.

و من خلال النتائج المتعلقة بالفرضية نجد أن العلاقة بين إدمان الانترنت و التوافق النفسي علاقة ارتباطية حيث أن الزيادة في درجة إدمان الانترنت تقترن في ارتفاع مستوى التوافق النفسي و أن الطالب يلبي معظم حاجياته من خلال تصفح الانترنت فمثلا الطالب يجد تسهيلات كثيرة في الانترنت و على سبيل المثال التسوق عبر الانترنت من خلال المواقع و تسهيل عملية التواصل مع الآخرين و غيرها من الرغبات الأخرى التي يريد تحقيقها.

■ مناقشة الفرضية الثانية:

و التي نص على أنه توجد فروق دالة إحصائيا في الإدمان على الانترنت تعزي لمتغير الجنس، و بناء على النتائج المقدمة و المعطيات التي تحصلنا عليها الموضحة في الجدول رقم (09) قد تبين أنه يوجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث في مقياس إدمان الانترنت حيث ان المتوسط الحسابي للإناث أكبر من المتوسط الحسابي للذكور حيث بلغت قيمتها (ت) (-2.027) و هي قيمة سالبة دالة إحصائيا و منه نستخلص أن الإناث يتصفحون الانترنت بكثرة في المنزل و الجامعة و في العمل و عند الأصدقاء مقارنة بالذكور الذين يستخدمون الانترنت في المنزل و مقهى الانترنت بكثرة، و هذا ما أكدته الدراسات السابقة منها:

دراسة كريمة مهدي (2004) و التي أشارت في دراستها الى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث في استخدام شبكة الانترنت لصالح الذكور، و منه نجد أن دراستنا توافقت مع دراسة كريمة مهدي.

أما في دراسة محمد قاسم (2015) نجدها تتوافق مع دراستنا حيث أنه يوجد فروق بين الجنسين في إدمان الانترنت.

ثم ننتقل الى دراسة منصور (2004) و التي تعتبر غير متفقة مع نتائج دراستنا حيث لا توجد أية فروق في دوافع الاستخدام تعزي لمتغير الجنس.

و أيضا دراسة كيم و آخرون (2004) التي لا تتفق مع دراستنا حيث لا يوجد فروق دالة إحصائيا يعزي لمتغير الجنس.

و منه فإن تفسير تفوق الإناث في استخدام الانترنت على الذكور هو أن الإناث لديهم أوقات فراغهم أكبر من الذكور و هذا ما يجعلهم يتصفحون الانترنت بكثرة إضافة على هذا نجد أن الإناث يميلون بكثرة إلى إنشاء علاقات صداقة و تكوين رفقاء من خلال الانترنت التي لا تكون متاحة لها في الواقع و لهذا تلجأ إلى العالم الافتراضي، عكس الذكور الذين لا نجد لديهم وقت فراغ كاف في تصفح الانترنت و أيضا نجدهم يحملون مسؤولية اتجاه أسرهم.

■ مناقشة الفرضية الثالثة:

و التي تتمثل في وجود فروق دالة إحصائيا في التوافق النفسي الاجتماعي تعزي لمتغير الجنس، و بناء على النتائج المقدمة و المعطيات الموضحة في الجدول رقم (8) نجد أن التوافق الصحي و التوافق الأسري و المقياس الكلي لهم قيم دالة أما التوافق الشخصي الانفعالي و التوافق الاجتماعي لهم قيم غير دالة، أما فيما يخص المتوسط الحسابي فنجد أن المتوسط الحسابي لدى الذكور أكبر من الإناث في بعد التوافق الصحي، أما في التوافق الأسري فنجد أن المتوسط الحسابي لدى الإناث أكبر من الذكور، و فيما يخص المقياس الكلي فنرى أن المتوسط الحسابي عند الذكور أكبر من الإناث.

و لتدعيم معطياتنا نجد ان هناك دراسات أكدت على نتائجنا و توافقت معها و منها: دراسة كريمة مهدي (2004) و التي أكدت على وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث في التوافق النفسي.

أما في دراسة لبوازدة (2011) و التي لم تتفق مع نتائج دراستنا حيث أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس.

فمن خلال نتائج الفرضية و التي نجد فيها أن المتوسط الحسابي في بعد التوافق الصحي أن نسبة الذكور أكبر من نسبة الإناث و هذا راجع إلى أن الذكور يهتمون بصحتهم و ذلك من خلال ممارسة الرياضة و التي تجعله شخصا متوازنا ذو شخصية قوية و نفسية عالية عكس الإناث الذين تجدهم أكثر عرضة للأمراض بسبب البنية الجسمانية الضعيفة لديهم و عدم تحمل ممارستهم للرياضة.

أما فيما يخص بعد التوافق الأسري نجد ان نسبة الإناث أكبر من نسبة الذكور و ذلك راجع إلى أن الإناث أكثر توافقا في البعد الأسري والبعد الاجتماعي، فالإناث بطبعهن يملن للتواجد بالمنزل بعكس الذكور ويجدن أنفسهن من خلال الجو الأسري والعائلي، وتبادل الحب والحنان مع باقي أفراد الأسرة، كما أن عاطفة الإناث ونفسيتهن مرهفة أكثر من الذكور.

■ مناقشة الفرضية الرابعة:

و التي نصت على وجود فروق دالة إحصائية في الإدمان على الانترنت تعزي لمتغير المستوى الدراسي (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، ماستر)، بناء على النتائج المقدمة والمعطيات التي تحصلنا عليها والموضحة في الجدول رقم (9) قد تبين أنه لا وجود لفروق دالة إحصائية في الإدمان على الانترنت تعزي لمتغير المستوى الدراسي (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، ماستر) و هذا ما أكدته دراسة حسين و الزبيد (1999) و التي أشارت الى أنه لا يوجد فروق ذات دالة احصائية في الإدمان على الأنترنت تعزي لمتغير المستوى الدراسي، و اشارت دراسة أمل بنت علي الزايدي على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير كلا من (النوع الاجتماعي، و المستوى الدراسي).

من خلال نتائج الفرضية المتحصل عليها و التي هي عبارة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الانترنت تعزي لمتغير المستوى الدراسي لأن الدراسة في الجامعة تعتمد على البحث العلمي و هذا ما يجعل الطلبة في أي مستوى دراسي كان يستخدمون الانترنت في انجاز بحوثهم العلمية بطريقة سريعة و ذلك من خلال تحميل الكتب و المعلومات في وقت وجيز، و أيضا نستطيع القول أن الطلبة المقيمين بالإقامة الجامعية يملؤون أوقات فراغهم في تصفح الانترنت

خلاصة الفصل:

كان الهدف من دراستنا الكشف عن إدمان على الانترنت و علاقته بالتوافق النفسي في البحث عن العينة و تطبيق عليها مقياس إدمان الانترنت و بمقياس التوافق النفسي الاجتماعي و كانت النتائج المتحصل عليها بالإجابة عن التساؤلات و الكشف عن صحة الفرضيات، و اتضح لنا حقيقة هذه العلاقة و التي كانت علاقة ذات دلالة سلبية، و نقول بان إدمان الانترنت يؤثر على توافقه النفسي الاجتماعي و ذلك من خلال قضاء ساعات طوال في تصفح الانترنت، و إذا أردنا أن نحد من هذه الظاهر (الإدمان على الانترنت) فما علينا سوى أن نجد بدائل تعمل على الابتعاد من هذه الظاهرة السلبية فمثلا يمكن على الطالب أن يقضي أوقات فراغه في ممارسة الرياضة أو قراءة الكتب... و هذا حسب رغبة الطالب في كيفية قضاء أوقات فراغه.

خاتمة

و في الأخير نستنتج من خلال دراستنا المعنونة بعلاقة إدمان الانترنت و التوافق النفسي حيث طبقنا هذه الدراسة على مجموعة من الطلبة و الطالبات المقيمين بإقامة بلقايد بوهران، فقد تبين أن ظاهرة إدمان الانترنت تأثر على التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب وأن هذه الظاهرة غير مقتصرة في الجزائر فقط و انها ظاهرة عالمية و خير دليل على هذا مختلف الدراسات الاجنبية و العربية التي تطرقنا إليها في بحثنا هذا، لذا وجب التصدي لها وبذل الكثير من الجهود و العمل بتعمق في فهم حيثيات هذه الآفة و ذلك من خلال البحث في الأسباب الكامنة وراءها و تقديم المساعدة لمن وقعوا ضحية الاستخدام المفرط لها و ذلك للتغلب على مشكلات الحياة الحقيقية التي يواجهها الطالب، و من هذا المنبر نوصي بأن توجه الدراسات المستقبلية نظرها في هذا المجال إلى خصائص مستخدمي الشبكة العنكبوتية.

توصيات

و

اقتراحات

توصيات واقتراحات:

- + تفعيل دور الوالدين في الوقاية و رعاية أولادهم من مخاطر الإدمان على الانترنت
- + توفير مراكز لعلاج الإدمان على الانترنت في الجزائر
- + وضع برامج ارشادية في الجامعات لتوعية الطلبة بمخاطر الإدمان على الانترنت
- + وضع حصص ارشادية من طرف الأساتذة للوقاية من الاضطرابات التي يتسبب فيها الإدمان على الانترنت
- + إجراء بحوث ودراسات في إدمان الأنترنت مع متغيرات أخرى
- + ينصح مدمن الانترنت بالاندماج مع العالم الخارجي و الواقع الاجتماعي
- + ضرورة توجيه الدعم النفسي و الاجتماعي لتعزيز الذات و تنمية القدرات الفردية و تثقيف الطلبة حول استراتيجيات المواجهة للتوافق مع مختلف الضغوط المواجهة.
- + إجراء دراسات متعلقة في الآثار السلبية لاستخدام الانترنت للوقوف على أهم الحلول والآليات المناسبة التي تهتم بالآثار النفسية.

قائمة

المصادر والمراجع

قائمة المصادر و المراجع:

الكتب

- أحمد النابلسي، (2004)، الامراض النفسية و علاجها، الطبعة4، طرابلس، مركز الدراسات النفسية و النفس الجسيمة.
- أحمد سهير كامل، (1999)، الصحة النفسية و التوافق ، الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتاب.
- الجميلي فيصل، (2008)، الإعلام في حياتنا، دار المعرفة للنشر و التوزيع.
- القذافي محمد رمضان، (1998)، الصحة النفسية و التوافق النفسي، الإسكندرية، المكتبة الجامعية الحديثة.
- حسن عبد المعطي، (2004)، الاسرة و مشكلة الأبناء، الطبعة 1، القاهرة، دار رحاب للنشر.
- حسين فايد، (2006)، سيكولوجية الإدمان، مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع، القاهرة.
- محمد السيد حلاوة و رجاء علي عبد العاطي، (2011)، العلاقات الاجتماعية للشباب بين الدردشة الانترنت و الفايسبوك، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- زهران حامد، (1978)، الصحة النفسية و العلاج النفسي، الطبعة1، القاهرة، عالم الكتب للطباعة و النشر.
- زهران حامد، (2005)، الصحة النفسية و العلاج النفسي، الطبعة4، القاهرة، عالم الكتب للطباعة و النشر.
- سفيان نبيل، (2004)، المختصر في الشخصية و الإرشاد النفسي، الطبعة 1، القاهرة، ايتراك للنشر و التوزيع
- سليمان عبد الواحد يوسف، (2011)، علم النفس الشخصية، القاهرة، مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع.

- شاذلي عبد الحميد، (2001)، علم النفس و التكيف و سيكولوجية الشخصية، الطبعة 2، الإسكندرية، المكتبة الجامعية.
- صبرة محمد علي و أشرف محمد عبد الغني، (2004)، الصحة النفسية و التوافق النفسي، الطبعة 1، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- عبد الرحمن العيسوي، (2009)، سيكولوجية الإدمان و علاجه، بيروت، دار النهضة العربية للنشر و التوزيع.
- عبد الكريم عطا كريم، (2016)، إدمان الانترنت: خطر جديد يهددنا، الطبعة 01، دار حامد للنشر و التوزيع.
- عطية نوال، (2001)، علم النفس و التكيف النفسي و الاجتماعي، الطبعة 1، القاهرة، جامعة القاهرة، كلية التربية، دار القاهرة للكتاب.
- فايز الحالي، (2008)، استخدام الانترنت و تأثيره على العلاقات الاجتماعية لدى الشباب الجامعي، عمان، دار الفكر.
- فهمي مصطفى، (1970)، الإنسان و الصحة النفسية، القاهرة، مكتبة الأنجلو مصرية.
- محمد النوبة محمد علي، (2010)، مقياس ادمان الانترنت لدى طلاب الجامعة الموهوبين، الطبعة 1، عمان، دار الصفاء للنشر و التوزيع.
- محمد بيومي خليل، (2002)، انحرافات الشباب في عصر العولمة، الطبعة 2، القاهرة، دار قباء للطباعة و النشر.
- محمد محمود الحيلة، (2012)، تصميم التعليم: النظرية و الممارسة، الطبعة 5، الأردن، دار المسيرة للنشر و التوزيع.
- يونغ كمبرلي، (بدون سنة)، ترجمة هاني أحمد تلجي، الإدمان على الانترنت، الرياض، دار الأفكار الدولية.
- المعاجم و القواميس**

- ابن منظور محمد بن مكرم، (1988)، لسان العرب، بيروت، دار صادر للنشر و التوزيع، لبنان.

- أنيس ابراهيم و آخرون، (1984)، مجمع اللغة العربية، المعجم الوسيط، الجزء 2، الطبعة 2، مصر، دار المعارف.

المجلات

- أرنوط بشرى إسماعيل، (2008)، ادمان الانترنت و علاقته بكل أبعاد الشخصية و الاضطرابات النفسية لدى المراهقين، مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد 55، الصفحة (33-96).

- الشحومي عبد الله محمد، (1989)، التوافق النفسي عند المعاق: دراسة في سيكولوجية التكيف، العدد 48، التربية الجديدة، ليبيا، الصفحة (19-37).

- إيمان محمد الطائي، (2016)، المشكلات السلوكية لدى الشباب (العنف، ادمان الانترنت) و أساليب المعالجة، مجلة البحوث التربوية و النفسية، العدد 1، الصفحة (536-574).

- حمد امل كاظم، (بدون سنة)، اهمال الاطفال و المراهقين على الانترنت و علاقته بالانحراف، مجلة العلوم النفسية، العدد 19، الصفحة (107-128).

- حمودة سليمة، (2015)، الإدمان على الانترنت: إضراب العصر، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، العدد 21، الصفحة (213-224).

- خالد بن حسين التميمي و آخرون، (2017)، ادمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب و علاقته بالصحة النفسية، الزقازيق، مجلة كلية التربية، العدد 97، الصفحة (01-50).

- سامية ابريغم، (2015)، الإدمان على الانترنت: اضطراب العصر، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، العدد 21، الصفحة (215-240).

- سعاد كاكل أحمد، (2011)، دراسة حول مدى تأثير ادمان الانترنت على الطالب الجامعي، مجلة جامعة تكريت للعلوم، العدد 5، الصفحة (362-380).
- شرفاوي حاج عبو، (2011)، إدمان الانترنت: طرق اكتشافه و أساليب معالجته، مجلة البدر، العدد6، الصفحة (70-72).
- فطيمة دبراسو، (2017)، الإدمان على الانترنت و أثره على التوافق النفسي و الاجتماعي للأسرة (الفايسبوك نموذجاً)، مجلة التغيير الاجتماعي، العدد 2، الصفحة (177-200).
- محمد قاسم عبد الله، (2015)، ادمان الانترنت و علاقته بسمات الشخصية المرضية لدى الأطفال المراهقين (دراسة ميدانية في حلب)، مجلة الطفولة العربية، العدد 64، الصفحة (09-32).
- محمد وليد المصري، (2006)، الاسرة العربية و هوس الانترنت، الكويت، مجلة العربي، العدد 575.
- مؤيد مقدادي و قاسم سمور، (2008)، الادمان على الانترنت و علاقته بالاستجابات العصبية لدى عينة من مرتادي مقاهي الانترنت في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد4، العدد1، الصفحة (15-36).
- نايف سالم الطراونة و لاميا سليمان الفنيح، (2012)، استخدام الانترنت و علاقته بالتحصيل الأكاديمي و التكيف الاجتماعي و الاكتئاب و مهارات التواصل لدى طلبة جامعة القصيم، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية النفسية، المجلد 2، العدد1، الصفحة (283-331).
- هبة نهي الدين ربيع، (2003)، ادمان شبكة المعلومات و الاتصالات الدولية، في ضوء بعض المتغيرات، القاهرة، مجلة الدراسات النفسية، العدد 4، المجلد 13، الصفحة (556).

الرسائل العلمية

- الحجار بشير، (2003)، التوافق النفسي لدى مريضتان سرطان الثدي بمحافظات غزة و علاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- الشيخ سارة، (2016)، التوافق النفسي و علاقته بالتوافق المهني لدى استاذ قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف، رسالة تخرج ماستر، اشراف: بوضياف نوال، المسيلة، 2016/2015.
- بوبعاية سمية، (2017)، الإدمان على الانترنت بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي: دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف المسيلة، مذكرة تخرج ماستر، اشراف: يامنة اسماعيلي، قسم علم النفس، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية ، جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2017/2016.
- بوشاشي سامية، (2013)، السلوك العدوانى و علاقته بالتوافق النفسى الاجتماعى لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة تيزي وزو، الجزائر.
- ثرية محمد سراج، (2007)، سوء استخدام الانترنت و علاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب الجامعة (دراسة سيكومترية إكلينيكية)، رسالة دكتوراء، جامعة الزقازيق.
- سلطان عائض مفرح العصيمي، (2010)، ادمان الانترنت و علاقته بالتوافق النفسى الاجتماعى لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
- صبا منير حسن بشبش، (2018)، إدمان الانترنت و علاقته بالاكتئاب و الوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة، فلسطين، رسالة ماجستير، إشراف الدكتور نبيل دخان.
- عبير جهاد عبد المغني المنتشه، (2014)، إدمان الانترنت و علاقته بالتوافق النفسى الاجتماعى لدى طلبة القدس، كلية العلوم التربوية، جامعة القدس، فلسطين، رسالة ماجستير، إشراف الدكتورة أميرة الريماوي.

- مصطفى يامن، (2010)، العنف الأسري و علاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين، دراسة ميدانية على طلاب المرحلة الثانوية في مدارس مدينة دمشق، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق.

- مقبل مرفت، (2010)، التوافق النفسي و علاقته بقوة الأنا و بعض المتغيرات لدى مرضى السكري في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

- يعقوب يونس خليل الأسطل، (2011)، المشكلات النفسية الاجتماعية و الانحرافات السلوكية لدى المترددين على مراكز الانترنت، رسالة ماجستير، جامعة فان يونس، غزة، فلسطين.

- رولا الحمصي، (2009)، إدمان الانترنت عند الشباب و علاقته بمهارات التواصل الاجتماعي، دراسة ميدانية على عينة طلاب جامعة دمشق، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق.

المواقع الالكترونية

<http://www.aa.com.tr/ar> -

<http://www.mc-doualiya.com> -

www.educapsy.com -

المراجع باللغة الأجنبية

Wolmen,bengamin,(1973),dictionary behaval, science new jersey, msc millanco.

الملاحق

الملحق (1) مقياس إدمان الأنترنت

العبارات	لا ينطبق	نادرا	أحيانا	كثيرا	غالبا	دائما
كم من المرات ظللت فيها على الأنترنت أكثر مما تنوي ؟						
كم من المرات أهملت واجباتك الأسرية لتظل وقتا أطول على شبكة الأنترنت ؟						
كم من المرات فضلت متعة الأنترنت على علاقاتك بأسرتك ؟						
كم من المرات كونت علاقات جديدة مع رفقاء من مستخدمي الأنترنت ؟						
كم من المرات اشتكى لك المحيطون لكم من الوقت الذي تقضيه على الأنترنت ؟						
كم من المرات تأثرت واجباتك المدرسية أو درجاتك بكم من الوقت الذي تقضيه على الأنترنت ؟						
كم من المرات تصفحت بريدك الإلكتروني قبل أي شيء آخر كنت محتاج أن تفعله ؟						
كم من المرات تأثرت إنتاجيتك أو أدائك لوظيفتك من الأنترنت ؟						
كم من المرات أصلحت مدافعا أو متحفظا حين تسأل عما تفعله على الأنترنت ؟						
كم من المرات تناسيت الأفكار المزعجة عن حياتك بالأفكار الهادئة عن الأنترنت ؟						
كم من المرات وجدت نفسك تترقب العودة لتصفح الأنترنت ؟						
كم من المرات خشيت أن حياتك لدون أنترنت مملّة و فارغة و كئيبة ؟						
كم من المرات صرخت أو غضبت عندما يضايقك شخص و أنت على الأنترنت ؟						
كم من المرات فقدت القدرة على النوم بسبب تصفحك الأنترنت في وقت متأخر من الليل ؟						
كم من المرات إنشغل بالك أو تخيلت أنك على الأنترنت و هو منقطع ؟						
كم من المرات أنت متصل بالانترنت تجد نفسك تقول بضدقائك فقط ؟						
كم من المرات حاولت أن تقلل مدة الوقت الذي تقضيه على الأنترنت و فشلت ؟						
كم من المرات حاولت أن تخفي مدة الوقت الذي تقضيه على الأنترنت ؟						
كم من المرات فضلت قضاء وقت أطول على الأنترنت على قضائه مع الآخرين ؟						
كم من المرات شعرت بالإكتئاب أو تعكر المزاج أو عصبية حين ينقطع الإتصال بالانترنت بعد أن كنت متصلا ؟						

الملحق (2) مقياس التوافق النفسي

لا تنطبق	تنطبق أحيانا	تنطبق تماما	العبارات
			هل لديك ثقة في نفسك بدرجة كافية ؟
			هل أنت متفائل بصفة عامة ؟
			هل لديك رغبة بالحديث عن نفسك و عن إنجازاتك أمام الآخرين ؟
			هل أنت قادر على مواجهة مشكلاتك بقوة و شجاعة؟
			هل تشعر أنك شخص له فائدة و نافع في الحياة ؟
			هل تتطلع لمستقبل مشرق ؟
			هل تشعر بالراحة النفسية و الرضا في حياتك ؟
			هل أنت سعيد و بشوش في حياتك ؟
			هل تشعر أنك شخص محظوظ في الدنيا ؟
			هل تشعر بالإتزان والإنفعالي و الهدوء أمام الناس ؟
			هل تحب الآخرين و تتعاون معهم ؟
			هل أنت قريب من الله بالعبادة و الذكر دائما ؟
			هل أنت ناجح و متوافق مع الحياة ؟
			هل تشعر بالأمن و الطمأنينة النفسية و أنك في حالة طيبة ؟
			هل تشعر باليأس و تهبط همتك بسهولة ؟
			هل تشعر بإستياء و ضيق من الدنيا عموما ؟
			هل تشعر بالقلق من وقت لآخر ؟
			هل تعتبر نفسك عصبي المزاج إلى حد ما ؟
			هل تميل لأن تتجنب المواقف المؤلمة بالهرب منها ؟
			هل تشعر بنوبات صداع (أو غثيان) من وقت لآخر ؟
			هل حياتك مملوءة بالنشاط و الحيوية معظم الوقت ؟
			هل لديك قدرات و مواهب متميزة ؟
			هل تتمتع بصحة جيدة و تشعر أنك قوي البنية ؟
			هل أنت راضي عن مظهرك الخارجي (طول القامة- حجم الجسم) ؟
			هل تساعدك صحتك عن مزاوله الأعمال بنجاح ؟
			هل تهتم بصحتك جيدا و تتجنب الإصابة بالمرض ؟
			هل تعطي نفسك قدر من الإسترخاء و الراحة للمحافظة على صحتك بحالة جيدة ؟
			هل تعطي نفسك قدرا كافيا من النوم (أو تمارس رياضة) للمحافظة على صحتك ؟
			هل تعاني من بعض العادات مثل (قضم الأظافر-أو الغمز بالعين)؟
			هل تشعر بصداع و ألم في رأسك من وقت لآخر ؟
			هل تشعر أحيانا بحالات برودة أو سخونة ؟
			هل تعاني من مشاكل أو اضطرابات الأكل (سوء الهضم- فقدان الشهية- شره عصبي)
			هل يدق قلبك بسرعة عند قيامك بأي عمل ؟
			هل تشعر بالإجهاد و ضعف الهممة من وقت لآخر ؟

		هل تتصبب عرقا (أو ترتعش يداك) عندما تقوم بعمل ؟
		هل تشعر أحيانا أنك قلق و أعصابك غير موزونة ؟
		هل يعوقك وجع ظهرك أو يدك عن مزاولة العمل ؟
		هل تشعر أحيانا بصعوبة في النطق و الكلام ؟
		هل تعاني من إمساك (أو اسهال) كثيرا ؟
		هل تشعر بالنسيان (أو عدم القدرة على التركيز) من وقت لآخر ؟
		هل أنت متعاون مع أسرته ؟
		هل تشعر بالسعادة في حياتك و أنت مع أسرته ؟
		هل أنت محبوب من أفراد أسرته ؟
		هل تشعر بأن لك دور فعال و هام في أسرته ؟
		هل تحترم أسرته رأيك و ممكن أن تأخذ به ؟
		هل تفضل أن تقضي معظم وقتك مع أسرته ؟
		هل تأخذ حقه من الحب و العطف و الحنان و الأمن من أسرته ؟
		هل التفاهم هو أسلوب التعامل بين أسرته ؟
		هل تحرص على مشاركة أسرته أفراحها و أحزانها ؟
		هل تشعر أنّ علاقاتك مع أفراد أسرته وثيقة و صادقة ؟
		هل تفتخر أمام الآخرين أنك تنتمي لهذه الأسرة ؟
		هل أنت راضي عن ظروف الأسرة الإقتصادية (و الثقافية) ؟
		هل تشجعك أسرته على إظهار ما لديك من قدرات أو مواهب ؟
		هل أفراد أسرته تقف بجوارك و تخاف عليك عندما تتعرض لمشكلة ما ؟
		هل تشجعك أسرته على تبادل الزيارات مع الأصدقاء و الجيران ؟
		هل تشعرك أسرته أنك عبء ثقيل عليها ؟
		هل تتمنى أحيانا أن تكون لك أسرة غير أسرته ؟
		هل تعاني من الكثير من المشاكل داخل أسرته ؟
		هل تشعر بالقلق أو الخوف و أنت داخل أسرته ؟
		هل تشعر بأن أسرته تعاملك أنك طفلا صغيرا ؟
		هل تحرص على المشاركة الإيجابية الترويحية مع الآخرين ؟
		هل تستمتع بمعرفة الآخرين و الجلوس معهم ؟
		هل تشعر بالمسؤولية اتجاه تنمية المجتمع مثل كل مواطن ؟
		هل تحترم رأي زملاءك و تعمل به إذا كان رأيا صائبا ؟
		هل تشعر لتقدير الآخرين لأعمالك و إنجازاتك ؟
		هل تعتذر لزميلك إذا تأخرت عن الموعد المحدد ؟
		هل تشعر بالولاء و الإلتزام لأصدقائك ؟

		هل تشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح بها الآخرون كثيرا؟
		هل تربطك علاقة طيبة مع الزملاء و تحرص على إرضائهم؟
		هل يسعدك المشاركة في الحفلات و المناسبات الإجتماعية؟
		هل تحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك؟
		هل تحاول الوفاء لوعدك مع الآخرين لأن وعد الحر دين عليه؟
		هل تجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء و الجيران؟
		هل تفكر كثيرا قبل أن تقدم على عمل يضر بمصالح الآخرين (أو ترفضه)؟
		هل تفتقد الثقة و الإحترام المتبادل مع الآخرين؟
		هل يصعب عليك الدخول في منافسات مع الآخرين حتى لو كانوا في مثل سنك؟
		هل تخجل من مواجهة الكثير من الناس (أو ترتبك أثناء الحديث أمامهم)؟
		هل تتخلى عن إسداء النصح لزميلك خوفا من أن يزعجك منك؟
		هل تشعر بعدم قدرتك على مساعدة الآخرين و لو في بعض الأمور البسيطة؟

الملحق (3) استمارة المعلومات الشخصية:

الجنس: ذكر أنثى

العمر:

التخصص الدراسي:

المستوى الجامعي:

المعدل السنوي للسنة الماضية:

هل تتصفح الأنترنت؟ نعم لا (الرجاء التوقف عن الإجابة)

كم ساعات تصفحك للأنترنت؟

أين تتصفح الأنترنت؟ المنزل الجامعة

العمل مهوى الأنترنت

عند صديق

أخي الطالب، أختي الطالبة أمامك استمارة يرجى منك قراءة أسئلتها بكل تمعن والإجابة عنها بكل صدق وذلك محاولة منك للمساهمة في انجاز البحث العلمي.

ملاحظة: لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة، فالإجابة صحيحة طالما أنها تعبر عن رأيك بصدق.