



جامعة وهران 2 -2-

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علوم التربية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير أكاديمي في الإرشاد والتوجيه

بعنوان

الإدمان على الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ

السنة أولى ثانوي

مع اقتراح برنامج إرشادي للتخفيف من الإدمان

إعداد الطالب:

- ساردو حسان

تحت إشراف:

- د. بن عبد الله محمد

أعضاء اللجنة المناقشة:

مناقشا ورئيسا

جامعة وهران 2 محمد بن أحمد

- د. سواغ مختارية

مشرفا

جامعة وهران 2 محمد بن أحمد

- د. بن عبد الله محمد

مناقشا

جامعة وهران 2 محمد بن أحمد

- د. قادري حليمة

الموسم الجامعية: 2015 - 2016

إهداء

إلى الله أتقرب بهذا العمل عسى أن يجعله في ميزان حسناتي.

إلى أعز الناس وأقربهم إلى قلبي إلى والدي العزيز و والدتي العزيزة اللذان كانا عوناً وسنداً لي، وكان لدعائهما المبارك أعظم الأثر في تسيير سفينة البحث حتى ترسو على هذه الصورة.

إلى من تعب من اجلي والذي حرص على تربيتي و تعليمي إلى من قاسموني حلو الحياة ومرها إخوتي جلال ومراد إلى جدتي .

إلى من قاسمني متاعب وشقاء هذا العمل << بامو مصطفى >>

إلى أصدقائي وزملائي في الجامعة : شيبه ، إسماعيل ، سفيان ، عبد الغاني ، محمد ،

إلى كل الإخوة الذين لم يتم ذكرهم هنا ففي القلب موضعهم .

إلى كل أساتذة علم النفس . إليهم جميعاً اهدى ثمرة عملي المتواضع .

شكر وتقدير

الحمد والشكر لله عز وجل المستحق لجميع المحامد والثناء الجميل على توفيقه لنا على إتمام هذا العمل، والصلاة والسلام على نبي الله وخير العالمين أجمعين محمد بن عبد الله.

وبعد:

وانطلاقاً من قوله صلى الله عليه وسلم أو كما قال " من أسدى إليكم معروفا فكافئوه فإن لم تستطيعوا فادعوا له حتى تعلموا أنكم قد كافأتموه " فالشكر موصول إلى: الأستاذ المشرف الدكتور محمد بن عبد الله أمده الله بالصحة والعافية.

والشكر الكبير للأستاذ "منصوري عبد الحق" رئيس مشروع الماستر إرشاد وتوجيه. الشكر إلى مدير ثانوية ساردو عبد القادر وكل أساتذتها وعمالها والى كل من أعانني من أفراد العائلة دون استثناء.

والى كل أستاذ مد لنا يد العون.

والى كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل.

ملخص البحث:

تناول بحثنا الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي انطلاقاً من الإشكالية العامة التي مفادها:

- هل هناك علاقة ارتباطية بين الإدمان على الإنترنت و التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي؟

وقد انبثقت منها التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين درجات مدمني الإنترنت و غير المدمنين عليها من تلاميذ السنة أولى ثانوي في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى ثانوي تخصص علوم تجريبية وآداب في مقياس الإدمان على الإنترنت؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث في مقياس الإدمان على الإنترنت؟ فكانت الفرضية العامة كالآتي:

- هناك علاقة ارتباطية بين الإدمان على الإنترنت و التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي. وانبثقت الفرضيات الجزئية التالية:

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات مدمني الإنترنت و غير المدمنين عليها من تلاميذ السنة أولى ثانوي في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى ثانوي تخصص علوم تجريبية وآداب في مقياس الإدمان على الإنترنت.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث في مقياس الإدمان على الإنترنت.

و من أجل دراسة هذا الموضوع قام الباحث بدراسة ميدانية بثانوية ساردو عبد القادر ببرج بونعامة ولاية تيسمسيلت على عينة قوامها (50) فرداً قسموا بالتساوي إلى (25) تلميذ و(25) تلميذة.

ومن أجل التحقق من الفرضيات تم الاستعانة باستمارة خاصة " بالإدمان على الإنترنت و استمارة أخرى خاصة بالتوافق النفسي الاجتماعي" وبعد دراسة الخصائص السيكومترية للأداتين تم تطبيقها على مجتمع الدراسة باستخدام المنهج الوصفي وتوصل البحث إلى النتائج التالية:

لا توجد علاقة ارتباطية بين الإدمان على الإنترنت و التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي بمعامل ارتباط قدره 0.14 .

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات مدمني الإنترنت و غير المدمنين عليها من تلاميذ السنة أولى ثانوي في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى ثانوي تخصص علوم تجريبية وآداب في مقياس الإدمان على الانترنت.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث في مقياس الإدمان على الانترنت

محتويات البحث

أ	إهداء.....
ب	شكر وتقدير.....
ج	ملخص البحث.....
و.هـ	محتويات البحث.....
ز	قائمة الجداول.....
ز	قائمة الملاحق.....

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

1	المقدمة.....
2	2- دواعي اختيار الموضوع.....
2	3- إشكالية الدراسة وتساؤلاتها.....
3	4-فرضيات الدراسة.....
4	5-أهداف الدراسة.....
4	6- أهمية الدراسة.....
5	7- مصطلحات الدراسة.....

الفصل الثاني: الدراسات السابقة

6	تمهيد.....
6	أ- الدراسات العربية.....
9	ب-الدراسات الأجنبية.....
10	خلاصة.....

الفصل الثالث: إدمان الإنترنت

11	1- تمهيد.....
11	2- نبذة تاريخية عن الإدمان على الإنترنت.....
12	3- تعريف الإدمان على الانترنت.....
13	4- الاتجاهات النظرية المفسرة لإدمان الإنترنت.....
15	5- أشكال إدمان الإنترنت.....
16	6- أعراض الإدمان على الإنترنت.....
16	7- آثار الإدمان على الانترنت.....
17	8- بعض المقترحات لعلاج إدمان الإنترنت.....

9- خلاصة.....20

الفصل الرابع: التوافق النفسي الاجتماعي

- 1- تمهيد.....21
- 2- تعريف التوافق.....21
- 3- تعريف التوافق النفسي.....22
- 4- تعريف التوافق الاجتماعي.....23
- 5- أبعاد التوافق النفسي.....24
- 6- التوافق وسوء التوافق.....26
- 7- عوائق التوافق.....27
- 8- ميكانيزمات التوافق (الأساليب الدفاعية للتوافق).....29
- 9- النظريات المفسرة للتوافق.....32
- 10- الخلاصة:.....35

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية

- تمهيد.....36
- منهج الدراسة.....36
- أولاً: الدراسة الاستطلاعية.....36
- مكان إجراء الدراسة.....36
- مواصفات العينة.....36
- هدف الدراسة الاستطلاعية.....36
- الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.....37
- ثانياً: الدراسة الأساسية.....38
- مجتمع الدراسة.....38
- عينة الدراسة.....38
- أدوات البحث.....40

43.....أساليب المعالجة الإحصائية

45.....الإطار النظري للبرنامج الإرشادي

45.....البرنامج الإرشادي المقترح

الفصل السادس: عرض النتائج ومناقشة الفرضيات

أولاً:

49.....عرض نتيجة الفرضية الأولى ومناقشتها

49.....عرض نتيجة الفرضية الثانية ومناقشتها

50.....عرض نتيجة الفرضية الثالثة ومناقشتها

50.....عرض نتيجة الفرضية الرابعة ومناقشتها

ثانياً:

51.....تفسير النتيجة الفرضية الأولى ومناقشتها

51.....تفسير النتيجة الفرضية الثانية ومناقشتها

53.....تفسير النتيجة الفرضية الثالثة ومناقشتها

53.....تفسير النتيجة الفرضية الرابعة ومناقشتها

ثالثاً:

54.....خلاصة

55.....قائمة المراجع

59.....الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
37	يوضح معادلات قياس الثبات لمقياس الإدمان على الانترنت	01
37	يوضح معادلات الارتباط بين درجة كل بعد	02
38	يوضح معاملات الارتباط بين كل بعد	03
38	يوضح معاملات قياس الثبات لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي	04
39	يوضح الوصف الإحصائي لعينة الدراسة حسب الشعبة	05
40	يوضح الوصف الإحصائي لعينة الدراسة حسب الجنس والشعبة للعلوم	06
40	يوضح الوصف الإحصائي لعينة الدراسة حسب الجنس والشعبة للآداب	07
41	يوضح مفتاح التصحيح لمقياس الإدمان على الانترنت	08
41	يوضح مستويات الإدمان على الانترنت	09
42	يوضح توزيع الفقرات على الأبعاد	10
42	يوضح مستويات التوافق النفسي الاجتماعي	11
43	بنود مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بعد التأكد من خصائصه السيكومترية	12
49	يبين نتائج الفرضية (01)	13
49	يبين نتائج الفرضية (02)	14
50	يبين نتائج الفرضية (03)	15
50	يبين نتائج الفرضية (04)	16

قائمة الملحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
59	استمارة الإدمان على الإنترنت	01
60	استمارة التوافق النفسي الاجتماعي	02

الفصل الأول:

الإطار المنهجي للدراسة

- 1- المقدمة.
- 2- دواعي اختيار الموضوع.
- 3- إشكالية البحث.
- 4- فرضيات البحث.
- 5- أهداف البحث.
- 6- أهمية البحث.
- 7- مصطلحات الدراسة.

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

1- تمهيد

2- الدراسات العربية

3- الدراسات الأجنبية

4- خلاصة

الفصل الثالث

الإدمان على الإنترنت

- 1- تمهيد.
- 2- نبذة تاريخية عن الإدمان على الإنترنت .
- 3- تعريف الإدمان على الإنترنت.
- 4- الاتجاهات النظرية المفسرة لإدمان الإنترنت.
- 5- أشكال إدمان الإنترنت.
- 6- أعراض إدمان الإنترنت.
- 7- آثار الإدمان على الإنترنت.
- 8- بعض المقترحات لعلاج إدمان الإنترنت .
- 9- خلاصة.

الفصل الرابع

التوافق النفسي الاجتماعي

- 1 - تمهيد
- 2 - مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي
- 3 - أبعاد التوافق
- 4 - التوافق وسوء التوافق
- 5 - عوائق التوافق
- 6 - ميكانيزمات التوافق
- 7- نظريات التوافق
- 8- ملخص الفصل

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية للدراسة

1- تمهيد

2- منهج الدراسة

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

1- مكان إجراء الدراسة

2- مواصفات العينة

3- هدف الدراسة الاستطلاعية

4- الخصائص السيكومترية لأدوات البحث

ثانياً: الدراسة الأساسية

1- مجتمع الدراسة

2- عينة الدراسة

3- أدوات البحث

3- أساليب المعالجة الإحصائية

4- الإطار النظري للبرنامج الإرشادي

5- البرنامج الإرشادي المقترح

الفصل السادس

عرض وتفسير نتائج الفرضيات

أولاً:

عرض نتيجة الفرضية الأولى ومناقشتها

عرض نتيجة الفرضية الثانية ومناقشتها

عرض نتيجة الفرضية الثالثة ومناقشتها

عرض نتيجة الفرضية الرابعة ومناقشتها

ثانياً:

تفسير نتيجة الفرضية الأولى ومناقشتها

تفسير نتيجة الفرضية الثانية ومناقشتها

تفسير نتيجة الفرضية الثالثة ومناقشتها

تفسير نتيجة الفرضية الرابعة ومناقشتها

ثالثاً: خلاصة

المراجع

الملاحق

المقدمة

تنظر الكثير من البحوث المتعلقة بالإدمان إليه انه سلوك مرتبط بالعقاقير أو مادة ما و الإدمان بشكله العام لا يشكل ذات الصلة بالمادة فحسب و إنما أيضا الإدمان السلوكي و الذي تم تعريفه بواسطة وارترز على أنه نمط سلوكي مستمر و متكرر يدل على أن الشخص فشل في المقاومة و هذا يؤدي بالتالي إلى مشكلات حياتية كبرى سواء كانت مادية أو نفسية أو اجتماعية أو قانونية أو غير ذلك من مشكلات لحياة الكبرى (ناصر العبيدي،2011،14).

ازداد الاهتمام بدراسة إدمان الإنترنت كظاهرة انتشرت بين الأفراد في المجتمعات المختلفة وربما يرجع ذلك إلى ما لهذه الظاهرة من آثار متعددة نفسية واجتماعية وصحية تؤثر على الأشخاص المستخدمين لهذه الشبكة فمع استمرار قضاء مستخدمي الإنترنت المزيد من الوقت على الخط المباشر من الطبيعي أنهم يخصصون وقتاً أقل للنشاطات الأخرى والأشخاص الآخرين في حياتهم مع عدم إغفال الدور الكبير الذي تقوم به، حيث تنقل كميات هائلة من المعلومات بين أبناء الجنس البشري بسرعة مذهلة حيث جعلت العالم قرية كونية صغيرة يتفاعل أهلها مع بعضهم البعض ، وقد برزت قضية إدمان الإنترنت كقضية اجتماعية كبيرة مع تزايد شعبيته، فقد أشار علماء النفس أن هناك شخص من بين 200 شخص من مستخدمي الإنترنت تظهر عليه أعراض الإدمان، بل أن هناك أشخاص يقضون 38 ساعة أو أكثر عليه دون عمل يدعو لذلك، فمن الممكن أن يضحى البعض بالعمل وبالمدرسة وبالعلاقات الأسرية وبالمال بل ومن الممكن أن تدمر حياة شخص من خلال الوقوع في دائرة الإدمان على الإنترنت.(سلطان العصيمي،2010،04).

وبالتالي فقد حاولنا في هذه الدراسة أن نتعرف على الآثار السلبية المترتبة عن إدمان الانترنت من قبل فئة الشباب في التعليم الثانوي بهدف محاصرتها ومحاولة تحويلها من أداة سلبية إلى وسيلة مفيدة مع اقتراح برنامج إرشادي يخفف من ضررها و يسهم في توظيفها بشكل مرض وقد قسم البحث إلى ستة فصول، فطرقنا في الفصل الأول إلى مدخل الدراسة حيث تم طرح الإشكالية والفرضيات أما الفصل الثاني يحتوي هذا الفصل على الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الإدمان على الانترنت وعرض الدراسات المشابهة العربية والأجنبية، أما في الفصل

الثالث فقد تناولنا إدمان الإنترنت من تعريفه، أشكاله، النظريات المفسرة له، وأعراضه، آثاره، بعض المقترحات لعلاجها، تناولنا في الفصل الرابع التوافق النفسي الاجتماعي من حيث التعريف، أبعاده، عوائقه، النظريات المفسرة للتوافق ثم الخلاصة وقد اشتمل الفصل الخامس على الإجراءات المنهجية للدراسة منهج الدراسة مجتمع الدراسة عينة الدراسة أدوات البحث وخصائصها السيكومترية أساليب المعالجة الإحصائية لنقدم عرض النتائج ومناقشة الفرضيات في الفصل السادس و اقتراح برنامج إرشادي.

1- دواعي اختيار الموضوع:

لقد قام الباحث باختيار موضوع الدراسة المتمثل في "علاقة الإدمان على الانترنت بالتوافق النفسي الاجتماعي " لأسباب ذاتية وأخرى موضوعية. فالأسباب الذاتية تتمثل في:

- موضوع الدراسة يمثل مذكرة التخرج للطالب لنيل شهادة ماستر تخصص إرشاد وتوجيه.
- معرفة الباحث لعدد من الأفراد في المرحلة الثانوية يعانون من إدمان الإنترنت وحاجته لوسيلة لمساعدتهم بحكم عمله كمستشار توجيه و إرشاد في الثانوية.
- أما الأسباب الموضوعية فتتمثل في التالي:
- الإلمام بالجانب العلمي لموضوع الدراسة في التعمق لدراسة موضوع الإدمان وما تأثيراته على التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية .

2- إشكالية البحث:

يعد مفهوم إدمان الإنترنت من المفاهيم الجديدة نسبيا وما زال البحث في هذا المفهوم محدودا، وقد كانت عالمة النفس "يونغ" "YOUNG" أول من استخدمت مصطلح "اضطراب إدمان الإنترنت" (1996) ثم عدلته إلى مصطلح أطلقت عليه "استخدام الإنترنت المرضي" "Pathological Internet Use" (1997). (سلطان العصيمي، 2010، 05).
ففي الدليل الأمريكي التشخيصي للأمراض العقلية (الطبعة الرابعة) "DSM-4" حددت الاعتمادية على العقاقير أو النشاط الذي يتميز بالإفراط، وزيادة مستويات الاحتمال، وأعراض الانسحاب وافتقاد الضبط والتحكم بأنها أعراض للإدمان. (سلطان العصيمي، 2010، 06).

فقد ابتكر "يونج" (1996) و"برينر" (1997) "Brenner" استبانة قامت على معايير "DSM-4" للاعتمادية على العقاقير، بهدف لاستطلاع آراء مستخدمي الإنترنت من خلال صفحات الموقع الالكتروني على الإنترنت.

وقد حددت كل دراسة الوقت الكلي للساعات المنقضية على الإنترنت كل أسبوع، ففي دراسة "برينر" حددت الاستخدام المدمن بأنه 38.5 ساعة أسبوعياً. (سلطان العصيمي، 2010، 06)

وبما أن الشريحة الأكبر التي تستخدم هذه التقنية هي من فئة الشباب و المراهقين الذين هم مستقبل وعماد التطور والتقدم والإنتاج في العالم، كان لا بد من دراسة ظاهرة الإدمان على الشبكة ومعرفة أثارها المختلفة عند هذه الفئة المهمة من فئات المجتمع لنتمكن من محاصرتها وتحويلها من تقنية تستخدم بشكل سلبي عند البعض إلى تقنية إيجابية حيث نستطيع الاستفادة منها بأمور عديدة ومفيدة في تطور مجتمعا وخدمة العلم والمعرفة.

ومن هنا يمكن صياغة إشكالية الدراسة الحالية على النحو التالي:

- هل هناك علاقة ارتباطية بين الإدمان على الانترنت و التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي؟

- و للإجابة على التساؤل الرئيسي للدراسة فإن ذلك يتطلب الإجابة على التساؤلات التالية:

- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات مدمني الانترنت و غير المدمنين عليها من تلاميذ السنة أولى ثانوي في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي؟

- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين تلاميذ السنة الأولى ثانوي تخصص علوم تجريبية وآداب في مقياس الإدمان على الانترنت؟

- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور و الإناث في مقياس الإدمان على الانترنت؟

3- فرضيات البحث:

- هناك علاقة ارتباطية بين الإدمان على الانترنت و التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

- الفرضيات الفرعية:

- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات مدمني الانترنت و غير المدمنين عليها من تلاميذ السنة أولى ثانوي في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى ثانوي تخصص علوم تجريبية وآداب في مقياس الإدمان على الانترنت.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث في مقياس الإدمان على الانترنت.

4- أهداف البحث:

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- معرفة العلاقة بين الإدمان على الانترنت و التوافق النفسي الاجتماعي.

- اقتراح برنامج إرشادي للتخفيف من الإدمان على الانترنت.

5- أهمية البحث:

تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية الشريحة التي تتناولها وهم تلاميذ المرحلة الثانوية ، حيث يعتبرون من أكثر العينات التي تستخدم الشبكة، ويتعدى هذا الاستخدام إلى شكل الإفراط، ونظرا لما يترتب على ذلك الاستخدام من أضرار على الصحة النفسية والاجتماعية والصحية لدى هذه الفئة، فإن الدراسة تكتسي أهمية خاصة وتتمثل في:

- أنها تناقش موضوعا جديدا في البحث.

- قابلية هذا الموضوع للدراسة والبحث.

- رغبة الباحث في دراسة هذا الموضوع.

- توفر المقاييس وأدوات البحث فيه.

6- مصطلحات الدراسة:

تتضمن هذه الدراسة مجموعة من المصطلحات، حيث سيقوم الباحث بتحديد المفاهيم لهذه المصطلحات ثم تنتهي بتحديد المفهوم الإجرائي لكل مصطلح منها.

1- إدمان الإنترنت:

هو الاستخدام المفرط للإنترنت والاعتیاد المستمر له، والاهتمام بالعلاقات الافتراضية على حساب العلاقات الواقعية. (شعبي فاطمة، 2015، 07)

- التعريف الإجرائي:

يعرف الباحث إدمان الإنترنت على أنه الدرجة التي يحصل عليها التلميذ على مقياس إدمان الإنترنت

2- التوافق النفسي الاجتماعي:

هو إشباع الفرد لحاجاته النفسية و تقبله لذاته واستمتاعه بالحياة الخالية من التوترات والصراعات و الأمراض النفسية ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية وتقبله لعادات وتقاليده مجتمعه. (مومن بكوش الجموعي 2013، 08)

- التعريف الإجرائي:

يعرف الباحث التوافق النفسي الاجتماعي على أنه الدرجة التي يحصل عليها التلميذ على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي المستخدم في الدراسة.

تمهيد:

على الرغم من أن مفهوم الإنترنت من المفاهيم الحديثة نسبياً، فإنه خضع للدراسات العديدة سواء العربية أم الأجنبية، لذا نعرض في هذا الفصل الدراسات المشابهة للموضوع.

أ- الدراسات العربية:

1- دراسة محمد الخليفي (2002) بعنوان "تأثير الإنترنت في المجتمع":

طبقت هذه الدراسة على (137) طالباً من طلاب المرحلة الجامعية، وتهدف إلى التعرف على تأثير الإنترنت في المجتمع من خلال تقصي فوائد الشبكة وسلباتها، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي، أما أدوات الدراسة فكانت المقابلة والاستبيان، وتوصلت الدراسة إلى:

- أن معظم أفراد مجتمع الدراسة 91.7% لديهم رغبة في استخدام الإنترنت، وتركزت أهم الاستخدامات في أغراض الاتصال، وتبادل المعلومات مع الآخرين، والبحث عن المعلومات والترفيه والتسلية.

- رأى المبحوثين أن سلبيات شبكة الإنترنت تمثلت في أنها تساعد على الغزو الثقافي، وتسبب مشاكل اجتماعية وأخلاقية، وصحية بكثرة استخدامها. (حنان الشهري، 1433-1434، 34).

2- دراسة رولا الحمصي (2010) بعنوان "إدمان الإنترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي":

أجريت هذه الدراسة في جامعة دمشق على 150 طالباً وطالبة (36) إناث و(114) ذكور من تخصصات علمية متعددة وأوضاع اقتصادية مختلفة، وتهدف الدراسة إلى إلقاء الضوء على ظاهرة الإدمان على الإنترنت وعلاقتها بمهارات التواصل الاجتماعي ومعرفة الفروق في الإدمان عليه تبعاً لمتغيرات (الجنس، الوضع الاقتصادي، التخصص العلمي)، وقد اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي، وكانت أدوات البحث عبارة عن "مقياس لإدمان الإنترنت ومقياس العلاقات الاجتماعية"، وتوصلت الدراسة إلى:

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الإدمان على الإنترنت ومهارات التواصل الاجتماعي فالجلوس فترات طويلة لاستخدام الإنترنت تجعل الفرد يخصص وقتاً أقل للنشاطات الأخرى.

- أن الإناث يتلقن باستخدام الإنترنت أكثر من الذكور ويعود ذلك إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية للإناث في مجتمعاتنا.

- لا توجد فروق دالة إحصائية في الإدمان على الإنترنت مع تغير واختلاف الوضع الاقتصادي للأفراد وهذا يعود لتكلفة استخدام الإنترنت المتيسرة للجميع. (حنان الشهري، 1433، 42-43).

3- دراسة هبة ربيع (2003) بعنوان: "محاولة التعرف على ما إذا كان الاستخدام المفرط لشبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) يؤدي إلى إدمان؟ وما هي الظروف المسؤولة عن إدمان الإنترنت؟ وهل يختلف استعداد المستخدمين لإدمان الإنترنت على متغير الجنس؟":

وتكونت العينة من 150 مستخدماً للإنترنت بمتوسط عمري (19-36) عاماً، وبلغ عدد مدمني الإنترنت 32 من العينة الإجمالية، وقد توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط شدة الدافع نحو الشبكة، وعدد ساعات الاستخدام اليومي لها بين مجموعة المدمنين وغير المدمنين للشبكة لصالح مجموعة المدمنين، كما أشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة المدمنين وغير المدمنين للشبكة في استخدامها بدافع البحث عن معلومات عامة، في حين أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في استخدام شبكة الإنترنت بدافع حرية التعبير، وإشباع رغبة يصعب إشباعها في الواقع لصالح المدمنين، كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في استخدام شبكة الإنترنت بدافع مساندة الأصدقاء في اتجاه غير المدمنين، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين بالنسبة لإدمان الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لوجود الأب والأم على قيد الحياة، أو وفاة أحدهما أو كلاهما، امتلاك حاسوب ألي (كمبيوتر) بالمنزل، أو الاشتراك في ناد، بينما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائية لإدمان الإنترنت في ضوء مستوى دخل المستخدم لها، كما وجدت فروق دالة إحصائية لإدمان الإنترنت بين الذكور والإناث لصالح الذكور. (د. محمد عبد الهادي وآخرون، 2005، 17-18).

4- دراسة جلال والصالحين (2005) بعنوان: " معرفة تأثير الاستخدام المفرط للإنترنت على بعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة":

و أجريت الدراسة على عينة من طلاب الجامعة بلغ قوامها 199 طالبا منهم 109 ذكور و90 أنثى بمتوسط عمري 19 سنة وانحراف معياري 1.85.

وللإجابة على تساؤلات الدراسة أعد الباحثان أداة لقياس الاستخدام المفرط للإنترنت، بالإضافة إلى تطبيق مقاييس للشخصية كمقياس "أيزنك" للانبساطية واستخبار "أيزنك، ويلسون" للشخصية بصورتيه أ- ب.

وأظهرت الدراسة وجود فروق دالة بين مفرطي ومنخفضي الاستخدام على سمات الشخصية الايجابية وهي الانبساطية والعدوانية وتأكيد الذات، والبحث الحسي، وعلى سمات الشخصية السلبية وهي توهم المرض والقلق، كما بينت النتائج وجود بروفيل مميز لمفرطي استخدام الإنترنت. (سلطان العصيمي، 2010، 84).

5- دراسة الدندراوي (2005) بعنوان: "تحديد العلاقة بين الإفراط في استخدام الكمبيوتر والإنترنت، وبين بعض المشكلات النفسية (كالأعراض الاكتئابية، والعزلة الاجتماعية، واللامبالاة) لدى المراهقين":

كذلك سعت الدراسة لتحديد الفروق بين الذكور والإناث المراهقين في شيوع المشكلات النفسية المرتبطة بالإفراط في استخدام الإنترنت، وتكونت عينة الدراسة من 150 من الذكور، و150 من الإناث، وتم استخدام مقياس "الأعراض الاكتئابية، والعزلة الاجتماعية، واللامبالاة". وكان من أبرز نتائج الدراسة:

- وجود علاقة ارتباطية دالة بين إفراط المراهقين في استخدام الإنترنت وبين مشكلة الأعراض الاكتئابية لديهم.

- وجود علاقة ارتباطية دالة بين إفراط المراهقين في استخدام الإنترنت وبين مشكلة اللامبالاة لديهم.

- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين إفراط المراهقين في استخدام الإنترنت وبين مشكلة العزلة الاجتماعية.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مشكلة الأعراض الاكتئابية واللامبالاة. (سلطان العصيمي، 2010، 85).

ب- الدراسات الأجنبية:

1- دراسة "آل بيلامي" و"شيرل هانوفيتز" (2001) بعنوان: "معرفة تأثير الإنترنت في خلق حالة من الإدمان لدى مستخدميه":

أجريت الدراسة على 114 طالبا وطالبة في جامعة كبرى في جنوب شرق ولاية ميتشغان في الولايات المتحدة، في مرحلة البكالوريوس والدراسات العليا، وقد استخدم الباحثان مقياسين لهذه الغاية: مقياس كمي يقوم على مقدار الوقت الذي يقضيه الشباب في غرف المحادثة في الإنترنت، ومقياس آخر تكون من أربعة بنود يقيس درجة التوجه نحو الإنترنت.

وقد توصلت الدراسة إلى أن توجه الشباب نحو الإنترنت وإدمانهم عليه يرتبط بالأنواع الاجتماعية و ببعض المتغيرات الشخصية كالسيطرة والتقبل الاجتماعي والعلاقات الشخصية للمفحوصين. (شعبي فاطمة، 2014، 12)

2- دراسة بتري وجين (1998) بعنوان: "العلاقة بين الاكئاب والانطواء وإدمان الإنترنت في ضوء متغيري الجنس والعمر":

وبلغ قوام العينة (445) مستخدما للإنترنت ذكورا وإناثا، وطبق عليهم استبيان لإدمان الإنترنت من إعداد الباحثين، وقائمة "بيك" «BECK» للاكئاب ومقياس "أيزنك" للانطواء/الانبساط، وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الذكور والإناث في إدمان الإنترنت لصالح الإناث أي أن استخدام الإنترنت والاتجاهات نحو الإنترنت على المقياس (IUAS) المستخدم في الدراسة، كذلك أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائية بين إدمان الإنترنت، والاتجاهات الايجابية نحو الإنترنت، وكل من الاكئاب والانطواء من الجنسين. (د.محمد محمد عبد الهادي وآخرون، 2005، 13).

خلاصة:

بالنسبة لأهداف الدراسات السابقة يلاحظ أنها تنوعت كما يلي:

-هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على تأثير الإنترنت في المجتمع كدراسة محمد الخليفي 2002، وإلقاء الضوء على ظاهرة الإدمان على الإنترنت وعلاقتها بمهارات التواصل الاجتماعي ومعرفة الفروق في الإدمان على الإنترنت تبعاً لمتغيرات (الجنس، الوضع الاقتصادي، التخصص العلمي) كدراسة رولا الحمصي 2010.

وهناك بعض الدراسات هدفت إلى محاولة التعرف على ما إذا كان الاستخدام المفرط للإنترنت يؤدي إلى الإدمان كدراسة هبة ربيع 2003، وتحديد العلاقة بين الإفراط في استخدام الكمبيوتر وبين بعض المشكلات النفسية كدراسة الدندراوي 2005.

-اتفقت معظم الدراسات على المنهج الوصفي التحليلي، وعلى عينة الطلاب في المرحلة الثانوية والجامعية كدراسة كل من آل بيلامي وشيرل هانوفيتز 2001.

- ويلاحظ من الدراسات السابقة أنها استخدمت الاستبيانات للوقوف على واقع استخدام الإنترنت، وتحديد المشكلات الاجتماعية والنفسية لمستخدميه. (شعبي فاطمة، 2015، 07)

1- تمهيد:

يتعرض هذا الفصل إلى مفهوم الإدمان على الإنترنت ثم اتجاهاته النظرية المفسرة له وأشكاله والأضرار الناتجة عنه صحيا ونفسيا واجتماعيا وأخيرا بعض المقترحات لعلاج إدمان الانترنت.

2- نبذة تاريخية عن الإدمان على الإنترنت:

كان أول ظهور لمصطلح إدمان الإنترنت عام (1995) عندما نشر أونيل (O'NEIL) مقالة بعنوان "سحر وإدمان الإنترنت" والتي نشرت في صحيفة "نيويورك تايمز"، وتبعه اقتراح "إيفان جولد برج (EVAN GOLDBERG) في نفس السنة بأن إدمان الإنترنت هو اضطراب مميز بالفعل، ولم يحظ هذا المفهوم بالقبول الفوري، حتى قدمت عالمة النفس الأمريكية "كيمبرلي يونغ" (Kimberly Young) سنة 1996 نتائج دراستها في الورقة البحثية بعنوان "إدمان الإنترنت: ظهور اضطراب إكلينيكي جديد" في الاجتماع السنوي للرابطة النفسية الأمريكية. Kimberly (Young, 2004, 403).

لكن الجمعية الأمريكية للطب النفسي أشارت إلى أن أول من أطلق مصطلح "إدمان" على هذا الاضطراب هو الحكومة الصينية تعبيراً عن اللعب المرضي على الإنترنت (APA, 2013, 821)، ويرى جريفيتز (Griffiths) أن إدمان الإنترنت هو أحد أنواع الإدمان التي ليس لها علاقة بالعقاقير، إلا أنه لديها نفس أعراض هذا الإدمان، والذي يرتبط بعدة مظاهر للإدمان التقليدي، وهذه الأنواع من الإدمان هي من قبيل الاستغراق القهري في المقامرة، والممارسة الزائدة لألعاب الكمبيوتر، حيث يظهر على المصاب بهذه النوعيات المختلفة من السلوك الإدماني، كما تظهر على المدمن مظاهر التحمل والاعتماد ويميل لزيادة الجرعة لمادة الإدمان، وكذلك الأعراض الانسحابية. (محمد علي، 2010، 77).

ورغم ظهور هذه الأعراض التي ذكرها "جريفيتز" مع انتشار استخدام الإنترنت منذ سنوات عديدة إلا أنه لم يتم إدراج هذا الاضطراب في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM) الذي تصدره الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA)، ويعتمد الباحثون أثناء

تصميم مقاييس تشخيص إدمان الإنترنت على معايير تشخيص اضطراب المقامرة المرضية التي أدرجت في النسخة الرابعة المعدلة على اعتبار هذين الاضطرابين يحدثان نفس الأعراض السلوكية المرضية والتي تتداخل بدورها مع أعراض الاضطرابات الناجمة عن تعاطي المواد النفسية. (مسعودة هتهات، 2014، 51).

ويعود السبب في ذلك إلى عدم وجود مفهوم محدد لهذه المشكلة فقد ظهرت مصطلحات عديدة على غرار الإدمان تدل عليه منها: الاستخدام المرضي للإنترنت، الاستخدام القهري للإنترنت، اعتمادية الإنترنت، هوس الإنترنت، الاستخدام المشكل للإنترنت.

3- تعريف الإدمان على الإنترنت:

تعريف يونغ Young الإدمان على الإنترنت: انه اضطراب ضابط قهري لا ينطوي على تعاطي المسكرات و يشبه في ذلك القمار المرضي.

وتقول أيضا : أن الإدمان على الإنترنت يتميز بالبقاء على شبكة الانترنت فترة تتراوح ما بين 38 ساعة أسبوعيا من اجل المتعة و بشكل كبير في غرف الدردشة و خلصت إلى أن إدمان الانترنت يمكن أن يحطم العلاقات الأسرية و الصداقات و الحياة المهنية (العصيمي، 2010، 21) - يعرفه "وارد" "Ward" إدمان الإنترنت: بأنه سلوك مرتبط باستخدام الإنترنت مثل الإفراط في الوقت المنقضي على الإنترنت، أو استبدال العلاقات الحقيقية الواقعية بعلاقات سطحية افتراضية. (ماجد بوسليبي، يوسف عيداني، 2006، 434).

- ويعرفه محمد النوبي على انه الاعتياد المستمر للفرد و الاستغراق في قضاء أطول وقت في تصفح الانترنت ومشاهدة لمواقع يرغبها و يفضلها. (ناصر العبيدي، 19، 2011)

يعرفه عبد المنعم 1999:

إدمان الانترنت بأنه التعاطي المتكرر لمادة نفسية أو لمواد نفسية لدرجة أن المدمن يكشف عن انشغال شديد بالإدمان كما يكشف عن عجز أو رفض للانقطاع أو لتحديد إدمانه وكثيرا ما تظهر عليه أعراض الانسحاب إذا ما انقطع عن الاستخدام و تصبح حياة المدمن تحت سيطرة التعاطي إلى درجة تصل إلى استبعاد أي نشاط آخر (ناصر العبيدي، 20، 2011)

4- الاتجاهات النظرية المفسرة لإدمان الإنترنت:

هناك تفسيرات مختلفة للعوامل المسؤولة عن إدمان الإنترنت، ومن هذه التفسيرات ما يلي :

أ- الاتجاه السلوكي:

يعتمد الاتجاه السلوكي بشكل كبير على الاشتراط الإجرائي وقانون الأثر، الذي يذكر أن تشكيل السلوك الذي يجلب المكافأة يتم تعزيزه، ومن ثم يصبح سلوك نموذجي لكل فرد نتيجة للإشباع النفسي الناجم عن هذه الأنشطة.

والمكافآت التي توفرها الإنترنت مختلفة، فهي تتراوح ما بين الأشكال المختلفة للمرح إلى المعلومات العديدة (Hinic et all,2008,763,767)، فعلى سبيل المثال بالنسبة للشخص الذي يشعر بالخجل من مقابلة أناس جدد وأقاربه فإنه يجد الإنترنت يمثل له خبرة السرور والرضا والارتياح دون الحاجة للتفاعل المباشر وجهًا لوجه، ومن ثم فهي خبرة معززة في حد ذاتها. (سلطان العصيمي، 39، 2010-40).

ومن ثم وفقا للاتجاه السلوكي فإن الممارسة والتكرار هي التي أوجدت إدمان الإنترنت، وهكذا فإن أي فرد يصبح عرضة لإدمان الإنترنت في أي عمر وفي أي وقت وأيا كانت الطبقة الاجتماعية أو الثقافية للفرد. ثم يتم تدعيم وتعزيز هذا السلوك بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله على الإنترنت في كل مرة. والأدهى من ذلك أن هذا الشعور لا يتغير في شدته ويصبح أشد مما يوقع الفرد في العديد من الاضطرابات السلوكية والنفسية والانفعالية. (سلطان العصيمي، 2010، 40).

ب- الاتجاه المعرفي:

يقترح الاتجاه المعرفي أن المعارف سيئة التكيف كافية للتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة بهذا الاضطراب أو إدمان الإنترنت (Davis,2001,187,195)، فالتنشوهات المعرفية حول الذات تشمل الشك الذاتي، وانخفاض كفاءة الذات، وتقدير الذات السلبي.

هذه التنشوهات المعرفية التي يدركها الأفراد والذين يعانون من مشكلات نفسية مختلفة يحملون إدراكات سلبية عن ذواتهم وعن شخصيتهم، يجعلهم يفضلون الاندماج والتفاعل في الأنشطة المختلفة التي يقدمها الإنترنت لأنه يعد أقل تهديدا من التفاعل المباشر. (سلطان العصيمي، 40، 2010).

ج- الاتجاه السيكودينامي:

يركز الاتجاه السيكودينامي على خبرات الشخص، وتعتمد تلك الخبرات على الأحداث التي مر بها الطفل في مرحلة الطفولة وأثرت عليه وعلى سماته الشخصية، ومن ثم يصبح عرضة لإدمان الإنترنت أو لأي إدمان آخر نتيجة هذه الاستعدادات والظروف الحياتية الضاغطة، وعليه فإننا نجد أن هذا الاتجاه يهتم بالشخص وبالنشاط أو السلوك الذي يمارسه بالإضافة إلى أساس إدمانه. (STERN, 1997, 890).

وهكذا يمكن القول أن الاتجاه السيكودينامي يرى أن إدمان الإنترنت بمثابة استجابة هروبية من الإحباطات، وللرغبة في الحصول على لذة بديلة مباشرة لتحقيق الإشباع وأيضا للرغبة في النسيان، وكذلك فإن الإفراط في استخدام ميكانيزم الإنكار هو أيضا منبئ ومؤشر على إدمان الإنترنت. (سلطان العصيمي، 41، 2010).

د- الاتجاه الاجتماعي الثقافي:

يؤكد الاتجاه الاجتماعي الثقافي على الجوانب الاجتماعية لاستخدام الإنترنت، فالناس يستخدمون الإنترنت في المقام الأول من أجل التفاعل الاجتماعي، والحاجة إلى التنشئة الاجتماعية، ويبحثون عن الأشخاص المشابهين لهم ليتواصلوا معهم كلما أرادوا ذلك. (سلطان العصيمي، 41، 2010). ويرى أنصار الاتجاه الثقافي الاجتماعي أنه لا يمكن فهم أي اضطراب نفسي إلا عندما ينظر إليه في إطار البيئة الثقافية، وقد تمسكوا بحقيقة أن انتشار العديد من الاضطرابات النفسية تختلف وفقا للعمر والطبقة الاجتماعية والخلفية الثقافية، وعلى ذلك يرون أن السبب الرئيسي للسلوك الغير سوي ليس بمصطلحات النفس الإنسانية ولكن بمصطلحات المجتمع.

وطبقا لهذا الاتجاه فإن المجتمع هو السبب في السلوك الغير سوي، كما يرى أصحاب هذا الاتجاه أنه لا بد من أن نفحص وندرس المحيط الاجتماعي إذا أردنا أن نفهم السلوك الغير سوي لدى الأفراد، ولذلك ركزت تفسيراتهم على البناء الأسري والتواصل والضغط الاجتماعي والطبقات الاجتماعية. (سلطان العصيمي، 42، 2010).

5- أشكال إدمان الإنترنت:

يقترح "هينيك آخرون" " Henic et all " 2008 عدة أشكال لإدمان الإنترنت كما يلي:

أ- إدمان اللعب على الإنترنت Net gaming:

وهو بمثابة إدمان على اللعب في شبكة الإنترنت، سواء على أجهزة الكمبيوتر، أو الأنواع المتنوعة للألعاب التخيلية على شبكة الإنترنت، وهذه الألعاب تجذب الانتباه بسبب التشويق والإثارة في محتوياتها الحية.

ومن الدلائل التي تشير إلى وجود إدمان اللعب على الإنترنت، أن اللاعبين يظهرون علامات واضحة للإدمان، فهم يلعبون كل يوم تقريبا، ويلعبون لفترات طويلة من الزمن (أكثر من أربع ساعات)، ويحدث لهم عدم الراحة وتعكر المزاج إذا لم يتمكنوا من اللعب، ويضحون بالأنشطة الاجتماعية الأخرى لمجرد أنهم يلعبون على الإنترنت. (سلطان العصيمي، 2010، 37).

ب- إدمان الجنس على السببر Cyber-Relational Addiction:

يشمل هذا الشكل التجميل القهري للمواد الإباحية ومشاهدة المحتويات الإباحية على الإنترنت بما في ذلك جميع أشكال التفاعل مع المحتويات الجنسية في أساسها، وكلما تصاعد سلوكهم، كلما نما الإدمان، ويبدأ المستخدمون في الشعور بالانشغال باستخدام الإنترنت من أجل تحقيق الأغراض الجنسية، وقد يمارسون العادة السرية من خلال الكمبيوتر حينما يشاهدون الأفلام الإباحية، ويزورون غرف الدردشة ذات الطابع الجنسي. (سلطان العصيمي، 2010، 30-31).

ج- إدمان العلاقات على السببر Cyber-Relational Addiction:

ويتميز هذا الشكل بانقطاع العلاقات الواقعية الحقيقية بشكل قهري للشخص ويبدأ بإبدالها بعلاقات افتراضية سواء كان ذلك في غرف الدردشة، والمنتديات، أو المجتمعات على الشبكة، أو البريد الإلكتروني، وهذه العلاقات لا تُدرك بالاتصال الجسدي المباشر، وبالتالي تصبح شبكة الإنترنت هي الوحيدة على الأقل التي تختص بوسائل التواصل. (سلطان العصيمي، 2010، 31).

د- القمار على الإنترنت Online Gambling:

لقد استمر لعب القمار القهري لعدة عقود من الزمن، ولكن الآن وبسبب الوصل السهل والفرص المتاحة فإن اختراع المقامرة عبر الإنترنت قد جلب شكلا من أشكال السلوك الإدماني والإتاحة السهلة للوصول إلى الكازينوهات الافتراضية التي انتشرت بشكل كبير على شبكة الإنترنت

شجعت أيضا على وجود جيل جديد من مدمني الإنترنت من المراهقين، حيث يمكنهم الدخول بحرية إلى مثل هذه المواقع التي لا تتطلب تأكيد السن والهوية. (سلطان العصيمي، 2010، 35).

هـ - التسوق القهري **Compulsive Online Shopping**:

وهو الحاجة الملحوظة لبعض مدمني الإنترنت، فهناك نوع من قسائم الشراء أو المنتجات والخدمات في معظم الأحيان واسعة جدا ولا يمكن ربطها بنشاط معين للمستخدم. (مسعودة هتهات، 54، 2013).

6- أعراض إدمان الإنترنت:

1- زيادة عدد الساعات أمام الإنترنت بشكل مطرد وتتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه.
2- التوتر والقلق الشديدين في حال وجود أي عائق للاتصال بالشابكة قد تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة الابتعاد عن الدخول والإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه.

3- إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب استعمال الشابكة.

4- التكلم عن الإنترنت في الحياة اليومية.

5- استمرار استعمال الإنترنت على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل فقدان العلاقات الاجتماعية والتأخر عن العمل.

6- الجلوس من النوم بشكل مفاجئ والرغبة بفتح البريد الإلكتروني أو رؤية قائمة المتصلين في المرسال المسنجر. (ويكيبيديا، الموسوعة الحرة)

7- آثار الإدمان على الإنترنت:

أ- الآثار الصحية:

1- الأضرار التي تصيب الأيدي من الاستخدام المفرط للفأرة.

2- أضرار تصيب العين نتيجة للإشعاع الذي تبثه شاشات الحاسوب.

3- أضرار تصيب العمود الفقري والرجلين نتيجة نوع الجلسة والمدة الزمنية لها

4- مقابل أجهزة الحاسب.

5- أضرار تصيب الأذنين لمستخدمي مكبرات الصوت.

6- أضرار مترافقة مثل البدانة وما تسببه من أمراض مرافقة. (العباي، 2007، 87)

ب- الآثار النفسية:

- 1- الدخول في عالم وهمي بديل تقدمه شبكة الإنترنت مما يسبب آثاراً نفسية هائلة حيث يختلط الواقع بالوهم.
- 2- تقليل مقدرة الفرد على خلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع المعاش. (ن م س، 86)

ج- الآثار الاجتماعية:

- 1- انسحاب ملحوظ للإنسان من التفاعل الاجتماعي نحو العزلة.
- 2- الأثر في الهوية الثقافية والعادات والقيم مع هذا الغزو المعلوماتي الهائل.
- 3- خسارة الأصدقاء.
- 4- ضعف الرقابة الأسرية على الأبناء.
- 5- التفكك والتصدع الأسري. (رولا الحمصي، 2010، 407)

8- بعض المقترحات لعلاج إدمان الإنترنت:

هناك بعض التقنيات أو المقترحات المفيدة للتخفيف من حدة اضطراب إدمان الإنترنت يمكن إبرازها فيما يلي:

1- أنموذج جرول 2003 (Grohol) لعلاج إدمان الإنترنت:

يقدم "جرول" أنموذجاً يرى أن تفسير سبب استخدام الإنترنت بإفراط هو فكرة مقنعة جداً، وقام باقتراح أنموذج يوضح خطوات علاج إدمان الإنترنت ينبغي على الشخص المدمن أن يسلكها، وذلك وفقاً لثلاث مراحل هي:

أ- مرحلة الاستحواذ أو الافتتان **The Stage of Enchantment or Obsession**
:Stage

وهذه المرحلة تحدث عندما يكون الشخص وافد جديد للإنترنت أو مستخدم لنشاط جديد.

ب- مرحلة التحرر من الوهم **Disillusionment Stage**:

وفي هذه المرحلة يقل اهتمام الشخص بالنشاط على الإنترنت ويتحقق هذا بشكل كامل في المرحلة الثالثة. (سلطان العصيمي، 2010، 43).

ج- مرحلة التوازن Balance Stage:

وهي ترمز إلى الاستخدام الطبيعي للإنترنت ويتحقق هذا عندما يجد الشخص نشاطاً جديداً مثيراً للاهتمام.

2- اقترحت عدة استراتيجيات للعلاج اشتقت من المدرسة الشائعة والمعروفة باسم العلاج المعرفي-السلوكي (Cognitive-Behavioral Therapy)، وتعد هذه الاستراتيجيات عملية جداً، وتركز مباشرة على الحد من عدم السيطرة على سلوكيات المدمن، ومنع الانتكاس، ولكنها ليست سوى نماذج صالحة للعلاج فحسب، ومن هذه الاستراتيجيات مايلي:

أ- ممارسة العكس Practice The Opposite:

ويتطلب تحديد نمط استخدام الفرد للإنترنت، ثم محاولة كسر هذا الروتين أو العادة عن طريق تقديم أنشطة محايدة ومعتدلة، وكذلك عمل جدول مخفض وإعادة تنظيم وقت الاستعمال الزائد على الإنترنت، فإذا اعتاد المدمن استخدام الإنترنت طيلة أيام الأسبوع فإنه يُطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعية، وإذا كان يفتح البريد الإلكتروني أول شيء حين يستيقظ من النوم فإنه يُطلب منه أن ينتظر حتى يفطر، ويشاهد أخبار الصباح، وإذا كان لا بد المدمن يستخدم الكمبيوتر في حجره النوم فإنه يُطلب منه أن يضعه في حجره المعيشة... وهكذا. (سلطان العصيمي، 2010، 44).

ب- تحديد وقت الاستخدام:

فمن المفيد جداً وضع مخطط مسبق لجميع أيام الأسبوع، بحيث يحدد بوضوح كم عدد الساعات المخصصة لاستخدام الإنترنت، فيُطلب من المدمن تقليل وتنظيم ساعات استخدامه بحيث إذا كان -مثلاً- يدخل على الإنترنت لمدة 40 ساعة أسبوعياً يُطلب منه التقليل إلى 20 ساعة أسبوعياً، وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة من اليوم بحيث لا يتعدى الجدول المحدد. (سلطان العصيمي، 2010، 44).

ج- بطاقات التذكرة Reiminder Cards:

ينصح المدمن بإعداد بطاقات يكتب عليها خمسا من أهم المشاكل الناجمة عن إسرافه في استخدام الإنترنت كإهماله لأسرته وتقديره في أداء عمله مثلاً ويكتب عليها أيضاً خمسا من الفوائد التي ستنتج عن إقلاعه عن إدمانه مثل إصلاحه لمشاكله الأسرية وزيادة اهتمامه بعمله، ويضع

المريض تلك البطاقات في جيبه أو حقيبته حيثما يذهب بحيث يجد نفسه مندمجا في استخدام الإنترنت يخرج البطاقات ليذكر نفسه بالمشاكل الناجمة عن ذلك الاندماج.(سلطان العصيمي، 2010، 44).

د- استخدام ساعات التوقف **Stop Watches**:

حيث يُطلب من المدمن ضبط منبه قبل بداية دخوله الإنترنت بحيث ينوي الدخول على الإنترنت ساعة واحدة قبل نزوله للعمل مثلا، حتى لا ينسى واجباته وأعماله.

هـ- تكوين قائمة شخصية **Personal Inventory**:

عادة ما يهمل مدمنو الإنترنت جوانب كثيرة من حياتهم نظرا لقضاء أوقات طويلة على الإنترنت، فوضع قائمة بهذه الأنشطة والاهتمامات المهمة يساعد على إحيائها مرة أخرى، فمثلا يمكن أن يُطلب من المدمن أن يفكر في الأنشطة التي كان يقوم بها قبل إدمانه للإنترنت، ليعرف ماذا خسر بإدمانه مثل: قراءة القرآن، والرياضة، وقضاء الوقت بالنادي مع الأسرة، والقيام بزيارات اجتماعية وهكذا.. نطلب من المريض أن يعاود ممارسة تلك الأنشطة لعله يتذكر طعم الحياة الحقيقية وحلاوتها.

و- الامتناع التام:

إن إدمان بعض الأشخاص يتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الإنترنت، فإذا كان الشخص مدمنا لغرف الدردشة فإنه يُطلب منه الامتناع عن تلك الوسيلة امتناعاً تاماً في حين نترك حرية استخدام الوسائل الأخرى الموجودة على الإنترنت.

ز- الانضمام إلى مجموعات المساندة:

حيث يُطلب من المدمن زيارة رقعة حياته الاجتماعية الحقيقية بالانضمام إلى فريق الكرة بالنادي مثلا أو درس لتعليم الخياطة أو الذهاب إلى دروس المسجد، ليكوّن حوله مجموعة من الأصدقاء الحقيقيين. ويتم تنظيم مجموعات مساندة اجتماعية مضبوطة للمدمنين لمحاولة نقص أو تقليل اعتمادهم على الإنترنت.

ح- العلاج الأسري **Family Therapy**:

حيث يتم وضع برامج علاجية للمدمنين الذين تأثرت علاقاتهم العائلية والزوجية سلبياً، ويتم التركيز في البرنامج العلاجي على الاعتدال والتحكم في الاستخدام. وقد تحتاج الأسرة بأكملها في

بعض الأحيان- إلى تلقي علاج أسري بسبب المشاكل التي يحدثها إدمان الإنترنت بحيث يساعد الأخصائي الأسرة على استعادة النقاش والحوار فيما بينها ولتقتنع الأسرة بمدى أهميتها في إعانة المدمن ليقلع عن إدمانه. (سلطان العصيمي، 45، 2010).

9- خلاصة:

حاولنا في هذا الفصل الإلمام بجميع جوانب إدمان الإنترنت باعتبارها وسيلة اقتحمت كافة مجالات الحياة وأثرت تأثيرا كبيرا على الأفراد، حيث تدرجنا بداية من وضع مفهوم لهذا الاضطراب ثم مروراً بأشكاله وإلى غاية النظريات المفسرة له وأضراره و بعض المقترحات لعلاج إدمان الإنترنت.

1- تمهيد:

يعتبر مفهوم التوافق مفهوماً جوهرياً و أساسياً في علم النفس و علم الصحة النفسية، لأن معظم سلوكيات الإنسان هي محاولات لتحقيق التوافق سواء على المستوى الشخصي أو على المستوى الاجتماعي" و قد استعارت الصحة النفسية مفهوم التوافق من العلوم الطبيعية، حيث جرى استخدامه أصلاً في مجال علم الأحياء. يشير هذا المفهوم إلى العمليات الفسيولوجية التي يقوم بها الجسم للتكيف في مقابلته للأخطار البيئية المحيطة به و بخاصة الضغوط الحياتية المتنوعة، و قد قام علماء النفس باستخدام مفهوم التكيف البيولوجي فيما أسموه بعمليات التوافق. (رمضان محمد القذافي، 1998. 112)

و يعتبر التوافق من أهم المواضيع التي أخذت حيزاً كبيراً من الدراسات والبحوث التربوية وذلك لأهميته في حياة الإنسان، فالتوافق سواء كان على المستوى النفسي أو الاجتماعي له أهميته لكي يحقق الإنسان توازنه النفسي و الفيزيولوجي ، فالتوافق يبدأ بوجود رغبة أو حاجة معينة يسعى الفرد إلى إشباعها، وبتحقيق هذا الإشباع يستطيع أن يحقق أهدافه ودوافعه وطموحاته وفق المتطلبات والشروط التي يفرضها المحيط ومن الأهداف التي يسعى إليها الفرد في حياته هي النجاح في الدراسة والرغبة القوية في التعلم، فتوافق الفرد نفسياً واجتماعياً يعني القدرة على تحقيق الطموح الذي يسعى إليه. (شتوان حاج. 2013. 13)

2-تعريف التوافق:

التوافق مصطلح يعني التآلف والتقارب وهو مستمد من مصطلح التكيف والذي استخدم في العلوم البيولوجية ويشير "إلى تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه، ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة" (مصطفى فهمي، 1995، 33). يعرفه لازاروس **R.S Lazarus 1976** : بأنه مجموع العمليات النفسية، التي تساعد الفرد على التغلب على متطلبات المتعددة .

و يرى لازاروس أن الشخص المتوافق يجب إن يتسم بالارتياح النفسي ، الكفاية في العمل ، الأعراض الجسمية، التقبل الاجتماعي. (رمضان محمد القذافي، 1998 : 109).

3-تعريف التوافق النفسي:

يعتبر مفهوم التوافق من المفاهيم الأساسية في علم النفس، حيث أن جميع السلوكيات الناجحة أو الفاشلة التي يقوم بها الفرد ما هي إلا سعيًا في التوافق مع ذاته وبيئته.

أ- تعريف طه عبد العظيم حسين 2010 :

"هو عملية مستمرة يقوم بها الفرد لإشباع حاجاته النفسية والاستمتاع بحياة خالية من الصراعات والتوترات والاستمتاع بعلاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية وتقبل العادات والتقاليد والقيم الاجتماعية (طه عبد العظيم .حسين، 2010: 27)

ب- تعريف نبيل سفيان 2004 :

"أنه قدرة الفرد على إشباع حاجاته النفسية وفهمه لذاته وتقبلها وثقته بنفسه، والقدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات وتحقيق الأهداف (نبيل سفيان، 2004: 154).

ج- تعريف سميث Smith (1988):

"بأنه عملية مستمرة يقوم بها الفرد مستهدفًا تغيير سلوكه ومحاولة النجاح في حل المشكلات، ليحدث علاقة أكثر توافقًا مع نفسه من جهة، ومع بيئته من جهة أخرى (Smith. 1988. 52).
ح- يعرفه " كمال دسوقي " بأنه عملية إشباع حاجات الفرد تلك هي التي تثير واقعه بما يحقق الرضا عن نفسه والارتياح لكي يتم تخفيض التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة لديه ومن ثم يتحقق له التوافق النفسي " (سليمان عبد الواحد، 2010- 212).

د- يعرفه " عطية محمود هنا:

بأنه عملية تشير إلى الأحداث النفسية التي تعمل على استبعاد حالات التوتر وإعادة الفرد إلى المستوى المناسب لحياته في البيئة التي يعيش فيها، بحيث أنه يقوم بتصرفات واستجابات مختلفة حتى يصل إلى الاستجابة الصحيحة ومن ثم الوصول إلى هدفه وإشباع حاجاته ودوافعه (عطية محمود هنا، 1984، 59، 58)

من خلال ما سبق نستخلص أن التوافق النفسي هو أن يكون للفرد القدرة على تعديل السلوك من أجل مواجهة المواقف الجديدة بالإضافة إلى تقبل هذا الفرد لنفسه والآخرين.

2- تعريف التوافق الاجتماعي:

أ- تعريف نبيل سفيان 2004: هو استمتاع الفرد بعلاقات اجتماعية منسجمة تتصف بالاحترام والتقدير والعطاء المتبادل، والتي تشبع حاجاته ومشاركته الاجتماعية، وتقبله لعادات وقيم وقوانين مجتمعه" (نبيل سفيان، 2004، 155).

ب- تعريف طه عبد العظيم حسين 2010 :

"هو القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة معهم، ويتضمن أيضا الالتزام بأخلاقيات المجتمع، ومسايرة المعايير الاجتماعية، والامثال لقواعد الضبط الاجتماعي والتقبل للتغير الاجتماعي" (طه عبد العظيم حسين، 2010 -27).

ج- جولد و كولب Gould et Coib :

التوافق هو العلاقة المنسجمة بين الفرد و الظروف والمواقف و الأفراد و الذين يكونون بيئته الطبيعية و الاجتماعية (الجماعي .ص 71)

ونستخلص مما سبق أن التوافق الاجتماعي تشير إلى قدرة الفرد على إقامة علاقات مرضية وجيدة مع الآخرين تتسم بالاحترام والتقدير والتجاوب وفق القواعد السائدة في البيئة الاجتماعية.

3- تعريف التوافق النفسي الاجتماعي:

شغل موضوع التوافق النفسي الاجتماعي حيزا كبيرا في الدراسات والبحوث لأهميته في حياة الإنسان، لأنه أساس الحياة المنظمة البعيدة عن كل المشاكل النفسية والمشاكل الاجتماعية، لأنه يهيئ له جميع الأسباب والظروف التي تجعله متلائما مع الأفراد والبيئة بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة.

أ- تعريف طه عبد العظيم حسين 2010:

"بأنه القدرة على التعايش مع البيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد، وتكوين علاقات فاعلة مع الآخرين، والقدرة على مواجهة مشكلات البيئة بشكل ناجح، فإذا ما عجز الفرد في التوافق مع نفسه ومع الآخرين وفشل في مواجهة مشكلاته، وإشباع حاجاته فإنه يعاني من سوء التوافق النفسي . (طه عبد العظيم حسين، 2010: 28)

ب- تعريف سليمان عبد الواحد 2010 : هو عملية ديناميكية مستمرة يهدف بها الفرد إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة وبناء على هذا فان التوافق يكون طريق الامتثال للبيئة "(سليمان عبد الواحد، 2010، 214)

ج- تعريف حنان سعيد الرحو 2005 :

"هو حالة من الانسجام بين الفرد وبيئته، يبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته، وتصرفه تصرفا مرضيا إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية، كما يتضمن القدرة على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفا جديدا أو مشكلة مادية أو اجتماعية أو خلقية أو صراعا نفسيا، تغييرا يناسب هذه الظروف الجديدة (حنان سعيد الرحو، 2005-338).

كما يقصد بالتوافق النفسي الاجتماعي " : هو قدرة الفرد على التنسيق بين حاجاته وسلوكه الهادف وتفاعله مع البيئة، الذي يتحمل عناء الحاضر من أجل مستقبله متصفا بتناسق سلوكه وعدم تناقصه ومنسجما مع معايير مجتمعه دون التخلي عن استقلاليتة، مع تمتعه بنمو سليم غير متطرف في انفعالاته ومساهم في مجتمعه .(سليم أبو عوض 2008، 204).

من خلال التعاريف السابقة يتضح لنا أن التوافق النفسي الاجتماعي هو قدرة الفرد على تغيير بيئته من خلال الدور الإيجابي الذي يقوم به في البيئة والتقليل والحد من الصراعات والتوترات مع وجود علاقات إيجابية مع الآخرين.

4- أبعاد التوافق النفسي :

تتعدد مجالات الحياة ففيها مواقف تثير السلوك والتي تبرز على مستويات مختلفة، ولقد اختلفت الآراء حول تحديد أبعاد التوافق النفسي تبعا لاختلاف نظرة العلماء والباحثين.

أ- التوافق الشخصي : ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية الفيزيولوجية والثانوية المكتسبة، ويضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في المرحلة المتتابعة. (حامد عبد السلام زهران، 1997، 25)

فالتوافق الشخصي إذن هو التوافق الذي يعبر عن شعور الفرد بالأمان الشخصي ، ويشمل الاعتماد على النفس والإحساس بقيمة الذات وحرية الشخصية والشعور بالانتماء والتحرر من

الميول الإنسحابية والخلو من الأمراض العصبية . وذلك لتحقيق الرضا لنفسه و إزالة القلق والتوتر والشعور وبالسعادة.(حامد عبد السلام زهران،42،2003)

ب- التوافق الاجتماعي:

ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتنال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل من أجل مصلحة الجماعة, مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية(عبيد عسيري،2010،41)
-إذا فالتوافق هو تكيف الإنسان مع الآخرين ,من خلال تقبلهم واحترامهم والتفاعل معهم و إقامة علاقات اجتماعية سليمة والتخطيط للأهداف لتحقيقها بما يتفق مع أهداف المجتمع.

ج- التوافق الأسري :

ومعناه مدى تمتع الفرد بعلاقات سوية ومشبعة بينه وبين أفراد أسرته, ومدى قدرة الأسرة على توفير الإمكانيات الضروري (زينب شقير, 2112, ص5).

وهو السعادة الأسرية والمتمثلة في الاستقرار والتماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالبها وسلامة العلاقات بين الوالدين فيما بينهما وفيما بين الأولاد مع بعضهم البعض حيث يسود الحب والثقة والاحترام المتبادل بين الجميع والتمتع بقضاء وقت الفراغ معا.(نهاد عقيلان 2010، 29)

ح-التوافق المدرسي:

يقصد به بأنه العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية التي تتمثل في الأساتذة والزملاء وأوجه النشاط الاجتماعي ومواد الدراسة والوقت سواء في الدراسة أو الفراغ أو المذاكرة (صبره محمد علي،2004:131)

ويعبر كذلك عن مدى قدرة التلميذ على التوافق مع الوسط المدرسي بكل ما يحمله من إقامة علاقات مع المدرسين ومع زملائه، ومسايرته للمواد الدراسية، وتستمر هذه العلاقة بحسب توافقه معها، ومع المواقف الاجتماعية المدرسية، ويدل استمرارها على التوافق الجيد (عبد الله لبوز، عمر حجاج،2013.15)

ويعرفه دسوقي كمال "بأنه تواؤم التلميذ مع الجو المدرسي وما يحتويه من علاقات مع الزملاء

والمدرسين والمواد والأنشطة الدراسية فمع زملائه يتعلم التعاون والتنافس والمناقشة والمشاركة، كما أن شخصية المدرس تؤثر في خلق علاقات تملؤها الحب والحرية والتوجيه الرشيد بقيادة المدرس الرشيدة يتقبل التلميذ الجو المدرسي ويتفاعل معه فالمدرس بديل للأب ومن خلاله يحب التلميذ المدرسة و المناهج الدراسية، ومن خلال العلاقة الإيجابية بين التلميذ وزملائه وأقاربه فإنه يظهر نوع من الثقة المتبادلة والرضا عن الجو المدرسي (دسوقي كمال، 1985:323) وهذا ما تؤكد الأبحاث التربوية على أن الاتجاه الايجابي للطالب نحو المدرسة يزيد من تفاعل الطالب مع السلوك التعليمي بشكل عام، ما ينعكس على عملية التحصيل والتوافق الدراسي، فذكر عبد اللطيف عن دراسة "كاني" لبحث الخصائص المختارة للتوافق المدرسين حيث وجدت أن هناك علاقة بين اتجاه الطالب نحو المدرسة والتحصيل الدراسي، فكلما كان الطالب متفاعلاً مع الجو المدرسي كان مستوى تحصيله أكبر (محمد يوسف أحمد الراشد، 2011:716).

كما يعد التوافق الدراسي أهم خبرة في حياة الفرد فهي خبرة دخوله المدرسة أي الطفل عند دخوله المدرسة ينظر إلى المعلم على أنه بديل للأب فيتوقع منه ما كان يتوقعه من أبيه من اهتمام به والإصغاء له بحيث أنه يعطي توافق إيجابي للمتعلم إذ أن المتعلم يتأثر بعلاقته بالمعلم وكذلك بأصدقائه في المدرسة و بهذا يعرف "سليمان عبد الواحد" التوافق المدرسي " بأنه شعور بالرضا الدراسي والمتمثل في: " تقبل المدرسة، المواد الدراسية، المعلم، إدارة المدرسة والزملاء (سليمان عبد الواحد، 2010: 225)

5- التوافق وسوء التوافق:

لكي يتحقق للفرد توافق متكامل وصحي لا بد له أن يقيم خبراته باستمرار حتى يحدد ما إذا كانت هناك ضرورة لإحداث تعديل في بناء القيم، فإن وجود مجموعة ثابتة من القيم يمنع الفرد من الاستجابة الفعالة للخبرات الجديدة، ولا بد من أن يكون الفرد مرناً حتى يصبح بإمكانه أن يتكيف ويتوافق مع الظروف المتغيرة للحياة (سهير كامل أحمد، 1999-136)

ويتميز السلوك التوافقي الجيد بعدة معايير وتلخصه (حنان سعيد الرحو 2005،-373) في النقاط الآتية:

أ-القدرة على التحكم في الذات

ب-تحمل المسؤولية وتقديرها

ت -التعاون و البناء

ث -القدرة على الحب والثقة المتبادلة

ج-القدرة على الأخذ والعطاء المتبادل ، وفي نفس الوقت يكون لديه القدرة على أن يعطي أكثر مما يؤخذ

ح-المشاركة في دفع عجلة التطور والتقدم لمجتمعه خاصة وللمجتمع العالمي عامة

خ-العناية والاهتمام بالآخرين والسعي إلى إقامة علاقات منتجة ببناء مع أبناء المجتمع الإنساني، والعمل على خلق التفاهم وتبادل المساعدات بينهم

د-القدرة على اتخاذ الأهداف ومستويات الطموح فيكون قادرا على تحقيقها، ويعمل بكل طاقته في سبيل تحقيقها

ذ-القدرة على مواجهة الصراع والمخاوف والقلق والشعور بالذنب

ر -التمتع بدرجة كافية وعالية من احترام الذات، ومن القدرة على اجتذاب الآخرين نحوه، وحصوله على حبه وتقديرهم له

ز -المرونة في مواجهة الواقع، ذلك أن سلوك الأفراد متنوع إلى حد كبير ويتطلب كل ظرف تصرفا مناسباً، كما أن كل مكان وكل زمان يتطلب ما يناسبه من السلوك.

السلوك الايجابي بهذه الخصائص هو الذي يحقق التوافق الشخصي والاجتماعي للفرد. من خلال الخصائص أو المعايير التي ذكرناها يصبح الفرد متوافقا إذا ما أحسن التعامل مع الآخرين، وأجاد في اختيار ما يحقق له رغباته ودوافعه حتى يرضي نفسه، ويرضي غيره.في بعض الأحيان يعجز الفرد في تحقيق رغباته وطموحاته نتيجة وقوعه تحت جملة من الضغوطات البيئية والنفسية، مما ينعكس سلبا على سلوكه وردود أفعاله اتجاه العديد من المواقف وهذا ما يعرف بسوء التوافق ومن الأسباب التي تؤدي إلى سوء التوافق يلخصها لنا (سليمان عبد الواحد 2010،122) فيما يلي:

أ-عوامل تتعلق بعدم إشباع الحاجات الجسمية والنفسية: ويشار إلى أن ذلك يؤدي اختلال توازن الكائن الحي مما يدفعه لمحاولة استعادة التوازن، وإما أن ينجح في ذلك أو يفشل وبالتالي يلجأ إلى الحيل الدفاعية.

ب-عوامل غير عادية: وهي أن يكون الفرد ذا خاصية جسمية أو عقلية عالية أو منخفضة جدا وحينئذ يحتاج إلى رعاية واهتمام من نوع خاص.

ج-تعلم سلوك مغاير للجماعة: إن هدف التنشئة الاجتماعية هو تعليم الفرد السلوك المقبول من الجماعة وبالتالي فإن مخالفة السلوك الاجتماعي يؤدي إلى اختلال التوافق عن المعايير المتعارف عليها.

د-عدم القدرة على الإدراك والتمييز بين عناصر الموقف: إن ضيق مجال الحياة يصعب على الفرد إدراك العناصر المختلفة في الموقف وبالتالي تقل استجابته لهذا الموقف ومن ثم يكون تصرفه غير هادف وعشوائي.

ه-صراع الأدوار: ويقصد به الصراع بين أدوات الذات إذ أن المجتمع يتوقع من ذات كل فرد أن تؤدي ما يتوقعه المجتمع منها وما تعلمه وتنمط عليه في المجتمع.

ويرى الباحث من خلال الأسباب التي عرضناه سابقا أن سوء التوافق يكمن في فشل الفرد في تحقيق إنجازاته وإشباع حاجاته ومواجهة مشكلاته، ومن ثم يشعر الفرد بعدم الانسجام والتفاهم سواء مع الأسرة أو المؤسسات الاجتماعية التي ينتمي إليها.

6- عوائق التوافق:

يتعرض الفرد في حياته اليومية إلى العديد من الضغوطات والتوترات التي تقف عائقا أمام تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته بعضها داخلي يرجع إلى الإنسان نفسه وبعضها الآخر خارجي يرجع إلى البيئة التي يعيش فيها ومن أهم هذه العوائق يلخصها لنا (صبره محمد علي، 2004-136-137) فيما يلي:

- **العوائق الجسمية** ونقصد بها العاهات والنشوهات الجسمية ونقص الحواس التي تحول بين الفرد وأهدافه وبالتالي تؤثر في توافقه، فالطالب المريض مثلا تقل كفاءته ومشاركته في مختلف الأنشطة الرياضية والترفيهية.

- **العوائق النفسية** شخص يرغب في التوافق الدراسي ولكن ذكاؤه محدود. وكذلك الصراع النفسي يعتبر من العوامل النفسية التي تقف عائق من العوائق النفسية: ويقصد بها نقص الذكاء وضعف القدرات العقلية والمهارات النفس الحركية، أو خلل في نمو الشخصية والتي من

شأنها أن تعوق الفرد عن تحقيق أهدافه، مثلا في تحقيق أهداف الفرد والذي ينشأ من تناقض أهداف الفرد كعدم القدرة مثلا على المفاضلة ما بين الأشياء.

- **العوائق المادية والاقتصادية**: ويقصد به نقص المال وعدم توفر الإمكانيات المادية وهذا يعتبر عائقا كبيرا يمنع كثير من الناس من تحقيق أهدافهم في حياتهم ويسبب لهم الشعور بالإحباط.

- **العوائق الاجتماعية**: ويقصد بها القيود التي يفرضها المجتمع في عاداته وتقاليده وقوانينه في ضبط السلوك وتنظيم العلاقات وكذلك تعتبر العوائق الوالدية من أهم العوائق التي تحول دون تحقيق أهداف الأبناء كمنع الطالب الالتحاق بالكلية التي يرغب فيها مما يسبب له انخفاض مستواه الدراسي.

7- ميكانيزمات التوافق (الأساليب الدفاعية للتوافق):

ويقصد بها الحيل أو الأساليب التي يلجأ إليها الفرد لتحقيق توافقه إذا لم يستطيع أن يحققه ومن هذه الحيل والأساليب التي يستخدمها الفرد دونها (محمد جاسم العبيدي، 2009، 26) نذكر منها:

أ- **الكبت**: هو إبعاد الدوافع والأفكار المؤلمة أو المخزية أو المخيفة المؤدية إلى القلق من حيز الشعور إلى حيز اللاشعور حتى تنسى، وهو وسيلة توقي إدراك الدوافع التي يفضل الفرد إنكارها وكأنه يهذب ذاته خشية الشعور بالإثم والندم، والكبت يعتبر بمثابة دفن خبرات حسية تحاول دائما الخروج ثانية إلى حيز الشعور (حامد عبد السلام زهران، 2005:43)

الإعلاء: عندما يعلق تحقيق رغبة الفرد فإنه يلجأ إلى أن يسلك سلوكا مماثلا ولكن في اتجاه آخر حتى يشبع هذه الرغبة، فعندما يفشل الطالب في أن يكون طبيبا فإنه قد يلجأ إلى إعلاء رغبته بالعمل في مجالات أخرى مساعدة للطب كالتمريض، الصيدلة، العمل الاجتماعي الطبي كامل (محمد عويضة، 1996-21)

ويقصد بها كذلك الارتفاع بالدوافع التي لا يقبلها المجتمع وتضعيدها إلى مستوى أعلى والتعبير عنها بوسائل مقبولة اجتماعيا (زهران حامد، 1997-39)

ب- **الإسقاط**: وهي أن يلجأ الفرد إلى إسقاط ما في نفسه على الآخرين فينسب ما يقع فيه من أخطاء وزلات إلى الآخرين فنجد الطالب الذي يغش في الامتحان يقول أن زملائهم الذين يغشون أي أن ينسب ، بينما الحقيقة غير ذلك (عباس محمود عوض، 1999- 147)

الفرد ما في نفسه من عيوب وصفات غير مرغوبة إلى غيره من الناس ويلصقها بهم (حامد عبد السلام زهران، 2005- 40)

ت- **التقمص**: هو محاولة الفرد الوصول إلى الهدف، بأن يبرمج ذاته بصفات محددة، أو بذات شخص آخر، عن طريق تقليد أو محاكاته، وتحدث على مستوى لا شعوري وبواسطة المحاولة والخطأ، أي إذا نجح السلوك الذي يقلده الفرد في تخفيف التوتر فإنه يحتفظ به، وغالبا ما يكون سلوك الوالدين موضوع التقمص، فالتقمص هنا يعزز قيمة الذات، ويحمي الشخص من الإحساس بالفشل (محمد المشاقبة 2008، 116)

وهو كذلك أن يسعى الفرد امتصاص الصفات المرغوبة لدى الآخرين ويلصقها بنفسه وقد يكون هذا التقمص بشخصيات مثيرة كشخصيات تاريخية أو قصصية بحيث أنه يقوم بجمع الصفات الجيدة التي تتمتع بها شخصية ما ويلصقها بنفسه، فالطفل مثلا قد يتقمص شخصية والده حتى يسير إلى النضج مسرعا (عبد علي الجسماني 1993، 325)

ث- **التبرير**: وهو توضيح وشرح لفشل أو خسارة، ويبرر هذا الشرح سلوكيات معينة، ويساعد في قبول الضربات الموجهة للذات، وهو نوع من الكذب للدفاع عن النفس، فمثلا عندما يتقدم البعض لوظائف معينة ولا يحصلون عليها، فإنهم يقومون بتقديم شروحات منطقية لعدم حصولهم على العمل، ويحاولون إقناع أنفسهم حقيقة لا يرغبون بالحصول على الوظائف (محمد المشاقبة، 2008، 115)

كما يصعب على الفرد أو المراهق بالذات أن يعترف بفشله لذلك يحاول أن يبرر هذا الفشل بأسباب غير حقيقية فمثلا قد يجد المراهق نفسه داخل مجموعة من أصدقائه لا يعترفون برأيه ولا بقيمه وإذا ما سئل عن سبب ذلك قال أنه يحب أن يحتفظ برأيه (عباس محمود عوض 1999، 147).

ج- **التعويض**: وهو لفظ يشير إلى محاولة تلافي نقص، أو عدم ملائمة، يشعر به الفرد بمحاولة النجاح أو التفوق في ميدان آخر من ميادين السعي (عطية محمود هنا، 1984- 184).

ح- الإبدال : ويعني انشغال الفرد بعمل نافع حتى ينصرف عن نشاط متعلق بدافع معين، فالطفل الذي يحاول الحصول على لعبة من طفل آخر قد تلهيه عنها بأمر آخر، كذلك الرياضة البدنية وتكوين الميل للمطالعة والموسيقى وغير ذلك يمكن أن تكون كلها أبدالاً للدافع الجنسي في دور المراهقة. (إبراهيم عصمت مطاوع 1981، 30)

خ- النكوص : ويتمثل في ارتداد الفرد إلى حالة سابقة، وربما كان ذلك حالة طفل يبشر طلب عناية كعناية الرضيع، عند ولادة أخ أو أخت بفعل الغيرة (وجيه أسعد 1993، 121).
النكوص هو الرجوع والارتداد إلى مرحلة عمرية التي مر بها بحيث يتميز الفرد بسلوكيات غير ناضجة والهدف منها هو تحقيق التوافق وذلك عندما يواجه الفرد مواقف لا يستطيع تخطيها. (زهرا ن حامد- 1997، 41)

د- الانسحاب:

كثيرا ما يلجأ الفرد الفاشل في دراسته إلى أحلام اليقظة وفيها يتصور أنه قد نجح وحصل على أعلى التقديرات وأنه تخرج وتحصل على وظيفة كان يطمح إليها، فهنا ينسحب من واقعه المر ويجنح إلى الخيال كما يلجأ أيضا إلى المرض وذلك لتخفيف ما يعانيه من إحباط وتوتر فإذا كان هناك امتحان مثلا شعر بمرض بسببه يبقى في البيت ولا يذهب لأداء الامتحان حتى تكون له مبررات في عدم الحضور أو عدم النجاح وبالتالي يكون الرسوب لا محالة وعندئذ لا يستطيع أن يدافع عن نفسه أو يواجه ذاته أو الآخرين (عباس محمود عوض 1999، 148- 149)

هـ- الإنكار : إن الشخص الذي يريد أن ينكر أمرا نراه يحاول أن يغفل عن إحدى هذه القوى التي تشارك في الصراع، فيضغط عليه اللاشعور فيجعله يصر على هذا الإنكار، تجنباً للخطر الخارجي وتخفيفاً للضغط النفسي والتوتر الذي يستشعره من جراء هذا الصراع، ويعد الإنكار صورة من صور الانسحاب التي تجعل صاحبها يلوذ بنفسه، فينكر الحقيقة دفعا للخطر وهذا الذي يفعله ويجعله رغم ما يشعره من راحة من هذا الهروب يتلمس ضعفه وقلة حيلته، لأنه يخدع نفسه ويهرب من واقعه ولا يقوى على مجابهة المشاكل (سيد صبحي، 2003، 90)

تعتبر الحيل الدفاعية أسلوبا من أساليب التوافق في حالة إذا لم يفرط الفرد في استعمالها في مواجهته لمختلف المشكلات، أما عند التفريط عندئذ تصبح مظهر من مظاهر سوء التوافق.

8- النظريات المفسرة للتوافق:

1/ نظرية التحليل النفسي:

يرى " فرويد " أن الشخصية تتألف من ثلاث مكونات وهي:

Super Ego الأنا الأعلى ، Ego والأنا ، Id الهو .(جابر عبد الحميد 1986،63)

ويؤكد علماء النفس التحليلي أن السلوك النفسي للفرد يخضع لمبادئ ثلاثة وهي :

مبدأ اللذة أي أن الفرد يسلك السلوك الذي يحقق له تجنب الألم، ويحدث له الإشباع، والمبدأ الثاني يتمثل في مبدأ الواقع والذي يسيطر على سلوك الفرد مع تطور حياته النفسية، والسيطرة لا تعني زوال مبدأ اللذة بل هو مجرد تعديل له وراء اللذة والذي يتمثل في ميل الإنسان إلى تكرار

الأحداث الماضية سواء كانت مفيدة أم ضارة (إبراهيم عصمت 1981،127)

ويعتقد فرويد أن عملية التوافق الشخصي غالباً ما تكون لا شعورية أي أن الأفراد لا تعني الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم ويرى فرويد أن العصاب والذهان ما هي إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التوافق ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث مسميات هي:

قوة الأنا، القدرة على العمل، القدرة على الحب (محمد جاسم العبيدي-2009،24-32)

التوافق بالنمو، ويرى أن الشخصية تمر عبر مراحل Erikson " كما ربط " اريكسون نموها بأزمات، وعلى الفرد أن يجتاز هذه الأزمات وأن نجاحه في اجتياز أزمة في مرحلة ما يؤدي إلى التوافق، ومن ثم مواجهة أزمة أخرى، وان فشل في اجتياز أزمة من الأزمات يؤدي إلى سوء التوافق (نبيل سفيان 2004،167)

ويرى " أدلر " في هذا الإطار أن السلوك يتحدد على نحو أولي بالدوافع الاجتماعية كما أنه طرح مفاهيم مهمة وتتمثل فيما يلي:

أ-الكفاح من أجل التفوق: ويتمثل في السعي وراء التفوق بحيث أنه يمثل وسيلة تعويضية عن مشاعر النقص ويقول في هذا المجال بدأت أرى بوضوح السعي من أجل التفوق في كل ظاهرة نفسية.

ب-التأكيد على البعد الاجتماعي لأن الإنسان منذ الطفولة يسعى إلى إشباع حاجاته من خلال السياق الاجتماعي.

ج-التأكيد على الذات المتفردة.

د-إن الإنسان يعيش في مواقف تشمل على أفكار غير صادقة قد تسبب له الكآبة والشك.

ه-التأكيد على أن أسلوب الحياة يبدأ ببداية حياة الطفل وقد تتسم المعاملة الوالدية بالسيطرة أو الإهمال أو الحماية الزائدة ما يولد الأنانية أو العدوانية لدى الفرد (صالح حسين الداھري ب س - (77).

ويرى "يونغ": أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يمكن في استمرار النمو الشخصي دون توقف أو تعطل كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة (محمد جاسم العبيدي 2009، 25)

ويرى " فروم " froum: أن الشخصية المتوافقة هي التي تكون لديها تنظيم موجه في الحياة، وأن تكون مستقبلة للآخرين ومنفتحة عليهم، ولديها القدرة على تحمل الثقة (عبد الحميد عبد اللطيف، 1990:87).

التوافق وفق هذه النظرية يحدث عندما يكون الأنا عند الفرد بمثابة المخطط والمنفذ للشخصية، كما أكدت أن الفرد يعيش جملة من الصراعات وذلك من أجل إشباع حاجاته ورغباته والنتيجة تكون دائما إما ناجحة أو فاشلة، فالنجاح يؤدي إلى التوافق الحسن أما الفشل فيؤدي إلى التوافق السيئ.

12 / النظرية السلوكية:

تؤكد هذه النظرية أن معظم السلوك متعلم وأن الفرد يتعلم السلوك السوي والسلوك غير السوي ويتعلم التوافق وعدم التوافق في سلوكه، ويتضمن ذلك أن السلوك المتعلم يمكن تعديله (كاملة، عبد الجابر 1999، 58)

كما أن للمواقف البيئية دور هام في بناء شخصية الفرد وتوافقها ولذلك ينبغي أن يدرك الفرد السلوك على أنه خاص بموقف معين إذ يرى "دولارد ميلر" أن أنماط التوافق وسوء التوافق يعد متعلمة أو مكتسبة وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، والسلوك التوافقي يشمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم (محمد جاسم العبيدي، 2009، 28)

ويستند السلوكيين إلى نظرية التعلم والتي تتمحور حول كون أن الفرد ليس في حاجة إلى أن يتعلم فقط إنما يدفعه حب الاستطلاع إلى محاولة أن يتعلم كيف يتعلم، فالطفل إنما يتعلم تبعاً لقوانين التعلم والقواعد السلوكية المقبولة اجتماعياً من قبل الوالدين، فما يعاقب عليه يتلاشى وينطفئ، وما يدعم عليه ويثاب ويعزز ويؤكد (سليمان عبد الواحد، 2010، 220) السلوكيين أن السلوك بصفة عامة ناتج عن مثير واستجابة وأن التوافق أو الشخصية السوية يكون رهن بتعلم عادات صحية سليمة، وتجنب اكتساب العادات السلوكية غير الصحيحة والصحة والسلامة هنا تتحدد بناءً على المعايير الاجتماعية السائدة المحيطة بالفرد وبذلك فإن مظاهر الشخصية السوية والتوافق هي أن يأتي السلوك المناسب في كل موقف، حسب ما تحدده الثقافة التي يعيش في ظلها الفرد (صبره محمد علي، 2004، 158).

التوافق حسب هذه النظرية يتحقق من خلال استجابة الفرد للمثير بطريقة سليمة أي تكون له القدرة على تكوين عادات سوية من خلال احتكاكه بالبيئة والتي بواسطتها يستطيع إشباع حاجاته ورغباته.

3/ نظرية علم النفس الإنساني:

يرى أصحاب هذه النظرية وعلى رأسهم " روجرز " أن الأفراد الذين يعانون سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم فيما يتعلق سلوكياتهم غير المنسقة مع مفهومهم عن وأن الفرد لديه القدرة على قيادة نفسه والتحكم ذاتهم فيها، وقد وضع (محمد جاسم العبيدي، 2009، 25) مواصفات الشخص المحقق لذاته والتي تتمثل في:

أ- أن يستمتع الفرد بكل لحظة من لحظات حياته.

ب - أن يثق بنفسه.

ج- أن يكون مبدعاً.

د- أن يشعر بالحرية.

ه- أن يتوافق مع تغير البيئة التي يعيش فيها (صالح حسين الدايري ب س 87- 88)

كما يوضح " ماسلو " أن تقدير الذات السوي هو الذي يسمح للفرد بالتكيف أو التوافق، وبالتالي يجلب له الإحساس بالأمن ويسمح له بتوظيف طاقاته النفسية نحو معرفة حقائق كما قام بتصنيف

الحاجات الإنسانية في هرم متدرج : الحياة (عنو عزيز، 2008 -369)

أساسه الحاجات الفسيولوجية الأساسية وقمته الحاجة إلى تحقيق الذات، وأن الفرد لا يستطيع إشباع الحاجات الفسيولوجية وحاجات الأمن والسلامة، والحاجات الأساسية التي يتحدث عنها "ماسلو" تتمثل في:

أ- الحاجات الفسيولوجية كالطعام والشرب.

ب- الحاجة إلى الأمن: هو أن يكون الفرد في بيئة اجتماعية تمتاز بالاستقرار والهدوء.

ج- الحاجة إلى الانتماء والحب وهي التي تدفعنا إلى إقامة علاقات طيبة متبادلة.

د- الحاجة إلى كسب الاحترام والتقدير وهي التي تدفعنا إلى تكوين فكرة طيبة عن أنفسنا

والتمسك بها وإقناع الآخرين بأحقيتنا في تقديرهم واحترامهم (سهير كامل أحمد 2000، 55، 56)

فالتوافق من وجهة نظر هذه النظرية أن الفرد يكون متوافقا من خلال إشباع حاجاته ورغباته والتي من خلالها يستطيع تحقيق التوازن بين حاجاته ومطالب بيئته بالإضافة إلى القدرة على إرضاء ذاته، فالشخص العاجز عن إشباع حاجاته فإنه يواجه مشكلات مما يؤدي إلى عدم استطاعته تحقيق ذاته وتوافقه ما يؤدي به إلى حالة القلق والاضطراب.

9- الخلاصة:

إن من أهم الأمور التي يسعى الإنسان إليها هو أن يكون متوافقا نفسيا واجتماعيا، آملا للوصول إلى السعادة والاتزان، ومن الأساليب اللازمة لتحقيق قبولا لدى الأفراد وانسجاما متبادلا بينه وبين الجماعة التي تعد ركيزة ينطلق منها وعليها للبناء والتطوير، سعيا للارتقاء بها ودعمها وتعديل أفكارها مع ما يتضمنه مفهوم التوافق من معاني ومفاهيم ومصطلحات، ويعتبر توقف محاولات التوافق موتا لهذا الإنسان، فالحياة بمتغيراتها، والإنسان بطبيعته يحاول دائما التطوير من ذاته وإمكاناته ليكون قادرا على التأثير والتأثر بما حوله من بيئة بشرية، وكيفية توظيفها حتى يستطيع الانسجام معها سواء كان بسلبية الذي نعتبره سوء التوافق، أو بالإيجابية وهو التوافق الحسن.

1/ تمهيد:

يتناول هذا الفصل وصفا لمنهج الدراسة، تصميمها، مجتمع البحث وخطوات اختيار العينة إضافة إلى وصف الأدوات وكذلك إجراءات التطبيق والمعالجة الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات التي جرى الحصول عليها.

2/ منهج الدراسة:

لقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة الذي يركز على الاتجاه الكمي الإحصائي ، حيث يقوم بتحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة وإعطاء تقرير وصفي عنها (عدس، 1990، 17).

والذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد بالواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا. ويشمل المقارنة والتباين واكتشاف العلاقات بين المتغيرات.

أولا: الدراسة الاستطلاعية:

1- مكان إجراء الدراسة: أجريت الدراسة في ثانوية ساردو عبد القادر ببرج بونعامة ولاية تيسمسيلت.

2- مواصفات العينة:

طبقت الدراسة الاستطلاعية على تلاميذ سنة أولى ثانوي و بلغ عددهم 20 تلميذا .

3- هدف الدراسة الاستطلاعية:

أ/ تحديد مكان ووقت الدراسة تحديدا نهائيا.

ب/ تحديد منهج الدراسة الذي سيتم الاعتماد عليه.

ج/ معرفة مدى ملائمة الأدوات في القياس.

4- الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:

أ.الخصائص السيكومترية لمقياس الإدمان على الانترنت : (ثبات المقياس و صدقه):

1- ثبات المقياس:

الجدول رقم (1) يوضح معادلات قياس الثبات لمقياس الإدمان على الانترنت

معدلات قياس الثبات	ألفا كرومباخ	التجزئة النصفية	قوتمان
الإدمان على الانترنت	0.87	0.85	0.87

تم حساب الثبات عن طريق ثلاث معادلات ألفا كرومباخ "0.87" التجزئة النصفية "0.85" و معادلة قوتمان "0.87" و تظهر من خلالها أن المقياس ثابت.

و بحساب الجذر التربيعي للقيمة (سيبرمان براون) كانت نتيجة الصدق الذاتي "0.92". كما تم عرض الاستمارة على أساتذة علم النفس و علوم التربية لجامعة وهران 2- (أ.صالح نعيمة، أ.بن طاهر الطاهر، أ. بوقسارة منصور) بهدف تحكيمها بحكم خبرتهم (صدق المحكمين) بعد هذه النتيجة يمكن القول أن المقياس صادق و يقيس ما وضع لقياسه.

2- الاتساق الداخلي لأبعاد الإدمان على الانترنت:

الجدول رقم (2) يوضح معاملات الارتباط بين درجات كل بعد و الدرجة الكلية لمقياس الإدمان

على الانترنت

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	البعد
0.01	0.87	البعد النفسي
0.01	0.88	البعد الاجتماعي
0.01	0.82	البعد الصحي
0.01	1	مجموع الفقرات

من خلال الجدول رقم 2 يتضح أن قيم معاملات الارتباط الداخلية بين الدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى 0.01 الأمر الذي يشير إلى أن مقياس الإدمان على الانترنت يتمتع باتساق داخلي .

أ.الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي :

- صدق وثبات الأداة:

قام الطالب بالتأكد من صدق الأداة بطريقتين هما:

1- صدق المحكمين:

قام الطالب بعرض مقياس التوافق على مجموعة من المحكمين من أهل الاختصاص بلغ عددهم ثلاثة ، وقد أدلوا بملاحظاتهم وأرائهم حول المقياس، وعلى أساس تلك الآراء والملاحظات تم ضبط المقياس في صورته النهائية.

2- الاتساق الداخلي لأبعاد التوافق النفسي الاجتماعي:

الجدول رقم (3) يوضح معاملات الارتباط بين درجات كل بعد و الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي.

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	البعد
0.01	0.58	البعد الأول: التوافق النفسي
0.01	0.80	البعد الثاني: التوافق الأسري
0.01	0.83	البعد الثالث: التوافق المدرسي
0.01	0.71	البعد الرابع: التوافق الاجتماعي
0.01	1	مجموع الفقرات

من خلال الجدول رقم 3 يتضح أن قيم معاملات الارتباط الداخلية بين الدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى 0.01 الأمر الذي يشير إلى أن مقياس التوافق النفسي الاجتماعي يتمتع باتساق داخلي.

- ثبات المقياس:

الجدول رقم (4) يوضح معاملات قياس الثبات لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي

معادلات قياس الثبات	ألفا كرومباخ	التجزئة النصفية	قوتمان
التوافق النفسي الاجتماعي	0.84	0.83	0.84

تم حساب الثبات عن طريق ثلاث معادلات ألفا كرومباخ "0.84" التجزئة النصفية "0.83" و معادلة قوتمان "0.84" و تظهر من خلالها أن المقياس ثابت و بحساب الجذر التربيعي للقيمة (سبيرمان براون) كانت نتيجة الصدق الذاتي "0.91".

ثانيا: الدراسة الأساسية:

1- مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ السنة الأولى ثانوي المسجلين رسميا في الموسم الدراسي 2015-2016 بثانوية: ساردو عبد القادر ببرج بونعامة ولاية تيسمسيلت. وقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية.

2- عينة الدراسة:

اختار الباحث 50 تلميذ من تلاميذ السنة الأولى ثانوي موزعين كالتالي: 25 تلميذ في شعبة الأدب، و 25 تلميذ في شعبة العلوم.

جدول رقم (5) يوضح الوصف الإحصائي لعينة الدراسة حسب الشعبة:

النسبة المئوية	التكرار	الشعبة
50 %	25	العلوم
50 %	25	الأدب
100 %	50	المجموع

نلاحظ من الجدول أن نسبة الذكور بلغت (50%) والإناث بلغت (50%) فهي متساوية بالنسبة للجنس، أي أن الدراسة الأساسية متكافئة من حيث الجنس والسن.

جدول رقم (6) يوضح الوصف الإحصائي لعينة الدراسة حسب الجنس وشعبة العلوم:

النسبة المئوية	التكرار	الشعبة	الجنس
60 %	15	العلوم	الذكور
40 %	10	العلوم	الإناث
100 %	25	المجموع	

من خلال الجدول أن نسبة الذكور في شعبة العلوم أكثر من الإناث، وهذا راجع إلى اهتمام الذكور بشعبة العلوم.

جدول رقم (7) يوضح التوزيع التكراري لعينة الدراسة حسب الجنس وشعبة الأدب:

النسبة المئوية	التكرار	الشعبة	الجنس
40%	10	الأدبي	الذكور
60%	15	الأدبي	الإناث
100%	25	/	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة الإناث في شعبة الأدب أكثر من الذكور، وهذا راجع إلى

اهتمام الإناث بشعبة الأدب.

3- أدوات البحث :

1. أداة قياس الإدمان على الإنترنت: تمثلت أداة قياس الإدمان على الإنترنت في "استمارة" من

إعداد الباحثة شعبي فاطمة و بالاعتماد على بعض مقاييس الإنترنت المتوفرة :

- مقياس إدمان الإنترنت لسلطان عائض مفرح العصيمي (2010).

- مقياس إدمان الإنترنت ليعقوب يونس الأسطل (2011).

- مقياس الآثار السلبية لاستخدام تكنولوجيا المعلومات والإنترنت على جيل الشباب في

المجتمعات المستهلكة للتكنولوجيا لسمير يوسف فرحان قديسات (لا توجد سنة).

احتوت الاستمارة على 45 فقرة موزعة على 3 أبعاد (بعد النفسي، الاجتماعي، الصحي).

ب. مفتاح التصحيح:

يتكون المقياس من 45 بند، كل بند موزع على أربعة اختيارات رتبته كما يلي:

(دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً) و لقد وضع في مفتاح التصحيح علامة (+) أو (-) .و عند التصحيح في

حالة (+) يسير تقدير الدرجات على النحو التالي: دائماً(4)، غالباً(3)، أحياناً(2)، نادراً(1).

والعكس في حالة الفقرات السالبة.

مفتاح التصحيح لأبعاد المقياس الثلاثة:

الجدول رقم (8) يوضح مفتاح التصحيح لمقياس الإدمان على الإنترنت

المجموع	الفقرات السالبة	الفقرات الموجبة	
18	15،18	1،2،3،4،5،6،7،8،9،10،11،12،13 14،16،17	البعد النفسي
17	35،32،28،25	19،20،21،22،23،24 33،34،26،27،29،30،31	البعد الاجتماعي
10	/	36،37،38،39،40،41،42،43،44،45	البعد الصحي
45			المجموع

و بما أن الاستمارة تحتوي على (45) فقرة فإن أعلى درجة (180) وأدنى درجة (45).

*مستويات الاستمارة الكلية إدمان الإنترنت عند التلاميذ:

جدول رقم(9) يوضح مستويات الإدمان على الإنترنت

المستوى	الدرجة	الفئة
منخفض جدا	72-45	أ
منخفض	99-72	ب
معتدل	126-99	ج
مرتفع	153-126	د
مرتفع جدا	180-153	هـ

2. أداة التوافق النفسي والاجتماعي:

مقياس التوافق النفسي الاجتماعي من إعداد الباحث " نسخة طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية " ل: سهير إبراهيم محمد إبراهيم). وهو مقياس يهدف إلى الوقوف على التوافق النفسي الاجتماعي بجوانبه المختلفة (النفسية، الأسرية، المدرسية والاجتماعية) لدى طلاب المرحلة الثانوية، وقد قام الباحث أحلام يحيى بصياغة بنود المقياس بحيث يشتمل على 47 بند ويلي كل بند أربع اختيارات رتبت بنمط ليكرت (أوافق دائما / أوافق أحيانا / أوافق نادرا / لا

أوافق) بحيث ترصد الدرجات (1/2/3/4) للإجابات الأربع على التوالي في حالة كون العبارة موجبة ، والدرجات (4/3/2/1) على التوالي في حالة كون العبارة سالبة، وقد قمنا باستخدامه في هذه الدراسة.

الجدول رقم (10) يوضح توزيع الفقرات على الأبعاد

البعد	عنوانه	فقراته
البعد الأول	التوافق النفسي	[من 01 إلى 09]
البعد الثاني	التوافق الأسري	[من 10 إلى 20]
البعد الثالث	التوافق المدرسي	[من 21 إلى 31]
البعد الرابع	التوافق الاجتماعي	[من 32 إلى 47]

و بما أن الاستمارة تحتوي على (47) فقرة فإن أعلى درجة (188) وأدنى درجة (47).

جدول رقم(11) يوضح مستويات التوافق النفسي الاجتماعي

الفئة	الدرجة	المستوى
أ	94-47	منخفض
ب	141-94	معتدل
ج	188-141	مرتفع

تطبيق الأدوات:

لقد تم تطبيق الاستمارتين على تلاميذ السنة الأولى ثانوي بثانوية ساردو عبد القادر بتيسمسيلت تم توزيع 60 استمارة استرجع منها 50 استمارة .

تفريغ الاستمارة:

بعد استرجاع الاستمارات تم تصحيحها من طرف الباحث، وتم تفريغها في جداول باستخدام برنامج (spss 21).

جدول رقم (12) يوضح بنود المقياس بعد التأكد من خصائصه السيكمترية

الأبعاد البنود	البنود الموجبة	البنود السالبة	المجموع
التوافق النفسي	1.2.3.4.5.6.7.8.9	/	9
التوافق الأسري	10.11.12.16.19	13.14.15.17.18.20	11
التوافق المدرسي	21.22.23.24.26.27.28.29	25.30.31	11
التوافق الاجتماعي	32.33.34.35.36.37.38.39.40.41 .42.43.44.45.46.47	/	16
المجموع			47

وعليه تصبح الدرجة الدنيا للمقياس (1 X 47 = 47) درجة وتمثل أرضية المقياس والدرجة القصوى للمقياس (4 X 74 = 188) درجة وتمثل سقف المقياس.

3- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

حسب طبيعة الدراسة وفرضياتها العلائقية و الفرقية تم استعمال الأساليب الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي.

$$م = \frac{\text{مج س}}{ن}$$

مج = المجموع

س = الدرجة

ن = عدد الدرجات

الانحراف المعياري.

$$ع = \sqrt{\frac{(\text{مج س} - م)^2}{ن}}$$

م = المتوسط الحسابي

مج س = مجموع درجات أفراد العينة

ن = أفراد العينة

_ اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين.

م 1- م 2

= ت

$$\left(\frac{1}{2n} + \frac{1}{1n} \right) \left(\frac{(n \times 1 \times E_1^2) + (2n \times 2 \times E_2^2)}{2-2n+1n} \right) \sqrt{\quad}$$

م 1: متوسط المتغير الأول

م 2: متوسط المتغير الثاني

ع₁²: تباين المتغير الأول

ع₂²: تباين المتغير الثاني

ن 1: عدد أفراد المتغير الأول

ن 2: عدد أفراد المتغير الثاني

_ معامل الارتباط بيرسون.

$$r = \frac{n \text{ مج } (س \times ص) - (\text{مج } س) (\text{مج } ص)}{\sqrt{[n \text{ مج } س^2] [n \text{ مج } ص^2 - (\text{مج } س)^2]}}$$

ن = عدد أفراد العينة

س = العبارات الفردية

ص = العبارات الزوجية

*تصحيح معامل الارتباط بمعادلة سبيرمان براون

$$r_s = \frac{r}{1+r}$$

*الصدق الذاتي: الثبات√

4/ الإطار النظري للبرنامج الإرشادي الخاص بالتخفيف من الإدمان على الإنترنت

تعريف البرنامج الإرشادي: هو مجموعة من الخطوات التي تبنى على أسس علمية تهدف إلى إرشاد المدمنين على الإنترنت من أجل التخفيف من آثارها. البرنامج معد من طرف الباحثة شعبي فاطمة موجه إلى التلاميذ الذين تحصلوا على درجة مرتفعة في مقياس الإدمان على الإنترنت.

- تم عرض البرنامج على أساتذة لإبداء تقييمهم وهم:
- الأستاذ بن عبد الله محمد، علم النفس وعلوم التربية، جامعة وهران.
- الأستاذة قادري حليلة، علم النفس وعلوم التربية، جامعة وهران.
- الأستاذ بن طاهر الطاهر، علم النفس وعلوم التربية، جامعة وهران.

5/ اقتراح برنامج إرشادي جماعي للتخفيف من إدمان تلاميذ على الإنترنت

- **حدود البرنامج:**
- عدد الجلسات ومدتها: (07) جلسات مدة كل جلسة: 45 دقيقة.
- عدد أفراد العينة: 10 أفراد (5 ذكور - 5 إناث) تتراوح أعمارهم ما بين (15-18).
- **مكان تنفيذ جلسات البرنامج:** ثانوية ساردو عبد القادر.
- **أهداف البرنامج:**
- خفض درجة إدمان الإنترنت لدى أفراد المجموعة الإرشادية الذين يحققون درجات مرتفعة على مقياس إدمان الإنترنت المستخدم في الدراسة.
- التخلص من المشكلات الناتجة عن إدمان الإنترنت.
- **النظرية المتبناة:**
- النظرية العقلانية الانفعالية.
- **الأساليب والفنيات المستخدمة:**
- تعديل الأفكار.
- لعب الأدوار.

- النمذجة.

- الاسترخاء العضلي والعقلي.

- التخلص التدريجي.

- التعزيز.

- شروط البرنامج الإرشادي:

1- الالتزام بالسرية التامة بين المرشد والأعضاء المشاركين.

2- الالتزام بالواجبات المنزلية المقدمة في الجلسات الإرشادية.

3- حضور الجلسات وعدم التأخر.

- تنفيذ البرنامج:

- الجلسة الأولى: "جلسة تعارفية" (45د):

يفتح الباحث الجلسة بالترحيب بالمجموعة، والتعريف بنفسها وطبيعة عملها، وتهدف هذه الجلسة إلى إحداث نوع من التعارف مع الأعضاء المشاركين في البرنامج وتحقيق الألفة بينهم، ثم تطلب من الجماعة الإرشادية التعريف بأنفسهم (الاسم، السن، مكان الإقامة)، ثم تعطيهم فكرة مبسطة عن البرنامج والهدف منه طالبا منهم التعاون معا لتحقيق هذه الأهداف، والالتزام بالواجبات المنزلية التي تدعم البرنامج.

- واجب منزلي:

يطلب الباحث من المسترشدين إعطاء نسبة تقديرية لنجاح البرنامج الإرشادي بهدف التعرف على مدى استعدادهم وتعاونهم معها.

- الجلسة الثانية: "التعريف بالإدمان على الإنترنت" (45د):

يبدأ الباحث الجلسة بمناقشة الواجب المنزلي السابق ثم يعرف بالمشكلة التي يعاني منها أفراد المجموعة ألا وهي الإدمان على الإنترنت عند التلاميذ عن طريق عرض محاضرة تبين فيها: طبيعة الإدمان، الأسباب المؤدية على الاستخدام المفرط للإنترنت، أعراضه، وأخيرا أنواع الإدمان على الإنترنت.

- واجب منزلي:

تطلب منهم تبيان الأسباب التي دفعتهم إلى الاستخدام المفرط للإنترنت، والأعراض التي يعانون منها، موضحين أيضا أكثر المجالات إدمانا عندهم، وهذا بهدف رصد الأفكار الخاطئة.

- الجلسة الثالثة: "تعديل الأفكار" (45د):

يفتح الباحث الجلسة بمناقشة الواجب المنزلي السابق ومن خلاله يتم رصد الأفكار الخاطئة التي يحملها المسترشدين والوقوف عند كل فكرة خاطئة وتعديلها.

ثم يطلب منهم القيام ببعض التمارين التنفسية بهدف الاسترخاء العقلي والتخلص من التوتر العضلي.

- واجب منزلي:

يطلب الباحث من المجموعة الإرشادية إعادة تطبيق تمارين الاسترخاء وأن يصفوا شعورهم بعدها، وكلما شعروا بالتوتر يجب عليهم إعادة تطبيق الاسترخاء في مواقف حياتية ضاغطة.

- الجلسة الرابعة: "لعب الأدوار" (45د):

كالعادة يفتح الباحث الجلسة بمناقشة الواجب المنزلي السابق وكلما لاحظت تحسن على الحالات تعزز سلوكياتهم بالمدح كقول: "جيد، تطور ملحوظ، واصلوا،.....".

ثم يقوم بتوزيع الأدوار على الأفراد لتمثيلها في مشهد تربوي أسري وتتمثل الأدوار في الأب، الأم، الإخوة، والباقون يعطون تقييمهم على المشهد.

وبعد إنهاء المشهد يطلب الباحث منهم وصف شعورهم داعما ذلك بآراء الباقين، ثم تعكس الأدوار وفي آخر الجلسة تقدم نموذج كان مدمنا على الإنترنت وتخلص منه بإرادته و بالعلاج حتى يقتدوا بسلوكه ويقلدوه.

- واجب منزلي:

يطلب الباحث منهم تقليل عدد ساعات الاستخدام مع وصف شعورهم.

- الجلسة الخامسة: "التخلص التدريجي من الحساسية":

تبدأ الجلسة بمناقشة الواجب المنزلي السابق وعلى أساسه يتم استخدام تقنية التخلص التدريجي من الحساسية وذلك من خلال تقليل عدد ساعات الاستخدام لمساعدة أنفسهم على التخلص من الإدمان

على الإنترنت، فإذا كان أحد المشاركين يستخدم الإنترنت لمدة 8 ساعات في اليوم يقلصها بالتدريج إلى 6 ساعات ثم 4 ساعات وهكذا يتخلص منها كليا.

- **الواجب المنزلي:**

يطلب الباحث من الحالات تخفيض ساعات الاستخدام ووصف شعورهم.

- **الجلسة السادسة: "جلسة تقييمية" (45د):**

يناقش الباحث مع المسترشدين الواجب السابق، ثم يعيد المقياس الذي استخدم في الدراسة الأساسية والتي على أساسها تم اختيار العينة، وإن وجد فرق بين القياسين (القبلي، و البعدي) تلمس تحسن الحالات ونجاح البرنامج وتحقيق الأهداف المرجوة.

ثم يشكرهم على المشاركة في البرنامج بهدف تهيئتهم لنهايته وعلى تعاونهم معه ويودعهم طالبا منهم التواصل معه متى استطاعوا وإعطائهم نصائح وتذكرهم بالجلسة التي ستجرى بعد شهر.

- **الجلسة السابعة: "جلسة تتبعية" (45د):**

بعد شهر يعيد الباحث تطبيق مقياس "الإدمان على الإنترنت" على الحالات لمعرفة مدى استمرارية فاعلية البرنامج.

أولاً: عرض نتائج الفرضيات:

خصص الباحث هذا الفصل لعرض النتائج حسب ما أفرزه برنامج (spss 21) وكانت كالتالي:

- نص الفرضية الأولى:

- هناك علاقة ارتباطية بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

جدول رقم(13) يبين نتائج الفرضية (01)

المتغير	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الإدمان على الانترنت	0.14	غير دالة
التوافق النفسي الاجتماعي		

عرض النتيجة:

من خلال الجدول 13 يظهر لنا أن معامل الارتباط بين الإدمان على الانترنت و التوافق النفسي الاجتماعي يساوي 0.14 وهو معامل ضعيف و يشير إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً ومن خلال ذلك نرفض الفرض البديل القائل بوجود علاقة ارتباطية بين الإدمان على الانترنت و التوافق النفسي الاجتماعي و نقبل الفرض الصفري القائل بعدم وجود علاقة ارتباطية بين الإدمان على الانترنت و التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

- نص الفرضية الثانية:

- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين تلاميذ السنة الأولى ثانوي تخصص علوم تجريبية وآداب في

مقياس الإدمان على الانترنت

جدول رقم(14) يبين نتائج الفرضية الثانية

المتغير	أدبي ن = 25		علمي ن = 25		قيمة (ت)	م. الدلالة
	ع	م	ع	م		
الإدمان على الانترنت	20.653	109.04	17.772	110.52	0.27	غير دال

عرض النتيجة :

من خلال الجدول 14 يظهر انه لا توجد فروق بين متوسطات الأدبيين و العلميين مما يؤكد صحة الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الأدبيين و العلميين في مقياس الإدمان على الانترنت.

- نص الفرضية الثالثة:

-لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس الإدمان على الانترنت.

جدول رقم (15) يبين نتائج الفرضية (3)

المتغير	الذكور ن= 25		الإناث ن= 25		قيمة (ت)	م. الدلالة
	ع	م	ع	م		
الإدمان على الانترنت	17.32	110.20	18.82	109.36	0.78	غير دال

عرض النتيجة:

من خلال الجدول (15) يظهر انه لا توجد فروق بين متوسطات الذكور و الإناث مما يؤكد صحة الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث في مقياس الإدمان على الانترنت.

- نص الفرضية الرابعة:

-لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس الإدمان على الانترنت.

جدول رقم (16) يبين نتائج الفرضية (4)

المتغير	الذكور ن= 25		الإناث ن= 25		قيمة (ت)	م. الدلالة
	ع	م	ع	م		
الإدمان على الانترنت	17.32	110.20	18.82	109.36	0.78	غير دال

عرض النتيجة:

من خلال الجدول (16) يظهر انه لا توجد فروق بين متوسطات الذكور و الإناث مما يؤكد صحة الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مقياس الإدمان على الانترنت.

ثانياً: تفسير نتائج الفرضيات:

تفسير نتيجة الفرضية الأولى ومناقشتها:

اعتمدنا في دراسة العلاقة بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي الاجتماعي على فئة المدمنين على الانترنت التي تحصلت على علامة 126 فما فوق في مقياس الإدمان على الانترنت وكان عددها 10 تلاميذ في مرحلة سنة أولى ثانوي فمن خلال الجدول رقم (15) يتبين أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الإدمان على الانترنت و التوافق النفسي الاجتماعي

أي أن استخدام المفرط للانترنت لم يؤثر على الصحة النفسية وتوازن الاجتماعي للتلميذ فعلى حسب مدرسة التحليل النفسي الفرد يعيش في سلسلة من الصراعات لإشباع حاجاته ورغباته التي تثيرها دوافعه و التي يعقبها دائماً نجاح أو فشل ، وان النجاح يؤدي إلى حسن التوافق أما الفشل فيؤدي إلى سوء التوافق و حينما يلجأ إلى شبكة الإنترنت تحقق له ما يبتغيه فمن خلال الانترنت يخلق دوراً افتراضياً يظهر فيه هويته المتصورة أو المرغوبة . (العصيمي، 144، 2010)

كما أن التنشئة الاجتماعية المحافظة لها دور كبير في الدراسة من حيث الرقابة الوالدية على الأبناء و المتابعة الدائمة لهم حتى وهم متصلين بشبكة الانترنت مما يجعل استعمالهم للانترنت استعمال ايجابي و لا يؤثر على شخصيتهم و علاقاتهم الأسرية والاجتماعية و هذا يتناسب مع دراسة "آل بيلامي" و "شيرل هانوفيتز" في جنوب شرق ولاية ميتشغان في الولايات المتحدة، في مرحلة البكالوريوس معرفة تأثير الإنترنت في خلق حالة من الإدمان لدى مستخدميه وقد توصلت الدراسة إلى أن توجه الشباب نحو الإنترنت وإدمانهم عليه يرتبط بالأنواع الاجتماعية و ببعض المتغيرات الشخصية كالتقبل الاجتماعي والعلاقات الشخصية للمفحوصين.(د.حلمي خضر ساري، 2008، 301)

و تتفق هذه الدراسة مع دراسة بتري وجين (1998) بعنوان: "العلاقة بين إدمان الإنترنت والاتجاهات الايجابية نحو الإنترنت أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائيا بين إدمان الإنترنت، والاتجاهات الايجابية نحو الإنترنت. (د.محمد محمد عبد الهادي وآخرون، 13، 2005)

هذا معناه أن استخدام الانترنت المفرط لا يأخذ المنحى السلبي في أغلب الأحيان وهذا يتجلى بالخصوص في البحث العلمي و تبادل المعلومات والمعارف . وقد أجريت دراسة لسهيل و بارجيز 2006 سعت إلى تفحص التأثيرات الايجابية والسلبية للاستخدام المفرط للانترنت وقد أظهرت النتائج أن عدد كبير من الطلاب يقرون بتفوق الآثار الايجابية للانترنت على الآثار السلبية (العصيمي، 2010، 80).

وقام تحسين منصور (2004) بدراسة للكشف عن دوافع استخدام الإنترنت لدى عينة من تلاميذ البحرين، مكونة من (330) تلميذ وتلميذة. و توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها أن الدافع الأول لاستخدام الإنترنت لدى التلاميذ هو طلب المعرفة، يلي ذلك المتعة والترفيه، ثم تكوين علاقات اجتماعية. (العصيمي، 77، 2010).

تفسير نتيجة الفرضية الثانية ومناقشتها:

أظهرت النتائج انه لا توجد فروق دالة بين المدمنين والغير مدمنين للانترنت لدى عينة الدراسة في مقياس التوافق النفسي والاجتماعي و هذا راجع إلى عدة عوامل من بينها أن الانترنت تعتبر من التكنولوجيا التي دخلت حديثا إلى المجتمع الجزائري و لم يبلغ استغلالها إلى مصاف الدول المتقدمة لهذا بقي تأثيرها ضعيف حسب استغلالها ،ومن الدراسات التي تناولت الفرق بين المدمنين والغير مدمنين دراسة هبة ربيع (2003) بعنوان: "محاولة التعرف على ما إذا كان الاستخدام المفرط لشبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) يؤدي إلى إدمان؟ وما هي الظروف المسؤولة عن إدمان الإنترنت؟

أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعة المدمنين وغير المدمنين للشبكة في استخدامها بدافع البحث عن معلومات عامة. (د. محمد عبد الهادي وآخرون، 2005، 17-18).

تفسير نتيجة الفرضية الثالثة ومناقشتها:

دلت النتائج إلى عدم وجود فروق بين العلميين والأدبيين في مقياس الإدمان على الانترنت لدى عينة الدراسة واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة رولا الحمصي (2010) بعنوان "إدمان الإنترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي" حيث دلت النتائج على عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الإدمان على الإنترنت لدى العينة ويبدو من النتيجة أن الطالب الذي لديه رغبة في التعلق بالإنترنت وسوف يستخدم الإنترنت لساعات طويلة بغض النظر عن اختصاصه العلمي فتلبية احتياجاته التي يشبعها استخدام الإنترنت يجد الوقت اللازم لذلك بعيداً عن الدراسة. (رولا الحمصي، 2010، 114)

تفسير نتيجة الفرضية الرابعة ومناقشتها:

دلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مقياس الإدمان على الانترنت و هذا راجع إلى المنظومة التربوية المنتهجة في الجزائر من خلال عدم الفصل بين الذكور والإناث في الأقسام و المدارس مما يجعلهم يتقاربون في التفكير و يزيد من درجة التقارب في الاتجاهات وهذا ما أشار إليه بحث لشيرمان وزملائه (Sherman, et al, 2000) في دراسة الفروق بين الجنسين من طلبة في استخدام الإنترنت وخبراتهم معه، تبين أن الفجوة بين الطلبة والطالبات في السنوات الأخيرة بدأت تضيق عما كانت عليه سابقاً. (د. إبراهيم شوقي، ب س، 4)

و تتفق هذه الدراسة مع دراسة الدندراوي 2005 حيث سعت إلى تحديد العلاقة بين الإفراط في استخدام الكمبيوتر و الانترنت و بعض المشكلات النفسية كالأعراض الاكتئابية، العزلة، اللامبالاة، لدى المراهقين على عينة 150 من الذكور و 150 من الإناث و دلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مشكلة الأعراض الاكتئابية و اللامبالاة. (العصيمي، 2010، 81)

دراسة منصور أيضاً قامت الدراسة بالكشف عن دوافع استخدام الانترنت لدى عينة من الطلاب البحرين وقد توصلت إلى طلب المعرفة يليه المتعة و الترويح ثم تكوين علاقات اجتماعية. و أظهرت النتائج إلى انه لا توجد فروق دالة إحصائياً تعزى إلى متغير الجنس (العصيمي، 2010، 78)

خلاصة

مع التقدم العلمي والتكنولوجي انتشرت ظواهر عديدة في المجتمع لم تكن معروفة سابقاً ومن هذه الظواهر ظاهرة الإدمان على الإنترنت التي تناولتها بالبحث للتحقق من وجود علاقة الإدمان بينها وبين التوافق النفسي الاجتماعي وذلك بعد الاطلاع على دراسات تخص موضوع الإدمان وجدت أنها مشكلة تستحق البحث والدراسة، وباستخدام مقياس للإدمان على الإنترنت ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي وبعد التحقق من الفرضيات أظهرت النتائج الإحصائية عدم وجود العلاقة بين الإدمان على الإنترنت و التوافق النفسي الاجتماعي .

المراجع العربية:

- 1- أحمد محمد صالح، 2002، هوس الإنترنت وتداعياتها الاجتماعية والسياسية، كتاب الهلال، المؤسسة العربية الحديثة، القاهرة، العدد 615.
- 2- أحمد محمد صالح، 2009، أثر المشكلات الاجتماعية والنفسية المصاحبة لمستخدمي الكمبيوتر في مقاهي الإنترنت، وزارة الصحة الكويتية، جريدة الشرق الأوسط، العدد 74.
- 3- إبراهيم عصمت مطاوع، 1981، علم النفس و أهميته في حياتنا، دار المعارف ، القاهرة ، .
- 4- جابر عبد الحميد جابر نظريات الشخصية، 1986 ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- 5- حنان سعيد الرحو ، 2005 ، أساليب علم النفس، الدار العربية للعلوم ،بيروت.
- 6- حامد عبد السلام زهران، 1997، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتب ط 1 ، القاهرة .
- 7- حامد عبد السلام زهران، 2005، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة ط.
- 8- حسني إلهام، 5 مايو 2002 ، ألعاب الكمبيوتر الاهتزازية مصدر رئيسي لمرض ارتعاش الأذرع، جريدة الشرق الأوسط، العدد 8559، الأحد 23 صفر 1423 هـ.
- 9- نبيل سفيان، 2004، المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي، القاهرة، ايتراك للنشر و التوزيع.
- 10- سليمان عبد الواحد، 2010، سيكولوجية ذوي الإعاقة الحسية، ايتراك للنشر والتوزيع، القاهرة
- 11- سيد صبحي، 2003 ، الإنسان وصحته النفسية، الدار المصرية اللبنانية القاهرة.
- 12- سليمان عبد الواحد، 2010، سيكولوجية ذوي الإعاقة الحسية، ايتراك للنشر والتوزيع ، القاهرة.
- 13- سهير كامل أحمد، 2000 ، التوجيه والإرشاد النفسي، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر.
- 14 - سهير كامل أحمد، 1999، أساليب تربية الطفل بين النظرية والتطبيق ، مركز الإسكندرية ، الإسكندرية، للكتاب.
- 15 - سليم أبو عوض، 2008، التوافق النفسي للمسنين، دار أسامة للنشر والتوزيع ،عمان.
- 16- صبره محمد علي ،الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية، مصر، 2004.
- 17- صالح حسين الداھري، بدون سنة، علم النفس العام، الأردن، دار الكندري للنشر و التوزيع ،
- 18- عنو عزيزة ، 2008 ،مدى فاعلية العلاج النفسي الديني، دار هومة للنشر والتوزيع، الجزائر.

- 19-** عباس محمود عوض، 1999، علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة.
- 20-** عادل الدمرداش، 1982، الإدمان مظاهره وعلاجه ،عالم المعرفة، الكويت.
- 21-** عطية محمود هنا، 1984، الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة.
- 22-** غنيمي محمد، 1997، شبكات المعلومات الحاضر والمستقبل، المكتبة الأكاديمية.
- 23-** لويس معلوف، 1986، المنجد في اللغة، دار الشرق، الطبعة الثانية، بيروت.
- 24-** ماجد بوسليبي، يوسف عيداني، 2006، ثقافة الإنترنت وأثرها على الشباب وقائع ندوة علمية، إصدار دائرة الثقافة والإعلام، حكومة الشارقة، دولة الإمارات العربية المتحدة، الطبعة الأولى.
- 25-** - محمد المشاقبة، 2008، مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسيين، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان .
- 26-** محمد جاسم العبيدي، 2010، مشكلات في الصحة النفسية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان .
- 27-** محمد علي، 2009 ،إدمان الإنترنت في عصر العولمة، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الأولى.
- 28-** محمد يوسف أحمد الراشد، 2011، التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي، بعد توحيد المسارات في مملكة البحرين، دراسة ميدانية على طلبة المرحلة الثانوية بالمحافظة الوسطى، مجلة جامعة دمشق، المجلد 27 ملحق 7 ..
- 29-** مصطفى فهمي، 1995، الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف، مصر مكتبة الخارنجي .
- 30-** طه عبد العظيم حسين ، 2010، الصحة النفسية ومشكلاتها لدى الأطفال الأزاريطه، دار الجامعة الجديدة.
- 31** طه عبد العظيم حسين ، 2010، الصحة النفسية ومشكلاتها لدى الأطفال الأزاريطه، دار الجامعة الجديدة .
- 32-** ياسر محمد أيوب أبو هديوس، معمر رحيم سليمان الفراء، 2011، أثر استخدام بعض استراتيجيات التعلم النشط على مستوى دافعية الانجاز والثقة بالنفس والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ بطى التعلم، مجلة جامعة الأزهر، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد ، 13 العدد 01 ، .
- 33-** وجيه أسعد ، 1993، علم النفس وميادينه، دار المتحدة للطباعة والنشر ، دمشق ط2.
- 34-** حنان بنت شعشوع الشهري، 1434، 1433، أثر استخدام شبكات التواصل الالكترونية على العلاقات الاجتماعية الفيسبوك و تويتر نموذجا، جامعة الملك عبد العزيز، جدة،

35- رحمانى محمد الأمين، 2010، الإدمان والسلوك السلبى من وجهة نظر التحليل التعمالى، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس، جامعة وهران-2،.

36- العباجى، عمر موفق بشير، 2007، الإدمان والإنترنت، دار مجدلأوى للنشر والتوزيع، عمان ط1.

37- ويكبيديا، الموسوعة الحرة، إدمان الإنترنت/ [http:// ar. Wikipedia. Org /wiki/](http://ar.Wikipedia.Org/wiki/)

المذكرات:

38- سلطان عائض مفرح العصيمي، 2010، إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسى الاجتماعى لى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

39- محمد محمد عبد الهادى وآخرون، 2005، إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من الاكتئاب والمساندة الاجتماعية لى طلاب الجامعة، منشور بمجلة كلية التربية ببني سويف، جامعة القاهرة، العدد 4، يوليو.

40- مسعودة هتهات، 2014، المشكلات النفسية والاجتماعية لى المراهقين المتمدرسين مستخدمى الإنترنت، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير فى الصحة النفسية والتكيف المدرسى، جامعة قاصدى مرباح، ورقلة.

41- يعقوب الأسطل، 2011، المشكلات النفس اجتماعية والانحرافات السلوكية لى المترددى على مراكز الإنترنت بمحافظة خان يونس، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير فى الإرشاد النفسى، الجامعة الإسلامية، غزة.

42 - شعيبى فاطمة، 2014، انعكاسات إدمان الشباب على الإنترنت (مذكرة لنيل شهادة الماستر) جامعة وهران.

43- عبد الله لبوز، عمر حجاج، 2013، علاقة أساليب التنشئة داخل الأسرة بتوافق التلميذ داخل المدرسة، دراسة ميدانية ببعض ثانويات مدينة ورقلة، جامعة قاصدى مرباح، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، الملتقى الوطنى الثانى حول الاتصال وجودة الحياة فى الأسرة.

- 44-** شتوان حاج، 2014، علاقة التوافق النفسي الاجتماعي ومستوى الطموح الدراسي بالانجاز الأكاديمي مذكرة لنيل شهادة الماجستير في تخصص علم النفس التربوي د- بوقسارة منصور،.
- 45-** حنان بنت شعشوع الشهري، 1434، 1433، اثر استخدام شبكات التواصل الالكترونية على العلاقات الاجتماعية الفيسبوك و تويتر نموذجا، جامعة الملك عبد العزيز، جدة.
- 46-** مومن بكوش الجموعي، 2012، القيم الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي دراسة ميدانية بجامعة الوادي مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص: علم النفس الاجتماعي.
- 47-** ناصر بن صالح العبيدي، 2011، اثر برنامج إرشادي لخفض درجة إدمان الانترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية في الرياض، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

المراجع الأجنبية:

- 48-** American Psychiatric Association, 2013،Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, The British Library, Washington, London, 5th Ed.,.
- 49-** Kimberly Young, Internet Addiction, A new Clinical Phenomenon and its conséquences, American Behavioral Scientist ,vol 48 .
- 50-**Smith, s,(1988) , introduction to psychology ,new York : Mc graw ,Hill book.

ملحق (01)

استمارة قياس الإدمان على الإنترنت

أخي التلميذ أختي التلميذة :

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص "إرشاد وتوجيه" يشرفني أن أتقدم إلى حضرتكم بهذه الاستمارة.

اقرأ التعليمات التالية بعناية:

1- نقدم لك في الصفحات التالية مجموعة من المواقف التي تواجهها في حياتك أثناء استخدامك للإنترنت، ويوجد أمام كل موقف أربع استجابات وهي: دائما، غالبا، أحيانا، نادرا.

2- والمطلوب منك قراءة المواقف بتركيز دون أن تطيل التفكير، ثم اختر الإجابة التي تناسب مع واقعك الشخصي بوضع دائرة ○ أمام كل عبارة وأسفل الخانة التي تعبر عن رأيك كما في المثال التالي:

الرقم	العبارة	الاستجابات			
1	أرى أن الإنترنت مهم جدا في حياتي الشخصية.	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
					○

3- مع العلم أنه ليس هناك استجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالمهم فقط أن تعبر عن واقعك الشخصي بالنسبة لاستخدامك للإنترنت وتأكد أن إجابتك ستكون في محل سرية تامة، وتستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

4- لا تختار أكثر من إجابة للعبارة الواحدة.

البيانات الشخصية:

الاسم : الجنس: الشعبة :

الرقم	العبارة	الاستجابات			
		نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أرى أن الإنترنت مهم جدا في حياتي الشخصية.				
2	أتوجه إلى أي مكان به إنترنت إذا تعطل بمنزلي.				
3	فشلت في محاولاتي للتوقف عن استخدام الإنترنت.				
4	أشعر أن الوقت يمر سريعا عندما أكون متصلا بالإنترنت				
5	أول شيء أقوم به عند الاستيقاظ من النوم هو الاتصال بالإنترنت.				
6	تواصلت باستمرار مع الإنترنت زرع ثقتي بنفسي.				
7	أشعر بالملل عندما لا أتصل بالإنترنت.				
8	تضايقتني سرعة الإنترنت عندما تكون بطيئة.				
9	أهتم كثيرا بالدخول إلى المواقع الجنسية.				
10	أشعر بالاكئاب عندما لا أكون متصلا بالشبكة.				
11	يشعرنني استخدام الإنترنت بالساعة والسرور.				

			أشعر بالوحدة عندما تبعدني الظروف عن استخدام الإنترنت.	12
			أهرب من الصعوبات التي تواجهني إلى عالم الإنترنت.	13
			فكرة التوقف عن استخدام الانترنت تصيبي بالفزع.	14
			تمكن الشبكة مستخدميها من تحقيق ذاتهم.	15
			لا أتفق مع الجهود المبذولة لوضع رقابة على استخدام الإنترنت.	16
			أفضل من تحديد مدة جلوسي أمام الكمبيوتر.	17
			أضع جدولاً لتحديد أوقات استخدام الشبكة.	18
			يشتكى والداي من كثرة استخدامي للإنترنت.	19
			أفقد صداقاتي بسبب استخدامي المطول للإنترنت.	20
			استخدامي للشبكة جعلني منعزلاً عن العالم الخارجي.	21
			تتيح الإنترنت فرص التواصل الفكري.	22
			تزعزع نظام القيم لدي مع استخدامي للإنترنت.	23
			أخفي عن أصدقائي مقدار الوقت الذي أقضيه متصلاً بالإنترنت.	24
			يلغي التواصل عبر الإنترنت كل الحواجز المكانية و الزمانية	25
			يخاصمني أصدقائي بسبب تفضيلي للإنترنت عليهم.	26
			لا أفكر في شيء غير الإنترنت عندما أكون متصلاً به.	27
			يزيل التواصل عبر الشبكة كل الفروق الاجتماعية.	28
			استخدامي المطول للإنترنت يمنعني من القيام بالزيارات العائلية.	29
			انخفضت أنشطتي الاجتماعية بسبب استخدامي المطول للإنترنت.	30
			استخدامي للإنترنت قلل من تواصلني مع الناس في الحياة الواقعية.	31
			توفر الإنترنت سرعة الحصول على المعلومات.	32
			أفضل قضاء وقت الفراغ في تصفح الإنترنت.	33
			أهمل التزاماتي اليومية.	34
			لا يمنعني التواصل عبر الشبكة من الالتزام بواجباتي العائلية.	35
			أقضي أكثر من ثلاث ساعات يومياً متصلاً بالإنترنت.	36
			أفضل تناول طعامي وأنا متصل بالإنترنت حتى لا أضيع الوقت.	37
			أقضي ساعات طويلة في اللعب مع أشخاص متصلين بالشبكة.	38
			أتجاهل تناول وجباتي حينما أكون متصلاً بالإنترنت.	39
			استخدامي المستمر للإنترنت يصيبي بالإرهاق.	40
			لا يمكن أن أتصور نفسي بعيداً عن الإنترنت.	41
			قضاء ساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر يشعرنني بإجهاد في العينين.	42
			أقل من ساعات نومي حتى أوفر الوقت لكي أتصل بالانترنت.	43
			أعاني من آلام على مستوى الظهر اثر جلوسي المطول أمام الإنترنت.	44
			أعاني من آلام على مستوى اليد من كثرة التواصل.	45

ملحق (02)

استمارة قياس التوافق النفسي الاجتماعي

أخي الطالب أختي الطالبة

في إطار التحضير لنيل شهادة ماستر إرشاد وتوجيه, نضع بين يديك هذا الاستبيان راجين منك قراءة كل فقرة والإجابة عليها بصراحة تامة, بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة وتأكد أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة, وانك ستساعدنا بإعطاء رأيك في إنجاز البحث العلمي.

البيانات الشخصية:

الاسم : الجنس : الشعبة :

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا
1	استطيع تغيير كثير من الظروف التي تحيط بي				
2	أشعر بالضيق بسبب حصولي على درجات ضعيفة				
3	أخطط لمستقبلي بنفسي				
4	من السهل علي إقناع الآخرين بوجهة نظري				
5	أواجه مشكلاتي الشخصية				
6	لا أحتاج إلى من يوجهني إلى ما أفعله				
7	أبادر باتخاذ الخطوة الأولى في التعامل مع الآخرين				
8	أقوم بحل مشكلاتي الشخصية				
9	يمكنني أن أجعل زملائي يغيرون من آرائهم				
10	أقضي أوقاتا سعيدة مع أسرتي				
11	أفضل قضاء أوقات الفراغ مع كل أفراد أسرتي				
12	أشعر بالرضا عن مستوى الأسرة				
13	أتضايق من نصائح وإرشادات والديّ				
14	يضايقني تدخل أحد الوالدين في اختيار أصدقائي				
15	أشعر أن أحد الوالدين متشدد معي				
16	يشعرني أحد الوالدين أنني صديق له				
17	ينتقدني أحد الوالدين بدون وجه حق				
18	أعاني من تفرقة الوالدين بين الإخوة				

				نتشاور مع أفراد الأسرة في اختيار ملابسنا	19
				يضايقني كثرة المقارنة بيني وبين إخوتي	20
				أناقش المدرسين في الموضوعات الدراسية	21
				أشعر بالارتياح عند رؤية المدرسين	22
				أعتقد أن المواد الدراسية تنمي معارفي أوافق	23
				ألتزم بعمل الواجبات المدرسية	24
				أفضل أن أتغيب عن المدرسة كلما استطعت	25
				أشعر أن طريقة استذكاري للمواد موفقة	26
				أقوم بوضع جدول للمذاكرة ألتزم به	27
				أستمتع بممارسة الأنشطة المدرسية	28
				أحافظ على المواعيد المدرسية	29
				من الصعب تنظيم وقتي لانشغالي في أمور كثيرة غير الدراسة	30
				أجد صعوبة في استرجاع ما ذاكرت	31
				يسعدني حضور الحفلات الاجتماعية التي يتاح فيها الاختلاط بأفراد الجنس الآخر	32
				أساعد الأصدقاء والجيران دون أن يطلبوا ذلك	33
				أحرص على حضور الحفلات والمناسبات الاجتماعية	34
				أن أكون صداقات جديدة	35
				يسعدني أن أكون مسؤولاً عن عمل أشارك فيه مع زملائي	36
				أقف بجانب أصدقائي إذا وقع أحدهم في ورطة أو مأزق	37
				أقدم مساعدتي لحل الخلافات التي تنشأ بين أصدقائي وجيراني	38
				ألتمس الأعذار لأبّرر تصرفات الآخرين	39
				من السهل أن أتكلّم أمام الجماهير	40
				أشعر بالسعادة حينما يزورني أحد أصدقائي	41
				أستمتع بالحديث مع من أقابلهم لأول مرة	42
				من السهل عليّ أن أبثّ روح المرح في حفلة مملة	43
				أشارك في بعض المباريات التي لم أمارسها من قبل	44
				أبدأ بالحديث مع الزملاء الجدد عندما أقابلهم لأول مرة	45
				من السهل عليّ أن أقيم علاقات مودة مع الآخرين	46
				أقابل الذين لا تربطني بهم علاقة بالابتسامة والترحيب	47