جـــامعة مولود معمري، تيـــزي وزو
كليـــة العلـــوم الإنســـانية والاجتمـــاعية
قسم العلـــوم الاجتمـــــاعية

الادمان على الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي

–دراسة ميدانية بولاية تيزي وزو–

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علوم التربية

تخصص علم النفس التربوي

إعداد الطالبتين:
–جقلو ياسمينة
–رمضاني شهرزاد

إشـــــراف:
أ.د صرداوي نزيم

السنة الدراسية:2019/2018

شكر وتقدير

نحمد الله ونشكر فضله ونعمته أن من علينا بنعمته الصحة والعلم وأن قدرنا على اتمام هذا العمل المتواضع. ونتقدم بالشكر الى أعز ما في الوجود آبائنا وأمهاتنا اللذين لم يبخلا علينا بالنصح والإمداد المادي والمعنوي والى كل من قدم لنا المساعدة سواء من قريب أو من بعيد.

نتقدم بالشكر الجزيل والاستثنائي للأستاذ الدكتور المشرف نزيم صرداوي على كل المجهودات التي بذلها معنا في اتمام هذا العمل، فكان لنا نعم الموجه والمرشد في مجال البحث وطلب العلم وندعو أن يطيل الله في عمره وأن يمده بالصحة والعافية.

ونتقدم بالشكر إلى البروفيسور معروف–خلفان لويزة رئيسة لجنة ماستر علوم التربية ومديرة مخبر مجتمع–تربية–عمل (SET) على اهتمامها وتشجيعها على طلب العلم، وإلى الأساتذة الأفاضل المتواجدين بماستر علم النفس التربوي، فلهم منا جميعاً كل الثناء والعرفان والتقدير.

والشكر موصول إلى الأستاذين خطاب وبوعنيقة على حسن صنيعهما وأدامهما الله للعلم ولطلبة العلم

وإلى السيّد ايدر مسؤول المكتبة الذي قدم لنا يد المساعدة، فله منا كل التقدير والاحترام.

والشكر موصول إلى الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة الموقرة الذين تفضلوا بتقويم هذا البحث الأكاديمي المتواضع.

والشكر موصول أيضاً إلى مديري وتلاميذ المؤسسات التعليمية التي تم فيها إجراء الدراسة الميدانية

وإلى السيّد عوام صالح رئيس مصلحة الموظفين بمديرية التربية بولاية تيزي وزو، وإلى كل المسادين التربويين والمستشارين الذين قدموا لنا يد المساعدة، فلكل هؤلاء جميعاً نقدم خالص الشكر والامتنان.

اهداء

الى من بلغ الرسالة و ادى الامانة ونصح الامة الى نبي الرحمة و نور العالمين

سيدنا **محمد صلى الله عليه وسلم**

الى نبع الحنان و العطاء ورمز الحب و الوفاء الى من كان دعاؤها سرا لنجاحي و حنانها بلسم جراحي **امي** الغالية

الى من علمني العطاء دون انتظار الى من احمل اسمه بكل افتخار الى الذي زرع فينا بذرة النجاح **والدي** العزيز

الى من حبهم يجري في عروقي ويلهج بذكرهم فؤادي الى سندي و قوتي اخي الغالي **عميروش** و اختي الصغيرة **صارة**

الى اقرب الناس الي و اعزهم **زوجي** العزيز"**فاتح**" الذي كان رفيق دربي و سندي و الى عائلتي الثانية التي لطالما شجعتني ووقفت بجانبي

الى **جدي** و **جدتي** اطال الله في عمرهما و الى خالي الذي ساعدني كثيرا في الجانب الميداني"**عوام صالح**" و كل عائلتي القريبة و البعيدة

والى كل صديقاتي اللواتي ساندنني في اداء هذا البحث "**ريمة**" "**كنزة**" "**رزيقة**" "**وردية**"

الى من تشاركت معها هذا العمل المتواضع صديقتي العزيزة "**شهرزاد**"

الى كل من سهر و بذل و لو مقدار ذرة في سبيل وصولي الى هنا و الى كل من ذ كرهم قلبي ونسيهم قلمي

-ياسمينة-

فهرس المحتويات

الموضـــــوع	الصفحة
الإهداء.....	أ
كلمة شكر.....	ب
قائمة الجداول.....	ج
قائمة الأشكال.....	د
الملاحق.....	هـ
مقدمـــــة.....	1
الفصل الأوّل: الإطار العام للدراسة	
1-إشكالية الدراسة.....	5
2-فرضيات الدراسة.....	11
3-أهداف الدراسة.....	12
4-أهمية الدراسة.....	12
5-مفاهيم الدراسة.....	12
6-حدود الدراسة.....	13
الجـــــــانب النظري	
الفصل الثاني: الإدمان على الإنترنت	
تمهيـــد.....	16
أوّلاً: مفهوم الإدمان على الإنترنت.....	16
ثانياً: نبذة تاريخية عن تطور الإنترنت والإدمان على الإنترنت.....	19
ثالثاً: المحكات التشخيصية للإدمان على الإنترنت.....	23
رابعاً: أعراض الإدمان على الإنترنت.....	27
خامساً: الاتجاهات النظرية المفسّرة للإدمان على الإنترنت.....	28
سادساً: مجالات الإدمان على الإنترنت.....	33
سابعاً: أسباب الإدمان على الإنترنت.....	36
ثامناً: أضرار الإدمان على الإنترنت.....	37
تاسعاً: مراحل الإدمان على الإنترنت.....	39
عاشراً: طرق الوقاية واستراتيجيات علاج الإدمان على الإنترنت.....	40
الحادي عشر: الفروق في الإدمان على الإنترنت بين الجنسين.....	43

خلاصـــة..... 46

الفصل الثالث: التوافق النفسي الاجتماعي

تمهيـــد..... 49
أوّلاً: التوافق..... 49
1-الدلالة اللغوية..... 49
2-الدلالة الاصطلاحية..... 49
3-النظريات المفسّرة للتوافق..... 52
4-مظاهر التوافق..... 57
5-مجالات التوافق..... 58
ثانياً: التوافق النفسي..... 60
1-تعريف التوافق النفسي..... 60
2-اتجاهات التوافق النفسي..... 62
3-مستويات التوافق النفسي..... 63
4-معايير التوافق النفسي..... 63
ثالثاً: التوافق الاجتماعي..... 66
1-تعريف التوافق الاجتماعي..... 66
2-أبعاد التوافق الاجتماعي..... 67
رابعاً: التوافق النفسي الاجتماعي..... 68
1-تعريف التوافق النفسي الاجتماعي..... 68
2-أهمية التوافق النفسي الاجتماعي في المجال المدرسي..... 69
3-مؤشرات التوافق النفسي الاجتماعي..... 70
4-السمات المميّزة للأفراد المتوافقين نفسياً واجتماعياً..... 70
5-العوامل المعيقة للتوافق النفسي الاجتماعي..... 72
6-علاقة التوافق النفسي الاجتماعي بالإدمان على الإنترنت..... 74
7-الفروق في التوافق النفسي الاجتماعي بين الجنسين..... 76
خلاصـــة..... 78

الجـــــــانب الميداني

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

أوّلاً: الدراسة الاستطلاعية..... 81
1-أهداف الدراسة الاستطلاعية..... 81

2-عينة الدراسة الاستطلاعية..... 81
3-مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية..... 81
ثانياً: منهج الدراسة..... 81
ثالثاً: الدراسة الأساسية..... 81
1-مجتمع الدراسة..... 81
2-عينة الدراسة وكيفية اختيارها..... 82
3-خصائص عينة الدراسة..... 83
4-مكان وزمان إجراء الدراسة الأساسية..... 83
رابعاً: أدوات الدراسة..... 84
1-مقياس الإدمان على الإنترنت..... 84
2-مقياس التوافق النفسي الاجتماعي..... 85
خامساً: إجراءات تطبيق الدراسة..... 88
سادساً: إجراءات تفريغ البيانات وإعدادها للتحليل الإحصائي..... 89
سابعاً: أساليب المعالجة الإحصائية..... 89

الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة الميدانية

تمهيـــد..... 91
أوّلاً: عرض نتائج الدراسة الميدانية..... 91
1-عرض نتائج الدراسة على أساس المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدى أفراد العينة..... 91
2-عرض نتائج فرضيات الدراسة..... 91
ثانياً: مناقشة وتفسير نتائج فرضيات الدراسة..... 94
-العلاقة بين درجات الإدمان على الإنترنت ودرجات التوافق النفسي الاجتماعي لدى أفراد العينة..... 94
-الفروق في الإدمان على الإنترنت بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث لدى أفراد العينة..... 96
-الفروق في التوافق النفسي الاجتماعي بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث لدى أفراد العينة..... 97
الاستنتاج العام..... 98
خاتـــــمة..... 99
المراجـــــع..... 102
الملاحـــــق

قائمـــة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	توزيع أفراد مجتمع الدراسة.....	82
2	توزيع أفراد عينة الدراسة.....	82
3	توزيع أفراد عينة الدراسة وفق الجنس.....	83
4	توزيع أفراد عينة الدراسة وفق الشعبة الدراسية.....	83
5	قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الإدمان على الإنترنت والدرجة الكلية للمقياس.....	85
6	توزيع فقرات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي على الأبعاد الأربعة.....	86
7	توزيع الفقرات الموجبة والسالبة لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي.....	86
8	قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي والدرجة الكلية للمقياس.....	87
9	قيم معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ.....	88
10	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدى الجنسين من أفراد العينة في الإدمان على الإنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي.....	91
11	قيمة (ر) بين درجات الإدمان على الإنترنت ودرجات التوافق النفسي الاجتماعي ودلالاتها الإحصائية لدى أفراد عينة الدراسة.....	92
12	قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية في الإدمان على الإنترنت بين الجنسين من أفراد عينة الدراسة.....	93
13	قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي بين الجنسين من أفراد عينة الدراسة..	93
14	ملخص نتائج فرضيات الدراسة.....	94

قائمـــة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	الاتجاهات النظرية المفسّرة للإدمان على الإنترنت.....	32
2	مجالات الإدمان على الإنترنت.....	36
3	أضرار الإدمان على الإنترنت.....	39
4	مراحل الإدمان على الإنترنت.....	40
5	استراتيجية (Young,1998) لعلاج على الإنترنت.....	42
6	نموذج (Grohol,2003) لعلاج الإدمان على الإنترنت.....	43
7	النظريات المفسّرة للتوافق النفسي الاجتماعي.....	56
8	مجالات التوافق.....	60
9	مستويات التوافق النفسي.....	63
10	السمات المميّزة للأفراد المتوافقين نفسياً واجتماعياً.....	72
11	العوامل المعيقة للتوافق النفسي الاجتماعي وفق جلال (1985).....	74

قائمـــة الملاحق

الرقم	عنـوان الملحق
1	مقياس الإدمان على الإنترنت
2	مقياس التوافق النفسي الاجتماعي
3	مفتاح تصحيح مقياس الإدمان على الإنترنت
4	مفتاح تصحيح مقياس التوافق النفسي الاجتماعي
5	البيانات الإحصائية المحسوبة عن طريق (SPSS 8.0)
6	إحصائيات حول عدد مستخدمي الإنترنت في دول العالم
7	إحصائيات حول عدد مستخدمي الإنترنت في الجزائر

1-إشكالية الدراسة :

شهد العالم خلال العقد الأخير من القرن الماضي ثورة معرفية معلوماتية وتكنولوجية بارزة في العديد من مجالات الاتصال وشبكات المعلومات التي أتاحت للفرد إمكانية التواصل مع الآخرين في كل مكان الأمر الذي أدى إلى تحولات عديدة في مختلف مناحي الحياة.

وتعد الثورة المعلوماتية من النتائج الاتصالية والثقافية للعولمة، إذ أن للعولمة تجليات ثقافية واقتصادية وسياسية تتمثل في البث الإعلامي عن طريق القنوات الفضائية والأقمار الصناعية والكمبيوتر بمختلف استعمالاته وأنواعه، والإنترنت شكل من أشكاله بمختلف محركات بحثه ومواقعه المتعددة الذي أدى إلى اختصار المسافات وربح الوقت وفرص التواصل مع الغير دون أية حواجز، وبذلك أصبحت عملية التحوّل المجتمعي بفعل التكنولوجيا الحديثة عامة، وتكنولوجيا المعلومات خاصة سلسلة من القفزات النوعية.

وتعد الشبكة العالمية العنكبوتية للمعلومات "الإنترنت"* من الاختراعات التكنولوجية الحديثة وبرزت لتصبح في مقدمة انجازات الثورة المعلوماتية دون منافس، فهي تقنية حديثة ودائرة معارف واسعة تجمع الأفراد من مختلف أنحاء العالم داخل شبكة واحدة، بحيث تسمح لها بتبادل الأفكار والمعلومات، وإنشاء علاقات اجتماعية واقتصادية بشكل أسرع وبأقل تكلفة لتجعل من هذا العالم قرية صغيرة.

وترى سليمة حمودة أن الإنترنت هي الشبكة التي تضم الملايين من نظم الكمبيوتر وشبكاته المنتشرة حول العالم والمتصلة ببعضها البعض لتشكل شبكة عملاقة، مما يسمح بتقديم خدمات في شتى المجالات كالتعليم وتبادل المعلومات، التسويق، التجارة إلى غير ذلك (حمودة، 2015، ص3).

وتعد شبكة والإنترنت تكنولوجيا ثورية، لأنها أدت إلى تخطي الزمان والمكان، وسهولة انسياب المعلومات واتخاذ القرارات والقدرة على التنويع دون تكلفة.

فالإنترنت هي أحدث وسيلة إعلامية، عالمية الانتشار، سريعة التطور، وهي عبارة عن مجموعة ضخمة من شبكات الاتصال المرتبطة بعضها ببعض.

وذكر الخادمي (2006) أن الثورة الحقيقية للإنترنت بدأت سنة1993 حيث تم اختراع وتأسيس الشبكة العنكبوتية (World Wide Web) التي أتاحت للمستخدم مشاهدة الصور والرسومات والأشكال والأفلام المتحركة بالصوت والصورة وقراءة النصوص.

واتفق معظم الباحثين بأن الإنترنت كتكنولوجية للمعلومات والاتصال ذات النطاق الواسع الاستخدام في هذا العصر الذي أخذ تسمية "العصر الرقمي"، وهي عبارة عن مجموعة شبكات ترتبط بعضها ببعض في جميع أنحاء العالم عن طريق جميع وسائل الاتصال المعروفة كالهواتف الذكية والأقمار الصناعية.

*Créé en 1973 mais accessible au grand public dès 1989, Internet est devenu en l'espace d'à peine vingt ans un phénomène mondial dont l'ampleur a profondément transformé les habitudes, les mentalités et les comportements de nos sociétés.

وفي دراسة مسحية حول معدلات استخدام الإنترنت التي أجريت عام 2008 في 13 بلد أظهرت النتائج أن نسبة الانتشار لاستخدام الإنترنت لدى المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين (12–24) سنة بلغت 100% ببريطانيا و95% بكندا و88% بالولايات المتحدة الأمريكية و75% بسنغافورة، كما أن معدل النمو في أعداد مستخدمي الإنترنت هو في تزايد مستمر وبخاصة في الدول النامية منها الدول العربية (عن النتشة، 2014، ص 3).

ووجدت دراسة (Fellows,2008) أن ثلثي(1/3) الأمريكيين يستخدمون الإنترنت باستمرار وينخرطون في مختلف الأنشطة على الإنترنت مثل فحص البريد الإلكتروني (E-Mail) وارسال الرسائل الفورية ولعب الألعاب على الإنترنت وغيرها من المستخدمات (عن النتشة، 2014، ص 4).

وحسب إحصائيات 30 جوان 2019 فإن عدد مستخدمي الإنترنت في العالم اليوم تزايد بسرعة كبيرة، حيث بلغ أكثر من 4 مليار (4.422.494.622) شخص قام بالدخول إلى الشبكة العنكبوتية بنسبة مقدرة بـ 57.3% من سكان العالم، منهم أكثر من 2 مليار من لهم حساب في أحد مواقع التواصل الاجتماعي بنسبة مقدرة بـ 51% من سكان العالم. ونشر موقع (World Stats Internet) المتخصص في احصاءات مستخدمي الإنترنت حول العالم أن أعداد مستخدمي الإنترنت في الجزائر حتى ديسمبر 2018 بلغ 21 مليون مستخدم (Internet users) بِـ 49.2 % من سكان الجزائر، و19 مليون منخرط في الفايسبوك (Facebook subscribers) بِـ 44.5 %(http://www.internetworldstats.com).

وقد أصبح يطلق على الجيل الحالي من المراهقين "جيل الإنترنت"، حيث تشير الإحصاءات إلى أن 93% من المراهقين حول العالم يستخدمون الإنترنت، وهناك أكثر من 80% من المراهقين في الولايات المتحدة الأمريكية يستخدمون الأنترنت بمعدل ساعة على الأقل في اليوم الواحد، وحوالي37.4% بمعدل ثلاث ساعات فأكثر في اليوم. أما بالصين فهناك حوالي 457 مليون يستخدمون الإنترنت، من بينهم 57.1 % تقدر أعمارهم ما بين(10–29) سنة.

وحسب إحصائيات (The Pew Internet and American Life Project) فإن أكبر فئة مستخدمة لمواقع التواصل الاجتماعي في الولايات المتحدة الأمريكية هي فئة المراهقين، حيث تبلغ 41% من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين (12–13) سنة و61% بين (14–17) سنة.

وحسب الدراسة التي قامت بها الشركة المختصة "إمار للبحوث والاستشارات" ما بين 02 فيفري و01 مارس 2017 حول استخدام الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي في الجزائر على عينة حجمها 3000 فرد يمثلون 28.44 مليون ساكن من الذكور والإناث بلغ سنهم 15عاما فما فوق يقطنون في وسط المناطق الحضرية والريفية عبر كامل التراب الوطني. لقد بلغ عدد الأفراد الذين يتصفحون الإنترنت يومياً أكثر من 13 مليون وهو ما يمثل 46% من هذه الشريحة من المجتمع، منهم أكثر من 10 ملايين يترددون يومياً على مواقع التواصل الاجتماعي بنسبة38% من مجتمع الدراسة. واستخلصت الدراسة أن سكان منطقة

شرق الوطن الجزائري أكثر استخدام الإنترنت بِـ49% متبوعة بالوسط بِـ46% ثم الغرب والجنوب بِـ 44% لكل منهم (أبريعم، 2015، ص 230).

وتعتبر هذه الدراسة أن الإنترنت وسيلة إعلام الشباب باعتبار أن السن عامل مهم ومحدد للسلوك إزاء هذه الشبكة العنكبوتية حيث سجلت 77% من الفئة العمرية ما بين (15–24) سنة الأكثر تصفحاً للإنترنت يومياً، و(Facebook) أكثر المواقع الاجتماعية زيارة بمعدل9.7 مليون زيارة يومياً بنسبة 82% ويليها موقع (Youtube) بـ 3.7 مليون وأكثر من نصف مليون يزورون مواقع البحث (Google) و(Instagram) بِـ24%. وكشفت نفس الدراسة أن ثلاثة مواقع دولية مقابل موقع واحد جزائري تُزار يومياً منها المواقع الترفيهية (ألعاب، موسيقى، أفلام، يوتيوب بنسبة 21% من مستخدمي الإنترنت في حين 7% فقط ممن يطلعون على أخبار الصحافة الإلكترونية وبلغت 11% من يتصلون عبر الفيديو مثل (Skype, Viber, Whats App et Messenger) ويقوم% 9 بالبحث على مهنة و4% ممن يطلعون ويردون على بريدهم الإلكتروني (القرني، 2011، ص ص 110–111).

وأصبح من الملاحظ أن دخول الإنترنت كتكنولوجية اتصال جماهيري حديثة في البلدان العربية عامة والجزائر خاصة في العشرية الأخيرة قد تسلل إلى البيوت الجزائرية، وفرض وجوده على أفراد أسرها دون أية رقابة، ولم يعد أيا كان منها أن يعيش من دونه، فتنوعت استعمالاته بين طبقات المجتمع وفئاته ونظراً لطبيعة هذه الوسيلة ذات تأثير بالغ وكوسيلة تفاعلية مقروءة ومسموعة ومرئية في آنٍ واحد، وهذا ما يميّزها عن باقي الوسائل الإعلامية والاتصالية الأخرى.

والإنترنت شأنها كشأن بقية وسائل الاتصال سلاح ذو حدين، فهي وسيلة ذات التأثير الإيجابي من جانب وذات التأثير السلبي من جانب آخر، فبقدر ما تقدمه للفرد من معلومات وخدمات بقدر ما تثير فيه الفضول والانسياق حيث يبقى أمام شاشة الكمبيوتر ساعات طويلة، وبشكل مفرط والاستخدام غير العقلاني، ما يؤدي إلى ما يسمى بالإدمان على الإنترنت (Internet addiction) والذي عرُف بِـ "مرض العصر" الذي يشبه الإدمان على المخدرات أو الكحول أو القمار. فإذا ما تم استخدام الإنترنت بأسلوب سلبي مبالغ فيه، ولغير الأغراض التي وجد من أجلها سوف يتحوّل استخدامه إلى سلوك مرضي.

وقد عرّف (ORZACK, 1988) الإدمان على الإنترنت بأنه: "ذلك المصطلح الذي يصف هؤلاء الذين يقضون وقتاً طويلاً جداً ويصبحون معزولين عن أصدقائهم وأسرهم، ولا يبالون بأعمالهم وأخيراً يغيرون إدراكهم عن العالم من حولهم" (عن كامل، 2016، ص272).

فإذا كان في الماضي القريب قد ظهر مصطلح الإدمان على الهاتف، فاليوم ظهر مصطلح الإدمان على الإنترنت، حيث أشارت مجلة (Newsweek) إلى أن 32% من مستخدمي شبكة الإنترنت يعانون من الإدمان الشديد على الإنترنت (عن أرنوط، 2004، ص 25).

وذكر (Shapira & al., 2000) أن مفهوم الإدمان على الإنترنت أو الاستخدام المرضي للإنترنت ظهر

في القاموس الطبي سنة 1995، حيث يعتبر الطبيب النفسي الأمريكي (Ivan Goldberg,1995) أوّل من أشار إليه من خلال مزاح مع أصدقائه، إلاّ أن البعض يرى أن عالمة النفس الأمريكية (Kimberly Young,1996)* هي من استخدمت بشكل جدي مصطلح اضطراب الإدمان على الإنترنت (Internet addiction disorder) ثم عدّلته إلى مصطلح أطلقت عليه الاستخدام المرضي للإنترنت (Pathological internet use)، وحديثاً أصبح مصطلح الاستخدام المُشكل للإنترنت (Problematic internet use) أكثر شيوعاً وقبولاً على الرغم من أن العديد من الباحثين يُفضلون مصطلح الإدمان على الإنترنت (عن العصيمي، 2010، ص 25).

وأشارت (Nadeau & al, 2011, p 2) الوارد في (Bueno,2014,p16) إلى أن في الأدب النفسي ظهر عدد من مسميّات مشكلة الإدمان على الإنترنت والذي بلغ 11 مسمى وهو:

الاعتماد على السيبر (la cyberdépendance) والاعتماد على الإنترنت (la dépendance à Internet) (Gimenez,Baldo,Horassius & Pedinielli,2003)، اضطراب الإدمان على الإنترنت (Internet addiction disorder) والاستخدام المرضي للإنترنت (Pathological Internet use) (Morahan-Martin & Schumacher, 2000) والاستخدام المُشكل للإنترنت (Problematic internet use) (Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla, & McElory,2000) والاستخدام المفرط للإنترنت (Excessive Internet use) والاستخدام القهري للإنترنت (Compulsive Internet use) (Widyanto & Griffiths, 2006) والإدمان على السيبر (Cyberspace addiction) والإدمان على الخط (Online addiction) والإدمان على النات والإدمان على الإنترنت (Young, 1998) والاعتماد المرتفع على الإنترنت(High Internet dependency) (Davis, Flett, & Besser, 2002).

ويعد مفهوم الإدمان على الإنترنت من المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً، ومازال البحث في هذا المفهوم محدوداً. فقد ذكر كل من (Young,1996) و(Wellman,1996) و(Nguyen & Anderson,1996) و(Griffiths,1997) و(Brenner,1997) أن هناك حاجة إلى البحث الأمبريقي حول الطبيعة النوعية للاستخدام المُشكل للإنترنت والذي يعرف بالإدمان على الإنترنت والمشكلات السلوكية المرتبطة بهذا الاستخدام والسمات الشخصية للأفراد الذين لديهم هذا النوع من السلوك الإدماني.

*Cette psychologue américaine est considérée comme la pionnière dans la recherche sur la cyberdépendance.
Elle en fit la première présentation sérieuse au congrès de l'*American Psychological Association* (APA) de 1996 à Toronto dans son sujet "*Internet addiction : the emergence of a new disorder* ". Elle a ensuite créé sa clinique on-line, le *Center for On-Line Addictions*, où elle offre une grande diversité de services : des tests de cyberdépendance adaptés à différents types de cyberdépendance, des traitements en ligne.

وذكر (Huang & al,. 2007) أن الإدمان على الإنترنت برز كقضية اجتماعية كبيرة مع تزايد شعبية الأنترنت، حيث أشار علماء النفس البريطانيون إلى أن هناك شخص من بين 200 فرد من مستخدمي

الإنترنت تظهر عليه أعراض الإدمان بل أن هناك أشخاص يقضون 38 ساعة أو أكثر على الإنترنت دون عمل يدعو لذلك. فمن الممكن أن يضحي بعض الأفراد بالعمل أو بالمدرسة أو بالعلاقات الأسرية أو بالمال، بل من الممكن أن تدمر حياة الشخص من خلال تردده على سيبر الإنترنت (Cyber internet) والوقوع في دائرة الإدمان على الإنترنت (عن بشبش، 2018، ص 35).

ويرى عالم النفس الكندي (Jean-Pierre Rochon,1998) الوارد في (Juneau,2017,p76) أن الاعتماد على الإنترنت (La cyberdépendance) لا يتمثل في الوقت المخصص للإنترنت بل إلى طبيعة الأنشطة المخصصة لها.

ولقد أكدت الكثير من الدراسات مثل دراسات أبو جدي (2007) و(Muhu,2007) وزيدان (2008) و(Young,2008) و(Jeffrey,2008) و(Al Jang & al., 2008) وجانح وآخرون (2008) أن الإدمان على الإنترنت لا يقل خطورة عن الإدمان على المخدرات، بل يتجاوزها باعتباره السبيل الأكبر لتعويض ما يعاني منه المُدمن من مشكلات واضطرابات، وأن هذه المشكلات تزداد حدة وضرورة بتقدم الفرد في العمر وزيادة عدد الساعات التي يقضيها هذا الفرد المُدمن أمام شبكة الإنترنت ولذا فالإنترنت تمثل مشكلة عويصة للشخص المُدمن، يصاحبها العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية (عن العمار، 2014، ص 398).

ويتبيّن من الأدب النفسي أن دراسة (Lanthier & Windham,2004) أظهرت أن الاستخدام السيء من قبل المتعلمين، وطول الوقت المستخدم عليها ارتبط بالأداء السلبي للمتعلمين، كما توصلت دراسة (Saville, Gisber,Koppi & Carolyn,2010) أن التلاميذ المدمنين على الإنترنت يؤجلون المهمات والواجبات الدراسية بدرجة واضحة وكبيرة.

وأشار (Young, Rodgers & Danforth,1998) الوارد في مقدادي وسمور (2008، ص 16) أن هناك عدداً كبيراً من مستخدمي الإنترنت يسرفون في استخدامهم، حيث يؤثر ذلك في حياتهم الشخصية بمجالاتها المختلفة.

يعد مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام بالغ من قبل علماء النفس، حيث أجمعوا على أنه عملية تفاعل دينامي مستمر بين قطبين أساسيين: أحدهما الفرد والثاني بيئته المادية والاجتماعية.

ويرى الخطيب والزيادي(2001) أن التوافق النفسي الاجتماعي يعتبر من أهم مؤشرات تمتع الفرد بالصحة النفسية، وتكمن أهميته فيما يبديه الفرد المتوافق نفسياً واجتماعياً من نظرة موضوعية سليمة للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية، والعيش في الحاضر والواقع بإيجابية، والقدرة على مواجهة احباطات الحياة اليومية، وبذل الجهد للتغلب عليها، وتقدير وتحمل المسؤوليات الاجتماعية، وتحمل مسؤولية السلوك الشخصي، والسيطرة على الظروف البيئية (عن الطراونة والفنيخ، 2012، ص 290).

ويشير مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي إلى وجود علاقات منسجمة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد، وتلبية معظم مطالبه البيولوجية والنفسية والاجتماعية.

ولعل تلاميذ التعليم الثانوي هم أكثر شرائح المجتمع قابليةً وتعرضاً للإدمان على الإنترنت لأسباب عدة منها أنهم يمرون بمرحلة نمو نفسي مهمة يتم فيها تشكيل الهوية وإنشاء علاقات شخصية واجتماعية حميمة، كذلك أصبحت أسر المتعلمين أو نوادي الأنترنت توفر فرصاً واسعة ومستمرة للدخول على شبكة الإنترنت لأغراض مختلفة، حيث تشير الإحصاءات إلى أن 82% من تلاميذ التعليم الثانوي وطلبة الجامعة يستخدمون شبكة الأنترنت.

إن قضاء المتعلم مدة زمنية طويلة أمام شاشة الكمبيوتر مستخدماً شبكة الإنترنت يؤدي إلى العزل عن مجتمعه ونقص التفاعل الاجتماعي مع أفراد أسرته وتقليص عدد الأصدقاء وعدم امتلاك مهارة الاتصال الإيجابي، وتضاؤل فرص التعبير وتحقيق الذات، مما يجعله يشعر بعدم القدرة على التوافق النفسي والاجتماعي. فظاهرة الإدمان على الإنترنت قد تسبب للمتعلم العزلة الاجتماعية، نتيجة اتصاله اللامحدود بالكمبيوتر أو اللوحة الإلكترونية أو الهاتف الذكي، حيث يتواصل مع زملائه بإقامة علاقات اجتماعية افتراضية لا أساس لها في الواقع، مما يؤدي به إلى عزلة اجتماعية بالتالي إلى سوء توافق نفسي واجتماعي.

والقضية الأساسية التي تناولها الباحثون حول موضوع الإدمان على الإنترنت هي المشكلات النفسية والسلوكية المرتبطة به حيث أوضحت دراسات (Young,1996) و(Griffiths,2000) أن بعض الأفراد يهملون أعمالهم وأسرهم ومسؤولياتهم الاجتماعية والأكاديمية، ويعانون من العزلة الاجتماعية ويواجهون مشكلات مالية وأحياناً تظهر لديهم مشكلات جسدية نتيجة للاستخدام المفرط للإنترنت.

وأشار التراث السيكولوجي والتربوي إلى وجود عدد من الدراسات أسفرت نتائجها عن وجود علاقة بين الإدمان على الإنترنت وبعض الاضطرابات النفسية والسلوكية مثل الاكتئاب والقلق والعزلة وسوء التوافق النفسي والاجتماعي والجريمة والانحرافات الجنسية كدراسة (Bei & al., 2001) التي أكدت أن72% من المفرطين في استخدام الإنترنت يعانون من مشكلات أكاديمية وعلمية ونفسية وشخصية وأسرية، ودراسة الدندراوي(2005) التي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة دالة بين إفراط المراهقين في استخدام الإنترنت وظهور الاكتئاب واللامبالاة والعزلة الاجتماعية لديهم، ودراسة (Fortson & al., 2007) التي بيّنت أن نحو90% من مستخدمي الأنترنت هم من الشباب وأن ما يقارب50% منهم يدمنون على الإنترنت ويعانون من اضطرابات نفسية كالاكتئاب والقلق، إلاّ أن هناك دراسات مغايرة مثل دراسة (Anderson,2000) التي أجراها على ثماني جامعات أمريكية أكدت نتائجها على أن الإنترنت يعطي فرصة في إقامة علاقات اجتماعية ناجحة، كما تتفق دراسة (McKenna & Bargh,2002) مع ما توصلت إليه

دراسة (Anderson,2000) بأن الأشخاص الذين لديهم مستوى من القلق الاجتماعي والوحدة سوف يطوّرون علاقات اجتماعية قوّية على شبكة الإنترنت (عن القرني، 2011، ص115).

كما أشارت نتائج دراسة (Lee, Lee & Jang,2011) إلى أن استخدام الإنترنت يتنبأ بالتوافق النفسي والاجتماعي للطلاب الوافدين، وخصوصاً ممن يعملون صفحات الصداقة، وكشفت نتائج دراسة (Kalpidou, Costin & Morris,2011) إلى أن استخدام شبكة الإنترنت لوقت طويل يرتبط سلباً مع التوافق النفسي والأكاديمي والاجتماعي (عن الطراونة والفنيخ، 2012، ص 331).

وفي حدود اطلاع الطالبتين على الدراسات التي تناولت الإدمان على الإنترنت في علاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي فقد تبيّن ندرة الدراسات التي تناولت الموضوع بشكل مباشر مما يعطي أهمية للدراسة الحالية.

ونظراً لأهمية موضوع الإدمان على الإنترنت والتأثير الذي يمكن أن يحدثه في التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي، ومكانة شبكة الإنترنت وانتشارها في بيئات مختلفة من دول العالم عامة، والبيئة الجزائرية خاصة، ودورها في نقل الأفكار والمعارف وتحقيق التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى حداثة الموضوع وقلة الدراسات التي تناولته فقد تشكّل لدى الطالبتين دافعاً قوياً لإجراء هذه الدراسة في بعض المؤسسات التعليمية الجزائرية وبخاصة في بعض ثانويات ولاية تيزي وزو.

وجاءت فكرة الدراسة الحالية لمعرفة طبيعة العلاقة بين الإدمان على الإنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي من جهة، والكشف عن الفروق بين تلاميذ السنة الثانية ثانوي من الجنسين في نفس المتغيرات من جهة أخرى. ومن هذا المنطلق تصبح الدراسة الحالية ضرورة بحثية لها مبرراتها، والتي تهدف إلى الإجابة عن التساؤلات التالية:

-هل توجد علاقة بين درجات الإدمان على الإنترنت ودرجات التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بولاية تيزي وزو؟

-هل توجد فروق في الإدمان على الإنترنت بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بولاية تيزي وزو؟

-هل توجد فروق في التوافق النفسي الاجتماعي بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بولاية تيزي وزو؟

2-فرضيات الدراسة:

-توجد علاقة دالة إحصائياً بين درجات الإدمان على الإنترنت ودرجات التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بولاية تيزي وزو.

-توجد فروق دالة إحصائياً في الإدمان على الإنترنت بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بولاية تيزي وزو.

-توجد فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي الاجتماعي بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بولاية تيزي وزو.

3-أهداف الدراسة:

تتحدد أهداف الدراسة الحالية في النقاط التالية:

-الوقوف على واقع الإدمان على الإنترنت لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي وتوافقهم النفسي الاجتماعي بحسب الجنس بولاية تيزي وزو.

-معرفة طبيعة العلاقة بين الإدمان على الإنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

-معرفة الفروق بين تلاميذ السنة الثانية ثانوي من الجنسين في الإدمان على الإنترنت.

-معرفة الفروق بين تلاميذ السنة الثانية ثانوي من الجنسين في التوافق النفسي الاجتماعي.

4-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في اكتشاف ومعرفة ظاهرة الإدمان على الإنترنت بالنسبة لتلاميذ السنة الثانية ثانوي، كونهم يمثلون مرحلة المراهقة، باعتبارها مرحلة حساسة والأكثر تأثرا بالتطور التكنولوجي، وكذلك ظاهرة حديثة واسعة الانتشار التي بدورها غيرت من قيم وعادات المجتمع الجزائري، ومن جانب أخر ما دفعنا إلى دراسة هذا الموضوع هو ندرة وجود دراسات بحثت حول هذا الموضوع.

5-مفاهيم الدراسة:

-الإدمان على الإنترنت:

يعرّف (Orzack,1998) الإدمان على الإنترنت بأنه: "ذلك المصطلح الذي يصف هؤلاء الذين يقضون على الإنترنت وقتاً طويلاً جداً ويصبحون معزولين عن أصدقائهم وأسرهم، ولا يبالون بأعمالهم، وأخيراً يغيّرون إدراكهم عن العالم من حولهم"(عن كامل، 2016، ص 272).

ويرى محمد علي (2010) أن الإدمان على الإنترنت هو:" الاعتياد المستمر للفرد والاستغراق في قضاء وقت أطول في تصفح الإنترنيت ومشاهدته لمواقع يرغبها ويفضلها" (محمد علي،2010، ص55).

وترى الطالبتان أن الإدمان على الأنترنت يعد حالة من الاستخدام المفرط للإنترنت وفقدان السيطرة على مقدار وقت الاستخدام، مواجهة ضغط واضح واستهلاك للزمن مما يؤثر سلباً في ممارسة الفرد لمهامه الحياتية بشكل طبيعي.

ويعرّف الإدمان على الإنترنت إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها التلميذ على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية لِـ (Kimberly Young,1998) الذي ترجمه للغة العربية وكيّفه شاهين سنة 2004.

-التوافق النفسي الاجتماعي:

يعرّف مفرح العصيمي التوافق النفسي الاجتماعي بأنه: "عملية دينامية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل سلوكه في بيئته الطبيعية والاجتماعية، وتقبل ما لا يمكن تعديله فيهما، ليحقق التوازن النسبي بينه وبين نفسه وبين البيئة المحيطة به، وذلك لإشباع حاجاته البيولوجية والنفسية والاجتماعية" (العصيمي، 2010، ص16).

ويعرَف التوافق النفسي الاجتماعي إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها التلميذ على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية لعبير جهاد عبد المغني النتشة (2014).

6-حدود الدراسة:

يتمثل موضوع الدراسة في البحث عن العلاقة بين الإدمان عن الإنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي والكشف عن الفروق بين تلاميذ السنة الثانية ثانوي الذكور والإناث ببعض ثانويات ولاية تيزي وزو.

وتتحدد الدراسة الحالية بالمتغيرين موضع البحث وهما: الإدمان عن الإنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي.

كما تتحدد بالعينة التي تتكوّن من تلاميذ السنة الثانية ثانوي من الجنسين، وبالأدوات المستخدمة في الدراسة والمتمثلة في مقياس الإدمان عن الإنترنت ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي لمحمد إبراهيم (2004). ويمثل العام الدراسي 2019/2018 بداية الإطار الزمني للدراسة، وتشكل بعض الثانويات التابعة لمديرية التربية لولاية تيزي وزو الحدود المكانية، ويمثل تلاميذ السنة الثانية ثانوي الحدود البشرية ولذلك فإن استخدام نتائج هذه الدراسة خارج هذه الحدود يجب أن يؤخذ بحذر.

تمهيد

يعد مفهوم الإدمان على الإنترنت من المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً، ومازال البحث في هذا المفهوم محدوداً. وبرز هذا الموضوع كقضية اجتماعية كبيرة مع تزايد شعبية الأنترنت، حيث أشار علماء النفس إلى أن هناك شخص من بين 200 مستخدمي الإنترنت تظهر عليه أعراض الإدمان.

أوّلا: مفهوم الإدمان على الإنترنت:

كان أوّل ظهور لمفهوم الإدمان على الإنترنت (Internet addiction) عام 1995 عندما نشر (O'Neill) مقالاً بعنوان (Magic and addiction to life on the internet) أيّ سحر وإدمان الحياة على شبكة الأنترنت والذي نشر في جريدة (New-York Times).

وذكر (Shapira & al., 2000) أن مفهوم الإدمان على الإنترنت أو الاستخدام المرضي للإنترنت ظهر في القاموس الطبي سنة 1995، حيث يعتبر الطبيب النفسي الأمريكي (Ivan Goldberg,1995) أوّل من أشار إليه من خلال مزاح مع أصدقائه، إلاّ أن البعض يرى أن عالمة النفس الأمريكية (Kimberly Young,1996) هي من استخدمت بشكل جدي مصطلح اضطراب الإدمان على الإنترنت ثم عدّلته إلى مصطلح أطلقت عليه الاستخدام المرضي للإنترنت (Pathological internet use)، وحديثاً أصبح مصطلح الاستخدام المُشكل للإنترنت (Problematic internet use) أكثر شيوعاً وقبولاً على الرغم من أن العديد من الباحثين يُفضلون مصطلح الإدمان على الإنترنت (عن العصيمي، 2010، ص 25).

ويرى (Shaw & Black,2008) الوراد في (Couderc,2012,p65) أنه تم استخدم عدد من المصطلحات للإدمان على الإنترنت*. ويعد مفهوم الإدمان على الإنترنت من المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً، ومازال البحث في هذا المفهوم محدوداً.

وقد اختلف العلماء في استخدام مفهوم الإدمان على شبكة الإنترنت، حيث اعترض البعض على أن الشخص يعتبر مدمنا إذا استخدم الإنترنت بشكل زائد عن الحد فالشبكة ليست عادة، إنما هي ميزة للحياة الحديثة لا يمكن الاستغناء عنه واعتبروا أن الانترنت عبارة عن بيئة ولا يمكن الإدمان على بيئة، غير أن الدراسات والبحوث الأخيرة والتي قامت بها مراكز متخصصة أكدت أن الإدمان على الإنترنت أصبح واقعاً وحمى مرضية عكف الأطباء النفسانيون البحث عنها وعن مخاوف الاستعمال المفرط والمبالغ للشبكة، وأصبحت تسميات تطلق على من يبالغ استعمالها مثل: الإدمان على الإنترنت، الاستخدام الباثولوجي للإنترنت، أو الاستخدام القسري للإنترنت، وحسب استطلاع أجري عام 2005 نظمته جامعة

*Il est difficile à ce jour de trouver une définition qui fasse consensus et c'est l'une des raisons qui compliquent la recherche dans ce domaine. Sur la simple appellation du trouble, les auteurs ne sont pas tous du même avis, usant en alternance des termes « addiction à internet », « cyberaddiction », « usage problématique d'internet », « usage compulsif d'internet » « dépendance à internet », « usage pathologique d'internet », « internetomania ».

(Stanford) حددت من خلاله معدل قضاء الوقت في استخدام الإنترنت بشكل عام ثلاث ساعات ونصف يومياً. وقدم الباحثون عدداً من التعريفات للإدمان على الإنترنت جاءت على النحو التالي:

-تعرّف (Young,1996) الإدمان على الإنترنت بأنه: "اضطراب السيطرة على الاندفاع في استعمال الأنترنت والذي لا يتضمن السُكر أو فقدان الوعي"(عن كامل، 2016، ص 272).

-ويعرّفه (Goldberg,1996) بأنه: "الاستخدام القسري المرضي للإنترنت ويؤثر ذلك في جانبين: الأوّل أنه يسبب لمدمن الإنترنت الحزن الشديد والكآبة، وثانياً أنه يؤثر سلباً في الوظائف الجسمية والشخصية والحياة الاقتصادية"(عن الخزرجي، 2016، ص 182).

-ويعرّفه كل من (Egger & al.,1996) بأنه: "استعمال الإنترنت المنطوي على مشكلات مرتبطة بدلالة إحصائية مع الآثار الضارة نفسياً ومهنياً"(عن كامل، 2016، ص 272).

-ويعرّفه (Orzack,1998) بأنه: "ذلك المصطلح الذي يصف هؤلاء الذين يقضون على الإنترنت وقتاً طويلاً جداً ويصبحون معزولين عن أصدقائهم وأسرهم، ولا يبالون بأعمالهم، وأخيراً يغيّرون إدراكهم عن العالم من حولهم"(عن كامل، 2016، ص 272).

-ويعرّفه (Kandell,1998) بأنه: "الاعتماد النفسي على الإنترنت ويمتاز من خلال زيادة استثمار المصادر في الأنشطة المرتبطة بالإنترنت، والمشاعر غير السارة مثل القلق والاكتئاب، والإحساس بالفراغ عندما يكون بعيداً عن الأنترنت، وزيادة التحمل للتأثيرات عندما يكون على الإنترنت، والإنكار للسلوكيات المنطوية على مشكلات"(عن كامل، 2016، ص 272).

-ويعرّفه (Young &Rodgers,1998) بأنه: "اضطراب أو اعتلال في القدرة على ترك الاستخدام المفرط للإنترنت، ويتميّز بأعراض انسحابية ومشكلات نفسية وأكاديمية ومهنية واجتماعية"(عن مقدادي وسمور، 2008، ص 16).

-ويعرّفه (Frey,1999) بأنه: "اعتماد الشخص على سلوك لا يمكنه التوقف عنه"(عن كامل، 2016، ص 273).

-ويعرّفه (Shapira,Goldsmith & Kjer,1999) بأنه هو: عدم قدرة الفرد على السيطرة على استخدامه للإنترنت مما يتسبب في ضعف وظيفي ومؤشرات الاضطرابات النفسية"(عن مقدادي وسمور، 2008، ص 16).

-ويعرّفه (Ward,2000) بأنه:" سلوك مرتبط باستخدام الأنترنت مثل الافراط في الوقت المنقضي على الأنترنت أو استبدال العلاقات الحقيقية الواقعية إلى علاقات سطحية افتراضية والتي غالباً ما تخبر بأنها شخصية وهي شعور افتقاد الوقت وتشكيل أنماط متكررة تزيد من مخاطر المشكلات الاجتماعية والشخصية (عن كامل، 2016، ص 273).

-ويعرّفه (Charlton,2002) بأنه: "حالة من الاستخدام المفرط أو المرضي أو اللاتوافقي لشبكة المعلومات تؤدي إلى اضطرابات إكلينيكية تتمثل مظاهرها في الأعراض الانسحابية"(عن الطيّار، 2016، ص 409).

-ويعرّفه الخليفي (2004) بأنه: "استغراق الإنسان معظم وقته في التعامل مع الإنترنت إذ ينسى القيام بواجباته وأمور حياته العادية ويصبح هاجساً له أينما كان ولا يستطيع الاستغناء عنه"(الخليفي، 2004، ص 2).

-ويعرّفه عبد الهادي وآخرون (2005) بأنه: "عبارة عن جملة من أعراض الاعتماد النفسي المستمر على التعامل مع شبكة الإنترنت لفترات طويلة، بقصد النشوة دون وجود ضرورة أكاديمية وظهور كثير من المعايير المصحوبة بالأعراض الانسحابين النفسية والاجتماعية كفقدان المساندة الاجتماعية والشعور بالأعراض الاكتئابية"(عبد الهادي وآخرون، 2005، ص 10).

-وتعرّفه سلمى حسين كامل (2016) بأنه: "مجموع استجابات مستعملي الإنترنت التي عكس هيمنة استعمال الإنترنت على عقلياتهم وسلوكياتهم، وزيادة تحملهم لهذا الاستعمال، والصراع مع النفس ومع الآخرين المحيطين به، والارتداد القهري مرة أخرى كلما حاولوا التحكم في مقدار الوقت المستخدم على الأنترنت" (كامل، 2016، ص 273).

-وتعرّفه ضمياء إبراهيم محمد الخزرجي (2016) بأنه: "التعامل مع شبكة الإنترنت لفترات طويلة دون وجود ضرورة لذلك" (الخزرجي، 2016، ص 183).

-ويعرّفه فهد بن علي الطيّار (2016) بأنه: "حالة من انعدام السيطرة والاستخدام المفرط للمواقع الإلكترونية، ما يؤثر تأثيراً سلبياً في ممارسة الفرد الطبيعية لمهامه الحياتية وتعتريه نتيجة لذلك اضطرابات نفسية وسلوكية واجتماعية قد تتشابه مع غيرها من الاضطرابات التي تعتري الشخص المدمن للعقاقير والمواد المؤثرة نفسياً وسلوكياً"(الطيّار، 2016، ص 409).

وأشارت (Nadeau & al.,2011 p2) الوارد في (Bueno,2014 p17) إلى أنه تم إحصاء حوالي 11 مصطلح مختلف مرادف للإدمان على الإنترنت: (La cyberdépendance) و(La dépendance à internet) عند (Gimenez,Baldo,Horassius & Pedinielli,2003)، (Internet addiction disorders) و(Pathological internet use) لدى (Moharan-Martin & Schumacher,2000)، (Problematic internet use) عند (Shapira,Goldsmith,Keck,Khosla & Mc Elory,2000)، (Excessive internet use) و(Compulsive internet use) لدى (Widyanto & Griffiths,2006)، (Cyberspace addiction) و(Online addiction) و(Net addiction) و(Internet addiction) لدى (Young,1998) و(High internet dependency) عند (Davis,Flett & Besser,2002).

ويرى (Angibault,2014 p29) أن مصطلح (Internetomania) ظهر لدى (Shaw & Black,2008).
ويضيف نفس الباحث أن مصطلحات أخرى ظهرت في مجال الإنترنت والتكنولوجيات الحديثة وهي (Le technostress) أي الضغط الناجم عن استخدامات تكنولوجيا المعلومات و(La nomophobie) ومعناه الخوف من فقدان الهاتف المحمول أو الابتعاد عنه و(Le FOMO: Fear of Missing Something) والذي يميّز الخوف من فقدان المعلومات إذا كانت الشبكة غير قابلة الوصول إليها.

تعقيب على التعريفات السابقة:

يتضح مما سبق عرضه أن الإدمان على الإنترنت هو:

-اضطراب السيطرة على الاندفاع في استعمال الأنترنت.

- اضطراب أو اعتلال في القدرة على ترك الاستخدام المفرط للإنترنت، ويتميّز بأعراض انسحابية ومشكلات نفسية وأكاديمية ومهنية واجتماعية.

-وصف الفرد الذي يمضي وقتاً طويلاً جداً على الإنترنت وبذلك يصبح معزولاً عن أسرته وأصدقائه.

-حالة من الاستخدام المفرط أو المرضي أو اللاتوافقي لشبكة المعلومات التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية.

-حالة من انعدام السيطرة والاستخدام المفرط للمواقع الإلكترونية، ما يؤثر تأثيراً سلبياً في ممارسة الفرد الطبيعية لمهامه الحياتية.

ثانياً: نبذة تاريخية عن تطور الإنترنت والإدمان على الأنترنت:

1-تطور الإنترنت:

ذكر نوايسة (2000، ص 8) والموسى والمبارك (2004، ص 72) أن شبكة الإنترنت بدأت في الأصل في أواخر الستينات كشبكة تجريبية في الولايات المتحدة الأمريكية بصفتها مشروعاً كانت تشرف عليه وكالة مشاريع البحوث العسكرية المتقدمة (Advanced Military Research Project Agency) منذ عام 1969 وأصبحت هذه الشبكة تسمى الأربنت (ARPANET)، وكان من أهم أهدافها دعم البحوث العسكرية، وكانت تتكوّن من أربعة حواسيب فقط تقع في كل من جامعتي (Utah university) و(California university) ومعهد ستانفورد الدولي للأبحاث (Stanford center for research).
وفي عام 1971 تم توسيع الشبكة السابقة حيث شملت 12 موقعاً مع إضافة البريد الإلكتروني.
وفي عام 1983 تم تطوير بروتوكول للتخاطب مع الأجهزة يدعى (Internet Protocol: IP) والذي يحدد قواعد اتصال الحواسيب ببعضها البعض. وهناك بروتوكول خاص بمراقبة التراسل (Transmission Control Protocol: TCP) ومهمته هي مراقبة تدفق مرور مجموعات الرسائل بشكل يكفل تجنب الأخطار في الاتصالات. أما في التسعينات فقد بدأ الانتشار الفعلي للأنترنت حيث تكوّنت عدة شبكات وارتبطت

فيما بينها، وتعتبر شبكة البحوث والتربية الوطنية الأمريكية (National Research and educational Net: NERN) الشبكة المهيمنة، وهناك عدة شبكات ترتبط معها مثل شبكة المؤسسة الوطنية للعلوم (National Science Foundation Network) وشبكة (Nasa) ووزارة التربية، وترتبط بالإنترنت حالياً مؤسسات تجارية وحكومية وتربوية.

بيّن الخليفي (2001، ص 77) أنه في عام 1972 أتيحت خدمة البريد الإلكتروني بواسطة هذه الشبكة وتلاه في العام 1973 انضمام جامعة لندن والمؤسسة الملكية للرادار بالنرويج إلى هذه الشبكة فأصبحت شبكة دولية حيث سمي هذا المشروع بربط الشبكات (Internet Ting Project) وسمي النظام الناتج عنه باسم الإنترنت (Internet) واستمر تطور هذه الشبكة بسرعة. وفي عام 1982 تم اختراع بروتوكول اتصالي خاص بها أطلق عليه (TCP/IP) وهو اختصار لكلمات (Transmission Control Protocol/Internet Protocol) أيّ بروتوكول ضبط الارسال الخاص ببروتوكولات الإنترنت.

وبيّن الموسى، المبارك وعبد العزيز (2004) الوارد في (العوض، 2005، ص ص 13–15) أنه في عام 1984 أنشأت هيئة العلوم الوطنية خمسة مراكز للحواسيب فائقة الأداء بهدف وضعها في خدمة الباحثين والمطورين من مختلف أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية، لكن هيئة العلوم الوطنية لم تستطع استخدام (ARPANET) بسبب الحواجز البيروقراطية مما أدى إلى إنشاء شبكة خاصة ببعض المراكز وسميت بِـ (NSFNET) واستطاع الباحثون النفاذ بواسطة هذه الشبكة إلى الموارد الثانوية الموجودة في أطراف الشبكة وليس فقط في المراكز الخمسة. وقد انضمت لتلك الشبكة الجديدة جهات عديدة من أهمها وزارتي الصحة والطاقة ووكالة الفضاء الأمريكية (NASA) وكان هذا عام 1976.

وفي عام 1987 استبدلت خطوط هيئة العلوم الوطنية بشبكة الخطوط الهاتفية التي تميّزت بإتاحة سرعات أعلى بِـ 20 ضعفاً لنقل المعلومات واندمجت شبكتي (NSFNET) و(ARPANET) معاً بما يُعرف الآن باسم الإنترنت (Internet). وفي عام 1989 أنشئ ما يسمى بوحدة البحوث في (IRTF) اختصاراً لـ (Internet Research Task Force) ووحدة مهندسي الإنترنت (IETF) اختصاراً لِـ (Internet Engeneering Task force). وفي عام 1990 تولّت شركة (ANS) إدارة الهيكل الرئيس للشبكة، ثم فتحت الشبكة أمام جهات تجارية عديدة، وبعد أشهر قليلة قامت الشركة نفسها ببيع بنيتها التحتية إلى شركة أمريكا أون لاين. وفي عام 1991 طرحت جامعة (Minnesota university) برنامج (Gopher) و(Wais) لتسهيل عملية البحث والتخاطب. وفي عام 1991 دُشنت (World Wide Web) لكن بداية التشغيل الحقيقي للشبكة العنكبوتية كانت عام 1993 عندما تم استخدام برنامج (NCSA Mosaic) وغيره من البرامج التي تساعد على التصفح في الإنترنت.

وشهدت فترة الثمانينات بداية التواصل بين شبكات الإنترنت في الدول المختلفة، وفي كل عام يلتحق بهذه الشبكات المزيد من الدول سعياً للاستفادة من إمكانياتها ومواردها والمساهمة في تطويرها وتحسينها.

وفي نهاية الثمانينات وبداية التسعينات بدأت الصحافة تسلط الضوء على شبكة الإنترنت في أهميتها ودورها في نقل المعلومات والحصول على الخدمات البريدية التي تقدمها إضافة إلى الخدمات المتعددة في المجالات الثقافية والسياسية والصناعية والتجارية والسياحية. وفي عام 1993 بدأت الثورة الحقيقية للإنترنت والتي تم فيها اختراع أو تأسيس الشبكة العنكبوتية (World Wide Web: WWW) التي أتاحت الفرصة للفرد لاستخدام ومشاهدة الصور والرسوم والأشكال والأفلام المتحركة وقراءة النصوص.

وفي أفريل 1995 توقفت (NSFNET) وحلت محلها شركة الاتصالات مثل: (UUNET-SPRINT–MCI).

وبيّن فهد بن ناصر العبود (2001، ص ص 13–14) المراحل التطورية للإنترنت على النحو التالي:

–في عام 1962 بدأت شركة (Rand Corporation) بالعمل على إنشاء شبكة لنقل المعلومات على شكل حزم أيّ مجموعات وذلك لتسهيل نقل المعلومات وتحويلها من خلال هذه الشبكة.

–وفي عام 1969 قامت وكالة مشاريع البحوث المتقدمة (Advanced Research Project Agency) (ARPANET) بربط أربع مؤسسات تعليمية مع بعضها البعض من خلال هذه الشبكة وهذه المؤسسات التعليمية هي: (University of California, Los Angeles) و(University of California, Santa Barbara) و(University of Utah) و(Research Center at Stanford University) وبدأت المعاهد العسكرية من الاستفادة من المعلومات التي تنقلها هذه الشبكة.

–وفي عام 1971 بدأت (ARPANET) تتوسع شيئاً فشيئاً حتى أصبح عدد أعضائها 23 جامعة ومعهد بحث في أمريكا.

–وفي نهاية عام 1972 تغيّر اسم (ARPANET) إلى وكالة مشاريع البحوث المتقدمة في وزارة الدفاع الأمريكية.

–وفي عام 1974 بدأت شركة (TELNET) وهي إحدى خدمات الإنترنت التي ظهرت مبكراً والتي يسمح للمستفيد بالدخول إلى قواعد معلومات على كمبيوتر آخر (HOST) ومن هذه القواعد فهارس المكتبات.

–وفي عام 1979 ظهرت أوّل مجموعة أخبار (News Group) التي أنشئت بواسطة اثنين من طلاب الدراسات العليا بجامعة (Duke university).

–وفي عام 1982 استخدمت الإنترنت لأوّل مرة.

–وفي عام 1984 استخدمت كلمة (Cyberspace) لأوّل مرة والتي تعني فضاء المعلومات وهذا في كتاب (William Gibson) بعنوان "Neuromancer".

-وفي عام 1986 قامت هيئة العلوم الوطنية (National Science Foundation) بإنشاء خمسة مراكز كبيرة جداً للحاسوب في بعض الجامعات الأمريكية وربطت بشبكة فيما بينها.

-وفي عام 1986 أيضاً طوّرت بروتوكولات الإنترنت (TCP/IP) والتي بموجبها يتم نقل المعلومات وتحويلها بين العديد من الشبكات.

-وفي عام 1988 ظهرت المخاطبة اللحظية عبر الإنترنت (Internet Relay Chat: IRC) وذلك بفضل (Jarkko Oikarinen).

-وفي عام 1990 توقفت شركة (ARPANET) ليحل محلها شبكة الإنترنت والتي كان الطرف الرئيس في ايجادها هيئة العلوم الوطنية في أمريكا.

-وفي عام 1991 قامت هيئة العلوم الوطنية (National Science Foundation) بإتاحة هذه الشبكة للأغراض التعليمية وبدأت تستفيد منها المعاهد العلمية المختلفة في أمريكا.

-وفي عام 1991 بدأ أوّل استخدام للتجارة الإلكترونية عبر الإنترنت.

-وفي عام1991 ظهرت أيضاً خدمة (Gopher) بواسطة فريق من جامعة (Minnesota university) بقيادة الباحث (Mark Mc Cahill).

-وفي عام1991 ظهرت أيضاً الشبكة العنكبوتية في مخابر المعمل الأوروبي المركزي لبحوث الفيزياء النووية بمدينة جنيف السويسرية وكانت تسمى (Conseil Européen pour la recherche nucléaire: CERN) وأصبح مسماها الآن (European Laboratory for Particle Physice).

-وفي عام1993 ظهر أوّل متصفح للأنترنت وهو (NCSA Mosaic) بفضل (Marc Anderson) ومجموعة من الطلاب بجامعة (University Urbana-Champagne of Illinois).

-وفي عام1994 ظهر متصفح (NETSCAPE) والذي يقوم بدور العميل ولديه القدرة على تصفح الأنترنت والانتقال من صفحة إلى أخرى بكل سهولة.

كما بيّنت (Bredel,2012,pp25-26) أن الأنترنت مرّت في تطورها بعدد من المراحل منها ما يلي:

-إن مفهوم الشبكة يعود في الأصل إلى اختراع أوّل التليغراف (Télégraphe optique) عام 1792 من قبل الإخوة (Chappe) بفرنسا.

-في 1958 كان أوّل اختراع (modem) من قبل شركة (Bell) الأمريكية لنقل المعلومات عبر خط الهاتف.

-وفي1961 وضع (Léonard Kleinrock) أوّل نظرية حول الاتصال لتحويل المعلومات والتي تم نقلها عن طريق الأنترنت.

-وفي 1962 وضع الدكتور في علم النفس (Licklider) أسس هيئة (ARPANET).

-وفي عام 1969 قامت وكالة مشاريع البحوث المتقدمة (ARPANET) بربط أربعة حواسيب بين جامعة (l'Utah à Salt Lake City) وجامعة (Santa Barbara).

-بين سنوات 1972 و1975 إنشاء بروتوكول يسمح الربط بين الشبكات فيما بينها. فهي بداية (l'interconnexion).

-وفي عام 1977 نشهد أوّل برهنة للربط بين ثلاث شبكات: (ARPANET) و(Packet Radio Net) و(Sat Net).

-وفي 1980 نشهد مرحلة الترابط ما بين الشبكات (l'inter-connexion) مستخدمين بروتوكولات (TCP/IP) بين مختلف الشبكات في العالم. فهي بداية انطلاق الإنترنت عبر العالم.

-وفي 1987 تم تسويق الأنترنت وظهورها في الأسر.

2-تطور مفهوم الإدمان عن الإنترنت:

-في عام 1995 هو أوّل ظهور لمفهوم الإدمان على الإنترنت (Internet addiction) عندما نشر (O'Neill) مقالاً بعنوان (Magic and addiction to life on the internet) أيّ سحر وإدمان الحياة على شبكة الإنترنت والذي نشر في جريدة (New-York Times).

-وفي عام 1995 أيضاً ظهر مفهوم الإدمان على الإنترنت في القاموس الطبي حيث يعتبر الطبيب النفسي الأمريكي (Ivan Goldberg,1995) أوّل من أشار إليه من خلال مزاح مع أصدقائه.

-وفي عام 1996 استخدمت عالمة النفس الأمريكية (Kimberly Young,1996) بشكل جدّي مصطلح اضطراب الإدمان على الإنترنت ثم عدّلته إلى مصطلح أطلقت عليه الاستخدام المرضي للإنترنت (Pathological internet use).

ثالثاً: المحكات التشخيصية للإدمان على الإنترنت:

ذكر العصيمي (2010، ص 25) أن ثمة خطوة لتكريس مفهوم الإنترنت هي وصف الأعراض الأساسية على ضوء تدارس المحكات والمعايير التشخيصية، ويمكن سردها من خلال الجمعية الأمريكية النفسية (APA)، رغم أنه تعتمد أيّة معايير رسمياً من الدليل الأمريكي التشخيصي للأمراض العقلية، الطبعة الرابعة (DMS-IV) أو التصنيف الإحصائي العالمي للأمراض (International Statistical Classification of Diseases .

وفي هذا الصدد يرى (Fenichel,2004) الوارد في العصيمي (2010، ص 26) أن أفضل طريقة كلينيكية لاستكشاف الاستخدام القهري للإنترنت هو مقارنته بمحكات الأنواع الأخرى للإدمان.

وكانت (Young,1996) أوّل من قامت بالربط بين استخدام الإنترنت المفرط بمحكات (DMS-IV).

ووفقاً لما ذكرته هذه الباحثة فإن استخدام الإنترنت المفرط يرتبط أكثر قرباً بالاضطرابات السلوكية الاندفاعية

التحكم والضبط كما حددت في (DMS-IV).

وقامت (Young,1996) في دراستها المبكرة ببناء اختبار للإدمان على الإنترنت والذي تألف من ثمانية (08) بنود صيغت بنمط نعم/ لا بناء على ثمانية (08) محكات حددتها للإدمان على الإنترنت، وهذه المحكات مقاربة لمحكات المقامرة الباثولوجية المرضية (Jeu pathologique) الواردة في (DMS-IV).

وفي اختبار للإدمان على الإنترنت المبدئي حددت نفس الباحثة أن المستجيب الذي يجيب بإجابة نعم على خمسة (05) بنود أو أكثر حدد أنه معتمد على الإنترنت، كما وجدت أن 60% من أفراد العينة صنفوا على أنهم معتمدين على الإنترنت.

كما قامت (Young) عام 1999 ببناء اختبار للإدمان على الإنترنت المنقح (Internet Addiction Test: IAT) واشتمل على البنود الثمانية الأصلية القائمة على محكات (DMS-IV)، بالإضافة إلى 12 بنداً جديداً. وبالطبع كانت هناك عدد من المشكلات باستخدام محكات (DMS-IV)، وكانت القضية الأولى لهذا التطبيق هو المقارنات بين الاستخدام المفرط للإنترنت والمقامرة الباثولوجية.

وقام (Morahan-Martin & Schumacher,2000) بقياس استخدام الإنترنت الباثولوجي (Pathological Internet Use: PIU) باستخدام مقياس مكوّن من 13 بنداً صيغ بنمط نعم/ لا وقد حدد المستجيب على أنه مستخدم إنترنت باثولوجي إذا أجاب بنعم على 04 بنود على الأقل.

وقد قدّر (Pratarelli & Browne,2002) أن هذا النموذج يحتاج إلى الدعم من البحوث التالية.

ويرى (Hichman & al.,1997) الوارد في حسام الدين محمود وآخرين (2016، ص 339) أنه لتشخيص الإدمان على الإنترنت قامت الجمعية الأمريكية النفسية (APA) بتصنيف الاستخدام المفرط للإنترنت كاضطراب، وذلك إذا كان يعوّق ممارسة الشخص لحياته الطبيعية مع ظهور أعراض اضطرابية.

وترى (Jennifer & al.,1999) الوارد في حسام الدين محمود وآخرين (2016، ص 339) أنه نظراً لأن هذا الاضطراب لم يأت ذكره في (DMS-IV) و(DMS-V) فعادة ما يستخدم المتخصصون نفس محكات تشخيص محكات الإدمان الأخرى المدرجة في الدليل الأمريكي التشخيصي للأمراض العقلية الطبعة الرابعة والخامسة. وقامت (Young) بتقييم مستفيدة من الخصائص العامة للإدمان الموجودة في (DMS-IV) وهي عبارة عن الأسئلة التالية:

1–هل أنت مشغول البال بالإنترنت (أيّ تفكّر فيما تصفحته أو فيما ستتصفحه) باستمرار؟

2–هل تشعر بحاجتك لاستعمال الإنترنت بشكل متزايد ولمدة أطول لإشباع رغبتك؟

3–هل فشلت عدة محاولات قمت بها للتوقف تماماً أو التقليل أو الترشيد من استخدام الكمبيوتر أو دخول الإنترنت؟

4–هل تشعر بالتوتر، تقلب المزاج، الكآبة، عندما تحاول الحد من دخولك للإنترنت؟

5–هل تظل تتصفح الإنترنت لفترة أطول مما كنت تنوي؟

6–هل عانيت من مشكلات في علاقاتك مع الآخرين أو في دراستك أو عملك بسبب استخدامك للإنترنت؟

7–هل تكذب أمام أحد أفراد عائلتك أو معالج نفسي أو أيّ أحد لإخفاء طبيعة استخدامك للإنترنت؟

8–هل تستخدم الإنترنت كوسيلة للهروب من مشكلة أو بسبب شعورك بالكآبة مثلاً؟

إن الإجابة بنعم على خمسة أو أكثر من العناصر أعلاه وبالذات إذا كانت لمدة ستة أشهر فما فوق فهو يؤكد وجود مشكلة إدمان قوّية على الأنترنت.

وتذكر بشرى إسماعيل (2004، ص 45) أن أيّ سلوك يقوم به الفرد هو سلوك طبيعي إذا كان في حدود المعايير الثقافية والاجتماعية المتعارف عليها وإذا كان متناسباً مع مستوى نموه الجسمي والعقلي.

أما إذا تجاهل هذه المعايير وكان متكرراً بدرجة بالغة عند ذلك نحكم على هذا السلوك أو التصرف بالشذوذ هذا الإقبال على الإنترنت إذا اتفق مع معايير السوّية يكون هذا السلوك أمراً طبيعياً ويساعد على النمو النفسي والعقلي للإنسان. أما إذا تجاوز حدود السواء، وزاد في شدته وانحرف في نوعيته أصبح إقبال الفرد على الإنترنت سلوكاً مضطرباً وشاذاً وغير سوّياً أو ما نطلق عليه الإدمان على الإنترنت.

واقترح (Beard & Wolf,2001) الوارد في (Couderc,2012,p65) أن البنود الخمسة الأولى للاختبار إجبارية، وكذلك وجود البند السادس ما بين البنود الثلاثة الأخيرة لكي يتم إجراء التشخيص.

ويذكر (Gackenbach,1998) الوارد في حسام الدين محمد وآخرين (2016، ص ص 430–431) أن أيّ سلوك يتميّز بالمحكات الستة يمكن تعريفه إجرائياً بالإدمان وفيما يلي هذه المحكات:

أ–**البروز** (Salience): أيّ أن يكون السلوك سمة بارزة، وهذا يحدث عندما يصبح هذا السلوك أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد، ويسيطر على تفكيره ومشاعره، حيث الانشغال البارز والزائد والتحريفات المعرفية واضطراب السلوك الاجتماعي والشعور باللهفة على القيام بهذا النشاط.

ب–**تغير المزاج** (Mood Modification): ويشير إلى الخبرة الذاتية التي يشعر بها كنتيجة للقيام بهذا السلوك ويمكن رؤيتها كاستراتيجية للمواجهة لكي يتحاشى الآثار المترتبة على افتقادها وقد يصاحبها تحمل أو لا يصاحبها.

ج–**التحمل** (Tolerance): هو العملية التي يزداد بها كمية أو مقدار النشاط أو السلوك المطلوب إنجازه للحصول على نفس الأثر الذي أمكن تحصيله من قبل بمقدار أو كمية أقل. فالمقامر قد يضطر تدريجياً لزيادة حجم أو مقدار المقامرة حتى يشعر بالانتعاش الذي يحصل عليه أساساً من كمية صغيرة من القمار.

د–**الأعراض الانسحابية** (Withdrawal Symptoms): هي مشاعر عدم الراحة أو السعادة و/أو الآثار الفيزيولوجية التي يمكن أن تحدث عن الانقطاع عن النشاط أو تقليله فجأة مثل الارتعاش والكآبة أو غيرها.

هـ-**الصراع** (Conflict): وهي تشير إلى الصراعات التي تدور بين المدمن والمحيطين به كالصراع البينشخصي (Interpersonal conflict) والصراعات والتضارب بين هذا النشاط وغيره من الأنشطة الأخرى (العمل، الحياة الاجتماعية، الأمنيات، الاهتمامات والدراسة)، الصراع الذي يدور داخل الفرد وهو الصراع البينفسي (Intrapsychic conflict) المتعلق بهذا النشاط.

و-**الانتكاس** (Relapse): وهو الميل إلى العودة مرة أخرى لأنواع الأنشطة التي كان يدمنها الفرد ويمارسها.

وقدم (Griffiths,1996) قائمة بالمحكات التشخيصية للإدمان على الإنترنت وهي:

أ-**التحمل:** هناك قدر متزايد من الوقت المنقضي على الإنترنت من أجل تحقيق الشعور الأصلي للسعادة والمتعة وتلبية الحاجات التي تتطلب وقتاً أقل ليتم الوفاء بها في وقت سابق، ويتم الاتصال بالإنترنت لفترات أطول أكثر بكثير مما كان مخططاً له.

ب-**أعراض الانسحاب:** بعد التوقف أو محاولة تقليل استخدام الإنترنت، وهذه الأعراض تشير إلى: القلق الشعور الذاتي للقهر، أفكار الهوس والانشغال بالإنترنت، الانفعالات النفس حركية، الخوف وظهور حركات الأصابع العصبية المشابهة لحركة الأصابع عند الكتابة على لوح مفاتيح الكومبيوتر.

ج-**الاعتمادية:** عند محاولة تقليل أو وقف استخدام الإنترنت، يصبح المستخدم أكثر عصبية وغضب حتى يتم إزعاجه وهو متصل بالإنترنت.

د-**الصراع:** ويتجلى صوره في الرغبة المستمرة لتقليل الوقت الذي يقضيه الفرد على الإنترنت ووجود مخاطرة فردية واقعية لعقد العلاقات المهمة والفرص المهنية والتعليمية والتي تنشأ كنتيجة مترتبة للاستخدام المفرط للإنترنت وإهمال الأنشطة الاجتماعية والمهنية والأسرية ذات الأهمية أو تقليلها بسبب استخدام الإنترنت.

هـ-**الإدمان في عدم الاتصال:** وهو القدر الكبير من الوقت الذي يمضيه الفرد عندما لا يكون متصلاً بالإنترنت وعندها يتعامل مع الأنشطة المتصلة باستخدام الإنترنت.

و-**يتم استخدام الإنترنت** على الرغم من إدراك المشكلات التي يسببها الاستخدام المفرط للإنترنت (الأرق، المشكلات الزواجية، المشكلات المهنية، التأخر في العمل والتخلي عن الشعور بالآخرين).

ز-**يستخدم الإنترنت** كوسيلة للفرار من بعض المشكلات والمشاعر مثل اليأس، الشعور بالذنب، القلق والاكتئاب. والإنترنت يأخذ دور الضاغط الرئيس بجانب زيادة الوقت.

ح-**الإحباط المصاحب بالشعور بالذنب:** فهو يسبب إهمال الواجبات ويخفي المُستخدم الحقيقة عن أفراد أسرته حول الوقت الذي يقضيه على الإنترنت.

رابعاً: أعراض المُدمن على الإنترنت:

أشار عصام محمد زيدان (2008) الوارد في الطيّار (2016، ص412) إلى الأعراض التالية:

1-انعدام الثقة بالنفس، فقدان الأمل، عدم الرضا عن الحياة وغياب العلاقات الحميمية مع الآخرين مما

يجعل الفرد عرضة للإدمان على الإنترنت.

2–المعاناة من الاكتئاب، العزلة والانسحاب والانطواء، القلق الاجتماعي وعدم القدرة على الدخول في حوارات مباشرة مع المحيطين ما يدفع الفرد المدمن على الإنترنت إلى التعويض واللجوء إلى حوارات غير مباشرة.

3–سريّة العلاقات التي تتم عبر الإنترنت من خلال الدردشة والتي تقلل من الشعور بالوحدة لدى المدمنين حتى إنهم يفضلون أصدقاء الإنترنت على أصدقاء الحياة الطبيعية.

4–يرى بعضهم أن الإدمان على الإنترنت يُعد مظهراً يدل على اضطراب نفسي لدى الفرد المدمن على الإنترنت.

وأضاف زيدان (2008) الوارد في الطيّار (2016، ص414) ما يلي:

–إهمال الأنشطة الأسرية ومسؤوليات العمل والمشروعات الدراسية والجوانب الصحية والأحداث الاجتماعية من أجل قضاء ساعات على الإنترنت.

–الاشتياق إلى الجلوس لاستخدام شبكة الإنترنت والإفراط في قضاء الوقت فيه.

–فحص البريد الإلكتروني بصورة قهرية متكررة كثيراً يومياً.

–الشعور بالعزلة والانسحاب والانطواء والوحدة.

–الإهمال للواجبات الغذائية والدراسية ومواعيد العمل.

–تفضيل التحدث عبر شبكة الإنترنت بدلاً من المحادثة المباشرة وجهاً لوجه.

–النوم أقل من خمس ساعات يومياً.

–عدم القدرة على التحكم في الوقت بعد الدخول على شبكة الإنترنت.

–إنكار الوقت الكبير الذي ينقضي على الشبكة بالرغم من زيادة عدد ساعات استخدام الإنترنت.

–شكوى المحيطين من كثرة الوقت المنقضي أمام جهاز الكمبيوتر.

–استخدام الإنترنت للهروب من مشكلات أخرى.

–التوتر النفسي وزيادة الحركات العصبية والقلق والحركات اللاإرادية للأصابع.

–السهر والأرق وآلام الظهر والرقبة والتهاب العينين.

–اهمال الأهل والأصدقاء والكذب والخداع.

واقترح (Shapira & al.,2003) الوارد في (Bredel,2012 p69) معايير تشخيصية للإدمان على الإنترنت أكثر عمومية وهي:

1–قلق نحو استخدام الإنترنت ومنه:

أ–قلق نحو الاستخدام المفرط لشبكة الإنترنت الذي لا يمكن مقاومته.

ب–الاستخدام المفرط للإنترنت لفترات زمنية أطول من المتوقع.

2–الاستخدام المفرط الناتج عن قلق أو اضطراب نفسي دال أو مشكلات في المجالات الاجتماعية أو المهنية أو غيرها من مجالات العمل.

3–الاستخدام المفرط للإنترنت لا يحدث بطريقة حصرية في فترات الهوس.

خامساً: الاتجاهات النظرية المفسّرة للإدمان على الإنترنت:

نظراً لخطورة الإدمان على الإنترنت فقد حاول عدد من علماء النفس مثل (Jennifer & Ferris,1999) تفسير اضطراب الإدمان على الإنترنت في ضوء الاتجاهات النظرية المفسّرة التالية:

1–الاتجاه السيكوديناميي:

يرى محمد القرني (2011، ص 108) أن أنصار هذا الاتجاه يؤكدون على أن الإدمان يحدث نتيجة الربط بين خبرات الطفولة الصادقة وسمات الشخصية أو الاستعداد الوراثي للإدمان. فقد يكون لدى بعض الأفراد استعداد فطري للإدمان على أيّ شيء مثل الكحول والهيروين والكوكايين والجنس والقمار والتدخين وغيرها إذا توفرت الظروف المواتية التي تؤدي إلى ذلك بسبب عوامل أو ظروف مهيئة، وقد يصادف الفرد الضغوط المواتية أو مجموعة الضغوط معاً فتحدث تأثيرها عليه، ومن ثم يصبح عرضة للإدمان.

وتذكر سلمى حسين كامل (2016، ص 279) أن (Duran,2003) يرى أن مجهولية التعاملات الإلكترونية أو التعاملات غير معروفة الاسم مع الآخرين تعد عامل يبرز الإدمان على الإنترنت، ويقدم محيط افتراضي ويغرس الهروب الذاتي من الصعوبات الانفعالية أو المواقف المشكلة والصعوبات الشخصية، وحينئذ يستخدم الفرد ميكانيزم الهروب أو أنه يخفف أوقات التوتر والضغوط النفسية، ويعزز هذا السلوك في المستقبل.

ويرى عزب (2001، ص 20) أنه توضح الحالات الحديثة أن مثل هذه التعاملات المجهولة تستخدم لتشجيع الانحراف والغش والخداع والإجرام مثل نمو عدوان الإنترنت أو تحميل صور غير مقبولة قانونياً.

2–الاتجاه السلوكي:

ترى سلمى حسين كامل (2016، ص 279) أنه على عكس الاتجاه السيكوديناميي الذي يرى أن أسباب السلوك تكمن في الخبرات السابقة للفرد، فإن الاتجاه السلوكي يرى أن أسباب السلوك تكمن في البيئة الحالية التي تحدث فيها المثيرات، ويحدث فيها التدعيم والعقاب لاستجابات محددة لهذه المثيرات.

فأسباب السلوك تكمن في عملية التعلم، أيّ العملية التي يتم بها تغيير سلوك الفرد في استجاباته للبيئة وذكر (Bootzin & al.,1993) و(Frude,1998) الوارد في كامل (2016، ص 279) أنه وفقاً لهذا الاتجاه فإن السلوك السوّي وغير السوّي هو نتيجة أنماط التعلم. وأن أنماط التعلم غير التكيفية هي السبب في اللاسواء النفسي، ولذلك قد يساعد إعادة التعلم في تغيير السلوك، لذلك يسعى العلاج السلوكي إلى تغيير الاستجابات من خلال نفس أنماط التعلم التي ساعدت على حدوثها أساساً.

وأشار القرني (2011، ص 108) إلى أن المدرسة السلوكية ترى أن الفرد يقوم بالسلوك ويحدث إما ثواب أو عقاب تبعاً لنوعية السلوك، وهكذا فإن الإدمان يعطي عدة مكافآت مثل المرح والتسلية والحب والإثارة والراحة النفسية والجسدية والمادية والهروب من مشكلات المجتمع، وكلما شعر الفرد بالضيق أو التوتر أو الرغبة لجأ إلى الإنترنت، وهكذا تتكوّن العادة وتتحول بالتالي إلى إدمان، وهذا يفسّر الإدمان على الإنترنت.

وذكر (Duran,2003) الوارد في كامل (2016، ص 279) أن الاتجاه السلوكي يرى أن الوظائف والسلوكيات الفردية تخضع للاشتراط الإجرائي الذي قدمه (Skinner) والذي يتم فيه مكافأة الشخص إيجاباً أو سلباً أو معاقبة هذا السلوك. فعلى سبيل المثال فالشخص الذي يشعر بالخجل من مقابلة أناس جدد وأقاربه فإنه يجد الإنترنت يمثل له خبرة السرور والرضا والارتياح دون الحاجة للتفاعل المباشر وجهاً لوجه عن طريق استعماله كلمة مرور وبريد إلكتروني افتراضي وهمي مستعار وغير حقيقي يتمكّن الفرد من قول أو فعل ما يريده ويسمح بالإفصاح عن رغباته وحاجاته وهواياته وشخصيته المختفية الدفينة، وبذلك يتدعم هذا السلوك ويتعزز بإشباع الحاجة للحب وللاهتمام وللتقدير وللارتياح الذي لا يتحقق في الحياة الحقيقية، ومن ثم فهي خبرة معززة في حد ذاتها.

وبيّن أرنوط (2007، ص 16) أنه وفقاً للاتجاه السلوكي فالممارسة والتكرار هي التي أوجدت الإدمان على الإنترنت، وهكذا فإن أيّ فرد يصبح عرضة للإدمان على الإنترنت في أيّ عمر وفي أيّ وقت وأيّاً كانت طبقته الاجتماعية أو الثقافية.

3-الاتجاه المعرفي:

ذكر خالد العمار (2014، ص 414) أن أصحاب هذا الاتجاه يرون أن الإدمان على الشبكة المعلوماتية يرجع إلى الأفكار والبنى المعرفية الخاطئة التي تجعل من الشبكة محور حياتها وتستعيض بها عن الواقع.

ويرى (Fenichel,2004) الوارد في كامل (2016، ص 281) أن من يقضون أوقات كثيرة أمام الإنترنت بدلاً من قضائها مع أسرتهم، يكون لديهم أساليب معرفية شاملة مكوّنة من تعدد المهام والمعالجة زائدة السرعة وافتقاد أهداف التوجه متوسطة أو بعيدة المدة ويحطمون أنماط حياتهم، وعادة ما يستخدمون الكمبيوتر كنقطة أساسية لكل أنماط تواصلهم مع العالم، ولذا فإن الإدمان على الإنترنت أكثر أو أقل من مجرد اضطراب استعمال العقاقير أحادي البعد. ويؤكد أنصار التوجه المعرفي أن السلوك اللاسوي هو استجابة للطرق التي يقيّم أو يدرك بها المثير الخارجي نفسه.

وأشار (Bootzin & al.,1993) الوارد في كامل (2016، ص 281) إلى أن تفسير النموذج المعرفي للسلوك اللاسوي معقد أكثر من تفسير نظرية المثير-الاستجابة (النموذج السلوكي)، لأن الاتجاه المعرفي يركز

على العمليات المعرفية مثل الانتباه والتذكر والعزو وحل المشكلات كمؤثرات ومحددات هامة للسلوك وكأسباب محتملة للسلوك المرضي.

وذكر (Beck & Ellis,1969) الوارد في أرنوط (2007، ص 18) أن الاضطرابات النفسية ناتجة عن العديد من المشكلات المعرفية مثل الافتراضات والاتجاهات غير التكيفية والأفكار المختلطة والمضطربة والتفكير غير المنطقي.

4-الاتجاه المعرفي-السلوكي (Davis,2001):

اقترح (Davis,2001) الوارد في (Bredel,2012 p73) نموذجا نظرياً هو النموذج المعرفي-السلوكي الذي يتمثل في شكلين متميّزين من الإدمان على الإنترنت: الاستخدام المرضي النوعي للإنترنت (Specific Pathological Internet Use) والاستخدام المرضي العام للإنترنت (Generalised Pathological Internet Use). فالاستخدام المرضي النوعي للإنترنت (SPUI) يشمل أولئك الناس الذين يعتمدون على الإنترنت لتحقيق وظيفة محدودة مثل الخدمات الجنسية أو لعب القمار على الإنترنت أو التسوّق عبر الإنترنت. أما الاستخدام المرضي العام للإنترنت (GPUI) فهو نادر وينطوي على الاستخدام المفرط للإنترنت متعدد الأبعاد وغالباً ما يكون دون هدف واضح، ويمكن ربطه بالتفاعل الاجتماعي مثل الدردشة والبريد الإلكتروني. وعلى أيّة حال، ليس هناك إجماع واضح على العدد الدقيق الذي يفترض الأشكال أو الأنواع الفرعية للإدمان على الإنترنت.

5-الاتجاه العقلاني الانفعالي:

يرى (Ellis,1969) صاحب هذا الاتجاه والوارد في الرشيد إسماعيل الطاهر (2018، ص 69) أن نظام الأفكار التي يؤمن بها الفرد تكون في قسمين هما: الأفكار العقلانية واللاعقلانية والثاني هو الهدف الأساسي الذي يسعى لإزالته والتخلص منه. ويرى هذا الاتجاه أن العمليات المعرفية، الانفعالية والسلوكية مترابطة ومتفاعلة ومتداخلة لذا فإنها متماثلة في جميع أشكال الإدمان.

أ-علم السببيات: يرى هذا الاتجاه أن أسباب الإدمان على الإنترنت متشابكة. ويمكن للمعالجين الأخذ بها عند تأهيل المدمن للانخراط في الحياة الاجتماعية والمهنية متوهماً إن الإدمان يساعده فترة مؤقتة على الهروب من التوتر، إلاّ أن له تأثيرات سلبية متعددة حيث يعزز الإدمان بالنسبة للمدمن شعوره بأنه غير قادر على تحمل الانزعاج والخوف، ويعوّقه من تعلم مهارات وطرق فعّالة لمواجهة مشكلات الحياة، فهو يعتقد أنه لا يحتمل مشاجرات أسرية فيهرب إلى الإنترنت في كل حدث وليس ذلك حلاً للمشكلة.

ب-العوامل البيولوجية: يرى هذا الاتجاه أن السلوك برمته تحدده عوامل متعددة، لذا فإن الأفراد الذين في قابليتهم الاستعداد الوراثي للوقوع في مخالب الإدمان أو السقوط في الهاوية، ويتعيّن عليهم الاستعانة بقواهم السيكولوجية الكامنة للسيطرة على تأثير الإرث البيولوجي للمشكلة وهو ما يجعل المعالجين والمدمنين في استنفار مستمر لمقاومة المد والنزوع البيولوجي.

ج-الإدمان على الإنترنت كوسيلة هروب من المواقف القلقة: إن المدمن على الإنترنت لا يلجأ إلى إدمانه للحصول على اللذة لذاتها ولكن من أجل إزالة المشاعر السلبية والدونية وتخفيف الضيق والتوتر الناجم عن القلق.

6-الاتجاه الاجتماعي الثقافي:

ذكرت كامل (2016، ص 280) أن أنصار هذا الاتجاه أنه لا يمكن فهم أيّ اضطراب نفسي إلاّ عندما ينظر إليه في إطار البيئة الثقافية، وقد تمسكوا بحقيقة أن انتشار العديد من الاضطرابات النفسية تختلف وفقاً للعمر والطبقة الاجتماعية والخلفية الثقافية. وينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى المدمنين وفقاً لجنسهم وعرقهم وسلالتهم وعمرهم ودينهم وبلدهم وحالاتهم الاقتصادية. وطبقاً لهذا النموذج فإن المجتمع هو السبب في السلوك اللاسوي. كما يرى أصحاب الاتجاه الاجتماعي الثقافي أنه لابد من أن نفحص وندرس المحيط الاجتماعي إذا أردنا أن نفهم السلوك اللاسوي لدى الأفراد، ولذلك ركزت تفسيراتهم على البناء الأسري والتفاعل الأسري والتواصل والضغوط الاجتماعية والطبقات الاجتماعية، وهكذا أضافوا بعداً مهماً لفهم وعلاج أيّ اضطراب نفسي.

وأشار كل من (Bootzin & al.,1993) و(Comer,1996) و(Frude,1998) إلى أن الإكلينيكيين اليوم يأخذون في حسبانهم البناء الأسري والموضوعات الاجتماعية عند محاولتهم فهم وتفسير الاضطراب النفسي.

ويذكر القرني (2011، ص 108) أن أصحاب هذا الاتجاه يختلف تبعاً للجنس والعمر والحالة الاجتماعية والاقتصادية والعرق والعنصر والبلد، فهناك أنواع من الإدمان تنتشر بين أشخاص من فئة محددة دون الأخرى. فمثلاً الكحول ينتشر بين الطبقات الاجتماعية الاقتصادية المتوسطة، ولذا فإن الإدمان على الإنترنت يكثر بين فئة طلاب الجامعة.

7-الاتجاه الطبي الحيوي (الكيميائي الحيوي):

ذكر ربيع (2003، ص 577) الوارد في القرني (2011، ص 109) أن التفسير الطبي الحيوي يركز على دور الوراثة والعوامل الجينية والكيميائية والوصلات العصبية بالمخ ومدى الخلل في الكروموزومات والهرمونات ومدى أدائها لوظائفها مما يؤثر في تنظيم أنشطة المخ والجهاز العصبي.

8-اتجاه (Véléa & Hautefeuille,2010) **لتصنيف الإدمان على الإنترنت:**

أشار (Dan Véléa & Michel Hautefeuille,2010) الوارد في (Bredel,2012 p74) إلى نوعين متميّزين من تبعية الفرد لاستخدام شبكة الإنترنت وهما:

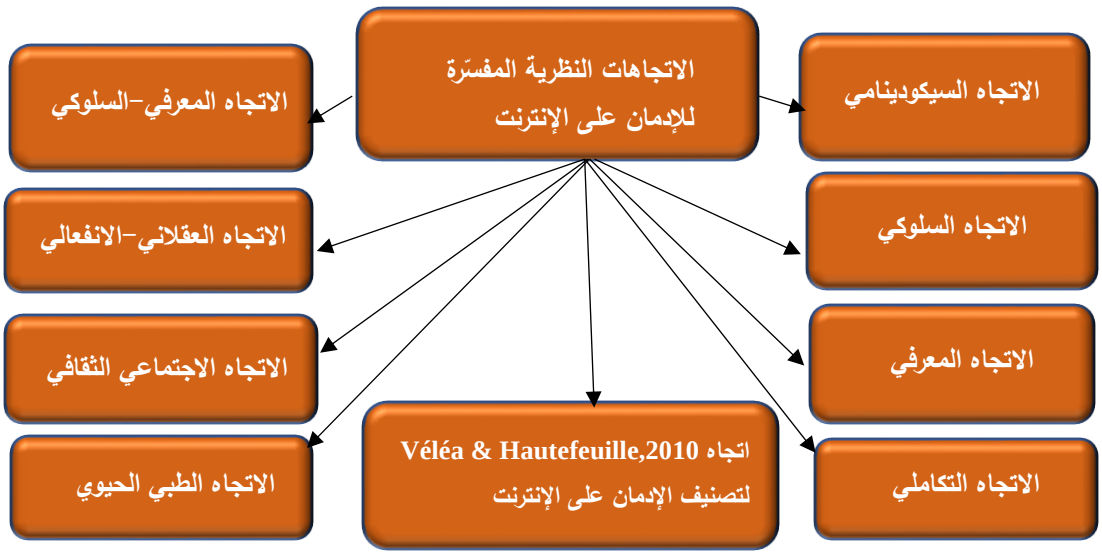
أ-**الإدمان على الإنترنت** (La cyberdépendance): إن شبكة الإنترنت هي السبب الرئيس لتبعية الفرد لها والذي يتمثل في المجالات التالية: اللعب عبر الإنترنت (Les jeux en ligne)، المنتديات والدردشة (Les forums et Chats)، البحث عن المعلومات (L'infolisme) و(Les blogs).

ب- الإدمان على الإنترنت المعتمد (Les addictions cyber-assistées):

ويتمثل في سلوكيات التبعية المرتبطة بمختلف العروض والفرص التي تقدمها شبكة الإنترنت مثل الإباحية والجنس، التسوّق عبر الإنترنت ولعب القمار.

9-الاتجاه التكاملي:

ذكرت كامل (2016، ص 281) أن أنصار هذا الاتجاه يرون أن إدمان الفرد على الإنترنت يكون نتيجة لعدة عوامل مهيئة (شخصية-انفعالية-اجتماعية-بيئية) تجعل لديه الاستعداد والاستهداف للإصابة بهذا الاضطراب (الاستعداد-الاستهداف-المرض)، إذ أن هناك سمات شخصية معينة تجعل هذا الشخص دون غيره يدمن على الإنترنت، وفقاً لهذا الاتجاه فإن الذكور يلجؤون إلى استعمال الإنترنت للحصول على الشعور بالقوّة والمكانة والسيطرة والمتعة، فيما نجد الإناث أكثر دخولاً على مواقع الشات أو الدردشة من أجل عقد صداقات مع نفس الجنس أو الجنس الآخر لإشباع الحاجة للحب وللآخر وللمشاركة الاجتماعية ولإشباع الحاجة للمعرفة. كما أن هناك سمات شخصية أخرى تجعل الفرد ينزلق في مصيدة الإنترنت ومن هذه السمات الخجل وعدم القدرة على المواجهة والانطوائية التي تجعل الفرد لا يستطيع عقد صداقات مع الآخرين في العالم الواقعي، فيهرب إلى هذا العالم الافتراضي الذي يجعله يعيش في الخيال والأحلام ويعقد صداقاته مع من يريد ومع من لا يستطيعون رؤيته، ومن ثم يمكن اعتبار تقدير الذات المنخفض، الشعور بالنقص، مفهوم الذات السلبي والانطوائية من مؤشرات للإدمان على الإنترنت. ويرى أنصار هذا الاتجاه أن من لديه تاريخ مرضي سابق يكون أكثر عرضة للإصابة بالإدمان على الإنترنت.



شكل رقم (1) الاتجاهات النظرية المفسّرة للإدمان على الإنترنت (من تصميم الطالبتين)

تعقيب على الاتجاهات النظرية السابقة:

يتضح مما سبق أنه عند النظر الى الاتجاهات النظرية التي فسّرت ادمان الفرد على الإنترنت نجد أن كل اتجاه قام بتفسير الإدمان على الإنترنت من جانب اهتمام أنصار الاتجاه وهذا لا يقلل من شأن هذه الاتجاهات النظرية المختلفة فكل اتجاه نظري ساهم في وضع اتجاه كلي تكاملي يساعدنا على فهم الفرد المدمن على الإنترنت وهذا ما يدل على قوّة وتميّز كل اتجاه نظري عن الآخر في دراسة العوامل التي تدفع بالفرد ليكون مدمناً على الإنترنت. ينظر أنصار الاتجاه السيكوديناميي إلى الإدمان على الإنترنت على أنه استجابة للهروب من الإحباطات والصعوبات الانفعالية والحصول على لذة بديلة لتحقيق الإشباع وأنه يخفف أوقات التوتر والضغوط النفسية. وينظر أنصار الاتجاه السلوكي إلى الإدمان على الإنترنت على أنه سلوك متعلم يخضع لمبدأ المثير والاستجابة والتعزيز والإشراط ويمكن تعديل سلوك المدمن. ويرى أصحاب الاتجاه المعرفي أن الإدمان على الإنترنت يرجع إلى الأفكار والبنى المعرفية الخاطئة ويمكن التحكم فيه من خلال تصحيح البني المعرفية. ويرى أصحاب الاتجاه العقلاني الانفعالي أن نظام الأفكار التي يؤمن بها الفرد هي الأفكار العقلانية واللاعقلانية، وأن العمليات المعرفية، الانفعالية والسلوكية مترابطة ومتفاعلة ومتداخلة. ويرى أصحاب الاتجاه الاجتماعي الثقافي أن الإدمان على الإنترنت يرجع إلى ثقافة المجتمع، وبالتالي فإن المجتمع هو الذي يغذي هذا الإدمان وأنه يمكن التحكم فيه من خلال التحكم في ثقافة المجتمع. المحيط. ويرى أنصار الاتجاه الطبي الحيوي أن الإدمان على الإنترنت يرجع إلى عوامل وراثية وكيميائية وعصبية. وينظر أصحاب الاتجاه التكاملي إلى أن إدمان الفرد على الإنترنت يكون نتيجة لعدة عوامل مهيئة وهي شخصية وانفعالية واجتماعية وبيئية تجعل لديه الاستعداد والاستهداف للإصابة بهذا الاضطراب.

وترى الطالبتان أن الاتجاهات النظرية المفسرّة للإدمان على الأنترنت ساهمت في إنشاء نظرة شمولية لهذا الموضوع، كما ساهمت في إثراء الباحثين برصيد معرفي للبحث عن العوامل المسببة في وجود فرد مدمن على الإنترنت.

سادساً: مجالات الإدمان على الإنترنت:

يشمل الإدمان على الإنترنت مختلف السلوكيات والمشكلات التي تنطوي على عدم القدرة على ضبط الدافع. ويشير (Hardy,2004) الوارد في العمار (2014، ص 413) إلى أن أكثر المواقع جذباً لمستخدمي الإنترنت هي غرف الدردشة (Chat Rooms) التي تستحوذ على 35% من الوقت الذي يقضيه الناس على شبكة الإنترنت، يليها الجماعات الإخبارية بِـ 15% ويليها البحث في شبكة الويب (Web) ويستغرق7% من الوقت، بينما البحث عن المعلومات وجمعها فيستغرق فقط 2% من الوقت.

ويشير (De Angelis,2000) الوارد في العصيمي (2010، ص 30) إلى وجود شكلين متميّزين من الإدمان على الإنترنت: نوعية متخصصة وعامة. فالاستخدام المرضي النوعي للإنترنت يشمل أولئك الناس الذين

يعتمدون على الإنترنت لتحقيق وظيفة محدودة مثل الخدمات الجنسية أو لعب القمار على الإنترنت أو التسوّق عبر الإنترنت. أما الاستخدام المرضي العام للإنترنت فهو نادر وينطوي على الاستخدام المفرط للإنترنت متعدد الأبعاد وغالباً ما يكون دون هدف واضح، ويمكن ربطه بالتفاعل الاجتماعي مثل الدردشة والبريد الإلكتروني. وعلى أيّة حال، ليس هناك إجماع واضح على العدد الدقيق الذي يفترض الأشكال أو الأنواع الفرعية للإدمان على الإنترنت.

ويقترح (Hinic & al.,2008) الوارد في العصيمي (2010، ص ص 30-35) عدة مجالات للإدمان على الإنترنت وهي:

1-إدمان الجنس على السيبر (Cyber-Sexual Addiction):

وهو البحث عن المواقع الجنسية في الشبكة المعلوماتية، ويشمل التحميل القهري للمواد الجنسية الإباحية ومشاهدة أو الاتجار في محتويات الإباحية بما في ذلك جميع أشكال التفاعل مع المحتويات الجنسية. وقد أظهرت الدراسات أن الذكور أكثر عرضة لمشاهدة الأفلام الإباحية، بينما الإناث تكون أكثر عرضة للمشاركة في غرف الدردشة المثيرة. وتذكر (Young,2000) أن إدمان الجنس على الإنترنت قد زاد بشكل كبير ومخيف وهو من مخاطر الزنا الافتراضي.

2-إدمان العلاقات على السيبر (Cyber-Relational Addiction):

وهو الإفراط في العلاقات على شبكة الإنترنت حيث تشير دراسات (Griffiths,1997) و(Kraut & al.,1998) و(Young & al.,1999) إلى أن المستخدمين المعتمدين على الإنترنت يقضون أوقاتاً أقل مع الناس المحيطين بهم مقابل الوقت الذي يقضونه أمام شاشة الكمبيوتر وشبكة الإنترنت. وقد بيّنت دراسات (Scherer,1997) و(Davis &al.,1999) أن الطلاب الذين أظهروا سلوكاً إدمانياً على الإنترنت قرروا أن لديهم مشكلات في إدارة مسؤولياتهم الاجتماعية والدراسية الأكاديمية والمهنية، ويرجع ذلك إلى الافراط في استخدام الإنترنت.

3-القمار عبر الإنترنت (Online Gambling):

إن الانتشار السريع للقمار على الإنترنت سببه أن أيّ شخص لديه جهاز كمبيوتر متصل بالإنترنت يمكنه الاتصال بآلاف الكازينوهات على شبكة الإنترنت على مدار 24 ساعة وخلال أيّام الأسبوع، وتوفر هذه الكازينوهات على الإنترنت هي مغرية مماثلة للكازينوهات التقليدية، مما يجذب الملايين من المستخدمين الجدد كل عام. وهذه الإتاحة والفرص في الكازينوهات الافتراضية تشجع أيضاً على وجود جيل جديد من مدمني الإنترنت من المراهقين وطلاب الجامعة. فالشاب المراهق يمكنه الدخول بحرية إلى مثل هذه المواقع التي لا تتطلب تأكيد على السن أو الهوية.

وقد وضعت (Young,2000) قائمة لأعراض القمار على الإنترنت من خلال الإجابة بنعم أو لا على مجموعة من العبارات وهي:

-هل تحتاج إلى المقامرة مع كميات متزايدة من المال لكي تحقق الإثارة المنشودة؟
-هل تنشغل بالمقامرة (التفكير في الرهان القادم ومشاركتك في الجلسة التالية على الإنترنت)؟
-هل كذبت على أصدقائك أو أفراد أسرتك من أجل إخفاء مدى القمار الذي تمارسه على الإنترنت؟
-هل تشعر بالقلق وتعكر المزاج عند محاولتك خفض أو وقف القمار على الإنترنت؟
-هل سبق لك أن بذلت جهوداً متكررة باءت بالفشل للسيطرة على خفض أو وقف القمار على الإنترنت؟
-هل تستخدم القمار كوسيلة للهروب من المشكلات أو التخفيف من مشاعر العجز والشعور بالذنب أو القلق أو الاكتئاب؟
-هل سبق لك أن فقدت الكثير من العلاقات وفرص العمل أو التعليم بسبب لعبك القمار على الإنترنت؟
-هل ارتكبت أعمالاً غير قانونية مثل التزوير والاحتيال والسرقة والاختلاس لتمويل الأنشطة عبر الإنترنت؟

4-التسوّق القهري عبر الإنترنت (Compulsive Online Shopping):

إن الحاجة إلى الملحوظة عند بعض مدمني الإنترنت هي التسوّق عبر الإنترنت. فهناك مدى من قسائم الشراء أو المنتجات والخدمات في معظم الأحيان واسعة جداً ولا يمكن ربطها بنشاط معين للاستخدام.

5-العبء المعلوماتي (Information Overload):

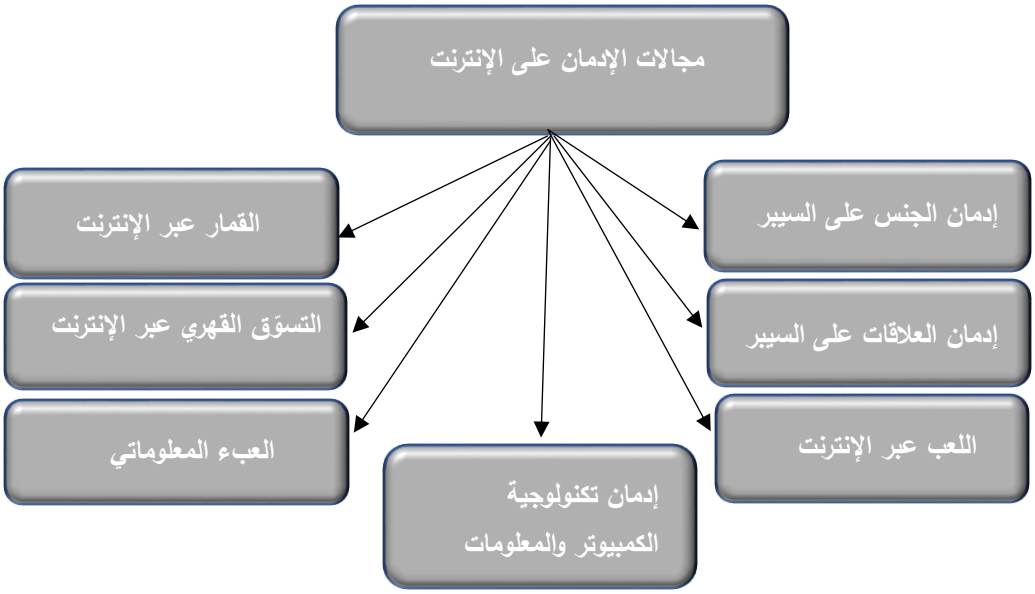
ويشمل التصفح المكثف في البحث عن المعلومات في قواعد البيانات على الإنترنت بهدف جمع المعلومات ومعالجتها في وقت لاحق. وفي هذا الصدد ترى (Young,2004) أن الحرية والوصول إلى الإنترنت غير المحدود، الأوقات غير المنتظمة، التحرر من الرقابة الوالدية، عدم وجود الرقابة على الإنترنت، التشجيع الكامل من الأساتذة والمديرين، تدريب المراهقين على أنشطة مشابهة، الرغبة في الهروب من الضغوط، التخويف الاجتماعي والاغتراب تعد من أكثر العوامل التي تؤدي إلى الإدمان على الإنترنت.

6-اللعب عبر الإنترنت (Net Gaming):

يعد اللعب عبر الإنترنت بمثابة إدمان ألعاب أون لاين (Gaming On line) سواء على أجهزة الكمبيوتر أو (Playstation) وهذه الألعاب تجذب انتباه الأفراد بسبب التسوّق والإثارة في محتوياتها الحيّة.

7-إدمان تكنولوجية الكمبيوتر والمعلومات (Computer and Information Technology Addiction):

ويضم جميع الحاجات القهرية المرتبطة بالتكنولوجيات الجديدة من أجهزة الكمبيوتر إلى اللوحات الرقمية والهواتف الذكية المحمولة.



شكل رقم (2) مجالات الإدمان على الإنترنت (من تصميم الطالبتين)

سابعاً: أسباب الإدمان على الإنترنت:

أشارت (Young,1998) الوارد في كامل (2016، ص 275) إلى عدد من الأسباب التي تؤدي إلى إدمان الفرد على الأنترنت وهي: **1**-الملل والفراغ. **2**-الوحدة والعزلة. **3**-المشكلات الاقتصادية. **4**-السرّية. **5**-الراحة. **6**-الهروب من الواقع. **7**-المغريات الكثيرة حسب ميول الفرد. **8**-القلق والكآبة. **9**-الاستياء من الشكل الخارجي.

وأشار عصام محمد زيدان (2008) الوارد في الطيّار (2016، ص412) إلى الأسباب التالية:

1-انعدام الثقة بالنفس، فقدان الأمل، عدم الرضا عن الحياة وغياب العلاقات الحميمية مع الآخرين مما يجعل الفرد عرضة للإدمان على الإنترنت.

2-المعاناة من الاكتئاب، العزلة والانسحاب والانطواء، القلق الاجتماعي وعدم القدرة على الدخول في حوارات مباشرة مع المحيطين ما يدفع الفرد المدمن على الإنترنت إلى التعويض واللجوء إلى حوارات غير مباشرة.

3-سريّة العلاقات التي تتم عبر الإنترنت من خلال الدردشة والتي تقلل من الشعور بالوحدة لدى المدمنين حتى إنهم يفضلون أصدقاء الإنترنت على أصدقاء الحياة الطبيعية.

4-يرى بعضهم أن الإدمان على الإنترنت يُعد مظهراً يدل على اضطراب نفسي لدى الفرد المدمن على الإنترنت.

وأشار وليد أحمد المصري (2006، ص 173) إلى الأسباب التالية:

1-الافتقاد إلى السند العاطفي عند المراهقين مما يجعلهم يلهثون وراء الإشباع الوهمي واللذة المؤقتة من خلال الدردشة مع الغرباء.

2-إطلاق الرغبات الدفينة والتعبير عنها عبر غرف الدردشة التي توفر للشباب فرصة التخلص من القيود المجتمعية الصارمة.

3-توفر غرف الدردشة وسيلة للتفريغ الانفعالي وتفريغ شحنات الغضب والكبت والعدوانية.

4-محاولة الفرد من خلال الإنترنت التخلص من حالات القلق النفسي وضغوطات الحياة اليومية.

كما يشير محمد بيومي خليل (2002، ص 166) إلى ما يلي:

1-انتشار نوادي الإنترنت وتوفر السيولة المالية للمراهقين. **2**-التأثر بثقافات أخرى في عصر التطوّر الهائل للاتصالات. **3**-تأثير جماعة الأقران والأصدقاء خاصة إذا كانوا مدمنين على الإنترنت.

4-المفهوم السلبي للتحضر والقابلية للاستهواء.

وذكر هاني (2012) الوارد في الزيدي (2014، ص ص14-15) إلى عدد من الأسباب التي تدفع بمستعمل شبكة الإنترنت إلى الوقوع في مخاطر الإدمان على الإنترنت وهي:

1-ضعف في كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية اليومية. **2**-ضعف في مواجهة المشكلات.

3-ضعف في شغل وقت الفراغ بهوايات متنوعة. **4**-ضعف في إقامة علاقات اجتماعية جيّدة بسبب الخجل أو الانطواء على النفس. **5**-الشعور بالعزلة والوحدة. **6**-الهروب من الواقع بضرب من الخيال في علاقات تفتقد فيها الحميمية مع الآخر وتجنب مواجهته. **7**-المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب واضطرابات النوم وغيرها.**8**-الافتقاد إلى الحب والعاطفة والبحث عنهما من خلال النت.

9-الاغتراب النفسي والهروب مما يحيط بالفرد من تقاليد وأعراف وقوانين منظمة التي تفرض نوعاً من القيود على الأفعال.

ثامناً: أضرار الإدمان على الإنترنت:

أشار (Chou,Tyan & Brenner,1997) و (Young al.,1999) الوارد في النتشة (2014، ص ص 19-20) إلى أنه يلحق بالمدمنين على الإنترنت عدة أضرار وآثار سلبية يمكن تلخيصها فيما يلي:

1-أضرار صحية جسدية ومنها:

-الاجهاد البصري وارهاق العين بسبب قضاء ساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر.

-الأرق واضطرابات النوم واختلال في دورة النوم الطبيعية.

-ركود الدورة الدموية بسبب الجلوس لفترة زمنية طويلة والذي قد يؤدي إلى حدوث جلطات دماغية وقلبية.

-تشوهات وتقوسات في الظهر بسبب الجلوس غير السليم.

-وجود آلام في الكثير من مواضع الجسد كالظهر والكتف والرقبة.

2-أضرار صحية نفسية ومنها: القلق، الاكتئاب الحاد، العزلة، الانطواء والمشكلات العائلية والدراسية والمهنية.

3-أضرار أسرية: وتتمثل في اضطراب حياة الفرد الأسرية، اهمال الواجبات الأسرية والدراسية.

4-أضرار اجتماعية: وتظهر في الوحدة، الاغتراب، العزلة والتقليل من النشاط الاجتماعي.

5-أضرار مهنية: فالفرد الموظف لا يستطيع القيام بعمله على الوجه المطلوب بسبب استغراقه وقت طويل أمام شبكة الإنترنت.

6-أضرار دراسية وأكاديمية: دلت نتائج بعض الدراسات أن الإدمان على الإنترنت كان سبباً في رسوب وتسرب وطرد المتعلمين كانوا من المتفوّقين دراسياً.

7-أضرار أخلاقية وتربوية: تتداخل الأسباب الأخلاقية للإدمان على الإنترنت مع النتائج. فكلاهما قد يكون السبب في نشوء الآخر وفي الاستمرارية وفي النتائج أيضاً.

8-أضرار مادية اقتصادية: وتكون نتيجة المصاريف المالية من خلال كثرة شراء الأجهزة أو فواتير الاشتراك في شركات الاتصالات أو في المواقع للحصول على منتوجات مرئية أو مسموعة.

وأشار الحربي (2003، ص 113) إلى الأضرار التالية:

1-الأضرار المتعلقة بالمفاسد الأخلاقية:

كثير من المواقع الموجودة على شبكة الإنترنت تهدف إلى انتشار الفاحشة والشذوذ بأنواعه.

2-الأضرار المادية:

وهي نوع من الأضرار التي تتمثل في السرقة من الأرصدة عبر اختلاس كلمة السّر.

وربطت (Young al.,1999) الوارد في حمودة (2015، ص 221) في مجال سيكولوجية نوادي الإنترنت العلاقة بين الاستخدام المكثف للإنترنت والآثار الفيزيولوجية حيث توصلت إلى:

أ-وجود استجابات شرطية (ارتفاع ضغط الدم).

ب-شدة التركيز المبالغ بعالم الشاشة.

ج-عدم الانتباه أو الاستجابة للمؤثرات الخارجية أثناء ارتباط الفرد بالحياة الرقمية.

د-أحلام اليقظة.

وأشار العباجي (2007، ص 87) إلى الأضرار الصحية ومنها:

أ-أضرار تصيب الأيدي من الاستخدام المفرط للوحة المفاتيح والفأرة.

ب-أضرار تصيب العين نتيجة الشعاع الذي تبثه شاشة الحاسوب.

ج-أضرار تصيب العمود الفقري والرجلين نتيجة نوع الجلوس والمدة الزمنية المستغرقة.

د-أضرار تصيب الأذنين لمستعملي مكبر الصوت.

هـ-أضرار مرافقة مثل البدانة وما تسببه من أمراض مرافقة.

وأشار الحمصي (2010، ص 407) إلى الأضرار النفسية ومنها:

أ-الدخول في عالم وهمي بديل تقدمه شبكة الإنترنت مما يسبب تأثيراً نفسياً في الفرد حيث يختلط عليه الواقع بالوهم.

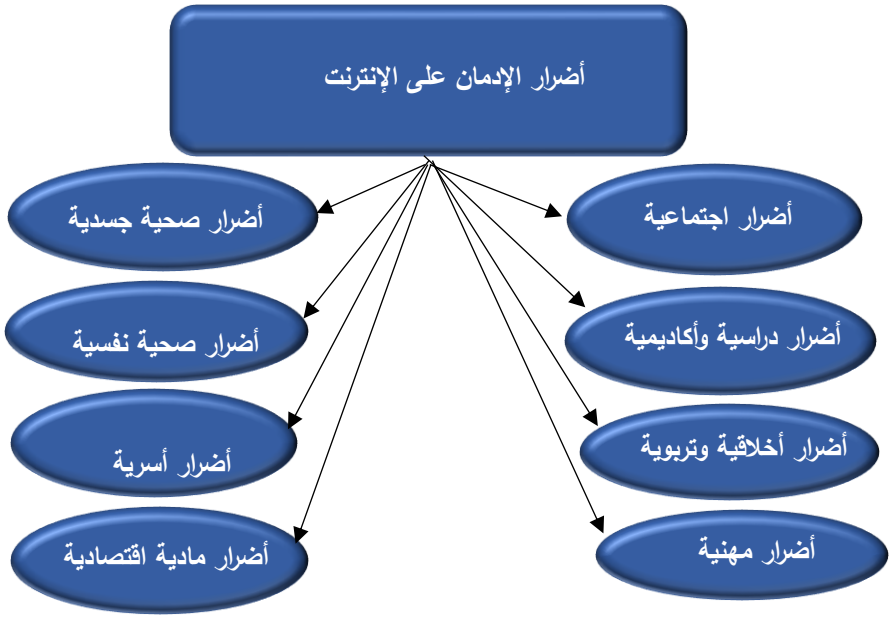
ب-التقليل من قدرة الفرد على تكوين شخصية نفسية سوّية قادرة على التفاعل مع المجتمع.

وذكر حسين (2006) الوارد في كامل (2016، ص 276) أن هناك أضرار اجتماعية والتي تتمثل في:

أ-انسحاب ملحوظ للفرد من التفاعل الاجتماعي نحو العزلة.

ب-التأثير في هوية الفرد الثقافية وعاداته وقيمه مع هذا الغزو المعلوماتي الهائل.

ج-خسارة الأصدقاء. د-ضعف الرقابة الأسرية على الأبناء. هـ-التفكك الأسري.



شكل رقم (3) أضرار الإدمان على الإنترنت (عن النتشة، 2014، ص ص 19-20)

تاسعاً: مراحل الادمان على الانترنت:

أشارت عبير النتشه (2014، ص ص20-21) إلى أن المدمن على الإنترنت يمّر بمراحل التالية:

1-المرحلة الأولى: وهي التي تحدث عندما يكون الشخص وافداً ومجرّباً جديداً للأنترنت أو مستخدماً لنشاط جديد ويطلق على هذه المرحلة مرحلة الاستحواذ أو الافتتان.

2-المرحلة الثانية: وهي مرحلة التحرر من الوهم وفيها يقل اهتمام الشخص بالنشاط على الإنترنت.

3-المرحلة الثالثة: وهي مرحلة التوازن والتي ترمز إلى الاستخدام الطبيعي للإنترنت ويتحقق هذا عندما يجد الشخص نشاطاً جديداً مثيراً للاهتمام.

شكل رقم (4) مراحل الإدمان على الإنترنت (من تصميم الطالبتين)

عاشراً: طرق الوقاية واستراتيجيات علاج الإدمان على الإنترنت:

اقترحت (Young,1998) الوارد في العصيمي (2010، ص ص 43-46) عدة استراتيجيات للعلاج اشتقت من مدرسة العلاج المعرفي السلوكي وهي عملية، حيث تركز مباشرة على الحد من سيطرة استخدام الإنترنت على سلوكيات المدمن، ومن هذه الإستراتيجيات نذكر ما يلي:

1-استراتيجية (Young,1998) لعلاج الإدمان على الإنترنت:

أ-ممارسة العكس (Practice the opposite):

ويتطلب تحديد نمط استخدام الفرد للإنترنت، ثم محاولة كسر هذا الروتين أو العادة عن طريق تقديم أنشطة محايدة ومعتدلة، وكذلك عمل جدول مُخفض وإعادة تنظيم وقت الاستعمال الزائد على الإنترنت. فإذا اعتاد المدمن استخدام الانترنت طيلة أيام الأسبوع فإن يطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعية، وإذا كان يفتح البريد الالكتروني حين يستيقظ من النوم فإن يطلب منه أن ينتظر حتى يفطر، ويشاهد أخبار الصباح، وإذا كان المدمن يستخدم الكمبيوتر في غرفة النوم فإن نطلب منه أن يضعه في غرفة أخرى.

ب-إيجاد موانع خارجية (External Stoppers):

يُطلب من المدمن استخدام ساعات التوقف (Stop-Watchers) من حيث ضبط منبه قبل بداية دخوله للإنترنت، بحيث ينوي الدخول على الانترنت ساعة واحدة قبل نزوله للعمل مثلا حتى لا يندمج في الانترنت بحيث يتناسى موعد نزوله للعمل.

ج-وضع أهداف مسبقة (Setting Goals):

من المفيد جداً وضع مخطط مسبق لجميع أيام الأسبوع، بحيث يحدد بوضوح عدد الساعات المخصصة لاستخدام الإنترنت. وقد يُطلب من المدمن تقليل وتنظيم ساعات استخدامه، بحيث إذا كان مثلاً يدخل على الانترنت لمدة 40 ساعة يُطلب منه التقليل إلى 20 ساعة أسبوعياً، وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة من اليوم بحيث لا يتعدى الجدول المحدد.

د-إعداد بطاقات التذكير (Reminder Cards):

يُطلب من المدمن إعداد بطاقات يكتب عليها خمساً من أهم المشكلات الناجمة عن إسرافه في استخدام الانترنت كإهماله لأسرته وتقصيره في أداء عمله مثلاً، ويكتب عليها أيضا خمساً من الفوائد التي ستنتج عن إقلاعه عن إدمانه مثل إصلاحه لمشكلاته الأسرية وزيادة اهتمامه بعمله، ويضع المدمن تلك البطاقات في جيبه أو حقيبته حيثما يذهب، بحيث إذا وجد نفسه مندمجاً في استخدام الانترنت يُخرج البطاقات ليذكّر نفسه بالمشكلات الناجمة عن ذلك الاندماج.

هـ-تكوين قائمة شخصية (Personal Inventory):

عادة ما يهمل مدمن الإنترنت جوانب كثيرة من حياته نظراً لقضاء أوقات طويلة على الإنترنت. فوضع قائمة بهذه الأنشطة والاهتمامات المهملة يساعد على إحيائها مرة أخرى. فمثلاً يُطلب من المدمن أن يفكّر في الأنشطة التي كان يقوم بها قبل إدمانه للإنترنت، ليعرف ماذا خسر بإدمانه مثل الرياضة وقضاء الوقت بالنادي مع الأسرة، والقيام بزيارات اجتماعية.

و-الامتناع التام (Abstinence):

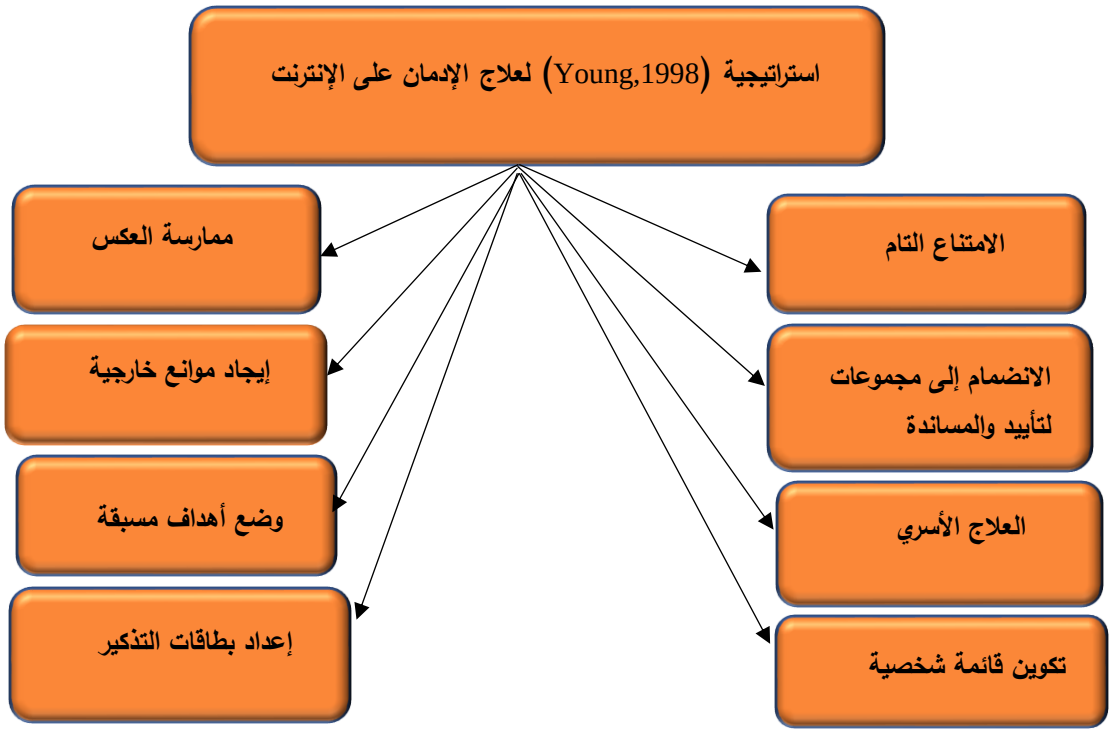
إذا كان الشخص مدمناً على غرف الدردشة والحوارات الحية، فإن يُطلب منه الامتناع عن تلك الوسيلة امتناعاً تاماً في حين يُترك له حرية استخدام الوسائل الأخرى الموجودة على الانترنت.

ز-الانضمام إلى مجموعات التأييد والمساندة (Support Groups):

يُطلب من المدمن زيادة رقعة حياته الاجتماعية الحقيقية بالانضمام إلى فريق رياضي مثلاً ليكوّن حوله مجموعة من الأصدقاء الحقيقيين، وتتم تنظيم مجموعات مساندة اجتماعية مضبوطة للمدمن لمحاولة نقص أو تقليل اعتماده على الإنترنت.

ح-العلاج الأسري (Family Therapy):

تحتاج الأسرة بأكملها إلى تلقي علاج أسري بسبب المشكلات الأسرية التي يحدثها الإدمان على الإنترنت بحيث يساعد الطبيب الأسرة على استعادة النقاش والحوار فيما بينها، ولتقتنع الأسرة بمدى أهميتها في إعانة المدمن ليقلع عن ذلك. ويتم التركيز في البرنامج العلاجي على الاعتدال والتحكم في الاستخدام.



شكل رقم (5) استراتيجية (Young,1998) لعلاج الإدمان على الإنترنت

(من تصميم الطالبتين)

2-نموذج (Grohol,2003) لعلاج الإدمان على الإنترنت (Grohol's model of Pathological Internet Use):

قدم (Grohol,2003) نموذجاً للعلاج ليفسّر سبب استخدام الإنترنت بإفراط هو فكرة مقنعة جداً، حيث اقترح خطوات للعلاج ينبغي على الفرد المدمن أن يسلكها وهي:

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

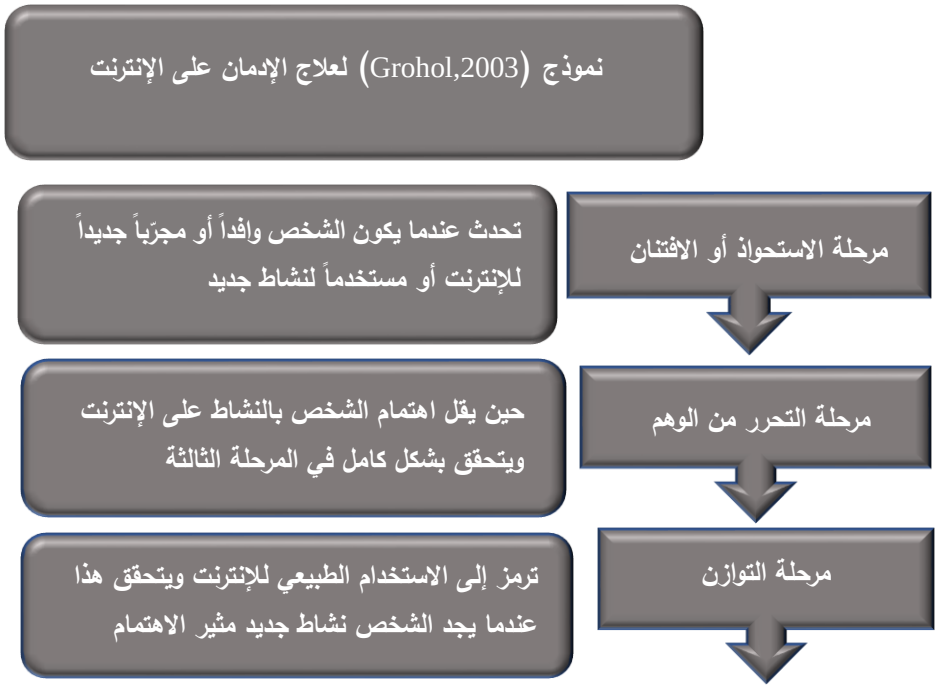
وفي هذه المرحلة تحدث عندما يكون الشخص وافداً أو مجرّباً جديداً للإنترنت أو مستخدماً لنشاط جديد.

ب-مرحلة التحرر من الوهم (Disillusionment Stage):

وفي هذه المرحلة يقل اهتمام الشخص بالنشاط على الإنترنت ويتحقق بشكل كامل في المرحلة الثالثة.

ج-مرحلة التوازن (Balance Stage):

وهي ترمز إلى الاستخدام الطبيعي للإنترنت ويتحقق هذا عندما يجد الشخص نشاط جديد مثير الاهتمام.



شكل رقم (6) نموذج (Grohol,2003) لعلاج الإدمان على الإنترنت

(من تصميم الطالبتين)

أما طرق الوقاية من الإدمان على الإنترنت فيشير الزيدي (2014، ص 16) إلى بعض المهارات السلوكية التي تمكّن الفرد من كسر قيود السلوك الإدماني والتحرر منه من خلال ما يلي:

أ-أن يحرر الفرد نفسه من النمطية في حياته.

ب-أن يدرّب الفرد نفسه على أسلوب صحي لحياته مثل مواعيد النوم والاستيقاظ وتناول الوجبات.

ج-أن يتعلم الفرد المزيد من المهارات المختلفة مثل الرسم والموسيقى والاشتراك في الأعمال الخيرية.

د-أن يخطط الفرد لممارسة مجموعة من الأنشطة المشتركة مع أفراد أسرته وأصدقائه.

هـ-أن يخطط الفرد لتكوين نسيج اجتماعي من العلاقات مع الآخرين، حيث يدعم العلاقة مع الآخر بشكل يؤثر في الفرد ويخرجه من العزلة.

و-أن يقاوم الفرد فكرة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر.

ز-أن يتعلم الفرد ويدرّب نفسه على مهرات الاسترخاء البدني والذهني.

الحادي عشر: الفروق في الإدمان على الإنترنت بين الجنسين:

من خلال استقراء عدد من الدراسات التي تناولت الفروق في الإدمان على الإنترنت بين الجنسين نلاحظ وجود فئتين هما:

1-الفئة الأولى: وتشمل عدداً من الدراسات التي توصلت إلى وجود فروق دالة في الإدمان على الإنترنت بين الجنسين:

-دراسة هبة بهي الدين ربيع (2003) التي هدفت إلى التعرف على ما إذا كان الاستخدام المفرط للإنترنت يؤدي إلى الإدمان وماهي الظروف والمتغيرات المسؤولة عن ذلك؟ بلغت عينة الدراسة (150) مستخدما للشبكة بإحدى الكليات بالقاهرة. أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة في الإدمان على شبكة الإنترنت بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

-دراسة الحمصي (2009) التي تناولت إدمان الإنترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي، وأجريت على عينة من طلاب جامعة قوامها 150 فرداً منها 114 من الذكور و36 من الإناث. أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة بين الجنسين لصالح الإناث.

-دراسة إبراهيم (2010) التي تناولت علاقة إدمان الإنترنت بكل من الوحدة النفسية والطمأنينة النفسية لدى عينة مكوّنة من 444 طالباً وطالبة من جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة بين الجنسين لصالح الذكور.

-دراسة الحوسيني (2011) التي تناولت إدمان الإنترنت وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوى. تكوّنت عينة الدراسة من 346 طالباً وطالبة من جامعة سلطنة عمان. وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة في الإدمان على الإنترنت بين الجنسين لصالح الإناث.

-دراسة بن بردي (2014) التي تناولت إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين من تلاميذ التعليم الثانوي بولاية الوادي بالجزائر. تكوّنت عينة الدراسة من 200 تلميذاً وتلميذة. أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة في الإدمان على الإنترنت بين الجنسين لصالح الذكور.

-دراسة خالد عمار (2014) التي تناولت الإدمان على الشبكة المعلوماتية (الإنترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق، فرع الدرعا. بلغت عينة الدراسة 674 فرداً. أظهرت النتائج وجود فروق دالة في الإدمان على الشبكة المعلوماتية (الإنترنت) بين الذكور والإناث.

-دراسة عبد الفتاح محمد سعيد الخواجه (2014) التي أجريت حول الإدمان على الإنترنت في علاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس/ عُمان. بلغت عينة الدراسة 290 طالباً وطالبةً من كلية التربية من جامعة السلطان قابوس بواقع 150 من الذكور و140 من الإناث. أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة في مستوى الإدمان على الإنترنت بين الجنسين لصالح الذكور.

-دراسة عبير جهاد عبد المغني النتشه (2015) التي أجريت حول علاقة الإدمان على الإنترنت بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس بفلسطين. بلغت العينة 459 فرداً بواقع 211 من الذكور و248 من الإناث. أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة في الإدمان على الإنترنت بين الجنسين لصالح الذكور.

-دراسة عبد الله (2015) التي تناولت علاقة الإدمان على الإنترنت بسمات الشخصية المرضية لدى عينة من الأطفال والمراهقين. بلغت العينة الكلية 351 فرداً بواقع 167 من الذكور و184 من الإناث. وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة في الإدمان على الإنترنت بين الجنسين لصالح الذكور.

-دراسة أمل يوسف عبد الله العمّار (2015) التي تناولت التنمّر وعلاقته بالإدمان على الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت. بلغت عينة الدراسة 140 فرداً. وبيّنت النتائج وجود فروق دالة في الإدمان على الإنترنت بين الجنسين لصالح الذكور.

-دراسة الرشيد إسماعيل الطاهر ومروان عبد الرحمان الدحيلان (2018) التي أجريت حول مستوى الإدمان على الإنترنت لدى طلاب كلية التربية بجامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية.

بلغت عينة الدراسة 300 فرداً بواقع 113 من الذكور و187 من الإناث. وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث في الإدمان على الإنترنت لصالح الذكور.

-دراسة صبا منير حسين بشبش (2018) التي تناولت الإدمان على الإنترنت في علاقته بالاكتئاب والوحدة النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعات بقطاع غزة بفلسطين. بلغت عينة الدراسة 500 فرداً.

وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة في الإدمان على الإنترنت بين الجنسين لصالح الذكور.

-دراسة حسين خطاب (2018) التي أجريت حول الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعيين. تكوّنت عينة الدراسة من طلاب بعض الجامعات الجزائرية: جامعة الجزائر2 وجامعة باب الزوار وجامعة مولود معمري بتيزي وزو، حيث بلغ حجم العينة من 554 فرداً من الجنسين. وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الإدمان على الإنترنت بين الجنسين لصالح الإناث.

2-الفئة الثانية: وتشمل عدداً من الدراسات التي أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في الإدمان على الإنترنت بين الجنسين:

-دراسة ساري (2005) التي توصلت إلى أن 54 % من أفراد العينة عبروا عن التغيرات التي حصلت باستخدامهم للإنترنت، حيث أن تفاعلهم المعتاد مع أسرهم لم يعد كما كان عليه قبل الاستخدام.

وهذه النسبة كانت تقريبا متساوية ما بين الذكور والإناث حيث بلغت 27.6% للذكور و26.4% للإناث.

-دراسة (Saville,Gisber,Koppi & Carolyn,2010) التي تناولت مستوى الإدمان على الإنترنت عند طلاب جامعيين من الذكور والإناث، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة في مستوى الإدمان على الإنترنت بين الجنسين.

-دراسة معيجل (2011) التي هدفت إلى التعرّف على مستوى الإدمان على الإنترنت لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة بغداد التي بلغت 200 فرداً. وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة في مستوى الإدمان على الإنترنت بين الجنسين.

-دراسة أمل بنت علي بن ناصر الزيدي (2014) التي أجريت حول علاقة الإدمان على الإنترنت بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوي بفلسطين. تكوّنت عينة الدراسة من

412 بواقع 94 من الذكور و318 من الإناث. وكشفت النتائج عن عدم وجود فروق في الإدمان على الإنترنت بين الجنسين.

-دراسة شاهين (2014) التي تناولت واقع الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعيين بفلسطين، فرع الدرعا. بلغت عينة الدراسة 450 طالباً وطالبةً. وبيّنت النتائج عدم وجود فروق دالة في المتوسطات الحسابية للإدمان على الإنترنت بين الجنسين.

-تعقيب على الدراسات السابقة:

نستنتج مما تقدم أن نتائج هذه الدراسات جاءت متضاربة ومتناقضة ولم تحسم بعد مسألة الفروق في الإدمان على الإنترنت بين الجنسين، حيث مجموعة من الدراسات توصلت إلى وجود فروق دالة لصالح الذكور تارةً مثل دراسة ربيع (2003)، ودراسة إبراهيم (2010) ودراسة بن بردي (2014)، ودراسة عمار (2014)، ودراسة الخواجه (2014)، ودراسة النتشه (2015)، ودراسة عبد الله (2015)، ودراسة العمّار (2015)، ودراسة الطاهر والدحيلان (2018) ودراسة بشبش (2018)، ولصالح الإناث تارةً أخرى مثل دراسة الحمصي (2009)، ودراسة الحوسيني (2011) ودراسة خطاب (2018).

في حين مجموعة ثانية من الدراسات أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين، كدراسة ساري (2005)، ودراسة (Saville,Gisber,Koppi & Carolyn,2010)، ودراسة معيجل (2011)، ودراسة الزيدي (2014) ودراسة شاهين (2014).

ولعّل هذا التضارب والتباين في النتائج قد يرجع إلى جوانب معينة منها:

-اختلاف الأطر النظرية للباحثين الذين قدموا تعريفات متباينة للإدمان على الإنترنت والذين وضعوا نماذج نظرية متباينة أيضاً.

-تباين واضح في طبيعة المجتمعات والبيئات التي أجريت بها هذه الدراسات، وتباين الإطار الحضاري والثقافي التي تميّزها.

-تباين في الفترة الزمنية التي تمت فيها هذه الدراسات، حيث أن تلك التي أجريت في بداية الألفية الثالثة تختلف عن تلك التي أجريت في وسط الفترة.

كما استفادت الطالبتان من هذه الدراسات في إثراء الفصل النظري المتعلق بالإدمان على الإنترنت واختيار الأداة المناسبة لقياس الإدمان على الإنترنت والمنهج العلمي المتبع، وكذا في مناقشة وتفسير نتائج الدراسة الميدانية.

خلاصة:

يعتبر الإدمان على الإنترنت من المواضيع الحديثة في علم النفس عامة وعلم نفس الشخصية خاصة التي يستوجب الاهتمام بها في المجال الدراسي. والحديث عن ظاهرة الإدمان على الإنترنت لا يعني التوقف عن استخدام الإنترنت أو تجاهل وجود هذه الظاهرة، بل يعني العمل على ممارسة الاستخدام

المعتدل والأمثل ووضع ضوابط وحدود لاستخدامه مع ضرورة الرقابة الأسرية ومتابعة وتوجيه الآباء للأبناء عند استخدام الإنترنت.

-تمهيد

نتناول في هذا الفصل موضوع التوافق من حيث دلالته اللغوية والاصطلاحية ونظرياته ومظاهره ومجالاته **أوّلاً**، فالتوافق النفسي من حيث اتجاهاته ومستوياته ومعاييره **ثانياً**، التوافق الاجتماعي من حيث أبعاده وجوانبه **ثالثاً**، التوافق النفسي الاجتماعي من حيث مؤشراته والسمات المميّزة لذوي التوافق النفسي الاجتماعي الجيّد وعوامله المعيقة لتحقيقه **رابعاً**.

أوّلاً-التوافق:

1-الدلالة اللغوية:

ورد في لسان العرب لابن منظور أن: "وفق الشيء ملائمة وقد وافقه واتفق معه توافقا" (ابن منظور، 1990، ص 262). وورد في معجم مقاييس اللغة: "وفق كلمة تدل على ملائمة الشيئين، منه الوفق: الموافقة واتفق الشيئان: تقاربا وتلاءما، وافقت فلانا: صادقته كأنهما اجتماعا متوافقين"(ابن زكريا، 1979، ص 128).

وفي معجم الوسيط: "التوافق أن يسلك المرء مسلك الجماعة ويتجنب الشذوذ في الخلق والسلوك" (مجمع اللغة العربية، 1983، ص1047).

وورد في مختار الصحاح أن التوافق، الاتفاق هما التظاهر. ووافق: أي صادفه، والوفق هي الموافقة بين الشيئين كالالتحام (الرازي، د.ت، ص 730).

وجاء في معجم الوجيز "التوافق ضرب من التكيف الاجتماعي يراد به أن يغير المرء من عاداته واتجاهاته ليلائم الجماعة التي يعيش فيها"(مجمع اللغة العربية، 1990، ص 112).

وذكر عبد المجيد عبد الرحيم المفهوم اللغوي لكلمة التوافق في: "أساس البلاغة للزمخشري" حيث أشار إلى كلمة وفق ووافقته على كذا وبينهما وفاق وهما متوافقان (عبد الرحيم، 1981، ص 32).

ويرى مصطفى فهمي أن التوافق لغوياً:" كلمة تعني التآلف والتقارب واجتماع، الكلمة نقيض للتخالف والتنافر والتصادم وهو غير الاتفاق الذي يعني المطابقة التامة" (فهمي،1980، ص 11).

وورد في معجم الوسيط أن التوافق في الفلسفة هو أن يسلك الفرد مسلك الجماعة ويتجنب الانحراف في السلوك (أنيس وآخرون، 1973، ص 1047).

2-الدلالة الاصطلاحية:

-معجم علم النفس (Dictionary of pychology, Warren, 1934):

ينطلق (Warren, 1934) من أن التوافق هو أية عملية بها يصبح كائن عضوي أو عضو أكثر تلاؤماً في علاقته مع البيئة أو مع الموقف كله بيئياً وداخلياً (Accommodation) وهنا عادة ما يستخدم كمرادف اللفظين (Adaptation & Accommodation) وبشكل محكم يشير مصطلح (Accommodation) إلى التغير

نفسه، ويشير مصطلح (Adjustment) إلى توليد علاقة جديدة، بينما يشير مصطلح (Adaptation) إلى التحسن الناجم عن التغيير.

-المعجم الجديد لعلم النفس (The new dictionary of psychology,Harriman,1947):

وفي معجم (Harriman,1947) لا لوجود لفظة (Adjustment) ولكنه يذكر فقط لفظة (Adaptation) وتعني عنده: " التغير التدريجي الذي يحدث في حدة عضو حسي بعد إثارة يطول أمدها.

ويبدو أن (Harriman,1947) أخذ هذا المفهوم من (Aubert,1865) ليشير إلى توافق العين لشدة الضوء فقد لاحظ أن المرء عندما يبقى في غرفة مظلمة مدة طويلة، فإن شدة الظلام تبدو أنها تقل.

وقد وسَع (Hering,1872) من هذا المفهوم بحيث يشمل التوافق (Adaptation) للضوء وتفاوت اللون.

-مصطلح علم النفس (Vocabulaire de psychologie, Pieron,1951):

والتوافق عند(Pieron,1951) هو التوافق بين الكائن العضوي والوسط المحيط، لا يظهر إلاَ عندما يستجيب الفرد بطريقة من شأنها أن تبطل المثير العضوي النوعي الفعَال في اللحظة.

وفي هذا التعريف لا نستطيع أن نميّز بين مصطلح (Adjustment) ومصطلح (Adaptation) الذي يعني التوافق عند بعض العلماء (Pieron,1951,p20).

-معجم شامل للمصطلحات السيكولوجية والتحليل النفسي

A comprehensive dictionary of psychological and psychoanalytical) Terms, English and English,1961)

إن التوافق عند (English and English,1961) هو اتزان استاتي بين الكائن وبيئته المحيطة. حيث لا يوجد تغير في المثير يستدعي استجابة، فما من حاجة غير مشبعة وكل الوظائف الاستمرارية للكائن العضوي تعمل بشكل عاد. وهو كذلك حالة قوامها علاقة متناغمة مع البيئة، حيث لا يستطيع الفرد البلوغ إلى إشباع معظم حاجاته، والإجابة بشكل مناسب على المتطلبات الفيزيائية والاجتماعية المفروضة عليه، مما يساوي توافق نسبي. وهو كذلك عملية إجراء التغييرات اللازمة في الشخص يقوم بها الفرد في داخله أو ببيئته لبلوغ توافق نسبي مرادف (Accommodation Conformity Adaptation)

(English and English,1961,pp 45-48).

-دائرة معارف التحليل النفسي (Encyclopedia of psychoanalysis, Eidelberg,1968):

اقتصر (Eidelberg,1968) على مصطلح (Adaptation) ويعرَف التوافق بأنه تكامل الحاجات الغريزية مع شروط متطلبات العالم الخارجي ومقتضيات الأنا العليا، ولكل مهمة تضطلع بها الأنا عن طريق التعلم واختيار الواقع.

-معجم علم السلوك (Dictionary of Behavioral Science,Wolman,1973):

نظر (Wolman,1973) إلى التوافق على أنه:" علاقة متناغمة مع البيئة تنطوي على القدرة على إشباع

معظم حاجات الفرد، وتجيب على معظم المتطلبات الفيزيائية والاجتماعية جميعها التي يعانيها الفرد. كما يعني التغيرات والتعديلات السلوكية التي تكون ضرورية لإشباع الحاجات، والإجابة على المتطلبات بحيث يستطيع الفرد إقامة علاقة متناغمة مع البيئة"(Wolman, 1973,p 35).

-دائرة المعارف النفسية (Encyclopedia of Psychology,Eysenck and Arnold,1974):

والتوافق عند (Eysenck and Arnold,1974) هو "حالة تكون فيها حاجات الفرد ومتطلبات البيئة مشبعة تماماً أو هو تناغم بين الفرد والبيئة الاجتماعية. كما يمكن أن نعتبر التوافق هو العملية التي بها يمكن البلوغ إلى هذه العلاقة المتناغمة، أو إشباع حاجات الفرد والعلاقة غير المضطربة مع البيئة".

وذكرت أميرة عبد العزيز الديب أن دائرة المعارف النفسية عرفت التوافق بأنه " حالة تكون فيها حاجات الفرد ومتطلبات البيئة مشبعة تماما بمعنى حدوث تناغم بين الفرد والهدف أو البيئة الاجتماعية" (الديب، 1990، ص29).

-معجم علم النفس:

يرى فاخر عاقل أن التوافق هو "العلاقة التي تحدث بين الفرد ومحيطه وذلك حين ترضى دوافعه وحوافزه"(عاقل، 1979، ص 14).

-ذخيرة علوم النفس:

أشار دسوقي (1988، ص ص 56-57) إلى أن التوافق هو:

أ-التوازن ثابت بين الكائن وما يحيط به، فلا يكون ثمة تغير (تنبيه) لا تثير استجابة ولا تبقى حاجة غير مشبعة، بل جميع استمرارية الكائن تتقدم بشكل سوي (ومثل هذا التوافق الكامل لا سبيل إليه قط إنه الطرف النظري لخط درجات التوافق الجزئي المتصل).

ب-حال علاقة الانسجام مع البيئة التي يكون فيها المرء قادرا على تحصيل الإشباع لمعظم حاجياته النفسية وكفاية مواجهة متطلباته – الجسمي منها والاجتماعي.

-موسوعة علم النفس والتحليل النفسي:

ذكر طه (1993، ص 59) أن التوافق يعني أن يحقق المرء نجاحا في مواقف حياته المختلفة فيستفيد منها أو يتحاشى بقدر الإمكان إضرارها، وهو يتضمن إشباع حاجات الفرد ودوافعه بصورة لا تتعارض مع معايير المجتمع وقيمه، ولا تورط في محظورات تعود عليه بالعقاب ولا تضر بالآخرين أو المجتمع، فالفرد المتوافق توافقا حسنا هو الذي ينجح في تحقيق التوازن بين كل هذه الأمور فيظفر بالنجاح.

وقد استعار علم النفس المفهوم البيولوجي للتكيف تحت مصطلح مواءمة، واستخدم في المجال النفسي الاجتماعي تحت مصطلح تكيف أو توافق. فإن الإنسان كما يتلاءم مع البيئة الطبيعية يستطيع أن يتلاءم مع الظروف النفسية والاجتماعية التي تحيط به والتي تتطلب منه باستمرار أن يقوم بمواءمات بينها وبينه.

ويرى منير وهبة الخازن أن كلمة التكيف قد استخدمت مرادفة للفظة (Adaptation, Adjustment) على أن التكيف مستمد في أصله من علم الحياة، فذلك لوجود تشابه بين اللفظين، ولو أن ثمة فرقاً بينهما. فالتكيف كما يعرف في علم الحياة بأنه تغير في الكائن الحي سواء في الشكل أو الوظيفة يجعله أكثر قدرة على المحافظة على حياته أو بقاء جنسه.

ولقد ترجمت كلمة (Adjustment and Adaptation) بمعنى تكيف في (النجار وآخرون،1960، ص، 20) دون التفريق بوضوح بين الكلمتين. وترجمت لجنة مصطلح التربية وعلم النفس بمجمع اللغة العربية كلمة(Adaptation) بتواؤم وكلمة(Adjustment) بتوافق، والثانية أعم من الأولى وتتضمنها (الخازن، د.ت، ص 16).

وقد يستخدم التوافق للتعبير عن معان متعددة "فهو يستخدم بمعنى عملية (Processus) وبمعنى حالة (état) في ذات الوقت فهو "عملية"، لأنه يتضمن نوعا من النشاط الذي تثيره متطلبات أو حاجات معينة يتلاءم الكائن الحي عن طريقها مع البيئة المحيطة به" (مخيمر، 1979، ص ص 18-20).

3-النظريات المفسّرة للتوافق:

اهتم العديد من العلماء النفسانيين الوارد في صرداوي وآخرين (2013، ص ص 38-42) بوضع نظريات تمثل مجموعة من الاستنتاجات والتفسيرات حول شخصية الإنسان ووحدة وتكامل جوانب حياته وكيفية التداخل والتفاعل بين نواحي الشخصية والعوامل المؤثرة في توافقها النفسي، وجاءت هذه النظريات على النحو التالي:

1.3-المنظور الفرويدي:

إن الشخصية من وجهة النظر الفرويدية هي أسلوب الفرد الذي يستخدمه من أجل تحقيق التوافق. وهذا الأسلوب يتميز بتأثره بالعوامل السيكولوجية والفيزيولوجية، وتتمثل في الغرائز واللبيدو.

وتنحصر الغرائز عند (Freud) في غريزة الحياة وغريزة الموت، وتتمثل في العدوان، ولكي يحمي الإنسان نفسه من التهديد، فإنه يلجأ إلى الحيل الدفاعية للمحافظة على كيانه وأمانه النفسي مثل: الكبت الذي يعد هو حيلة هروبية تلجأ إليها الأنا لطرد الدوافع والذكريات والأفكار الشعورية المؤلمة أو المحزنة وإكراهها على التراجع إلى اللاشعور، والنكوص وهو عبارة عن تراجع الفرد إلى أساليب طفلية أو بدائية في التفكير أو السلوك، حين يعجز عن التغلب بطريقة بناءة على ما يعانيه من كبت أو إحباط أو صراع.

2.3-المنظور الأدلري:

يرى (Adler) أن القوة الدافعية في الإنسان هي الرغبة في القوة، وهي نوع من التعويض عن مشاعر النقص التي تبدأ من الطفولة عندما يرى الطفل أنه أضعف من الكبار المحيطين به جسميا وعقليا، ويدفع به هذا الشعور إلى الكفاح من أجل التفوّق والسمو، وما العصاب إلاّ محاولة سيئة من الإنسان لتحرير النفس من الشعور بالنقص، وسمى(Adler) تطوير الإنسان لحياته وتحقيق التفوق على الآخرين الذي يتم

بدافع الشعور بالعجز، بـ (أسلوب الحياة)، وكل فرد فريد في أسلوب حياته بسبب التأثيرات المختلفة للذات الداخلية وتركيباتها، حيث يدفع الشعور بعجز الإنسان إلى العمل وزيادة العمل، وإتقانه من قبيل التعويض عن النقص، والشخص العاجز المصاب بعاهة يضم نفسه إلى طائفة ذوي العاهات، ليفرض على نفسه العضوية في جماعة منفصلة عن المجتمع لظروفها الخاصة فيشعر بشعورهم ويتماشى مع اتجاهاتهم.

3.3-منظور التحليليين المحدثين:

ترى (Horney) أن القلق وفقدان الضمان يؤديان إلى العصاب، حيث ينمي القلق لدى الفرد أساليب مختلفة لمواجهة ما يشعر به، فقد يصبح عدوانياً أو خاضعاً حتى يستعيد الحب الذي فقده أو يكون لنفسه صورة مثالية ليعوض ما يشعر به من نقص. أما (Fromm) فيرى بأن الإنسان يريد أن يكون جزءا متكاملا من العالم من حوله، وإذا انفصل عن العالم، أحس بالعجز وقلة الحيلة وإخفاق الفرد في إشباع ميوله يولد العصاب لديه. وترى (Anna Freud) بأن العصاب صادر عن (الأنا – الذات) ويصدر عنها أيضا الحيل اللاشعورية العقلية، كحلول دفاعية أو هروبية.

4.3-المنظور السيكو بيولوجي:

اعتقد(Meyer) أن هناك عوامل تؤثر في الفرد هى: الوراثة، وحياة الجنين، والطفولة، والأمراض، وضغوط الحياة، ومؤثرات البيئة، وفشل الإنسان في مواجهة الواقع، وعدم قدرته على تقبل طبيعته، والعالم كما هو يؤثر في توافقه النفسي، والمخ لا يستطيع أن يفكر تفكيرا سليما إلاَ إذا كان هناك اتزان غددي حيث تتحول القوة الداخلية في المخ إلى صور متعددة هي: الطاقة الجسمية، والنفسية، والعقلية، وهناك نوعان من الطاقة (الإيجابي، والسلبي)، وتوجه الطاقة الحيوية عن طريق (الشعور الواعي، والشعور غير الواعي)، وللشعور غير الواعي معنيان: **الأوّل**– سبق تكوين الشعور كابتسامة الطفل بعد الولادة التي ليس لها معنى في ذهنه، **والثاني**–هو الحالة التي تترسب فيها الخبرات إلى اللاشعور، وتثبت لتظهر في وقت آخر، وتتجه الطاقة التفاؤلية والتشاؤمية بغير وعي أو ضبط في الاضطراب النفسي، والجهاز الجسمي والنفسي، والذكاء، والقدرات الخاصة هي الأجهزة المسؤولة عن النجاح في المواقف الاجتماعية.

5.3-المنظور السلوكي:

أشار رواد النظرية السلوكية إلى أن التوافق عملية مكتسبة عن طريق التعلم والخبرات التي يمر بها الفرد والسلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة، والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم، ولقد اعتقد (Watson) و(Skinner) أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق التلميحات البيئية أو إثباتها.

ولقد رفض (Bandura) التفسير السلوكي الكلاسيكي والذي يقول بتشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية، حيث أكد بأن السلوك وسمات الشخصية نتاج للتفاعل المتبادل بين ثلاثة عوامل هي:

المثيرات وبخاصة الاجتماعية منها (النماذج)، والسلوك الإنساني، والعمليات العقلية والشخصية، كما أعطى وزناً كبيراً للتعلم عن طريق التقليد ولمشاعر الكفاية الذاتية، حيث يعتقد أن لمشاعر الكفاية أثرها المباشر في تكوين السمات التوافقية أو غير التوافقية (عن انجلر، 1991، ص 126).

6.3-المنظور البيوكيميائي:

قام المنظور البيو كيميائي على فكرة وجود ارتباط بين التغيرات الكيميائية والتغيرات النفسية الانفعالية، حيث يكشف الأفراد اللذين تعرضوا للصدمات عن استجابات فيزيولوجية وكيميائية كالاستجابات المتصلة بالقلب والارتفاعات في ضغط الدم التي تستمر طويلا. فالتغيرات الفيزيولوجية تنبه الفرد وترفع من حساسيته وتزيد من قابليته للجرح، ويزداد إفراز الأمينات تحت ظروف الإثارة النفسية كما أن العوامل النفسية والبيئية تتحكم في إفراز النورادينالين والأدرينالين.

7.3-المنظور الطبي:

أكدت النظرية العضوية الطبية على أن الأمراض النفسية هي نتاج لإصابات دماغية وأمراض عضوية. ويهتم المشتغلون في الطب النفسي بالجوانب المرضية المرتبطة بالاضطراب النفسي من الناحية الفيزيولوجية، على أساس أنها اضطرابات وظيفية ناجمة عن اضطراب التنظيم الهرموني أو الكيميائي لدى الفرد مع إسهام العوامل الوجدانية والبيئية، وإذا تعين الخلل وعولج انتظمت الصحة النفسية.
ويهتم أصحاب هذا الاتجاه باستخدام الأدوية والتدخل الجراحي لإزالة الأعراض بأي وسيلة بغض النظر عن ديناميكية الصراعات النفسية باعتبارها ذات طبيعة كيفية.

8.3-منظور النظريات المعرفية:

وافترض هذا المنظور وجود نموذجين معرفيين:

-**النموذج المعرفي الأوّل** أسسه (Beck & al) ويرى بأن سبب الاضطراب النفسي الأفكار السالبة عن الذات، والخبرات الراهنة، والمستقبل، حيث يؤدي الإدراك السلبي لدى الفرد وتقييمه للموقف إلى المرض، وغالبا ما تكون الأفكار السالبة غير واقعية ومنحرفة وغير منطقية تتحرك عن طريق تفسير خبرات الفرد ضمن حدود الحرمان والنقص والانهزام.

-**النموذج المعرفي الثاني** لِـ(Seligman) ويسمى نموذج العجز المتعلم وقلة الحيلة والذي يرى أن التعرض لأحداث خارجة عن نطاق السيطرة وإدراكها في هذا الإطار يؤدي إلى توقعات عن فقدان السيطرة على الأحداث التالية في المستقبل، فالمريض النفسي تعلم واعتقد بأنه لا يستطيع السيطرة على مهام حياته بالتخفيف من معاناته أو تحقيق إشباعاته. ومن الأحداث المعجلة الفشل المهني والدراسي، مما يفقد المريض قوته ويجعله ضعيفا في قدراته، فتتزايد لديه الأمراض البدنية، والإحساس بالعجز بدرجة كبيرة.

ويرى (Lazarus & Folkman) أن تقييم الفرد الأولي للموقف يحدد أساليبه في التوافق، حيث يتم تقييم الفرد للأحداث المسببة للضغط النفسي على أنها مرهقة، أو تفوق قدرته وتعرضه للخطر، في إطار علاقته بالبيئة وتقييمه المعرفي للضغط، وتتولد نتيجة لذلك استجابات مختلفة انفعالية أو فسيولوجية تجاه الحدث الضاغط، فقد يدرك شخصان الحدث على أنه ضاغط لكن أحدهما يعتقد أن لديه مصادره وإمكانياته التي تساعده على التعامل معه، بينما لا يعتقد الشخص الآخر ذلك طبقا لمصادر المواجهة الشخصية والمعرفية والاجتماعية والمادية لدى كل منهم.

9.3-المنظور الفينومولوجي:

فسّر هذا المنظور طريقة تفسير الفرد للظاهرة من وجهة نظره الخاصة. فمن وجهة النظر الفينومولوجية يظهر سوء التوافق في هيئة أعراض جسمية ومعنوية، تترجم طبيعة الحوار المتقبل بين الذات والعالم بوصف الذات انعكاساً كيفياً للعالم، ويمكن أن تؤثر الحوادث الصدمية من وجهة النظر الفينومولوجية تأثيراً كبيراً في نسق الاعتقاد والمشاعر لدى الفرد، حيث تؤدي إلى هدم الافتراضات والمعتقدات الرئيسية لدى الفرد، ومن بينها: الاعتقاد في كون الشخص غير قابل للجرح، والاعتقاد بأن الحوادث مرتبة منظمة، يمكن التنبؤ بها، والشعور بالفقد والضياع، وفقد الثقة في الذات، والاعتقاد بأن العالم آمن، وفقد الثقة بالآخرين، وفقد الهوية، والشك في أن الناس موثوق بهم ويستحقون الاقتراب منهم والاتصال بهم، وتحطيم شعور الفرد بالأمن والأمان. ويرى زيور أن الاضطراب النفسي ناجم عن تدهور القدرة على الصيرورة التي يترتب عليها انخفاض الشعور بالوجود أي الشعور بالكينونة، ولا معنى للكينونة بغير الصيرورة، وهذا الشعور بالنقص في الكينونة يصل ذروته في الحالات الشديدة، ويعني ذلك الموت النفسي.

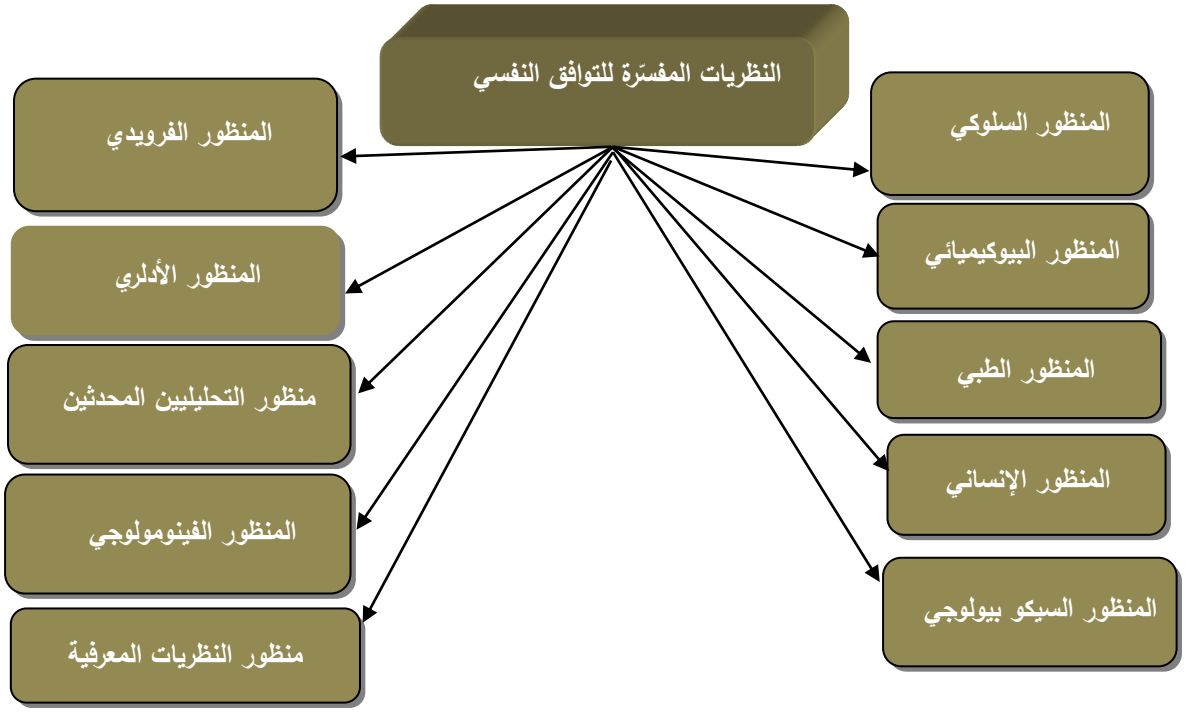
10.3-المنظور الإنساني:

أكد أنصار الاتجاه الإنساني على أن الإنسان يجاهد لكي يحقق ذاته كإنسان، من خلال تحقق الاتساق بين الخبرات وصورة الذات، حيث يسمح الناس للمواقف التي تتفق مع مفهوم الذات بالدخول في الوعي ومن ثم يدركونها بدقة. أما الخبرات الصراعية فهي عرضة، لأن تمنع من الدخول في الشعور وتدرك من غير دقة، حيث يشعرون بتهديد الخبرات التي تتصارع مع مفاهيم الذات.

وينتج سوء التوافق عند أصحاب هذا الاتجاه عن شعور الفرد بعدم القدرة وتكوين مفهوم سالب عن الذات. فمثلا يرى (Rogers) أن الشخص الفعّال هو الذي يعمل إلى أقصى مستوى، ويتصف بالانفتاح على الخبرات، ويكون مدركا وواعيا، لديه قدرة على العيش والسعادة، يتصرف بشكل سوي يوظف طاقاته إلى أقصى حد. وأن سوء التوافق النفسي يمكن أن يستمر إذا حاول الفرد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الوعي، وينتج عن ذلك استحالة تنظيم هذه الخبرات، أو توحيدها كجزء من الذات التي تتفكك نظرا لافتقاد الفرد قبوله لذاته، وهذا من شأنه أن يولد مزيدا من التوتر والأسى.

والتوافق النفسي كما يرى (Maslow) هو الاستمرارية في الكفاح والفاعلية المستمرة لإشباع الإنسان

حاجاته التي تتدرج في أهميتها من الحاجات البيولوجية إلى الحاجات النفسية. وقد حدد (Maslow) عدة معايير للتوافق شملت الإدراك الفعال للواقع، وقبول الذات، والتلقائية، والتمركز حول المشكلات لحلها ونقص الاعتماد على الآخرين، والاستقلال الذاتي، واستمرار تجديد الإعجاب بالأشياء أو تقديرها والخبرات المهمة الأصلية، والاهتمام الاجتماعي القوي، والعلاقات الاجتماعية السوية، والشعور بالحب تجاه الآخرين، وأخيرا التوازن أو الموازنة بين أقطاب الحياة المختلفة.



شكل رقم (7) النظريات المفسّرة للتوافق النفسي (من تصميم الطالبتين)

تعقيب على النظريات السابقة:

من خلال ما تم عرضه من نظريات قدمت تفسيراً لتوافق الفرد نلاحظ أن تلك النظريات مكملة لبعضها البعض في فهم عملية التوافق، فلا توجد نظرية منعزلة عن النظريات الأخرى بل تبدأ كل نظرية من حيث انتهت الأخرى وكلها دون استثناء تحاول أن تقدم تفسيراً للتوافق.

فالمنظور الفرويدي يرى أن توافق الفرد في المجتمع يمثل حلاً وسطاً بين حاجاته الداخلية ومطالبه الاجتماعية وهي عملية شعورية ولا شعورية يقوم بها الفرد بالتوازن بين دوافعه البيولوجية الأوّلية من جهة ودوافعه الاجتماعية من جهة أخرى.

ويرى المنظور الأدلري أن القوة الدافعية في الإنسان هي الرغبة في القوّة، وهي نوع من التعويض عن مشاعر النقص، ويدفع هذا الشعور بالفرد إلى الكفاح من أجل التفوّق والسمو.

ويرى منظور التحليليين المحدثين أن القلق ينمي لدى الفرد أساليب مختلفة لمواجهة ما يشعر به.

وأن الإنسان يريد أن يكون جزءاً متكاملاً من العالم من حوله، وإذا انفصل عنه أحس بالعجز.

ويرى المنظور السيكو بيولوجي أن الوراثة، حياة الجنين، الطفولة، الأمراض، ضغوط الحياة، مؤثرات البيئة، فشل الفرد في مواجهة الواقع، وعدم قدرته على تقبل طبيعته، والعالم هي عوامل تؤثر في توافقه النفسي، ويجب أن يكون هناك اتزان غددي لكي تتحوّل القوّة الداخلية في المخ إلى الطاقة الجسمية والنفسية والعقلية.

ويشير المنظور السلوكي إلى أن التوافق عملية مكتسبة عن طريق التعلم والخبرات التي يمر بها الفرد. والسلوك التوافقي يشتمل على خبرات توضح كيفية الاستجابة لتحديات الحياة، والتي تقابل بالتعزيز أو التدعيم.

ويقوم المنظور البيوكيميائي على الارتباط الموجود بين التغيرات الكيميائية والتغيرات النفسية الانفعالية. فالتغيرات الفيزيولوجية تنبه الفرد وترفع من حساسيته وتزيد من قابليته، وأن العوامل النفسية والبيئية تتحكم في إفراز بعض الهرمونات المؤثرة.

ويشير المنظور الطبي إلى أن الأمراض النفسية هي نتاج لإصابات دماغية وأمراض عضوية.

والمشتغلون في الطب النفسي مهتمين بالجوانب المرضية المرتبطة بالاضطراب النفسي من الناحية الفيزيولوجية، على أساس أنها اضطرابات وظيفية ناجمة عن اضطراب التنظيم الهرموني أو الكيميائي لدى الفرد مع إسهام العوامل الوجدانية والبيئية.

أما منظور النظريات المعرفية فيقدم نموذجين معرفيين، حيث يرى النموذج المعرفي الأوّل أن الأفكار السالبة عن الذات، الخبرات الراهنة والمستقبل هي سبب الاضطراب النفسي. أما النموذج المعرفي الثاني فيرى أن التعرض لأحداث خارجة عن نطاق السيطرة وإدراكها يؤدي إلى فقدان السيطرة على الأحداث التالية في المستقبل ويظهر لدى الفرد ما يسمى بالعجز المتعلم.

ويرى المنظور الفينومولوجي أن الفرد يفسّر الظاهرة من وجهة نظره الخاصة، وأن سوء توافقه يظهر في هيئة أعراض جسمية ومعنوية.

أما المنظور الإنساني فيرى أن التوافق يرتبط بتحقيق الذات، حيث أن الكائن الحي ينشط لتحقيق اشباع الحاجات الأوّلية أو الفيزيولوجية التي إذا أشبعت اختفت من مجال الدافعية، أيّ أن الفرد يوازن بين ذاته وحاجاته العضوية فإذا تعارضت حدث الصراع والقلق النفسي، كما أن التوافق هو غاية كل كائن حي حتى يتوافق مع بيئته بطريقته الخاصة.

4-مظاهر التوافق:

1.4-السلوك التوافقي الجيّد:

إن الفرد المتوافق نفسياً هو ذلك الفرد القادر على تحقيق التوازن بين احتياجاته ومتطلبات البيئة التي يعيش فيها. فهو الذي لديه القدرة على اشباع حاجاته ودوافعه بطريقة مُرضية ترضي المحيطين به (الهابط، 1985، ص 37).

ويتميّز السلوك التوافقي الجيّد بعدة معايير يلخصها فهمي (1978، ص ص 103-104) كما يلي:
1-الراحة النفسية. **2**-الأعراض الجسمية المرضية. **3**-الكفاية في العمل. **4**-مفهوم الذات.
5-تقبل الذات وتقبل الآخرين. **6**-اتخاذ أهداف واقعية. **7**-القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية.
8-القدرة على تكوين علاقات مبنية على الثقة المتبادلة. **8**-الشعور بالسعادة.

2.4-السلوك سيء التوافق:

أحياناً يقف الفرد عاجزاً عن تحقيق رغباته وتلبية حاجاته نتيجة وقوعه تحت العديد من المؤثرات البيئية والذاتية مما ينعكس ويؤثر في سلوكه وردود أفعاله تجاه العديد من المواقف الأخرى وبهذا يعرف بأنه فرد سيء التوافق.

ويرى أحمد عزت راجح (1985، ص 478) أنه إذا عجز الفرد عن إقامة التواؤم والانسجام بينه وبين بيئته وبين نفسه قيل أنه سيء التوافق، كما يبدو سيء التوافق في عجزه عن حل مشكلاته اليومية على اختلافها. كما أننا نجد أن الإنسان وحدة متكاملة جسمية ونفسية وأن أيّ اضطراب في جانب منها يؤدي إلى اضطراب جوانبها المختلفة، فإن أيّ مشكلة يتعرض لها الفرد تؤدي إلى سوء توافقه النفسي، وتتعدد هذه المشكلات كما يتفاوت وقوع الأطفال في هذه المشكلات ومنها:

1-مشكلات جسمية. **2**-مشكلات اجتماعية. **3**-مشكلات خلقية. **4**-مشكلات انفعالية. **5**-مشكلات تتصل بالتغذية. **6**-مشكلات اضطرابات النوم. **7**-مشكلات دراسية. **8**-مشكلات تتعلق بالأسرة.

5-مجالات التوافق:

من خلال الاطلاع على مختلف الدراسات التي تناولت موضوع التوافق، نجد أن معظمهم ركز بشكل خاص على مجالين رئيسيين للتوافق ألا وهما التوافق النفسي(الشخصي) والتوافق الاجتماعي، باعتبارهما عاملان رئيسيين في تحقيق الفرد للسعادة مع نفسه ومع مجتمعه وإشباع حاجاته وتحقيقه لذاته والالتزام بأخلاقيات المجتمع واحترامه لآراء الآخرين، إلاّ أن لتحقيق الفرد وحدة نفسية وجسمية متكاملة تتداخل فيه عوامل ومجالات أخرى والتي تتمثل في مجال التوافق المدرسي، الأسري، الجسمي، الديني، الزواجي والمهني، وهي على النحو التالي:

1.5-التوافق النفسي أو الشخصي:

يعد التوافق النفسي أو الشخصي بمثابة الشعور بالسعادة مع الذات والآخرين وإشباع معظم الحاجات والدوافع والرغبات والقدرة على مواجهة متطلبات الحياة، ويتأثر التوافق الشخصي بعدة اعتبارات منها:
أ-الصحة النفسية. **ب**-تحقيق الذات. **ج**-القدرة على مواجهة متطلبات الحياة. **د**-إشباع الدوافع والرغبات والميول. **د**-القدرة على مواجهة الشجاعة للواقع وعدم اليأس (راجح ،1985، ص 479).

2.5-التوافق الاجتماعي:

يرى حسين واليمة (2011، ص181) أن التوافق الاجتماعي هو الشعور بالسعادة مع الآخرين والالتزام

بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والضبط الاجتماعي، وتقبل الآخرين في المجتمع، كما انه يتأثر بعدة اعتبارات منها: **أ**-إدراك الفرد لحقوق الآخرين. **ب**-تسامح الفرد مع الآخرين. **ج**-سلوكيات الفرد مع الجماعة. **د**-الشعور بالمسؤولية الاجتماعية. هـ-القبول الاجتماعي والتكيف مع الآخرين.

3.5-التوافق الدّيني:

يعتبر الدين من أهم النظم الاجتماعية التي لها أهمية خاصة في مجال توافق الفرد مع أسرته ومجتمعه، ويتحقق التوافق الديني عن طريق إيمان الفرد بالله سبحانه وتعالى وبقضائه وقدره، حيث تلعب الأسرة دور مهم في غرس القيم والأخلاق الدينية في نفوس أبناءهم، ذلك من اجل تحقيقهم لهذا التوافق (عن الكندري، 1992 ص 22).

4.5-التوافق المدرسي:

أن الفرد المتوافق دراسياً هو الفرد الذي يمكنه التوافق مع البيئة المدرسية التعليمية، وذلك يشمل تكيف الفرد مع المناهج والمواد الدراسية المختلفة، والتكيف مع المعلمين والزملاء وكل ما تحتويه البيئة المدرسية، فبذلك يشعر الفرد بالرضا والارتياح والتقبل والاستقرار من خلال الأخذ والعطاء والتفاعل الاجتماعي والثقة بالذات، فهذا يجعله فرداً متوافقاً نفسياً ودراسياً (عن محمد عطية،2001 ص 56).

5.5-التوافق الأسري:

يتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار والتماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة، وسلامة العلاقات بين الوالدين كليهما وبينهما وبين الأبناء، وسلامة العلاقات بين الأبناء بعضهم والبعض الأخر، حيث تسود المحبة والثقة والاحترام المتبادل بين الجميع، ويمتد التوافق الأسري سلامة العلاقات مع الأقارب وحل المشكلات الأسرية (عن محمد عطية،2001 ص 57).

6.5-التوافق الترويحي:

يقوم التوافق الترويحي في حقيقته على إمكانية التخلص مؤقتا من أعباء العمل ومسؤولياته أو التفكير فيه خارج مكان العمل، والتصرف في الوقت بحرية، وممارسة السلوك الحر التلقائي الذي يحقق فيه الفرد فرديته ويمارس فيه هواياته: رياضية كانت ام عقلية ام ترويحية ويتحقق بذلك الانسجام (عن الشاذلي، 2001، ص ص 130-131).

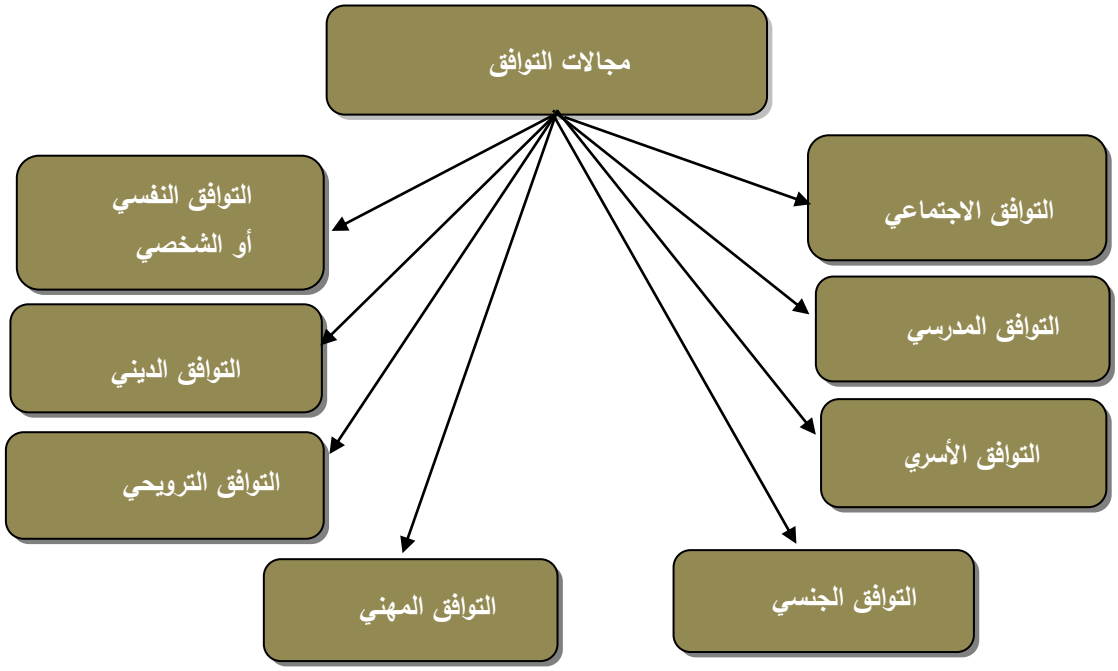
7.5-التوافق الجنسي:

يلعب الجنس دورا بالغ الأهمية في حياة الفرد لما له من أثر في سلوكه وعلى صحته النفسية، ذلك لان النشاط الجنسي يشبع كلا من الحاجات البيولوجية والسيكولوجية وكثيرا من الحاجات الشخصية، وتختلف الطريقة التي يشبع بها الحاجات الجنسية باختلاف ظروف الحياة وخبرات تعلم الفرد، فيعتبر عدم التوافق الجنسي دليلا على سوء التوافق العام لدى الفرد (عن حاج علي، 2015، ص78).

8.5-التوافق المهني:

ويتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علما وتدريبا، والدخول فيها والانجاز والكفاءة والإنتاج، والشعور بالرضا والنجاح، ويعبر عنه العامل المناسب في العمل المناسب (عن زهران، 2005، ص27).

والبحث الحالي يتبنى مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي لعبير جهاد عبد الغني النشته (2014) والذي يتكوّن من أربعة أبعاد هي: **1-التوافق الأسري. 2-التوافق مع الذات. 3-التوافق المدرسي. 4-التوافق مع الآخرين.**



شكل رقم (8) مجالات التوافق (من تصميم الطالبتين)

ثانياً-التوافق النفسي:

1-تعريف التوافق النفسي:

-يرى (Rogers,1947) أن التوافق النفسي يتحدد الجزء الأكبر منه بالإدراك الحسي للفرد عن نفسه (عن هول ولندزي،1971، ص 618).

-ويعرَف محمود السيد أبو النيل(1984) التوافق النفسي بأنه رضا الفرد عن نفسه، حيث تكون حياته النفسية خالية من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والنقص (عن سفيان، 2004، ص 154).

-ويعرَف منير مرسي وآخرون(1984) التوافق النفسي بأنه قدرة الفرد على أداء وظيفته في الحياة بنجاح من خلال أهدافه وإمكانياته والفرص المكفولة له في إطار البيئة الاجتماعية والاقتصادية (مرسي وآخرون،1984، ص 34).

-وتعرَف نجية أحمد الخضري (1987) التوافق النفسي بأنه محصلة معقدة لعلاقة جدلية بين الذات بكل

خبراتها السابقة وإمكاناتها العقلية النفسية وطموحاتها وبين العناصر والمعطيات الموضوعية –كما يدركها الإنسان–في المواقف المختلفة، ولتوافق الفرد عادة في المواقف التي يدركها على أنها ميسرة لتوظيف إمكاناته، وداعمة لتحقيق طموحاته، إذن فمفهوم التوافق نسبي بالنسبة للأفراد والثقافات وللمواقف المختلفة للفرد الواحد في الثقافة الواحدة (الخضري، 1987، ص 205).

–ويعرَف علي الديب(1988) التوافق النفسي بأنه حالة من التواؤم والانسجام والتناغم مع البيئة وتنطوي على قدرة الفرد على إشباع معظم حاجاته وتصرفاته بشكل مرضي إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية وتجنب معظم المتطلبات الفيزيائية والاجتماعية التي يعاني منها الفرد (الديب،1988، ص 8).

–وتوضح إجلال محمد سري (1990، ص 21) أن التوافق النفسي هو عملية دينامية مستمرة، يحاول فيها الفرد تعديل ما يمكن تعديله في سلوكه وبيئته الطبيعية والاجتماعية وتقبل ما لا يمكن تعديله فيها حتى وتحدث حالة من التوازن بينه وبين بيئته تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية ومقابلة أغلب متطلبات بيئته الخارجية، كما تتضمن السعادة مع النفس والثقة بها والرضا عنها والشعور بقيمتها والهدوء والاستقرار والتماسك في مواجهة الصدمات الانفعالية والسلوك الانفعالي الناضج وحلَ المشكلات الانفعالية.

– ويعرَف حنا داوود(1991) التوافق النفسي بأنه سعي الإنسان لتنظيم حياته وحلَ صراعاته ومواجهة مشكلاته من إشباعات وإحباطات وصولاً إلى الصحة النفسية (عن الداهري والكبيسي،1999، ص 203).

– ويشير عبد المنعم الحفني(1992) إلى التوافق النفسي على أنه استشعار الشخص الأمن والأمان والانتماء والكفاءة والتقدير وأن تكون له بالناس علاقات مودة يحس إزاءها أنه محبوب ومحل اعتزاز ومن ثم يزيد تقديره لنفسه واحترامه لها، ووسائل التوافق منها استجابات يستخدم فيها الشخص علمه في حدود إطاره المرجعي وهو فكرته عن نفسه والعالم من حوله، فإذا كان إطاره المرجعي مسايراً للواقع فإن استجاباته تكون متوافقة (الحفني،1992، ص 425).

– ويعرَف لويس كامل مليكة(1993) التوافق النفسي بأنه نتاج قوى متصارعة بين الفرد وبيئته وإمكاناته والفرص المتاحة له في بيئته، ولا يمكن لعالم النفس أن يدرس الإنسان إن لم ينظر إلى التوافق باعتباره اتزان بين جانبين (مليكة،1993، ص 19).

–ويرى أشرف عبد الغنى (2001) أنّ التوافق النفسي عملية ديناميكية يقوم بها الفرد بصفة مستمرة في محاولاته لتحقيق التوافق بينه وبين نفسه أولا. ثم بينه وبين البيئة التي يعيش فيها، تلك البيئة التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات عديدة ويتحقق هذا التوافق بأن يقوم الفرد بتغيير سلوكه للمؤثرات المختلفة للوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والتكيّف الاجتماعي مع بيئته (عبد الغني 2002، ص25).

– وتذكر زينب محمود شقير(2003) أن التوافق هو عملية كلية، دينامية، وظيفية تهدف إلى تحقيق التوازن والتلاؤم بين جوانب السلوك الداخلية والخارجية للفرد بما يساعده على حلَ الصراعات بين القوى

المختلفة داخله، وكذلك بين القوى الذاتية للفرد والقوى البيئية الخارجية مما يحقق خفض التوتر بل يتخطى ذلك إلى الجوانب الإيجابية لتحقيق الذات والرضا عنها، وتحقيق الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي للفرد مع الإيجابية والمرونة في التعامل مع المجتمع من حوله (شقير،2004، ص4).

-ويشير نبيل صالح سفيان(2004) إلى التوافق النفسي على أنه إشباع الفرد لحاجاته النفسية وفهمه لذاته فهماً واقعياً وتقبله لذاته واحترامها، وثقته بنفسه وتحمَله المسؤولية، وقدرته على اتخاذ قراراته وحلَ مشكلاته وتحقيق أهدافه (سفيان،2004، ص 154).

- ويعرَف صالح حسن الداهري(2008) التوافق النفسي بأنه عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد والبيئة (الداهري،2008، ص15).

تعقيب على التعريفات السابقة:

يتضح مما سبق أن التعريفات التي تناولت التوافق النفسي اختلفت فيما بينها في جوانب معينة واتفقت في جوانب أخرى. ومن العوامل التي أدت إلى عدم الاتفاق في تعريف التوافق النفسي ما يلي:

-إن وضع تعريف شامل للتوافق أمر صعب التحقيق، باعتبار أن التوافق ظاهرة بشرية.

-إن الاختلاف في التعريف اختلاف في وجهة نظر كل باحث وفي الإطار النظري الذي يتبعه.

-إن التوافق ينبني على طرفين: إحداهما الفرد والآخر البيئة، وغالباً ما يرجح كل باحث هذا الطرف أو ذاك فيكون عدم الاتفاق بين الباحثين.

-التوافق عملية دينامية متغيرة بحسب الفرد وعامل البيئة.

-التوافق عملية نسبية بحسب مرحلة العمر النامية التي يمر بها الفرد والظروف المحيطة به.

2-اتجاهات التوافق النفسي:

أشار الخطيب (2000) الوارد في (النتشه، 2014، ص 25) إلى أن مفهوم التوافق النفسي صنف إلى ثلاثة اتجاهات هي:

1.2-الاتجاه الأوّل-الاتجاه النفسي:

يتناول الاتجاه النفسي شخصية الفرد وسلوكه العام لإحداث التوافق، والذي يتحقق بإشباع حاجات الفرد المختلفة منها حاجات فيزيولوجية كدافع الجوع ودافع العطش ودافع الجنس، وحاجات اجتماعية كدافع إلى الاجتماع والاتفاق مع الجماعة أو حاجات سيكولوجية كالعطف والحب والأمن والطمأنينة.

2.2-الاتجاه الثاني-الاتجاه الاجتماعي:

يتناول الاتجاه الاجتماعي العلاقات الاجتماعية، مسايرة معايير المجتمع الذي يعيش فيه، عوامل التنشئة الاجتماعية، علاقة الفرد بالمحيطين به، الروابط الأسرية وأوجه النشاط الاجتماعي للفرد.

3.2-الاتجاه الثالث-الاتجاه التكاملي:

يجمع الاتجاه التكاملي ما بين الاتجاهين السابقين أيّ النفسي والاجتماعي، باعتبار أن التوافق يحدث

عن طريق التفاعل والتآلف بين حاجات الفرد والظروف الخارجية في البيئة. كما نسق هذا الاتجاه بين المتغيرات الاجتماعية والذاتية والتي تتمثل في العلاقات الاجتماعية التي تنشأ بين الأفراد واتجاهاتهم المختلفة وإمكاناتهم النفسية.

فالتوافق النفسي هو عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد والبيئة.

3-مستويات التوافق النفسي:

صنّف صلاح مخيمر مستويات التوافق النفسي معتمداً على الايجابية التي ترتفع عن مستوى العصابية، وقد عرّف كل مستوى من مستويات الايجابية الثلاثة كما يلي:

1.3-المستوى الأوّل: ايجابية الاتزان: ويقصد بها المرونة التي لا تصل بالضرورة بانخفاض التوتر إلى حد الانعدام، بل هي مراوحة بين طرفي الانعدام والإحجام.

2.3-المستوى الثاني: ايجابية اتخاذ القرار والمضي به إلى التنفيذ في مواجهة المواقف، مما يقتضي بالضرورة توافر الثقة بالنفس عند الفرد، ليقوم بالمبادأة، ومظاهر هذا المستوى من الايجابية هي: الثقة بالنفس، القدرة على المبادأة، قوّة الضمير، الرغبة في الانجاز وتحقيق الذات.

3.3-المستوى الثالث: الإيجابية الخلاقة وهي أرفع المستويات حيث تأتي في الذروة بالنسبة لما سبقها، ويقصد بالإيجابية الخلاقة تلك التي تنطوي على دافعية قوية، تبلغ بصاحبها حدود التحدي للصعاب والمخاطرة للوصول إلى عالمه الجديد(المستقبل).

شكل رقم (9) مستويات التوافق النفسي (من تصميم الطالبتين)

4-معايير التوافق النفسي:

ليس هناك أسلوب واحد في الحياة يصلح للجميع، وبالتالي لا يوجد معيار واحد للتوافق يتفق عليه العلماء وذلك لأن التوافق عملية فردية اجتماعية تتأثر بالزمان والمكان والثقافة التي نشأ فيها الفرد بجانب سمات

واستعدادات الأفراد وظروف الموقف. إلاَ أن هناك أساليب مختلفة ومعايير متعددة للتوافق النفسي تعبر عن وجهة نظر صاحبها. ومن هذه المعايير التي اتفق حولها مجموعة من الباحثين نجد معايير (Tendel,1952) ومعايير (Lazarus,1961) ومعايير (Louise,1965) ومعايير (Schaffer & Schoben,1960) ومعايير مصطفى فهمي (1961) ومعايير (Bell,1960).

ويشير شاذلي (2001) والشيخ(2003) الوارد في (صرداوي، 2013، ص ص 65-66) إلى عدد من المعايير للحكم على مستوى توافق الفرد النفسي والاجتماعي وتشمل المعايير التالية:

1.4-المعيار الإحصائي:

يقوم هذا المعيار على تطبيق الأفكار الإحصائية لتحديد المتوافقين وغير المتوافقين، وذلك بإرجاع سمات الفرد إلى المتوسط. فالشخص غير السوّي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام لتوزيع الأشخاص أو السمات أو السلوك، والمفهوم الإحصائي بذلك لا يضع في الاعتبار أن التوافق عند الشخص ينبغي أن يكون مصحوبا بالرضا عنده وبتوافقه مع نفسه.

2.4-المعيار القيمي الثقافي:

يستخدم المنظور القيمي مفهوم التوافق لوصف مدى اتفاق السلوك مع المعايير الأخلاقية وقواعد السلوك السائدة في المجتمع أو الثقافة التي يعيش الفرد بها، وعلى هذا النحو ينظر للتوافق على أنه مسايرة أيّ اتفاق السلوك مع الأسباب أو المعاني التي تحدد التصرف أو المسلك السليم في المجتمع ولذلك فالشخص المتوافق هو الذي يتفق سلوكه مع القيم الاجتماعية السائدة في جماعته، وقد ينظر للتوافق بنظرة أخلاقية، وذلك في ضوء مبادئ أخلاقية أو قواعد سلوكية تقرها ثقافة المجتمع.

3.4-المعيار الطبيعي:

يشتق التوافق طبقا لهذا المفهوم من حقيقة الإنسان الطبيعية، ويستخلص مفهوم التوافق طبقا لهذا المعيار بناء على خاصيتين يتميز بهما الإنسان ألا وهما: قدرة الإنسان الفريدة على استخدام الرموز وطول فترة الطفولة لدى الإنسان إذا قورن بالحيوان، والشخص المتوافق طبقا لهذا المفهوم هو من لديه إحساس بالمسؤولية الاجتماعية، كما أن اكتساب المثل والقدرة على ضبط الذات طبقا لهذا المفهوم من معالم الشخصية المتوافقة.

4.4-المفهوم الذاتي:

هو التوافق كما يدركه الشخص ذاته بصرف النظر عن المسايرة التي قد يبديها الفرد على أساس المعايير السابقة. والمحك الهام هنا ما يشعر به الشخص وكيف يرى في نفسه الاتزان أو السعادة، أي أن السواء هنا إحساس داخلي وخبرة ذاتية، فإذا كان الشخص وفقا لهذا المعيار يشعر بالقلق أو التعاسة فهو يعد غير متوافق.

5.4-المعيار الإكلينيكي:

يتحدد مفهوم التوافق أو الصحة النفسية في ضوء المعايير الإكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية فالصحة النفسية تتحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض.

6.4-معيار النمو الأمثل:

أدى قصور المعيار الإكلينيكي إلى تبني نظرة أكثر إيجابية في تحديد الشخصية المتوافقة يستند إلى حالة من التمكن الكامل من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد الخلو من المرض.

7.4-المعيار النظري:

يعتمد تحديد التوافق وسوء التوافق على الخلفية النظرية لمستخدم المعيار، فعلى سبيل المثال يحدد التحليليون سوء التوافق بدرجة معاناة الفرد من الخبرات المؤلمة المكبوتة، في حين ينظر السلوكيون إلى التوافق من خلال ما يتعلمه الفرد من سلوكيات مناسبة أو غير مناسبة.

يتبين لنا أن من معايير التوافق الراحة النفسية التي تسمح للفرد بمجابهة العقبات بشكل لا يزعجه ويتقبله المجتمع. كما أن الكفاية في العمل دليل على الصحة النفسية، باعتبار أن الفرد يسعى إلى الرضا من خلال العمل الذي يختاره ويزاوله بكل قدراته لتحقيق أهدافه لاسيما الواقعية منها، بشكل متحكم في رغباته وقادرا على ضبط ذاته بإدراك عواقب الأمور. ثم أن إنشاء علاقات اجتماعية والاحتفاظ بها معيار للتوافق، بالإضافة إلى البعد عن المعاناة من الأعراض المرضية بمختلف أنواعها التي قد تعبر عن سوء التوافق، لأن الفرد يسعى إلى العيش بعيداً عن الصراعات والأمراض والمشاكل باحثا عن السعادة.

فمعايير التوافق النفسي هي كل السلوكيات التي تصدر عن الفرد في بحثه عن التوازن والعيش في حالة استقرار نفسي.

وأشار (Lazarus) و (Shaffer) الوارد في (حشمت وباهي، 2006، ص62) إلى مجموعة من معايير للتوافق النفسي هي كالتالي:

أ-الراحة النفسية:

ويقصد بها أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يستطيع مواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه ويقرها المجتمع.

ب-الكفاية في العمل:

وهي قدرة الفرد على العمل والإنتاج والكفاية فيها وفق ما تسمح به قدراتهم ومهاراتهم من أهم دلائل الصحة النفسية. فالفرد الذي يزاول عمله تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته، وتحقيق أهدافه الحيوية وهذا يحقق له الرضا والسعادة النفسية.

ج-مدى استمتاع الفرد بعلاقات اجتماعية:

إن بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إنشاء علاقات اجتماعية وعلى الاحتفاظ بالصداقات والروابط المتينة بين الجماعات، وتعتبر هذه العلاقات سندا وجدانيا، ومقوما أساسيا من مقومات الصحة النفسية.

د-الشعور بالسعادة:

إن الشخصية السوية هي التي تعيش في سعادة دائمة، شخصية خالية من الصراع أو المشاكل العديدة.

هـ-القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية:

إن الشخص السوي هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته، ويكون قادرا على إرجاء إشباع بعض حاجاته وان يتنازل لذاته قريبة عاجلة في سبيل ثواب أبعد أثر وأكثر دواما. فهو لديه قدرة على ضبط ذاته وعلى إدراك عواقب الأمور.

و-الأعراض الجسمية: في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق هو ما يظهر في شكل أعراض مرضية.

ز-ثبات اتجاهات الفرد:

إن ثبات اتجاهات الفرد يعتمد على التكامل في الشخصية وكذلك على الاستقرار الانفعالي لحد كبير.

ك-اتخاذ أهداف واقعية:

إن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يضع أمام نفسه أهدافا ومستويات للطموح والسعي للوصول إليها، حتى ولو كانت تبدو له بعيدة، فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال.

ولتحقيق التوافق النفسي على الفرد ان يتمتع بشخصية قوية قادرة على مواجهة العقبات وحل المشكلات لتحقيق السعادة مع نفسه ومع غيره وذلك بتكوين علاقات اجتماعية متينة، وتحقيق رغباته والوصول الى اهدافه وتحمل مسؤولية قراراته.

ثالثاً-التوافق الاجتماعي:

1-تعريف التوافق الاجتماعي: -

يشير أبو النيل وأحمد (1985، ص 19) إلى أن التوافق الاجتماعي هو قدرة الفرد على إقامة علاقات مناسبة ومسايرة لأعضاء الجماعة التي ينتمي إليها ويحظى في نفس الوقت بتقدير وتكريم واحترام الآخرين لآرائه واتجاهاته.

-وتعرّف سري (1990، ص 32) التوافق الاجتماعي بأنه يتضمن السعادة مع الآخرين، الاتزان الاجتماعي الالتزام بأخلاقيات المجتمع، مسايرة المعايير الاجتماعية، قواعد الضبط الاجتماعي، التغيير الاجتماعي، الأساليب الثقافية السائدة في المجتمع، التفاعل الاجتماعي السليم، العلاقات الناجحة مع الآخرين، تقبل نقدهم بسهولة والاختلاط معهم، السلوك العادي مع أفراد الجنس الآخر، المشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية.

-ويعرّف الكندري (1992، ص185) التوافق الاجتماعي بأنه قدرة الفرد على عقد صلات وعلاقات طبيعية مرضية مع الآخرين، علاقات تتسم بتحمل المسؤولية، والقدرة على الاعتراف بحاجة الآخرين وفي المجال الأسري حيث يقوم الرجل والمرأة علاقة زواجية تقوم على السكينة والطمأنينة بحيث يشعر كل طرف بحاجته إلى الطرف الآخر، وينطبق ذلك على الآباء والأبناء.

-ويعرّف حفني (1992، ص426) التوافق الاجتماعي بأنه المواءمة بين متطلبات الشخص وإمكاناته وطبيعة النظام السياسي والاجتماعي والأخلاقي والاقتصادي وفي بيئته. وقد يلجأ الشخص إلى تحقيق التوافق الاجتماعي لنفسه بالتقيّد بأهداف مجتمعه ومعتقداته وتقاليده وأعرافه.

-ويعرّف زهران (1997، ص27) التوافق الاجتماعي بأنه السعادة مع الآخرين، الالتزام بأخلاقيات المجتمع، مسايرة المعايير الاجتماعية، الامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي، تقبل التغيير الاجتماعي التفاعل الاجتماعي السليم، العمل لخير الجماعة، السعادة الزواجية مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية.

-كما تعرّف رضمان (1997، ص186) التوافق الاجتماعي بأنه إنشاء الفرد علاقات منسجمة مع البيئة كالأسرة والرفاق والمدرسين وتتسم هذه العلاقات بالأخذ والعطاء وفق المعايير والاتجاهات الإيجابية وكذلك القدرة على العمل المنتج الذي يجعل الفرد شخصاً نافعاً في محيطه الاجتماعي.

-ويعرّف الشاذلي (2001، ص42) التوافق الاجتماعي بأنه تكيّف سلوك الأفراد والجماعات لمواجهة ما يطرأ على المجتمع من تغير، وتبعا لهذه فيجب عليهم أن يعتبروا بعض عاداتهم وتقاليدهم عن طريق تعليم جديد.

2-أبعاد التوافق الاجتماعي:

يذكر محمد علي (2013، ص229) أن مجموعة من الباحثين توصلت إلى أن التوافق الاجتماعي يتحقق بتدخل العديد من الأبعاد وهي:

1.2-البعد الشخصي:

ونقصد به البعد السلوكي للفرد الواحد، وهو عبارة عن مجموعة الدوافع والحاجات والانفعالات والعواطف والعقد النفسية التي تدفع الفرد للقيام بنشاط اجتماعي معين.

2.2-البعد البيئي:

ويتضمن الظروف التي يعيشها الفرد، ظروف الأسرة، ظروف المدرسة وظروف العمل.

3.2-البعد المعرفي العقلي:

ويتضمن مجموعة الاتجاهات والقيم والعادات الاجتماعية والمثل المسيطرة والموجهة للجماعة والموحدة لأهدافها. ولا شك أن هذا البعد هو من خلاصة عمليات التعليم، والاكتساب والتقليد التي يمارسها الفرد من خلال تفاعله مع الجماعة التي يعيش بين أفرادها.

3.2-البعد الإنساني:

ويتمثل في طريقة الاتصال بين أفراد الجماعة المختلفين، كما يتمثل في طريقة القيادة والأسلوب الذي يستعمله القائد مع أفراد الجماعة، وهل ترجع هذه الأساليب وتعتمد أساسا على قاعدة سليمة من العلاقات الإنسانية أو تعتمد على القهر والقسوة والضبط الشديد القاسي والكبت والإحباط؟ وهذه بدون شك أساليب وطرق معوقة ومحبطة لعملية الاستقرار النفسي والأمان والشعور بالسعادة.

3-جوانب التوافق الاجتماعي:

يرى الشاذلي (2001، ص ص45-55) أن للتوافق الاجتماعي جوانب عديدة ومتنوعة هي:

1.3-اعتراف الفرد بالمستويات الاجتماعية:

عندما يدرك الفرد حقوق الآخرين وموقفه حيالهم، وكذلك يدرك إخضاع بعض رغباته لحاجات الجماعة، وبعبارة أخرى انه يعرف ما هو الصواب وما هو الخطأ من وجهة نظر الجماعة، كما انه يتقبل أحكامها برضاء.

2.3-اكتساب الفرد للمهارات الاجتماعية:

عندما يظهر الفرد مودته نحو الآخرين بسهولة كما أنه يبذل من راحته ومن جهده وتفكيره ليساعدهم ويسرهم، ويتصف مثل هذا الفرد بأنه لبق في معاملاته مع معارفه ومع الغرباء وأنه ليس أنانيا فهو يرعى الآخرين ويتعاون معهم.

3.3-التحرر من الميول المضادة للمجتمع:

بمعنى أن الفرد لا يميل إلى التشاحن مع الآخرين أو العراك معهم أو عصيان الأوامر أو تدمير ممتلكات الغير، وهو كذلك لا يرضي رغباته على حساب الآخرين، كما أنه عادل في معاملته لغيره.

4.3-العلاقات الطيّبة مع الأسرة:

عندما يكون الفرد على علاقات طيّبة مع أسرته ويشعر بأنها تحبه وتقدره وتعامله معاملة حسنة، وهو يشعر بالأمن والاحترام بين أفراد أسرته. وهذه العلاقات لا تتنافى مع الوالدين من سلطة معتدلة على الأبناء وتوجيه سلوكهم.

5.3-التوافق مع البيئة المحلية:

ويتضمن ذلك أن الفرد يتوافق مع البيئة المحدودة التي يعيش فيها، ويشعر بالسعادة عندما يكون مع جيرانه ويتعامل معه دون شعور سلبي أو عدواني، كما يحترم القواعد التي تحدد العلاقة بينه وبينهم وكذلك يهتم بالوسط الذي يعيش فيه.

رابعاً-التوافق النفسي الاجتماعي:

1-تعريف التوافق النفسي الاجتماعي:

-يعرّف دسوقي (1985، ص32) التوافق النفسي الاجتماعي بأنه تكيّف الشخص ببيئته الاجتماعية

في مجال مشكلات حياته مع الآخرين التي ترجع لعلاقاته بأسرته ومجتمعه ومعايير بيئته الاقتصادية والسياسية والخلقية.

-ويعرّف الزغبي (2002، ص25) التوافق النفسي الاجتماعي بأنه العملية التي يتمكن بها الفرد من إقامة علاقات مناسبة مع المجتمع بما يتفق وينسجم مع القواعد والمعايير الاجتماعية السائدة فيه، بما يحقق التوافق الصحي مع الذات والآخرين.

-ويعرّف الخالدي (2002، ص92) التوافق النفسي الاجتماعي بأنه مجموعة من الاستجابات المختلفة التي تقوم على أساس شعور الفرد بالأمن الاجتماعي، والتي تعبر عن علاقات الفرد الاجتماعية، كما يتمثل في معرفة الفرد للمهارات الاجتماعية المختلفة، تحرره من الميول المضادة للمجتمع، علاقاته الجيّدة مع أفراد أسرته، علاقاته الطيبة في محيط البيئة المحلية، علاقاته بالمدرسة وإتباعه للمستويات الاجتماعية واكتسابه لها.

فالتوافق النفسي الاجتماعي عملية دينامية مستمرة تتناول تكيّف الفرد مع ذاته ومتطلبات مجتمعه، وإقامة علاقات اجتماعية جيّدة مما تجعله شخصاً متوافقاً نفسياً واجتماعياً يتمتع بصحة نفسية اجتماعية جيّدة.

2-أهمية التوافق النفسي الاجتماعي في المجال المدرسي:

يرى الدسوقي (1974، ص145) أن التوافق النفسي الاجتماعي هو التغلب على الإحباطات وتحقيق الأهداف وإشباع الدوافع والحاجات بطريقة يقبلها الآخرون وتقبلها القيم الاجتماعية من جانب، وتحقيق الانسجام والتوافق بين الدوافع والحاجات وانعدام الصراع النفسي من جانب آخر، فإذا تحقق ذلك أصبح الفرد متوافقا توافقاً نفسياً حسناً. وتعتمد طبيعة التوافق النفسي الاجتماعي على ثلاثة عناصر تشمل الفرد ويقصد به تركيبه النفسي وحاجاته والآخرون الذين يشاركونه الموقف، ولابد من تحقيق الانسجام بين هذه العناصر ليتم التوافق النفسي. بمعنى أن تتحقق أهداف الشخص وتشبع حاجاته بطريقة مقبولة اجتماعيا، فيحدث الاستقرار النفسي ويتم التوافق النفسي الاجتماعي.

ويلجأ الفرد إلى تعديل سلوكه عندما تواجهه عقبات في حياته، من أجل أن يتلاءم مع الظروف الجديدة ويصل إلى إشباع حاجاته وبالتالي الشعور بالرضا، هذا هو شأن التلميذ الذي يسعى إلى تغيير سلوكه ليكون أكثر فعالية في المجال الدراسي ويحقق أهدافه وطموحاته، بعيد عن الضغوطات النفسية والاجتماعية والمدرسية التي قد تعرقله. فالتوافق النفسي المدرسي هو بعد من أبعاد الصحة النفسية التي تسمح بالعيش في ظل النجاح في المجال الدراسي. ولكي يصل المتعلم إلى التفوق الدراسي عليه أيضا أن يحقق التوافق الاجتماعي الذي يقتضي الشعور بالانتماء إلى المجتمع الدراسي والمجتمع عامة بالإضافة إلى وقدرته على تقبل الغير: شركاء العملية التعليمية-التعلمية أي أعضاء هيئة التدريس وهم الأساتذة، أعضاء هيئة إدارة المؤسسة التعليمية وهم المدير ومدير الدراسات والمراقب العام

وأعوانه، وكذلك شركاء الدراسة والتعلم وهم زملاء القسم الدراسي في إطار تحقيقه لعلاقات تفاعلية إيجابية. فالتوافق النفسي والدراسي يتعلق بقدرة المتعلم على إحداث توازن بين دوافعه ومتطلبات الدراسة. ويستطيع مواجهة الضغوطات النفسية والاجتماعية المدرسية بإيجاد أساليب إيجابية تسمح بتحقيق التوافق مع الذات والغير بما فيهم الأسرة والزملاء وإدارة المؤسسة التعليمية الأمر الذي يمكنه من تحقيق أهدافه ورغباته التي تتوج بالتفوق في الدراسة.

3-مؤشرات التوافق النفسي الاجتماعي:

يرى الداهري(2008) الوارد في (النتشه، 2014، ص 26) أن هناك مؤشرات عديدة للتوافق النفسي الاجتماعي منها ما يلي:

أ-أن تكون نظرة الإنسان إلى الحياة نظرة واقعية.

ب-أن تكون طموحات الشخص بمستوى إمكاناته.

ج-الإحساس بإشباع الحاجات والرغبات النفسية.

د-أن تتوافر لدى الشخص مجموعة من السمات الشخصية من أهمها: الثبات الانفعالي واتساق الأفق والتفكير العلمي، المسؤولية الاجتماعية، المرونة.

هـ-أن تتوافر لدى الشخص مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الايجابية، التي تبني المجتمع كاحترام العلم وأداء الواجب واحترام الزمن وتقديرات التراث.

و-أن يكون مفهوم الفرد عن ذاته متطابقاً مع واقعه الذي يعيش فيه، وكما يدركه الآخرون عنه.

4-السمات المميّزة لذوي التوافق النفسي الاجتماعي الجيّد:

يشير حسن الداهري (1999، ص ص59-60) إلى أهم السمات التي تميّز الفرد المتوافق نفسياً واجتماعياً وهي كما يلي:

أ-الثبات الانفعالي:

يعتبر أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق التي تتمثل في قدرته على تناول الأمور بصبر ولا يستفز ولا يستثار من الأحداث التافهة، ويتسم بالهدوء والرزانة، ويتحكم في انفعالاته المختلفة، وهذه السمة مكتسبة من خلال عملية التنشئة الاجتماعية.

ب-اتساع الأفق:

تسهم هذه السمة في توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين، وينسجم الفرد الذي يوصف بهذه الصفة أو السمة بقدرته الفائقة على تحليل الأمور، كذلك يتسم بالمرونة والتفكير العلمي والقدرة على تفسير الظواهر وفهم مسبباتها وقوانينها، ويميل إلى القراءة، ومن ثم تتسم شخصيته بالهدوء والتوازن والتوافق وهو نقيض للشخص ضيق الأفق المنغلق على نفسه الذي يصعب التعامل معه ومن ثم يعاني من سوء التوافق.

ج-مفهوم الذات:

تشير هذه السمة إلى توافق الفرد ومن عدم توافقه، فإذا كان مفهوم الذات عنده يتطابق مع واقعه كما يدركه الآخرون يكون متوافقاً، وإذا كان مفهوم الذات لديه متضخماً أدى به هذا إلى الغرور مما يفقده التوافق مع الآخرين. كما قد يتسم فرد ما بمفهوم ذات متدني عن الواقع أو عن إدراك الآخرين له، وهنا يتسم سلوكه بالدونية أيّ الإحساس بالنقص وبتضخيم ذوات الآخرين ويؤدي به هذا أيضا إلى سوء التوافق.

د-المسؤولية الاجتماعية:

يقصد بهذه السمة أن يحس الفرد بمسؤولية إزاء الآخرين وإزاء المجتمع بقيمه وعاداته ومفاهيمه، وفي هذه الحالة يكون الشخص مهتما بالآخرين، ومن ثم يبتعد عن الأنانية والذاتية، ويتمثل في سلوك الفرد الاهتمام بمجتمعه والدفاع عنه وحماية منجزاته.

هـ-المرونة:

يقصد بهذه السمة أن يكون الفرد متوازناً في تصرفاته أيّ بعيداً عن التطرف في اتخاذ قراراته.

وقد يتمثل في سلوك الشخص المتوافق بعدي الاعتمادية والاستقلالية، حيث تتطلب بعض المواقف في الحياة أن يعتمد المرء على الآخر وفي الوقت نفسه تتطلب أن يكون للفرد استقلاليته مما يبعده عن التطرف الملازم لسوء التوافق النفسي الاجتماعي.

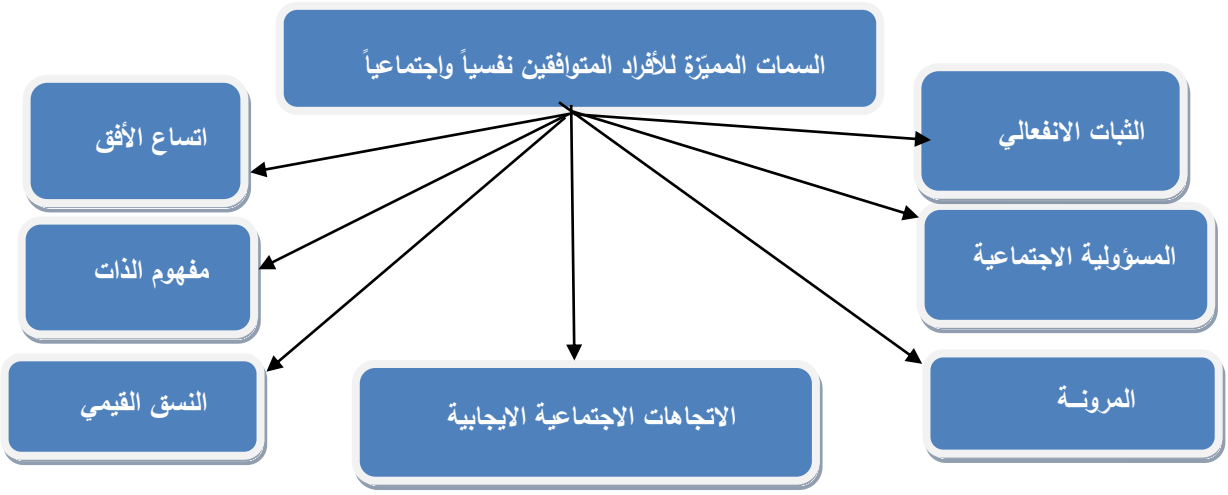
و-الاتجاهات الاجتماعية الايجابية:

يتمثل في الشخص المتوافق مجموعة مكتسبة من الاتجاهات التي تسير حياته. فالتوافق يتلازم مع الاتجاهات التي تبني المجتمع مثل احترام العمل، تقدير المسؤولية، أداء الواجب، الولاء للقيم والأعراف والتقاليد السائدة في المجتمع، تقدير التراث وحمايته. فكل هذه الاتجاهات تشير إلى الشخص المتوافق بطريقة بناءة.

ز-النسق القيمي:

يتمثل في الشخص المتوافق للقيم منها قيم إنسانية: مثل حب الناس، التعاطف، الإيثار، الرحمة، الشجاعة، وقيم جمالية: مثل تثقيف الحواس، فالعين المثقفة تستطيع أن ترى جمال اللون، وقيم فلسفية: مثل النظرة الشاملة للكون، والالتزام بفلسفة معينة يسير وفق منهجها حيث كل هذه المجموعات من القيم تشكل ركيزة للشخصية المتوافقة.

والشكل التالي يوضح أهم السمات المميّزة للأفراد المتوافقين نفسياً واجتماعياً كما وردت عند حسن الداهري (1999، ص ص 59-60):



شكل رقم (10) السمات المميّزة للأفراد المتوافقين نفسياً واجتماعياً

(الداهري، 1999، ص 59-60)

5-العوامل المعيقة للتوافق النفسي الاجتماعي:

أشار حشمت وباهي (2006، ص ص58) إلى عدد من العوامل التي تعيق التوافق النفسي الاجتماعي وهي:

1.5-النقص الجسماني:

تؤثر الحالة الجسمانية المصابة على التوافق النفسي الاجتماعي للفرد. فالشخص المريض، المصاب بعاهة قد يواجه مشكلات لا يواجهها الشخص السوّي مثلاً على مستوى تقديم الذات الراحة النفسية، الإرادة والعزم.

2.5-عدم إشباع الحاجات حسب ما تقرره الثقافة:

يحدد الكيان الثقافي الطرق التي يجب إتباعها لإشباع الحاجات المختلفة للفرد من البيولوجية، والنفسية والاجتماعية التي تولّد فيه حالة من التوتر الذي يستدعي إشباعا لإعادة التوازن، وهنا تتدخل الثقافة بمعاييرها لتحدد له الشروط والكيفيات.

3.5-عدم تناسب الانفعالات والمواقف:

تتسبب الانفعالات الحادة في اختلال توازن الفرد والتي لها تأثير ضار جسمانياً واجتماعياً، كالخوف الشديد في موقف يستدعي أكثر جرأة وشجاعة وتركيز، كما هو حال الطالب القلق في الامتحان.

4.5-تعلم سلوك مغاير لمعايير الجماعة:

وجد علماء النفس الاجتماعي في دراساتهم حول أفراد الجماعة في مواقف مختلفة ولفترة من الزمن أن هؤلاء الأفراد يشتركون في نمط سلوكي نموذجي نتاج عملية التنشئة الاجتماعية الذي يتخذ كمعيار لتمييز

السلوك المنحرف في هذه الجماعة، ويلاحظ أن لكل فرد تفاوت نسبي بسلوكه عن السلوك النموذجي للجماعة.

5.5-الصراع بين ادوار الذات:

يؤدي إلى الصراع بالنظر للموقف الصعب الذي يتواجد فيه الفرد الذي يجد نفسه أمام دورين متعارضين في وقت واحد، كأن يصدر القاضي الحكم بالسجن على أخيه المجرم، ففي نفس الوقت القاضي له دور القاضي والحاكم والرجل القانوني الذي تنصب عليه واجباته بعدما أن أدى اليمين وأقسم على كتاب الله الحنيف، ومن جهة ثانية فهو أخ للمجرم الذي يكني له صلة قرابة قوية، فهذا الموقف الحرج يولد صراع كبير في ذات القاضي.

ويعدد جلال(1985) الوارد في (العصيمي، 2010، ص ص 63-64) مجموعة من العوامل التي تؤدي إلى سوء التوافق النفسي الاجتماعي وهي:

أ-عوامل وراثية وجسمية:

للوراثة تأثير واضح في سلوك الفرد فإذا كانت سليمة وكذلك التربية والبيئة فإننا نتوقع أن يكون الفرد حسن التوافق نفسياً واجتماعياً، إلاّ أن بعض الاضطرابات الوراثية والتي يمكن أن ترتبط ببعض الإعاقات العقلية أو الجسمية تكون سبباً لسوء التوافق، وقد تكون العاهة نتيجة أسباب خارجة عن إرادته ومع ذلك فإنه في كلتا الحالتين سواء كان السبب وراثياً أو بيئياً فإن النقص الجسمي والعاهات قد تؤدي إلى سوء التوافق النفسي الاجتماعي لدى الفرد حسب درجاتها، وكذلك بناء على نظرة المجتمع. فكلما كانت العاهة كبيرة قل التوافق النفسي الاجتماعي، وكلما ساءت نظرة المجتمع من خلال النبذ أو الإهمال والاحتقار أو العطف الزائد أدى إلى شعور الفرد بأنه عاجزاً وعالة فإن ذلك يزيد من سوء توافقه نفسياً واجتماعياً.

ب-عوامل بيئية واجتماعية:

للفرد حاجات لابد من إشباعها ليكون متوافقاً إلاّ أن إشباعها يجب أن يكون بصورة اجتماعية، ولا شك في أن الظروف الاجتماعية والأسرية السيئة كالتفكك الأسري والظروف الاقتصادية السيئة والتغيرات السريعة التي تحدث في المجتمع تمثل عوامل لسواء التوافق الاجتماعي.

ج-عوامل نفسية:

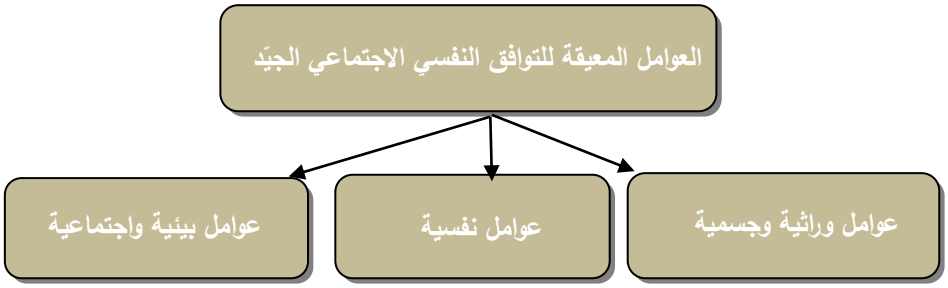
بالرغم من أن التوافق سمة أو خاصية نفسية فإن ذلك لا يعني عدم تأثره بالمتغيرات الأخرى، فهناك عوامل نفسية عديدة يمكن أن تساعد على التوافق النفسي الاجتماعي الحسن أو تزيد من حدة سوء التوافق النفسي الاجتماعي. وللاضطرابات النفسية عوامل ومظاهر لسوء التوافق النفسي الاجتماعي كما تعتبر عوامل مساعدة على إحداثه ومنها على سبيل المثال:

-**الانفعالات الشديدة وغير المناسبة للموقف،** حيث يكون لهذه الانفعالات غير المتوازنة تأثيرها السيّء من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية.

-**عدم فهم المرء لذاته أو التقدير السالب للذات وضعف مشاعر الكفاية** يمكن أن تكون سبباً لسوء التوافق، كما يمكن أن تعوّق قدرة الفرد على تحديد أهداف مناسبة، مما يعني الفشل في تحقيق هذه الأهداف وهذا ما يمكن أن يضاعف من سوء التوافق والتعرض لمزيد من الاضطرابات.

-**صراع الأدوار**: يلعب الفرد أدواراً متعددة تبعاً لما يتوقعه المجتمع، وقد يلعب دورين متصارعين في آنٍ واحدٍ مما يؤدي إلى سوء التوافق النفسي الاجتماعي إذا لم يستطع التنسيق بين هذه الأدوار ويحقق الانسجام بينها.

-**الاضطرابات النفسية بكافة أنواعها**، حيث يعد سوء التوافق النفسي مظهراً من مظاهرها.



شكل رقم (11) العوامل المعيقة للتوافق النفسي الاجتماعي الجيّد وفق جلال (1985)

(عن العصيمي، 2010، ص ص 63-64)

6-علاقة التوافق النفسي الاجتماعي بالإدمان على الأنترنت:

هذه مجموعة من الدراسات التي تناولت علاقة الإدمان على الأنترنت بالتوافق النفسي الاجتماعي:

-دراسة (Ward,2000) التي سعت إلى التعّرف على مدى إسهام استخدام الأنترنت للتباين في التوافق النفسي الاجتماعي وتكوين الهوية، لدى عينة بواقع 112 طالباً جامعياً من الدراسات العليا ممن قرروا أنهم يستخدمون الانترنت لمدة أربع ساعات كل أسبوع كحد ادني. وقد تم إجراء نوعين من التحليلين.

ففي التحليل الأوّل الذي يتكوّن من متغيرات تابعة تقيس التوافق النفسي الاجتماعي من خلال ستة مقاييس للتوافق والمشكلات الأكاديمية والقلق، والاكتئاب والمشكلات الأسرية، والمشكلات بين الشخصية وتقدير الذات. ومن خلال تحليل الانحدار المتعدد لكل متغير تابع في كلتا المجموعتين من التحليلات. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الإدمان على الأنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلاب الجامعيين.

-دراسة (Lanthier & Windham,2004) التي تناولت علاقة إدمان الأنترنت بالتوافق لدى طلبة الجامعة. أجريت الدراسة على عينة قوامها 272 طالباً وطالبةً جامعيين. توصلت النتائج إلى وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الإدمان على الأنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

–دراسة (Engelberg & Sjoberg,2004) التي هدفت إلى التعّرف على العلاقة بين استخدام الانترنت والمهارات الاجتماعية والتوافق لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت العينة من 324 فرداً.
توصلت النتائج إلى وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الإدمان على الأنترنت والتوافق لدى طلبة الجامعة، كما توصلت إلى أن مستخدمي الانترنت يميلون للعزلة والوحدة ولديهم قيم شاذة ونقص في المهارات الاجتماعية.

–دراسة سليمان بورحلة (2008) التي هدفت إلى معرفة أثر استخدام الانترنت على اتجاهات الطلبة وسلوكياتهم على عينة قوامها 196 طالباً وطالبة. توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين الاستخدام المفرط للإنترنت في ظهور مشاعر العزلة الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين وهذا بحكم التصفح المستمر، والذي أثر فعلاً في سلوكياتهم خاصة التوافقية منها.

–دراسة عزة مصطفى (2009) التي تناولت استخدام الانترنت وعلاقته بالوحدة النفسية" واختار 317 مفردة من المستخدمين للإنترنت في دولة قطر، وتوصلت النتائج إلى أن 35% من أفراد العينة يستخدم الانترنت يوميا، وتمثلت دوافع الاستخدام في شغل وقت الفراغ والشعور بالمرح والشعور بالوحدة النفسية والبحث عن الصحبة. كما توصلت إلى وجود علاقة دالة بين مستوى الشعور بالوحدة النفسية وكثافة استخدام الانترنت، حيث أن الأكثر شعور بالوحدة هم الأعلى في معدل استخدام الانترنت بغض النظر عن متغير الجنس.

–دراسة العصيمي (2010) التي هدفت الى معرفة العلاقة بين الإدمان على الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، طبقت الدراسة على عينة مكوّنة من 459 طالب وطالبة. توصلت النتائج إلى أن نسبة الطلاب المدمنين بلغت 26%، كما توصلت إلى وجود علاقة سالبة بين الدرجة الكلية للإدمان على الانترنيت والدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي.

–دراسة (Liu & Kuo,2013) التي تناولت التقصي عن انتشار إدمان الإنترنت وتأثيراته النفسية والاجتماعية لدى المراهقين. طبقت الدراسة على عينة مكوّنة من 3325 مراهقاً من المدارس الثانوية.
وأظهرت النتائج أن الذكور يعانون من أعراض الاستخدام المشكل للإنترنت أكثر من الإناث.

–دراسة الخواجه (2014) التي هدفت إلى معرفة علاقة الإدمان على الانترنت بالتوافق النفسي لدى عينة مكونة من 290 طالب وطالبة من طلبة الباكالوريا في كلية التربية في جامعة السلطان قابوس. توصلت النتائج إلى وجود علاقة عكسية بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة وان درجة التوافق النفسي كانت أدنى لدى مجموعة مدمني الانترنت مقارنة بمجموعة غير مدمني الانترنت.

–دراسة بن عمارة (2014) التي تناولت ظاهرة الاغتراب النفسي لدى الشباب المدمن على الانترنت بهدف كشف ما إذا كانت ظاهرة الاغتراب النفسي سببها إدمان الشباب على الانترنت أم لا؟ وطبقت دراستها

على 410 شاباً مدمناً على الانترنت. توصلت نتائجها إلى أن الشاب المدمن على الإنترنت يشعر فعلاً بالاغتراب الاجتماعي، مما يؤثر في صحته النفسية وسوء توافقه النفسي الاجتماعي.

-دراسة حسين خطاب (2018) التي تناولت الإدمان على الانترنت عند الطلبة الجامعيين وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي والتحصيل الدراسي، والتي طبقها على عينة من الطلبة الجزائريين من جامعات الجزائر (02) وباب الزوار وجامعة مولود معمري تيزي وزو، وتكونت من 554 طالب وطالبة. توصلت النتائج إلى أن معظم الطلبة الجامعيين من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، وكلية العلوم والتكنولوجيا من كل الجامعات الواردة سابقا يتميزون بدرجات مرتفعة في الإدمان على الانترنت وهذا بنسبة 53 %.

كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين درجات الإدمان على الإنترنت ودرجات التوافق النفسي الاجتماعي لدى أفراد العينة.

7-الفروق في التوافق النفسي الاجتماعي بين الجنسين:

هذه مجموعة من الدراسات التي تناولت الفروق في التوافق النفسي الاجتماعي بين الجنسين:

-دراسة (Lanthier & Windham,2004) التي تناولت علاقة إدمان الأنترنت بالتوافق لدى طلبة الجامعة. أجريت الدراسة على عينة قوامها 272 طالباً وطالبةً جامعيين. بيّنت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً في التوافق بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة.

-دراسة صلاح الدين أحمد الجماعي (2007) التي تناولت الاغتراب النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلاب العرب واليمنيين، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الطلاب اليمنيين ومتوسطات درجات الطلاب العرب من الجنسين على مقياس التوافق الكلي وأبعاده الستة: (التوافق الأسري، التوافق المدرسي، التوافق مع الاخرين، التوافق الإنفعالي، التوافق الصحي الجسمي التوافق القيمي).

-دراسة عائض العصيمي (2010) التي تناولت الإدمان على الأنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة مرحلة التعليم الثانوي بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية. أجريت الدراسة على عينة قوامها 459 طالباً من جامعة القدس بواقع 211 من الذكور و248 من الإناث. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي الاجتماعي بين الجنسين.

-دراسة هدهود (2013) التي تناولت الاغتراب النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهق الجانح بالجزائر وهي دراسة ميدانية بمركز رعاية الأحداث بباتنة، حيث كشفت نتائجها علن وجود فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي الاجتماعي بين المراهقين الجانحين من الجنسين لصالح الإناث.

-دراسة الشناوي (2013) التي تناولت استخدام شبكة التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلاب المراهقين. أجريت الدراسة على عينة قوامها 466 طالباً وطالبةً.

توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي الاجتماعي بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

-دراسة عبد الفتاح محمد سعيد الخواجة (2014) التي تناولت الإدمان على الأنترنت والتوافق النفسي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس/ عمان. أجريت الدراسة على عينة قوامها 290 طالباً من كلية التربية من جامعة السلطان قابوس بواقع 150 من الذكور و140 من الإناث. كشفت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى التوافق النفسي بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة.

-دراسة بن بردي (2014) التي تناولت الإدمان على الأنترنت وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي بولاية الوادي الجزائر. أجريت الدراسة على عينة قوامها 200 تلميذاً وتلميذةً من التعليم الثانوي. توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في التوافق الدراسي بين الذكور والإناث لصالح الإناث.

-دراسة عبير جهاد عبد المغني النتشة (2015) التي تناولت الإدمان على الأنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس بفلسطين. أجريت الدراسة على عينة قوامها 459 طالباً من جامعة القدس بواقع 211 من الذكور و248 من الإناث. بيّنت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي الاجتماعي لصالح الإناث.

-دراسة فاديا الجهني (2017) التي تناولت أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على التوافق الشخصي والاجتماعي عند الشباب، وهي دراسة على عينة من طلاب جامعة البعث. أجريت الدراسة على عينة قوامها 200 طالباً وطالبةً من جامعة البعث. أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي الاجتماعي بين الجنسين.

-دراسة حسين خطاب **(2018)** التي أجريت حول الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعيين. تكوّنت عينة الدراسة من طلاب بعض الجامعات الجزائرية: جامعة الجزائر2 وجامعة باب الزوار وجامعة مولود معمري بتيزي وزو، حيث بلغ حجم العينة من 554 فردا من الجنسين. توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي الاجتماعي بين الجنسين لصالح الإناث.

-تعقيب على الدراسات السابقة:

تستنتج الطالبتان مما سبق أن الدراسات التي تناولت العلاقة بين الإدمان على الإنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين المتغيرين مثل دراسة(Ward,2000) دراسة (Lanthier & Windham,2004)، دراسة (Engelberg & Sjoberg,2004)، دراسة بورحلة (2008) دراسة عزة مصطفى (2009)، دراسة العصيمي (2010)، دراسة (Liu & Kuo,2013)، دراسة الخواجه (2014)، دراسة بن عمارة (2014) ودراسة خطاب (2018).

أما الدراسات التي تناولت الفروق في التوافق النفسي الاجتماعي بين الجنسين فيمكن تصنيفها إلى مجموعتين: مجموعة أولى توصلت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي الاجتماعي بين الجنسين مثل دراسة العصيمي (2010)، دراسة هدهود (2013)، دراسة الشناوي (2013)، دراسة بن بردي (2014) دراسة النتشه (2015) ودراسة خطاب (2018) لصالح الذكور تارةً، ولصالح الإناث تارةً أخرى. في حين نجد مجموعة ثانية من الدراسات أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين مثل دراسة (Lanthier & Windham,2004)، دراسة الجماعي (2007)، دراسة الخواجة (2014) ودراسة الجهني (2017).

-خلاصة:

شغل موضوع التوافق النفسي الاجتماعي حيّزاً كبيراً في البحوث والدراسات لأهميته في حياة الناس. فالتوافق ليس مرادفاً للصحة النفسية فحسب بل يرجعه الكثير بأنه الصحة النفسية بعينها. فهو الهدف الرئيس لجميع فروع علم النفس عامة وأهداف العملية الإرشادية والعلاج النفسي والإرشاد النفسي خاصة.

أولاَ: الدراسة الاستطلاعية:

1-أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تهدف دراستنا الاستطلاعية إلى التحقق من مدى صلاحية الأدوات التي يمكن استخدامها في الدراسة الأساسية من حيث وضوح عباراتها وسلامة تعليماتها. ولتحقيق ذلك اتصلنا بالجهات المسؤولة بمديرية التربية لولاية تيزي وزو بغرض الحصول على الموافقة الكتابية لإجراء الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية، كما تم الاتصال بمديري المؤسسات التعليمية المختارة لتوضيح أهداف الدراسة وإمكانية التعاون معنا. كما تهدف دراستنا الاستطلاعية إلى التعرّف على أفراد عينة الدراسة واختيارها لتطبيق أدوات الدراسة.

2-عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة قوامها (30) فرداً من تلاميذ السنة الثانية ثانوي الذكور والإناث من الشعب العلمية والأدبية.

3-مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بثانوية لالة فاطمة نسومر بتيزي وزو مقر الولاية، وذلك خلال الأسبوع الثاني من شهر جانفي 2019.

ثانياً: منهج الدراسة:

يتحدد منهج الدراسة في إطار أبعاد طبيعة المشكلة وأهدافها، وموضوع دراستنا هو التعرف إلى بعض جوانب شخصية تلميذ التعليم الثانوي، والمتمثلة في الإدمان على الإنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي. وقد تم استخدام في الدراسة الحالية المنهج الوصفي الذي يقوم بتحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة، وإعطاء تقرير وصفي عنها. إن طبيعة الموضوع تهدف إلى وصف الظاهرة واكتشاف الواقع التربوي التعليمي. وتندرج الدراسة الحالية ضمن الدراسات الوصفية الارتباطية والمقارنة التي تهدف إلى دراسة الظاهرة بوصف وتحليل مكوّناتها والكشف عن العلاقة بين الإدمان على الإنترنت (متغير مستقل) والتوافق النفسي الاجتماعي (متغير تابع) من جهة، والكشف عن الفروق الفردية في نفس المتغيرين بين الذكور والإناث من تلاميذ السنة الثانية ثانوي من الشعب العلمية والأدبية ببعض ثانويات ولاية تيزي وزو.

ثالثاً: الدراسة الأساسية:

تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي من الذكور والإناث من الشعب الدراسية العلمية والأدبية من (04) ثانويات تابعة لمديرية التربية لولاية تيزي وزو.

1-مجتمع الدراسة:

بلغ العدد الإجمالي لأفراد مجتمع الدراسة أو المجتمع الأصل (666) فرداً بواقع (294) من الذكور

و(372) من الإناث من تلاميذ السنة الثانية ثانوي من الجنسين الذين تم اختيارهم من المؤسسات التعليمية التالية: ثانوية لالة فاطمة نسومر، ثانوية عبان رمضان، ثانوية 20 أوت 1956 بدائرة تيزي وزو وثانوية لعيمش علي بدائرة تيزي راشد، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (1) توزيع أفراد مجتمع الدراسة

الرقم	المؤسسة التعليمية	الدائرة التربوية	ذكور		إناث		المجموع الكلي	
			العدد	%	العدد	%	العدد	%
1	ثانوية لالة فاطمة نسومر	تيزي وزو	77	26.19	134	36.02	211	31.68
2	ثانوية عبان رمضان	"	105	35.72	93	25.00	198	29.73
3	ثانوية 20 أوت 1956	"	68	23.12	90	24.19	158	23.72
4	ثانوية لعيمش علي	تيزي راشد	44	14.97	55	14.79	99	14.87
المجمـــــــوع			294	100.00	372	100.00	666	100.00

يتبين من جدول رقم (1) أن نسب أفراد المجتمع الأصل من تلاميذ السنة الثانية ثانوي من الذكور الموزعين على المؤسسات التعليمية الأربعة تتراوح بين14.97% لثانوية لعيمش علي و35.72% لثانوية عبان رمضان. في حين تتراوح نسب الإناث بين14.79% لثانوية لعيمش علي و36.02% لثانوية لالة فاطمة نسومر. أما المجموع الكلي لأفراد مجتمع الدراسة فتتراوح النسب بين14.87% لثانوية لعيمش علي و31.68% لثانوية لالة فاطمة نسومر.

2-عينة الدراسة وكيفية اختيارها :

بلغ حجم عينة الدراسة (110) فرداً بواقع (46) من الذكور و(64) من الإناث من تلاميذ السنة الثانية ثانوي المقيدين بالعام الدراسي 2018-2019. ولاختيار عينة تتكوّن من (110) فرداً من المؤسسات التعليمية المذكورة سابقاً تم اعتماد العينة العشوائية الطبقية.

جدول رقم (2) توزيع أفراد عينة الدراسة

الرقم	المؤسسة التعليمية	الدائرة التربوية	ذكور		إناث		المجموع الكلي	
			العدد	%	العدد	%	العدد	%
1	ثانوية لالة فاطمة نسومر	تيزي وزو	17	36.96	28	43.76	45	40.91
2	ثانوية عبان رمضان	"	13	28.26	15	23.43	28	25.45
3	ثانوية 20 أوت 1956	"	10	21.74	11	17.18	21	19.09
4	ثانوية لعيمش علي	تيزي راشد	06	13.04	10	15.63	16	14.55
المجمـــــــوع			46	100.00	64	100.00	110	100.00

يتبين من جدول رقم (2) أن نسب أفراد عينة الدراسة الأساسية من تلاميذ السنة الثانية ثانوي من الذكور الموزعين على المؤسسات التعليمية الأربعة تتراوح بين13.04% لثانوية لعيمش علي و36.96% لثانوية لالة فاطمة نسومر. في حين تتراوح نسب الإناث بين15.63% لثانوية لعيمش علي و43.76% لثانوية لالة فاطمة نسومر. أما المجموع الكلي لأفراد عينة الدراسة فتتراوح النسب بين14.55% لثانوية لعيمش علي و40.91% لثانوية لالة فاطمة نسومر.

3-خصائص عينة الدراسة:

-الجنس:

جدول رقم (3) توزيع أفراد عينة الدراسة وفق الجنس

الجنس / البيانات	العدد	%
ذكور	46	41.82
إناث	64	58.18
المجمـــوع	110	100.00

يتبين من جدول رقم (3) أن نسبة الإناث أعلى من نسبة الذكور، حيث بلغت على التوالي 58.18% و41.82 %. نلاحظ في المؤسسات التعليمية التي تم فيها التطبيق أن عدد الإناث أعلى من عدد الذكور، وأن سبب تزايد عددهن على مستوى ولاية تيزي وزو، قد يرجع إما إلى عامل ديمغرافي، وإما إلى عامل ثقافي وهو اهتمام الفتاة بالدراسة وتشجيها من قبل الوالدين على ذلك.

-الشعبة الدراسية:

جدول رقم (4) توزيع أفراد عينة الدراسة وفق الشعبة الدراسية

الشعبة الدراسية / البيانات	العدد	%
علمي	65	59.10
أدبي	45	40.90
المجمـــوع	110	100.00

يتبين من جدول رقم (4) أن نسبة تلاميذ الشعبة العلمية أعلى من تلاميذ الشعبة الأدبية، حيث بلغت على التوالي 59.10% و40.90 %. ويظهر مما سبق أن أفراد عينة الدراسة الحالية يتواجدون في الشعبة العلمية بأعلى نسبة بالمقارنة إلى نسبة تواجدهم في الشعب الأدبية.

4-مكان وزمان إجراء الدراسة الأساسية :

تم إجراء الدراسة الميدانية في 04 ثانويات تابعة لمديرية التربية لولاية تيزي وزو وهي:

ثانوية فاطمة نسومر، ثانوية عبان رمضان، ثانوية 20 أوت 1956 بدائرة تيزي وزو وثانوية لعيمش علي بدائرة تيزي راشد. وقد تم تطبيق أدوات الدراسة على أفراد عينة الدراسة من الأسبوع الثاني من فيفري إلى الأسبوع الثاني من مارس 2019.

رابعاً: أدوات الدراسة:

لقياس متغيرات الدراسة المتمثلة في الإدمان على الإنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي تم استخدام الأدوات الآتية:

1-مقياس إدمان الأنترنت:

1.1-وصف المقياس:

لقد تم استخدام مقياس إدمان الأنترنت المطوّر عن النسخة الأجنبية (The internet addiction test: IAT) الذي أعدته الأخصائية النفسية الأمريكية (Kimberly Young,1998) والذي ترجمه إلى اللغة العربية وطبقه على البيئة الفلسطينية محمد أحمد شاهين سنة 2004.

ويتكوّن مقياس إدمان الأنترنت من 19 فقرة سالبة تكون الإجابة عليها وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي.

2.1-تقدير درجات المقياس:

يتضمن مقياس إدمان الأنترنت تقدير الشخص لنفسه بطريقة ذاتية، أيّ كما يرى نفسه.

وقد بنيّت الفقرات وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي، حيث أعطيت للفقرات الأوزان والدرجات التالية:

موافق بشدة= خمس درجات. **موافق**= أربع درجات. **محايد**= ثلاث درجات. **معارض**= درجتان. **معارض بشدة**= درجة واحدة. وطبقا لهذا الميزان الخماسي، فان أدنى درجة يتحصل عليها المستجيب في المقياس هي: 1×19=19 درجة وأقصاها هي: 5×19=95 درجة. إن درجات المقياس تتراوح بين 19 و95 درجة.

3.1-الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم الاعتماد على ما توصلت إليه نتائج دراسة عبير جهاد عبد المغني النتشه في رسالة الماجستير سنة 2014 حول إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة، حيث تم حساب صدق الاتساق الداخلي وذلك من خلال حساب معامل ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس كما هو مبيّن في الجدول التالي:

جدول رقم (5) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات
مقياس إدمان على الإنترنت والدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	قيم معاملات الارتباط	رقم العبارة	قيم معاملات الارتباط
1	*0.62	11	*0.61
2	*0.65	12	*0.58
3	*0.49	13	*0.59
4	*0.42	14	*0.65
5	*0.60	15	*0.68
6	*0.70	16	*0.65
7	*0.50	17	*0.65
8	*0.65	18	*0.51
9	*0.45	19	*0.60
10	*0.65		

*** دالة عند مستوى 0.01**

يتبين من جدول رقم (5) أن قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.42 و0.70) وجاءت دالة عند مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على أن المقياس يتمتع بصدق عالٍ ويمكن استخدامه في الدراسة الحالية.

وللتحقق من ثبات مقياس إدمان الإنترنت فقد تم حساب معامل ألفا–كرونباخ كمؤشر على ثبات التجانس الداخلي للمقياس، حيث بلغت قيمته 89.69 على الدرجة الكلية للمقياس وهي قيمة ثبات عالية جداً.

3.1–زمن تطبيق المقياس:

ليس للمقياس زمن محدد للتطبيق، لكن من خلال الدراسة الاستطلاعية لاحظنا أن الوقت المستغرق للإجابة على عبارات المقياس من قبل أفراد العينة كان يتراوح بين 15 و20 دقيقة وهذا بعد قراءة التعليمات.

2–مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

1.2–وصف المقياس:

لقد تم استخدام مقياس التوافق النفسي الاجتماعي الذي أعدته عبير جهاد عبد المغني النتشه سنة 2014 بهدف التعرّف إلى درجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى المتعلمين.

يتكوّن مقياس التوافق النفسي الاجتماعي من 42 فقرة موزعة على أربعة أبعاد هي: التوافق الأسري، التوافق مع الذات، التوافق الدراسي والتوافق مع الآخرين. ويشمل كل بعد من هذه الأبعاد مجموعة من الفقرات.

جدول رقم (6) توزيع فقرات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي على الأبعاد الأربعة

الرقم	الأبعـــــــاد	أرقام الفقرات	عدد الفقرات
1	التوافق الأسري	10،9،8،7،6،5،4،3،2،1	10
2	التوافق مع الذات	20،19،18،17،16،15،14،13،12،11	10
3	التوافق الدراسي	30،29،28،27،26،25،24،23،22،21	10
4	التوافق مع الأخرين	42،41،40،39،38،37،36،35،34،33،32،31	12
المجمـــــــوع			42

يتضح من جدول رقم (6) أن كل بعد من الأبعاد الثلاثة الأولى المتمثلة في التوافق الأسري، التوافق مع الذات والتوافق الدراسي يحتوي على 10 فقرة، بينما البعد الرابع المتمثل في التوافق مع الآخرين يحتوي على 12 فقرة. ويحتوي المقياس إجمالاً على 42 فقرة.

2.2-تقدير درجات المقياس:

يتكوّن مقياس التوافق النفسي الاجتماعي من 42 فقرة منها 26 فقرة موجبة و16 فقرة سالبة.

والجدول التالي يوضح توزيع الفقرات الموجبة والسالبة على النحو التالي:

جدول رقم (7) توزيع الفقرات الموجبة والسالبة لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي

نوع الفقرات	أرقام الفقرات	عدد الفقرات
الفقرات الموجبة	2، 4، 5، 6، 7، 9، 10، 11، 12، 15، 17، 21، 23،24، 25، 26، 28، 29، 32، 34، 35، 36، 38، 39، 40، 42.	26
الفقرات السالبة	1، 3، 8، 13، 14، 16، 18، 19، 20، 22، 27، 30، 31، 33، 37، 41.	16
المجمـــــــوع		42

يتضح من جدول رقم (7) أن فقرات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي تتوزع ما بين 26 فقرة موجبة و16 فقرة سالبة وذلك بمجموع 42 فقرة.

وقد بنيت فقرات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي، حيث أعطيت للفقرات الأوزان والدرجات التالية: **موافق بشدة**= خمس درجات. **موافق**= أربع درجات. **محايد**= ثلاث درجات. **معارض**= درجتان. **معارض بشدة**=درجة واحدة للفقرات الموجبة، وتعكس الدرجات للفقرات السالبة.

وطبقا لهذا الميزان الخماسي، فإن أدنى درجة يتحصل عليها المستجيب في المقياس هي:

1×42=42 درجة وأقصاها هي: 5×42=210 درجة. وأن درجات المقياس تتراوح بين 42 و210 درجة.

2.2-الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم الاعتماد على ما توصلت إليه نتائج دراسة الباحثة عبير جهاد عبد المغني النتشه سنة 2014 حول إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة، حيث تم حساب صدق الاتساق الداخلي

وذلك من خلال حساب معامل ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس وهو: مبيّن في الجدول التالي:

جدول رقم (8) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات
مقياس التوافق النفسي الاجتماعي مع الدرجة الكلية لكل بعد

التوافق الأسري		التوافق مع الذات		التوافق الدراسي		التوافق مع الآخرين	
الفقرات	معامل الارتباط	الفقرات	معامل الارتباط	الفقرات	معامل الارتباط	الفقرات	معامل الارتباط
1	**0.53	1	**0.32	1	**0.52	1	**0.44
2	**0.48	2	**0.35	2	**0.50	2	**0.51
3	**0.62	3	**0.46	3	**0.65	3	**0.36
4	**0.66	4	**0.61	4	**0.54	4	**0.41
5	**0.70	5	**0.31	5	**0.52	5	**0.61
6	**0.59	6	**0.54	6	**0.58	6	**0.38
7	**0.66	7	**0.40	7	**0.37	7	**0.45
8	**0.57	8	**0.49	8	**0.61	8	**0.60
9	**0.48	9	**0.64	9	**0.59	9	**0.63
10	**0.56	10	**0.61	10	**0.53	10	**0.42
						11	**0.24
						12	**0.53

** دالة عند مستوى 0.05

يتبين من جدول رقم (8) أن قيم معاملات الارتباط بين كل درجة كل فقرة من فقرات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي مع الدرجة الكلية لكل بعد جاءت دالة عند مستوى الدلالة 0.05، حيث تراوحت بين (0.48 و0.70) للبعد الأوّل المتمثل في التوافق الأسري، وتراوحت بين (0.31 و0.64) للبعد الثاني وهو التوافق مع الذات، وتراوحت بين (0.37 و0.65) للبعد الثالث وهو التوافق الدراسي، وتراوحت بين (0.24 و0.61) للبعد الرابع وهو التوافق مع الآخرين، مما يدل على أن المقياس يتمتع بصدق عالٍ ويمكن استخدامه في الدراسة الحالية. وللتحقق من ثبات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي فقد تم الاعتماد على ما توصلت إليه دراسة عبير جهاد عبد المغني النتشه لحساب معامل ألفا–كرونباخ كمؤشر على ثبات التجانس الداخلي للمقياس، والجدول التالي يبيّن ذلك:

جدول رقم (9) قيم معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

الرقم	البعـــد	عدد الفقرات	قيم ألفا كرونباخ
1	التوافق الأسري	10	0.7801
2	التوافق مع الذات	10	0.7941
3	التوافق الدراسي	10	0.7793
4	التوافق مع الآخرين	12	0.7478
الدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي		42	0.8665

يتبين من جدول رقم (9) أن قيم معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس بلغت 0.78 لبعد التوافق الأسري، و0.79 لبعد التوافق مع الذات، و0.77 لبعد التوافق الدراسي، و0.74 لبعد التوافق مع الآخرين، في حين بلغت قيمة معامل الثبات على الدرجة الكلية للمقياس 0.86 مما يدل على أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الثبات وأنه يمكن استخدامها في الدراسة الحالية.

3.2-زمن تطبيق المقياس:

ليس للمقياس زمن محدد للتطبيق، لكن من خلال الدراسة الاستطلاعية لاحظنا أن الوقت المستغرق للإجابة على عبارات المقياس من قبل أفراد العينة كان يتراوح بين 25 و30 دقيقة بعد قراءة التعليمات.

خامساً: إجراءات تطبيق الدراسة:

بعد التأكد من سلامة وصلاحية أدوات جمع البيانات وتحديد المؤسسات التعليمية لإجراء الدراسة الأساسية تم اتباع مجموعة من الخطوات الإجرائية عند تطبيق الأدوات في كل مؤسسة تعليمية من المؤسسات التي شملتها الدراسة. وكان الإشراف على تنفيذ عملية توزيع نسخ من الأدوات من قبل الطالبتين، وذلك خلال استغلال فرصة أوقات راحة التلاميذ، وقد أبدى المستجيبون الكثير من الاهتمام بالتجاوب والانضباط.

وكانت خطوات تطبيق الدراسة على النحو الآتي:

-**الخطوة الأولى:** استلام رخصة من رئيس قسم العلوم الاجتماعية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو، القطب العلمي بتامدة للموافقة على إجراء الدراستين الاستطلاعية والأساسية.

-**الخطوة الثانية:** استلام رخصة من رئيس مصلحة التمدرس بمديرية التربية لولاية تيزي وزو للموافقة على إجراء الدراسة الميدانية (الاستطلاعية والأساسية) بالمؤسسات التعليمية المختارة.

-**الخطوة الثالثة:** لقاء مع مديري الثانويات المختارة لتحديد موعد مع أفراد عينة الدراسة.

-**الخطوة الرابعة:** لقاء مع أفراد عينة الدراسة حيث تم توزيع على كل فرد ظرف كبير يحتوي على نسختين من أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس إدمان الإنترنت ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي مرفقة بصفحة البيانات الشخصية، وتم تطبيق المقياسين بصورة جماعية داخل إحدى قاعات المؤسسات

التعليمية المعنية بالتطبيق برفقة مساعدة تربوية. وقد تم تقديم الهدف من هذه الدراسة وطبيعة مثل هذه المقاييس، والهدف من استخدامها وتطبيقها، ثم تمت قراءة تعليمات كل أداة من الأدوات المستخدمة وشرح طريقة الإجابة عليها. وقد تم تقديم المقاييس لأفراد عينة الدراسة على أساس أن كل أداة تقيس جانباً من جوانب شخصية المتعلم، وأنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، وأن الإجابة الصادقة والمعبرة عن رأي الفرد هي أساس فهمه لنفسه.

سادساً: إجراءات تفريغ البيانات وإعدادها للتحليل الإحصائي:

لقد تم استخدام الحاسوب الآلي في تحليل البيانات والوصول إلى النتائج نظراً لتعدد متغيرات الدراسة وإنجاز بعض العمليات الرياضية المطلوبة، وقد تطلب ذلك تجهيز البيانات وتفريغها وفق الأساليب المتعارف عليها في نظم الحاسوب لكي تتم عمليات الضبط والمراجعة في كل خطوة من خطوات التحليل والمعالجة الإحصائية. وقد اتخذت هذه الإجراءات الخطوات التالية:

1–تفريغ البيانات المتعلقة بكل فرد من أفراد عينة الدراسة في ورقة خاصة (Feuille de calcul excel) تتضمن البيانات الأولية والدرجات المتحصل عن المقاييس المستخدمة.

2–وضع دليل للترميز وفيه حوَلت البيانات إلى رموز رقمية، بحيث تم ترميز فئات المتغيرات مثل رقم فرد العينة، المؤسسة التعليمية، الجنس، الشعبة الدراسية، درجات مقياس إدمان الإنترنت ودرجات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي. أدخلت جميع هذه البيانات في ذاكرة الحاسوب باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية من نوع (SPSS 8.0) لتتم معالجتها إحصائياً.

سابعاً: أساليب المعالجة الإحصائية:

لاختبار فرضيات الدراسة تم استخدام أسلوب الإحصاء الوصفي لحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وأسلوب الإحصاء الاستدلالي لحساب معامل ارتباط بيرسون(ر) للكشف عن الارتباط بين الإدمان على الإنترنت (متغير مستقل) والتوافق النفسي الاجتماعي (متغير تابع) وحساب اختبار(ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة من الجنسين في الإدمان على الإنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي.

تمهيد

يتضمن هذا الفصل عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة الميدانية كما أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات بعد تطبيق الأدوات على عينة الدراسة الأساسية. ولأغراض اختبار فرضيات الدراسة تم استخدام معامل ارتباط بيرسون(ر) واختبار(ت) لمعرفة مدى صدق توقعات كل فرضية من فرضيات الدراسة.

أوّلاً: عرض نتائج الدراسة الميدانية

1-عرض نتائج الدراسة على أساس المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدى أفراد العينة:

جدول رقم (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدى الجنسين من أفراد العينة في الإدمان على الإنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي

البيانات / المتغيرات	ذكور(ن=46)		إناث (ن=64)	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الإدمان على الإنترنت	60.04	13.491	57.20	13.232
التوافق النفسي الاجتماعي	152.63	15.383	153.84	16.612

يتبين من جدول رقم (10) نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدى الذكور والإناث من أفراد العينة في الإدمان على الإنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي، وحينما نقارن بين نتائج المجموعتين نلاحظ ما يلي:

-أن مجموع متوسط درجات الذكور في الإدمان على الإنترنت أعلى من مجموع متوسط درجات الإناث، إذ بلغ مجموع متوسطات الدرجات على التوالي 60.04 و57.20.

-أن مجموع متوسط درجات الإناث في التوافق النفسي الاجتماعي أعلى من مجموع متوسط درجات الذكور، إذ بلغ مجموع متوسطات الدرجات على التوالي 153.84 و152.63.

يظهر مما تقدم أن الذكور مدمنون على شبكة الإنترنت أكثر من الإناث، في حين أن الإناث أكثر توافقاً نفسياً اجتماعياً من الذكور.

2-عرض نتائج فرضيات الدراسة:

1.2-الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه" توجد علاقة دالة إحصائياً بين درجات الإدمان على الإنترنت ودرجات التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بولاية تيزي وزو". وتهدف هذه الفرضية إلى الإجابة عن التساؤل الأوّل في إشكالية الدراسة وهو:

-هل توجد علاقة بين درجات الإدمان على الإنترنت ودرجات التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بولاية تيزي وزو؟

تُشير الفرضية الأولى إلى توقع وجود علاقة دالة إحصائياً بين درجات الإدمان على الإنترنت ودرجات التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بولاية تيزي وزو. وللتحقق من صحة هذه الفرضية، قامت الطالبتان بحساب معامل ارتباط بيرسون(ر) بين درجات الإدمان على الإنترنت ودرجات التوافق النفسي الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة.

جدول رقم (11) قيمة(ر) بين درجات الإدمان على الإنترنت
ودرجات التوافق النفسي الاجتماعي ودلالتها الإحصائية لدى أفراد عينة الدراسة

البيانات / المتغيرات	قيمة (ر)	الدلالة الإحصائية المحسوبة (sig.bilatérale)	مستوى الدلالة المعتمد
الإدمان على الإنترنت التوافق النفسي الاجتماعي	-0.167	0.081	0.01

يتضح من جدول رقم (11) أن العلاقة بين درجات الإدمان على الإنترنت ودرجات التوافق النفسي الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة بلغت قيمتها 0.167-وأن قيمة مستوى دلالتها المحسوبة التي هي 0.081 تكبر عن الحد المطلوب الذي هو 0.01، أيّ أن 0.081 أكبر من 0.01 ومعناه أن العلاقة بين درجات الإدمان على الإنترنت ودرجات التوافق النفسي الاجتماعي غير دالة إحصائياً عند p=0.01 لدى أفراد عينة الدراسة. وتشير هذه النتيجة أن الفرضية الأولى لم تتحقق على مستوى عينة الدراسة.

2.2-الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً في الإدمان على الإنترنت بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بولاية تيزي وزو".

وتهدف هذه الفرضية إلى الإجابة عن التساؤل الثاني في إشكالية الدراسة وهو:

-هل توجد فروق في الإدمان على الإنترنت بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بولاية تيزي وزو؟

تُشير الفرضية الثانية إلى توقع وجود فروق دالة إحصائياً في الإدمان على الإنترنت بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بولاية تيزي وزو.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية، قامت الطالبتان بحساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في الإدمان على الإنترنت.

جدول رقم (12) قيمة(ت) ودلالتها الإحصائية
في الإدمان على الإنترنت بين الجنسين من أفراد عينة الدراسة

البيانات / العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية (sig.bilatérale)	مستوى الدلالة المعتمد
ذكور	46	60.04	13.491	1.101	108	0.273	0.05
إناث	64	57.20	13.232				

يتضح من جدول رقم (12) أن الفروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في الإدمان على الإنترنت بلغت قيمتها 1.101، وأن قيمة مستوى دلالتها المحسوبة التي هي 0.273 تكبر عن الحد المطلوب الذي هو0.05، أيّ أن 0.273 أكبر من 0.05، ومعناه أن الفروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في الإدمان على الإنترنت غير دالة إحصائياً عند p=0.05.
وتشير هذه النتيجة أن الفرضية الثانية لم تتحقق على مستوى عينة الدراسة.

2.2-الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي الاجتماعي بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بولاية تيزي وزو".
وتهدف هذه الفرضية إلى الإجابة عن التساؤل الثالث في إشكالية الدراسة وهو:
-هل توجد فروق في التوافق النفسي الاجتماعي بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بولاية تيزي وزو؟
تُشير الفرضية الثالثة إلى توقع وجود فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي الاجتماعي بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بولاية تيزي وزو.
وللتحقق من صحة هذه الفرضية، قامت الطالبتان بحساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في التوافق النفسي الاجتماعي.

جدول رقم (13) قيمة(ت) ودلالتها الإحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي بين الجنسين من أفراد عينة الدراسة

البيانات / العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية (sig.bilatérale)	مستوى الدلالة المعتمد
ذكور	46	152.63	15.383	-0.390	108	0.698	0.05
إناث	64	153.84	16.612				

يتضح من جدول رقم (13) أن الفروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في التوافق النفسي الاجتماعي بلغت قيمتها 0.390-، وأن قيمة مستوى دلالتها المحسوبة التي هي 0.698 تكبر عن الحد المطلوب الذي هو0.05، أيّ أن 0.698 أكبر من 0.05، ومعناه أن الفروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في التوافق النفسي الاجتماعي غير دالة إحصائياً عند p=0.05.

وتشير هذه النتيجة أن الفرضية الثالثة لم تتحقق على مستوى عينة الدراسة.

-ملخص نتائج الدراسة الميدانية:

جدول رقم (14) ملخص نتائج فرضيات الدراسة

فرضيات الدراسة	النتيجة
1-الفرضية الأولى: -العلاقة بين درجات الإدمان على الإنترنت ودرجات التوافق النفسي الاجتماعي لدى أفراد العينة.....	**غ. دالـــة**
2-الفرضية الثانية: -الفروق في الإدمان على الإنترنت بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من أفراد العينة.....	**غ. دالـــة**
3-الفرضية الثالثة: -الفروق في التوافق النفسي الاجتماعي بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من أفراد العينة.....	**غ. دالـــة**

يتبين من جدول رقم (14) أن العلاقة بين درجات الإدمان على الإنترنت ودرجات التوافق النفسي الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة جاءت غير دالة إحصائياً، كما أن الفروق في كل من الإدمان على الإنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من أفراد عينة الدراسة جاءت غير دالة إحصائياً أيضاً. وهذا يعني أن متغير الجنس لا يؤثر في الإدمان على الإنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي.

ثانياً: مناقشة وتفسير نتائج فرضيات الدراسة:

تعرض الطالبتان نتائج الدراسة في ضوء مدى تحقق الفرضيات من عدمها ومدى اتفاق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة وذلك بتوضيح جوانب الاتفاق والاختلاف.

1-نتيجة الفرضية الأولى:

-العلاقة بين درجات الإدمان على الإنترنت ودرجات التوافق النفسي الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة:

تُبيَن النتيجة الإحصائية للفرضية الأولى الموضحة في جدول رقم (11) عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين درجات الإدمان على الإنترنت ودرجات التوافق النفسي الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة عند p=0.01. وهذه النتيجة سارت في اتجاه مخالف لتوقع الفرضية، حيث لم تتحقق على مستوى عينة الدراسة.

تخالف نتائج الدراسة الحالية ما توصلت إليه نتائج مجموعة من الدراسات مثل دراسة (Ward,2000) التي سعت إلى التعّرف على مدى إسهام استخدام الأنترنت للتباين في التوافق النفسي الاجتماعي وتكوين الهوية، لدى طلبة جامعيين ممن قرروا أنهم يستخدمون الانترنت لمدة أربع ساعات كل أسبوع كحد ادني. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الإدمان على الأنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلاب الجامعيين، ودراسة (Lanthier & Windham,2004) التي تناولت علاقة إدمان الأنترنت بالتوافق لدى طلبة الجامعة. توصلت نتائجها إلى وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الإدمان على الأنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي، ودراسة (Engelberg & Sjoberg,2004) التي هدفت إلى التعّرف على العلاقة بين استخدام الانترنت والمهارات الاجتماعية والتوافق لدى طلاب الجامعة، وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الإدمان على الأنترنت والتوافق، وتوصلت إلى أن مستخدمي الانترنت يميلون للعزلة والوحدة ولديهم قيم شاذة ونقص في المهارات الاجتماعية، ودراسة بورحلة (2008) التي هدفت إلى معرفة" تأثير استخدام الانترنت في اتجاهات طلبة جامعيين وسلوكياتهم. توصلت النتائج إلى وجود علاقة بين الاستخدام المفرط للإنترنت في ظهور مشاعر العزلة الاجتماعية، وهذا بحكم التصفح المستمر الذي أثر فعلاً في سلوكياتهم خاصة التوافقية منها، ودراسة عزة مصطفى (2009) التي أجريت حول" استخدام الانترنت وعلاقته بالوحدة النفسية"، وتوصلت النتائج إلى أن 35% من أفراد العينة يستخدم الانترنت يومياً، وتمثلت دوافع الاستخدام في شغل وقت الفراغ والشعور بالمرح والشعور بالوحدة النفسية والبحث عن الصحبة. كما توصلت إلى وجود علاقة دالة بين مستوى الشعور بالوحدة النفسية وكثافة استخدام الانترنت، حيث أن الأكثر شعور بالوحدة هم الأعلى في معدل استخدام الانترنت بغض النظر عن متغير الجنس، ودراسة العصيمي (2010) التي هدفت الى معرفة العلاقة بين الإدمان على الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. توصلت النتائج إلى أن نسبة الطلاب المدمنين بلغت 26%، وأن هناك علاقة سالبة بين الدرجة الكلية للإدمان على الانترنيت والدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي، ودراسة (Liu & Kuo,2013) التي تناولت التقصي عن انتشار إدمان الانترنيت وتأثيراته النفسية والاجتماعية لدى المراهقين. أظهرت النتائج أن الذكور يعانون من أعراض الاستخدام المشكل للإنترنت أكثر من الإناث، دراسة الخواجه (2014) التي هدفت إلى معرفة علاقة الإدمان على الانترنت بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة الباكالوريا. توصلت النتائج إلى وجود علاقة عكسية بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي، وان درجة التوافق النفسي كانت أدنى لدى مجموعة مدمني الانترنت مقارنة بمجموعة غير مدمني الانترنت، ودراسة بن عمارة (2014) التي تناولت ظاهرة الاغتراب النفسي لدى الشباب المدمن، وتوصلت نتائجها إلى أن الشاب المدمن على الانترنت يشعر فعلاً بالاغتراب الاجتماعي، مما يؤثر في صحته النفسية وسوء توافقه النفسي الاجتماعي ودراسة خطاب (2018) التي تناولت الإدمان على الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي

والتحصيل الدراسي عند الطلبة الجامعيين. توصلت النتائج إلى وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الإدمان على الإنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة على مستوى عينة أفراد الدراسة الحالية بأن الإدمان على الإنترنت مؤشر غير دال ومتغير غير مؤثر في التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

2-نتيجة الفرضية الثانية:

-الفروق في الإدمان على الإنترنت بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث لدى أفراد عينة الدراسة:

تُبيَن النتيجة الإحصائية للفرضية الثانية الموضحة في جدول رقم (12) عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الإدمان على الإنترنت بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث عند$p=0.05$.

وهذه النتيجة سارت في اتجاه مخالف لتوقع الفرضية، حيث لم تتحقق على مستوى عينة الدراسة.

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسات ساري (2005)، (Saville & al.,2010)، معيجل (2011)، الزيدي (2014) وشاهين (2014) التي أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الإدمان على الإنترنت بين الذكور والإناث، إلاّ أن نتائج الدراسة الحالية تختلف مع نتائج مجموعة من الدراسات التي كشفت عن وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في الإدمان على الإنترنت لصالح الذكور تارة أو لصالح الإناث تارة أخرى مثل دراسة ربيع (2003) التي هدفت إلى التعرف على ما إذا كان الاستخدام المفرط للإنترنت يؤدي إلى الإدمان وماهي الظروف والمتغيرات المسؤولة عن ذلك؟ وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة في الإدمان على شبكة الإنترنت بين الجنسين لصالح الذكور، ودراسة الحمصي (2009) التي تناولت إدمان الإنترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي. وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة بين الجنسين لصالح الإناث، ودراسة إبراهيم (2010) التي تناولت علاقة إدمان الإنترنت بكل من الوحدة النفسية والطمأنينة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة بين الجنسين لصالح الذكور، ودراسة الحوسيني (2011) التي تناولت إدمان الإنترنت وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. كشفت نتائجها عن وجود فروق دالة في الإدمان على الإنترنت بين الجنسين لصالح الإناث، ودراسة بن بردي (2014) التي تناولت إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين بالتعليم الثانوي، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة في الإدمان على الإنترنت بين الجنسين لصالح الذكور، ودراسة عمار (2014) التي تناولت الإدمان على الشبكة المعلوماتية (الإنترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية. أظهرت النتائج وجود فروق دالة في الإدمان على الشبكة المعلوماتية (الإنترنت) بين الذكور والإناث، ودراسة الخواجه (2014) التي أجريت حول الإدمان على الإنترنت في علاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة. أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة في مستوى الإدمان على الإنترنت بين الجنسين لصالح الذكور،

ودراسة النتشه (2015) التي أجريت حول علاقة الإدمان على الإنترنت بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة في الإدمان على الإنترنت بين الجنسين لصالح الذكور، ودراسة عبد الله (2015) التي تناولت علاقة الإدمان على الإنترنت بسمات الشخصية المرضية لدى عينة من الأطفال والمراهقين. كشفت النتائج عن وجود فروق دالة في الإدمان على الإنترنت بين الجنسين لصالح الذكور، ودراسة العمّار (2015) التي تناولت التنمّر وعلاقته بالإدمان على الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت. بيّنت النتائج وجود فروق دالة في الإدمان على الإنترنت بين الجنسين لصالح الذكور، ودراسة الطاهر والدحيلان (2018) التي أجريت حول مستوى الإدمان على الإنترنت لدى طلاب جامعيين بكلية التربية، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الإدمان على الإنترنت لصالح الذكور، ودراسة بشبش (2018) التي تناولت الإدمان على الإنترنت في علاقته بالاكتئاب والوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة من الجنسين، وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة في الإدمان على الإنترنت بين الجنسين لصالح الذكور، ودراسة خطاب (2018) التي أجريت حول الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعيين. توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الإدمان على الإنترنت بين الجنسين لصالح الإناث.

وترجع الطالبتان هذه النتيجة إلى أن الذكور والإناث في هذه المرحلة العمرية والدراسية تكون لهم نفس الاحتياجات والمتطلبات وتقريباً نفس الأفكار، وبالتالي فالمتغيرات تكون موحدة وتتقارب المسببات لإدمان الانترنت لاسيما وأنهم يعيشون في نفس المنطقة الجغرافية المتمثلة في ولاية تيزي وزو، وبالتالي فهم يشتركون في أغلب الأمور. إن متغير الجنس عامل غير مؤثر ومؤشر غير دال على إدمان أفراد عينة الدراسة الحالية على شبكة الإنترنت.

3-نتيجة الفرضية الثالثة:

-الفروق في التوافق النفسي الاجتماعي بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث لدى أفراد عينة الدراسة:

تُبيَن النتيجة الإحصائية للفرضية الثالثة الموضحة في جدول رقم (13) عدم وجود فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي الاجتماعي بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث عند$p=0.05$. وهذه النتيجة سارت في اتجاه مخالف لتوقع الفرضية، حيث لم تتحقق على مستوى عينة الدراسة.

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة (Lanthier & Windham,2004) التي تناولت علاقة إدمان الأنترنت بالتوافق لدى طلبة الجامعة. بيّنت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً في التوافق بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة، ودراسة الجماعي (2007) التي تناولت الاغتراب النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلاب العرب واليمنيين من الجنسين. توصلت النتائج إلى

عدم وجود فروق في التوافق النفسي الاجتماعي بين الذكور والإناث من العرب واليمنيين، ودراسة الخواجة (2014) التي تناولت الإدمان على الأنترنت والتوافق النفسي لدى طلبة جامعيين، حيث كشفت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي بين الذكور والإناث. ودراسة الجهني (2017) التي تناولت تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في التوافق الشخصي والاجتماعي عند طلاب جامعيين، وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي الاجتماعي بين الجنسين، إلاّ أنها تخالف نتائج مجموعة من الدراسات التي كشفت عن وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في التوافق النفسي الاجتماعي لصالح الذكور تارةً أو لصالح الإناث تارة أخرى مثل دراسة العصيمي (2010) التي تناولت الإدمان على الأنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي الاجتماعي بين الجنسين، ودراسة هدهود (2013) التي تناولت الاغتراب النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهق الجانح بالجزائر، وكشفت نتائجها عن وجود فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي الاجتماعي بين المراهقين الجانحين من الجنسين لصالح الإناث، ودراسة الشناوي (2013) التي تناولت استخدام شبكة التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلاب المراهقين. توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي الاجتماعي بين الذكور والإناث لصالح الذكور، ودراسة بن بردي (2014) التي تناولت الإدمان على الأنترنت وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي. توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في التوافق الدراسي بين الذكور والإناث لصالح الإناث، ودراسة النتشة (2015) التي تناولت الإدمان على الأنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعيين، وبيّنت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي الاجتماعي لصالح الإناث، ودراسة خطاب (2018) التي أجريت حول الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعيين، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي الاجتماعي بين الجنسين لصالح الإناث.

ويمكن تفسير هذه النتيجة على مستوى أفراد عينة الدراسة الحالية بأن متغير الجنس عامل غير مؤثر ومؤشر غير دال للتوافق النفسي الاجتماعي لدى أفراد العينة.

-الاستنتاج العام:

نلاحظ مما تقدم أن نتائج الدراسة الحالية سارت في اتجاه مخالف لما توقعناه في الفرضيات الأولى والثانية والثالثة، حيث في الفرضية الأولى لم تُظهر العلاقة بين الإدمان على الإنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي دلالةً إحصائيةً لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، وفي الفرضية الثانية لم تظهر فروقاً ذات دلالةً

إحصائية في الإدمان على الإنترنت بين الذكور والإناث، وفي الفرضية الثالثة لم تظهر أيضاً فروقاً ذات دلالةً في التوافق النفسي الاجتماعي بين الذكور والإناث من تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

نلاحظ أن نتائج الفرضيات الأولى والثانية والثالثة لم تتحقق على مستوى عينة الدراسة الحالية وبالتالي لم تقبل كلها.

-خاتمـــة:

انطلقت الدراسة الحالية من فكرة أساسية وجهت العمل البحثي من البداية إذ تمثلت الفكرة في اهتمام الباحثين في السنوات الأخيرة بمشكلة جديدة طارئة تتمثل في مشكلة استخدام الإنترنت وإساءة سوء استخدامه والاستخدام القهري له بل يظهر هو اضطراب الإدمان على الإنترنت لدى الفرد عامة والتلميذ خاصة. فهو خطر واقعي بأن يخسر الفرد علاقاته المهمة أو فرص الدراسة بسبب استخدامه للإنترنت بشكل مفرط ومتزايد وأيضاً إهمال الفرد وخفضه لأنشطته الاجتماعية والأسرية.

لقد اهتم بعض الباحثين بالإدمان على الإنترنت في علاقته ببعض المتغيرات النفسية مثل التوافق النفسي الاجتماعي لدى المتعلمين، وعلى هذه الأساس اتجهت الدراسة الحالية ميدانياً للإجابة عن مجموعة من التساؤلات التي تضمنتها إشكالية الدراسة حول العلاقة بين الإدمان على الإنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي من الجنسين ببعض ثانويات ولاية تيزي وزو، وحول الفروق بين الذكور والإناث في نفس المتغيرات السابقة، ودراسة الموضوع من جوانبه النظرية، وتحليل عناصره انطلاقاً من منهجية تم على أساسها تحديد منهج الدراسة وعينتها الاستطلاعية والأساسية، وأدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية لمعالجتها ميدانياً وإحصائياً.

وتكمن أهمية الدراسة الحالية في اكتشاف ومعرفة ظاهرة الإدمان على الإنترنت بالنسبة لتلاميذ السنة الثانية ثانوي، كونهم يمثلون مرحلة المراهقة، باعتبارها مرحلة حساسة والأكثر تأثرا بالتطور التكنولوجي، وكذلك ظاهرة حديثة واسعة الانتشار التي بدورها غيرت من قيم وعادات المجتمع الجزائري، ومن جانب أخر ما دفعنا إلى دراسة هذا الموضوع هو ندرة وجود دراسات-في حدود علم واطلاع الطالبتين- التي تناولت الإدمان على الإنترنت في علاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي.

ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على مقياس الإدمان على الإنترنت المطوّر عن النسخة الأجنبية (The internet addiction test: IAT) الذي أعدته (Kimberly Young,1998) والذي ترجمه إلى اللغة العربية وطبقه على البيئة الفلسطينية الباحث شاهين سنة 2004، ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي الذي أعدته عبير جهاد عبد المغني النتشه سنة 2014، والتي تم تطبيقها على عينة عشوائية طبقية تكوّنت من (110) فرداً من تلاميذ السنة الثانية ثانوي من الجنسين بواقع (46) من الذكور و(64) من الإناث المتمدرسين ببعض ثانويات ولاية تيزي وزو للسنة الدراسية 2019/2018.

وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات، توصلت الدراسة الحالية إلى النتائج التالية:

-عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين درجات الإدمان على الإنترنت ودرجات التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

-عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الإدمان على الإنترنت بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

-عدم وجود فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي الاجتماعي بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

تبيّن نتائج الدراسة الحالية أن الإدمان على الإنترنت لا يرتبط بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة، وأن متغير الجنس لا يؤثر في كل من الإدمان على الإنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي.

وتفتح الدراسة الحالية المجال للعديد من التساؤلات التي تحتاج إلى المزيد من الدراسات للإجابة عنها والتي يمكن ذكر البعض منها على سبيل المثال لا الحصر وهي كالآتي:

-دراسة تبحث عن علاقة الإدمان على الإنترنت بالدافعية للإنجاز لدى طلاب الجامعة.

-دراسة تبحث عن علاقة الإدمان على الإنترنت بالقلق والثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

-دراسة تبحث عن علاقة الإدمان على الإنترنت بمهارات التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

-دراسة مقارنة حول الإدمان على الإنترنت وتقدير الذات لدى طلبة جامعيين وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص العلمي.

المراجـــع:

1–أبريعم، سامية (2015). العلاقة بين إدمان الإنترنت والشعور بالاغتراب النفسي (دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم البواقي). *مجلة علوم الإنسان والمجتمع*، 15، 215–240.

2–ابن زكريا، أحمد بن فارس (1979). معجم مقاييس اللغة. دار الفكر.

3–ابن منظور، جمال الدين بن مكرم الأنصاري (1990). لسان العرب. الجزء الثاني عشر، القاهرة الدار المصرية للتأليف والترجمة، مكتبة بولاق.

4–أحمد، بشرى إسماعيل (2006). إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين. جامعة الزقازيق، كلية التربية، قسم علم النفس.

5–أرنوط، بشرى إسماعيل (2007). إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين. *مجلة كلية التربية*، جامعة الزقازيق، 55، 33–96.

6–النوايسة، غالب عوض (2000). خدمات المستفيدين من المكتبات ومراكز المعلومات. عمان، دار صفار للنشر والتوزيع.

7–انجلر، بربارا (1991). نظريات الشخصية. ترجمة فهد عبد الله الدليم، الطائف، النادي الأدبي.

8–أنيس، إبراهيم وآخرون (1973). المعجم الوسيط. الطبعة الثالثة، القاهرة، دار المعارف.

9–باهي، مصطفى وحشمت، حسين (2006). التوافق النفسي والتوازن الوظيفي. الدار العالمية للنشر والتوزيع.

10–بشبش، صبا منير حسن (2018). إدمان الإنترنت وعلاقته بالاكتئاب والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية بغزة، كلية التربية.

11–بن بردي، مليكة (2014). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين. رسالة ماجستير غير منشورة.

12–بورحلة، سليمان (2005). أثر استخدام الإنترنت على اتجاهات الطلبة الجامعيين وسلوكياتهم. دراسة ميدانية. رسالة ماجستير، جامعة بن يوسف بن خدة، الجزائر، كلية العلوم السياسية والإعلام قسم علوم الإعلام والاتصال.

13–الجهني، فاديا (2017). أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على التوافق الشخصي والاجتماعي عند الشباب (دراسة على عينة من طلاب جامعة البعث). *مجلة جامعة البعث*، 39(66)، 105–136.

14–حاج علي، كهينة (2015). تأخر سن الزواج وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الفتيات المتجاوزات سن الثلاثين. رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي غير منشورة، جامعة مولود معمري.

15–الحازن، منير وهبة (د.ت). معجم مصطلح علم النفس. بيروت، دار النشر للجامعيين.

16–الحربي، عبد الكريم (2003). الإنترنت والقنوات الفضائية ودورها في الانحراف والجنوح. الطبعة الأولى، الرياض.

17–حسين، علي واليمة، حسين عبد الزهرة (2011). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء. *مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية*،**11(3)**.

18–الحفني، عبد المنعم (1992). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. انجليزي–عربي، الجزء الثاني بيروت، دار العودة.

19–الحمصي، رولا (2010). إدمان الإنترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي: دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة دمشق. رسالة ماجستير منشورة، دمشق.

20–حمودة، سليمة (2015). الإدمان على الإنترنت: اضطراب العصر. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 21، 213–224.

21–الحوسني، ناصر سليمان عبد الله (2011). إدمان الإنترنت وعلاقته بالاكتئاب والعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوى. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، سلطنة عُمان.

22–الخزرجي، ضمياء إبراهيم محمد سبع (2016). إدمان الإنترنت وعلاقته بالسلوك الاستقوائي عند طلبة المرحلة المتوسطة. *مجلة الفتح*، المديرية العامة للتربية، ديالي، بغداد، 75، 177–206.

23–الخضري، نجية أحمد (1987). قياس ضبط التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة الحاصلين على الثانوية العامة ونظرتهم للحاصلين على الثانوية العامة. الجمعية المصرية للدراسات النفسية، بحوث المؤتمر الثالث في علم النفس.

24–خطاب، حسين (2018). إدمان الإنترنت عند الطلبة الجامعيين وعلاقته بالتحصيل الدراسي. دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الجزائر2 وجامعة تيزي وزو. *مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية*، 5(12)، 230–247.

25–الخليفي، محمد بن صالح (2004). تأثير الإنترنت في المجتمع. دراسة ميدانية. عالم الكتب.

26–خليل، محمد بيومي (2002). انحرافات الشباب في عصر العولمة. ج2، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر.

27–الخواجة، عبد الفتاح محمد سعيد (2014). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس/عُمان. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*. 2(8)، 79–106.

28–الداهري، صالح حسن (2008). أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية (الأسس والنظريات). الطبعة الأولى، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.

29–الداهري، صالح حسن والكبيسي، وهيب مجيد (1999). علم النفس العام. الطبعة الأولى، إربد، دار وائل للنشر والتوزيع.

30–دسوقي، كمال (1988). ذخيرة علم النفس. المجلد الأوّل، القاهرة، الدار الدولية للنشر والتوزيع.

31–الدندراوي، سامية صابر (2005). الإفراط في استخدام كل من الكمبيوتر والإنترنت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية لدى المراهقين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قناة السويس، كلية التربية بالإسماعلية.

32–الديب، علي محمد (1988). التوافق الشخصي والاجتماعي للراشدين. *مجلة التربية الجديدة*، 3(11).

33–الديب، أميرة عبد العزيز (1990). سيكولوجية التوافق النفسي في الطفولة المبكرة. القاهرة، مكتبة وهبة.

34–راجح، أحمد عزت (1985). أصول علم النفس. الإسكندرية، المكتب المصري الحديث.

35–الرازي، محمد بن أبي بكر (د.ت). مختار الصحاح. بيروت، مكتبة لبنان.

36–ربيع، هبة بهي الدين (2003). إدمان شبكة المعلومات الدولية(الإنترنت) في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة دراسات نفسية*، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية(رانم)، 13(4)، 555–580.

37–الزغبي، أحمد محمد (2002). أسس علم النفس الاجتماعي. عمان، دار زهران للنشر والتوزيع.

38–زهران، حامد عبد السلام (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة، عالم الكتب.

39–الزيدي، أمل بنت علي بن ناصر (2014). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، كلية العلوم والآداب، قسم التربية والدراسات الإنسانية.

40–سري، إجلال محمد (1990). التوافق النفسي لدى المدرسات المتزوجات وغير المطلقات وعلاقته ببعض مظاهر الشخصية. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين الشمس.

41–سفيان، نبيل (2004). المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي. القاهرة، ايتراك للنشر والتوزيع الطبعة الأولى.

42–الشاذلي، عبد الحميد محمد (2002). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. الإسكندرية، مكتبة الإسكندرية.

43–شاهين، محمد أحمد (2014). فاعلية برنامج ارشادي معرفي–سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين. *مجلة جامعة الأقصى* (سلسلة العلوم الإنسانية)، 19(2)، 358–390.

44–شقير، زينب محمود (2004). مقياس التوافق النفسي. كراسة التعليمات، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، الطبعة الأولى.

45–صرداوي، نزيم وآخرون (2013). المحددات السيكولوجية للتفوّق الدراسي. مشروع بحث وطني مخبر تربية–تكوين–عمل (EFORT)، جامعة الجزائر2، مركز البحث في الأنثروبولوجيا الاجتماعية والثقافية (CRASC) بوهران.

46–الطاهر، الرشيد إسماعيل والدحيلان، مروان عبد الرحمان عثمان (2018). إدمان الإنترنت لطلاب كلية التربية بجامعة الملك فيصل وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية. *مجلة الدراسات العليا*

جامعة النيلين، 10(40-1)، 64-80.

47-الطراونة، نايف سالم والفنيخ، لمياء سليمان (2012). استخدام (الإنترنت) وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكتئاب ومهارات الاتصال لدى طلبة جامعة القصيم. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 21(1)، 283-331.

48-طه، فرج عبد القادر (1993). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. الكويت، دار سعاد الصباح.

49-الطيّار، فهد بن علي (2016). إدمان الإنترنت وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود. *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*، 5(3)، 404-446.

50-عاقل، فاخر (1979). معجم علم النفس. بيروت، دار العلم للملايين.

51-العباجي، عمر موفق (2007). الإدمان والإنترنت. عمان، دار المجدلاني.

52-عبد الرحيم، عبد المجيد (1981). علم النفس التربوي والتوافق الاجتماعي. الطبعة الثانية، القاهرة مكتبة النهضة المصرية.

53-عبد الغني، أشرف محمد (2002). المدخل إلى الصحة النفسية. الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.

54-عبد الهادي، محمد ومطر، عبد الفتاح وغنايم، عادل (2005). إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من الاكتئاب والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مسترجع من WWW.Kenanaonline.com بتاريخ 2019/02/06.

55-العبود، فهد بن ناصر (2001). آلية البحث في الإنترنت. الطبعة الأولى، الرياض، المملكة العربية السعودية، دار الفيصل الثقافية.

56-عزب، حسام الدين ومحمود، هبة سامي ومرسي، سحر مختار (2016). الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان الإنترنت. *مجلة الإرشاد النفسي*، مصر، 45، 333-362.

57-العصيمي، سلطان عائض مفرح (2010). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية كلية العلوم الاجتماعية والإدارية، قسم علم النفس.

58-العمّار، خالد (2014). إدمان الشبكة المعلوماتية (الإنترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق، فرع درعا. *مجلة البحث كلية التربية*، 30(1)، 105-132.

59-العمّار، أمل يوسف عبد الله (2016). التنمّر الإلكتروني وعلاقته بإدمان الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت. *مجلة البحث العلمي في التربية* (17)، 223-250.

60–العوض، وليد محمد (2005). دور استخدام شبكة الإنترنت في التحصيل الدراسي لدى طلاب جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا، قسم العلوم الاجتماعية.

61–فهمي، مصطفى (1980). التكيف النفسي. القاهرة، مكتبة مصر، دار الطباعة الحديثة.

62–القرني، محمد بن سالم محمد (2011). إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز. *مجلة كلية التربية*، جامعة المنصورة، 75(3)، 100–137.

63–كامل، سلمى حسين (2016). إدمان الإنترنت وعلاقته بالدافعية نحو التحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة ديالي. *مجلة الفتح*، بغداد، 68، 269–301.

64–الكندري، يعقوب يوسف والقشعان، حمود فهد (2001). علاقة شبكة الإنترنت بالعزلة الاجتماعية لدى طلاب جامعة الكويت. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، جامعة الإمارات العربية المتحدة، 17(1) 1–45.

65–مجمع اللغة العربية (1983). المعجم الوسيط. الجزء الثاني، الطبعة الثانية، القاهرة، الإدارة العامة للمعجمات، دار التراث، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

66–مجمع اللغة العربية (1990). المعجم الوجيز. طبعة خاصة، وزارة التربية والتعليم، القاهرة.

67–مخيمر، صلاح (1979). المدخل إلى الصحة النفسية. الطبعة الثانية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

68–مرسي، سيّد عبد الحليم وعبد السلام، فاروق السيّد (1984). مقياس الصحة النفسية للشباب والراشدين. كراسة التعليمات. القاهرة، الدار الأنجلو المصرية.

69–المصري، محمد وليد (2006). الأسرة العربية وهوس الإنترنت. *مجلة العربي*، الكويت، 575، 25–39.

70–معيجل، سهام (2011). الإدمان على الإنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. *مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية*، 4، 105–138.

71–مقدادي، مؤيد وسمور، قاسم (2008). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالاستجابات العصابية لدى عينة من مرتادي مقاهي الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 4(1)، 15–36.

72–الموسى، عبد الله عبد العزيز والمبارك، أحمد بن عبد العزيز (2004). التعليم الإلكتروني: الأسس والتطبيقات. الرياض، مؤسسة شبكة البيانات، الطبعة الأولى.

73–النتشه، عبير جهاد عبد المغني (2014). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس، فلسطين. رسالة ماجستير غير منشورة.

74–الهابط، محمد السيّد (1985). التكيّف والصحة النفسية. الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.

75–هول، ك وليندزي، ج (1971). نظريات الشخصية. ترجمة فرج أحمد فرج وفوزي محمود حنفي ولطفي محمد فطيم، مراجعة لويس مليكة، بيروت، المؤسسة العربية للدراسات والتنمية.

Ouvrages :

76−Bredel, S (2012). Addiction à internet chez les adolescents : Elaboration d'un outil d'aide au dépistage pour les médecins généralistes. Thèse de doctorat en médecine, faculté mixte de médecine et de pharmacie de Rouen.

77−Bueno, V (2014). Inclure l'addiction à internet dans le DSM-V : étude de cas de la biomédicalisation des cyberdépendances. Mémoire de maitrise en sociologie. Université de Montréal, département de sociologie**.**

78−Couderc, E (2012). Recherche d'une addiction aux réseaux sociaux et étude du profil d'utilisateur concerné (étude SOCIADD). Thèse de doctorat en médecine, spécialité psychiatrie, université de Limoges.

79−English, H.E & English, A (1961). Comprehensive dictionay of psychological and Psychoanalytical terms. USA, David Mc Kay.

80−Juneau, S (2017). La contribution sociale de la cyberdépendance au Canada et au Québec. Thèse de doctorat en service social (Philosophiae doctor : PHD). Université Laval, Québec, Canada.

81−Nadeau, L ; Acier, D ; Kern, L et Nadeau, C-L (2011). La cyberdépendance : états des connaissances, manifestations et pistes d'intervention. Montréal, centre Dollard-Cormier.

82−Piéron, H (1951). Vocabulaire de la psychologie. Paris, P.U.F.

83−Wolman, B (1973). Dictionary of behavioral science. Edition Von Holster.

ملحق رقم (1): مقياس إدمان الإنترنت لِـ (Kimberly Young,1998)

ترجمة وتكييف محمد أحمد شاهين (2004)

مقياس إدمان الإنترنت

الرقم	الفقـــــرة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1	استخدم الأنترنت لفترة أطول مما خططت.					
2	أهمل واجباتي الدراسية لأقضي فترة أطول على الأنترنت.					
3	استمتع بقضاء وقتي على الأنترنت.					
4	أكوّن علاقات صداقة من خلال الأنترنت.					
5	يشتكي المحيطون بي بسبب الوقت الطويل الذي أقضيه على الأنترنت.					
6	تأثرت نتيجتي في الثانوية بسبب الوقت الذي أمضيه على الأنترنت.					
7	أتفحص بريدي الإلكتروني قبل القيام بأيّ شيء آخر يومياً.					
8	تأثر أدائي الأكاديمي بسبب استخدامي للأنترنت.					
9	أدافع عن نفسي إذا ما سألني أحد ماذا تفعل بالأنترنت.					
10	أتجاهل متاعب الحياة اليومية بمقابل الاستمتاع باستخدام الأنترنت.					
11	أجد نفسي متلهفاً/ متلهفةً للتصفح الأنترنت.					
12	أشعر أن الحياة بدون الأنترنت غير ممتعة.					
13	أنزعج، أصرخ بسبب مضايقة أحدهم لي عند استخدامي الأنترنت.					
14	أتأخر عن الخلود للنوم بسبب استخدامي الأنترنت لوقت متأخر من الليل.					
15	أشعر بأن تفكيري مشغول بالأنترنت خارج أوقات استخدامي له.					
16	وجدت نفسي أقول" دقائق قليلة أخرى سأمضيها، بينما أنا استخدم الأنترنت.					
17	أحاول إخفاء كم من الوقت الذي أمضيه على الأنترنت.					
18	أفضل إمضاء وقتي على الأنترنت على الذهاب للخارج مع أصدقائي.					
19	أشعر بالتوتر إذا لم استخدم الأنترنت.					

ملحق رقم (2): مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لعبير جهاد عبد المغني النتشه (2014)

مقياس التوافق النفسي الاجتماعي

الرقم	الفقـــــــرة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1	أتشاجر مع أسرتي.					
2	أشعر بالرضا عن كل ما يخص أسرتي.					
3	والداي لا يفهماني غالباً.					
4	أفضل لحظات السعادة تلك التي أكون فيها بين أفراد أسرتي.					
5	أسرتي مصدر الدعم الأوّل في حياتي.					
6	أتمنى إسعاد أفراد أسرتي.					
7	أشعر أنني مستقر أسرياً.					
8	أشعر أن أسرتي لا تثق بي.					
9	أقوم بأداء نصيبي من العمل بالمنزل.					
10	أسرتي تأخذ برأيي إلى حد كبير.					
11	أكون متماسكاً وهادئاً في المواقف الحرجة.					
12	أعبّر عما بداخلي بسهولة.					
13	أستغرق في أحلام اليقظة.					
14	أبكي وأنفعل بسرعة لأتفه الأسباب.					
15	أستطيع السيطرة على انفعالاتي.					
16	أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي.					
17	أشعر أنني راضٍ عن قدراتي.					
18	أحب العزلة.					
19	أشعر بأنني ضعيف الإرادة.					
20	أصبحت حساساً في علاقاتي مع الآخرين.					
21	أشعر بالرضا عن تخصصي الدراسي.					
22	أفضل الانعزال عن الزميلات والزملاء في الثانوية.					
23	افتخر بانتمائي إلى ثانويتي.					

24	علاقتي بمعظم أساتذتي في الثانوية جيّدة.					
25	أشارك مع زملائي في نشاطات الثانوية.					
26	ألتزم في دوامي الدراسي ولا أغيب إلاّ نادراً.					
27	أجد صعوبة في التحدث أمام التلاميذ أثناء الدروس.					
28	علاقاتي بزملائي جيّدة.					
29	أحاول أن أفهم وجهة نظر زملائي الآخرين.					
30	إن نسبة غيابي عن الدوام في الثانوية تجاوزت الحد المسموح به.					
31	أتردد في الدخول إلى غرفة فيها جماعة من الناس.					
32	أتبادل الزيارات مع الآخرين.					
33	أقضي أوقات الفراغ بمفردي.					
34	يسهل عليّ التفاهم مع الآخرين.					
35	أشعر بتقدير واحترام الذين أعرفهم.					
36	تؤلمني الخلافات التي تحدث بيني وبين الآخرين.					
37	أجد أن معاملة الآخرين لي سيئة.					
38	أقدر وأحترم كل من يمد لي يد المساعدة عند الحاجة.					
39	تربطني علاقات اجتماعية جيّدة مع الآخرين.					
40	أستمتع بالمحادثات المشتركة مع الأصدقاء عبر الأنترنت.					
41	يجرح الآخرون مشاعري.					
42	أحس بجدوى ما أقوم به من أعمال مع الآخرين.					

ملحق رقم (3): مفتاح تصحيح مقياس إدمان الإنترنت

مقياس إدمان الإنترنت

الرقم	الفقـــــرة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1	استخدم الأنترنت لفترة أطول مما خططت.	5	4	3	2	1
2	أهمل واجباتي الدراسية لأقضي فترة أطول على الأنترنت.	5	4	3	2	1
3	استمتع بقضاء وقتي على الأنترنت.	5	4	3	2	1
4	أكوّن علاقات صداقة من خلال الأنترنت.	5	4	3	2	1
5	يشتكي المحيطون بي بسبب الوقت الطويل الذي أقضيه على الأنترنت.	5	4	3	2	1
6	تأثرت نتيجتي في الثانوية بسبب الوقت الذي أمضيه على الأنترنت.	5	4	3	2	1
7	أتفحص بريدي الإلكتروني قبل القيام بأيّ شيء آخر يومياً.	5	4	3	2	1
8	تأثر أدائي الأكاديمي بسبب استخدامي للأنترنت.	5	4	3	2	1
9	أدافع عن نفسي إذا ما سألني أحد ماذا تفعل بالأنترنت.	5	4	3	2	1
10	أتجاهل متاعب الحياة اليومية بمقابل الاستمتاع باستخدام الأنترنت.	5	4	3	2	1
11	أجد نفسي متلهفاً/ متلهفةً للتصفح الأنترنت.	5	4	3	2	1
12	أشعر أن الحياة بدون الأنترنت غير ممتعة.	5	4	3	2	1
13	أنزعج، أصرخ بسبب مضايقة أحدهم لي عند استخدامي الأنترنت.	5	4	3	2	1
14	أتأخر عن الخلود للنوم بسبب استخدامي الأنترنت لوقت متأخر من الليل.	5	4	3	2	1
15	أشعر بأن تفكيري مشغول بالأنترنت خارج أوقات استخدامي له.	5	4	3	2	1
16	وجدت نفسي أقول" دقائق قليلة أخرى سأمضيها، بينما أنا استخدم الأنترنت.	5	4	3	2	1
17	أحاول إخفاء كم من الوقت الذي أمضيه على الأنترنت.	5	4	3	2	1
18	أفضل إمضاء وقتي على الأنترنت على الذهاب للخارج مع أصدقائي.	5	4	3	2	1
19	أشعر بالتوتر إذا لم استخدم الأنترنت.	5	4	3	2	1

ملحق رقم (4): مفتاح تصحيح مقياس التوافق النفسي الاجتماعي

مقياس التوافق النفسي الاجتماعي

الرقم	الفقـــــــرة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1	أتشاجر مع أسرتي.	1	2	3	4	5
2	أشعر بالرضا عن كل ما يخص أسرتي.	5	4	3	2	1
3	والداي لا يفهماني غالباً.	1	2	3	4	5
4	أفضل لحظات السعادة تلك التي أكون فيها بين أفراد أسرتي.	5	4	3	2	1
5	أسرتي مصدر الدعم الأوّل في حياتي.	5	4	3	2	1
6	أتمنى إسعاد أفراد أسرتي.	5	4	3	2	1
7	أشعر أنني مستقر أسرياً.	5	4	3	2	1
8	أشعر أن أسرتي لا تثق بي.	1	2	3	4	5
9	أقوم بأداء نصيبي من العمل بالمنزل.	5	4	3	2	1
10	أسرتي تأخذ برأيي إلى حد كبير.	5	4	3	2	1
11	أكون متماسكاً وهادئاً في المواقف الحرجة.	5	4	3	2	1
12	أعبّر عما بداخلي بسهولة.	5	4	3	2	1
13	أستغرق في أحلام اليقظة.	1	2	3	4	5
14	أبكي وأنفعل بسرعة لأتفه الأسباب.	1	2	3	4	5
15	أستطيع السيطرة على انفعالاتي.	5	4	3	2	1
16	أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي.	1	2	3	4	5
17	أشعر أنني راضٍ عن قدراتي.	5	4	3	2	1
18	أحب العزلة.	1	2	3	4	5
19	أشعر بأنني ضعيف الإرادة.	1	2	3	4	5
20	أصبحت حساساً في علاقاتي مع الآخرين.	1	2	3	4	5
21	أشعر بالرضا عن تخصصي الدراسي.	5	4	3	2	1
22	أفضل الانعزال عن الزميلات والزملاء في الثانوية.	1	2	3	4	5
23	افتخر بانتمائي إلى ثانويتي.	5	4	3	2	1
24	علاقتي بمعظم أساتذتي في الثانوية جيّدة.	5	4	3	2	1
25	أشارك مع زملائي في نشاطات الثانوية.	5	4	3	2	1
26	ألتزم في دوامي الدراسي ولا أغيب إلاّ نادراً.	5	4	3	2	1

27	أجد صعوبة في التحدث أمام التلاميذ أثناء الدروس.	1	2	3	4	5
28	علاقاتي بزملائي جيّدة.	5	4	3	2	1
29	أحاول أن أفهم وجهة نظر زملائي الآخرين.	5	4	3	2	1
30	إن نسبة غيابي عن الدوام في الثانوية تجاوزت الحد المسموح به.	1	2	3	4	5
31	أتردد في الدخول إلى غرفة فيها جماعة من الناس.	1	2	3	4	5
32	أتبادل الزيارات مع الآخرين.	5	4	3	2	1
33	أقضي أوقات الفراغ بمفردي.	1	2	3	4	5
34	يسهل عليّ التفاهم مع الآخرين.	5	4	3	2	1
35	أشعر بتقدير واحترام الذين أعرفهم.	5	4	3	2	1
36	تؤلمني الخلافات التي تحدث بيني وبين الآخرين.	5	4	3	2	1
37	أجد أن معاملة الآخرين لي سيئة.	1	2	3	4	5
38	أقدر وأحترم كل من يمد لي يد المساعدة عند الحاجة.	5	4	3	2	1
39	تربطني علاقات اجتماعية جيّدة مع الآخرين.	5	4	3	2	1
40	أستمتع بالمحادثات المشتركة مع الأصدقاء عبر الأنترنت.	5	4	3	2	1
41	يجرح الآخرون مشاعري.	1	2	3	4	5
42	أحس بجدوى ما أقوم به من أعمال مع الآخرين.	5	4	3	2	1