

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستري في علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

الإدمان على الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي

دراسة عيادية لثلاث حالات بجامعة مستغانم

مقدمة من طرف

الطالب مرزوق محمد فوضيل

أمام لجنة المناقشة

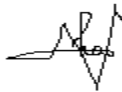
اللقب الاسم	الرتبة	الصفة
عباسة أمينة	أستاذة محاضرة ب	رئيسا
شرقي حورية	أستاذة محاضرة ب	مشرفا ومقررا
غسلي أمينة	أستاذة مساعدة ب	مناقشة وممتحنة

السنة الجامعية 2019-2020

إمضاء المشرف بعد الاطلاع على التصحيحات

تاريخ الإيداع: 2020/09/27.

تم الاطلاع على التصحيحات شرقي حورية



شكر وتقدير

الشكر لله ذي المنة والإحسان بما أنعم و أكرم، وله عظيم الحمد و جميل الثناء وعملا بقوله صلى الله

عليه و سلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

أتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذة الفاضلة " شرقى "، التي كانت نعم المشرفة والموجهة بما قدمته

لي من توجيهات علمية و تدريبية و دعم نفسي من أجل إتمام هذا البحث.

والشكر أيضا للأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة لجهودهم في إثراء هذا الجهد العلمي المتواضع

من خلال آرائهم البناءة وتوجيهاتهم السديدة.

إلى كل من مد لي يد العون من قريب أو بعيد.

الإهداء

إلى روح جدي الغالي رحمه الله....

إلى جدي الغالية أطال الله في عمرها....

إلى الوالدين حفظهما الله....

إلى عمتي الصارمة.....

إلى بعض الأصدقاء الأعماء....

إلى شخص مصم وقتني بجانبني طيلة هذه الأيام....

الملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين إدمان الانترنت والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطالب الجامعي. حيث أجريت الدراسة على 3 حالات طلبة (2 ذكور 1 إناث) من جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم للسنة الجامعية 2019-2020م تم اختيارهم بطريقة عشوائية من 3 كليات مختلفة: العلوم الإنسانية، الأدب العربي وكلية العلوم والتكنولوجيا، حيث تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج العيادي ودراسة الحالة واستخدام مقياس الإدمان على الانترنت ليونج كمبرلي (1996)، ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي لسهير إبراهيم (2004).

وبعد تحليل النتائج توصلت الدراسة إلى ما يلي:

- يؤثر الإدمان على الانترنت سلبيا على التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة.
 - يؤثر الإدمان على الانترنت سلبيا على التوافق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.
 - يؤثر الإدمان على الانترنت سلبيا على التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة.
 - يؤثر الإدمان على الانترنت سلبيا على التوافق الأسري لدى طلبة الجامعة.
- الكلمات المفتاحية:** الإدمان على الانترنت، التوافق النفسي والاجتماعي، الطالب الجامعي.

Abstract:

The study aims to identify the relationship between internet addiction and its relationship to psychological compatibility of the university student.

The study was conducted on three cases (two males and a female) from the university of Abd Al-Hamid ibn Bidis Mostaganem from three different colleges: Humanities, Arabic literature and the college of Science and Technology.

The study was based on the clinical approach; the internet addition test and social psychological adjustment test.

The study reached the following results:

- Internet Addiction affects the psychological adjustment of university students.
- Internet Addiction affects the social adjustment of university students.
- Internet Addiction affects the academic adjustment of university students.
- Internet Addiction affects the family adjustment of university students.

Key words: internet addiction, social psychological adjustment, university student

قائمة المحتويات

- كلمة شكر أ.
- الإهداء ب.
- ملخص باللغة العربية ج.
- ملخص باللغة الأجنبية د.
- فهرس المحتويات هـ.
- فهرس الجداول و.
- مقدمة 1.

الجانب النظري

الفصل الأول - تقديم الدراسة

- إشكالية الدراسة 4
- فروض الدراسة 6
- أهمية الدراسة 7
- أهداف الدراسة 7
- المفاهيم الإجرائية 8

الفصل الثاني - الإدمان على الانترنت -

- تمهيد

- 1- مفهوم الإدمان على الانترنت..... 10
- 2- المعايير المعتمدة لتشخيص الإدمان على الأنترنت..... 12
- 3- الاتجاهات المفسرة للإدمان على الأنترنت..... 13
- 4- أشكال الإدمان على الأنترنت 16
- 5- العوامل المؤدية للإدمان على الأنترنت..... 21
- 6- آثار الإدمان على الأنترنت..... 22
- 7- أهم الطرق العلاجية للإدمان على الأنترنت..... 25

- خلاصة.

الفصل الثالث - التوافق النفسي والاجتماعي -

- تمهيد

- 1- مفهوم التوافق..... 29
- 2- النظريات المفسرة للتوافق..... 33
- 3- مجالات التوافق..... 36
- 4- مستويات التوافق النفسي..... 38

- 39 5- أهمية دراسة التوافق
- 39 6- مؤشرات التوافق
- 40 7- عملية التوافق
- 41 8- قياس التوافق

- خلاصة

الفصل الرابع - الطالب الجامعي -

- تمهيد

- 44 1- تعريف الطالب الجامعي
- 44 2- خصائصه
- 46 3- الصحة النفسية للطالب الجامعي
- 48 4- صفات الطالب الجامعي
- 49 5- أساليب تطويرية مقترحة لتنمية السمات العلمية في طلاب الجامعة

- خلاصة

الجانب الميداني

الفصل الخامس

- تمهيد

- 52..... 1- الدراسة الاستطلاعية

- 2- الدراسة الأساسية 56
- 3- منهج الدراسة 57
- 4- عينة الدراسة 57
- 5- الإطار الزمني والمكاني للدراسة 57
- 6- أدوات الدراسة 58

الفصل السادس - عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشة الفرضيات

- 1- عرض وتحليل نتائج دراسة الحالة الأولى..... 62
- 2- عرض وتحليل نتائج دراسة الحالة الثانية..... 66
- 3 - عرض وتحليل نتائج دراسة الحالة الثالثة..... 70
- 4- مناقشة فرضيات الدراسة..... 74
- خاتمة 76
- اقتراحات 77
- المراجع 94
- الملاحق 99

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
53	معاملات الارتباط للاتساق الداخلي لمقياس الانترنت	الجدول رقم (1)
54	معاملات الارتباط لكل بند مع الدرجة الكلية لمقياس التوافق	الجدول رقم (2)
55	معاملات الارتباط لكل بند مع الدرجات الكلية لمقياس التوافق	الجدول رقم (3)
55	معامل الثبات كل بعد من أبعاد التوافق	الجدول رقم (4)
56	مواصفات عينة الدراسة	الجدول رقم (5)
58	توزيع البنود على أبعاد مقياس التوافق	الجدول رقم (6)
63	سير المقابلات للحالة الأولى	الجدول رقم (7)
67	سير المقابلات للحالة الثانية	الجدول رقم (8)
71	سير المقابلات للحالة الثالثة	الجدول رقم (9)

مقدمة:

تشهد الحياة المعاصرة تغيرا في نواح متعددة إذ يواكب العالم تقدما تقنيا يصاحبه انفجار سكاني ومعرفي. وهناك إجماع بين الباحثين على أن تكنولوجيا الاتصال الحديثة وفي مقدمتها شبكة الانترنت قد فتحت عصرا جديدا من عصور الاتصال والتفاعل بين البشر وفي وفرة المعلومات التي تقدمها لمستخدميها ولكن على الجانب الآخر هناك مخاوف من الآثار الجسدية والنفسية والاجتماعية التي قد تحدثها.

وبما أن الفئة المستخدمة بشكل كبير لهذه التقنية هي فئة الطلبة الذين هم مستقبل وعماد التطور والتقدم والإنتاج في العالم كان لابد من دراسة ظاهرة الإدمان على الانترنت ومعرفة أثارها المختلفة عند هذه الفئة المهمة من فئات المجتمع لتمكين من محاصرتها وتحويلها من تقنية تستخدم بشكل سلبي عند البعض إلى تقنية إيجابية وبناءة. هذا كله لن يتحقق إلا بوجود توافق نفسي.

وفي هذا الزمن كثرت الضغوطات التي تؤثر على الفرد فتزعزع من حياته واستقراره النفسي، ويترتب عنها ما نسميه بالتهديد الذي يولد الإحباط والصراع فيتعلم كيف يتأقلم مع الصعوبات التي تعترضه ويسعى في محاولات جاهدة منه إلى إشباع حاجاته وإرضاء دوافعه والتخفيف من توتراته وآلامه كما يتعلم التكيف مع الظروف والمواقف، والتفاعل مع الآخرين حتى يشعر بالرضا عن الذات ويصل إلى قدر من الدفاع مما يحقق له ذلك توافقا نفسيا.

في هذا الإطار تحاول الدراسة الحالية دراسة علاقة الإدمان على الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطالب الجامعي وقد حاولنا الإلمام بكل ما يتعلق بالموضوع حيث اشتملت الدراسة على ستة فصول توزعت بين الجانب النظري والتطبيقي، فاحتوى الفصل الأول على الإشكالية، الفرضية العامة، أهمية وأهداف الدراسة، التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة.

أما الفصل الثاني فيتعلق بإدمان الانترنت. حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم الإدمان على الانترنت، المعايير المعتمدة لتشخيص الإدمان، الاتجاهات المفسرة للإدمان، أشكال الإدمان على الانترنت، العوامل المؤدية للإدمان، آثار الإدمان، أهم الطرق العلاجية وأخيرا خلاصة الفصل.

وقد تمّ اختيار هذا الفصل من أجل التمهيد وبناء أرضية صلبة للاستعانة بها من أجل دراسة العلاقة بين التوافق النفسي الاجتماعي والإدمان على الانترنت.

الفصل الثالث المتعلق بالتوافق النفسي. حيث تمّ التطرق فيه لمفهوم التوافق النفسي، النظريات المفسرة للتوافق النفسي، مجالات التوافق النفسي، مستويات التوافق النفسي، أهمية دراسته، مؤشرات التوافق النفسي، قياس التوافق النفسي، و خلاصة الفصل.

الفصل الرابع يتعلق الطالب الجامعي. بحيث تمّ فيه التعرف على تعريف الطالب الجامعي، خصائصه، صحته النفسية، صفاته، أساليب تطويرية مقترحة لتنمية السمات العلمية للطالب الجامعي. أخيرا خلاصة عامة للفصل.

أما الجانب التطبيقي، في الفصل الخامس شمل الدراسة الاستطلاعية، أهدافها، منهج الدراسة، أدوات الدراسة (المقابلة العيادية، الملاحظة)، عينة الدراسة، والفصل السادس حول عرض الحالات ومناقشة الفرضية، وأخيرا التوصيات والمقترحات وخاتمة.

الفصل الأول

تقديم الدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- المفاهيم الإجرائية

1- إشكالية الدراسة:

تعد الثورة المعلوماتية من المجالات الاتصالية والثقافية للعولمة إذ أن لهذه الأخيرة فروع متعددة "اقتصادية، سياسية ثقافية..." وتتمثل المجالات الثقافية للعولمة في البث الإعلامي من خلال الأرقام الصناعية العربية الأجنبية والقنوات الفضائية والتلفون المحمول والكمبيوتر بكافة أشكاله و أنواعه و الانترنت بمحركات بحثه المتعددة. الأمر الذي أدى إلى انهيار الحواجز الجغرافية والزمانية وجعل الإنسان أينما يكون في هذا العالم فإنه رغم اتساعه يكون بين يديه.

ومع التقدم التكنولوجي والتطور الحاصل في مختلف مجالات الحياة ظهرت الضغوطات النفسية المهددة لحياة الفرد واستقراره، سواء كان ذلك على المستوى الأسري أو المهني، مما أدى به إلى تسخير كافة قواه العقلية لمواكبة هذه التغيرات وفي سبيل الخلاص من الظروف الغير الملائمة كان لا بد عليه أن يعدل من سلوكياته بما يتلاءم مع طبيعة الظروف المحيطة به ومع ذاته حتى يحصل على حالة من الإرضاء والإشباع فيتحقق بذلك التكيف والتوافق لديه، الذي يعتبر بعد من أبعاد الصحة النفسية المحققة للحياة الناجحة والسعيدة.

حيث أن بعض الناس يهملون أعمالهم، أسرهم، مسؤولياتهم الاجتماعية والأكاديمية ويعانون من الانعزالية الاجتماعية ويواجهون مشكلات مالية وأحيانا يتعرضون لمشكلات جسدية نتيجة للاستخدام المفرط للانترنت. حيث أظهرت دراسة الشماس (2006) التي هدفت الدراسة إلى التعرف على أسباب ارتياد الشباب مقاهي الشبكة المعلوماتية (الانترنت) وأوقات ذلك، وأهم المواقع المرتادة، وأثار ذلك على عينة مكونة من (2024) طالبا وطالبة أن أهم الأسباب التي تدفع لارتياد الشبكة المعلوماتية (الانترنت): عدم وجود الخدمة في البيت، وقضاء أوقات الفراغ، والترفيه، والبحث عن المعلومات. أما الآثار السلبية للشبكة المعلوماتية فهي: تناول المواضيع السيئة، القرصنة، والتجسس على الشبكة، وانحطاط الرسائل المتبادلة ذات طابع العاطفي والجنسي.

وقد ركزت معظم البحوث على الطلاب الجامعيين وأولئك الذين يستخدمون الانترنت بشكل مفرط ومقارنتهم بعامة الناس فقد ركزت الدراسة (مورهان مارتين وشوماخر Morahan- Martin & Schumacher، 1997) على مشكلات الشعور بالوحدة والاستخدام المفرط للانترنت لدى طلاب الجامعات فقد صنّفوا المستخدمين إل ثلاث مجموعات مجموعة المستخدمين الباثولوجيين بمتوسط 8,5 ساعة لاستخدام الانترنت

في الأسبوع وأشخاص لديهم أعراض محدودة بمتوسط 3,2 في الأسبوع، وأولئك الذين لا يظهر لديهم أية أعراض بمتوسط 2,4 ساعة في الأسبوع . (العصيمي،2010، ص 24)

نظرا لما يسببه الإدمان على الانترنت عند طلبة الجامعات من مشكلات متنوعة كإضاعة الوقت واستنزافه بسبب التصفح القهري، والتعلق والحوار غير الهادف ومشكلات في النوم والأرق والتعب، فإن هذا ربما ينعكس أيضا على حياتهم الجامعية ويعزلهم عن المشاركة في الحياة الاجتماعية .(خواجه، 2014، ص 84) فمستخدمي الانترنت يواجهون مشكلات نفسية مثل العزلة الاجتماعية والاكتئاب والشعور بالوحدة وسوء إدارة الوقت جراء استخدامهم للانترنت، أيضا كان هناك تغيرات لدى الناس الذين يستخدمون شبكة الانترنت بكثرة في مشاركتهم الاجتماعية والنفسية واضطرابات نفسية أخرى.

فحسب ما أورده دراسة الحوسني (2011) حول إدمان الانترنت وعلاقته بالاكتئاب والعزلة الاجتماعية لدى (346) من طلبة جامعة نزوى بالأردن باستخدام مقياس الإدمان على الشبكة ومقياس العزلة الاجتماعية وقائمة بيك المعربة الثانية للاكتئاب. أن نسبة انتشار الإدمان على الشبكة (4,9%) لدى أفراد العينة وان هناك فروقا ذات دلالة على مقياس الإدمان على الشبكة تعزى للحالة الاجتماعية والاختصاص الدراسي لصالح الطالبات، وهناك علاقة سلبية بين الإدمان على الشبكة المعلوماتية والعزلة الاجتماعية.

وفرضية أن استخدام الانترنت له تأثير سلبي على التوافق النفسي والاجتماعي هذا الأخير الذي يعتبر حجر الزاوية في حياة الفرد وهو الحصيلة النهائية لتفاعله مع ذاته ومع المحيط الذي ينتمي إليه إذ أن جميع سلوكياته التي يسلكها الناجحة منها أو الفاشلة ما هي إلا محاولات للتوافق من أجل خفض ما يعانيه من توتر وصراع.

حيث أظهرت دراسة عزب (2001) حول إدمان الانترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية لدى عينة مكونة من 200 طالب وطالبة من طلاب الثانوية في مصر. باستخدام مقياس إدمان الانترنت ومقياس الصحة النفسية للشباب، أن هناك ارتباطا سلبيا دالا بين إدمان الشبكة المعلوماتية والصحة النفسية.

ودراسة احمد (2006) حول إدمان الشبكة وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في مصر والسعودية، حيث بلغت عينة الدراسة 1000 طالب وطالبة من طلاب الجامعة في مصر

والسعودية، تمثلت أدوات الدراسة استشارة بيانات شخصية، ومقياس إدمان الشبكة، واختبار (ايزك) للشخصية، ومقياس الصحة النفسية (التشخيص الإكلينيكي الذاتي للأعراض المرضية) وأثبتت النتائج أن للاضطرابات النفسية موضوع الدراسة تأثيراً موجباً دالاً في إدمان الشبكة لدى المراهقين، كما أن لإدمان الشبكة تأثيراً موجباً دالاً في الاضطرابات النفسية.

وبما أن الشريحة الأكبر التي تستخدم هذه التقنية هي من فئة الشباب الذين هم مستقبل وعماد التطور والتقدم والإنتاج في العالم، كان لابد من دراسة ظاهرة الإدمان على الشبكة ومعرفة آثارها المختلفة خاصة الاجتماعية عند الطالب الجامعي ليتمكن من محاصرتها وتحويلها من نفسية تستخدم بشكل سلبي عند البعض إلى نفسية اجتماعية وبناءة حيث تستطيع الاستفادة من هذه الشبكة بأمور عديدة ومفيدة في تطور مجتمعنا وخدمة العلم والمعرفة.

ومن هنا تم طرح التساؤلات التالية:

هل هناك علاقة بين إدمان الانترنت والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطالب الجامعي؟

الأسئلة الفرعية:

هل هناك علاقة بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي؟

هل هناك علاقة بين الإدمان على الانترنت والتوافق الاجتماعي؟

هل هناك علاقة بين الإدمان على الانترنت والتوافق الدراسي؟

هل هناك علاقة بين الإدمان على الانترنت والتوافق الأسري؟

2- الفرضيات:

- هناك علاقة سلبية بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي.

- هناك علاقة سلبية بين الإدمان على الانترنت والتوافق الاجتماعي.

- هناك علاقة سلبية بين الإدمان على الانترنت والتوافق الدراسي.

- هناك علاقة سلبية بين الإدمان على الأنترنت والتوافق الأسري.

3- أهداف الدراسة:

- الكشف عن العلاقة بين إدمان الانترنت والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي.
- الكشف عن العلاقة بين إدمان الانترنت والتوافق الاجتماعي لدى الطالب الجامعي.
- الكشف عن العلاقة بين إدمان الانترنت والتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي.
- الكشف عن العلاقة بين إدمان الانترنت والتوافق الأسري لدى الطالب الجامعي.

4- أهمية الدراسة:

- الوقوف على العلاقة بين إدمان الانترنت والتوافق النفسي الاجتماعي والمدرسي لدى الطلبة الجامعيين.

- تهتم الدراسة الحالية بمرحلة عمرية مهمة، مرحلة التعليم العالي، وهذه المرحلة تعد من أكثر المراحل تعرضا للضغوط الحياتية وللاضطرابات النفسية وللآثار الناجمة للاستخدام المفرط للانترنت خاصة توافقهم النفسي والاجتماعي والمدرسي.

- تكمن أهمية الدراسة الحالية في أن النتائج قد تتيح للقائمين على السياسة التربوية التعرف على طبيعة العلاقة بين إدمان الانترنت والتوافق النفسي الاجتماعي والأسري لدى الطلبة الجامعيين، مما يمكنهم من توظيف ذلك في تقديم برامج تربوية وإرشادية وعلاجية مناسبة.

5- المفاهيم الإجرائية:

5-1- الإدمان على الانترنت: هو سلوك مرتبط باستخدام الانترنت، مثل الإفراط في الوقت المنقضي فيها أو استبدال العلاقة الحقيقية الواقعية إلى علاقات سطحية افتراضية والتي غالبا ما تعتبر بأنها شخصية، هي حس بافتقاد الوقت وتشكيل أنماط متكررة تزيد من مخاطر المشكلات النفسية والاجتماعية.

يقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي من خلال تطبيق مقياس الإدمان على الانترنت ليونج كامبرلي IAT.

5-2- التوافق النفسي: هو رضا الطالب الجامعي عن ذاته وعن نفسه والتعايش مع الآخرين وراحته النفسية.

5-3- التوافق الاجتماعي: هو قدرة الفرد على إقامة علاقات مناسبة مسايرة لأعضاء الجماعة التي ينتمي إليها، ويحظى في نفس الوقت بتقدير واحترام الجماعة لأرائه واتجاهاته.

5-4- التوافق الدراسي: هو قدرة الطالب على تحقيق حالة من الرضا عن انجازه الأكاديمي وأدائه الأكاديمي وعلاقاته مع الأساتذة والزملاء وبناء الطالب علاقات حميمة مع الأصدقاء والأقران في المدرسة ومدى شعوره بالاحترام بينهم وتنمية الشعور بالثقة بالنفس وبالآخرين وتعاونه ومشاركته في أنشطة الجامعة المختلفة.

5-5- التوافق الأسري: يتمثل في الاستقرار والتماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة وسلامة العلاقات بين الوالدين كليهما وبينهما وبين الأبناء وسلامة العلاقة بين الأبناء بعضهم البعض، حيث تسود المحبة والثقة والاحترام المتبادل بين الجميع.

ونقصد بالتوافق النفسي الاجتماعي في هذه الدراسة ما يقيسه مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لسهير ابراهيم (2004)

5-5- الطالب الجامعي: هو ذلك الطالب الذي تحصل على شهادة البكالوريا والتحق بالجامعة ليتلقى تكويناً جامعياً في إحدى التخصصات العلمية.

ونقصد بالطالب الجامعي في هذه الدراسة طلبة من كليات (العلوم الإنسانية، العلوم والتكنولوجيا، الأدب العربي) والذين يدرسون في سنوات التدرج بجامعة عبد الحميد بن باديس للسنة الجامعية 2019-2020م.

الفصل الثاني

الإدمان على الانترنت

تمهيد

1. مفهوم الإدمان على الأنترنت
2. المعايير المعتمدة لتشخيص الإدمان على الأنترنت
3. الاتجاهات المفسرة للإدمان على الأنترنت
4. أشكال الإدمان على الأنترنت
5. العوامل المؤدية للإدمان على الأنترنت
6. آثار الإدمان على الأنترنت
7. أهم الطرق العلاجية للإدمان على الأنترنت

خلاصة الفصل

تمهيد

تعتبر قضية الإدمان على الأنترنت من القضايا المنتشرة حالياً في عصرنا حالياً هذا، وهي ناتجة عن التوسع المفرط في استخدام الأنترنت وبشكل ملفت والتي باتت بلا شك إحدى المسببات في ظهور مصطلح الإدمان الذي كان فيما سبق مرتبطاً على المخدرات والكحول. فشبكات الأنترنت بالرغم من أنها كانت مصدر انفتاح للتواصل والتفاعل بين الأفراد، ومصدر مهم في الحصول على المعلومات والمعارف للمستخدمين لها، إلا أنها تؤدي إلى مخاوف وأثار من الناحية النفسية والاجتماعية والثقافية خاصة لفئة الشباب الذين هم أمل الأمة. ولهذا نستعرض في هذا الفصل ظاهرة الإدمان على الأنترنت من خلال التطرق إلى مفهومها، المعايير المعتمدة لتشخيص الإدمان إلى الاتجاهات المفسرة للإدمان، أشكالها والعوامل المؤدية وأثارها وأخيراً أهم طرق العلاج منه.

1. مفهوم الإدمان على الأنترنت:

كان أول ظهور لمصطلح إدمان الأنترنت واضطراب الإدمان على الأنترنت عام 1995 عندما نشر "أونيل" مقالة بعنوان 'سحر إدمان الحياة على شبكة الأنترنت' والتي نشرته صحيفة نيويورك تايمز، وتبعه اقتراح ايفان جولد عام 1995 بان إدمان الأنترنت هو اضطراب مميز بالفعل. ومنذ ذلك الحين ظهرت مصطلحات عديدة تؤكد وجود ذلك الإدمان منها: إدمان الأنترنت والاستخدام المرضي للأنترنت، الاستخدام القهري للأنترنت، اعتمادية الأنترنت، هوس الأنترنت. (مفرح العصيمي، 2010، ص 20)

وسنتطرق إلى جملة من التعاريف المجموعة من العلماء وهي كالتالي:

عرفت كامبرلي يونغ ادمان الأنترنت على أنه اضطراب قهري لا ينطوي على تعاطي المسكرات ويشبهه في ذلك القمار. (young , 1998)

يعرف Ward: إدمان الأنترنت بأنه سلوك مرتبط باستخدام الأنترنت بكل إفراط الوقت المنقضي على الأنترنت أو استبدال العلاقات الحقيقية الواقية إلى علاقات سطحية افتراضية والتي غالباً ما تخبر بأنها شخصية وهي حس افتقاد الوقت وتشكل أنماط متكررة تزيد من مخاطر المشكلات الاجتماعية والشخصية. (ward, 2000, p627)

أما Shapira فقد تحدث عن الأثر السلبي للانترنت بأنه التأثير على الحالة النفسية والعقلية والدراسية والمهنية والاجتماعية بسبب الإفراط في استخدام الانترنت مع فقدان قدرة الشخص على التحكم في مدة استخدامه وتأثر قدرته على القيام بأعباء حياته اليومية.

(Shapira, 2000 , p267)

حسب براد Brad هو استراتيجية للتعامل مع الضغوط فيها إفراط في الاستمتاع الذي توفره الأنترنت.

(Brad ,2008 , p468)

عرفه byun هو استخدام الانترنت المفرط بما يتعارض مع الحياة اليومية.(Byun, 2008 , P 02)

ويقصد بإدمان الانترنت أنه السلوك الاعتمادي على الانترنت يدفعه إلى المداومة على ممارسة التعامل مع شبكة الانترنت لفترات طويلة يقضيها على مواقع ذات جانبية خاصة للفرد بما يشكل له الأضرار به وبعلاقته الاجتماعية. (حسن عبد السلام الشيخ، 2011، ص 36)

2. المعايير المعتمدة لتشخيص الإدمان على الانترنت:

تؤكد بعض الدراسات أن الاستخدام المبالغ فيه لشبكة الانترنت يسبب إدمان نفسه تقريبا الإدمان على المواد المخدرة والمشروبات الكحولية لتتشكل إضرابات إكلينيكية يستدل عليها:

أ- **التحمل:** أي الميل إلى استخدام شبكة الانترنت لوقت أول لإشباع الرغبة نفسها كأن تشبعها من قبل ساعات أقل.

ب- **الانسحاب:** أي المعاناة من أمراض نفسية وجسمية عند انقطاع الاتصال بشبكة الانترنت ومنها التوتر النفسي والحركي، حركات عصبية زائدة، قلق، تركيز بشكل قهري وما يجري من أحلام وتخيلات مرتبطة بشبكة الأنترنت. (يعقوب يونس خليل الاسكيل، 2011، ص4)

ج- **الصراع:** ويشير إلى الصراعات التي تدور بين مدمن الانترنت والمحيطين به كالصراع البيئي والشخصي والصراعات والتضارب بين إصراره على استخدام الانترنت وبين غيره من الأنشطة الأخرى كالعمل والحياة الاجتماعية والدراسية، أو الصراع الذي يدور داخل الفرد ذاته وهو الصراع النفسي المتعلق

باستخدام الأنترنت والذي يتمثل في الاستمرار أو التوقف، وخاصة عندما تنشأ مشكلات عن استمراره في استخدام الأنترنت.

د- **الانتكاس**: ويقصد به الميل إلى العودة مرة أخرى والاندفاع بشكل مفرط لاستخدام الأنترنت.

هـ- **الاعتمادية**: ويقصد به الحاجة الملحة لاستخدام الأنترنت للحصول على الإحساس والمشاعر المصاحبة لاستخدام الأنترنت والتي يترتب عليها عدم استخدامها إحساسه بمشاعر مزعجة، وكآبة وتسبب له حالة من التوتر والانعراج.

و- **البروز**: ويقصد به ذلك الذي يحدث عندما تصبح استخدام أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد ويسيطر على تفكيره ومشاعره حيث يتضح الانشغال البارز، أو الزائد وينتابه الشعور باللهفة للقيام بهذا النشاط. (مفرح العيسوي، 2010، ص 29)

و- **تعديل المزاج**: وتشير إلى الخبرة الذاتية المكتسبة يشعر بها كنتيجة لاستخدام الأنترنت بشكل متواصل ويمكن إدراكها كإستراتيجية في المواجهة لكي يتحاشى الآثار المترتبة على افتقاده استخدامه.

ز- **سوء الاستخدام**: ويقصد به أن المدمن يفقد الإحساس بالجوانب الأخلاقية والدينية عند استخدام الأنترنت حيث يرتبط إدمانه لهذا الاستخدام فقط بما يحققه من إشباع لغرائزه دون إدراك لما يسببه هذا الإدمان من ممارسات شاذة أو غير أخلاقية أو توقعه تحت طائلة القانون.

ح- **الإدمان في حالة عدم الاتصال**: هو القدر من الوقت الذي يمضيه الشخص عندما لا يكون متصلاً بالإنترنت، وهذا من خلال تعامله مع الأنشطة المتصلة باستخدام الأنترنت. (مفرح العيسوي، 2010:29)

هذا وقد وضعت الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية معايير لتحديد ما إذا كان مستخدم الأنترنت مدمناً ومنها: الرغبة المستمرة في زيادة الوقت المستخدم لاستخدام الأنترنت وفشل أو تهديد حياة المستخدم العائلية أو الوظيفية، ثم ضعف الرغبة في التواصل الاجتماعي مع الوسط المحيط ثم معاودة استخدام الأنترنت مباشرة بعد قضاء وقت طويل على الشبكة. الكذب على بعض أفراد العائلة أو الأصدقاء وإخفاء ولع المستخدم بالشبكة. (رامي لطفي الكلاوي، 2011)

3 الاتجاهات المفسرة للإدمان على الانترنت:

نظرا لخطورة إدمان الانترنت فقد حاول عدد من علماء النفس السيكلوجي مثل ويفدرز تفسير اضطراب إدمان الانترنت في ضوء النظريات النفسية على النحو التالي:

3_1 التفسير السيكو دينامي لإدمان الانترنت:

يؤكد علماء هذا التفسير أن الإدمان يحدث نتيجة الربط بين خبرات الطفولة الصادقة وسمات الشخصية أو الاستعداد الوراثي للإدمان فقد يكون لدى بعض الأفراد استعداد فطري لإدمان أي شيء مثل الكحول، الهيروين، الكوكايين، الجنس، المقامرة، التدخين وغيرها إذا توفرت الظروف المواتية التي تؤدي لذلك بسبب عوامل أو ظروف مهياة وقد يصادف الفرد الضغوط المواتية أو مجموعة من الضغوط معا، فتحدث تأثيرها عليه ومن ثم يصبح عرضة للإدمان. (الفرنسي، 2011، ص10)

وقد يكون لدى الفرد استعداد نظري لإدمان الانترنت ولكنه لا يقع في الإدمان إلا إذا توفرت ظروف وأحداث ضاغطة في حياته وساعدته أو دفعته إلى إدمانه ليصبح الفرد مدمن انترنت. (إبراهيم ماهر الصباطي وآخرون، 2010، ص10)

3_2 التفسير الاجتماعي الثقافي لإدمان الانترنت:

والتفسير الاجتماعي الثقافي لإدمان الانترنت يختلف باختلاف الجنس (ذكور_إناث) والعمر (طفل، شاب، راشد، مسن) وأيضا المستوى الاقتصادي (مرتفع، متوسط، منخفض) والمستوى الاجتماعي (متعلم، غير متعلم) و(ريف، حضر) والانتماء والعرق والديانة والوطن لكل طبقة أو فئة من تلك الفئات. (إبراهيم سالم الصباطي، 2010، ص100)

3_3 التفسير السلوكي لإدمان الانترنت:

تفسير سلوك الإدمان على الانترنت حسب وجهة نظر سكينر في النظرية السلوكية والأنشطة بهدف الحصول على المكافأة و التعزيز و هذا ينطبق على إدمان الكحول و إدمان الانترنت. (إبراهيم سالم الصباطي وآخرون، 2010، ص 100)

ثم إن الوظائف والسلوكيات الفردية تخضع للإشراط الإجرائي الذي قدمه سكينر والذي يقوم على وضع مثيري (وجود حاجة او دافع و مثير) وهذا ما يؤدي إلى استجابة تتصف بالتنوع من فرد لآخر، والتي بدورها يصحبها تعزيز مباشر، إما تعزيز إيجابي أو تعزيز سلبي. فعلى سبيل المثال ترى ماريا دورون أن الشخص الذي يتصف بالخجل والذي لا يستطيع التفاعل مع المحيطين به يمكن أن يجد في الانترنت السبيل الوحيد والخبرة التي ستحقق له الرضا والارتياح والسرور دون الحاجة إلى التفاعل وجها لوجه مع الآخرين، وهذا يمثل خبرة معززة في حد ذاتها. (غالبي عديلة، 2010، ص 40)

3-4- التفسير الطبي للإدمان على الانترنت:

التفسير الطبي لإدمان الانترنت قائم على أساس سلوكيات الفرد يحكمها مجموعة من العوامل الوراثية الجينية والتغيرات الكيميائية في المخ والناقلات العصبية الفرد يكون لديه استعداد للإدمان في حالة زيادة او نقص لدى مكونات كيميائية ضرورية في المخ. (إبراهيم سالم الصباحي وآخرين، 2010، ص101)

وأشارت دراسة سولد (Solad,1931) إلى أن هناك بعض من العقاقير التي تؤدي إلى زيادة واستثارة النشاط لدى الفرد، مما يؤدي به إلى الاستماع بالجلوس على شبكة الانترنت لفترة زمنية. (مفرح العصيمي، 2010، ص 42)

وقد رجحت ماريا غارسيا 2003 Maria garcia أن إدمان الانترنت يرجع لعوامل إلى وراثية وخلل في التوازن الكيميائي في الدماغ والنواقل العصبية، وهذا التفسير يشبه الأدوية لدى مرضى الذين يحتاجون لتحقيق التوازن بين المواد الكيميائية في الدماغ، (Garcia,2003, p101)

4- أشكال الإدمان على الانترنت:

يشمل إدمان الانترنت مختلف السلوكيات والمشكلات التي تتطوي على ضبط الدافع ويشير هاردي (hardy,) (2011) إلى أن أكثر المواقع جذبا لمستخدمي الانترنت هي حجرات الشات حيث تستحوذ على 35% من الوقت الذي يقضيه الناس على شبكة الانترنت، يليها الجماعات الإخبارية بنسبة 15 % من الوقت على

شبكة الانترنت، ويليهما البحث في شبكة الانترنت، وتليهما البحث في شبكة الويب ويستغرق 7% من الوقت، بينما البحث وجمع المعلومات فيستغرق فقط 2% من الوقت المنقضي على الانترنت.

أما الاستخدام المرضي العمومي للانترنت فهو قادر وينطوي على الاستخدام المفرط للانترنت متعدد الأبعاد، وغالبا ما يكون دون هدف واضح ويمكن ربط الاستخدام المرضي العمومي بالتفاعل الاجتماعي (مثل الدردشة والبريد الالكتروني والمنتديات) وإدمان الكمبيوتر العام، ومن الأرجح أن أولئك الناس يشكلون أنواع الإدمان لمحتوى معين أو نشاط معين على الانترنت وليس على الشبكة نفسها.

هذا وقد اقترح هينيك henik عدة أشكال لإدمان الانترنت سنتعرض لها بالشرح هي:

1-4 - إدمان الجنس على المواقع الإباحية:

يشمل هذا الشكل من أشكال الإدمان التحميل القهري للمواد الإباحية عوض مشاهدة أو الاتجار في المحتويات الإباحية على الانترنت بما في ذلك جميع أشكال التفاعل مع المحتويات الجنسية في أساسها (غرف الدردشة، والخطوط الساخنة على الانترنت) فمع السرعة الملحوظة في شبكة الانترنت فإن الأفراد الذين كانوا لديهم إدمان جنسي لم يعودوا للذهاب לנוادي التعري أو استئجار أفلام الفيديو والإباحية ولكن أصبحوا مدمين لتحميل المواد الإباحية من شبكة الانترنت، أو التحدث مع الغرباء في غرف الدردشة التي تدعو إلى الاتصال الجنسي الصريح. (سلطان مفرح العصيمي، 2010، ص31)

فالإباحية الجنسية هي شكل من أشكال الجريمة المنظمة التي تقوم بها الشبكات المحلية، جهوية وعالمية تقدم عروضاً جنسية مغرية نفسياً ومادياً عبر مواقع ظاهرة، أو تقتحم بها البريد الإلكتروني لمستخدم الانترنت دون استئذان وترى بعض وسائل الإعلام الفرنسية أن كلمة "جنس" هي الأكثر استعمالاً عبر الانترنت. وترجع أسباب هذا الإدمان الجنسي إلى ثلاث أسباب رئيسية هي السرية، الراحة والهروب فمع وجود أجواء آمنة في الكمبيوتر وما توفره المواقع الجنسية كوسيلة آمنة ومجهولة يمكن للمستخدم أن يمارس خيالات جنسية سرية في مختبر سري دون أن يقلق من إمكانية القبض عليه، ولهذا يتشجع مستخدمو الانترنت على تجربة الجنس على الانترنت والتي تغذيه قبول حضارة الانترنت بذلك، حيث ومع مرور الوقت قد تصبح التجربة مهرباً

عاطفيا عقليا، أو حياة واقعية مشبوهة و خاصة إذا ما رافق ذلك تناول نوع من المخدرات القوية. (غالمي عديلة، 2010، ص 54)

4-2 - العبء المعلوماتي:

ويشمل التصفح المكثف في البحث عن المعلومات والبحث في قواعد البيانات على الانترنت بهدف جمع المعلومات ومعالجتها في وقت لاحق والدافع الرئيسي وراء ذلك هو حب الاستطلاع، ولكن هناك أيضا العديد من أنواع الاهتمامات المهنية وغير المهنية (الهوايات) والقيم وفي هذا الصدد اقترحت "يونغ" أن الحرية والوصول للإنترنت غير المحدد والأوقات غير المنظمة، والتحرر من الرقابة الوالدية، وعدم وجود الرقابة على الانترنت والتشجيع الكامل من أعضاء هيئة التدريس والمدراء و تدريب المراهقين على أنشطة متشابهة، والرغبة في الهروب من الضغوط والتخويف الاجتماعي والاعتراب تعد هي أكثر العوامل التي أدت للإدمان. (Young, 2003, p12).

4-3 - إدمان اللعب على الانترنت:

يعد إدمان اللعب على الانترنت بمثابة إدمان الألعاب اون لاين on line (سواء على أجهزة الكمبيوتر، أو البلاي ستيشن والأنواع المتنوعة للألعاب التخيلية ...) وهذه الألعاب تجذب انتباه الأشخاص بسبب التشويق والإثارة في محتوياتها الحية. بيد أنها يمكن أن تثير الكثير من المشكلات المعقدة فهي تشبه كثيرا سمات غرف الدردشة التي تفقد الجانب الاجتماعي في الحياة الواقعية، فضلا عن أن طبيعتها التنافسية ضد اللاعبين أو التعاون مع اللاعبين الآخرين يصعب معها اخذ استراحة. (مفرح العصيمي، 2010، ص 37)

كما قالت مرسيا هشيت اوزاك marchiahithozak مديرة مركز خدمات إدمان الكمبيوتر في جامعة هارفرد أن الدور الاجتماعي هو عامل أساسي في حالات إدمان الألعاب الجديدة وأضافت يعاني الكثير من هؤلاء الناس من الوحدة ولم يسبق لهم أن أحسوا بالانتماء الى شيء وفي بعض الحالات تكون اللعبة هي الصديق الوحيد الذين يتعاملون معه ويوضح جارلس بسبب إدمان الأطفال على ألعاب الكمبيوتر في قوله "إنهم متوافقون جدا مع التعقيد المتزايد، ولهذا فان الطفل يصبح أكثر اطلاعا عن أنه يرغب أن يعرف المزيد ويطبق مهارات جديدة" (غالمي عديلة، 2009، ص 58)

4-4- إدمان الحوارات أو غرف الدردشة:

تنشغل الدردشة عبر الأنترنت مساحة كبيرة من حزمة البيانات التي يتم تبادلها بين مستخدمي هذه الشبكة العالمية , بل أن كثيرا من المستخدمين لا يرون في الأنترنت إلا وسيلة للوصول إلى الآخرين، ومن مزايا الدردشة عبر الأنترنت أنها تتوع بين الاتصال بين الناس، يقتصر على تبادل النصوص بين المتحاورين ولذلك فهو نوع من الحوار الفكري البحث، بعيدا عن أية مؤثرات أخرى كالعرق أو الجنسية أو اللون أو الشكل أو الصوت، فكل متصل بهذه الغرف يستطيع أن يستخدم اسما غير اسمه الحقيقي ويستخدم شخصية غير شخصيته الحقيقية، إذ أن هذه الغرف تستخدم للمناقشات الاجتماعية والموضوعات العامة وتكوين العلاقات الاجتماعية وتبادل المعلومات مع أشخاص متصلين بالغرفة، وقد تؤدي خطوط الدردشة عبر الأنترنت بصفة خاصة إلى الإدمان فبعض الطلاب الأمريكيين معظمهم من الذكور، لا يستطيعون أن ينتزعوا أنفسهم بعيدا عن أجهزة الكمبيوتر حتى بعد مضي 12 ساعة متواصلة، والقليل منهم واصل الجلوس على الخط دون طعام أو شراب أو حتى الذهاب إلى الحمام حتى لا يخاطر بفقدان بعض الدردشات والمناقشات الساخنة ومن خلال إهمال ما هو قريب أو مرئي.(غالبي عديلة، 2009، ص55)

وبغض النظر عن نوعية الأحاديث المتبادلة من خلال هذه الغرف، فإن كثير من المستخدمين يقضون أوقات طويلة تكون على حساب التزامات شرعية واجتماعية. (رامي لطفي الكلاوي، 2008، ص 4.5)

4-5- قهر الأنترنت:

ويتضمن القمار على الأنترنت أو التسوق على الأنترنت (الارنوط بشري إسماعيل احمد، 2005، ص 9)

4-6 - القمار على الأنترنت:

ظهرت كازينوهات الأنترنت حتى أنها باتت خلال ليلة وضحاها تدير أعمال تجارية بعدة ملايين من الدولارات، وجذبت عدد كبير من المقامرين من جميع أنحاء العالم.

فالانتشار السريع للقمار على الأنترنت سببه أن أي شخص يحتاج إلى جهاز كمبيوتر متصل بالانترنت يمكنه الاتصال بالآلاف من الكازينوهات على شبكة الأنترنت على مدار الأربع وعشرين ساعة وخلال أيام الأسبوع،

وتوفر الكازينوهات على الانترنت محاكاة مغرية مماثلة للكازينوهات التقليدية، مما جذب الملايين من المستخدمين الجدد كل عام. وهذه الإتاحة أيضا تشجع على وجود جيل جديد من مدمني الانترنت من المراهقين وطلاب الجامعة، فالشباب المراهق يمكنهم الدخول بحرية إلى مثل هذه المواقع التي لا تتطلب تأكيد على السن أو الهوية.

4-7- التسوق القهري عبر الانترنت:

يلجأ مدمن الانترنت إلى التسوق عبر الانترنت فهناك مدى من قسائم الشراء أو المنتجات والخدمات في معظم الأحيان واسعة جدا ولا يمكن ربطها بنشاط معين للمستخدم. (مفرح العصيمي، 2010، ص 34)

4-8 - إدمان نوادي النقاش أو المنتديات:

هي برامج خاصة تعمل على الموقع الإعلامي أو أي مواقع أخرى هي ذات طابع خاص أو على شبكة الانترنت وتسمح بعروض الأفكار والآراء في القضايا أو الموضوعات المطروحة للمناقشة على الموقع، وتتطلب المشاركة في المنتديات تسجيل بعض البيانات الشخصية للمشاركين فيها أولا وبصفة خاصة الاسم وكلمة المرور وعنوان البريد الالكتروني وإعادة تسجيل هذه البيانات كل مرة كتصريح للدخول والمشاركة، كما تخفي كلمة المرور. (غالبي عديلة، 2009، ص 57)

5-العوامل المؤدية للإدمان على الانترنت :

وضع احمد فخري استشاري علم النفس وعلاج الإدمان عدة عوامل وأسباب تؤدي بالشخص إلى الإدمان على الانترنت:

_عدم القدرة على التعامل مع ضغوطات الحياة.

_عدم القدرة على مواجهة المشكلات.

_عدم القدرة على شغل وقت الفراغ بهوايات مختلفة.

_عدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية بسبب الخجل والانطواء.

_الشعور بالصراع والوحدة. (احمد فخري، 2014)

_المعاناة من بعض اضطرابات نفسية: الاكتئاب، القلق، اضطرابات النوم، التلعثم، الرهاب الاجتماعي.

_الافتقار إلى السند العاطفي عند المراهقين يجعلهم يلهثون وراء الإشباع الوهمي واللذة المؤقتة من خلال الدردشة مع أناس وعوالم لا يعرفون عنها شيئاً.

- استخدام غرف الدردشة وسيلة للتفريغ الانفعالي وتفريغ الزمان والمكان لذلك تصبح تلك الغرف الملاذ الآمن، والمنفذ الأكبر كما يعزى النفس البشرية من مكونات موجودة في غياب اللاشعور. (وليد احمد المصري، 2006، ص 573)، كما ذكرت وسام عزت انه يوجد أسباب أخرى تؤدي للإدمان على الانترنت منها ضعف المساندة الاجتماعية والتفكك وعدم التوافق الأسري والبعد عن الأنشطة الاجتماعية وحب النفس. (وسام عزت، 2010، ص 805) وهناك أسباب خاصة لبعض أنواع الإدمان، فالأسباب التي وراء الإدمان الجنسي عبر الانترنت تعود إلى ثلاثة أسباب رئيسية:

- السرية: فلا يتطلع أحد على ما يشاهده أو يسمعه أو يقرأه من الأمور الجنسية.

- الراحة: هي الشعور الوقتي الذي يحس به حين الحصول ما يريده من الشبكة.

- الهروب: من ضغوطات الحياة المختلفة، ويمكن إضافة الأسباب التالية المساعدة في إدمان الانترنت:

_تأثير الأصدقاء والأصحاب: فلكي يبقى الشاب عضواً في الجماعة يجب أن يسايرهم في عاداتهم واتجاهاتهم، ويجد الشاب صعوبة في إيقاف الإدمان (حتى ولو حاول ذلك) من أجل أن يضل مقبولاً بين الأصدقاء ولا يفقد الاتصال بهم.

_الناحية الاجتماعية: تدل مختلف الدراسات بما لا يدع مجالاً للشك أن الشباب يعيشون في أسر مفككة يعانون من المشكلات العاطفية والاجتماعية بدرجة أكبر من الذين يعيشون في أسر سوية. (ناصر بن صالح العبيدي، 2011، ص 23)

6 - آثار الإدمان على الانترنت :

إن شبكة الانترنت في الحقيقة ما هي إلا مجرد شبكة للمعلومات والمعرفة شأنها شأن شبكة الهواتف أو شبكة المياه. فهي مجرد قنوات اتصال. المدح والذم لا يوجه الى هذه الشبكة بقدر ما يوجه إلى ما تحتويه عليه من مواد أو محتويات. كما يوجه إلى الطريقة التي يتم التعامل معها أو توظيفها أو استخدامها أو الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها من خلالها. فشبكة الانترنت مثل مدينة كبيرة وعملقة لها الكثير من المزايا كما بها العديد من المخاطر ولكن السلبيات والأمور السيئة تعلن عن نفسها وتلفت الأنظار وان كانت اقل من المزايا والايجابيات. (الهام فريج بن سعيد، 2004، ص 82)

فالاستخدام المفرط للشبكة قد يؤدي إلى الإدمان عليها وهو ما قد ينجر عنه آثار وأضرار سلبية مختلفة تشمل حياة الفرد الاجتماعية، النفسية، المهنية، الدراسية، الصحية، وهذا ما قد توصلت إليه اغلب الدراسات والأبحاث في هذا المجال. فقد بينت دراسة مسحية حديثة أجريت فالولايات المتحدة الأمريكية ان 6 % من مستخدمي الشبكة هم مدمون في حدود 450 ساعة أسبوعيا مما قد يتسبب حسب المختصين في ضعف المردودية الدراسية للأطفال، والإنتاجية للموظفين بالإضافة إلى المشاكل النفسية والاجتماعية (قلق، غضب، انطواء. تصديق الأكاذيب، مشاكل عائلية...). (غالمي عديلة، 2010، ص65)

6-1 - الآثار النفسية:

- فقدان الشعور بالأمن النفسي نتيجة التعلق الزائد باستخدام الانترنت.
- ظهور مشاكل دراسية طلابية كالهروب من المدرسة والتأخر والغياب فقدان الدافعية.
- ظهور مشاكل نفسية كالحساسية الزائدة وشرود الذهن والوتر والتعلق.
- عدم القدرة على تحمل المسؤولية الذاتية والاجتماعية. (يعقوب يونس خليل الاسطيل، 2011، ص 38)

6-2 - آثار نفسية جسدية:

الاضطرابات الغذائية وأمراض العيون والخمول والسمنة وترهل الجسد الذي يؤدي لمضاعفات منها أمراض القلب والدماغ والصداع المستمر. (مفرح العصيمي، 2010، ص 38)

كما يسبب الإدمان حسب هدى فاعولي اضطراب النوم لصاحبه، وذلك للحاجة المستمرة إلى تزايد وقت الاستخدام للأنترنت، حيث يقضي اغلب المدمنين ساعات الليل كاملة على الأنترنت، ولا ينامون إلا ساعة أو ساعتين حتى يأتي موعد عملهم أو دراستهم، ويتسبب ذلك في إرهاق بالغ للمدمن، مما يؤثر على أدائه لعمله أو دراسته، كما يؤثر ذلك على مناعته ويجعله أكثر قابلية للأمراض، كما أن قضاء المدمن ساعات طويلة دون حركة تذكر يؤدي إلى ألم الظهر وإرهاق العينين ويجعله أكثر قابلية لإصابة بمرض النفق الرسغي. (carapaltumal syndrum). (هدى فاعولي، 2014)

6-3 - الآثار الأسرية والاجتماعية:

انسحاب ملحوظ للإنسان من التفاعل الاجتماعي نحو العزلة المدعمة بتطور مائل في وسط التسلية المتعددة وهناك أيضا الأثر في الهوية إلى أي درجة تستطيع أي قومية أو ديانة الآن المحافظة على هويتها الثقافية مع هذا الغزو المعلوماتي الهائل والذي يمتلك أسلحة كل من يستطيع إنتاج المعلومات بحجم وزنه هائلين. (على صلاح عبد الحسن، 2008، ص 219)

ونتيجة الاستغراق الطويل أو ما يطلق عليه بإدمان الأنترنت، انتهى كثير من الباحثين إلى التقرير بعزلة المستخدمين وعدم حاجتهم إلى الاتصال بالآخرين وظهر بناء ذلك على مفهوم العزلة في صف مستخدمي الأنترنت، وهذا ما يؤثر سلبا على علاقة الأفراد بالآخرين، حيث أن المستخدم للأنترنت يظل ساعات طويلة أمام الكمبيوتر في التجول والإبحار بين مواقع الشبكة والكشف عن محتواها ويكون هذا الوقت بالتالي على حساب العلاقات الأسرية والاجتماعية. (غالمي عديلة، 2009، ص 67)

4-6 - آثار أكاديمية:

المتتمثلة في صعوبة أداء الواجبات المدرسية، والاستنكار للامتحانات، التأخر عن الدراسة صباحاً، درجات منخفضة، إضاعة الوقت، تدهور مستوى الدراسة حتى الطرد من الجامعة او المدرسة (عصام محمد زيدان، 2003، ص 391). وهذا ما كشفته دراسة كمبرلي يونغ من أن 58% من طلاب المدارس المستخدمين للانترنت اعترفوا بانخفاض مستوى درجاتهم وغيابهم عن الحصص المقررة بالمدرسة، ومع ذلك فان الانترنت تعتبر وسيلة بحث مثالية، فان الكثير من طلاب المدارس يستخدمونه لأسباب أخرى كالبحث في مواقع لا تمت لدراساتهم بصلة، أو الترترة في حجرات الحوارات الحية أو استخدام العاب الفيديو.

6-5 - آثار مهنية:

يتأثر الإنتاج بإهمال العمل وإضاعة الوقت والجهد في الدردشة والحوارات خارج نطاق المهنة، التأخر عن مواعيد العمل والطرده من العمل. فقد أظهرت دراسة أجريت على 1000 شركة ان نسبة 55% من المدراء يرون انخفاض وتدني كفاءة وقدرات الموظفين يرجع إلى الإفراط في مراقبة على شبكات الكمبيوتر في محل عملهم للتأكد من استخدام الانترنت فقط في مجال العمل. (هدى فاعولي، 2014)

7_ أهم الطرق العلاجية للإدمان على الانترنت :

قدم احمد فخري استشاري علم النفس وعلاج الإدمان، بعض سبيل الخروج من الإدمان على الانترنت حيث يرى أن هناك بعض المهارات المعرفية والسلوكية التي تمكن الفرد من كسر قيود السلوك الادماني والتحرر منه مثلاً:

-على الفرد أن يحرر نفسه من النمطية في حياته وعليه أن يخلق لنفسه بعض الأنشطة والهوايات لخلق تنوع وتنوع في أسلوب حياته.

- أن يقوم الفرد بممارسة مجموعة مثل الأنشطة المشتركة مع الأصدقاء وأفراد الأسرة مثل التخطيط لرحلة أو زيارة الأقارب أو بعض الأصدقاء .

- أن يقاوم فكرة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر بكل عزم وإرادة قوية واعية من خلال الإلهاء السلوكي والذهني فعندما يشعر الفرد بحاجة ملحة للجلوس أمام شاشة الكمبيوتر يقوم ببعض الأعمال والأنشطة اليدوية المختلف مثل تنظيف المنزل، إجراء محادثات تلفونية مع شخص مقرب، منع الأعمال المؤجلة للغد الوضوء والصلاة وقراءة القران الكريم والدعاء، إعداد وجبة غذائية كاملة لنفسك وأفراد أسرتك.

- أن يقوم الفرد بعملية غزو تعليمي، أي أن يقرأ عن إدمان الأنترنت ومدى خطورته، بغرض تغيير معتقداته الخاطئة وتصحيحها.

- أن يتعلم الفرد ان يدرّب نفسه على مهارات الاسترخاء البدني والذهني وممارسة رياضة التأمل لراحة الجهاز العصبي وتجديد الطاقة البنية والذهنية.

خلاصة:

يمكن أن نستخلص من خلال الفصل بعد التعرف على مشكلة الإدمان على الأنترنت والتي باتت بلا شك مشكلة تخص كل طبقات المجتمع وخاصة الطالب الجامعي بصفة خاصة، كما لها من آثار على الحالة النفسية والعقلية والجسمية والاجتماعية وكذلك على المردود الدراسي، لذا وجب على الدارسين والباحثين في هذا المجال تكثيف الجهود والبحث عن حلول مناسبة وأفكار جديدة والعمل على ترشيد الطلبة على الطرق الملائمة للاستخدام الصحيح للأنترنت ذلك لبلوغ الصحة النفسية الفردية والجماعية.

الفصل الثالث

التوافق النفسي الاجتماعي الأسري

تمهيد

1. مفهوم التوافق
 2. النظريات المفسرة للتوافق
 3. مجالات التوافق
 4. مستويات التوافق النفسي
 5. أهمية دراسة التوافق
 6. مؤشرات التوافق النفسي
 7. عملية التوافق النفسي الاجتماعي
 8. قياس التوافق النفسي
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

يعد موضوع التوافق النفسي من أهم المواضيع البارزة في علم النفس بصفة عامة إذ يستهدف الرضا عن النفس وراحة البال والاطمئنان التي يحقق الفرد من خلالها ذاته النفسية وسنستوضح فيما يلي كل ما يشمله ويتعلق به التوافق النفسي.

1- التوافق النفسي والاجتماعي

1-1- التوافق لغة: ورد في لسان العرب أن التوافق: مأخوذة من وفق الشيء أي لاءمه، وقد وافقه موافقة، واتفق معه توافقا وجاء في معجم الوسيط أن التوافق في الفلسفة هوان يسلك المرء مسلك الجماعة، ويتجنب الشذوذ في الخلق والسلوك (معجم اللغة العربية، 1984، ص 1074)

1-2- التوافق اصطلاحا: ويعرفه كمال دسوقي بأنه تكيف الشخص ببيئته الاجتماعية في مجال مشكلات حياته مع الآخرين التي ترجع لعلاقته بأسرته ومجتمعه ومعايير بيئته الاقتصادية والسياسية والخلقية. (عبد الحميد، 1999، 36)

يشير عبد المنعم المليجي وآخرون أن "التوافق هو الأسلوب الذي بواسطته يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقته مع البيئة" (رمضان قذافي: 69)

1-3- مفهوم التوافق النفسي:

هو عملية مستمرة ديناميكية تختص بالبيئة الطبيعية والاجتماعية والسلوك بالتغير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته. (عبد الغني شريت، وصبرة، 126)

تعرف "ليندا دافيندوف" التوافق "التوافق النفسي بأنه محاولة لمواجهة متطلبات الذات ومتطلبات البيئة" (احمد محمد وناجي محمد، 26)

كما يتضمن التوافق النفسي شقين هما: اتزان الفرد مع نفسه او تناغمه مع ذاته بمعنى مقدرته على مواجهة وحسم ما ينشأ داخله من صراعات ويتعرض له من احباطات، ومدى تحرره من التوتر والقلق الناجم عنها، ثم انسجام الفرد مع ظروف بيئته المادية والاجتماعية عموما بما فيها من أشخاص آخرين وعلاقات وأحداث أخرى. (القريطي، 2003، ص 62)

يطرح علماء النفس مفهوم التوافق النفسي على انه توافق الفرد مع ذاته وتوافقه مع الوسط المحيط به وكل المستويين لا ينفصل عن الآخر وإنما يؤثر فيه ويتأثر به، فالفرد المتوافق ذاتيا هو المتوافق اجتماعيا ويضيف علماء النفس "التوافق الذاتي هو قدره الفرد على التوفيق بين دوافعه وبين أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث لا يكون هناك صراع داخلي". (أبو دلو، 2009:228)

كما يقصد بالتوافق النفسي عند مصطفى فهمي "رضا الفرد عن نفسه وتتسم بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب، القلق والنقص فيتمكن من إشباع دوافعه بصورة ترضيه ولا تغضب الجميع". (بلحاج، 2011، ص 117)

في هذا الإطار يمكن القول أن التوافق النفسي يعتبر مجموعة السلوكيات التي يسلكها الفرد من اجل الانسجام وتحقيق الاستقرار مع نفسه أولا والآخرين ثانيا، وتحقيق أهدافه ويظهر في مدى رضا الفرد عن ذاته، قبول الآخرين له والخلو من الحزن الذاتي وتقبله لذاته.

1-4- تعريف التوافق الاجتماعي:

هو قدرة الفرد على المشاركة الاجتماعية الفعالة، وشعوره بالمسؤولية الاجتماعية وامتناله لقيم المجتمع الذي يعيش فيه وشعوره بقيمته ودوره الفعال في تنمية مجتمعه وقدرته على تحقيق الانتماء والولاء للجماعة من حوله والدخول في منافسات اجتماعية بناءة مع الآخرين والقدرة على بناء علاقات طيبة إيجابية مع أفراد المجتمع بما يحرص على حقوق الآخرين في جو من الثقة والاحترام المتبادل معهم وشعورهم بالسعادة والامتنان لانتمائه للجماعة واحتلاله مكانة مميزة من خلال ما يؤديه من عمل اجتماعي تعاوني. (خليفة، 2011، ص 18)

كما يشير التوافق الاجتماعي إلى حسن التوافق مع المجتمع بنظامه ومؤسساته، وقوانينه وأعرافه وتقاليده، وطوائفه وجماعاته وأفراده. (القريطي، 2003، ص 64)

ويتمثل كذلك في كونه يتناول العلاقات الاجتماعية ومسايرة معايير المجتمع الذي يعيش فيه وعوامل التنشئة الاجتماعية وعلاقة الفرد مع المحيطين به والروابط الأسرية وأوجه النشاط الاجتماعي للفرد. (حسين، 2011، ص 180)

في حين يفسر "ايزنك" و "ارنولد": التوافق الاجتماعي على انه القدرة التي يستطيع الفرد أو الجماعة الوصول إلى حالة الاتزان الاجتماعي خلال علاقة منسجمة وبيئته الاجتماعية. (بلحاج، 2011، ص 121)

من خلال ما تم التطرق إليه من تعريفات يمكن أن نستخلص أن التوافق الاجتماعي هو عملية منسجمة ومتفاعلة بين الفرد وبيئته الاجتماعية أين يستطيع هذا الأخير التوفيق بين إشباع حاجاته الذاتية وفق متطلبات العالم الخارجي وبالتالي تحقيق الاتزان والاستقرار في علاقاته وشعوره بالأمن مع التزامه بمختلف المعايير التي يفرضها المجتمع.

1- 5- التوافق الأسري: الأسرة ليست فقط الخلية الأساسية في بناء المجتمع بل هي وحدة للتفاعل الاجتماعي المتبادل بين أفراد الأسرة الذين يقومون بتأدية الأدوار والواجبات المتبادلة بين عناصر الأسرة بهدف إشباع الحاجات الاجتماعية وال نفسية والاقتصادية لأفرادها. (الكندي، 1992، ص 25)

من هذا المنطلق يعتبر التوافق الأسري ثمرة من ثمار التفاعل الاجتماعي الإيجابي الحاصل داخل الأسرة. فكيف نعرف التوافق الأسري؟

التوافق الأسري وقدرة أفراد الأسرة على الانسجام معا وإحساسهم بالسعادة والراحة في نطاق الحياة الأسرية، وإقامة علاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين تتسم بالحب والعطاء من ناحية والعمل المنتج الذي يجعل الفرد شخصا فعالا في محيطه الاجتماعي من ناحية أخرى. (غزلان، 2009، ص 44)

هذا التعريف يركز على تفاعل وتوافق أفراد الأسرة مع بعضهم البعض، بينما نجد تعريف (بركات، دون سنة، ص 389) الذي يركز على التوافق الأسري للفرد مع أسرته ومفاده تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل أسرته، تقديره، تحبه وتحنو عليه مع شعوره بدوره الحيوي داخل الأسرة واحترامها له، وأسلوب لتقاهم فيها هو السائد، وما توفره له أسرته من إشباع لحاجاته وحل مشكلاته الخاصة وتحقيق اكبر قدر من الثقة في النفس وفهم ذاته، وحسن الظن بها وتقبله ومساعدته في إقامة علاقة تواد ومحبة.

جدير بالذكر أننا نجد في بعض الأحيان استعمال مصطلح المناخ الأسري وهو مفهوم معناه أوسع من معنى التوافق الأسري، وقد يعتبره البعض في الكثير من الأحيان مصطلح مرادف لمفهوم التوافق الأسري، حيث يعرف خليل محمود المناخ الأسري بأنه ذلك الطابع العام من الحياة الأسرية من حيث توفر الأمانة والتضحية والتعاون ووضوح الأدوار وتحديد المسؤوليات، وأشكال الضبط، ونظام الحياة. وكذلك إشباع الحاجات الإنسانية، وطبيعة الحياة الأسرية، نقلا عن (جيهان، 2009، ص 465)

ويورد عبد الحميد (1986) عدد من العلاقات الداخلية والأفعال الاجتماعية التي تعبر عن التوافق والتكيف الأسري وتؤدي بدورها إلى مزيد من التوافق أو سوء التوافق وهي:

التعاون: وهو العملية التي تربط بين أعضاء الجماعة الاجتماعية لتحقيق الهدف أو الأهداف المشتركة لها والتعاون بها المعنى يفترض انه السمة المميزة للأسرة أيا كان نوها أو نمطها

التنافس: وهو العملية الاجتماعية التي يستخدمها بعض أعضاء الجماعة الاجتماعية للحصول على مكانة معينة أو التميز في معاملة من معاملات وقد يؤدي بعض من أنواع التنافس إلى الانحراف والتفكك.

الصراع: هو العملية الاجتماعية التي تختلف عن عملية التنافس فالتنافس يؤخذ عادة مظهرا ساميا حتى إذا ما تغير الوضع واخذ مظهرا عدائيا يحل محله الصراع.

1-6 - تعريف التوافق النفسي الاجتماعي:

هو حالة التواءم والانسجام (علاقة متناغمة) مع البيئة تتطوي على قدرة الفرد على إشباع معظم حاجاته وتصرفاته بشكل مرضي إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية او تجيب عن المتطلبات الفيزيائية والاجتماعية. (سكران، 2009، ص 15)

ويرى "كيوب" و"لينهر" (1954) أن تحقيق التوافق العام (النفس الاجتماعي) يشترط عناصر أساسية هي:

1- وعي الفرد بذاته من خلال معرفة جوانب الضعف والقوة.

2- زيادة الوعي بالآخرين وبحاجاتهم ورغباتهم واحترام آرائهم.

3- زيادة الوعي بمشاكلهم وابتعاده وأهميتها ودرجتها. (بلحاج، 2011:124)

بناء على ما سبق نستخلص أن التوافق النفسي الاجتماعي وقدرة الفرد على التوفيق بين ذاته من رغبات ومتطلبات والبيئة التي يعيش فيها وقدرته على بناء علاقات اجتماعية والالتزام بالعادات والتقاليد المفروضة من المجتمع.

2-2 - النظريات المفسرة للتوافق:

2-1- النظرية البيولوجية الطبية:

ويقرر مؤيدوها أن جميع أشكال التمثل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم، خاصة المخ ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها، أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات، الجروح، العدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد، وترجع اللبنة الأولى لوضعه هذه النظرية إلى جهود كل من ' داروين، 'مندل، 'جالتون'. (مدحت عبد الحميد، 1999، ص 85)

2-2- نظريات التحليل النفسي:

- فرويد: اعتقد فرويد عملية التوافق الشخصي غالبا ما تكون لا شعورية، أي أن الأفراد لا تعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم. ويرى فرويد أن العصاب والذهان ما هما إلا عبارة عن شكل من أشكال لسوء التوافق. ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي:

- قوة الأنا

- القدرة على العمل

- القدرة على الحب (مدحت عبد الحميد، 1999، ص 86)

- يونغ: اعتقد أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف او تعطل، كما اكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية، وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة. كما قرر أن الصحة النفسية والتوافق السوي يتطلبان التوازن أو الموازنة بين ميولنا الانطوائية وميولنا الانبساطية. كذلك أكد على ضرورة تكامل العمليات الأربعة الأساسية في تفسير الحياة والعالم الخارجي وهي (الإحساس، الإدراك، المشاعر، التفكير). (مدحت عبد الحميد، 1999، ص 87)

2-3- النظرية السلوكية:

تعتبر المدرسة السلوكية من أهم مدارس علم النفس الحديث، وقد ظهرت كرد على فعل على أراء المدرسة السابقة (التحليل النفسي) وتتضمن مرحلتين: السلوكية التقليدية والتي امتدت حتى عام 1993، والسلوكية الحديثة التي امتدت بعد هذا التاريخ إلى يومنا هذا، طبقا للسلوكية فان أنماط التوافق وسوء التوافق متعلمة أو مكتسبة، وذلك من الخبرات التي يتعرض لها الفرد، والسلوك التوافقي يشمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقبل بالتعزيز أو التدعيم.

لقد اعتقد 'واطسون' وسكينرز' ان عملية التوافق الشخصي لا يمكن ان تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة الية عن طريق تلميحات البيئة او اثباتها. (مدحت عبد الحميد، 1999، ص 88)

2-4- النظرية الإنسانية:

ظهر هذا الاتجاه كرد فعل للنظريتين الأساسيتين في علم النفس (التحليل النفسي والنظرية السلوكية)، ويقوم هذا الاتجاه على رفض المسلمات التي تقوم عليها النظريات السابقة.

- روجرز: يشير روجرز أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم بسبب ما يتعلق بسلوكياتهم غير المتسقة مع مفهومهم عن ذاتهم. ويقرر أن سوء التوافق النفسي يمكن أن يستمر إذا ما حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الإدراك أو الوعي، وينتج عن ذلك استحالة تنظيم مثل هذه الخبرات أو توحيدها كجزء من الذات التي تفكك وتتبعثر نظرا لانتقاد الفرد لذاته، وهذا من شأنه أن يولد مزيد من التوتر والأسى وسوء التوافق ويقرر روجرز أن معايير التوافق تكمن في ثلاث نقاط:

-الإحساس بالحرية

-الانفتاح على الخبرة

-الثقة بالمشاعر الذاتية

-ماسلو: يعتقد أن الصحة النفسية وأساس السلوك التوافقي يرتبط بتحقيق الذات، فالشخص المتمتع بالصحة النفسية والسلوك التوافقي يحقق الإمكانيات الموجودة لديه. (الحجار، 2003، ص34)

وقام أيضا بوضع عدة معايير للتوافق تشخص فآلاتي:

- الإدراك الفعال للدوافع، قبول الذات، التلقائية، التمرکز حول المشكلة لحلها، نقص الاعتماد على الآخرين، الاستقلال الذاتي، استمرار تجديد الإعجاب بالأشياء أو تقديرها. (مدحت عبد الحميد، 1999، ص 89)

- بيرز: أكد على أهمية تحقيق التنظيم أو التوجيه على ان يحيا الأفراد هنا والآن دون خوف من المستقبل لان هذا سوف يفقد الأفراد شعورهم الفعلي بالرضا. (مدحت عبد الحميد، 1999، ص 90)

2-5- النظرية الاجتماعية:

من أشهر روادها: فيرز، دينهام، هولنجريد، دليك وغيرهم حيث يرى أصحاب هذه النظرية، أن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق، فقد ثبت أن هناك اختلاف في الأعراض الإكلينيكية للأمراض العقلية بين الأمريكيين والايطاليين وبين الأمريكيين والاييرلنديين. ويوضح أصحاب هذه النظرية أن الطبقات الاجتماعية

في المجتمع تؤثر في التوافق، حيث صاغ أرياب الطبقات الاجتماعية مشاكلهم بطابع فيزيقي وأظهروا ميلا قليلا لعلاج المعوقات النفسية. (مدحت عبد الحميد، 1999)

3- مجالات التوافق:

3-1- التوافق الشخصي والذاتي:

ويقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقا يرضيها جميعا ارضاءا متزننا. (ربيع، 2005، ص72)

3-2- التوافق الاجتماعي:

ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة، والسعادة الزوجية مما يؤدي لتحقيق الصحة النفسية' (حامد زهران، 2005، ص 25)

3-3- التوافق الأسري:

ويشير إلى مدى انسجام الفرد مع أعضاء أسرته، وعلاقات الحب والمودة والمساندة والتراحم والاحترام، والتعاون بينه ووالديه وإخوته مما يحقق لهم حياة أسرية سليمة وسعيدة. (القزيطي، 2003، ص 64)

3-4- التوافق الزوجي:

ويتضمن السعادة الزوجية، الرضا الزوجي الذي يتميز في التوفيق فاختيار المناسب للزوج، الاستعداد للحياة الزوجية، والدخول فيها، الحب المتبادل بين الزوجين الإشباع الجنسي، تحمل مسؤوليات الحياة الزوجية، القدرة على حل مشكلاتها، الاستقرار الزوجي. (اجلال، 2000، ص 36)

3-5- التوافق المهني:

ويتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علما وتدريبيا لها والدخول فيها والانجاز والكفاءة والشعور بالرضا عن العمل وإرضاء الآخرين له. (زهران، 1977، ص29)

3-6- التوافق الدراسي:

ويتضمن حسن تكيف الفرد مع متغيرات دراسته وبيئته الدراسية، كعلاقته بالمعلمين والزملاء، المناخ الدراسي، القرارات والمناهج الدراسية... (امين القزيطي، 2003، ص65)

3-7- التوافق الانفعالي:

ويتمثل في الذكاء الانفعالي والهدوء والاستقرار والثبات وال ضبط الانفعالي والسلوك الانفعالي الناضج والتعبير الانفعالي المناسب لمثيرات الانفعال والتماسك في مواجهة الصدمات الانفعالية وحل المشكلات الانفعالية. (سري، نفس المرجع السابق، ص37)

3-8- التوافق التروحي:

ويقوم على إمكانية التخلص مؤقتا من أعباء العمل ومسئوليته أو التفكير فيه خارج مكان العمل، والتصرف في الوقت بحرية، وممارسة سلوك الحرية التلقائي التي يحقق فيه الفرد فرديته ويمارس فيه هواياته رياضية كانت ام عقلية او تروحية، ويتحقق بذلك الاستجمام. (امين القزيطي، نفس المرجع السابق، ص65)

4- مستويات التوافق النفسي:

أولا مستوى التوافق الشخصي:

يشير إلى لتوازن بين مختلف الوظائف الشخصية مما يترتب عليه أن تقوم الأجهزة النفسية بوظائفها دون صراعات شديدة وتحقق السعادة في النفس وإشباع الحاجات والدوافع الداخلية (الفطرية والعنصرية والفيسيولوجية)، والحاجات الثانوية المكتسبة. (أشرف محمد، وصبرة، 2004، ص26)

ثانيا - مستوى التوافق الاجتماعي:

هو إنشاء الفرد لعلاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها، كما يقول "وولمان" في تعريفه: "إن تحقيق الانسجام الداخلي في الشخصية شرط لتحقيق الانسجام مع البيئة الخارجية وتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومعاييرها الاجتماعية" (أشرف محمد. وصبرة، 2004، ص27).

ثالثا- مستوى التوافق المهني:

ويتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علما وتدريبيا لها والدخول فيها والانجاز والكفاءة والانجاز والشعور بالرضا والنجاح والعلاقات الطيبة مع الرؤساء والزملاء والتغلب على المشكلات. (أشرف محمد، وصبرة، 2004، ص27)

5- أهمية دراسة التوافق:

لدراسة التوافق فوائد تطبيقية عديدة تظهر في:

أ- التربية: يمثل التوافق الجيد مؤشرا إيجابيا أو دافعا قويا ويدفع التلاميذ إلى التحصيل من ناحية ويرغبهم في المدرسة ويساعدهم على علاقات متناغمة مع زملائهم ومعلميهم من ناحية أخرى.

ب- الصناعة: يساهم التوافق النفسي الجيد للعمال في زيادة الإنتاج كما ونوعا، كما تساهم ظروف العمل الجيدة التي يسودها العلاقات الإيجابية في زيادة الولاء والانتماء للمؤسسة.

ج- الصحة النفسية: إن سوء التوافق يمثل أحد أهم الأسباب الرئيسية المولدة للاضطرابات النفسية بأشكالها المختلفة، وقبل دراسة أي مرض نفسي ما يجب علينا الرجوع إلى توافق الفرد مع بيئته الأسرية والاجتماعية والتي تعد نقطة بارزة في عملية الفحص النفسي إذ أن الأشخاص سيئو التوافق هم أكثر عرضة من غيرهم للاضطرابات النفسية. (أشرف محمد، وصيرة، 2004، ص 28)

6- مؤشرات التوافق النفسي:

أ- الراحة النفسية:

إن القلق والإحباط والصراع مظاهر لسوء التوافق، ولذا من سمات الفرد التوافق الصمود اتجاه المواقف والمشكلات المؤدية إلى سوء تكيفه، فشعور الفرد بالراحة النفسية دليل على تكيفه. (رحيمة، 2014، ص 350)

ب- مفهوم الذات:

فكرة الشخص عن ذاته هي النواة التي تقوم عليها شخصيته، وكلما عرف الإنسان ذاته جيدا وما تحتويه من قدرات واستعدادات، وميول ورغبات ومدركات شعورية وانفعالات، وقام بتقييمها وتوجيهها الوجهة الصحيحة كان مؤشرا قويا في توافقه وتأقلمه. (رحيمة، 214، 350)

ج- الأهداف الواقعية:

من المظاهر الدالة على تكيف الإنسان اختياره لأهداف ومستوى طموح واقعي تتسق مع قدراته واستعداداته المؤهلة في السعي للوصول إليها وتحقيقها.

د- المسؤولية الاجتماعية:

أن يحس الفرد بمسؤولية اتجاه المجتمع بقيمه وعاداته ومفاهيمه، ويبتعد عن الأنانية الذاتية، ويتسم سلوكه بالاهتمام بمجتمعه والدفاع عنه.

هـ- العلاقات الاجتماعية:

من المؤشرات الدالة على توافق الإنسان علاقاته الاجتماعية مع الآخرين وسعيه في مساعدتهم والعمل من أجل من مصلحتهم العامة. (رحيمة، نفس المرجع السابق، ص 351).

7- عملية التوافق النفسي الاجتماعي:

يعتبر التوافق النفسي الاجتماعي عملية التكامل بحيث يرى "فانز احمد" يبدو واضحاً، فالتوافق عملية ذات وجهتين تتضمن الفرد الذي ينتمي للمجتمع بطريقة فعالة، وفي نفس الوقت يقدم للمجتمع الوسائل لتحقيق الطاقة الكامنة في داخل الفرد لكي يدرك ويشعر ويفكر ليحدث تغيير في المجتمع، بحيث ان الفرد والمجتمع يرتبطان معا في علاقة تبادلية تأثيرية. (رياش، 2008، 108)

فعملية الانسجام بين الفرد والمحيط الذي يعيش فيه من بين أهم الأبعاد في حياة الفرد، وعلى هذا الأساس يرى الباحث "مجدي عبد الله" بان التوافق النفسي الاجتماعي لا يتم في إطار منفصل رغم وجود من يرى أن ثمة فرق مبدأ بينهما، فالتوافق النفسي يتضمن كيفية بناء الفرد لتوافقه النفسي في إطار التعديل والتغيير أما التوافق الاجتماعي فيتضمن كيفية استخدام الشخص لهذه التوافقات الذاتية في مجالات حياته الاجتماعية، تربوياً ومهنياً وصحياً، ويتفاعل مع الآخرين في مواجهة المواقف التي تعرضه للمشاكل، مم يثبت بتوافقه النفسي مدى توافق أو عدم توافقه الاجتماعي وبالتالي الصحة والمرض النفسي. (مجدي محمد عبد الله، 1996:251)

ومنه تبقى عملية التوافق النفسي الاجتماعي للفرد ذات أهمية في تحقيق الأهداف وإشباع الحاجات، إذ تهدف هذه العملية على رضا النفس واستبعاد التوتر وتحقيق الاستقرار، وقدرة تعديل سلوكه لأحداث علاقة توافق بينه وبين البيئة مما يضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقية المجتمع ومعايير الاجتماعية وكذلك تحقيق الرضا النفسي والاجتماعي.

8- قياس التوافق النفسي:

يمكن قياس التوافق النفسي باستخدام الأساليب التالية:

1-الملاحظة:

وهي تأتي من مصدرين الدراسات الميدانية أو الدراسات التجريبية.

1-الدراسات الميدانية:

تشمل ملاحظة الأفراد أثناء توافقهم للمواقف الطبيعية والطارئة والمثال الحي على ذلك ما قام به عالم النفس ذو التوجه التحليلي "برينوبتلهم" (1960) حيث قدم حسابات وتحليلات سيكولوجية للظروف السيكولوجية والفيزيائية غير العادية التي تعرض لها المسجونون. (أشرف، وصبرة، 142)

ب-الدراسات التجريبية:

تختلف عن الدراسات الميدانية في ان المجرى يصطنع(ببتدع) المواقف فتاتي ابسط من مثيلاتها في الحياة الطبيعية وتكون في الشدة لكن المنحنى التجريبي له ميزتين عن المنحنى الميداني هما:

-إمكانية إجراء القياسات الدقيقة ومضبوطة.

-إمكانية عزل العوامل المسببة. (أشرف، صبرة)

2-الاختبارات والمقاييس والاستخبارات: والتي تقيس التوافق والصحة.

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف التوافق النفسي ومجالات التوافق النفسي ونظريات المفسرة له، أهمية دراسته ومستوياته، وأدوات قياسه. كل هذا نؤكد أهميته في علم النفس وإحاطته بالفرد البشري من كافة جوانبه، وسنتطرق في الفصل التالي إلى الطالب الجامعي باعتباره عنصرا فعالا في المجتمع يؤثر ويتأثر بما يجري.

الفصل الرابع

الطالب الجامعي

تمهيد

1- تعريف الطالب الجامعي

2- الطالب الجامعي

3- الصحة النفسية للطالب الجامعي

4- صفات الطالب الجامعي

5- أساليب تطويرية مقترحة لتنمية السمات العلمية في طلاب الجامعة

خلاصة الفصل

تمهيد:

الطالب الجامعي هو كل فرد مسجل من اجل الدراسة في الجامعة حيث أنهى مرحلة التعليم الثانوي ونال شهادة تؤهله إلى دخول الجامعة والتخصص في المجالات التي تتيح الجامعة الفرصة للتكوين فيها.

1_تعريف الطالب الجامعي:

الطالب الجامعي هو كل فرد ينتمي إلى مرحلة الشباب وهي مرحلة تصل فيها الطاقة العقلية إلى مستوى عالي، لذا فهو قادر على القيام بالعمليات المختلفة من إدراك وتذكر وتفكير وابتكار وهو بحاجة دائمة إلى استخدام هذه القدرات. (لعروسي وهجام، 2010، ص36)

والطالب هو أحد أهم العناصر في العملية التعليمية في الجامعة، فمن حيث عدد الطلاب يمثلون أكبر تكرار في البيئة الجامعية، كما أن مناهج التدريس وبرامج الجامعة وجدت وبنيت من اجل مهارات هؤلاء الطلاب في تخصصات معينة ليتمكنوا من خدمة المجتمع كل وفق تخصصه. (قادة، 2016، ص61)

2- خصائص الطالب الجامعي:

إن الطالب الجامعي يمثل مرحلة الشباب كمرحلة تتميز بمجموعة من الخصائص والسمات تمثل فضاء لظهور مجموعة من القدرات تدخل في تكوين الشخصيات. (إبراهيم، 1985، ص22)

فهناك إذن خصائص فيزيولوجية وانفعالية وأخرى عقلية واجتماعية تطبع حياة الطالب كشخصية وصولاً به إلى مستويات معينة من النضج إلى درجات متفاوتة من القدرات، وبالتالي يجب تهيئة المرافق والأساليب التعليمية المناسبة التي تتفق مع كل مستوى ومع كل قدرة ليصل الطالب إلى مستوى من النمو ويعتبر من خلاله فرداً ناضجاً. (محمود، 1995، ص72)

2-1- الخصائص الجسمية:

يتضح التحسن في صحة الشاب، ويتم النضج الجسمي في نهاية هذه المرحلة إذ تؤثر التغذية والتدريب والعمل والدراسة تأثيراً على أجسام المراهقين في هذه المرحلة ومن المظاهر إتمام النضج الهيكلي في نهايتها ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كلا الجنسين إلى جانب الزيادة في الوزن ويكون بشكل واضح.

2-2-الخصائص الانفعالية:

يتجه الشباب في هذه المرحلة بسرعة نحو النضج والثبات والاتزان الانفعالي ويلاحظ عند اغلبهم النزوع إلى الناحية الأخلاقية أو العملية، وكذلك نحو تمجيد الأبطال والشغف بهم. (فرحاوي، 2017، ص49)

2-3- الخصائص العقلية:

يتبلور التخصص ويخطو الطلبة خطوات كبيرة نحو الاستمرار في المهنة وراء التحصيل الجامعي، وتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة ويستطيع الطلبة الجامعيون الإحاطة بمصادر المعرفة المتزايدة في ظل التقدم العلمي والتقني.

يميل الطلبة الجامعيين إلى القرارات المتخصصة والاهتمام بموضوعات السياسة والفلسفة وحيات الشخصيات والأداء ورجال الدين.

2-4- الخصائص الاجتماعية:

يصل نمو الذكاء الاجتماعي إلى قمة نضجه ويظهر في القدرة على التصرف في المواقف الاجتماعية والتعرف على الحالة النفسية للمقابل والقدرة على تذكر الأسماء والوجوه والقدرة على الملاحظة للسلوك الإنساني والتنبؤ به.

تنمو الكثير من القيم نتيجة لتفاعل الطالب الجامعي مع البيئة المحيطة به بشكل أوسع، وفق تلك القيم:

1-القيم النظرية

2-القيم العملية

3-القيم الاجتماعية

4-القيم الدينية

5-القيم العلمية

6-القيم الاقتصادية

7-القيم السياسية

8-القيم الأخلاقية

تمتاز هذه المرحلة بجهل الطالب إلى ما يدعى بالقطاع الاجتماعي والذي يعني النمو والتقدم نحو الاستقلال عن الأسرة والتحرر من سلطتها والاعتماد على النفس. ويزداد اهتمام الطالب الجامعي بمشكلات الحياة المختلفة ومنها المشكلات الاجتماعية ومشكل المستقبل الزواجي، كما تشغله فكرة العمل. (فراوي، 2017، ص 51-50)

3- الصحة النفسية للطالب الجامعي:

يمكن تعريف الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبية، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا وشخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه وبيئته. وهناك مؤشرات نستدل بها على سلامة الصحة النفسية للطالب الجامعي ومن أهم هذه المؤشرات ما يلي:

أ- التقبل الواقعي للطالب لحدود إمكانياته:

وهذا يقتضي أن يعترف الطالب بوجود الفردية الواسعة بين الناس في إمكانياتهم وقدراتهم البدنية والذهنية وبالتالي ترتبط الصحة النفسية بقدرة الفرد على تحديد موقعه والتبصير بمميزاته الخاصة ونقاط ضعفه دون المبالغة والتهوين من شأن نفسه.

ب- استمتاع الطالب بعلاقاته الاجتماعية:

إن استمتاع الطالب بعلاقاته الاجتماعية سواء في دائرة أسرته أو مع أصدقائه أو مع زملائه أو الجيران مؤشر على صحته النفسية، إن عمق هذه العلاقات أوضاعها واستمتاع الطالب أو ضيقه بها علامة أخرى على صحته النفسية.

ج- رضا الطالب عما يقوم به من عمل أو دراسة:

قد يشعر الطالب بميل قوي إلى الدراسة أو العمل الذي يقوم به وقد يكون كارها له، وعلى كل حال فإن مدى استمتاع الفرد بعمله ونجاحه فيه ورضاه عنه هو مصدر من مصادر سعادته أو شقائه مؤشر من مؤشرات الصحة النفسية.

د- القدرة على تحمل المشاق وتحمل المسؤولية:

في سبيل تحقيق الأهداف القريبة والغايات البعيدة لابد من مواجهة الكثير من الصعاب والمعوقات، وبتفاوت الأفراد تفاوتاً واسعاً في قدراتهم على ملاحقة أهدافهم مما يدل على الصحة النفسية لهذا الفرد، كما أن القدرة على تحمل المسؤولية أيضاً يعد مظهراً من مظاهر الصحة النفسية.

هـ- الإقبال على الحياة:

التفاؤل أو التشاؤم، الحماس أو الفئور، كاتجاه عام نحو الحياة، ومدى مشاركة في مجتمعه والنشاط الذي يبديه خلال يومه يمكن أن تكون أدلة على صحة الفرد النفسية. (الاسدي، 2014، ص268-267) ويتضح من خلال ما سبق أن الصحة النفسية للطلاب الجامعي من أهم الحاجات التي لابد من تحقيقها حتى يكون الطالب في أحسن حال ويستغل قدراته أحسن استغلال.

4- صفات الطالب الجامعي:

لقد حلل المختصون الصفات التي ينبغي أن يتزود بها طلبة التعليم العالي إلى خمسة عناصر هي:

- أن يشعر الطالب بالمسؤولية اتجاه الرقي الاجتماعي للأمة.
 - أن يكون له من العلم والخبرة ما يمكنه من العمل على هذا الرقي.
 - أن يكون قادراً على الفكر الثاقب والحكم الصائب.
 - أن يكون له من قوة المبادرة ما يقيه من شر الخمول واللامبالاة.
 - أن يكون قادراً على العمل بما يعمل أو قادراً على تطبيق النظريات في مجال الواقع.
- (رايح، 1990، ص71_72)

وكذلك استطاع الباحثون تصنيف الصفات السلبية للطلبة الجامعيين أهمها:

- يظهر الطالب تعاون أقل مما هو مطلوب ولا يقبل دائماً تحمل المسؤولية الكافية وانضباطه الذاتي المتذبذب
- نادراً ما يتعاون الطلبة في الصف ويفتقرون إلى النضج.
- ضعف القدرة على المخاطرة.

- اللامبالاة والإهمال الدراسي.

- ضعف النشاط وضعف الثقة بالنفس. (لعروسي وهجام، 2016، ص 37)

5-أساليب تطويرية مقترحة لتنمية السمات العلمية في طلاب الجامعة:

- الإكثار من المناقشات في قاعة الدراسة وتصويب آراء الطلاب.

-عرض الدروس على شكل مشكلات تتحدى ذكاء الطالب.

-إدخال مادة مناهج البحث العلمي ضمن المقررات الدراسية لكل الطلاب.

-تكليف الطلاب بإعداد التجارب والبحوث والمقالات والمشاريع.

-توفير المراجع العلمية الحديثة.

-تدعيم المعامل والمختبرات بالمعدات اللازمة.

-توفير الأعداد الكافية من أعضاء هيئة التدريس في التخصصات المختلفة.

-عقد الندوات والمؤتمرات العلمية وإشراك الطلاب فيها.

-ضرورة اعتماد الطالب على تكثر من مرجع واحد بعينه لأي مادة دراسية يدرسها.

-تشجيع الطلاب على التعبير على آرائهم ووجهة نظرهم واحترام هذه الآراء.

- التركيز على التعليم عن طريق الجهد الذاتي للطلاب الجامعي.

- تحديد عدد الطلاب الذين تقبلهم الجامعة بقصد التدقيق في اختبار أصحاب الاستعدادات المناسبة

للتخصصات المختلفة. (الاسدي، 2014، ص 178)

خلاصة:

تم التعرف من خلال هذا الفصل على تعريف الطالب الجامعي وخصائصه ثم الصحة النفسية وصفاته والأساليب التطويرية لسمات الطالب الجامعي وذلك من اجل تحسين مستواه الأكاديمي.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية

2. الدراسة الأساسية

3. منهج الدراسة

4. عينة الدراسة

5. الإطار الزمني والمكاني للدراسة

6. أدوات الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

لكلّ دراسة ميدانية جانبها النظري، الذي هو أساسها للتعرف على متغيرات البحث وأسسها النظرية، لكن لن تكتمل الدراسة إلا بوجود الجانب التطبيقي الذي يهدف إلى التحقق من كلّ ما جاء في الجانب النظري، ويشمل الجانب التطبيقي على إجراءات الدراسة الاستطلاعية التي شملت أهدافها، منهج الدراسة، عينة الدراسة، أدوات الدراسة.

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

تعدّ الدراسة الاستطلاعية دراسة كشفية للتعرف على الظروف التي سيتمّ فيها إجراء البحث. إذن هي عبارة عن عملية كشف الظروف المحيطة بالظاهرة وكشف جوانبها وأبعادها.

1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف على الظروف التي سيتمّ فيها إجراء البحث.
- جمع المعلومات حول مكان ومجتمع الدراسة.
- التعرف على مدى ملائمة أدوات الدراسة وكذلك دراسة الخصائص السيكومترية لها بغرض استخدامها لجمع البيانات في الدراسة الأساسية.
- تحديد كيفية اختيار العينة.
- تحديد المفاهيم الأساسية ذات الصلة بالموضوع الذي اختاره الباحث.
- يمكن تحديد جوانب النقص في إجراءات تطبيق أدوات جمع البيانات البحث ويمكن تعديل تعليمات هذه الأدوات في ضوء ما تفسره عليه الدراسة الاستطلاعية.

2- الإطار الزمني والمكاني للدراسة الاستطلاعية: تمت الدراسة من 22 فبراير 2020 إلى 12 مارس 2020، بجامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم-

3- عينة الدراسة الاستطلاعية: تم اختيار طلبة جامعيين من كلية العلوم الإنسانية الأدب العربي وكلية العلوم والتكنولوجيا بجامعة مستغانم للسنة الجامعية 2019-2020م، حيث بلغ عددهم 50 طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائياً.

4- أدوات الدراسة الاستطلاعية وخصائصها السيكمترية:

4-1- اختبار الإدمان على الانترنت وخصائصه السيكمترية :

تم تطبيق اختبار الإدمان على مجموعة من الطلبة حيث بلغ عددهم 50 طالباً وطالبة؛ لاستخلاص الخصائص السيكمترية :

أ- الصدق الداخلي مقياس الإدمان على الانترنت: تم التحقق من مدى الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين كل فقرة من فقرات المقياس والمجموع الكلي للمقياس:

الجدول رقم (01): معاملات الارتباط للاتساق الداخلي لمقياس الانترنت

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	**0,69	6	**0,56	11	**0,75	16	**0,51
2	**0,66	7	**0,39	12	**0,64	17	**0,77
3	**0,49	8	**0,57	13	**0,81	18	**0,72
4	**0,36	9	**0,55	14	**0,74	19	**0,62
5	**0,55	10	**0,66	15	**0,67	20	**0,54

** دالة عند مستوى 0,01

بحساب معاملات ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية لمقياس الإدمان على الانترنت خلصت النتائج إلى أن معاملات ارتباط كل الفقرات دالة عند مستوى 0,01 مما يشير إلى تمتع المقياس بصدق داخلي جيد.

ب- الثبات مقياس الإدمان: كانت قيمة معامل ثبات المقياس باستخدام ألفا كرونباخ هي (0,91)، مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات عال.

4-2- مقياس التوافق النفسي والاجتماعي وخصائصه السيكمترية:

تم تطبيق مقياس التوافق النفسي والاجتماعي من إعداد سهير إبراهيم 2004 على عينة من الطلبة حيث بلغ عددهم 50 طالباً وطالبة؛ لاستخلاص الخصائص السيكمترية لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي كما يلي:

أ- الصدق الداخلي: تم حساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين كل فقرة من فقرات المقياس وجميع فقرات المحور الذي تقيسه كما هو موضح في الجدول:

الجدول رقم (2): معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لكل أبعاد مقياس التوافق

التوافق الاجتماعي		التوافق المدرسي		التوافق الأسري		التوافق النفسي	
معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
*0,19	1	**0,25	1	**0,28	1	*0,21	1
**0,41	2	**0,27	2	**0,26	2	*0,20	2
**0,38	3	**0,41	3	**0,32	3	*0,19	3
*0,24	4	**0,31	4	**0,32	4	*0,22	4
**0,30	5	*0,19	5	**0,32	5	*0,19	5
*0,22	6	**0,32	6	**0,44	6	**0,30	6
*0,20	7	**0,40	7	**0,35	7	0,16	7
**0,34	8	*0,20	8	**0,25	8	*0,23	8
**0,29	9	0,09	9	0,17	9	**0,40	9
**0,47	10	**0,41	10	**0,24	10	**0,25	10
**0,32	11	**0,46	11	**0,48	11	**0,35	11
**0,38	12	**0,46	12	**0,19	12	**0,30	12
*0,22	13	0,16	13	**0,39	13	*0,19	13
**0,47	14	*0,20	14	**0,49	14	**0,33	14
**0,41	15	**0,35	15	**0,41	15	**0,37	15
*0,24	16	**0,40	16	**0,31	16	**0,38	16
**0,26	17	*0,19	17	**0,38	17	*0,20	17
**0,43	18	**0,29	18	**0,37	18	**0,25	18
**0,38	19	**0,36	19	**0,44	19	**0,29	19
**0,42	20	**0,34	20	**0,27	20	**0,33	20
0,10	21	*0,19	21	**0,45	21	**0,33	21
*0,22	22	**0,40	22	**0,26	22	**0,34	22
*0,21	23	**0,38	23	0,12	23	**0,35	23
**0,48	24	*0,19	24	**0,39	24	*0,23	24
**0,32	25	*0,19	25	*0,22	25	**0,40	25

**دالة عند مستوى 0,01 *دالة عند مستوى 0,05

بحساب معاملات ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس خلصت النتائج إلى أن معاملات ارتباط أغلب الفقرات مع الدرجة الكلية لكل محور دالة عند مستوى 0,01 وعند مستوى 0,05 مما يشير إلى تمتع المقياس بالصدق الداخلي.

جدول رقم (3): معاملات الارتباط بين درجات كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس

المقياس ككل	البعد
**0,71	التوافق النفسي
**0,55	التوافق الأسري
**0,77	التوافق المدرسي
**0,72	التوافق الاجتماعي

**دالة عند مستوى 0,01

يظهر أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس كانت دالة عند مستوى 0,01 وبالتالي فالمقياس يتمتع بالصدق الداخلي.

ب- ثبات المقياس عن طريق ألفا كرونباخ:

الجدول رقم(4): معامل ثبات كل بعد من أبعاد مقياس التوافق باستخدام ألفا كرونباخ

البعد	التوافق النفسي	التوافق الأسري	التوافق المدرسي	التوافق الاجتماعي	التوافق العام
معامل ألفا	0,37	0,55	0,39	0,63	0,73

يتضح من جدول أن معاملات ثبات أبعاد المقياس باستخدام ألفا كرونباخ قد تراوحت ما بين (0,37) - (0,63) مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات مقبول.

ثانيا: الدراسة الأساسية:

1- منهج الدراسة:

من خلال الدراسة والمعلومات المراد التحصل عليها ومن أجل تحديد الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي والاجتماعي والأسري لدى الطلبة، تم الاعتماد على المنهج العيادي الذي وهو الطريقة التي تنتظر إلى السلوك من منظور خاص فهي تحاول الكشف بكل ثقة وبعيدا عن الذاتية عن

سلوكيات الفرد في موقف ما لإيجاد مدلول السلوك والكشف عن السلوكيات الخاطئة للتخلص منها.

- دراسة حالة: تتضمن دراسة الحالة الفحص المتعمق والمفصل لحالة فردية أو أسرة أو أي وحدة اجتماعية أخرى كمجتمع أو ثقافة. ويقوم الباحث في هذا المنهج بجمع كل أنواع البيانات: النفسية والفيزيولوجية والسيرة الذاتية والبيئية، وذلك حتى يلقي الضوء على خلفية الشخص (تجاربه وثقافته وبيئته) وعلاقاته وسلوكه وتوافقه، وتسمى دراسة حالة أحيانا بالمنهج الإكلينيكي، عندما تتم لدراسة الحالة في المستشفيات أو المؤسسات الصحية النفسية والطبية، وتجمع المعلومات في هذا المنهج عن طريق المقابلات الشخصية interviews أو الملاحظات غير الرسمية أو تاريخ الحالة هذا فضلا عن الاختبارات النفسية كالاختبارات القدرات واختبارات الشخصية وغيرهما. (دويدار، 1999 ص،100)

2- عينة الدراسة الأساسية: ينتمي مجتمع الدراسة إلى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم للسنة الجامعية 2019-2020م ، واشتملت الدراسة على 3 طلبة من الجنسين يزولون دراستهم في جامعة عبد الحميد بن باديس حيث تم اختيارهم بطريقة قصدية حسب نتائج اختبار الإدمان على الانترنت.

2-1- مواصفات عينة الدراسة:

الجدول رقم (5): مواصفات عينة الدراسة الأساسية

التخصص	السن	الجنس	الحالات
أدب عربي	19	ذكر	الحالة الأولى
علوم وتكنولوجيا	25	ذكر	الحالة الثانية
علوم انسانية	24	أنثى	الحالة الثالثة

2- الإطار المكاني والزمني للدراسة الأساسية:

أجريت الدراسة الأساسية من 05 جويلية 2020 إلى 31 جويلية 2020 في مدينة مستغانم .

4- أدوات الدراسة الأساسية:

4-1- الملاحظة العيادية:

هي وسيلة يستخدمها الباحث العيادي لاكتساب الخبرات والمعلومات حيث نجد الباحث يلاحظ بإتباعه منهج معين ويجعل من ملاحظته أساسا لمعرفة واعية أو فهم دقيق لظاهرة معينة. (عبيدات وآخرون، 1999، ص139)

- هدفها: من خلال شبكة الملاحظة يتم تحديد سيميولوجية الحالات والملاحظة الدقيقة لسلوكات الحالات في الجامعة.

4-2- المقابلة العيادية:

يعرف بنجهام (Bingham) المقابلة بأنها "المحادثة الجادة الموجهة نحو هدف محدد غير مجرد الرغبة في المحادثة ذاتها."

وينطوي هذا التعريف على عنصرين رئيسيين هم:

1-المحادثة بين شخصين أو أكثر في موقف مواجهة: ويرى بنجهام أن الكلمة ليست هي السبيل الوحيد للاتصال بين الشخصين، فخصائص الصوت وتعبيرات الوجه ونظرة العين والهيئة والایماءات، والسلوك العام، كل ذلك يكمل ما يقال.

2 -توجيه المحادثة نحو هدف محدد: ووضوح هذا الهدف شرط أساسي لقيام علاقة حقيقية بين القائم بالمقابلة وبين المبحوث. (عبد الستار إبراهيم، 2008: ص108)

تم اختيار المقابلة النصف موجهة: وهي عبارة عن حوار يدور حول الباحث والمفحوص يبدأ هذا الحوار بخلق علاقة، ووثام بينهما ليضمن الباحث الحد الأدنى من تعاون المفحوص بعد أن يشعر الباحث أن المفحوص على استعداد للتعاون معه (ريحي عليان 2000، ص102)

- أهدافها: تم استخدامها للتعرف على الحالات بطريقة مباشرة وجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات الشخصية والعائلية عن ماضيه وحاضره وتطلعاته المستقبلية.

5- الاختبارات النفسية:

5-1 مقياس الإدمان على الانترنت : Test addiction Internet ويرمز IAT من إعداد كيمبرلي يونغ Young 1996م، حيث تمت ترجمته للعربية من قبل العديد من الباحثين.

أ - **تصحيح الاختبار:** صمم الاختبار بوضع ستة بدائل أمام كل فقرة وهي (تنطبق علي تماماً، تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي إلى حد ما، لا تنطبق علي إلى حد ما، لا تنطبق علي كثيراً، لا تنطبق علي تماماً) يقابله سلم درجات هي (6 , 5 , 4 , 3 , 2 , 1) على التوالي، وتجمع الدرجة الكلية بجمع الفقرات.

- (من 20- 49) استعمال الأنترنت يقع في المعدل الطبيعي.

- من (50- 79) يواجه الطالب من حين لآخر بعض الإفراط في استخدام الأنترنت .

- من (70- 120) استعمال الطالب للأنترنت بشكل مفرط.

5-2 **مقياس التوافق النفسي والاجتماعي:** تم الاستعانة بمقياس التوافق النفسي والاجتماعي من إعداد سهير إبراهيم 2004، وهذا نظراً لأنه يقيس الجوانب الأربعة للتوافق النفسي، والأسري، والمدرسي، والاجتماعي وهذا ما يناسب موضوع الدراسة. إضافة إلى أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة.

ب- **الهدف من المقياس:** يهدف المقياس إلى الوقوف على التوافق النفسي والاجتماعي بجوانبه المختلفة لدى الطلاب.

ج- **أبعاد المقياس:** اشتمل المقياس على أربعة أبعاد بواقع 25 بند لكل بعد هي:

- التوافق النفسي.

- التوافق الأسري.

- التوافق المدرسي.

- التوافق الاجتماعي.

الجدول رقم (6): توزيع البنود على أبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي

البعد	البنود الموجبة	البنود السالبة	المجموع
-------	----------------	----------------	---------

25	- 12 - 7 - 5 - 4 - 2 13	15 - 14 - 11 - 10 - 9 - 8 - 6 - 3 - 1 22 - 21 - 20 - 19 - 18 - 17 - 16 - 25 - 24 - 23 -	التوافق النفسي
25	- 36 - 30 - 29 - 26 - 43 - 40 - 39 - 38 49 - 46 - 45 - 44	- 35 - 34 - 33 - 32 - 31 - 28 - 27 50 - 48 - 47 - 42 - 41 - 37	التوافق الأسري
25	- 67 - 58 - 56 - 55 75 - 74 - 71 - 68	- 60 - 59 - 57 - 54 - 53 - 52 - 51 70 - 69 - 66 - 65 - 64 - 63 - 62 - 61 73 - 72 -	التوافق المدرسي
25	96 - 81	- 84 - 83 - 82 - 80 - 79 - 78 - 77 - 76 - 91 - 90 - 89 - 88 - 87 - 86 - 85 . 100 - 99 - 98 - 97 - 95 - 94 - 93 - 92	التوافق الاجتماعي
100	المجموع		

3- كيفية الإجابة على بنود المقياس:

يلي كل بند أربعة اختيارات رتبت بنمط ليكرت (أوافق دائماً، أوافق أحياناً، أوافق نادراً، لا أوافق)؛ بحيث ترصد الدرجات (4، 3، 2، 1) للإجابات الأربع على التوالي في حالة كون العبارة موجبة، والدرجات (1، 2، 3، 4) على التوالي في حالة كون العبارة سالبة. وعليه تصبح الدرجة الدنيا للمقياس ($100 = 1 \times 100$) درجة وتمثل أرضية المقياس، والدرجة القصوى للمقياس ($400 = 4 \times 100$) درجة وتمثل سقف المقياس.

الفصل السادس

عرض نتائج الدراسة ومناقشة الفرضيات

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

1-1- عرض وتحليل نتائج دراسة الحالة الأولى

1-2- عرض وتحليل نتائج دراسة الحالة الثانية

1-3- عرض وتحليل نتائج دراسة الحالة الثالثة

2- مناقشة فرضيات الدراسة

أولاً- عرض الحالات:

عرض الحالة الأولى:

1-البيانات الأولية:

الاسم: ي.س

السن: 19 سنة

الجنس: ذكر.

الحالة الاجتماعية: غير مرتبط

عدد الاخوة: 09 (05 أولاد، 04 بنات).

المستوى التعليمي: جامعي

تخصص: أدب عربي.

الحالة الاقتصادية: متوسطة.

مكان الإقامة: عشعاشة - مستغانم.

نوع المشكلة: إدمان على الأنترنت.

مدة الإصابة: 04 سنوات.

2-سيمولوجية الحالة:

البنية والمظهر: متوسط القامة، نحيف، بشرة سمراء، مظهر مرتب.

العرض والتعبير:

اللغة: يتكلم بسرعة.

الانفعال: قليل الانفعال.

السلوكيات الغريزية:

الشهية: ليس له شهية للأكل.

النوم: يعاني من الأرق.

المزاج: متقلب.

الأفكار: تكرر الأفكار نفسها.

3- سير المقابلات للحالة الأولى:

الجدول رقم (7): سير المقابلات للحالة الأولى

المقابلة	تاريخ المقابلة	مدة المقابلة	هدف المقابلة
المقابلة الأولى	2020-07-05	20 دقيقة	- التعرف على الحالة - التعريف بالطالب وموضوع البحث - أخذ موافقة الحالة على إجراء الدراسة
المقابلة الثانية	2020-07-06	45 دقيقة	- التطرق إلى اهم المحطات في النمو والتطور النفسي والاجتماعي والجسدي للحالة من الطفولة إلى الرشد
المقابلة الثالثة	2020-07-07	30 دقيقة	علاقة الحالة بافراد الاسرة (الام، الاب، الاخوة) _ علاقة الحالة بالاقارب والاصدقاء -علاقة الحالة بزملاء الدراسة والاساتذة والجامعة بصفة عامة - توجه الحالة نحو المستقبل
المقابلة الرابعة	2020-07-08	40 دقيقة	- التطرق إلى بداية إدمان الانترنت والمدة التي يقضيها على النت والأعراض التي ترافقه في حال انقطاع النت - تأثير إدمان الانترنت عليه نفسيا ودراسيا وعلاقاته الاجتماعية والأسرية
المقابلة الخامسة	2020-07-09	15 دقيقة	تطبيق مقياس إدمان الانترنت. تطبيق مقياس التوافق النفسي والاجتماعي

4-تحليل المقابلات:

المقابلة الأولى: الحالة ي.س ذكر، 19 سنة طالب تخصص أدب عربي من منطقة عشعاشة مستغانم تعرفنا على الحالة وأخذنا موافقته لإجراء المقابلات. الحالة (ي) متوسط القامة، ونحيف البنية ، ذو بشرة سمراء، ومظهر مرتب، تتكون عائلة الحالة من 9 أفراد (5 ذكور و 4 إناث) وهو آخرهم ترتيباً، أبوه فلاح 70 سنة وأمه ربة بيت 60 سنة لم يزاولا الدراسة. المستوى الاقتصادي لعائلة متوسط نوعاً ما.

المقابلة الثانية:

كانت طفولة الحالة طفولة جيدة وسعيدة لم تواجه أية مشاكل أو أمراض عضوية أو نفسية، زاول دراسته بصورة منتظمة وجيدة وحقق نتائج جيدة في مشواره الدراسي.

المقابلة الثالثة:

حسب الحالة هناك علاقة غير جيدة تربطه بوالديه خلال السنوات الأخيرة حيث ازدادت المشاكل والخصومات بينه وبين والديه أما بقية أفراد أسرته وأصدقائه فعلاقته معهم عادية أما الوسط الدراسي (الجامعة والأساتذة) فهناك مشاكل وصعوبات نتيجة تدهور مستواه الدراسي والفكري نتيجة تفضيل الانترنت على حساب الدراسة.

المقابلة الرابعة:

يعاني الحالة من مشكلة الإدمان على الانترنت منذ حوالي 4 سنوات حيث بدأت الأعراض في الظهور تدريجياً (قضاء وقت طويل على الانترنت ومشاهدة الأفلام والمسلسلات، غضب وفقدان التحكم في نفسه عند انقطاعها أو حتى بطء تدفقها، تغير في حالته الشخصية تدريجياً أصبح يحس نفسه أنه شخص آخر) هذا ما أدى إلى تدهور علاقته بأسرته ودراسته.

5- ملخص عام لمقابلات الحالة الأولى:

الحالة ي.س ذكر يبلغ من العمر 19 سنة طالب جامعي تخصص أدب عربي من منطقة عشعاشة ولاية مستغانم، من عائلة مكونة من 9 أفراد إضافة للأبوين، (5 ذكور، 4 إناث). يحتل المرتبة الأخيرة في العائلة، أبوه البالغ 70 سنة يعمل في مجال الفلاحة أما أمه 60 سنة مأكثة بالبيت. كلاهما لم يلتحقا بمقاعد الدراسة، المستوى الاقتصادي للعائلة متوسط.

علاقته بأخوته عادية أما والديه فعلاقته غير جيدة نوعاً ما، وقد أشارت يونج (1998) إلى أن إدمان الانترنت يمكن أن يحطم العلاقات الأسرية والصدقات.

وحسب تصريحات الحالة أنه يعاني من مشكلة إدمان الانترنت من حوالي 4 سنوات حيث بدأت الأعراض تظهر تدريجياً حيث يعبر عن قضاءه لوقت طويل على الانترنت "خطرات الشمس قاع ما توشينيش"، هنا تشير يونج (1998) إلى أن إدمان الانترنت يتميز بالبقاء على شبكة الانترنت فترة تتراوح أكثر من 38 ساعة في الأسبوع للمتعة (استخدام غير ضروري).

ويشتكي ويغضب عند بطئ تدفق الانترنت وحين انقطاعها يتحول لشخص آخر لدرجة انه حاول تحطيم حاسوبه المحمول عدة مرات. "مرانيش كيما بكري"، راني نحس روجي انسان وحدآخر" يصرح الحالة، وتسمى هذه بأعراض الامتناع (Abstinence Symptoms) حيث كلما حاول الفرد إنقاص الوقت للدخول إلى الشبكة أو عند محاولات التقليل أو إيقاف استعمال الانترنت كلما حدث له شعور بالإعياء والعصبية كما تزداد حدة مشاعر الغضب والقلق لديه وبالتالي يدخل إلى الانترنت وبشكل قهر لكي يتجنب حدوث أعراض الامتناع المزعجة. (خواجه، 2014، ص83)

ويضيف الحالة تنقله مسافات بعيدة من أجل الحصول على سرعة تدفق جيدة.

الحالة لم تعاني من أمراض نفسية أو عضوية من قبل ويوجد في العائلة حالة إدمان أخرى (أخوه الأكبر).

6- عرض وتحليل نتائج الاختبارات

6-1- عرض نتيجة مقياس إدمان الانترنت للحالة الأولى:

اتضح لنا من خلال استجابة الحالة (ي) على مقياس إدمان الانترنت أنه تحصل على درجة 95 وهذه النسبة تنتمي إلى مجال (70- 120) وهذا المجال يعبر عن استعمال الانترنت بشكل مفرط مما يعبر على أن الحالة تعاني من إدمان الانترنت.

6-2- عرض نتيجة مقياس التوافق النفسي والاجتماعي للحالة الأولى:

بعد تطبيق مقياس التوافق النفسي والاجتماعي تحصلت الحالة (ي) على (199) درجة مما يدل أن الحالة لديها توافق نفسي اجتماعي متوسط

7- استنتاج عام عن الحالة الأولى:

من خلال المقابلات مع الحالة اتضح لنا أنه يعاني من إدمان الانترنت "خطرات الشمس قاع ما توشينيش"، حيث ينتقل الحالة إلى مسافات طويلة من أجل الحصول على التغطية، كما أظهر تطبيق مقياس ادمان الانترنت أن الحالة تعاني من إدمان للانترنت، مما أثر على توافقه الأسري والدراسي مثلما أظهر لنا مقياس التوافق النفسي والاجتماعي أن الحالة لديها توافق نفسي اجتماعي متوسط.

عرض الحالة الثانية:

1-البيانات الأولية:

الاسم: ز.ع

السن: 25 سنة

الجنس: ذكر.

الحالة الاجتماعية: غير مرتبط.

عدد الأخوة: 03 (بنت، ولدين)

المستوى التعليمي: جامعي

تخصص: علوم وتكنولوجيا.

الحالة الاقتصادية: متوسطة.

مكان الإقامة: عشعاشة - مستغانم.

نوع المشكلة: ادمان على الأنترنت.

مدة الإصابة: 5 سنوات.

2-سيمولوجية الحالة:

البنية والمظهر: طويل القامة، بشرة بيضاء، نحيف، مظهر عادي

العرض والتعبير:

اللغة: بطيء الكلام

الانفعال: قليل الانفعال

السلوكيات الغريزية:

الشهية: قليلة

النوم: مضطرب ارق أحيانا

المزاج: متقلب

الأفكار: مشوشة مضطربة.

3- سير المقابلات للحالة الثانية:

جدول رقم (8): سير المقابلات للحالة الثانية

المقابلة	تاريخ المقابلة	مدة المقابلة	هدف المقابلة
المقابلة الأولى	2020-07-11	15 دقيقة	- التعرف على الحالة - التعريف بالطالب وموضوع البحث - أخذ موافقة الحالة على إجراء الدراسة
المقابلة الثانية	2020-07-12	40 دقيقة	- التطرق إلى اهم المحطات في النمو والتطور النفسي والاجتماعي والجسدي للحالة من الطفولة إلى الرشد
المقابلة الثالثة	2020-07-14	20 دقيقة	علاقة الحالة بافراد الاسرة (الام، الاب، الاخوة) _ علاقة الحالة بالاقارب والاصدقاء -علاقة الحالة بزملاء الدراسة والاساتذة والجامعة بصفة عامة - توجه الحالة نحو المستقبل
المقابلة الرابعة	2020-07-15	45 دقيقة	- التطرق إلى بداية ادمان الانترنت والمدة التي يقضيها على النت والاعراض التي ترافقه في حال انقطاع النت تأثير ادمان الانترنت عليه نفسيا ودراسيا وعلاقاته الاجتماعية والاسرية
المقابلة الخامسة	2020-07-16	10 دقائق	تطبيق مقياس ادمان الانترنت .

4- تحليل المقابلات:

- المقابلة الأولى:

الحالة ع.ز ذكر 25 سنة من عشعاشة مستغانم البكر في أسرته المتكونة من ابوين 60 سنة الاب والام 54 سنة كلاهما يعملان في مزرعة العائلة واخت وأخوين آخرين الحلة طالب ليسانس تخصص علوم وتكنولوجيا، المستوى الاقتصادي للعائلة ضعيف نوعا ما.

المقابلة الثانية:

رغم قساوة طفولة الحالة بعض الشيء حيث كان يساعد أبويه في واجبات المنزل وأشغال الفلاحة وغيرها إلا انه لم يهمل دراسته فكانت نتائجه المتحصل الجيدة عليها خير دليل على ذلك. لحالة لم يعاني من أمراض عضوية أو نفسية حيث كانت صحته جيدة.

المقابلة الثالثة:

حسب الحالة في وقتنا الحلي يعاني من مشاكل وعلاقة غير جيدة مع أبويه نتيجة إهماله لأعمال المنزل وواجباته وتهاونه حيث يهددانه بطرده من المنزل وأنه تغير عليهما كثيرا. ليس هذا فحسب بل تعدى إهماله حتى لدروسه وأنشطته الدراسية في الجامعة ضاربا إياها عرض الحائط. أما علاقته ببعض أصدقاء الإدمان جيدة كيف لا وهم يقضون ساعات في العاب الفيديو.

المقابلة الرابعة:

حسب الحالة يعاني مشكل الإدمان وهو يعي ذلك منذ 5 سنوات تقريبا حيث بدأت الأعراض في الظهور تدريجيا وبصورة متفائمة (بقاءه ساعات من الليل حتى الصباح ويوميا في العاب الفيديو اون لاين مع الأصدقاء، انزاله في غرفته طوال اليوم لا يخرج إلا للضرورة وعند انقطاع الانترنت يصبح شخص آخر كليا عنيف مندفع وغاضب) هذا الانعزال الخطير أدى به حتى لعدم حضور جنازة جده المتوفى.

5- ملخص عام لمقابلات الحالة الثانية:

ذكر يبلغ من العمر 25 سنة، منطقة عشعاشة ولاية مستغانم، الابن الأكبر في عائلته المتكونة من الابوين، أخت وأخوين آخرين، وضع العائلة الاقتصادي متوسط. طالب ليسانس تخصص علوم وتكنولوجيا. علاقته مع عائلته بصف عامة مضطربة خاصة مع أبيه نتيجة الصراعات المتكررة بينهما ذلك راجع طبعا لإدمان الحالة على الانترنت وتفرغه لها ضاربا عرض الحائط واجباته المنزلية.

أما بالنسبة لعلاقة الحالة مع أصدقائه جيدة حسب قوله لأنهم أيضا مدمنو العاب فيديو مثل الحالة.

حسب تصريح الحالة وضعه في العائلة متدهور جدا لأنه لا يقوم بواجباته المنزلية ولا يساعد والده في أعمال الفلاحة بحكم ان والده فلاح و يهدده أحيانا بالطرد من المنزل وانه عال على العائلة، يضيف الحالة انه يسهر بلا كلل على النت خصوصا ادمانه على العاب الفيديو حتى ساعات متأخرة من الليل "مرات نجيب الصباح" يصرح الحالة. تجده طوال اليوم منغلق في غرفته لا يغادرها الا للضرورة وعند انقطاع الانترنت يتحول الى شخص عنيف وغازب "منطيش نعيش بلا كونيكيون" صرح الحالة.5 سنوات من الإدمان كافية للحالة في الدخول في عزلة عن العالم الخارجي لدرجة عدم حضوره في جنازة جده المتوفي.

7- عرض وتحليل نتائج الاختبارات

7-1 عرض نتيجة مقياس إدمان الانترنت للحالة الثانية:

اتضح لنا من خلال استجابة الحالة على مقياس إدمان الانترنت أنه تحصل على درجة 97 وهذه النسبة تنتمي إلى مجال (70-120) وهذا المجال يعبر عن استعمال الانترنت بشكل مفرط مما يعبر على أن الحالة تعاني من إدمان الانترنت.

7-2 عرض نتيجة مقياس التوافق النفسي والاجتماعي للحالة الثانية:

بعد تطبيق مقياس التوافق النفسي والاجتماعي تحصلت الحالة (ي) على (199) درجة مما يدل أن الحالة لديها توافق نفسي اجتماعي متوسط

8- استنتاج عام عن الحالة الثانية:

من خلال المقابلات اتضح لنا أن الحالة تعاني من إدمان الانترنت خصوصا العاب الفيديو (مرات نجيب الصباح أمام ألعاب الفيديو) حيث يقضي معظم وقته أمام الانترنت، كما أظهر تطبيق مقياس ادمان الانترنت أن الحالة تعاني من إدمان للانترنت، مما أثر على توافقه الأسري والدراسي والاجتماعي كما أظهر لنا مقياس التوافق النفسي والاجتماعي أن الحالة لديها توافق نفسي اجتماعي متوسط.

عرض الحالة الثالثة:

1- البيانات الأولية:

الاسم: م. ح

السن: 24 سنة

الجنس: أنثى.

الحالة الاجتماعية: غير مرتبطة.

عدد الأخوة: 03 (بنت، ولدين)

المستوى التعليمي: جامعي

تخصص: علوم إنسانية.

الحالة الاقتصادية: متوسطة.

مكان الإقامة: مستغانم.

نوع المشكلة: ادمان على الأنترنت.

مدة الإصابة: سنتين.

2- سيمولوجية الحالة:

البيئة والمظهر: متوسطة القامة، نحيفة، متحجبة، بيضاء البشرة، مظهر مرتب.

العرض والتعبير:

اللغة: تتكلم بسرعة

الانفعال: قليلة الانفعال

السلوكيات الغريزية:

الشهية: جيدة

النوم: تعاني من ارق

المزاج: متقلب

الأفكار: مشوشة

3- سير المقابلات للحالة الثالثة:

الجدول رقم (9): سير المقابلات للحالة الثالثة

المقابلة	تاريخ المقابلة	مدة المقابلة	هدف المقابلة
المقابلة الأولى	26-07-2020	10 دقائق	- التعرف على الحالة - التعريف بالطالب وموضوع البحث - أخذ موافقة الحالة على إجراء الدراسة
المقابلة الثانية	27-07-2020	25 دقيقة	- التطرق إلى اهم المحطات في النمو والتطور النفسي والاجتماعي والجسدي للحالة من الطفولة إلى الرشد
المقابلة الثالثة	28-07-2020	30 دقيقة	علاقة الحالة بأفراد الأسرة (الام، الاب، الاخوة) _ علاقة الحالة بالأقارب والأصدقاء -علاقة الحالة بزملاء الدراسة والأساتذة والجامعة بصفة عامة - توجه الحالة نحو المستقبل
المقابلة الرابعة	29-07-2020	40دقيقة	- التطرق إلى بداية ادمان الانترنت والمدة التي يقضيها على النت والاعراض التي ترافقه في حال انقطاع النت تأثير ادمان الانترنت عليه نفسيا ودراسيا وعلاقاته الاجتماعية والاسرية
المقابلة الخامسة	30-07-2020	10 دقائق	تطبيق مقياس ادمان الانترنت.

4- عرض وتحليل المقابلات:

المقابلة الأولى:

الحالة م,ح انثى 24 سنة من ولاية مستغانم طالبة جامعية ليسانس علوم إنسانية , البنت الوحيدة والأخيرة في الاسرة إضافة الى اخويين وابوين يبلغان من العمر 67 الاب و 59 سنة متقاعدین .الوضع الاقتصادي للأسرة متوسط.

المقابلة الثانية:

كانت طفولة الحالة طفولة عادية سعيدة بكونها اخر افراد الاسرة واكثرهم تدليلا لم تعاني من مشاكل عضوية ا نفسية بالعكس كانت فتاة مفعمة بالحيوية والإيجابية. خير دليل على ذلك مشورها الدراسي الممتاز وتحصلها على أعلى المراتب بين زملاءها.

المقابلة الثالثة:

حس تصريحات الحالة علاقتها بأخويها عادية عكس والديها كثيرة المشاكل ذلك سببه كثرة جلوسها المتواصل والطويل على الانترنت وخصوصا تصفحها الدائم وغير المنقطع لمواقع التواصل الاجتماعي، تضيف الحالة بان معظم اصدقائها في تلك المواقع ان لديها صديقين فقط فالواقع الخارجي. ادمانها الخطير على الأنترنترنت أثر على دراستها أيضا مما سبب لها تراجع ملحوظ في مستواها الدراسي والنتائج المتحصل عليها غير انها تنفي ذلك ة تقول انه لا علاقة بالإدمان على دراستها وان هناك أسباب أخرى وان قضاء تلك الساعات الطويلة في التصفح والابحار امر عادي وأنها تجد راحتها النفسية خلال ذلك. بالعكس فقد أثر ذلك على علاقتها بالجامعة حيث أصبحت تتغيب الدروس وتهمل مشاريعها وتربصاتها المختلفة.

المقابلة الرابعة:

تعاني الحالة من مشكلة الإدمان هذه من حوالي 3 سنوات تقريبا حيث بدأت الاعراض بالظهور تدريجيا مصرحة (لا يوجد من يفهمني في هذه الدنيا.. أجد راحتي مام حاسوبي بعيدة عن ضوضاء ومشاكل العالم الخارجي).

5-ملخص المقابلات للحالة الثالثة:

الحالة "ح" أنثى تبلغ من العمر 24 سنة من ولاية مستغانم، طالبة تخصص ليسانس علوم إنسانية، البنت الوحيدة في عائلتها ولديها أخوين أكبر منها، تعيش مع عائلتها، والوضع الاقتصادي في الأسرة متوسط حسب ما صرحت به الحالة.

علاقتها مع أخويها عادية، عكس والديها حيث كثرت المشاكل معهما بسبب كثرة جلوسها المتواصل على الانترنت.

أما بالنسبة لعلاقتها مع الأصدقاء، كما صرحت الحالة أن اغلب أصدقائها وهميين تعرفت عليهم في مواقع التواصل الاجتماعي ولديها صديقين او ثلاثة حقيقيين في الواقع.

حسب تصريحات الحالة لديها مشاكل دائمة بينها وبين والديها بسبب جلوسها الدائم وغير المنقطع على الانترنت مما سبب لها تدني مستواها الدراسي فهي تظن ان سبب هذا التدني ليس قضائها الوقت على الانترنت بل أشياء أخرى نافية ادمانها واعتبار نفسها شخص عادي وان قضاء الساعات الطويلة في الانترنت امر عادي بالنسبة لها.

تقول الحالة انه "لا يوجد من يفهمني " بل تجد ضالتها أمام شاشة الهاتف في مواقع التواصل وانه بالنسبة لها عالم آخر يوجد من يفهمها وتكون فيه مرتاحة بعيدا عن الضوضاء والإزعاج من أسرتها لدرجة عدم حضورها لجميع المحاضرات بل تكتفي بالمحاضرات المهمة فقط هذا ما أدى بها لتكرار السنة دائما تقول أنها تحاول الدراسة والاجتهاد وأنها تريد الابتعاد عن هذا الإدمان أفكار الحالة مبعثرة تارة تعترف بإدمانها تارة تنفي ذلك.

6- عرض وتحليل نتائج الاختبارات

6-1- عرض نتيجة مقياس إدمان الانترنت للحالة الثالثة:

اتضح لنا من خلال استجابة الحالة (ح) على مقياس إدمان الانترنت أنها تحصلت على درجة 106 وهذه النسبة تنتمي إلى مجال (70-120) وهذا المجال يعبر عن استعمال الانترنت بشكل مفرط مما يعبر على أن الحالة تعاني من إدمان الانترنت.

6-2- عرض نتيجة مقياس التوافق النفسي والاجتماعي للحالة الثالثة:

بعد تطبيق مقياس التوافق النفسي والاجتماعي تحصلت الحالة (ح) على (185) درجة مما يدل أن الحالة لديها توافق نفسي اجتماعي متوسط

7- استنتاج عن الحالة الثالثة:

بعد عرض المقابلات اتضح لنا أن الحالة تعاني من ادمان الانترنت نظرا لجلوسها الدائم أمام الشاشة (أجد راحتي مام حاسوبي بعيدة عن ضوضاء ومشاكل العالم الخارجي) حيث تجد فيه مهربا من مواجهة احباطات وضغوطات الحياة، حيث أظهر تطبيق مقياس ادمان الانترنت أن الحالة تعاني من إدمان واستخدام مفرط للانترنت، مما يؤثر على توافقها الأسري والدراسي والاجتماعي حيث أظهر لنا مقياس التوافق النفسي والاجتماعي أن الحالة لديها توافق نفسي اجتماعي متوسط.

ثانياً: مناقشة الفرضيات:

1- مناقشة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على ما يلي "هناك علاقة سلبية بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي"، من خلال عرض المقابلات للحالات الثلاث وتطبيق مقياسي الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي تبين لنا أن الإدمان يؤثر سلباً على التوافق النفسي من حيث شعور الحالات بالوحدة والضيق وعدم القدرة على النوم بسبب كثرة التفكير والشعور أحياناً بالنقص نتيجة إهماله واجباته بسبب الانترنت.

وقد تشابهت هذه النتائج مع ما أظهرته دراسة العصيمي (2010)، الذي أكد على وجود علاقة سلبية بين إدمان الانترنت والتوافق النفسي لدى عينة من 350 طالباً .

و دراسة إبراهيم (2010) على عينة مكونة من 444 طالباً وطالبة من جامعة الملك خالد بالسعودية عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين إدمان الإنترنت والوحدة النفسية وعلاقة ارتباطية سالبة دالة بين الطمأنينة النفسية وإدمان الانترنت. ونفس ما توصل إليه Balci Sukri عن وجود علاقة بين وقت تشغيل الفيس بوك والوحدة وأن إدمان هذا الأخير يؤدي إلى مشاكل للمراهقين واضطرابات في حياتهم وعلاقاتهم الاجتماعية. (سعودي، 2014، ص 49)

كما بينت دراسة يونج (Yong, 1996) أن الطلبة يعانون من اضطرابات إكلينيكية في الشخصية تتراوح بين ضعف الثقة بالنفس وتفكك أواصر العلاقات الاجتماعية، بالإضافة إلى إساءة فهم سلوك الآخرين.

وقد أظهرت دراسة (petri & gunn, 1998) حول العلاقة بين الإدمان على الإنترنت وكل من الانطواء والاكتئاب لدى عينة مكونة من (445) مستخدماً للانترنت وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إدمان الانترنت وكل من الاكتئاب والانطواء لدى المستخدمين للانترنت.

وأشارت دراسة الغامدي (2009) حول تردد المراهقين على مقاهي النت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية لدى عينة مكونة من 300 طالب في المرحلة الثانوية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية خاصة بمشكلات صورة الذات داخل المدرسة والانفعالية ومفهوم الذات والعدوان وسوء التوافق مع الآخرين.

كما بينت دراسة شابيرو وآخرون (Shapira et. Al 2000) التي تناولت أهم المشكلات النفسية التي يعاني منها مدمني الانترنت باستخدام مجموعة من المقابلات أن الإفراط في استخدام الانترنت يؤدي

على فقدان السيطرة الذاتية والانطواء والاكتئاب، والبعض يعاني من اكتئاب حاد، وآخرين من المخاوف الاجتماعية والخجل والخوف من الآخرين، وبعضهم يعاني من اضطراب في المزاج وسرعة الانفعال والغضب، وأن معظمهم يعانون من قصور في التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية.

2- مناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على ما يلي: "هناك علاقة سلبية بين الإدمان على الانترنت والتوافق الاجتماعي"

من خلال المقابلات مع الحالات الثلاث وتطبيق مقياسي الإدمان والتوافق تبين أن الإدمان على الانترنت يؤثر سلبا على التوافق الاجتماعي حيث أظهرت النتائج انخفاض مستوى التوافق الاجتماعي بحيث بهمل الطالب حضور الحفلات والمناسبات الاجتماعية، أو حتى تأدية واجبات العزاء، كما يصعب عليه أن يكون صداقات جديدة ويشارك زملاؤه في عمل جماعي.

وتشابهت هذه النتائج مع دراسة النعيمي يسار صباح (2017) حول إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية البدنية" الذي توصل من من خلالها إلى وجود علاقة سلبية بين الإدمان على الانترنت والتوافق الاجتماعي.

ونفس ما أشارت مريم نومار (2012) في دراسة حول تأثير استخدام الشبكات الاجتماعية على العلاقات الاجتماعية إلى أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي فقد يؤدي إلى اضطراب علاقة التواصل وجها لوجه وهذا ما يعني تعزيز عوامل الاكتئاب لدى الطلبة وتضعف علاقاته الإنسانية لتصبح غير سوية .

كما بينت (Shapira, 1998) أن الأشخاص الذين يقضون وقتا كبيرا على الانترنت يجعلهم يواجهون مشكلات عديدة مثل انقطاع علاقاتهم وفقدان عملهم.

وتوضح أمل بنت علي الزبيدي (2014) في دراستها حول إدمان الانترنت والتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى على عينة مكونة من 412 طالب وطالبة وجود علاقة عكسية بين إدمان الانترنت وبين التواصل الاجتماعي بمعنى أنه كلما زاد معدل استخدام الانترنت قل مستوى التواصل الاجتماعي وترجع الباحثة هذت النتائج إلى الفترة الطويلة التي يقضيها الطالب أمام شبكة الانترنت مما يجعل الطالب ينغزل عن المجتمع الخارجي ويقل احتكاكه وتواصله.

3- مناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على ما يلي: "هناك علاقة سلبية بين إدمان على الانترنت والتوافق المدرسي". من خلال عرض المقابلات للحالات الثلاث وتطبيق مقياسي الإدمان على الانترنت والتوافق تبين أن الإدمان على الانترنت يؤثر سلبا على التوافق الدراسي حيث أظهرت النتائج انخفاض مستوى التوافق الدراسي وذلك لانشغال الطالب لفترة طويلة بتصفح الانترنت مما ينعكس على قدراته الأكاديمية والعلمية وعدم تفرغه للبحث العلمي مما ينقص من دافعيته نحو الدراسة.

حيث أشارت سلمى كامل (2018) في دراستها حول إدمان الإنترنت والدافعية نحو التحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة ديالى، على عينة ضمت (200) طالبا توزعوا على كليات الجامعة العلمية والإنسانية ، وبتطبيق مقياس إدمان الإنترنت الذي أعدته (بشرى إسماعيل أرنؤط ، 2007) وجود علاقة بين إدمان الإنترنت وبين تدني مستوى دافعية طلبة جامعة ديالى نحو التحصيل الدراسي .

كما أظهرت دراسة كانوال (2002) عن مشكلات إدمان الإنترنت لدى أطفال المدارس التي تتراوح أعمارهم ما بين 16-18 في الهند، وتوصلت الدراسة لعدة نتائج أهمها أن 65% من الطلبة مدمنين انترنت، وأنه هناك تأخير في القيام بالأعمال نتيجة قضاء الوقت على الإنترنت، وفقدان النوم بسبب عمليات تسجيل الدخول في وقت متأخر من الليل، ويشعرون بأن الحياة ستكون مملة من دون الإنترنت. (في بوفرة والمقروض 2019، ص111)

فالإدمان على الانترنت يتسبب في المزيد من المعاناة الدراسية لدى الطالب الجامعي وبخاصة أن الإدمان على الانترنت يستنزف الأوقات المخصصة للدراسة والمذاكرة مما يؤثر على الأداء الأكاديمي.

1- مناقشة الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على ما يلي: "هناك علاقة سلبية بين الإدمان على الانترنت والتوافق الأسري" من خلال عرض المقابلات للحالات الثلاث وتطبيق مقياسي الإدمان والتوافق تبين أن الإدمان على الانترنت يؤثر سلبا على التوافق الأسري حيث أظهرت النتائج تراجع وانخفاض في درجات التوافق الأسري نتيجة العزلة التي يفرضها الإدمان على الانترنت وانعدام التواصل مع أفراد الأسرة مما يؤدي إلى احتدام الصراعات خاصة مع الوالدين الذين يرفضون هذا السلوك الغريب لدى أبناءهم.

و تشابهت هذه النتائج مع دراسة أجراها سعودي عبد الكريم (2014) حول إدمان الفيس بوك وعلاقته بالتوافق الأسري للطالب الجامعي" باستعمال منهج البحث الوصفي الارتباطي ومن خلال تطبيق أداتين

لقياس الظاهرة تتمثل في استبيان قياس إدمان الفيس بوك ومقياس التوافق الأسري على عينة من طلبة جامعة بشار. وجاءت النتائج لتثبت وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين إدمان الفيس بوك والتوافق الأسري، حيث إدمان الفيس بوك يؤثر سلبي على التوافق الأسري للطالب الجامعي مما يدل على أن الاعتمادية على الفيس بوك تؤدي بالدرجة الأولى إلى إبعاد الطالب عن حياته الأسرية فقد يعمل استخدام للفيس بوك لساعات طوال من قبل الطالب إلى إبعاده شيئاً فشيئاً عن من هم حوله من أفراد الأسرة وبنائه لعالم افتراضي خاص به .

خاتمة:

من خلال بحثنا حاولنا معرفة العلاقة بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي، وذلك سعياً منا للتأكد من الفرضية الرئيسية التي تبحث عن العلاقة بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي للطالب الجامعي. ومن الفرضيات الجزئية التي تناولت مجموعة من المتغيرات. التوافق النفسي عند الطالب الجامعي، الإدمان على الانترنت. حسب مستوى كل من الجنسين وذلك بالاعتماد على المنهج الاكينيكي والملاحظة والمقابلة والاستعانة باختبار الإدمان على الانترنت وذلك نتيجة لتحقق او عدم تحقق الفرضيات المطروحة.

لتبقى نتائج بحثنا الأخير محدودة بعينة البحث ومجتمع البحث ومكان وزمان اجراءه.

اقتراحات:

- بناء برنامج علاجي يهدف إلى التغلب على المشاكل النفسية والاجتماعية الناجمة عن إدمان على الأنترنت.
- دراسة مقارنة بين الجنسين من الطلبة حول الإدمان على الأنترنت وعلاقته بالتوافق الاسري والمدرسي
- المزيد من الدراسات حول التوافق الاجتماعي والأسري والمدرسي.
- التعمق في هذه الدراسة ومحاولة إيجاد حلول لهذه الفئة.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

- إبراهيم، إبراهيم الشافعي (2010)، إدمان الانترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والطمأنينة النفسية لدى طلاب جامعة الملك خالد بالسعودية، دراسات نفسية، مصر، 20 (3).
- إجلال محمد سرى (2000)، علم النفس العلاجي (ط4). القاهرة.
- أشرف محمد ومحمد علي صبرة (2004)، الصحة النفسية والتوافق، دار المعرفة الجامعية.
- أمل بنت علي بنت ناصر الزيدي (2014)، إدمان الانترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى، رسالة ماجستير في التربية، تخصص إرشاد نفسي، جامعة نزوى.
- الحجار بشير إبراهيم (2003)، التوافق النفسي والاجتماعي لدى مريضات سرطان الثدي، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
- القريطي عبد المطلب، أمين (2003)، الصحة النفسية (ط3)، توزيع دار الفكر العربي.
- الغامدي، عبد الله بن أحمد بن علي (2009)، تردد المراهقين على مفاهي الانترنت وعلاقتها ببعض المشكلات النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية.
- بلحاج فروجة (2011)، التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي، مذكرة ماجستير.
- بن سماعيل رحيمة (2014)، دور التكفل السيكولوجي في تحقيق التوافق النفسي، مجلة SCIENCES DE L'HOMME ET DE LA SOCIÉTÉ، المجلد 11، جامعة عنابة
- بوفرة مختار المقروض زين العابدين (2019)، إدمان الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من تلاميذ التعليم المتوسط، مجلة جيل العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 49
- جيهان عثمان محمود (2009). الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة، كلية التربية، جامعة طيبة، المملكة العربية السعودية.

- غالمي عديلة (2010)، الإدمان على الانترنت وعلاقته بالسلوك ذو العلاقة بالصحة لدى شباب بمدينة بسكرة، رسالة ماجستير غ. منشورة، دراسة ميدانية لبعض رواد المقاهي، جامعة الحاج لخضر، باتنة.

- غزلان شمسي محمد الرعيدي (2009)، الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى عينة من اباء وامهات الطفل المعاقين تبعا لنوع ودرجة الإعاقة وبعض المتغيرات الاجتماعية، مذكرة ماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس، المملكة العربية السعودية.

- زهران حامد عبد السلام (2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، (ط4)، الشركة الدولية للطباعة.

- عبد الحميد عبد اللطيف مدحت (1999)، الصحة النفسية والتوافق الدراسي، دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع.

- عبد الكريم سعودي (2014)، إدمان الفيس بوك وعلاقته بالتوافق الأسري للطالب الجامعي دراسة على عينة من طلبة جامعة بشار، مجلة دراسات نفسية و تربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية ،

ع 13

- سكران عبد الله يوسف (2009)، التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط للمعاقين حركيا، مذكرة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس..

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

- سلمى حسين كامل (2018)، إدمان الانترنت و علاقته بالدافعية نحو التحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة ديالى، <https://www.noor-publishing.com> تاريخ الاستشارة: 05-2020.

- فرحوي تركية (2017)، اتجاهات أساتذة التعليم العالي نحو تطبيق نظام ل.م.د، جامعة مولاي الطاهر سعيدة، نموذجا، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر..

- قادة سميرة (2016)، الاغتراب النفسي وعلاقته بالتخلي عن استكمال الدراسات في التدرج لدى طالبات الإقامة الجامعية، دراسة ارتباطية فوقية لدى عينة من الطالبات المنتسبات لدى الإقامة الجامعية سعيدة

إقامة الصومام إقامة مدغري ، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، قسم العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة سعيدة.

- رامي لطفي الكلاوي (2003)، ادمان وسوء استخدام الموظفين للأنترنت، مؤتمر الجوانب القانونية للعمليات الالكترونية، <https://www.albayan.ae/>

- عبد الفتاح محمد سعيد خواجه (2014)، ادمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة قابوس، مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات التربوية والنفسية ، المجلد 2، ع 8 ص 79-102

- سلطان عائض مفرح العصيمي.(2010) "إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض ، رسالة ماجستير.في العلوم الاجتماعية تخصص الرعاية والصحة النفسية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا، قسم العلوم الإدارية.

- صبرينة حامدي (2015)، الإدمان على الأنترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ماجستير في علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة باتنة.

- رمضان محمد القذافي (2011)، أساسيات الصحة النفسية، الطبعة 1، مكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.

- شريت أشرف ومحمد عبد الغني والسيد حلاوة محمد (2002)، الصحة النفسية، مكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.

- لعروسي فطمة، وهجام زينب (2016)، الدافعية للتعلم عند الطلبة الجامعيين، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة سعيدة، مذكرة ليسانس تخصص تكنولوجيا التربية ، جامعة سعيدة.

- مريم نريمان نوما (2012)، استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وتأثيره في العلاقات الاجتماعية، دراسة عينة من مستخدمي موقع الفيس بوك في الجزائر، مذكرة ماجستير، جامعة باتنة، الجزائر.

- النعيمي، يسار صباح جاسم (2017) ، إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى العراق، مجلة علوم الرياضة. ع. 29.

- وسام عزت (2010)، ادمان الانترنت وبعض المشكلات النفسية الأكثر شيوعا لدى المراهقين من الجنسين، مجلة كلية التربية، جامعة عين الشمس، 812، عدد 34.

2 المراجع الأجنبية:

- Young .K.S (2003), Surfing not Studying : Deating with Internet Addiction on Campus (on-line) ,available : www.netaddiction.com
- Shapira NA, Goldsmith TD, Keck PE Jr, Khosla UM, McElroy SL.(2000) Psychiatric features of individuals with problematic internet use. J Affect Disord. Jan-Mar;57(1-3):267-72.
- Word, The relationship bdw cenbsychosocial, (2000).

الملاحق

الملحق رقم (01): اختبار الإدمان على الانترنت ليونغ

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعكس طبيعة تعاملك مع الانترنت , الرجاء قراءة كل فقرة بدقة وبيان مدى انطباقها عليك وبحسب البدائل المعطاة امام كل فقرة بوضع اشارة (×) أرجو تدوين المعلومات الآتية :-
عدد ساعات استخدامك للانترنت يومياً :

الرقم	الفقرة	تنطبق علي كثيرًا	تنطبق علي حد ما	لا تنطبق علي كثيرًا	لا تنطبق علي تمامًا
1	أجد نفسي جالساً على الانترنت لمدة أطول مما كنت أقصد				
2	أهمل واجباتي المنزلية كي اقضي وقتاً أطول على الانترنت				
3	أفضل المتعة التي احصل عليها من الانترنت على المتعة التي احصل عليها من علاقاتي الحميمة مع الآخرين .				
4	أكون علاقات جديدة باستمرار مع مستخدمي الانترنت .				
5	يتيمر اصداقائي وافراد اسرتي من كثرة جلوسي على الانترنت وانشغالي عنهم .				
6	اشعر ان تحصيلي الدراسي وعلاقاتي الشخصية تأثرت بسبب قضاء الكثير من الوقت على الانترنت .				
7	احاول ان اتصفح بريدي الالكتروني قبل ان اعمل أي شيء آخر كان يجب ان اقوم به				
8	اشعر اني اكون دفاعياً او متحفظاً عندما يسألني شخص ما " ماذا تفعل على الانترنت " ؟				
9	احاول ان اتخلص من الافكار المزعجة والضغط في حياتي بالانشغال بالانترنت .				
10	عندما انتهي من الانترنت , اعرف اني سأعود الي مرة أخرى				
11	لدي مخاوف من ان حياتي بدون انترنت سوف تصبح مملة وفارغة وغير ممتعة .				
12	اصاب بالأرق بسبب التأخر في الوقت الذي اقضيه على الانترنت .				
13	عندما اترك الانترنت , اشعر انني منشغل به وتتولد لدي خيالات بالرجوع اليه .				
14	اقول مع نفسي " احتاج الي بعض دقائق اضافية " عندما				

						انتهي من الانترنت ..	
						اشعر ان لدي مشكلة في السيطرة على الوقت الذي اقضيه على الانترنت .	15
						أنزعج الى حد الصراخ عندما يحاول شخص ما ان يقاطعني وانا على الانترنت	16
						افعل ان اقضي وقتاً أطول على الانترنت على ان اخرج مع اصدقائي .	17
						اشعر بالاكئاب والانعاج عندما اترك الانترنت	18
						اشعر انني احصل على الكثير من المتعة والرضا في الحياة من دخولي على الانترنت	19
						اجد انه من الصعب علي ان انقطع عن الانترنت لعدة ايام	20

الملحق رقم (02): مقياس التوافق النفسي والاجتماعي

جامعة مستغانم

كلية العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

مقياس التوافق النفسي والاجتماعي

إعداد الدكتورة سهير إبراهيم محمد إبراهيم

عزيزي الطالب - عزيزتي الطالبة...فضلا.. اقرأ التعليمات التالية بعناية:

تتناول الأسئلة التالية بعض الميول والآراء الشخصية، وهي ليست اختبار نكاه وليس فيها إجابات صحيحة وأخرى خطأ؛ المهم أن تعبر عن رأيك وخبرتك الشخصية بصدق وأمانة.

المطلوب أن تقرأ كل عبارة وتحدد انطباقها عليك؛ وذلك بوضع علامة (√) على درجة موافقتك على أن تختار لكل عبارة إجابة واحدة من الإجابات الأربع (التالية): أوافق دائماً - أوافق أحياناً - أوافق نادراً - لا أوافق.

- تأكد أن إجابتك ستكون في محل سرية تامة، وتستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

- لا تقم باختيار أكثر من إجابة للعبارة الواحدة.

شكرا لك على حسن تعاونك

لا أوافق	أوافق			العبارة	
	نادرا	أحيانا	دائما		
				يمكنني تغيير كثير من الظروف التي تحيط بي	1
				أشعر بالخجل إذا تحدثت مع شخص لا أعرفه	2
				أستطيع أن أكتف في نفسي مضايقات الناس	3
				أشعر بأنني أقل من غيري	4

				أندم على معظم الأعمال التي أقوم بها	5
				أشعر بالضيق بسبب حصولي على درجات ضعيفة	6
				أشعر بالوحدة ولو كنت مع الناس	7
				أخطط لمستقبلي بنفسي	8
				لا أترك عملا حتى أتمه	9
				من السهل علي إقناع الآخرين بوجهة نظري	10
				يمكنني أن أتحمّل نتائج أفعالي	11
				انشغالي بالتفكير يمنعني من النوم	12
				أحرج من مظهري الشخصي	13
				أواجه مشكلاتي الشخصية	14
				لا أتردد في اتخاذ قرار في أي موضوع	15
				أتوقع النجاح فيما أؤديه من أعمال	16
				لا أحتاج إلى من يوجهني إلى ما أفعله	17
				أشتري كل مستلزماتي بنفسي	18
				يترك لي حرية اختيار أصدقائي	19
				أبادر باتخاذ الخطوة الأولى في التعامل مع الآخرين	20
				أقوم بحل مشكلاتي الشخصية	21
				يسعدني أن أشغل وقت فراغي في بعض الأنشطة	22
				لا أعارض الآخرين إن كانوا على حق	23
				أدرس الأمور جيّدًا قبل اتخاذ أي قرار	24
				يمكنني أن أجعل زملائي يغيرون من آرائهم	25
				يؤلمني حدوث خلافات بين أفراد أسرتي	26
				يسود احترام متبادل بين أفراد أسرتي	27
				أقضي أوقاًا سعيدة مع أسرتي	28
				أفضل أن ألتقي بأصدقائي بعيدًا عن المنزل	29
				أشعر بأن أصدقائي أسعد حاليًا مني في حياتهم الأسرية	30
				أتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي المهمة	31
				أفضل قضاء أوقات الفراغ مع كل أفراد أسرتي	32
				أشعر بالرضا عن مستوى الأسرة	33

				أخجل من توجيه أحد الوالدين اللوم لي أمام أختي الأصغر مني سنًا	34
				يستشيرني أحد الوالدين في بعض الأمور الأسرية	35
				أتضايق من نصائح وإرشادات والدي	36
				أشارك في قضاء بعض حاجات الأسرة	37
				يضايقني عدم اهتمام أحد الوالدين بي	38
				يضايقني تدخل أحد الوالدين في اختيار أصدقائي	39
				أشعر أن أحد الوالدين متشدد معي	40
				يشجعني أحد الوالدين على الاستقلال والاعتماد على النفس	41
				يشعري أحد الوالدين أنني صديق له	42
				يصعب علي التحدث عن مشكلاتي الخاصة مع الوالدين	43
				ينتقدي أحد الوالدين بدون وجه حق	44
				أعاني من تفرقة الوالدين بين الأخوة	45
				يضايقني حدوث شجار بين الأخوة	46
				أتفق مع أختي على تخصيص أماكن للمذاكرة	47
				ننتشاور مع أفراد الأسرة في اختيار ملابسنا	48
				يضايقني كثرة المقارنة بيني وبين أختي	49
				أتبادل مع أختي المساعدة في استذكار الدروس	50
				أشارك زملائي في حل مشاكلهم	51
				أساعد زملائي في فهم المواد الدراسية	52
				أفضل قضاء وقت الفراغ مع زملائي	53
				يسعدني مقابلة زملائي في أي مكان خارج المدرسة	54
				أتجنب المشاكسين من زملائي	55
				أبتعد عن مشاركة زملائي في أي مشروع يقومون به	56
				أطلب من المدرس شرح بعض النقاط الغامضة في الدرس	57
				لا يقدر بعض المدرسين ظروفنا الخاصة	58
				أحب أن أعرض بعض مشكلاتي الشخصية على أحد المدرسين	59
				أناقش المدرسين في الموضوعات الدراسية	60
				أشعر أن المدرسين يقومون بواجباتهم على أكمل وجه	61
				أشعر بالارتياح عند رؤية المدرسين	62

				أرى أنني أدرس مواد مشوقة	63
				أعتقد أن المواد الدراسية تنمي معارفي	64
				أشعر بالرضا عن مستوى تحصيلي بالمدرسة	65
				ألتزم بعمل الواجبات المدرسية	66
				أحتاج لقراءة الدرس مرات عديدة لصعوبة معاني الكلمات	67
				أفضل أن أتغيب عن المدرسة كلما استطعت	68
				أشعر أن طريقة استذكري للمواد موفقة	69
				أقوم بوضع جدول للمذاكرة ألتزم به	70
				أفضل الاشتراك في الأنشطة المدرسية على حضور الحصص الدراسية	71
				أستمتع بممارسة الأنشطة المدرسية	72
				أحافظ على المواعيد المدرسية	73
				من الصعب تنظيم وقتي لانشغالي في أمور كثيرة غير الدراسة	74
				أجد صعوبة في استرجاع ما ذاكرت	75
				يسعدني حضور الحفلات الاجتماعية التي يتاح فيها الاختلاط بأفراد الجنس الآخر	76
				أساعد الأصدقاء والجيران دون أن يطلبوا ذلك	77
				أحرص على حضور الحفلات والمناسبات الاجتماعية	78
				من السهل علي أن أكون صداقات جديدة	79
				يسعدني أن أكون مسئولاً عن عمل أشارك فيه مع زملائي	80
				من الصعب علي أن أبدأ حديثاً مع أشخاص لا أعرفهم	81
				أثقف بجانب أصدقائي إذا وقع أحدهم في ورطة أو مأزق	82
				أحرص على تأدية واجبات العزاء	83
				أتجنب التلطف بأشياء تجرح مشاعر الآخرين	84
				أحب الاشتراك في الرحلات	85
				أحترم رأي الأغلبية ولو كان مخالفاً لرأيي	86
				أقدم مساعدتي لحل الخلافات التي تنشأ بين أصدقائي وجيراني	87
				أحترم العادات والتقاليد السائدة في المجتمع وإن كنت غير راض عنها	88
				ألتمس الأعذار لأبهر تصرفات الآخرين	89
				أضايق من الأفراد الذين يسخرون من الآخرين	90
				من السهل أن أتكلم أمام الجماهير	91

				أحافظ على مواعيدي مع الآخرين	92
				أشعر بالسعادة حينما يزورني أحد أصدقائي	93
				أستمتع بالحديث مع من أقابلهم لأول مرة	94
				من السهل علي أن أثبت روح المرح في حفلة مملة	95
				أجد صعوبة في الاختلاط بالناس	96
				أشترك في بعض المباريات التي لم أمارسها من قبل	97
				أبدأ بالحديث مع الزملاء الجدد عندما أقابلهم لأول مرة	98
				من السهل علي أن أقيم علاقات مودة مع الآخرين	99
				أقابل الذين لا تربطني بهم علاقة بالابتسامة والترحيب	100