

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي



قسم: علم النفس وعلوم التربية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب سنة أولى جامعي (دراسة ميدانية على طلاب جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي)

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه

إشراف
د. عبد الرزاق باللموشي

من إعداد الطالبتين:
اسماء فرحات
مريم نسيب

السنة الجامعية: 2021/2022



شكر وتقدير

الشكر لله ذوي المنة والإحسان بما أنعم وأكرم، وله عظيم الحمد وجميل الثناء وعملاً
بقوله صلى الله عليه وسلم (من لم يشكر الناس لم يشكر الله) وقال تعالى (فأذكروني أذكر
لكم وأشكروني ولا تكفرون).

أتقدم بالشكر الخالص للأستاذ الفاضل د. عبد الرزاق بالموشي الذي كان نعم المشرف
والمرشد والموجه بما قدمه لنا من توجيهات علمية وتربوية ودعم نفسي من أجل إتمام هذا
العمل.

كما أشكر الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة لجهودهم في إثراء هذا الجهد العملي
المتواضع من خلال آرائهم البناءة وتوجيهاتهم السديدة وإلى كله من قدم يد العون.

الاهداء

نبع الحياة ونبضها وأمانها

أبي

دفع الحياة وعطفها وحنانها

أمي

حب الحياة وعطائها وأملها

أخواتي وإخوتي

سند الحياة وظلها وعزها

زوجي

فرح الحياة ونورها

أصدقائي

أهدي هذا العمل المتواضع

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة إرتباطية بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طالب الجامعي، وحيث تكونت عينة الدراسة من (95) طالب وطالبة من طلبة السنة الأولى جامعي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، وللتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام استبيان إدمان الإنترنت ليونغ واستبيان التوافق النفسي. وتم اتباع المنهج الوصفي الإرتباطي، وللإجابة على تساؤلات الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية: معامل الإرتباط بيرسون ومعاملات الإرتباط و معامل الإرتباط ألفا و الاتساق الداخلي. وحيث تم التوصل إلى النتائج التالية:

- 1- هناك علاقة عكسية ضعيفة بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي والاجتماعي.
- 2- هناك انعدام العلاقة بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي.
- 3- هناك علاقة ضعيفة بين إدمان الإنترنت والتوافق الاجتماعي.
- 4- هناك علاقة عكسية قوية بين إدمان الإنترنت والتوافق الدراسي.
- 5- هناك علاقة طردية ضعيفة بين إدمان الإنترنت والتوافق الأسري.

Abstract ;

The current study aimed to identify the correlation between Internet addiction and psychological and social adjustment among university students, and where the study sample consisted of (95) male and female students from the first year of university students in the College of Humanities and Social Sciences, and to achieve the objectives of the study, the Young Internet addiction questionnaire and psychological adjustment questionnaire were used. The descriptive correlative approach was followed, and to answer the questions of the study, statistical methods were used: Pearson correlation coefficient, correlation coefficient, alpha correlation coefficient and internal consistency. The following results were reached:

- 1- There is a weak inverse relationship between Internet addiction and psychological and social adjustment.
- 2- There is no relationship between Internet addiction and psychological adjustment.
- 3- There is a weak relationship between Internet addiction and social adjustment.
- 4- There is a strong inverse relationship between Internet addiction and academic compatibility.
- 5- There is a weak direct relationship between Internet addiction and family adjustment.

الفهارس

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ج	ملخص الدراسة باللغة العربية
د	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
و	فهرس المحتويات
ط	فهرس الجداول
ي	قائمة الملاحق
02	المقدمة
	الجانب النظري
	الفصل الأول : الاطار العام للدراسة
06	1-مشكلة الدراسة
09	2-فرضيات الدراسة
09	3-أهمية الدراسة
10	4-أهداف الدراسة
10	5-لمفاهيم الإجرائية للمتغيرات
11	6-حدود الدراسة
11	7-الدراسات السابقة
13	8-تعقيب الدراسات السابقة
	الفصل الثاني:
	الادمان على الانترنت
15	تمهيد
16	1- تعريف الادمان
16	2- تعريف الانترنت

17	3- تعريف ادمان الانترنت
18	4- اسباب الادمان على الانترنت
20	5- آثار الادمان على الانترنت
23	6- انواع الادمان على الانترنت
25	7- طرق الوقاية من الادمان على الانترنت
26	8- علاج الادمان على الانترنت
28	خلاصة الفصل
	الفصل الثالث:
	التوافق النفسي الاجتماعي
30	تمهيد
31	1- مفهوم التوافق
32	2- مجالات التوافق
33	3- أهمية دراسة التوافق
34	4- خصائص التوافق النفسي الاجتماعي
35	5- أبعاد التوافق
37	6- قياس التوافق النفسي
38	7- عوائق التوافق
39	خلاصة الفصل
	الجانب الميداني
	الفصل الرابع : إجراءات الدراسة الميدانية
42	تمهيد
43	1. المنهج الدراسة.
43	2. الدراسة الاستطلاعية.
43	3. أهداف الدراسة الاستطلاعية.

43	4. إجراءات الدراسة الاستطلاعية
44	5. الدراسة الأساسية وحدودها.
45	6. مجتمع الاصيل للدراسة.
45	7. العينة الدراسة.
45	8. أدوات جمع البيانات.
46	9. تصميم أداة الدراسة.
46	10. الأساليب المعالجة الإحصائية.
47	خلاصة الفصل.
	الفصل الخامس نتائج الدراسة ومناقشتها
49	تمهيد
50	1- عرض نتائج الدراسة
52	2- مناقشة نتائج الدراسة
56	الخاتمة
56	توصيات واقتراحات
58	قائمة المراجع
-	قائمة الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول
50	الجدول رقم 01 : يمثل معامل ارتباط الفرضية الجزئية الأولى
50	الجدول رقم 02 : يمثل معامل ارتباط الفرضية الجزئية الثانية
51	الجدول رقم 03 : يمثل معامل ارتباط الفرضية الجزئية الثالثة
51	الجدول رقم 04 : يمثل معامل ارتباط الفرضية الجزئية الرابعة
52	الجدول رقم 05: يمثل معامل ارتباط الفرضية العامة

قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الملحق
01	الاستبيان
02	قائمة المحكمين
03	نتائج الدراسة

مقدمة

مقدمة

نشهد الحياة المعاصرة تغيراً في نواح متعددة إذ يواكب العالم تقدماً تقنياً بصاحبه إنفجار سكاني ومعرفي وهناك إجماع بين الباحثين على أن تكنولوجيا الاتصال الحديثة وفي مقدمتها شبكته الانترنت قد فتحت عصراً جديداً من عصور الاتصال والتفاعل بين البشر وفي ورة المعلومات التي يقدمها لمستخدميها ولكن على الجانب الآخر هناك مخاوف من الآثار الجسدية والنفسية والاجتماعية وحتى الدراسية التي قد تحدثها.

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

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

لذلك يشير بعض علماء النفس إلى أن الصحة النفسية تعني توافق الفرد توافقاً ذاتياً وتوافقاً اجتماعياً بحيث يكون التوافق حالة فيها علاقة منسجمة بين الفرد والبيئة فيستطيع الفرد من خلالها إشباع حاجاته مع ميول ما تعرض عليه البيئة من مطالب وقد قام العديد من الباحثين بدراسة التوافق النفسي الاجتماعي مثل على الديب (1988) وحامد زهران (2004) وصلاح الجامعي (2000) وأمل العنزي (2005) وانشراح دسوقي (1991).

الجانب النظري

الفصل الأول

الاطار العام للدراسة

1- مشكلة الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- المفاهيم الإجرائية للمتغيرات

6- حدود الدراسة

7- الدراسات السابقة

8- تعقيب الدراسات السابقة

1. مشكلة الدراسة:

تعد الثورة المعلوماتية من المجالات الاتصالية والثقافية للعولمة إذ أن هذه الأجهزة لها فروع متعددة اقتصادية سياسية ...، وتتمثل المجالات الثقافية للعولمة في البث الإعلامي للأقمار الصناعية بكل أنواعها وجعلت من الانسان أينما يكون وفي أي وقت يشاء حراً في تصرفاته.

ومع التقدم التكنولوجي والتطور الحاضر يواجه كل دول العالم في عصرنا الحالي تحدي دخول حضارة التكنولوجيا المتقدمة فأصبحت العامل الجاسم في تقدم الأمم والشعوب فشملت تطبيقاتها المتبوعة كل مناحي الحياة، حتى أصبحت من الضرورية في جميع مجالاتها لأنها قامت على الجمع بين العلم والتطبيق وتوظيف الإبداع المعرفي في مجالاته متعددة. (بوعاية، 2017، ص 5)

وتعتبر وسائل التقنية العالية متجسدة في أكثرها شمولاً وفاعلية الحاسوب خلفت ورائها آثاراً ايجابية ملموسة على النشاط الانساني وشتى قطاعات المجتمع لكن التغيرات التي تواجهها تقنية المعلومات لا يقف عند مجالات الأعمال والصناعة بل يتعداه إلى التأثير على التوافق النفسي والاجتماعي وفي ظل ما يعرف بالإدمان الحاسوب الناجم عن استخداماته لساعات طويلة لا يجد المستخدمون الوقت الكافي لممارسة حياتهم بشكل طبيعي. (السيد، 2009، ص 185)

كما يعد الإدمان على الانترنت سيف ذو حدين فهو وسيلة مفيدة لكن لها أضرارها أيضاً مما جعلها ظاهرة اجتماعية كبيرة تزايد شعبيتها فعندما يصل الفرد الى الدرجة التي تصبح فيها الانترنت تتحكم في كل أنشطة حياته يفقد استقلاليته ويدخل مرحلة الإدمان فيضحي الطالب بالمدرسة والجامعة وكل مستوياته وواجباته مما يخلق مشكلات اجتماعية ونفسية تؤثر في توافقه النفسي والاجتماعي. (علي، 2019، ص 19)

وتعتبر الانترنت عنصراً مجهول نتيجة لغياب الرقابة على المواقع الإباحة والاعلانات وعدم تنظيم البث الاعلامي وغياب التشريعات والنصوص كما أن غياب البرامج التحفيزية التشجيعية وتملئ وقت الفراغ جعلت من الادمان على الانترنت ظاهرة خطيرة لا بد من تناولها وكل ما يرتبط بها من عوامل ومؤثرات. (علي، 2019، ص 20)

وحسب المختصون في هذا المجال لقد ظهر ما يطلق بإنطوائية الكمبيوتر، التي تعبر عن استثمار الفرد في الجلوس وحمل الحاسوب لساعات طويلة يشكل شبه الادمان على القمار، وقد توجد هذه الحالة لدى الافراد الإنعز الين يلجئون خاصة للانترنت ليفرغوا فيها طاقاتهم وهمومهم. (بوعاية، 2017، ص 6)

فهناك بعض الدراسات التي أكدت وتناولت موضوع الادمان على الانترنت نجد دراسة (أحمد بوبكر قنيطة) التي هدفت إلى بيان الآثار السلبية للاستخدام الانترنت من وجهة نظر طلبة الجامعة الاسلامية لغزة ودور التربية الاسلامية في علاجها كما هدفت الى معرفة الفروق بين درجات متوسطة تقدير الطلبة للآثار السلبية لاستخدام الانترنت بحسب متغيرات الدراسة (الجنس، المعدل عدد ساعات، استخدام الانترنت أسبوعياً) (بوبكر قنيطة، 2011، ص5).

ونظراً لما يسببه الادمان على الانترنت عند الطلبة الجامعيين من مشكلات متنوعة كإضاعة الوقت واستنزافه بسبب التصفح القهري والتعلق والحوار غير الهادف ومشكلات في النوم والأرق والتعب، فإن هذا ربما ينعكس أيضاً على حياتهم الجامعية ويعزلهم عن المشاركة في الحياة الاجتماعية فمستخدمي الانترنت يواجهون مشكلات نفسية محل العزلة الاجتماعية والاكتئاب والشعور بالوحدة وسوء إدارة الوقت جراء استخدامهم للإنترنت (فضيل، 2020، ص 05)

كما هدفت دراسة محمد فضيل حول العلاقة بين ادمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي حيث أجريت الدراسة على 3 حالات طلبة (2 ذكور - 1 اناث) من جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم للسنة الجامعية 2019-2020 تم اختبارهم بطريقة عشوائية من 3 كليات مختلفة العلوم الانسانية والأدب العربي وكلية العلوم والتكنولوجيا حيث تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج العيادي ودراسة الحالة واستخدام مقياس الإدمان على الانترنت (ليونج كميولي) 1996 ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي لسهير ابراهيم (2004).

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

ومن هنا نطرح الإشكال الآتي:

هل هناك علاقة بين ادمان الانترنت والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب الجامعة ؟

2. الأسئلة الفرعية:

هل هناك علاقة بين ادمان الانترنت والتوافق النفسي ؟

هل هناك علاقة بين ادمان الانترنت والتوافق الاجتماعي الدراسي ؟

هل هناك علاقة بين ادمان الانترنت والتوافق الدراسي ؟

هل هناك علاقة بين إدمان الانترنت والتوافق الأسري ؟

2-الفرضيات:

الفرضية العامة : توجد علاقة بين إدمان الانترنت والتوافق النفسي الاجتماعي؟

الفرضيات الجزئية :

توجد علاقة بين إدمان الانترنت والتوافق النفسي

توجد علاقة بين إدمان الانترنت والتوافق الاجتماعي

توجد علاقة بين إدمان الانترنت والتوافق الأسري

توجد علاقة بين إدمان الانترنت والتوافق المدرسي

3 - أهمية الدراسة:

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

تهتم الدراسة الحالية بمرحلة عمرية مهمة مرحلة التعليم العالي وهذه المرحلة تعد من أكثر المراحل تعرضاً للضغوط الحياتية والاضطرابات النفسية والآثار الناجمة للاستخدام المفرط للإنترنت خاصة توافقهم النفسي والاجتماعي.

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

4- أهداف الدراسة:

الكشف على مدى وجود العلاقة بين إدمان الانترنت والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي

الكشف على مدى وجود العلاقة بين إدمان الانترنت والتوافق الاجتماعي الدراسي لدى الطالب الجامعي

الكشف على مدى وجود العلاقة بين إدمان الانترنت والتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي

الكشف على مدى وجود العلاقة بين إدمان الانترنت والتوافق الأسري لدى الطالب الجامعي

5- المفاهيم الاجرائية للمتغيرات:

5-1- الادمان على الانترنت:

هو سلوك مرتبط باستخدام الانترنت مثل الإفراط في الوقت المنقضي فيها أو استبدال العلاقة الحقيقية الواقعية الى علاقات سطحية افتراضية والتي غالباً ما تعتبر بأنها شخصيته هي حس بافتقاد الوقت وتشكيل أنماط متكررة تزيد من مخاطر المشكلات النفسية والاجتماعية.

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

5-3- التوافق الاجتماعي:

هو قدرة الفرد على اقامة علاقات مناسبة مسايرة للأعضاء الجماعة التي ينتمي اليها ، ويحظى في نفس الوقت بتقدير واحترام الجماعة لآرائه واتجاهاته.

6-حدود الدراسة

الحد الموضوعي: ادمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

الحد البشري: تلاميذ سنة أولى جامعي كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

الحد المؤسساتي : جامعة الشهيد حمة لخضر

الحد المكاني: مدينة الوادي

7- الدراسات السابقة:

مما لا شك فيه ان الدراسات السابقة من بين الخطوات المنهجية في أي بحث علمي حيث أنها تمكن الباحث من الاطلاع والاستفادة من الأعمال السابقة سواء من حيث اعتمادها في تحليل النتائج وتدعيمها أو من حيث تجنب الوقوع في الخطأ الذي وقع فيه الباحثين السابقين، ومن بين الدراسات نذكر منها:

• دراسة نايف سالم الطرواته ولمياء سليمان الفتيح (2012)

حول استخدام الانترنت وعلاقته بالتحصيل الدراسي الاكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكتئاب ومهارات الاتصال لدى طلبة جامعة القصيم

هدفت هذه الدراسة إلى تقصي استخدام الانترنت على التحصيل الاكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكتئاب ومهارات الاتصال لدى طلبة جامعة القصيم حيث تم الاعتماد على المعدات التجمعية للطلبة للدلالة عن التحصيل الالدراسي واستخدام مقياس مهارات الاتصال، حيث أشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقة مرتبطة باستخدام المتوسط للانترنت ايجابيا، تعزى اعداد مساحات استخدام الانترنت لصالح الاستخدام المتوسط والطلبة.

• دراسة ياسر صباح جاسم:

حول ادمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لطلبة كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية جامعة ديالى.

هدفت هذه الدراسة للوقوف على العلاقة بين ادمان الانترنت والتوافق النفسي والاجتماعي والآثار والأضرار الناجمة عن استخدامها المفرط وكانت عينة الدراسة هي طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى المرحلة الرابعة، وكان عددهم 274 واستخدام الباحث مقياس الأول مقياس ادمان الانترنت والمقياس الثاني هو مقياس اللاتوافق النفسي والاجتماعي وكانت الاستنتاجات من الدراسة النسبة المئوية (طلاب مدمني الانترنت 41% وغير مدمني الانترنت بلغت 25% وكانت التوصيات هي عقد برامج تدريبية لطلابه المرحلة الرابعة في جامعة ديالى بهدف توعية الطلاب للآثار السلبية المتلاحقة باستخدام المفرط للانترنت و مساعدتهم على زيادة فاعليتهم في الحياة الواقعية.

• دراسة مفرج العصيمي 2010

إدمان على الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض استخدام الباحث المنهج الوصفي وقد توصلت نتائجها إلى أن نسبة الطلاب المدمنين من الأفراد بلغت عينتهم 26%، وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الدرجة الكلية لمقياس إدمان الإنترنت، والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي الإجتماعي، وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الدرجة الكلية لمقياس إدمان الانترنت ودرجة أبعاد التوافق النفسي والأسري و المدرسي والإجتماعي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مدمنين الانترنت من طلاب المرحلة الثانوية في من التوافق والأسري والمدرسي والإجتماعي لصالح المدمنين.

• دراسة الخواجه 2014

بعنوان الإدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، عمان هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة الإدمان على الإنترنت بالتوافق النفسي لدى عينة من 290 طالب وطالبة من طلبة البكالوريوس في كلية التربية في جامعة قابوس منهم 150 من الإناث و 140 من الذكور اختيروا عشوائيا و لتحقيق أهداف الدراسة إستخدام الباحث مقياس بعد التأكد من حصة وثبات وتوصل الباحث إلى عدة نتائج منها:

-توجد علاقة عكسية ما بين الإدمان على الأنترنت والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة بالإضافة إلى أن درجة التوافق النفسي أدنى لدى مجموعة من مدمني. الانترنت مقارنة لمجموعة غير مدمني الإنترنت.

8- تعقيب الدراسات السابقة :

من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تم التطرق إليها نستنتج مايلي:

1. **من حيث الهدف:** حيث تهدف كل الدراسات إلى معرفة العلاقة بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي.

2. **من حيث العينة :** بينما كل دراسات اختلفت في إجراء العينة ويوجد دراسات أجريت عينتها على طلبة الجامعة كدراسة (نايف سالم الطروايه ولمياء سليمان الفتيح 2012) ودراسة (ياسر صباح جاسم) ودراسة (الخواجه 2014) ، وأما دراسة مفرج العصيمي (2010) أجريت عينة دراستها على طلاب المرحلة الثانوية.

3. **من حيث المنهج:** حيث معظم دراسات استخدمت المنهج الوصفي.

4. **من حيث الأداة:** حيث معظم الدراسات استخدمت مقاييس .

5. **من حيث النتائج:** حيث اختلفت النتائج التي توصلت إليها الدراسات.

الفصل الثاني:

الادمان على الانترنت

تمهيد

- 1- تعريف الادمان
- 2- تعريف الانترنت
- 3- تعريف ادمان الانترنت
- 4- اسباب الادمان على الانترنت
- 5- آثار الادمان على الانترنت
- 6- انواع الادمان على الانترنت
- 7- طرق الوقاية من الادمان على الانترنت
- 8- علاج الادمان على الانترنت

خلاصة الفصل

تمهيد

الانترنت واجهة حضارية متميزة أكيدة ووسيلة تعليمية ناجحة و رابط بين الاسر المتباعدة وحلا لكثير من المشاكل افي مجال البنزنس ونفس الوقت مضيعة للوقت لمن يرغب في تضييعه، ولا أحد منهما يستطيع أن ينكر الكم الكبير من الاستفادة من تلك الشبكة العنكبوتية التي اختصرت المسافات والوقت بلا منازع ولكن أن يلجأ إليه شبابنا من ذكور وإناث هاربين طوال الليل والنهار وأن يصبح ملاذهم الوحيد البائع، ومكان الالتقاء باصدقائهم وفي عالمهم الخاص الكثير مما يلتقون بأصدقائهم ووالديهم، هذا الأمر الذي يستحق الدراسة ، فسنعرض في هذا الفصل ظاهرة الادمان على الانترنت من خلال التطرق الى مفهومها والمعايير المعتمدة للتشخيص وأهم الأسباب والآثار المنجرة عنها وأهم الطرق العلاجية.

1. تعريف الادمان

يعد الادمان من المشكلات التي يعاني منها كل مجتمع كونه يعيق مظاهر التنمية من خلال اهدار الطاقات وبما أنه عادة اجتماعية سيئة، بل يرتبط بفكرة فقدان السيطرة القدرة وحاجة قهرية لفعل ما وما يرافقه من عواقب مرتبطة بالقلق والتوتر في المزاج والانسحاب على المستوى النفسي أو الاجتماعي ، ويعد ادمان الانترنت مشكلة سياسية واقتصادية، فالحروب والفقر وما يرافقه من آثار نفسية واجتماعية تهز أركان المجتمع ككل.

(علي، عبد الرزاق، 2019، ص 22)

2. تعريف الانترنت :

هي عبارة عن شبكة كمبيوترات ضخمة متصلة مع بعضها البعض، وتستخدم الانترنت أكثر من 200 مليون مستخدم، وقد بدأت فكرة الانترنت أصلاً كفكرة حكومية عسكرية، وامتدت الى قطاع التعليم والابحاث والتجارة حتى اصبحت في متناول الجميع، والانترنت عالم مختلف تمام عن الكمبيوتر، عالم لم يمكن لأي فرد الحياز فيه.

وجاءت كلمة الانترنت اختصاراً لكلمة interconnected network .

وقد تعددت وتتنوع ، ولا يوجد تعريف كامل وشامل للانترنت يتفق عليه الجميع، فالتعريف المهندس يختلف عن تعريف تاجر أو مدرس ...

وهذا راجع الى تعدد طرق الاستفادة من هذه الشبكة الحديثة كالاتي:

- الانترنت اساساً مجموعة من الحواسيب مرتبطة في شبكة.

- الانترنت أساس هو تلك الشبكة التي يمكن أن تتصل شبكات أكبر .

- الانترنت أساس عملية الاتصال بين شبكات يحكمها نظام معين.

وعلى الرغم من هذا التفاوت عليه في العناصر إلا أن هناك تعريف مشترك وهو الانترنت شبكة ضخمة من الحواسيب التي تربط بعضها ببعض.(عيا - معمرى ، 2015 ،
(27

3. تعريف الادمان على الانترنت :

يذكر أن أول من وضع مصطلح " ادمان الانترنت internet addiction هي عالمة النفس الامريكية كميلي يونغ kimderlyyoung التي تعد من أولى الاطباء النفس الذين عكفوا على دراسة هذه الظاهرة في الولايات المتحدة الامريكية منذ عام 1994م

وتعرف يونغ ادمان الانترنت بأنه استخدام الأنترنت أكثر من 38 ساعة أسبوعياً، كما أنها قامت عام 1999م بتأسيس إدارة مركز الادمان على الانترنت centre for anline addiction البحث وعلاج هذه الظاهرة، وقد أصدرت كتابين حول هذه الظاهرة هما " الوقوع في قبضة الانترنت caught in the net وكتاب التورط في الشبكة tangled in the web (الزبيدي، 2014، ص 11)

وكانت يونغ قد قامت في التسعينات بأول دراسة موثقة عن الادمان على الانترنت، شملت حالي 500 مستخدم للأنترنت " تركزت حول سلوكهم أثناء تصفحهم شبكة الانترنت حيث أجاب المشاركون في الدراسة " بنعم " على السؤال الذي يوجه لهم وهو : " عندما تتوقف عن استخدام الانترنت هل تعاني من أعراض الانقطاع والاكتئاب والقلق وسوء المزاج "

(الزبيدي، 2014، ص 12) .

كما عرفته يونغ بأنه اضطراب السيطرة على الاندفاع في استخدام الانترنت والذي لا يتضمن فقد الوعي

وعرفته اورزاك (Orzak 1998) بأنه ذلك المصطلح الذي يصف هؤلاء الذين يقضون على الانترنت وقتا طويلا جدا، ويصبحون معزولين عن اصدقائهم وأسرهم ولا يبالون بأعمالهم وأخيرا يغيرون إدراكهم عن العالم من حولهم.

وفي تعريف آخر هو استخدام الانترنت لفترات طويلة دون وجود سبب وظيفي أو أكاديمي يدفع الى ذلك مع وجود أربع تسميات أو مظاهر هي:

الرغبة الملحة او الأعراض الانسحابية، عدم السيطرة أو التحكم التحمل.

وبحسب المنظمة العالمية تم توسعة نطاق مصطلح إدمان الانترنت ليشمل جميع أشكال الادمان التي يقبل عليها الشخص بشكل غير طبيعي بحيث تؤثر على حياته ليشمل اي أمر يرافقه واستمرار في الرغبة والسلوك شكل يستحوذ على الانسان، فيغطي على احتياجاته الرئيسية مثل نشاطات الحياة والعمل والعلاقات الاجتماعية (الزبيدي، 2014، ص 13-14)

وفي تعريف آخر هو الحاجة الملحة في التصفح على الانترنت وقضاء وقت أكبر، وعليه الأمر قد ينسي حياتنا بأكملها من دراسة وعمل وإهتمام بالصحة.

4. أسباب إدمان الانترنت :

هناك ثلاثة أسباب رئيسية تجعل من الانترنت سبب في الادمان والتي هي:

1* السرية: إن الامكانية التي توفرها الانترنت في الحصول على المعلومات وطرح الاسئلة والتعارف على الأشخاص دون الحاجة إلى تعريف النفس بالتفاصيل الحقيقية وتوفر

شعورا لطيفا بالسيطرة إلى جانب ذلك القدرة على الظهور كل يوم بشكل آخر حسب اختيارنا، حيث يعتبر تحقيقا لحلم جامع بالنسبة لكثير من الناس.

2* الراحة: الانترنت وسيلة مريحة للغاية وهي تتواجد عادة في البيت أو العمل ولا يتطلب الخروج من البيت أو السفر ودون اللجوء إلى أي مبررات من أجل استعماله هذا التيسير يوفر حضورا عاليا وسهولة فيما يتعلق بتحصيل المعلومات التي لم تكن قادرين على الحصول عليها بدون الانترنت.

3* الهروب : فإن الإنترنت توفر الهروب من الواقع الحقيقي بديل، ومن الممكن للإنسان الذي يفتقر إلى الثقة بالنفس أن يصبح عالما أو فيلسوفا (الزوي، 2007، ص 16) وبالرغم من أن الانترنت أداة متطورة ، إلا أنها أحدثت إنقلابا جذريا حيث أكدت دراسة (دراسة يونغ) أن أكثر الناس قابلية للإدمان هم الشخصيات التي تعاني من الفراغ والملل والوحدة ومن العوامل المتسببة للإدمان الانترنت نجد:

1-الافتقاد للسند العاطفي عند المراهقين يجعلهم يلهثون وراء الإشباع الوهمي واللذة

2-ضعف على كيفية التعامل مع الضغوط النفسية الحياتية اليومية

3- ضعف على مواجهة المشكلات

4- ضعف على شغل وقت الفراغ بهوايات متنوعة

5- ضعف على اقامة علاقات اجتماعية جيدة بسبب الخجل والانطواء

6-الشعور بالخواء النفسي والوحدة

7- الهروب من الواقع بضرب الخيال في العلاقات تفقد فيها الحميمية مع الآخر، وتجنب مواجهة الآخر.

8-المعاناة مع بعض الاضطرابات النفسية المتمثلة في الاكتئاب والقلق، اضطرابات النوم، التعلم، الرهب الاجتماعي ...

9-الافتقاد إلى الحب والعاطفة، والبحث عنه من خلال النت

10-الهروب من المشاكل الاسرية

11-سهولة الحصول على المعلومات بدلا من بذل جهد أكبر في تصفح الكتب والمقالات

12-نقص الوازع الديني والايماي .

(الزبي، 2014، ص 14-15)

5- آثار الادمان على الانترنت :

هناك العديد من الآثار السلبية المترتبة على ادمان الانترنت حيث تحتل مواقع موجودة في النت مساحات كبيرة يلجأ إليها المراهقون، لأنهم أكثر فئة مرتادة هذه المواقع و يترتب على ذلك العديد من المشكلات التي تتعلق بزيادة سلوك العنف وجرائم الاغتصاب وانهيار قيم واخلاق المجتمع ومن أهمها :

- الشعور بالوحدة وعدم الاحساس بالانتماء للمجتمع.
- إنطواء الأفراد وانسحابهم من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية.
- اقامة علاقات غير شرعية تؤثر على العلاقات الزوجية
- اضطرابات الحياة الاسرية واهمال الواجبات الاسرية والمنزلية نتيجة قضاء الشخص أوقات طويلة أمام الانترنت.

ومن هذه المشكلات نجد:

المشكلات النفسية:

تتمثل في:

- هروب الأشخاص من عالم واقعي إلى عالم إفتراضي.
- الانطواء والاعترا ب النفس الذي يتعرض له الشباب.
- اهتزاز الثقة في النفس وترسيخ قيم سلبية والقلق والرفض.
- فقدان الشعور بالأمن النفسي.

المشكلات الصحية:

وتتمثل في :

- الاجهاد والتوتر النفسي من جراء متابعة شاشة الكمبيوتر.
- الاضطرابات الغذائية وأمراض العيون وضعف البصر.
- آلام الظهر والصداع والتهزال واضطراب النوم.
- فقدان الشهية
- السهر لفترات طويلة
- عدم السيطرة في العقل
- المشكلات الاخلاقية

وتتمثل في :

- الدخول إلى مواقع الإباحة و الخدمات الجنسية الحية .
- إنسحاب ملحوظ من التفاعل الاجتماعي.
- النظرة السلبية للمجتمع
- ترشيح قيم غير أخلاقية كعلاقات غير شرعية وإقامة فيديوهات ووضع صور مخلة للدين والعقيدة.
- عدم احترام للأشخاص الآخرين خاصة الوالدين كالسب والشتم وضرب الأولياء والكذب.

المشكلات التعليمية

وتتمثل في :

- انخفاض المستوى الدراسي.
- انخفاض مدة المذاكرة اليومية للطالب.
- رسوب الطالب لعدم استعداده للامتحان
- الهروب والتسرب الدراسي
- ضعف التفكير والتركيز العلمي
- فقدان القدرة على التعلم
- الملل وقلة المشاركة داخل القاعة الدراسية.

• ضعف المادة العلمية وتجمد الفكر.

(درويش، 2016، ص 55-56)

على الرغم من أن نطاق التحديات ليس محدودا فنجد آثار أخرى أهمها:

• الإطار القانوني والاجراءات الداخلية.

• المشاركة السلبية

• انتشار معلومات مضللة.

• استخدام وسائل الشبكات التواصل الاجتماعي بمختلف أنواعها، وفي سياق الصراع وما بعد الصراع.

• المواقع الغير مصرح بها أو المزيفة.

• منصات التواصل الاجتماعي النشطة. (كايسر، 2015، ص 31)

6- أنواع الادمان على الانترنت :

هناك أنواع مختلفة من ادمان الانترنت منها:

1-الادمان الجنسي عبر الانترنت: ان الانتشار السريع والمتجدد للمواقع الاباحية على

شبكة الانترنت أدى ذلك إلى إمضاء أوقات طويلة في بعض غرف الحوارات وفي أحاديث جنسية مع مستخدمين آخرين، أو تبادل الصور أو عناوين لمواقع إباحية، وتشير بعض الاحصائيات إلى أن أكثر من 15% من مستخدمي النت قاموا بتصفح أكثر من 10 مواقع إباحية خلال شهر واحد (العباي، 2007، ص 108).

وتعد الإباحة الجنسية من أشكال الجريمة التي نقوم بها الشبكات المحلية، جهوية وعالمية تقدم عروضاً مغرية نفسياً ومادياً عبر مواقع ظاهرة، وبهذا يتشجع مستخدمو الانترنت على تجربة الجنس على الانترنت والتي تغذيه قبول حضارة الانترنت ومع مرور الوقت قد تصبح التجربة مهرباً عاطفياً عقلياً أو حياة مشبوهة وخاصة إذا ما رافق ذلك تناول نوع المخدرات (عديلة، 2010، ص54)

2- ادمان الألعاب الالكترونية:

ويضم هذا الصنف الاستخدام المكثف للألعاب الالكترونية الموجودة على شبكة الانترنت، كما شهل كذلك لعب القمار والدخول إلى مواقع (الكازينوهات التخيلية) والتي تمكن المستخدمين من اللعب مع الآخرين، ويقول أخصائي في الصحة النفسية أن الألعاب الخيالية التي يقدمها الحاسوب تسبب ادمان الحقيقي وتدمر لزوج والوظائف والعقول ومثل تلك الألعاب لها بعدا إجتماعيا غير موجود في الحياة الواقعية وتجعل من الأشخاص الصعب التوقف عليها (العبابي، 2007، ص 135-136)

3- ادمان الحوارات : (غرف الدردشة)

تشغل البيانات عبر الانترنت مساحة كبيرة من حزمة البيانات التي يتم تبادلها بين مستخدمي هذه الشبكة العالمية، بل إن كثير من المستخدمين لا يرون في الانترنت إلا وسيلة للوصول إلى الآخرين عن طريق وسائل الاتصال العديدة التي توفرها كالبريد الالكتروني والمنتديات وبرامج التراسل الفوري ومواقع الدردشة، بوصفها وسيلة للاتصال، ولا تشكل سوى جزء يسير من الامكانيات التي يمكن أن توفرها الانترنت، إلا أنها تعد الدافع الرئيسي وراء إتصال أكثر من 25%. (عالمي، 2010 ص 138)

4- الإفراط المعلوماتي:

وهو الشراهة في البحث عن المعلومات والسعي وراء إيجادها والاستمرار في تفقد الانترنت للحصول على المعلومات لإستخدامها بعد ذلك أو حتى تسعى لقراءتها.

(العبابي، 2007، ص 136)

حيث تحتوي الانترنت على كم هائل من المعلومات وقد يستهوي ذلك نوعية معينة من العقول التي تشبع من الرغبة في الحصول على كل ما تقدر عليه من معلومات في مختلف مجالات الحياة (النوبي، 2010، ص 216)

7- طرق الوقاية من الانترنت:

نشر الوعي إزاء استخدام الانترنت مسؤولية مشتركة تقع على عاتق الجميع كالأباء والمعلمين والقائمين في مجال الصحة النفسية وأصحاب مقاهي الانترنت.

حيث ينصح الأطباء المستخدمين للإنترنت بتنظيم ساعات العمل أو الترقية في الانترنت كأن تكون ساعتان فقط يوميا حتى لا تتسحب من حياتنا الطبيعية والاجتماعية وتقع فريسة لهذا الادمان ومن هذه الطرق نجد:

• متابعة إستخدام الأبناء للأنترنت من حيث الفترة والمدة والمضمون مع ضبط الوقت واستخدام بعض برامج الحماية لمنع دخولهم إلى المواقع التي تشكل تربة خصبة للإدمان.

• إرشادهم إلى المواقع الناجحة والهادفة والتربوية.

• ضرورة إلزام مقاهي الانترنت بالإلتزام في عرض خدماتها وفقا للدين والخلق وإدراج برامج تمنع المراهقين من الدخول في مواقع حساسة..

- وضع جدول زمني لإستخدام الانترنت لا يزيد عن 03 ساعات للمستخدم في اليوم

(حمودة، 2015، ص 222)

- الحرص على الممارسة الرياضية والتي تساعد على التقليل.
- اللجوء إلى النشاطات التي تنشط القدرات العقلية والذهنية.
- اللجوء إلى الطبيب النفسي الذي يقدم المشورة إلى المريض.
- التدريب على مهارات الإسترخاء سواء كان بدنيا وذهنيا، والحرص على ممارسة رياضة التأمل التي تساعد على راحة الأعصاب.

8- علاج ادمان الانترنت :

حسب الدكتورة (يونغ) أن هناك عدة طرق لعلاج ادمان الانترنت منها ادارة الوقت وفي حالة الادمان الشديد لا تكفي ادارة الوقت، بل يلزم من المريض استخدام وسائل أكثر فاعلية تتمثل في ما يلي :

1-عمل العكس: إذ اعتاد المريض مثلا استخدام الانترنت طيلة أيام الأسبوع، تطالب منه الانتظار حتى يستخدمه في إجازة الأسبوع، وإذا كان يفتح البريد الالكتروني في أول شيء حين يستيقظ من النوم، نطالب منه أن ينتظر حتى يفطر.

2- إيجاد موانع خارجية: ضبط النبه قبل بداية دخوله الانترنت بحيث ينوي الدخول عليها ساعة واحدة قبل نزوله للعمل مثلا حتى لا يندمج في الانترنت بحيث يتناسى موعد نزوله للعمل.

3- تحديد وقت الاستخدام: تنظيم وتقليل ساعات استخدامه بحيث إذا كان يدخل على الانترنت لمدة 40 ساعة أسبوعيا نطلب التقليل إلى 20 ساعة أسبوعيا، وتنظيم تلك الساعات وتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة من اليوم.

(بوبعاية، 2017، ص26)

4- الامتناع التام: كما ذكرنا فإن إدمان بعض المرضى يتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الانترنت فإذا كان الفرد مدمنا على الحوارات الحية مثلا، نطلب من الامتناع عنها امتناعا تاما، في حين يترك له الحرية في استخدام أشياء أخرى موجودة في الانترنت.

5-المعالجة الأسرية: في بعض الأحيان تحتاج الأسرة بأكملها إلى تلقي العلاج بسبب المشاكل الأسرية التي يحددها على الانترنت، بحيث يوضح برنامج يساعد على استعادة النقاش والحوار فيما بينها وتعلم الأسرة بمدى خطورة تجاوز الحد المعقول في استخدام الانترنت المؤدي إلى إدمانه.

(بوبعاية، 2017، ص 27)

6-إعادة توزيع الوقت: لا بد أن يفكر المريض في الأنشطة التي يقوم بها قبل إدمانه للانترنت، ليعرف ماذا خسر بإدمانه مثل : قراءة القرآن والرياضة وقضاء الوقت مع الأسرة والقيام بزيارات اجتماعية وهكذا نطالب من المريض أن يعاود ممارسة تلك الأنشطة لعله يتذكر طعم الحياة الحقيقية وحلاوتها. (النوبي ، 2010، ص 247)

خلاصة الفصل

إن التعلق الشديد بالانترنت واستخدامها المفرط قد يؤدي بالشخص إلى الإدمان عليها، وتكون النتيجة لهذا السلوك الكثير من المخاطر والتأثيرات على حياته عموماً، ويمكن التعرف عليها من خلال جملة الأعراض المصاحبة لإستخدام الانترنت المفرط حيث حاول هذا الفصل توضيح للقارئ الكريم حجم مشكلة الادمان على الانترنت من الجانب الصحي والنفسي والاجتماعي وخاصة ظهور آثار نفسية مميزة، وذلك من خلال دراسات سابقة حديثة، حادثة الشبكة وانتشارها السريع.

الفصل الثالث

التوافق النفسي الاجتماعي

تمهيد

1- مفهوم التوافق

2- مجالات التوافق

3- أهمية دراسة التوافق النفسي

4- خصائص التوافق النفسي الاجتماعي

5- أبعاد التوافق النفسي

6- مقاييس التوافق النفسي

7- عوائق التوافق النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد

يعد موضوع التوافق النفسي من أهم المواضيع البارزة في علم النفس بصفة عامة إذ يستهدف الرضى عن النفس وراحة البال والإطمئنان الذي يحقق الفرد من خلالها ذاته النفسية، وسنوضح فيما يلي كل ما يشمله ويتعلق به التوافق النفسي.

1- مفهوم التوافق النفسي

التوافق لغة: ورد في لسان العرب أن التوافق مأخوذ من وفق الشيء أي لائمه وقد وافقه موافقة.

التوافق اصطلاحاً:

ويعرفه كمال دوسقي: " بأنه تكيف الشخصي في بيئة اجتماعية في مجال مشكلات حياته مع الآخرين التي ترجع لعلاقة بأسرته ومجتمعه ومعايير بيئته الاقتصادية والسياسية والخلقية . (مدحت، 1999، ص 36)

ويعد التوافق مفهوم مستمد من علم بيولوجي واستخدم تحت مفهوم التكيف adaptation وقد استخدم هذا المفهوم في المجال النفسي تحت مصطلح التوافق adjustment حيث يعني التألف والانسجام. (حسين، عبد أليمة، 2011، ص 180).

ويعتبر التوافق النفسي جوهر الصحة النفسية وواسع الاستخدام في مجال دراسات الصحة النفسية وقد تطور مفهوم التوافق النفسي عن قدرة الانسان في استيعاب الشروط وتحقيق التناغم، فالتوافق يحدث توازن بين الضغوطات.

ويعرف أيضا هو التوازن المنسق بين الكائن وما يحيط به، بحيث تعمل كل الوظائف التي تحافظ على استمراريته بشكل سوي، ولا يمكن التوصل إلى هذا التوافق التام، فهو مجرد نهاية لنظرية المتصل.

فهو تلك التغيرات في السلوك التي يقتضيها إشباع الحاجات ومواجهة المتطلبات حتى يستطيع الفرد أن يقيم علاقة منسقة مع البيئة، وتتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد ومواجهة معظم متطلباته الجسمية والاجتماعية التي تعرض نفسها عليه.

(educapry.com 18/11/2021)

تعريف التوافق الاجتماعي: يشير التوافق الاجتماعي إلى حسن التوافق مع المجتمع بنظامه وقوانينه ومؤسساته وأعرافه وتقاليده وطوائفه وجماعاته

(القريطي، 2003، ص 64)

في حين يفسر " ايزنك " و " أرنولد " التوافق الاجتماعي على أنه القدرة التي يستطيع الفرد أو الجماعة الوصول الى حالة الاتزان الاجتماعي خلال علاقة منسجمة

(بلحاج، 2011، ص 121)

تعريف التوافق النفسي الاجتماعي:

مما سبق نستخلص أن التوافق النفسي الاجتماعي هو قدرة الفرد على التوفيق بين ذاته من رغبة ومتطلبات والبيئة التي يعيش فيها وقدرته على بناء علاقات اجتماعية والالتزام بالعادات والتقاليد المفروضة من المجتمع.

(حسين، عبد أليمة، 2011، ص 183).

2-مجالات التوافق النفسي:

التوافق الشخصي والذاتي: ويقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقاً يرضيها جميعاً إرضاءاً منزهاً

التوافق الاجتماعي:

ويتضمن السعاجة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي . (عبد السلام، 2005، ص 25)

التوافق الاسري:

ويشير إلى مدى إنسجام الفرد مع أعضاء أسرته، وعلاقات الحب والمودة والمساندة والتراحم والاحترام والتعاون بينه وبين والديه وأخوته مما يحقق لهم حياة أسرية سليمة

(القريطي، 2003، ص 64)

التوافق المهني:

يتضمن الاختبار المناسب للمهنة والاستعداد علما وتديجا لها والدخول فيها والانجاز والكفاءة والشعور بالرضا . (زهران ، 2005، ص 29)

التوافق الدراسي:

يتضمن حسن تكيف الفرد مع متغيرات دراسية و بيئته الدراسية، كعلاقته بالمعلمين والاستاذة والزملاء والمناخ الدراسي ، القرارات والمناهج الدراسية

(القريطي، 2005، ص 65)

3-أهمية دراسة التوافق النفسي:

يؤدي التوافق النفسي دورا أساسيا في حياة الافراد والجماعات فهو يحقق الشعور بالرضا والارتياح والامن وعدم الخوف في كل ما يمارسه الفرد من نواحي الانشطة، ومن أهميته نجد:

*ميدان التربية : يمثل التوافق الجيد مؤشرا إيجابيا أو دافعا قويا، يدفع الطلاب إلى التحصيل من ناحية ويرغبهم في الدراسة ويساعدهم على تكوين علاقات متناغمة مع زملائهم وأستاذهم من ناحية أخرى.

*ميدان الصناعة: يساهم التوافق النفسي الجيد للعمال في زيادة الانتاج كما ونوعا، كما تساهم ظروف العمل الجيدة التي يسودها العلاقات الايجابية في زيادة الولاء والانتماء للمؤسسة.

(بصرة، 2004، ص28)

ميدان 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 الاسرية والاجتماعية. (بصرة، 2003، ص29)

4-خصائص التوافق النفسي:

إن عملية التوافق تتضمن مجموعة من العمليات التي تمثل خصائص العملية التوافقية.

فإن هذه العملية تتطوي على خصائص هي:

* التوافق عملية كلية: تتضمن تلك العملية في وحدتها الكلية الديناميكية والوظيفية معا.

بمعنى أن التوافق خاصية كهذه العلاقات الكلية ليس كما أن تصدق على مجال جزئي من المجالات المختلفة لحياة الافراد

*التوافق عملية ديناميكية: التوافق لا يتم مرة واحدة وبصفة نهائية بل تستمر ما إستمرت الحياة، فالحياة ما هي إلا سلسلة من الحاجات ومحاولة إشباعها وإرضائها.

*التوافق عملية وظيفية:

أن التوافق ينطوي على وظيفة هي تحقيق الاتزان من جديد مع البيئة (ابراهيم، 2012، ص 45-46-48) .

*التوافق عملية ترتبط بمراحل النمو:

التوافق مرتبط بمراحل عملية معينة والتي يمر بها الفرد، فما يعتبر سلوكا سويا بالنسبة للطفل ولذلك فالتوافق يرتبط بالسن الذي وصل إليه الفرد والأسرية التي تعبر عن توافق غير متكيف تمثل لجوء الفرد إلى سلوك مرتبط بالمرحلة السابقة.

أ-التثبيت: هو توافق الفرد عند مرحلة الطفولة دون القدرة على مجارة التقدم في النمو.

ب-النقوض : هو رجوع الفرد إلى مرحلة الطفولة بعد مواجهة مشكلات في مرحلة متقدمة لم يستطع حلها، فيعود إلى المراحل السابقة التي كان فيها التقرير والتدعيم فيها قوي

(عويضة، 1996، ص 43)

5-أبعاد التوافق النفسي

تعتبر أبعاد التوافق النفسي من مجالات الحياة ففيها تثير السلوك والتي تبرز على مستويات مختلفة منها البعد الاجتماعي والسيكولوجي والصحي والأسري.

أ-البعد السيكولوجي: يقصد به شعور الفرد بالرضى والأمن الذاتي وقدرته على التوفيق بين دوافعه المتصارعة وقدرته على حل المشاكل بصفة ايجابية ويتمثل في:

الاعتماد على النفس

الشعور بالحرية

خلق الاعراض العصبية

الشعور بالانتماء

(محمود، 1989، ص 21)

ب- البعد الاجتماعي:

يقصد به شعور الفرد بالأمن الاجتماعي وهو يتضمن النواحي التالية:

مراعاة المعايير الاجتماعية

اكتساب مهارات اجتماعية

الخلو من الميول المضادة للمجتمع

العلاقات الاسرية السوية

العلاقات السوية في العمل

العلاقات السوية بالبيئة المحلية

(محمد عابد المرواني، 2009، ص115)

ج-البعد الصحي (الجسمي):

تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسدية والعقلية والانفعالية مع تقبله
للمظهر الخارجي والرضى عنه.

د-البعد الاسري: هو السعادة الاسرية والمتمثلة في التماسك الاسري ولديه القدرة على
تكوين علاقات فيما بينها سليمة من حيث زيادة البعد المدرسي يسودها كل الحب والاحترام.

6- مقاييس التوافق النفسي

تؤكد التربية والميادين المتعلقة بها على ضرورة الاهتمام بنمو الافراد وتوافقهم توافقا سليما وذلك من أجل إيجاد أساليب تساعد في توضيح ما إذا كان الشخص متوافق بالفعل، أم العكس ويمكن قياس التوافق النفسي الاجتماعي من خلال استخدام ما يلي:

أ/الملاحظة: هي تأتي من مصدرين، الدراسات الميدانية أو الدراسات التجريبية.

1*الدراسة الميدانية: تشمل ملاحظة الأفراد أثناء توافقهم للمواقف الطبيعية والطارئة والمثال الحي على ذلك ما قام به عالم النفس ذو التوجه التحليلي " برينو بنلهم 1960" حيث قدم حسابات وتحليلات سيكولوجية للظروف العرفية الغير عادية التي تعرض لها الكيجونون.

2*الدراسة التجريبية: تختلف عن الدراسات الميدانية في أن المجرب يضع المواقف، فتأتي أبسط من الميدانية وتكون في الشدة لكن المنحى التجريبي له ميزتين عن المنحى البياني.

امكانية اجراء القياسات الدقيقة والمضبوطة

امكانية عزل العوامل المسببة. (أشرف وبصرة، 2004، ص 142)

ب-الاختبارات والمقاييس:

والتي تقيس التوافق والصحة

7-عوائق التوافق النفسي:

إن العوائق التي تعيق عملية التوافق وتجسد الانسان عن تحقيق اهدافه وتمنعه من اشباع حاجاته قد أرجعها " كمال مرسى" إلى عامل داخلي يرجع إلى الفرد نفسه وبعضها للعامل الخارجي يرجع إلى البيئة ومن أهم هذه العوائق نجد:

1-العوائق الجسمية: يقصد بها العاهات والتشوهات الجسمية، ونقص الحواسب التي تحول فيها الفرد وأهدافه.

2-العوائق النفسية: يقصد بها نقص الذكاء أو ضعف في القدرة العقلية والمهارات النفسية حركية أو خلل في النمو الشخصية)

3-العوائق المادية والاقتصادية: يعتبر نقص المال وعدم توفر الامكانيات المادية عائقا يمنع كثيرا من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة.

4-العوائق الاجتماعية: ويقصد بها القيود التي يفرضها المجتمع في عاداته وتقاليده وقوانينه لضبط السلوك، وتعيق الشخص على تحقيق بعض أهدافه.

5-عدم اشباع الحاجات: يرى الفرد حاجاته الجسمية وحاجاته الاجتماعية المكتسبة وإذا استثيرت الحاجة أصبح الانسان في حالة تؤثر واختلال التوازن ولا بد للحاجة من مشبع لإزالة التوتر واختلال التوازن وتحديد ثقافة الطرق التي يتم بها إشباع هذه الحاجات.

6-عدم تناسب الانفعالات والمواقف:

ان الانفعالات الحادة المستمرة تدخل من توازن الفرد ولها أثر ضار جسمانيا واجتماعيا.

(قروجة، 2011، ص120-121)

خلاصة الفصل:

تعرضنا في هذا الفصل الى الالمام بالجوانب المتعلقة بالتوافق النفسي الاجتماعي، حيث قمنا بتعريفه وذكر أهميته وخصائصه وأهم أبعاده بالإضافة إلى المجالات ونظريات التوافق والعوائق المؤدية لعدم التوافق النفسي الاجتماعي وإلى جانب ذكر عدة مقاييس التي يقاس بها.

ومن خلال ما تقدم من معلومات في هذا الفصل اتضح لنا أن التوافق النفسي له دورا مهما في حياة الفرد .

الجانِب المِيداني

الفصل الخامس :

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. المنهج الدراسة.
 2. الدراسة الاستطلاعية.
 3. أهداف الدراسة الاستطلاعية.
 4. إجراءات الدراسة الاستطلاعية
 5. الدراسة الأساسية وحدودها.
 6. مجتمع الاصلى للدراسة.
 7. العينة الدراسة.
 8. أدوات جمع البيانات.
 9. تصميم أداة الدراسة.
 10. الأساليب المعالجة الإحصائية.
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

لكل دراسة ميدانية جانبها النظري هو أساسها للتعرف على متغيرات البحث وأساسه النظرية لكن لن نكتمل الدراسة إلا بوجود الجانب التطبيقي الذي يهدف إلى التحقق من كل ما جاء في الجانب التطبيقي على إجراءات الدراسة الاستطلاعية التي شملت أهدافها، ومنهج الدراسة وعينة الدراسة والأساليب الإحصائية.

1- المنهج الدراسة:

تعد الدراسة الحالية هي الدراسات الارتباطية التي تتبع المنهج الوصفي الارتباطي، الذي يهتم ببيان العلاقة بين متغيرين أو أكثر ، ومعرفة نوع هذه العلاقة سالبة أم موجبة ، طردية أم عكسية .وتهتم الدراسات الارتباطية ببيان حجم ونوع العلاقات بين البيانات بحيث تتطابق التغيرات في كلما العاملين محل الدراسات الارتباطية، وبستخدم المنهج الوصفي الارتباطي على وجه الخصوص في الدراسات التنبؤية.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية دراسة كشفية للتعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث، إذن هي عبارة عن عملية كشف الظروف المحيطة بالظاهرة ومعرفة جوانبها وأبعادها.

3-أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث.
- جمع المعلومات حول مكان ومجتمع الدراسة وكذلك دراسة الخصائص السيكومترية لها بغرض إستخدامها لجمع البيانات في الدراسة الأساسية.
- تحديد كيفية إختيار العينة.
- تحديد المفاهيم الأساسية ذات الصلة بالموضوع الذي إختاره الباحث.

4-إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

- لقد تمت إجراءات الدراسة الاستطلاعية تبعا للخطوات التالية:
1. حيث تم البحث عن الأداة المناسبة لإجراء دراستنا من أجل الإعتماد عليها و الوصول إلى نتائجها.

2. بعد ما تم البحث عن الأداة المناسبة تم الحصول على مجموعة من المقاييس وحيث تم ملاحظتها من طرف الأستاذ المشرف فكانت موافقة من طرف الأستاذ المشرف على الأداة التي سوف تطبق على دراستنا من أجل الحصول على نتائج دراستنا.
3. وحيث تم تحكيمها من طرف مجموعة من الأساتذة من أجل تعديلها وتعين الأخطاء أي بعض البنود الغير مناسبة.
4. وبعد ما تم تحكيم الأداة المناسبة لدراستنا من طرف مجموعة من الأساتذة وحيث قامتان الطالبتان بإعادة بناء أداة الدراسة من جديد .
5. وحيث قامتان الطالبتان بتوزيع المقاييس على طلبة السنة أولى جامعي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية على عينة قوامها 30 طالب وطالبة من حيث الجنسين ، وتم اختيارهم عشوائيا للإجابة على المقاييس أمان الإنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي وذلك لحساب صدقه وثباته بالطرق الإحصائية المناسبة لدراستنا.

5- الدراسة الأساسية وحدودها:

حدود الدراسة: لدراسة أي موضوع يجب على الباحث أن يقوم بحصر دراسته في نطاق و حدود معينة.

ولهذا تم حصر دراستنا المتعلقة بتأثير إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

وفي ثلاثة حدود أساسية تتحرك في إطارها الدراسي ويمكن عرضها كمايلي:

- **الحدود المكانية:** يقصد بالحدود المكانية المجال الجغرافي و البيئة و النطاق المكاني لإجراء البحث الميداني، وبما أن موضوع دراستنا هو " تأثير إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة" فإن الحدود المكانية لدراستنا هو جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، ولقد أجريت دراستنا بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الوادي.

- **الحدود الزمانية:** يقصد بالحدود الزمانية الوقت و المدة الزمنية التي استغرقناها في إنجاز هذه الدراسة المتمثلة في الموسم الدراسي 2022/2021 حيث تمر هذه الدراسة النظرية التي امتدت من بداية تاريخ يوم 11 أبريل 2022 إلى غاية يوم 07 جوان 2022.
- **الحدود البشرية:** يقصد بالحدود البشرية العدد الكلي لطلبة السنة الأولى جامعي بكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة الوادي.

6-المجتمع الاصلي للدراسة:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة الحالية من جميع طلبة السنة الأولى جامعي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الوادي في العام الدراسي 2022/2021 ، وحيث بالغ عددهم حوالي 585 طالب وطالبة، وقد تم تحديد هذا المجتمع الأصلي للدراسة من خلال المعلومات المتحصل عليها من الدراسة الاستطلاعية.

7-العينة الدراسة :

تعرف العينة هي جزء من مجتمع الدراسة تحمل خصائص وصفات هذا المجتمع، وتمثله فيما يخص الظاهرة موضوع البحث.(الغندور ، 2015 ، ص 88).

وحيث تكونت عينة الدراسة من (95) طالب وطالبة من السنة الأولى جامعي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

8-أدوات جمع البيانات:

بعد الإلمام بأساليب اختيار العينة، نتطرق الآن إلى بعض وسائل جمع المعلومات عن طريق الإستبيان والمقابلة والملاحظة، وهذه الأنواع الثلاثة يمكن أن يعتمد عليها كل متخصص في مهنته، سواء كان ذلك التخصص العلوم البحتة أو العلوم الاجتماعية. لكن الأمر يتوقف على طبيعة الموضوع و نوع البيانات المراد جمعها.

• **الإستبيان:** هو مجموعة من الأسئلة والاستفسارات المتنوعة، والمرتبطة بعضها ببعض الآخر بشكل يحقق الهدف، أو الأهداف، التي يسعى إليها الباحث بضوء موضوعه والمشكلة التي أختارها لبحثه. (المحمودي، 2019 ، ص 126)

- استخدمنا في جمع المعلومات والبيانات عن الظاهرة المراد دراستها حول موضوع الدراسة الحالية أداة جمع البيانات الاستبيان باعتباره أنسب أدوات البحث العلمي التي يستخدمها الباحثون في العلوم الاجتماعية والبحثية.

09-تصميم أداة الدراسة:

قامتا الباحثتان بصياغة أولية للعبارات استبيان وذلك من موضوع الدراسة وأهدافها وتساؤلاتها وذلك بالإطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة تم عرضها على المشرف العلمي لإبداء الرأي، ثم قامتا الباحثتان بإجراء التعديلات حسب الملاحظات المشرف أنظر إلى الملحق (03) وتم عرضنا على مجموعة من المحكمين والأخذ بآرائهم وملاحظاتهم .

10- الأساليب المعالجة الإحصائية:

تم استخدام معاملات الارتباط ومعامل ارتباط ألفا و الاتساق في كل الفرضيات ومعامل الارتباط بيرسون.

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل الإجراءات الميدانية للدراسة حيث تطرقنا إلى المنهج المتبع للدراسة و ثم تليها الدراسة الاستطلاعية وأهدافها و ثم الدراسة الأساسية وحدودها و ثم تطرقنا أيضا إلى مجتمعها وعينتها و أدوات جمع البيانات الدراسة التي طبقنا عليها الدراسة و ثم تليها الخصائص السيكمترية و ثم تليها أيضا أساليبها الإحصائية وأخيرا تنفيذ وإجراء هاته الدراسة.

الفصل الخامس

نتائج الدراسة ومناقشتها

تمهيد :

1- عرض نتائج الدراسة

1-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى

1-2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية

1-3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

1-4- عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

1-5- عرض نتائج الفرضية العامة

2- مناقشة نتائج الدراسة

2-1 مناقشة النتائج الفرضية الأولى

2-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية

2-3 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

2-4 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة

2-5 مناقشة نتائج الفرضية العامة

الخاتمة

التوصيات والاقتراحات

تمهيد :

بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية و تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيا ، سيتم من خلال هذا الفصل عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس الإدمان الإنترنت و مقياس التوافق النفسي على طلاب جامعة وسينتهي تفسيرها ومناقشتها.

1- عرض نتائج الدراسة:

1-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

الجدول رقم 01 : يمثل معامل ارتباط الفرضية الجزئية الأولى

المتغيرات	المؤشرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
إدمان الانترنت		0.00	غير دال
التوافق النفسي			

نلاحظ من خلال الجدول رقم 05 أن معامل الارتباط بين المتغيرين بلغ 0.00 وهي درجة الصفر، ومنه يمكن القول أن هناك انعدام العلاقة بين ادمان الإنترنت والتوافق النفسي.

1-2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

الجدول رقم 02 : يمثل معامل ارتباط الفرضية الجزئية الثانية

المتغيرات	المؤشرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
إدمان الانترنت		0.13	غير دال
التوافق الاجتماعي			

نلاحظ من خلال الجدول رقم 06 أن معامل الارتباط بين المتغيرين بلغ 0.13 وهي درجة قريبة الصفر، ومنه يمكن القول أن هناك علاقة ضعيفة بين ادمان الإنترنت والتوافق الاجتماعي.

1-3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

الجدول رقم 03 : يمثل معامل ارتباط الفرضية الجزئية الثالثة

المتغيرات	المؤشرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
إدمان الانترنت		-1.13	غير دال
التوافق الدراسي			

نلاحظ من خلال الجدول رقم 07 أن معامل الارتباط بين المتغيرين بلغ 1.13 - وهي درجة أقل من الصفر، ومنه يمكن القول أن هناك علاقة عكسية قوية بين ادمان الإنترنت والتوافق الدراسي.

1-4- عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

الجدول رقم 04 : يمثل معامل ارتباط الفرضية الجزئية الرابعة

المتغيرات	المؤشرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
إدمان الانترنت		0.04	غير دال
التوافق الاسري			

نلاحظ من خلال الجدول رقم 08 أن معامل الارتباط بين المتغيرين بلغ 0.04 وهي درجة أقل من الصفر، ومنه يمكن القول أن هناك علاقة طردية ضعيفة بين ادمان الإنترنت والتوافق الاسري.

1-5- عرض نتائج الفرضية العامة:

الجدول رقم 09: يمثل معامل ارتباط الفرضية العامة

المتغيرات	المؤشرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
إدمان الانترنت	التوافق النفسي	- 0.02	غير دال
التوافق النفسي			

نلاحظ من خلال الجدول رقم 09 أن معامل الارتباط بين المتغيرين بلغ 0.02 - وهي درجة أقل من الصفر، ومنه يمكن القول أن هناك علاقة عكسية ضعيفة بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي.

2- مناقشة نتائج الدراسة:

2-1 مناقشة النتائج الفرضية الأولى:

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها أن هناك انعدام العلاقة بين الإدمان الأنترنت والتوافق النفسي وهذا ما أكدته دراسة مفرج العصيمي 2010 وأيضا دراسة الخواجة 2014،، في ضوء هاته النتيجة نتحقق لنا أنه معظم الطلبة الجامعيين مدنيين على شبكة الإنترنت وليس لديهم الثقة بالنفس و تكذيب في الواقع وتصدقي بعض الأقوال عبر المواقع وليس لديهم الرغبة في النفس والقدرة على التعبير و عدم القدرة على سيطرة على هذه المشاكل المختلفة الذين يعانون منها والعدم القدرة على تحقيق الذات.

حيث يلجأ هنا بعض الطلبة الجامعيين لمحاولة لإيجاد حلول لبعض مشاكلهم ومن أجل التغلب عليها و الإعتماد على النفس و المحافظة على صحتهم العقلية والنفسية و هنا يجب وضع خطة علاجية وبرامج إرشادية من الوقاية والمحافظة على سلامتهم ومن هذا

السبب الذي دائماً يجد نفسه واقع فيه، وهنا لا يختلفون الجنسين وهنا أصبحت نسبة فئة المدمنة أكثر من نسبة الفئة الغير المدمنة.

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

نلاحظ من خلال نتائج المتحصل عليها أن هناك علاقة ضعيفة بين إدمان الإنترنت والتوافق الإجتماعي ، وهذا ما أكدته دراسة مفرج العصيمي 2010 ، وفي ضوء هذه النتيجة نتحقق لنا أن معظم طلبة الجامعة اي أنه يلجأ إلى تكوين علاقات اجتماعية عبر المواقع التواصل وعدم تكوين علاقات داخل المجتمع الذي يعيش فيه.

هنا يحتاج الطالب الجامعي إلى توجيهات و إرشادات من طرف أخصائيين النفسيين والمرشدين التربويين من أجل خلق التوعية له وتكوين علاقات إيجابية جيدة مع المجتمع ومن هنا يحتاج أيضا الطالب الجامعي إلى بعض نصائح و دعم من طرف المجتمع والأسرة التي نشاء فيها ومن طرف إطار الجامعة من أجل خلق وتكوين علاقات اجتماعية.

2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

نلاحظ من خلال نتائج المتحصل عليها أن هناك علاقة عكسية قوية بين إدمان الإنترنت والتوافق الدراسي ،كما أكدته دراسة الخواجة 2010 ، وأيضاً دراسة ياسر صباح جاسم النعيمي، وفي ضوء هذه النتيجة نتحقق لنا أن علاقة إدمان الإنترنت والتوافق الدراسي، حيث أن الزيادة في درجة إدمان الإنترنت تقترن في انخفاض مستوى التوافق الدراسي هذه النتيجة تلقى في الضوء على أثر سلبي لإدمان الانترنت عند فئة الطلبة الجامعيين فالإدمان الإنترنت يتسبب في انخفاض التوافق الدراسي لديهم و ربما يتسبب في المزيد من المعاناة الدراسة لدى الطالب الجامعي و أن الإدمان على الانترنت يستنزف الأوقات المخصصة للدراسة و المراجعة وبخاصة هناك مؤشرات ارتباط هذه الظاهرة

بحالات من المشكلات النفسية كالقلق و العزلة و الإكتئاب، ونتيجة لتزايد عدد الساعات التي يمضونها على الانترنت وعلى حساب نومهم و دراستهم بالتالي ربما تؤثر سلبا عن أدائهم الأكاديمي لهذه الفئة المدمنة .

2-4 - مناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها أن هناك علاقة طردية ضعيفة بين إدمان الإنترنت والتوافق الأسري، كما أكدته دراسة مفرج العصيمي 2010 ، وفي ضوء هذه النتيجة نتحقق لنا أن هناك علاقة سلبية بين الإدمان الإنترنت والتوافق الأسري أي أن الطلبة الجامعيين لهم أثر سلبية اتجاه أسرهم ويوجهون بعض المشاكل والصعوبات من كثرة استغلال وقتهم في الانترنت و عدم مشاركته وانضمامه للأسرة و عدم تقبل الجو الأسرة ورغبة من أجل البقاء مع نفسه ومع الجهاز الذي يستخدمه وعدم تقبل حديث الآخرين وسع بالقلق والتوتر النفسي وعدم تقبل الآخرين وعدم الاستمتاع معهم و عدم مشاركتهم في الحديث وتبادل الحوار وهنا نرى أن الطالب الجامعي يحتاج إلى الإرشاد الأسري والتوافق النفسي له ووضع له حلول يستعيب بها من أجل التغلب على هذا السبب و يحتاج أيضا إلى رعاية صحية وحنان من طرف الأسرة و تفسر الحاجات التي يرغب فيها ووضع مرتكزات أخصائية نفسية ووضع برامج إرشادية ومراكز متكلفة بالإرشادات الأسرية و قواعد صحية له من أجل الخروج من هذه الأزمة.

2-5 - مناقشة نتائج الفرضية العامة :

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها أن هناك علاقة عكسية ضعيفة بين الإدمان الإنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي، وما أكدته دراسة ياسر صباح جاسم النعيمي ، وفي ضوء هذه النتيجة نتحقق لنا أن هناك علاقة سلبية بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي أي ان معظم الطلبة الجامعيين نجدهم كل واحد في سبيله و تغرس في المواقع

التواصل و القيام بالمكالمات مع أصدقاء من الخارج الوطن أو داخل الوطن و يتموقعون في عالم الدردشة كتوتير و الفيسبوك وقيام بالألعاب المشتركة والتي تسبب كثرة القلق و قلة النوم و عدم الارتباط مع المجتمع الذي يعيش فيه وعدم القدرة على التكيف في المحيط مجتمعه وعدم القدرة على التركيز و التغلب على الأفكار الغربية التي تسكن عقله وهنا يحتاج الطالب الجامعي إلى مرافقة و المصاحبة الإرشادية سواء كان من طرف أخصائيين النفسين والمرشدين التربويين أو الأسرة وهنا الطالب الجامعي يسعى من أجل الحصول على متطلباته التي يعيشها في مواقع التواصل الاجتماعي ووضع حصص مرمجة من طرف الجامعة التي يدرس فيها و القيام بالمزيد من إرشادات الطبية والنفسية والاجتماعية والقيام بمحاضرة إرشادية تتعلق بجوانب المهمة التي تخص لكي تدفعهم إلى الأمام وتغلب عن هذه المشاكل من كل الجوانب .

الخاتمة :

من خلال بحثنا معرفة العلاقة بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي لدى طالب الجامعي سعينا من للتأكد من الفرضية الرئيسية التي نبحث عن العلاقة بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي لدى طالب الجامعي. ومن الفرضية الجزئية التي تناولت مجموعة من المتغيرات، والتوافق النفسي عند الطالب الجامعي، والإدمان على الإنترنت حسب مستوى كل الجنسين وذلك بالاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي والاستعانة بإستبيان إدمان على الإنترنت وذلك نتيجة لتحقيق أو عدم تحقق الفرضية المطروحة.

لتبقى نتائج بحثنا الأخير مرتبطة بعينة البحث ومجتمع البحث ومكان وزمان إجراءه.

التوصيات والمقترحات :

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة يوصيني الباحثان بالآتي :

1. الكشف عن الطلبة المدمنين على الإنترنت والذين يعانون من انخفاض التوافق النفسي وتدريبهم على المهارات الإرشادية.
2. بناء برامج إرشادي علاجي بهدف التغلب من المشاكل النفسية والاجتماعية الناجمة على الإدمان على الانترنت وعلاقته بالتوافق الأسري والمدرسي.
3. المزيد من الدراسات حول التوافق النفسي الاجتماعي والأسري والمدرسي.
4. التعمق في هذه الدراسة ومحاولة إيجاد حلول لهذه الفئة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

الكتب

1. زهران حامد عبد السلام، (2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، الشركة الدولية للطباعة.
2. الزيود ماجد (2006)، الشباب والقيم في عالم متغير دار الشروق، للنشر والتوزيع، ط1، عمان
3. سلمان عبد الحامد، ابراهيم، (2012)، الصحة النفسية، وتطبيقاتها في المؤسسة التربوية للمعلم والمتعلم، دار المنهج للنشر و التوزيع د ط، عمان
4. سين كايسر، (2015)، وسائل التواصل الاجتماعي، دليل عملي للهيئات المعنية بالادارة الانتخابية، المؤسسة الدولية الديمقراطية والانتخابات.
5. عائشة علي محمود الروي، (2007)، الشبكة العنكبوتية من يدخلها حيران ومن لا يدخلها خسران، شهادة الرخصة الدولية للقيادة الحاسب الآلي باكلوريوس، هندسة الكترونية،
6. عبد الحميد عبد اللطيف مدحت، (1999)، الصحة النفسية والتوافق الدراسي، دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع.
7. عمر موفق بشير العباسي، (2007)، الادمان والانترنت ط1، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان.
8. عوض عباس محمود، (1989)، الوجيز في الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، د ط، الاسكندرية.
9. فارس الشني، (2008)، استراتيجيات التعليم والتعلم النظرية والتطبيق، دار عالم الكتاب الحديثة جدار الكتاب العالمي، ط1، عمان.
10. فايق محمد عابد المرواني، (2009)، التوافق النفسي و المسؤولية الاجتماعية لدى المجرمين، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، ط7، القاهرة.

11. الكليني محمد يعقوب، (2011)، الكافي، حققه وصححه غفري علي وأكثر و آخرون محمد، ط4، دار الكتاب السلامة، طهران.
12. كمال، محمد عويض، (1996)، الصحة النفسية من منظور علم النفس، دار الكتاب العلمية، ط1 ، بيروت.
13. محمد جلال الغندور، (2015)، البحث العلمي بين النظرية والتطبيق، ط1، دار الجوهرة، القاهرة.
14. محمد سرحان علي المحمودي، (2019) : مناهج البحث العلمي، ط3، دار الكتب، الجمهورية اليمنية.
15. محمود النوبي، محمد علي، (2010)، الانترنت في عصر العولمة، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
16. نور علي سعد درويش، (2018)، قيم وخصائص مدمني الانترنت، دار الوفاء للطباعة والنشر، ط1، الاسكندرية.
- المذكرات والرسائل الجامعية**
17. امل بنت علي بن ناصر، (2014)، امان الانترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي، لدى طلبة جامعة بروي، رسالة ماجستير، جامعة بروي كلية العلوم والادب قسم التربية والدراسات الانسانية.
18. الحجار سمير، ابراهيم، (2003)، التوافق النفسي والاجتماعي لدى مريضات سرطان الثدي، رسالة ماجستير، الجامعة الانسانية، غزة.
19. خضراء عياد، فطيمة معمري، (2015)، تأثير امان الالكتروني (امان الانترنت) على الطالب الجامعي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاعلام والاتصال ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

20. سمية بوهاية (2017)، الايمان على الانترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من طلاب الجامعة مذكرة ماجستير في علم النفس القيادي، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
21. عالمي عديك، (2010)، الايمان على الانترنت وعلاقته بالسلوك ذو العلاقة الصحية لدى شباب المدينة، رسالة ماجستير منشورة، دراسة ميدانية لبعض رواد المقاهي جامعة الحاج لخضر باتنة.
22. لحاج فروجة، 2011، التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بدافعية التعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي، مذكرة ماجستير.
23. مرزوق محمد فضيل، (2020)، الايمان على الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي، مذكرة ماجستير في علم النفس العيادي، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.

المقالات والمجلات

24. اسماء صالح علي، زينب سمير عبد الرزاق، (2009)، ايمان الانترنت وعلاقته بالتسويق الاكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة ابحاث الطلبة للعلوم الانسانية، قسم الارشاد النفسي جامعة الناصرة.
25. حمودة سليمة، (2015)، ايمان الانترنت، اضطراب العصر، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة العدد 21.
26. سامية عدائكة، (2015)، التوافق النفسي لدى الطلبة الاجانب، مجلة الدراسات والبحوث، العدد 10 مارس، جامعة الشهيد حمه لخضر، الوادي.
27. علي عبد الحسن حسين، حسين عيد الزهرة أليمة، (2011)، التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية، جامعة كربلاء، مجلة الحلايمية لعلوم التربية، المجلد 4 العدد 3.

28. محمود علي احمد السيد، (2009)، الاقراط في استخدام الانترنت وبعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة الصريين والسعوديين، المجلد الثالث، العدد 2.

الملاحق

الملحق 01 : الاستبيان

مقياس التوافق النفسي والاجتماعي

جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

كلية العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

مقياس التوافق النفسي والاجتماعي

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

تتناول الأسئلة التالية بعض الميول والآراء الشخصية، وهي ليست اختبار ذكاء 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 نثراً - لا أوافق.

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

- لا تقم باختيار أكثر من إجابة للعبارة الواحدة.

شكراً لك على حسن تعاونك

الرقم	العبارة	أوافق			لا أوافق
		أثماً	حياناً	أدراً	
1	يمكنني تغيير كثير من الظروف التي تحيط بي				
2	أشعر بالخجل إذا تحدثت مع شخص لا أعرفه				
3	أستطيع أن أكنم في نفسي مضايقات الناس				
4	أشعر بأنني أقل من غيري				

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

31	تساور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتتي المهمة			
32	فضل قضاء أوقات الفراغ مع كل أفراد أسرتي			
33	اشعر بالرضا عن مستوى الأسرة			
34	أخل من توجيه أحد الوالدين اللوم لي أمام أخوتي الأصغر مني سنا			
35	يستشيرني أحد الوالدين في بعض الأمور الأسرية			
36	أتضايق من نصائح وإرشادات والدي			
37	أشارك في قضاء بعض حاجات الأسرة			
38	يضايقني عدم اهتمام أحد الوالدين بي			
39	يضايقني تدخل أحد الوالدين في اختيار أصدقائي			
40	أشعر أن أحد الوالدين متشدد معي			
41	يشجعني أحد الوالدين على الاستقلال والاعتماد على النفس			
42	يشعري أحد الوالدين أنني صديق له			
43	يصعب على التحدث عن مشكلاتي الخاصة مع الوالدين			
44	ينتقديني أحد الوالدين بدون وجه حق			
45	أعاني من تفرقة الوالدين بين الأخوة			
46	يضايقني حدوث شجار بين الأخوة			
47	أنتق مع أخوتي على تخصيص أماكن للمذاكرة			
48	اتساور مع أفراد الأسرة في اختيار ملابسنا			
49	يضايقني كثرة المقارنة بيني وبين أخوتي			
50	أبادل مع أخوتي المساعدة في استتكار الدروس			

مقياس الادمان على الانترنت

الرقم	العبارة	تتطبق علي تماما	تتطبق علي كثيرا	تتطبق علي إلى حد ما	لا تتطبق علي إلى حد ما	لا تتطبق علي كثيرا	لا تتطبق علي تمام
1	أجد نفسي جلسا على الانترنت لمدة أطول مما كنت أقصد						
2	اهمل واجبات المنزلية كي اقضي وقتا أطول على الانترنت						
3	افضل المتعة التي أحصل عليها من الانترنت على المتعة التي احصل عليها من علاقاتي الحميمة مع الآخرين						
4	أكون علاقات جديدة باستمرار مع مستخدمي الانترنت						
5	يتميز اصدقائي وافراد اسرتي من كثرة جلوسي على الانترنت وانشغالي عنهم						
6	اشعر ان تحصيلي الدراسي وعلاقتي الشخصية تتأثر بسبب قضاء الكثير من الوقت على الانترنت						
7	احاول ان التصفح بريدي الالكتروني قبل ان اعمل أي شيء آخر كان يجب ان اقوم به						
8	اشعر اني اكون دفاعا او متحفزا عندما يسألني شخص ما ماذا تفعل على الانترنت						
9	أحاول ان اتخلص من الأفكار المزعجة والضغط في حياتي بالانشغال بالانترنت						
10	عندما انتهى من الانترنت، اعرف اني ساعود الي مرة أخرى						
11	لدي مخاوف من ان حياتي بدون انترنت سوف تصبح مملة وفارغة و غير ممتعة						
12	اصاب بالأرق بسبب التأخر في الوقت الذي أقضيه على الانترنت						
13	عندما اترك الأنترنت , اشعر انني مشغل به وتترك لدي خيالات بالرجوع اليه						
14	اقول مع نفسي " احتاج الى بعض دقائق اضافة " عندما						

						انتهى من الانترنت	
						اشعر ان لدي مشكلة في السيطرة على الوقت الذي اقضيه على الانترنت	15
						انزعج الى حد الصراخ عندما يحاول شخص ما أن يقاطعني وانا على الانترنت	16
						افعل ان اقضي وقتا اطول على الانترنت على ان اخرج مع اصدقائي	17
						اشعر بالاكئاب والانعراج عندما ترك الأنترنت	18
						اشعر انني احصل على الكثير من المتعة والرضا في الحياة من دخولي على الانترنت	19
						اجد انه من الصعب على ان انقطع عن الانترنت لعدة ايام	20

الملحق 02 : قائمة المحكمين

المحكم	الرتبة	التخصص	الدرجة العلمية
سواكر رشيد	أستاذ محاضر أ	علوم التربية	جامعة الوادي
الساسى حوامدي	أستاذ محاضر أ	بناء البرامج والمناهج	جامعة الوادي

الملحق 02 نتائج الدراسة

Correlations

		ادمان	نفسجتما عي
ادمان	Pearson	1	-.028-
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.806
	N	80	80
نفسجتما عي	Pearson	-.028-	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.806	
	N	80	80

Correlations

		ادمان	نفسسي
ادم ان	Pearson	1	.000
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.996
	N	80	80
نفسي	Pearson	.000	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.996	
	N	80	80

Correlations

		ادمان	اجتماعي
ادما ن	Pearson	1	.132
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.244
	N	80	80
اجتماعي	Pearson	.132	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.244	
	N	80	80

Correlations

		ادمان	دراسي
ان	Pearson	1	-.110-
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.332
	N	80	80
درا سي	Pearson	-.110-	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.332	
	N	80	80

Correlations

		ادمان	انسري
ان	Pearson	1	.047
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.680
	N	80	80
اند ري	Pearson	.047	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.680	
	N	80	80