جامعة مولود معمري تيزي وزو
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علوم التربية

الإدمان على الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط

–دراسة ميدانية في بعض متوسطات ولاية تيزي وزو –

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص علم النفس التربوي

من إعداد :

- حميسي حسين
- طاطا إيمان

تحت اشراف الدكتورة :

- وعلي لامية

السنة الجامعية: 2023/2022

كلمة شكر

بسم الله الرّحمن الرّحيم والصّلاة والسّلام على أشرف المرسلين سيّدنا محمّد وعلى آله وصحبه أجمعين ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدّين.

فالحمد لله الذي لا ينتهي فضله ولا عطاءه، الذي أهدانا الصحّة والعافية وأنار دربنا بالصبر والعزيمة لإتمام هذا العمل المتواضع.

نتقدم بالشّكر الجزيل للأستاذة المشرفة الدكتورة "وعلي لامية" التي منحتنا شرف الإشراف على هذا العمل الأكاديمي و منحتنا من وقتها الثمين، و جهودها المبذولة و توجيهاتها و نصائحها القيمة، فلها منا خالص الشكر و التقدير و نسأل الله أن يجعل ذلك في ميزان حسناتها، ويجزها عنا خير جزاء على كل ما قدمته لنا.

كما نتقدم بالشكر الخاص و التقدير إلى جميع أساتذة علم النفس التربوي، فلهم منا كل الاحترام و التقدير و العرفان.

و الشكر موصول إلى السادة الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة على قبولهم قراءة هذه المذكرة و مناقشتها.

و نشكر كل من قدم لنا يد المساعدة و العون سواء من قريب أو من بعيد لإتمام هذا العمل التواضع.

حسين - إيمان

إهداء

أهدي حصيلة هذا العمل المتواضع إلى :

إلى أعز الناس و أقربهم إلى قلبي والدتي و والدي العزيز اللذان كان عونا و سندا لي

إلى أخواتي ليندة و سمية ، و إخواني عبد المالك و محمد ، حفظهم الله من كل شر

إلى أستاذتي المشرفة الدكتوراه "وعلي لامية" التي منحتنا شرف الإشراف على هذا العمل الأكاديمي و منحتنا من وقتها الثمين .

إلى زميلي و رفيق دربي الذي رافقني في مشواري الدراسي" حسين "و كل عائلته الكريمة

إلى من تطيب الأوقات بصحبتهم ويصبح لكل شيء معنى أعمق بضحكاتهم صديقاتي الغاليات.

و إلى كل من ساندني و كان عونا لي سواء من قريب او بعيد

إلى كل من نسيه القلم و حفظه القلب

أسأل الله تعالى أن ينفعنا هذا العمل ويمدنا بتوفيقه

إيمان :

إهداء

بسم الله أبدأ كلامي...الذي بفضله وصلت لمقامي هذا، الحمد والشكر لله الذي بنعمته تتم الصالحات بعد مسيرة دراسية حملت في طياتها الكثير من الصّعوبات والمشقة والتعب اليوم نقطف ثمارها، أهدي ثمرة جهدي إلى:

أملي في الحياة وقرة عيني وسر نجاحي، ينبوع الحنان "أمّي" الغالية أدامك الله تاج فوق رؤوسنا.

إلى من أحمل اسمه بكلّ افتخار الذي علّمني أنّ الإصرار طريق النّجاح "والدي" العزيز رحمه الله.

إلى من أصبحت الحياة جميلة بوجودهم فهم سندي، وهم الضّحكة التي تعلو وجهي إخوتي.

إلى الكتف الثابت لوالدينا مالت، قوتي وقت ضعفي، أختي صبرينة وخطيبها فريد.

إلى أحلى وأعزّ وأغلى وأحن أخت في الدنيا النبع الذي أرتوي منه حبًّا وحنانًا أختي كهينة وزوجها محمد.

إلى حبّ الحياة وعطاؤها، إلى أجمل وردة في بستاني حديقتي، أجمل بهجتي أختي الصغيرة ليليا أنار الله دربك تمنياتي لك بالنجاح في مشوارك الدّراسي.

إلى أخي فريد الذي يعجز لساني عن التعبير عن مدى غلا وته في قلبي حفظه الله تعالى وخطبته رزقهم الله بالمال والبنون.

إلى التي تقاسمت معها هذا العمل، والأيام الصعبة والزاهية في حياتي الجامعية صديقتي وأختي "ايمان" وعلى كلّ عائلتها حفظهم الله.

إلى من أمدني بيد العون من قريب أو من بعيد.

حسين

ملخص الدراسة باللغة العربية:

تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على العلاقة بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى تعليم المتوسط و كذلك التعرف على الفروق بين الجنسين .بحيث اعتمدنا على المنهج الوصفي كونه المنهج المناسب مع طبيعة الدراسة وتم اختيار عينة الدراسة بطرقة عشوائية بسيطة يبلغ عددها (100) تلميذ ا من تلاميذ السنة أولى تعليم المتوسط ببعض المتوسطات ولاية" تيزي وزو" ،وطبقنا على هؤلاء التلاميذ مقياس الإدمان على الانترنت" لكمبرلي يونغ (1996) ،ومقياس التوافق النفسي لزينب شقير (2003) وبعد الحصول علي البيانات تمت معالجتها باستخدام حزمة البرامج الإحصائية ،و بعد اختبار الفرضيات اسفرت الدراسة على النتائج التالية :

- توجد علاقة بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى تعليم متوسط.
- توجد فروق في الإدمان على الانترنت لدى تلاميذ السنة أولى تعليم متوسط حسب الجنس (ذكور واناث).
- توجد فروق في التوافق النفسي لدى السنة أولى متوسط حسب الجنس (ذكور واناث).

الكلمات المفتاحية: الإدمان على الانترنت، التوافق النفسي، تلاميذ السنة الأولى متوسط.

فهرس:

الصفحة

الإهداء I
شكر و تقدير II
فهرس الجداول III
فهرس المنحنيات..... IV
مقدمة 01

الفصل الأول: تعريف و صياغة مشكل البحث

1- الخلفية النظرية لمشكل البحث.....04
2- صياغة مشكل البحث.....09
3- فرضيات البحث.....10
4- 1 أهداف البحث.....10
5- أهمية البحث.....10
6- تعريف المفاهيم الأساسية.....11

الفصل الثاني: أدبيات البحث

القسم الأول: إدمان الأنترنت.

1- لمحة تاريخية عن إدمان الأنترنت.....14
2- تعريف الإدمان على الأنترنت.....15
3- الإتجاهات المفسرة للإدمان على الأنترنت.....17
4- مراحل الإدمان على الأنترنت.....20
5- أسباب الإدمان على الأنترنت.....21
6- أعراض الإدمان على الأنترنت.....23

7- أشكال إدمان على الأنترنت.....24
8- السمات الشخصية للإدمان على الأنترنت(المعايير) 26
9- الأثار السلبية للإدمان على الأنترنت.....28
10- طرق الوقاية من إدمان الأنترنت.....30

القسم الثاني: التوافق النفسي

1- تعريف التوافق النفسي 33
2- المصطلحات المرتبطة بالتوافق.....34
3- العوامل الأساسية في إحداث التوافق.....36
4- مؤشرات التوافق.....39
5- مستويات التوافق النفسي.....41
6- النظريات المفسرة للتوافق.....42
7- معايير التوافق 46
8- أبعاد التوافق النفسي.....49
9- العوامل المؤثر في التوافق النفسي.....51
10- مظاهر التوافق النفسي.....52
11- إضطرابات التوافق النفسي.....53
12- خصائص التوافق النفسي.....54

الفصل الثالث: منهجية البحث

1- نوع البحث.....56
2- كيفية إختيار عينة البحث.....56
3- أدوات البحث.....57
4- كيفية جمع البيانات.....67

5- كيفية تحليل البيانات.....67
6- حدود البحث.....68

الفصل الرابع: عرض و مناقشة النتائج

-عرض و مناقشة النتائج.....70

- **خاتمة.....81**
- **الإقتراحات.....**
- **قائمة المراجع.....**
- **الملاحق**

فهرس الجداول:

- **الجدول رقم (01):** توزيع عينة البحث حسب الجنس.
- **الجدول رقم (02):** يبين معامل الإرتباط لفقرات مقياس الإدمان على الأنترنت مع المقياس ككل.
- **الجدول رقم (03):** يبين معامل الثبات لألفا كرومباخ المقياس ككل.
- **الجدول رقم (04):** يبين التجزئة النصفية لمقياس الإدمان على الأنترنت.
- **الجدول رقم (05):** يوضح توزيع فقرات المقاييس حسب المحاور.
- **الجدول رقم (06):** يمثل الإرتباطات الداخلية لأبعاد التوافق النفسي.
- **الجدول رقم (07):** يمثل معاملات ثبات المقاييس بطريقة التطبيق و إعادة التطبيق.
- **الجدول رقم (08):** يمثل معاملات التوافق و أبعاده الأربعة بطريقة التجزئة النصفية.
- **الجدول رقم (09):** يمثل معاملات الثبات بتطبيق معادلة ألفا.
- **الجدول رقم (10):** يبين العلاقة بين الإدمان على الأنترنت و التوافق النفسي.
- **الجدول رقم (11):** يوضح فروق في الإدمان على الأنترنت لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط حسب الجنس (ذكورا، إناثا).
- **الجدول رقم (12):** يمثل فروق في التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى تعليم متوسط حسب الجنس (ذكورا و إناثا).

مقدمة:

تعد الشبكة العنكبوتية (الانترنت) ثورة كبيرة في المجال التكنولوجي والعالمي، لما لها من فوائد و إيجابيات لا تحصى، وبالرغم من هذه الايجابيات إلا أن لها سلبيات حين يسئ الفرد استخدامها، فإن ذلك يضعه أمام العديد من الأزمات والضغوط، التي تؤدي إلى الاضطرابات، وخاصة اضطراب إدمان على الانترنت وما يمكن أن يكون له من الانعكاسات السلبية على سلوكه و صحته النفسية، مما يستدعي الوقوف على واقع إدمان الانترنت ومجالاته، وربطها بالمتغيرات النفسية التي تكون إما سوابق أو لواحق للإدمان، أو تكون مترافقة مع سلوك الإدمان.

ولقد أصبح إدمان الانترنت مصدر قلق كبير للسنوات القديمة، إذ أصبح استخدام الانترنت وتوافره شائعا بشكل كبير، حيث يفسد حياة الأفراد عن طريق التسبب بالاضطرابات ومشكلات نفسية عندهم و المضاعفات العصبية و المخاوف الاجتماعية =، كالأرق و التوتر، الاكتئاب، الانعزال، و سوء الحالة النفسية، و ذلك ينعكس سلبا على تحقيق توافقهم النفسي. باعتباره حالة يسعى الفرد إلى الوصول إليها بحيث تتوفر لديه خصائص مرغوبة ومظاهر إيجابية، كما يتضمن إشباع حاجات الفرد ودوافعه، والفرد المتوافق نفسيا توافقا إيجابيا هو الذي ينجح في تحقيق التوازن بين هذه الأمور كلها، و خاصة أن التوافق النفسي عملية دينامية مستمرة تعبر عن قدرة الفرد على حل صراعاته و تواترية الداخلية حلا ملائما، فيشعر الفرد بالأمن و الأمان مع النفس.

يعتبر هذا البحث دراسة وصفية يهدف إلى دراسة إدمان الانترنت و علاقته بالتوافق النفسي للبحث لدى تلميذ التعليم المتوسط. حيث ينقسم هذا البحث إلى أربعة فصول، ويشمل الفصل الأول على الخلفية النظرية لطرح مشكل البحث صياغة الفرضيات، بالإضافة أهمية الدراسة والهدف منها مع تعريف المفاهيم الأساسية. أما الفصل الثاني متعلق بأدبيات البحث والذي يتضمن قسمين، القسم الأول خاص بإدمان الانترنت أما القسم الثاني خاص بالتوافق النفسي. أما الفصل الثالث تناولنا فيه الإجراءات المنهجية للبحث والذي تطرقنا فيه إلى نوع البحث، كيفية اختيار العينة، أدوات الدراسة، كيفية جمع البيانات وتحليلها، وأخيرا حدود البحث. و جاء الفصل الأخير و الذي خصص لمناقشة النتائج وقياس دلالتها حسب فرضيات البحث ثم ختم العمل بخاتمة وعرض مجموعة من الاقتراحات.

يتناول هذا الفصل تعريف وصياغة مشكل البحث حيث سنطرق إلى الخلفية النظرية لمشكل البحث، صياغة مشكل البحث وفرضياته، الهدف من إجرائه و أهميته، وأخيرا تحديد المفاهيم الأساسية.

1- الخلفية النظرية لمشكل البحث:

تعتبر شبكة الانترنت وفق حامدي (2015) من أكثر الوسائل التكنولوجية هذه الأيام لما لها من خدمات واسعة يمكن الاستفادة منها، إذ تتيح فرصا كثيرة للحصول على العديد من المعلومات المطلوبة خلال أوقات قصيرة يتم خلالها نقل المستخدمين لها من عالم غني من المعلومات للموضوع المطلوب أو أكثر، وهذا ما جعل الاتجاهات العالمية تتجه نحو الاهتمام الكبير بالكومبيوتر والانترنت فهي مصدر مذهل للمعلومات تساعد الطلاب والمربين والباحتين المستخدمين فبتحقيق أبحاثهم، فمثلا الطبيب يستخدمها ليعلم أكثر عن الأمراض غير المعروفة وعن التطورات والاستكشافات الطبية والناس العاديين يستخدمونها من أجل التسوق والعلاقات والاتصالات بالأفراد في الأقطار الأخرى والثقافات المختلفة، وكذلك الصحفيين يستخدمونها ليجمعوا المعلومات من الصحف الإلكترونية حول تحقيقاتهم الصحفية.

يرى حسين عبد السلام (2011) الطلاب المدارس والجامعات من أكثر الفئات تعاملا مع شبكة الانترنت وبالتالي الأكثر انبهارا وتأثيرا بالأفكار الواردة عبر الانترنت، وذلك لسهولة توفره في الجامعة والمنزل والمدرسة وانتشار مقاهي الانترنت في جميع

الأحياء إلى جانب وجود مواقع ذات جاذبية خاصة مثل مواقع الدردشة ومواقع الصحف والمجلات العالمية والأفلام الواردة في كل أنحاء العالم. ومما لاشك فيه أن استغراق المرهقين في التعامل مع مواقع الدردشة والتحاور عبر الانترنت أو مواقع الألعاب والرياضة والمواقع التي تعطيهم خبرات ومعلومات ليست ملائمة للمرحلة العمرية يعد استنزاف للوقت والجهد، كما يعرض المراهقين لاضطرابات نفسية واجتماعية (أورد في: حامدي،2015).

كما أن الانترنت توجد في جميع المؤسسات الاقتصادية والاجتماعية وخاصة التعليمية فبفضلها تلقى الأخبار والموضوعات وكل ما هو جديد في الساحة التربوية، بحيث توفر المعلومات المختلفة للتلميذ وتسمح له بمجموعة من التطبيقات العلمية مثل القدرة على إجراء البحوث والوصول إلى المكتبات العالمية والاستفادة من أراء وتجارب الآخرين من خلال الاطلاع على المستجدات في مجال التعليم وتوفر المرونة في التعليم .

تعتبر «كيمبرلي يونغ» من الأوائل الذين سلطوا على المشكلات التي ترتبط باستخدام الانترنت مثل العزلة الاجتماعية و الاكتئاب و الاغتراب النفسي، بالإضافة على دراستها ظاهرة الإدمان على الانترنت.فحسب المختصون في هذا المجال لقد ظهر ما يطلق بانطوائية الكمبيوتر التي تعبر عن استمرار الفرد في الجلوس أمام الحاسوب ساعات طويلة بشكل يشبه الإدمان على القمار، و قد توجد هذه الحالة لدى الأفراد الانعزاليين يلجئون للانترنت ليفرغوا فيها طاقتهم و همومهم،كما تعتبر الجمعية الأمريكية الإدمان على الانترنت انه إفراط في استخدام الانترنت بما يتجاوز(38) ساعة أسبوعيا لغير حاجة العمل، مع الميل

إلى زيادة ساعات الاستخدام للإشباع الرغبات نفسها التي كانت تشبعها اقل، مع المعاناة مع أعراض نفسية و جسمية عند انقطاع الاتصال، منها التوتر النفسي الحركي و القلق، و تركيز التفكير بشكل قهري حول الانترنت (أورد في :منصور و الدبوبي، 2011).

وتوصلت عالمة النفس كيمبرلي يونغ (1998) في دراستها حول الإدمان على الانترنت، أن الاستخدام المتزايد يؤدي بالشخص إلى أن يصبح مدمنا على الانترنت، مثله مثل الإدمان على الخمور والمواد المخدرة والمقامرة، إذ يعاني مدمن الانترنت من عدم القدرة على السيطرة على دوافعه كما هو الحال في مختلف أنواع الإدمان،وتبعا لذلك لديه صعوبة التكيف الاجتماعي والشعور بالاكتئاب .

شملت الانترنت كل شرائح المجتمع وهذا يشير إلى اتساع نطاق استخدامها باعتبارها السمة المميزة لهذا العصر، فالإنترنت يستخدمه الأطفال والراشدون والمتقدمون في السن أي كافة فئات المجتمع العمرية وأيضا كافة طبقات المجتمع الراقية ومحدودة الدخل فأصبح الانترنت يغزو كافة مجالات الحياة الاجتماعية كوسيلة للاتصال وتبادل الأفكار والمعلومات، وأيضا المجالات الاقتصادية و السياسية وغيرها، الأمر الذي يترتب عليه أن أي مجتمع يعجز عن المشاركة في هذا التقدم التكنولوجي الرقمي الهائل،لا شك انه يختلف عن بقية الأمم المتقدمة وعن ملاحقة التطورات السريعة العميقة .... في الماضي كان هناك أطفالا مدمنون على التلفاز، أما اليوم فهم مدمنون على الانترنت، فقد أشارت مجلة لنيوزويك أن

من بين 2 إلى 3% من مستخدمي شبكة الانترنت من الأطفال يعانون من إدمان الانترنت الشديد والمفرط وهذا ما يدق ناقوس الخطر من تفشي هذه الظاهرة في المؤسسات التربوية.

أشارت دراسة كروات وآخرون (1998) انه إذا استخدم الانترنت كأحد وسائل الاتصال الحديثة ومن اجل زيادة المعرفة، فان إيجابيات ذلك قد تكون اقل من سلبيات الانترنت فيما إذا تحولت إلى وسيلة بديلة عن الاختلاط الحقيقي الفعلي المباشر بالآخرين، إذ أن عدم الاتصال والتفاعل والاختلاط الحقيقي يرتبط مع انخفاض صحة الفرد النفسية والجسمية.

كما حدد التصنيف الجديد للدليل التشخيصي الإحصائي للطب النفسي سنة 2013 " **DSM 05**" تعريفا للإدمان على الانترنت بأنه "اضطراب نفسي وسلوكي ناتج عن استخدام الفرد بنشاط متزايد وقهري للانترنت، تصاحبه أعراض إنسحابية و عدم القدرة على الضبط الذاتي للفرد مما يدفعه للاستخدام بشكل مستمر (أورد في :خطاب، 2018).

بينما هدفت دراسة هبة بهي الدين ربيع(2003) إلى التعرف على ما إذا كان الاستخدام المفرط للانترنت يودي إلى الإدمان المستخدم لها و ما هي الظروف و المتغيرات المسؤولية عن إدمان الشبكة وهل يتباين استعداد المستخدمين لإدمان شبكة المعلومات الدولية الانترنت بتباينهم على متغير الجنس، اعتمدت الباحثة على أداتين: الدوافع لاستخدام من إعداد الباحثة و مقياس الإدمان شبكة المعلومات من إعداد الباحثة وبلغت عينة الدراسة 150 مستخدما للشبكة بمتوسط عمري 19.63 وانحراف معياري 2.83 و بلغ عدد مدمنين استخدام الشبكة فردا من العينة الكلية بالقاهرة بمصر و أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق

دالة إحصائيا بين متوسط شدة الدافع نحو الشبكة و عدد ساعات الاستخدام اليومي لها من المدمنين و غير مدمنين للشبكة لصالح مجموعة المدمنين وجود فروق في إدمان شبكة بين الذكور و الإناث كانت لصالح الذكور.

ويمثل التوافق النفسي عملية الانسجام بين الطبيعة الداخلية وطبيعة البيئية التي يعيش فيه الفرد بينما يمثل الاضطراب النفسي ما هو عكس ذلك، ولذلك يؤكد كثير من علماء النفس على التوافق النفسي هو كل محاولات الفرد أن يبذلها لموجهة متطلبات الذات،ومتطلبات البيئة وان استطاع هذا الفرد أن يعيش في زحمة هذه الحياة عيشة راضية فنجده في حدود قدراته واستعداداته يعد فردا متوافقا نفسيا (أورد في: زيدان، 2007).

أما Depping(2010) يرى بأن التوافق النفسي نوع من التوازن يحققه الفرد مع البيئة المحيطة، بحيث يحصل الانسجام بين الفرد والبيئة التي يكون فيها قادرا على الإشباع لمعظم حاجاته ومواجهة متطلباته الجسمية والاجتماعية والنفسية. كما يرىProsser (2005) أيضا التوافق النفسي يتضمن إشباع حاجات الفرد و دوافعه بصورة لا تتعارض مع معايير المجتمع، و قيمة لا تورط الفرد في محظورات تعود عليه بالعقاب و لا تضر بالآخرين أو بالمجتمع، فالفرد المتوافق توافقا حسنا هو الذي ينجح في تحقيق التوازن بين كل هذه الأمور، فالجائع الذي يسرق الطعام و معه المال الذي يمكنه من شرائه هو فرد سيء التوافق (أورد في: صمادي و البقعاوي،2016).

كما يشير صلاح مخيمر (1976) في نفس السياق أن التوافق من ناحية هو الرضا بالواقع المستحيل تغييره و هذا جمود وسيلة و استسلام، و من ناحية أخرى تغيير للواقع القابل للتغير و هذه مرونة و إيجابية و ابتكار، و يرى أن عملية التوافق تتضمن أما تضحية الفرد بذاتيته نزولا على مقتضيات العالم الخارجي و ثمنا للسلام الاجتماعي أو يتضمن تشبث الفرد بذاتيه و فرضها على العالم الخارجي فان فشل أصبح عصبيا و أن نجح أصبح عبقريا (أورد في: عليوة و بوسحابة، 2017).

ومن هنا أردنا في دراستنا هذه معرفة العلاقة بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

2-صياغة مشكل البحث:

- هل توجد علاقة بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى تعليم المتوسط؟
- هل توجد فروق في الإدمان على الانترنت لدى تلاميذ السنة أولى تعليم متوسط حسب الجنس؟
- هل توجد فروق في التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى تعليم متوسط حسب الجنس؟

3-فرضيات البحث:

وكإجابة مؤقتة لفرضيات الدراسة نطرح الفرضيات التالية:

- **الفرضية الأولى:** توجد علاقة بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى تعليم متوسط.

- **الفرضية الثانية:** توجد فروق في الإدمان على الانترنت لدى تلاميذ السنة أولى تعليم متوسط حسب الجنس (ذكور وإناث).

- **الفرضية الثالثة:** توجد فروق في التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى تعليم متوسط حسب الجنس (ذكور وإناث).

4-أهداف البحث:

يتمثل الهدف الرئيسي للبحث في دراسة العلاقة الإدمان على الانترنت و التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى تعليم متوسط، ومعرفة إذا كان هناك فروق في الإدمان على الانترنت لدى تلاميذ السنة أولى تعليم متوسط، وكذلك إذا كان هناك فروق في التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى تعليم متوسط حسب الجنس.

5-أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في تناولها لفئة المراهقين المتمرسين كونهم عماد في التطور والتقدم والإنتاج، باعتبارهم يمرون في مرحلة نمو نفسي مهمة والتي تتطلب إنشاء علاقات شخصية اجتماعية هادفة كونهم انتقلوا من الابتدائي إلى المتوسط. كما تمكن أهمية

لظاهرة يشهدها العصر الحالي. وهي ظاهرة الإدمان على الانترنت التي لاقت اهتماما كبيرا من طرف الباحثين التي مست كل الفئات العمرية وخاصة فئة المراهقين وما قد يترتب عليها من اضطرابات وكذلك تسليط الضوء على العلاقة بين إدمان الانترنت والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط. كما تشهد أيضا زيادة نسبة الأفراد المدمنين على الانترنت لدى أفراد مختلف الفئات العمرية. ومن بينها تلاميذ السنة الأولى متوسط كونهم مراهقين يفرطون في استخدام شبكة الانترنت.

6-تعريف المفاهيم الأساسية:

-الإدمان الانترنت:

-تعريف الاصطلاحي:

-عرفه **Ward (2000)**سلوك مرتبط باستخدام الانترنت، مثل الإفراط في الوقت المنقض على الانترنت أو استبدال العلاقات الحقيقية إلى علاقات سطحية افتراضية والتي غالبا ما تخبر بأنها شخصية وهي حسن افتقاد الوقت وتشكيل أنماط متكررة تزيد من مخاطر المشكلات الاجتماعية (أورد: في صبر،2017).

- **إجرائيا:** هو الدرجات التي يحصل عليها طلبة المرحلة المتوسطة على مقياس الإدمان الانترنت الذي قام بإعداده الباحث كمبرلي يونغ (1996).

التوافق النفسي:

-تعريف الاصطلاحي:

عرفه إبراهيم (2004) هو قدرة الفرد على حل صراعاته وتوتراته الداخلية حلا ملائما حتى تحدث حالة من التوازن الوظائف المختلفة للشخصية، وتتضمن إشباع حاجات الفرد ودوافعه بصورة لا تتعارض مع معايير المجتمع وقيمة فيشعر الفرد بالأمن والأمان والسعادة مع النفس والثقة بها والكفاءة والتقدير (أورد في: صبر 2017).

-**تعريف إجرائيا:** هو الدرجات التي يحصل عليها طلبة المرحلة المتوسط على مقياس التوافق النفسي الذي اعتمده الباحث زينب شقير (2003).

تعالج هذه الدراسة موضوع الإدمان على الانترنت و علاقته بالتوافق النفسي، وعليه فسيتطرق هذا الفصل إلى قسمين، حيث يتمثل القسم الأول في معطيات حول الإدمان على الانترنت، أما القسم الثاني سيتطرق إلى التوافق النفسي.

القسم الأول:

إدمان الأنترنت

1- لمحة تاريخية عن ادمان الأنترنت:

يذكر أن أول من وضع مصطلح الأنترنت هي عالمة النفس " كيمبرلي يونغ" التي تعد من أولى أطباء النفس الذين عكفوا على دراسة هذه الظاهرة في الولايات المتحدة عالم 1994. كما أنها قامت عام (1999) بتأسيس و إدارة مركز الإدمان على الأنترنت لبحث وعلاج هذه الظاهرة هما" الوقوع في قبضة الأنترنت و التورط في الشبكة" كانت يونغ قد قامت في التسعينات بأول دراسة مؤلفة عن إدمان الأنترنت، شملت حولي 500 مستخدم للأنترنت، ترتكز حول سلوكهم أثناء تصفحهم شبكة الأنترنت، حيث أجاب المشاركون في الدراسة بنعم هذا السؤال الذي وجه لهم وهو: عندها تتوقف عن استخدام الأنترنت، هل تعاني من أعراض. الانقطاع كالإكتئاب و القلق و سوء المزاج (أورد في: عبيدات، 2005). و كذا الطبيب النفسي الامريكي IVAN GOLDBERG "سنة 1995 حيث ادخل مفهوم الادمان على الانترنت في شكل مزحة ،باعتباره عضو في نادي افتراضي للاطباء النفسانيين ، اقترح قائمة من الاعراض الخاصة بالادمان على الانترنت سماه "اضطراب

الادمان على الانترنت "و هو تسمية مستوحاة من وصف اضطراب المقامرة ،اقترن هذا الوصف بالاقتراح تكفل جماعي افتراضي لصالح عملاء يعانون من الإدمان على الانترنت وقد تفاجأ بسرعة و كثرة الإجابات الجادة المقترحة من طرف زملائه الذين يتعرضون لمعاناة عملائهم المدمنين على الانترنت .بعد ذلك تم التعرض لهذا الإدمان من قبل العلماء ووسائل الإعلام حيث أن وجوده أدى إلى العديد من النقاشات (أورد في : قدوري،2015).

2 – تعريف الإدمان على الأنترنت:

قبل التطرق إلى مفهوم الإدمان على الأنترنت الذي هو مفهوم مركب من كلمتين أي يجب التطرق أولا الى تعريف الأنترنت التي عرفها سعد عبد الكريم حليفة بأنها شبكة من الإتصالات الالكترونية على امتداد آلاف الأميال، و المرتبطة بأنظمة الكمبيوتر و تطبيقاتها المختلفة، و التي تقدم لمستخديمها الخبرات على اختلاف أنواعها و تدرج مستوياتها بحيث تفيدهم في تنمية معلوماتهم وتحسين خبراتهم.(أورد في: بشتة و حميزي، 2018).

أما محمد مرياني(2001) يعتبر الأنترنت من أبرز التقنيات مجال شبكة المعلومات الدولية في العالم التي تقدم للإنسان بتكلفة أقل توقيت أقصر و الانجاز أكبر وجاذبية بين المستخدمين، نظر للخدمات المتعددة التي تقدمها الأنترنت للمستخدم مثل البريد الالكتروني، و نقل الملفات وشبكات العنكبوتين و المجموعات المتخصصة و الأخبار و تطبيقاتها الحقيقية و التجارة الالكترونية و الاتصال بالهاتف و غير من الخدمات المتخصصة في المجلات الأخرى لأنشطة الإنسان (أورد في : خلفاوي و بوروبة، 2021).

أو بشكل خاص يمكن تعريفها أنها نظام اتصالات عالمي يسمح بتبادل المعلومات بين شبكات أصغر تتصل من خلالها الحواسيب حول العالم تعمل وفق أنظمة محددة و يعرف بالبروتوكول الموحد وهو بروتوكول الانترنت. كما يرى وارد (2001) أن إدمان الأنترنت سلوك مرتبط بإستخدام الأنترنت مثل الإفراد في الوقت المنطقي على الأنترنت، أو استبدال العلاقات الحقيقية الواقعية الى علاقات سطحية افتراضية، و التي غالبا ما تخبر بأن شخصية وهي حس افتصاد الوقت، وتشكيل أنماط متكررة تزيد من مخاطر المشكلات الاجتماعية والشخصية. (أورد في: العصيمي، 2010). أما محمد أحمد النابسي(2004) فيرى أن الإدمان مفر وهمي من الواقع المتمثل أمام أنظارها، إذا أنه ناشئ عن عدم قدرة الشخص على تحمل الواقع الذي يود الإنسان أن يزيله عن طريق الإدمان (أورد في: حمودة، 2015).

وتعرفه أمال ناظم حمد(2011) بأن الإدمان على الاعتياد على شيء ما وعدم القدرة على تركه وادمان الأنترنت مثل ادمان أي شيء آخر ونقصد بها الافراد في استخدام هذه الشبكة والاعتماد عليها شبه تام والشعور بالاشتياق الدائم له فيما لو منع عنه بحيث يصح الشغل الشاغل للطفل أو المراهق هو الجلوس أمامه فيصبح أيسرا أو عبدا لهذه الوسيلة (أورد في: حامدي ،2015). كما يرى "يونغ" (1998) إدمان الأنترنت على أنه إضطراب ضابط قهري لا ينطوي على تعاطي السكرات، و يشبه في ذلك القمار المرضي (اورد في: العصيمي، 2010).

يعتبر Tory (2000) الادمان على الأنترنت حالة من الاستخدام المرضي و غير التوافقي للأنترنت يؤدي إلى اضطرابات في السلوك و يستدل عليها بعدة ظواهر منها زيادة عدد الساعات أمام الكمبيوتر بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه في البداية (اورد في : حمودة، 2015). وكذا أشارت الجمعية الأمريكية للطب النفسي أن أول من أطلق مصطلح "ادمان" على هذا الاضطراب الحكومة الصينية تعبيرا عن اللعب المرضي على الأنترنت و يرى "Griffiths" هو أحد أنواع الادمان التي ليست لها علاقة بالعقاقير، الا أنه لديها نفس أعراض هذا الادمان و الذي يرتبط بعدة مظاهر للادمان التقليدي و هذه الأنواع من الادمان هي من قبيل الاستغراق القهري، ممارسة الزائدة للألعاب الكمبيوتر أو السعي المستمر وراء الثراء حيث يظهر على المصاب بهذه النوعيات المختلفة من السلوك الإدماني (اورد في: حطراف، 2020).

3- الاتجاهات المفسرة لإدمان الأنترنت:

الاتجاه المعرفي:

أشار العصمي (2010) أن الاتجاه المعرفي يقترح أن المعارف سيئة التكيف كافية التسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة بهذا الاضطراب أو(ادمان الأنترنت) ، فالتشوهات المعرفية حول الذات تشمل الشك الذاتي، و انخفاض كفاءة الذات، و تقدير الذات السلبي، مثل" لا اشعر بالاحترام حينما لا أكون على الأنترنت فإنني أفتخر بنفسي" و الأنترنت هو المكان الوحيد الذي أشعر فيه بالاحترام. هذه التشوهات المعرفية التي يدركها

الأفراد والذين يعانون من مشكلات نفسية مختلفة يحلمون ادراكات سلبية عن ذواتهم و عن شخصيتهم، يجعلهم يفضلون الاندماج و التفاعل في الأنشطة المختلفة التي تقدمها الأنترنت لأنها تعد أقل تهديدا من التفاعل المباشر في الواقع (أورد في: القاضي، 2020).

-الاتجاه السلوكي:

بين أرنوط (2007) أن الاتجاه السلوكي يرى أن الممارسة و التكرار هي التي أوجدت ادمان الأنترنت ، وهذا فإن الفرد يصبح عرضة للإدمان على الأنترنت في أي عمر وفي أي وقت وأيا كانت الطبقة الاجتماعية أو الثقافية للفرد. فوفقا للاتجاه السلوكي ليس فقط مجرد وجود الدافع أو الهدف في حد ذاته، و لكن أيضا لا بد من ممارسة هذا السلوك لمرات عديدة، ثم يتم تدعيمه وتعزيزه بالشعور الداخلي الذي يحقق للفرد بعد دخوله على الأنترنت في كل مرة ، و الأدهى من ذلك أن هذا الشعور لا يتغير في نوعه و لكنه يتغير في شدته و يصبح أشد وأشد مما يوقع الفرد في العديد من الاضطرابات السلوكية و النفسية والانفعالية (أورد في: العصيمي، 2010).

-نظرية الاتجاه السيكو دينامي لإدمان الأنترنت:

أكد الصباطي وآخرون (2010) أن هذا الاتجاه يؤكد مجهولية لتعاملات الالكترونية أو التعاملات غير المعروفة الاسم مع الآخرين تعد عاملا يبرز ادمان الأنترنت و يقدم محيطا افتراضيا ويغرس التهرب الذاتي من الصعوبات الانفعالية أو المواقف المشكلة و الصعوبات الشخصية، وأن التعاملات غير المعروفة تشجع على الانحراف و الغش و

الخداع والاجرام، و هكذا يمكن القول أن الاتجاه السيكو دينامي يرى أن ادمان الأنترنت بمثابة استجابة من الإحباط والرغبة في الحصول على لذة بديلة مباشرة لتحقيق الاشباع وأيضا الرغبة بالنسيان (أورد في : شهبار و علي، 2021).

-الاتجاه الاجتماعي و الثقافي للإدمان على الأنترنت

أشار العصيمي(2010) أن هذا الاتجاه يؤكد على الجوانب الثقافية و الإجتماعية في الإدمان على الأنترنت، فالناس حسب هذا الإتجاه يستخدمون الأنترنت في المقام الأول من أجل التفاعل الإجتماعي و الحاجة إلى التنشئة الإجتماعية و يبحثون عن الأشخاص الذين يتشابهون معهم كي يتواصلون معهم، وهذا الإتجاه يرى أن السلوك المرضي لا يتم فهمه إلا من خلال المجتمع و معايره التي تختلف من مجتمع إلى آخر و لا تفهم بأعراض سلوكية ولا الشخصية (أورد في: القاضي، 2020).

- الاتجاه الطبي للإدمان على الأنترنت:

يرى النوبي (2010) أن التفسير الطبي للإدمان على الأنترنت قائم على أساس سلوكيات الأفراد تحكمها مجموعة من العوامل الوراثية الجنينية و بعض التغيرات في المخ و الناقلات العصبية، وما يتعلق بها من تغيرات الكروموسومات و الهرمونات و المواد الكيميائية الضرورية لتنظيم نشاط المخ و الجهاز العصبي (أورد في: شهبار و علي، 2021).

كما أكد دوران (2003) أن هذا الاتجاه يشير إلى أن قضاء الوقت أمام الشاشة الحاسوب يحفز الدماغ على إفراز مادة كيميائية تسمى الدوبامينDopamine وهي تشبه الأدرينالين

هي التي تسبب بصورة فورية في الشعور بالهدوء و الاطمئنان و الحالة المزاجية الجيدة، و عند الانفصال عن الشاشة للحظة يشعر المرء بالاكتئاب و ينتظر بصعوبة بالغة لحظة العودة الى شاشة الأنترنت (أورد في: معيجل، 2016).

4- مراحل الإدمان على الأنترنت:

حدد كروهل (2003) ثلاثة مراحل يمر بها الأفراد في إستكشافهم للأنترنت من خلال نموذجه وهي:

***مرحلة الاستحواذ أو الافتتان:** تحدث لما يكون الفرد وافدا جديدا على الأنترنت أو أنه مستخدم موجود يحدث نشاطا جديدا، وهذه المرحلة تمتاز بأنها مسببة للإدمان للأفراد بدرجة عالية حتى الوصول إلى المرحلة الثانية.

* **مرحلة التحرر**: في هذه المرحلة يصبح الأفراد غير مهتمين بالنشاطات التي كانوا يدخلون بها كما كانوا سابقا ، و حالما يصل الفرد الى هذه المرحلة يمكنه ان يصل بسهولة إلى المرحلة الثالثة.

* **مرحلة التوازن:** و في هذه المرحلة يتخلص الاستخدام المعياري للأنترنت، و يكون الوصول إليها في فترات مختلفة من قبل الأفراد، وهذه المرحلة يمكن أن تعاد في ذورتها إذا وجد الفرد نشاطا جديدا مثيرا آخر (أورد في: معيجل،2016).

أما غالمي عديلة (2009) ترى أن الإدمان على الانترنت يتم وفقا المرحلتين تبدأ بالإسراف الأنترنت حتى بلوغ مرحلة الاتزان في ذلك الاستخدام يبدأ أن بعض الأشخاص

تطول معهم المرحلة، فيسرفون في استخدامهم لها و بالتالي لا يتمكنون من الاستغناء عنها (أورد في : حامدي، 2015).

5-أسباب الإدمان على الأنترنت:

من بين العوامل المسببة للإدمان على الأنترنت حسب محمد بيومي(2002) هي:

- الافتقاد للسند العاطفي عند المراهقين يجعلهم يلهثون وراء الاشباع الوهمي و اللذة المؤقتة من خلال الدردشة مع الغرباء.
- اطلاق الرغبات الدفينة و التعبير عنها عبر غرف الدردشة التي توفر للشباب فرصة ذهبية للتخلص من القيود المجتمعية الصارمة.
- توفر غرف الدردشة وسيلة للتفريغ الانفعالي و تفريغ شحنات الغضب و الكبت و العدوانية ، لذلك تصبح تلك الغرف الملاذ الآمن و المنقد الأكبر، لما يعتري النفس من مكبوتات اللاشعور و بكل ثقة، مما يؤدي الى توهم الحميمية و الألفة (أورد في: حمودة 2015).

كما وضع أحمد فخري (2014) عدة عوامل أخرى تؤدي إلى الادمان على الانترنت:

- عدم القدرة على التعامل مع ضغوطات الحياة.
- عدم القدرة على مواجهة المشكلات.
- عدم القدرة على شغل وقت الفراغ بهوايات مختلفة.
- عدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية بسبب الخجل و الانطواء

- الشعور بالصراع و الوحدة.
- المعاناة من بعض اضطرابات نفسية المتمثلة في الاكتئاب، القلق، اضطرابات النوم ، الرهاب الاجتماعي.
- **تأثير الأصدقاء و الأصحاب:** فلكي يبقى عضوا في الجماعة يجب أن يسايرهم في عاداتهم و اتجاهاتهم، و يجد الشاب صعوبة في إيقاف الادمان(حتى لو حاول ذلك) من أجل أن يظل مقبولا بين الأصدقاء و لا يفقد الاتصال بهم.
- **تأثير الأسرة:** يذكر عبد الله (2013) أن مسؤولية وقاية الجيل الجديد من هذا الخطر الجديد تقع بالدرجة الأولى على عاتق الولدين ، اذ عليهم تحذير أبنائهم ،وتحصينهم بالتربية والأخلاق، من كل ما هو اباحي و فاسد على الشبكة، و توفير الوسائل التي من شأنها ضبط مغامرات الشباب في عالم الشبكة و الحاسوب مثلما يفعلان تماما في مجالات الحياة عامة، كما تقع المسؤولية على عاتق مؤسسات التربية و التنشئة المختلفة والمؤسسات الدنية التي يجب أن تقوم بدورها في توعية الشباب وتحصينهم من الاستخدامات السيئة للشبكة، وتوجهيهم إلى المواقع المفيدة و البناءة ،سواء كانت مواقع إسلامية أم ثقافية، أو اجتماعية، أم أدبية، أم تاريخية (أورد في: جبارة،2018).

أما هاني (2012) فأكد أن الدراسات النفسية بينت أن أكثر الأفراد تعرضا لخطر الإصابة بمرض إدمان شبكة الأنترنت، هم الأفراد اللذين يعانون من العزلة الاجتماعية،

والفشل في إقامة علاقات إنسانية طبيعية مع الأخرين و اللذين يعانون من مخاوف غامضة أو قلة احترام الذات، الذين يخافون من أن يكونوا عرضة للاستهزاء أو السخرية من قبل الآخرين، و ذلك لأن العالم الإلكتروني قدم لهم مجالا واسعا لتفريغ مخاوفهم و قلقهم وإقامة علاقات غامضة مع الآخرين تخلق لهم نوعا من الألفة المزيفة فيصبح هذا العالم الجديد الملاذ الآمن لهم من خشونة و قسوة عالم الحقيقية، كما يتحول عالمهم هذا إلى كابوس يهدد حياتهم الاجتماعية، و الشخصية للخطر.

كما أضاف سبب الإغتراب النفسي، الهروب من الواقع، وما يحيط به من أعراف ، تقاليد، وقوانين منظمة تفرض من قيود الأفعال، و الكلام مما يدفع الشخص في الانفصال عنه ، ونفسه، و الدخول في شخصية أخرى من ضرب خياله (تناقض وجداني) يعمل على عدم نضج الشخص، ويعوق نموه النفسي و غيرها من المسببات التي تدفع بالفرد الى الإدمان على شبكة الأنترنت (أورد في: الزيدي، 2014).

6- أعراض الإدمان على الأنترنت:

أشارت سلمى كامل (2016) أن المدمن على الأنترنت تظهر عليه عدة أعراض منها:

- زيادة عدد الساعات أمام الأنترنت بشكل مفرط و تتجاوز الفترات التي حددها الفرد نفسه.

- التوتر و القلق الشديدان في حال وجود عائق لاتصال الشبكة قد تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة لابتعاد عن الدخول أو الإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية عند استعمالها.
- إهمال الواجبات الاجتماعية و الأسرية و الوظيفية بسبب استعمال شبكة الأنترنت.
- الاستمرار في استعمال الأنترنت على الرغم من وجود بعض المشكلات فقدان العلاقات الاجتماعية و التأخر عن العمل و المشكلات الصحية مثل الأرق و التعب.
- الاستعمال عند الاستيقاظ من النوم بشكل مفاجئ و الرغبة بفتح البريد الالكتروني أو رؤية قائمة المتصلين به في المسنجر (أورد في: باجي و ختاش، 2021).

8- أشكال إدمان الأنترنت:

يذكر" هنليك و اخرون "(2018) عدة أشكال ادمان الانترنت كما يلي:

- **ادمان اللعب على الانترنت Excessive game playing :** هو بمثابة ادمان على اللعب في شبكة الانترنت ،سواء على أجهزة الكمبيوتر أو" البلاي ستيشن" و الأنواع المتنوعة للألعاب التخيلية على شبكة الانترنت ، و هذه الألعاب تجذب الانتباه بسبب التشويق و الاثارة في محتويتها الحية ، كما أضافوا أيضا أنهم يلعبون كل يوم تقريبا، و يلعبون لفترات طويلة، أكثر من (4) ساعات يوميا ، كما يحدث لهم عدم الراحة و تعكر المزاج إذا لم يتمكنوا من اللعب ، و يضحون بالأنشطة الأخرى لمجرد أنهم يلعبون على الأنترنت

- **إدمان على المواقع الجنسية Cyber _Sexual addiction:** يشكل هذا الشكل التجميل القهري للمواد الاباحية و مشاهدة في المحتويات على الانترنت بما في ذلك جميع اشكال التفاعل مع المحتويات الجنسية في اساسها ،و كلما تصاعد سلوكهم كلما نما الادمان، و يبدأ المستخدمون في الشعور بالانشغال بستخدام الانترنت من اجل تحقيق الأغراض الجنسية وقد يمارسون العادة السرية من خلال الكمبيوتر حينما يشاهدون الأفلام الإباحية ، ويزورون غرف الدردشة ذات الطابع الجنسي .

- **إدمان على موقع العلاقات Cyber –Relationship addiction:** و يتميز هذا الشكل بانقطاع العلاقات الواقعية الحقيقية بشكل قهري وستبدلها بعلاقات افتراضية ،سواء كان في غرف الدردشة، والمنتديات او المجتمعات على شبكة ، أو البريد الالكتروني .

- **القمار على الانترنت Net compulsions:** هو شكل من اشكال السلوك الادماني ويسمى أيضا (القمار القهري)، يتم عبر الانترنت في "الكازيوهونات الافتراضية " التي انتشرت بشكل كبير وشجعت أيضا وجود جيل جديد من مدمني الانترنت من المراهقين، حيث يمكنهم الدخول بحرية الى مثل هذه المواقع التي لا تتطلب تأكيد السن و الهوية.

- **التسوق القهري عبر الانترنت compulsive online shopping:** وهي الحاجة إلى التسوق عبر الانترنت، فهناك مدى من قسائم الشراء أو المنتجات والخدمات في معظم الأحيان واسعة جدا و لا يمكن ربطها بنشاط معين للمستخدم (أورد في: حطراف،2020).

-السمات الشخصية للإدمان على الأنترنت (معايير):

يرى اللحيدان، العصيمي، وعبد الهادي (2005) أن للإدمان على الأنترنت محكات التي تصف الأعراض الأساسية له و هي كما يلي:

البروز:

يحدث هذا عندما يصبح (سلوك الإدمان) أهم الأنشطة و أكثرها قيمة في حياة الفرد ويسيطر على تفكيره و مشاعره حيث الانشغال البارز و الزائد و التحريفات المعرفية و إضطراب السلوك الاجتماعي و الشعور باللهفة على القيام بهذا النشاط.

تغيير المزاج:

يظهر في صفة عدم التحمل و التي تشير الى الخبرة الذاتية التي يشعر الفرد بها نتيجة القيام بالسلوك، و يمكن رؤيتها كاستراتجية للمواجهة لكي يتفادى الآثار المترتبة على افتقادها و التي تظهر على شكل تحمل أو عدم تحمل يكون واضحا في تغير المزاج .

الأعراض الانسحابية و الآثار الفسيولوجية: و التي تظهر بعد الانقطاع على السلوك أو تقليله فجأة(أورد في: واري،2021).

- الاعتمادية:

يرى الدموش (1982) أنها حالة نفسية و أحيانا عضوية تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع المادة الإدمانية، و من خصائصها استجابات و أنماط سلوك مختلفة تشمل دائما

الرغبة الملحة في تعاطي العقار بصورة متصلة أو دورية لشعور بآثاره النفسية أو تجنب الآثار المزعجة التي تنتج من عدم توفره.

- الصراع:

يتجلى صورة في الرغبة المستمرة لتقليل الوقت الذي يقضونه على الأنترنت، ووجود مخاطرة فردية واقعية لفقد العلاقات المهمة، و الفرص المهنية و التعليمية، والتي تنشأ كنتيجة مترتبة للاستخدام المفرد للإنترنت، و إهمال الأنشطة الاجتماعية والمهنية والأسرية ذات الأهمية أو تقليلها بسبب استخدام الأنترنت.

- الإدمان في عدم الاتصال:

هو القدر الكبير من الوقت الذي يمضينه الفرد عندما يكون متصلا بالانترنت وعندما يتعامل مع الأنشطة المتصلة باستخدام الانترنت.

- سوء استخدام الأنترنت و تشمل ما يلي:

يستخدم الأنترنت كوسيلة للفراد من بعض المشكلات والمشاعر مثل اليأس، والشعور بالذنب، والقلق والاكتئاب والانترنت يأخذ دور الضاغط الرئيس، بجانب زيادة الوقت.

يتم استخدام الانترنت على الرغم من إدراك المشكلات التي يسببها الاستخدام المفرد كالأرق والمشكلات الزوجية، والمشكلات المهنية، والوصول متأخرا للعمل و التخلي عن الشعور بالأخرين...

الإحباط المصاحب بالشعور بالذنب بسبب إهمال الواجبات أو المشكلات و يخفي المستخدم الحقيقة عن أفراد أسرته حول الوقت الذي يقضيه على الانترنت.

- الإنتكاس:

هذا المحك أضافه جيكنباح و يعني الميل إلى العودة مرة أخرى لأنواع الأنشطة التي كان يدمنها الفرد و يمارسها من قبل (أورد في : العصيمي، 2010).

10- الأثار السلبية للإدمان على الأنترنت:

- الأثار الصحية للإدمان على الأنترنت:

أوضح العباجي (2007) أن الآثار الصحية منها الأضرار التي تصب: الأيدي من الاستخدام المفرط للفأرة و العين نتيجة للإشعاع الذي تبثه شاشات الحاسوب، و العمود الفقري والرجلين نتيجة نوم الجلسة و المدة الزمنية لها مقا بل أجهزة الحاسوب و الأذنين لمستخدمي مكبرات الصوت، و أضرار متوافقة مثل البدانة و ما تسببه من أمراض مرافقة (أورد في : القاضي،2020).

***الأثار النفسية للإدمان على الأنترنت:**

أكد محمد المصري (2006) فيما يخص الناحية النفسية ، فقد وجد أن الإدمان على الأنترنت له تأثيرات على الجملة العصبية، إذ يؤدي إلى عدم الإتزان الإنفعالي، مما يؤدي الى ضعف ردود الأفعال ، و قد تحدث توترات عصبية بالإفراز المفرد و المتزايد لهرمون الكروتيرول (هومون الإجهاد و التعب) و هرمون الأدرينالين و النواردرينالين، فيولد ذلك

سرعة الغضب و العدوانية، و ظهور إضطرابات نفسية و عقلية، لدرجة أي بعض العلماء أطلق عليه اسم" الهوس النفسي"(أورد في: حمودة، 2015).

***الأثار الإجتماعية على الأنترنت:**

حدد عبد المحسن (2005) أن الآثار الاجتماعية لإدمان الانترنت تؤثر على الفرد ينشأ في ضوء قيام اجتماعية خاصة تكون بيئة الجماعة الأولية لكن في ضوء ما يتعرض له الفرد خلال تجواله في الأنترنت من قيم ذات تأثير ضاغط بهدف إعادة تشكيله تبعا لها بما يعرف في مصطلح علم النفس بتأثير الجماعة الأولية عليه مما يفقده الترابط مع مجتمعه المحيط به و يعرضه للعزلة و النفور و من ثم التوتر و القلق. كما أضاف أن الإساءة إلى الأشخاص (التشهير و المضايقة) وهو من الاستخدامات السلبية للأنترنت فهي وسيلة إعلامية ذات اتصال جماهيري واسع ، لذلك استغلت على نطاق واسع في حملات التشهير بكثير من الشخصيات الاجتماعية، وهذه الظاهرة مع الأسف متغشية في مجتمعاتنا العربية ويكفي زيادة لأي من المنتديات العربية و يكفي زيادة لأي من المنتديات العربية الموجودة على الشبكة لتجد ضوفا من الإساءات الشخصية التي توجه الى الأشخاص في مواقع المسؤولة، وهذا في الحقيقة ظاهرة تستحق المعالجة لأن النقد شيء و التجريح شيء آخر (أورد في: شهبار و علي، 2021).

11-طرق الوقاية من ادمان الأنترنت:

أشار فخري (2008) أن بعض من المهارات المعرفية السلوكية التي تمكن الفرد من كسر قيود السلوك الإدماني والتحرر منه من خلال:

- على الفرد أن يحرر نفسه من النمطية في حياته.

- على الفرد أن يدرب نفسه على أسلوب حياة صحي، في مواعيد النوم و الاستيقاظ، ومواعيد لتناول الوجبات دون اسقاط بعض الوجبات.

- تعلم المزيد من المهارات المختلفة: رسم غرف على آلة موسيقية، تعلم حرفة من الحرف، أو الاشتراك في الأعمال الخيرية أو التطوعية، أو الأنشطة الاجتماعية من خلال منظمات و جمعيات المجتمع الأهلي.

- أن يخطط الفرد لممارسة مجموعة من الأنشطة المشتركة مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة.

- أن يخطط الفرد لتكوين نسيج اجتماعي من العلاقات مع الآخرين، و يدعم العلاقة مع الآخر بشكل يوثر على الفرد و يخرجه من عزلته.

- أن يقاوم فكرة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر بكل عزم، و قوة بإرادة قوية واعية من خلال الالهاء السلوكي، والذهني فعندها يشعر الفرد بحاجة ملحة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر يقوم ببعض من الأعمال، و الأنشطة اليدوية.

- أن يتعلم الفرد أو يدرب نفسه على مهارات الاسترخاء البدني، و الذهني، و ممارسة رياضة التأمل لراحة الجهاز العصبي، و تجديد الطاقة البدنية والذهنية.

يفضل في النهاية أن يستعين مريض الإدمان على الانترنت طلب المساعدة من الاختصاصي النفسي المدرب على علاج الإدمان لمساعدة المريض على الخروج من براثن الإدمان، والعودة للتعافي منه من خلال البرامج العلاجية المتنوعة ، و برامج العلاج الجمعي، ومنه الانتكاسة و التأهيل للعودة مرة أخرى معافى من السلوك السلبي .

وهناك عدة طرق لعلاج إدمان الانترنت، أول ثلاث منها تتمثل في إدارة الوقت ولكنه عادة في حالة الإدمان الشديد لا تكتفي إدارة الوقت، بل يلزم من المريض استخدام وسائل هجومية و التي أشار إليها كاظم محمد (2011) كما يلي:

- **عمل العكس:** إذا أعتاد المريض على استخدام الأنترنت طيلة أيام الأسبوع نطلب منه الانتظار حتى يستخدمه ي يوم الإجازة الأسبوعية وإذا كان يفتح البريد الإلكتروني أول شيء حين يستيقظ من النوم نطلب منه أن ينتظر حتى يفطر، ويشاهد أخبار الصباح، وإذا كان المريض يستخدم الكمبيوتر في حجرة النوم نطلب منه أن يضعه في حجرة المعيشة....
- **أيجاد مواقع خارجية:** نطلب من المريض ضبط منبه قبل بداية دخوله إلى الأنترنت بحيث ينوي الدخول إلى الانترنت ساعة واحدة قبل نزوله للعمل مثلا حتى لا يندمج في الأنترنت بحيث يتناسى موعد نزوله للعمل.
- **تحديد وقت الاستخدام:** يطلب من المريض تقليل و تنظيم ساعات استخدامه بحيث إذا كان مثلا يدخل على الانترنت لمدة 80 ساعة أسبوعيا نطلب منه التقليل إلى 50 ساعة

أسبوعيا، وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة لا يتعدى الجدول المحدد.

- **الامتناع التام:** كما ذكرنا فإن إدمان الانترنت لدى بعض المرضى يتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الانترنت. فإذا كان المريض مدمنا لحجرات الحوارات الحية نطلب منه الامتناع عن تلك الوسيلة امتناعا تاما في حين نترك له الحرية نترك حرية استخدام الوسائل الأخرى الموجودة على الانترنت.

القسم الثاني:

التوافق النفسي

1-تعريف التوافق النفسي:

يعرف حامد عبد السلام زهران (1995)"التوافق النفسي عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية" بالتغير والتعديل حتى يحدث توزان بين الفرد وبيئته (أورد في: لعباس، 2012). ويعد التوافق النفسي حسب النعيمي (2017) من الموضوعات الحيوية التي استهولت الكثير من العلماء و الباحثين في مجال علم النفس وعلم الاجتماع إذ انه يهتم بمعرفة ودراسة العلاقات الاجتماعية و إشباع الرغبات و الحاجات الشخصية.

كما يقصد مصطفى فهمي(1979) "أن التوافق النفسي رضى الفرد عن نفسه وتتسم حياته بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب، القلق والنقص فيتمكن من إشباع دوافعه بصورة ترضيه ولا تغضب الجميع (أورد في: بلحاج،2011). ينظر رمضان محمد القذافي (1998) إلى التوافق انه القدرة على النظر إلى النفس بشكل واقعي وموضوعي، ويتقبل نقاط القوة والضغط على حد سواء، والعمل على تنمية قدرات الفرد واستعداداته إلى أقصى حد يمكن الوصول إليه أو تحقيقه (أورد في: حدواس،2013).

أما محمود الزبادي (1969) فيؤكد على أهمية أن تؤدي عمليات التوافق إلى دور فعال منتج للفرد في المجتمع، ويتفق ذلك مع مكونات التوافق النفسي التي ذكرتها فيليس (1968) وتتضمن اتجاهين: الأول أن يقبل الفرد ويستجيب بفاعلية إزاء التوقعات التي تواجهه بحسب سنه وجنسه، أما الاتجاه الثاني فيتضمن اغتنام الفرد لكل الفر التي تسنح له لتحقيق أهدافه (أورد: في عليوة و بوسحابة، 2017)

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

2-المصطلحات المرتبطة بالتوافق:

-التوافق والصحة النفسية:

يرى لعباس (2012) أن هناك ارتباط وثيق بين التوافق والصحة النفسية، ويصل في بعض الأحيان إلى الترادف، ولعل السبب في ذلك يرجع إلى الشخص الذي يتوافق توافقا جيدا لمواقف البيئة، والعلاقات الشخصية يعد دليلا لامتلاكه وتمتعه بصحة نفسية جيدة أيضا، وان القدرة على التشكيل والتعديل من قبل الفرد لمواجهة متطلبات وإشباع الحاجات يمكن اعتبارها مقياسا للصحة النفسية.

مما سبق نستنتج أن الصحة النفسية أهمية كبيرة للفرد والمجتمع ويمكن اعتبارها الحالة التي يكون فيها الفرد متوافقا مع نفسه ومع محيطه، فمفهوم الصحة النفسية لحد ذاته يحمل مصطلح التوافق النفسي والاجتماعي أي قدرة الفرد على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته.

-التكيف:

استخدام الكثير من الباحثين في علم النفس كلمة تكيف مرادفة لكلمة توافق «**Ajustement/adaptation**»وكانوا في كل مرة يقصدون به نفس الشيء مع أن الفرق واضح بينهما، والاستخدام مازال إلى يومنا.يرى عبد الرحمن العيسوي (1992) التكيف كما هو معروف في علم البيولوجيا و علم الحياة "هو تغيير في الكائن الحي سواء في الشكل أو في الوظيفة مما يجعله أكثر قدرة على المحافظة على حياته و المحافظة على جنسه.

بينما يرى رياش سعيد (2009) التوافق كما وردت التعارف حوله فهو «تكيف الشخص مع بيئته الاجتماعية فيما يخص مشكلات حياته مع نفسه و مع الآخرين، أفراد أسرته والمجتمع الذي يحيط به والمعايير البيئية والثقافية و السياسية و الاقتصادية و الايدلوجية و غيرها وبهذا المعنى يندرج كل تعريف التوافق على كلمة تكيف التي تشمل السلوك الحسي الحركي ويقصد به النواحي العضوية للكائن البشري والذي يخص كذلك الحيوانات، فالتعلم التكيفي للحيوان بيئة يجعله يحافظ على بقائه، اي ملائمة نفسه للمواقف وتغيير خصائص سلوكه بما

بلائم وتغير البيئة غير أن التوافق يتميز به الإنسان و بالتالي فهو مجرد تكيف نفسه مع التغيرات البيئية إنما يعمل على تغيير البيئة لتلائم توافقه (أورد في: بلحاج،2011)

نستنتج مما سبق أن التوافق يخص علم النفس بحيث يرتبط بالخصائص التي يتميز بها الإنسان فقط، والتي يسعى من خلالها للاتزان والاستقرار والتفاعل مع المحيط الذي يعيش فيه وذلك من اجل تحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي من خلال التوفيق بين ذاته وبين محيطه، أما التكيف يخص أكثر الكائنات الحية من بينها الإنسان، فهو يشترك بين الإنسان والحيوان.

3-العوامل الأساسية في إحداث التوافق:

هناك عدة تتدخل لجعل الفرد متوافقا نفسيا واجتماعيا، نذكر أهمها :

-الدوافع:

يعرف عباس محمود عوض أن الدافع هو حيلة جسمية أو نفسية، توتريه تثر السلوك في ظروف معينة، وتتواصل حتى تنتهي إلى هدف معين، فإذا لم يتحقق هذا الأخير، فان الفرد يبقى في حالة توتر، فسير دوافع الإنسان الفطرية والاجتماعية والشعورية واللاشعورية نحو تحقيق أهدافها من العوامل الفعالة في إحداث التوازن بشتى أبعاده، وإشباع هذه الدوافع يتوقف على ما يتوفر لدى الفرد من أساليب تسير له إشباع دوافعه الملحة، وتتوقف كذلك على فكرة الفرد عن نفسه، وذلك بما يتميز من مرونة في مواجهة المواقف الجديدة، والدافع

مرتبط ارتباطا قويا بالتوافق، إذ هو سلسلة من الخطرات تهدف إلى هدف معين، و لا تنتهي إلا بالوصول إلى الغاية المنشودة، وبهذا يتحقق التوافق (أورد في: حدواس،2013).

-الحاجات:

أكد فيصل محمد عبد الزارد(1997) أن ما يولد الدافع هو الحاجة إلى إشباع الحاجات بمختلف أنواعها لتحقيق الراحة النفسية، ومن بين هذه الحاجات نذكر:

- **الحاجات الفيزيولوجية** : و هي حاجات تسعى إلى تحقيق التوازن الوظيفي و العضوي، كالحاجة إلى الأكل، الشرب و النوم...

- **الحاجات النفسية الوجدانية:** و هي تسعى إلى تحقيق التوازن و التكامل النفسي، كالحاجة إلى الأمن، التقدير و الاحترام، الحب، الإحساس، بالحرية، و إشباع الدوافع والميول و الرغبات...

- **الحاجة الاجتماعية** : و هي حاجات تسعى لتحقيق التكيف و التوافق الاجتماعي، كالحاجة إلى تكوين علاقات اجتماعية، و الحاجة إلى القيام بالواجبات و تحمل المسؤولية، والحاجة إلى المحافظة على الأخلاق و العادات الاجتماعية.

ويرى حامد عبد السلام زهران (1997) إشباع كل هذه الحاجات أمر ضروري للغاية، فإشباعها يساهم في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وفي حالة ما إذا تعسر إشباعها، فان الفرد بلا شك يحاول إيجاد أية وسلة يشبع بها حاجته، وقد هذه الوسيلة غير سوية لا يقرها المجتمع، فتخيل بذلك عملية التوافق .

- **أن تتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تسير له إشباع حاجاته الملحة :**

أشار مصطفى فهمي (1987) أن المهارات والعادات إنما تتكون في المراحل المبكرة من حياة الفرد، فالتوافق هو في الواقع محصلة لما مر به الفرد من خبرات و تجارب أثرت في تعلمه للطرق المختلفة التي يشبع بها حاجاته، و يتعامل بها مع غيره من الناس، في مجال الحياة الاجتماعية، و لهذا يؤكد "فرويد" على أهمية السنوات الخمس الأولى من حياة الطفل من حيث تكوين شخصيته، ففيها تنمو لديه بذور التوافق أو إعدامه، لان هذا الأمر يتأثر بالجو الاجتماعي، الذي تربى فيه الفرد من حيث توفر الحنان و الدفء العاطفي والشعور بالأمن من جانب الوالدين أم لا، و منه خبرات الطفولة تحدد بدرجة واضحة وسيلة الرضا النفسي والتوافق في الحياة المتأخرة.

-أن يعرف الفرد نفسه:

يرى محمد مصطفى زيدان أن معرفة الإنسان لنفسه تعد شرطا أساسيا من شروط التكيف، ومعرفة الإنسان لنفسه تتضمن ما يلي:

- أن يعرف الإنسان الحدود والإمكانيات التي يستطيع بها أن يشبع رغباته، بحيث تأتي رغباته واقعة ممكنة لتحقيق.
- أن يعرف الشخص إمكانياته وقدراته، ذلك انه إذا ما عرف هذه الإمكانيّات والقدرات، فإنه لا يرغب في شيء لا تسمح هذه القدرات والإمكانيات بتحقيقها ما إذا كان جاهلا بها، فان رغباته قد تأتي بحيث تعجز هذه الإمكانيات عن تحقيقها، فترتيب عن ذلك

عوامل التواتر الإحباط الذي يعد عاملا من العوامل اختلاف التوافق (أورد في: حدواس،2013).

4-مؤشرات التوافق:

يمكن حصر مؤشرات التوافق فيما يلي:

- النظرة الواقعية للحياة:

يتميز بين أشخاص يقبلون على الحياة بكل ما فيها من أفراح وهم واقعين في تعاملهم مع الآخرين متفائلين ومقبلين على الحياة بسعادة، ويشير هذا إلى توافق هؤلاء الأشخاص في المجال الاجتماعي الذين ينخرطون فيه.

- مستوى طموح الفرد:

لكل فرد طموح والشخص المتوافق تكون طموحاته المشروعة عادة في مستوى إمكاناته الحقيقية ويسعى إلى تحقيقها من خلال دافع الانجاز.

- الإحساس بإشباع حاجات نفسية:

كي يتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين فإن أحد مؤشرات ذلك أن يحس بان جميع حاجاته النفسية الأولية والمكتسبة مشبعة (الطعام، الشراب والجنس) بطريقة شرعية، وكل ما يتعلق بحاجاته البيولوجية والفيزيولوجية، كالأمن وإحساسه بأنه محبوب من الآخرين.

- توافر مجموعة من سمات الشخصية :

ومن أهم السمات التي تشير إلى التوافق هي:

-**الثبوت الانفعالي:** أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق، تتمثل في قدرته على تناول الأمور بالصبر وتحكم في انفعالاته المختلفة (الغضب، الخوف، الغيرة، الكراهية) وهي سمة مكتسبة من خلال عملية التنشئة الاجتماعية.

-**اتساع الأفق:** يتصف بقدرته الفائقة على تحليل الأمور وفرز الايجابيات من السلبيات كذلك يتسم بالمرونة والتفكير العلمي والقدرة على تفسير الظواهر وفهم أسبابها وقوانينها.

-**مفهوم الذات** : يشير إلى توافق الفرد ومن عدم توافقه، فإذا كان مفهوم الذات عنده يتطابق مع واقعه كما يدركه الآخرين يكون متوافق.

-**المسؤولية الاجتماعية:** المقصود بهذه السمة أن يحس الفرد بمسؤولية إزاء الآخرين و إزاء المجتمع بقيمة وعاداته ومفاهيمه.

-الاتجاهات الاجتماعية الايجابية:

يملك الشخص مجموعة من الاتجاهات التي تسير حياته، فالتوافق مع الاتجاهات التي تبني المجتمع مثل احترام العمل، تقدير المسؤولية، أداء الواجب والولاء للقيم والتقاليد السائدة في المجتمع، كل هذه الاتجاهات تشير إلى الشخص المتوافق.

-مجموعة من القيم (نسق قيمي):

أوضح صالح حسين الداهري (2005) انه يتمثل في امتلاك الشخص المتوافق للقيم على سبيل المثال قيم إنسانية (حب الناس، والتعاطف، الرحمة، الشجاعة) (أورد في: بلحاج،2011)

5-مستويات التوافق النفسي:

تميز الكثير من الآراء والكتابات السيكولوجية بين مستويات مختلفة من التوافق، أشار صالحي (2013) إلى 3 مستويات منها:

- **مستوى التوافق الشخصي:** يشير هذا المستوى إلى التوازن بين الوظائف المختلفة الشخصية وما يترتب عليه، وأن تقوم الأجهزة النفسية بوظيفتها بدون صراعات شديدة وتحقيق السعادة وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية (الفطرية، الفيزيولوجية، العضوية) والحاجات الثانوية المكتسبة ويعبر عن سلم داخلي حيث لا صراع داخلي وهذا ما يحقق الأمن النفسي.

-مستوى التوافق الاجتماعي:

يشير صبري محمد علي وأشرف محمد عبد الغني شريت(2006) يعني أن ينشأ الفرد علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها كما يقول "ولمان" في تعريفه: "إن تحقيق الانسجام الداخلي في الشخصية شرط لتحقيق الانسجام مع البيئة الخارجية، ويتضمن

السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومعاييره الاجتماعية وتقبل التغير الاجتماعي، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة النفسية.

- **مستوى التوافق المهني:**

يتضمن التوافق المهني، الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علما وتدريبا لها والدخول فيها والانجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح والعلاقات الطيبة مع الرؤساء والزملاء والتغلب على المشكلات، والتوافق المهني هو توافق الفرد مع واجبات عمله المحددة ويعني أن التوافق المهني أيضا توافق الفرد مع بيئة العمل.

6-النظريات المفسرة للتوافق:

يعتبر البعد النظري لتفسير أي ظاهرة علمية الأساس في كل البحوث وموضوع التوافق ولأهميته الكبيرة يعد من المواضيع الحديثة في البحوث النفسية وذلك لما له من علاقة مباشرة بحياة الفرد، ومن أهم النظريات التي فسرت التوافق نجد التي أشار إليها بلحاج (2011) وهي كالتالي:

-النظرية البيولوجية:

من مؤسسيها الباحثين'داروين، مندل، كالمان و جالتون'، ترتكز هذه النظرية على النواحي البيولوجية للتوافق حيث ترى أن كل أشكال سوء التوافق تعود إلى أمراض تصيب أنسجة الجسم و المخ و تحدث هذه الأمراض في أشكال منها المورثة و منها المكتسبة خلال

مراحل حياة الفرد من إصابات و اضطرابات جسمية ناتجة عن مؤثرات من المحيط، أو تعود إلى اضطرابات نفسية التي تؤثر على التوازن الهرموني للفرد نتيجة تعرضه للضغوطات.

ويرى رياش سعيد (2008) أن عملية التوافق تعتمد على الصحة النفسية وبالتالي التوافق التام للفرد (التوافق الجسمي) أي سلامة وظائف الجسم المختلفة ة يقصد بالتوافق في ظل هذه النظرية انسجام نشاط وظائف الجسم فيما بينها، أما سواء التوافق فهو اختلال التوازن الهرموني أو نشاط وظيفة من وظائف الجسم.

-نظرية التحليل النفسي:

أشار الشاذلي (2001) أن من أبرز رواد هذه النظرية هو الباحث'فرويد' يرى أن عملية التوافق لدى الفرد غالبا ما تكون لا شعورية بحكم أن الأفراد لا يعون الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم فالشخص المتوافق هو الشخص الذي يستطيع إتباع المتطلبات الضرورية بوسائل مقبولة اجتماعياً.

يرى مدحت عبد الحميد عبد اللطيف (1990) بدوره أن الباحث'يونج' في دراسته فقد اعتمد أن مفتاح التوافق و الصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف، كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة و أن الصحة النفسية و التوافق يتطلبان الموازنة بين ميولاتنا الانطوائية والإنبساطية.

من خلال عرض الآراء لرواد نظرية التحليل النفسي نجد أنهم يركزون على أن التوافق يكون في الشخصية، حيث يرى الباحث'فرويد' أن التوافق عملية لا شعورية تحدث

للفرد دون أن يدرك ذلك، بالنسبة الباحث 'يونج' فقد اهتم بنمو الشخصية وأكد على أهمية معرفة الذات على حقيقتها وضرورة الموازنة بين الميولات الانطوائية والانبساطية التوافق والتمتع بالصحة النفسية .

-نظرية السلوكية:

يتمثل التوافق لدى السلوكيين في استجابات مكتسبة من خلال الخبرة التي يتعرض لها الفرد و التي تؤهله للحصول على توقعات منطقية و على الإثابة، فتكرار إثابة سلوك ما من شانه أن يتحول إلى عادة، وعملية التوافق الشخص لدى 'واطسون' و'سكينر'، لا يمكن أن تنمو عن طريق ما يبذله الجهد الشعوري للفرد و لكنه تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات أو اثابات البيئة، حسب مايسة احمد النيال (2002) السلوكين المعرفين أمثال الباحث 'البرت بندورا' و الباحث 'مايكل ماهوني' استبعدوا تفسير توافق الفرد انه يحث بطريقة آلية تبعده عن الطبيعة البشرية و اعتبروا أن كثير من الوظائف البشرية للفرد تتم على درجة عالية من الوعي و الإدراك مزاملة للأفكار والمفاهيم الأساسية. أي أن 'بندوا' و'ماهوني' رفضوا تفسير طبيعة الإنسان آلية ميكانيكية.

-نظرية علم النفس الإنساني:

يتمثل مدخل علم النفس الإنساني في مساعدة الأفراد على التوافق وذلك عن طريق الآخرين لهم وشعورهم بأنهم أفراد لهم قيمتهم ومنها البدء في البحث عن ذاتهم والتداول مع

أفكار ومشاعر كانت مدفونة محاولين الحصول على القبول من الآخرين وبالتالي تحقيق التوافق السليم.

في هذا الصدد يشير'كارل روجرز'(1951) إلى أن الأفراد سيئ التوافق كثيرا ما يتميزون بعد الاتساق في سلوكاتهم حيث يعرف كارل روجرز بان سوء التوافق "تلك الحالة التي يحاول الفرد فيها الاحتفاظ ببعض الخبرات بعيدا عن الإدراك أو الوعي، وفي الواقع ان عدم قبول الفرد لذاته دليل على سوء توافقه وهذا ما يولد فيه التوتر والأسى. إذا حسب الباحث'روجرز' التوافق عبارة من مجموعة من المعايير تكمن في قدرة الفرد على الثقة بمشاعره، الإحساس بالحرية والانفتاح على الخبرة، كما يؤكد هذا الاتجاه (النفسي الإنساني) في تفسير عملية التوافق على أهمية دراسة الذات ويشدد على أهمية القيم التي تعتبر الحدود الضابطة لسلوك الناتج من طرف الفرد.

في الأخير نستخلص من خلال هذه النظريات التي طرحها علماء علم النفس، أن كل واحد منهم له تفسير و تحديد لمفهوم التوافق في ضوء منحنى معين، رغم أنها تتفق بان التوافق النفسي مفهوم أساسي مرتبط بمقومات الصحة النفسية للفرد ، فالتحليل النفسي يرى إن التوافق هو الحفاظ وإتباع الحاجات الضرورية، أما السلوكيين يشيرون إلى التوافق هو بمثابة كفاءة وسيطرة على الذات ويتحقق من خلال اكتشاف الشروط و القوانين الموجودة في الطبيعة وفي المجتمع الذي من خلاله يشبع حاجاته، أما النظرية الإنسانية ترى عملية التوافق أنها حالة واعي خاصة بالفرد نفسه وتحاربه وخبرات حياته الواقعية، والنظرة

الصحيحة تتطلب التكامل ما بين هذه النظريات، ذلك بأخذها كلها بعين الاعتبار لتفسير التوافق أو سوء التوافق فالإنسان ما هو إلى وحدة كاملة متفاعلة.(أورد في: مايسة،2002).

-نظرية الاجتماعية:

يرى مدحت عبد الحميد عبد اللطيف(1990) أن أصحاب هذه النظرية هناك علاقة بين الثقافة و أنماط التوافق، فقد ثبت أن هناك اختلاف في الاتجاه نحو الخمول بين اليابانيين والأمريكيين، كذلك فروق في الاتجاهات نحو الألم والأمراض بين بعض المجموعات في الولايات المتحدة الأمريكية، ويؤكد أصحابها أن الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر في التوافق، حيث صاغ أرباب الطبقات الاجتماعية الدنيا مشاكلهم بطابع فيزيقي، كما اظهروا ميلا قليلا لعلاج المعوقات النفسية، في حين قام ذوا الطبقات الاجتماعية العليا والراقية بصياغة مشكلاتهم بطابع نفسي، و اظهروا ميلا اقل لمعالجة المعوقات الفيزيقية، ومن أشهر أصحاب هذه النظرية نجد فيرز-دنهام، هولنجزهيد، ردليك...).

7-معايير التوافق:

أشار صالحي (2013) إلى عدة معايير منها:

-المعيار الإحصائي: يشير مفهوم التوافق طبقا للمعيار الإحصائي إلى القاعدة المعروفة بالتوزيع ألاعتدالي و السوية و طبقا لهذه القاعدة تعني المتوسط العام لمجموعة الخصائص

والأشخاص، فالشخص اللاسوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام لتوزيع الأشخاص أو السمات أو السلوك.

-**المعيار القيمي:** وهو مدى اتفاق السلوك مع المعايير الأخلاقية و قواعد السلوك السائد في المجتمع، وعليه ينظر إلى التوافق على انه مسايرة أي اتفاق السلوك مع الأساليب والمعاني التي تحدد التصرف والمسلك السليم في المجتمع و بذلك ينظر إلى أن الشخص المتوافق على انه ذلك الشخص الذي يتفق سلوكه مع القيم الاجتماعية السائدة.

-**المعيار الطبيعي:** يستنبط أصحاب هذا الاتجاه مفهوم التوافق من البيولوجيا وعلم النفس وهي نظرة تبحث عما ينبغي تحقيقه ويستخلص هذا المعيار بناءا على خاصيتين يتميز بها الإنسان عن غيره من الكائنات وهي:

- **الخاصية الأولى** : قدرة الإنسان الفريدة على استخدام الرموز.
- **الخاصية الثانية** : طول فترة الطفولة لدى الإنسان إذا ما قورنت الحيوان.

والشخص المتوافق طبقا لهذا المفهوم هو لديه إحساس بالمسؤولية الاجتماعية، كما أن اكتساب المثل والقدرة على ضبط الذات طبقا لهذا المفهوم من معالم الشخصية المتوافقة.

-**المعيار الثقافي** : الذي يأخذنا إلى محددات بناء المجتمع، فالفرد لا يستطيع أن يعيش بمعزل عن المجتمع ومن ثمة استوجب عليه تبني قيمة و عاداته و تقاليده وكذا ثقافته للوصول إلى التكيف والتوافق الكلي مع الجماعة.

-**المعيار الذاتي:** فيعود إلى ذاتية الفرد و يؤكد على المعاش النفسي لهذا الفرد و جملة العمليات النفسية التي تحدث و تترجم من خلال سلوكه بغض النظر عن تأثير الجماعة، فالتوافق هذا ينبع من ذاتية الفرد، من مدى شعوره بالرضا، وإحساسه بالراحة و السعادة والاتزان، وفي هذا المنظور كل شخص يشعر بالألم و الاكتئاب و التعاسة هو شخصا غير سويا وغير متوافقا.

-**المعيار الاكلينيكي:** يشير إلى مفهوم التوافق من خلال مفهوم آخر و هو الصحة النفسية ويؤكد هذا المنظور على أن التوافق النفسي يساوي الصحة النفسية،كون هذه الأخير تترجم من خلال خلو الفرد من الأعراض المرضية و من ثمة فهو يعتبر فردا متوافقا.

-**المعيار النمو الأمثل:** يعتبر امثل معيار لتحديد التوافق كونه يؤكد حقيقة أساسية لم تأخذها المعايير الأخرى بعين الاعتبار إلا وهي الفروق الفردية وكذا السيرورات الحضارية و الثقافية والدينية والقيم والمعايير الأخلاقية التي تخص كل مجتمع و تضع معايير للسواء و التوافق خاص بها أي خاصة بكل مجتمع.

-**المعيار النظري:** يرى أبو موسي (2008) انه يعتمد تحديد التوافق وسوء التوافق على الخلفية النظرية المستخدم المعيار فعلى سبيل المثال يحدد التحليليون سوء التوافق بدرجة معاناة الفرد من الخبرات المؤلمة المكبوتة في حين ينظر السلوكيون الى التوافق وسوء التوافق من خلال ما يتعلمه الفرد من سلوكيات مناسبة او غير مناسبة (أورد في: قوراح والهلي،2018).

7-أبعاد التوافق النفسي:

تتمثل أبعاد التوافق النفسي وفق حسين(2012) فيما يلي:

-التوافق الشخصي والانفعالي:

يرى الصويط (2008) أن التوافق الانفعالي يتمثل في إدراك الشخص للجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه، ثم الربط بين هذه الجوانب و ما لديه من دوافع و خبرات وتجارب سابقة من نجاح وفشل تساعده على تعيين وتحديد نوع الاستجابة التي تتفق ومقتضيات المواقف الراهن وتسمح له بتكيف استجابته تكييفا ملائما ينتهي به الفرد إلى التوافق مع البيئة والمساهمة الايجابية في نشاطها وفي نفس الوقت ينتهي إلى حالة من الشعور بالرضا والسعادة ،كما يقصد أيضا بالتوافق الشخصي قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقا يرضيها جميعا إرضاء متزنا، ولا يعني ذلك طبعا الخلو من الصراعات النفسية، إذ لا يخلو منها إنسان أبدا، وإنما يعني القدرة على حسم هذه الصراعات والتحكم فيها بصورة مرضية والقدرة على حل المشاكل حلا ايجابيا إنشائيا بدلا من الهروب منها أو التمويه عليها.

-التوافق الاجتماعي:

يرى زيدان (2007) أن التوافق الاجتماعي هو التفهم الكفء للتغيرات الاجتماعية سواء كانت أفكارا أو عادات أو ابتكارات أو ظروف بحيث يتمكن الفرد من إيجاد صيغة للتفاهم المشترك بينه وبين المتغيرات الحادثة وبحيث تتضح له فكرته عن نفسه وبحيث

تتماشى أهدافه مع أهداف الجماعة. كما يرى أبو دلو (2009) إلى أن التوافق الاجتماعي أو التوافق مع البيئة الاجتماعية أو الوسط الاجتماعي يعني قدرة الفرد على التكيف مع البيئة الخارجية–المادية و الاجتماعية والمقصود بالبيئة المادية كل ما يحيط بالفرد من عوامل وظروف طبيعية و مادية مثل وسائل المواصلات، الأجهزة و الآلات... الخ، أما البيئة الاجتماعية فتشمل العلاقات مع الآخرين في إطار التعامل الإنساني، الألفة، الثقافة والتبادل الفكري، المعايير الاجتماعية، القيم والعادات والأهداف العامة والمصالح الإنسانية المشتركة.

بناء على ما سبق يمكن القول أن التوافق الاجتماعي هو قدرة الفرد على الوصول الى حالة من التوازن بينه وبين بيئته الاجتماعية وذلك من خلال الالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة معايير هو الامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغير الاجتماعي والعمل لخير الجماعة مما يؤدي إلى الشعور بالسعادة مع الآخرين وبالتالي تحقيق الصحة الاجتماعية.

–التوافق الأسري أو المنزلي:

يرى عبد الخالق(1993) أن التوافق الأسري هو تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل أسرة تحبه وتقدره وتحذو عليه وتحترمه مع تمتعه بدور حيوي وفعال فيها، وان يكون أسلوب التفاهم هو الأسلوب السائد في أسرته وان توفر له إشباع حاجاته وحل مشكلاته الخاصة وتساعده على تحقيق أكبر قدر من الثقة بالنفس.

نستخلص أن التوافق الأسري هو حالة من الانسجام بين الفرد وأسرته تتجلى في تمتعه بعلاقات وثيقة وصادقة مع أفرادها بحيث يقوم كل منهم بواجبه نحو الآخر.

-التوافق الصحي:

أشار شقير (2003) إلى أن التوافق الصحي هو تمتع الفرد بصحة جيد خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية مع تقبله لمظهره الخارجي والرضا عنه، وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة، وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته وإمكانياته وتمتعه بحواس سليمة وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت، وقدرته على الحركة والاتزان وسلامة في التركيز مع الاستمرارية في النشاط والعمل دون إجهاد أو ضعف لمهمته ونشاطه.

منه نستخلص أن التوافق الصحي هو إما خلو الفرد من الأمراض المختلفة أو قدرته على التكيف والتعامل معها في حالة إصابته بها بشكل يسمح له بممارسة نشاطاته وعيش حياته بشكل طبيعي قدر الإمكان.

8-العوامل المؤثرة في التوافق النفسي:

حدد **Lazaros** مجموعة من العوامل تتدخل بصورة مباشرة في التأثير على التوافق النفسي نجعلها فيما يلي:

-**الراحة النفسية** : فهو يرى أن الشخص غير المرتاح من الناحية النفسية، أي في حالات الاكتئاب و الانقباض والقلق المزمن، لا يمكن أن يكون شخصا متوافقا.

-**الكفاية في العمل** : أن الشخص الذي يعاني من سوء التوافق نقل كفاءته الإنتاجية ويعجز أيضا عن استغلال استعداداته ومهاراته، أما إذا كان طالبا فيقل مستواه الدراسي.

-**الأعراض الجسمية:** يرى الباحث أن الشخص غير المتوافق، يعاني من إصابة عضوية أم من مرض جسمي وما إلى ذلك.

-**التقليل الاجتماعي:** يرى الباحث أن الفرد يستطيع أن يحقق التقبل الاجتماعي عن طريق السلوك الذي يسلكه وتقره الجماعة التي يعيش معها ويرضى عنه المجتمع الذي ينتمي إليه (أورد في: صالحي، 2013).

9- مظاهر التوافق النفسي:

يوجد هناك من المظاهر التي تظهر على الفرد والتي من خلالها يمكن أن تحكم أن الشخص متوافقا نفسيا وهي كالتالي:

-**النظرة الواقعية للحياة:** عندما يكون الشخص واقعي في تعامله مع الحياة وتكوين علاقاته والتفاؤل والسعادة تملي حياته ويكون اجتماعيا إذا الفرد لديه توافق نفسيا.

-**مستوى طموح الفرد:** لديه أهداف يضعها لتحقيقها لكن يضعها ضمن إمكانياته و يجهد و يعمل لتحقيقها لذلك هو الانجاز والتميز فذلك الفرد متوافقا نفسيا.

-**الإحساس بإشباع الحاجات النفسية:** أوضح الدهري والعيدي أن الفرد يبدأ بشعور الاكتفاء بالحاجات المكتسبة والغير المكتسبة مثل الحب ،و الطعام، والأحسن، والاحترام المتميز في العمل والعلاقات الناجحة مع الآخرين، فان هذا المؤشر هام جدا على التوافق النفسي للفرد (أورد في: البريجي، 2022).

10- اضطرابات التوافق النفسي :

يحددها كل من بنتن و لنتش كالأتي :

- **اضطراب التوافق النفسي بالمزاج المكتب** : تبدو على الفرد هنا أعراض كآبة بسيطة.
- **اضطراب التوافق النفسي بالمزاج المتلهف المهموم:** تبدو على الفرد هنا أعراض قلق مهيجة وواضحة.
- **اضطراب التوافق النفسي بالقلق المختلط مع المزاج المكتب:** تبدو على الفرد هنا أعراض مزدوجة من الكآبة و القلق.
- **اضطراب التوافق النفسي باضطراب التصرف:** تبدو على الفرد هنا أعراض متضاربة، من السلوك بين المعايير الاجتماعية و المحددات الحضارية و بين انتهاك حقوق الآخرين.
- **اضطراب التوافق النفسي المختلط من العواطف والتصرف:** تبدو على الفرد هنا أعراض على شكل خصائص عاطفية وسلوكية مشتركة بالمميزات العاطفية و باضطراب التصرف، وهذا ما يؤدي إلى تذبذب بين هذا و ذلك.
- **اضطراب التوافق النفسي الغير محددة عادة:** يكون هذا النوع من الاضطراب مجهول الهوية و لا يمكن درجة تحت أي من المسميات أعلاه، لكنه يحدث في اغلب الأحيان ردا واستجابة للإجهاد والضغوط التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية (أورد في: المحمداوي، 2007) .

11- خصائص التوافق النفسي:

-من أهم خصائص التوافق أن يسهل عملية اندماج الشخص مع البيئة المحيطة حيث يعرف برون (1984) التوافق بأنه الانسجام مع البيئة، و يشمل القدرة على إشباع اغلب حاجات الفرد و مواجهة المتطلبات الجسمية و الاجتماعي .

- بينما يرى احمد (1999) أن التوافق الإنسان يعطي توازن للمحافظة على صحته حيث يشير كل من مورور و كلاكهون إلى أن التوافق عبارة عن محصلة العديد من القوى المتصارعة بين الفرد وبيئته و إمكانياته و الفرص المتاحة له في البيئة، و لا يمكن لعالم النفس أن يدرس الإنسان ما لم ينظر إلى التوافق باعتباره لحظة توازن بين الجانبين.

خلاصة الفصل:

ومن خلال هذا الفصل قمنا بالتعرف على قسمين الأول الذي هو تعريف الإدمان على الانترنت وما يحتويه من الاتجاهات المفسرة له ومراحله وأسبابه، كما تناولنا فيه أعراض وأنواع وأشكال الإدمان، وتطرقنا إلى القسم الثاني الذي تناولنا فيه تعريف التوافق النفسي والعوامل الأساسية في إحداث التوافق ومؤشرات التوافق، ومستويات التوافق النفسي وأبعاده.

لكلّ دراسة جانبها التطبيقي الذي يهدف إلى التحقق من كلّ ما جاء في الجانب النظري، بحيث يتضمّن الإجراءات المنهجية، ولهذا سنتطرق في هذا الفصل إلى التعرف على نوع البحث وكيفية اختيار عينة البحث، وأدواتها وخصائصها السيكومترية وأخيرا الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

1-نوع البحث:

هدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط، وكذلك التعرف على مدى وجود الفروق بين الجنسين في درجة الإدمان على الانترنت ودرجة التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط، ولذلك تم الاعتماد في هذه الدراسة الحالية على المنهج الوصفي لتفسير هذه العلاقة، كونه المنهج الأكثر تلاؤما لطبيعة موضوع دراستنا.

2-كيفية اختيار عينة البحث:

لاختيار عينة الدراسة الأساسية التي بلغ عددها (100) تلميذ وتلميذة من تلاميذ السنة الأولى متوسط بمتوسطة 'بلامين محمد' و 'إخوان شمام ' بإعكوارن ، بحيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، حيث يتح هذا النوع من العينات فرص متساوية أو متكافئة لكل فرد من أفراد مجتمع الدراسة بأن يكون ضمن العينة المختارة .

-خصائص عينة البحث:

تطرقنا في هذا العنصر إلى أهم الخصائص المميزة لعينة الدراسة الأساسية و التي تتضمن ما يلي:

جدول رقم (01): توزيع عينة البحث حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	43	%43
إناث	57	%57
المجموع	100	%100

يتبين من خلال الجدول رقم (01) أن نسبة الإناث اكبر في تكوين عينة بحثنا حيث بلغت نسبتها 57 %، في حين بلغت نسبة الذكور 43%.

3-أدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات اللازمة لإتمام الدراسة يتوجب على الباحث استخدام أدوات مناسبة تمكنه من جمع البيانات، و تتمثل الأدوات التي تم استخدمها في الدراسة الحالية في مقياسين و هما: مقياس إدمان الانترنت 'لكمبرلي يونغ' (1996)، ومقياس التوافق النفسي 'لزينب محمود شقير' (2003).

- مقياس الإدمان على الانترنت:

- وصف المقياس:

يرمز له "IAT" من إعداد "كمبرلي يونغ" (1996)، حيث تمت ترجمته للعربية من قبل العديد من الباحثين "كهاني احمد ثلجي "

صمم الاختبار بوضع ستة بدائل أمام كل فقرة و هي (تنطبق عليّ تماما، تنطبق على كثيرا، تنطبق علي إلى حد ما، لا تنطبق علي إلى حد ما، لا تنطبق على كثيرا، لا تنطبق على تماما) ، يقابله سلم الدرجات و هي (1، 2، 3، 4، 5، 6) على التوالي ، و تجمع الدرجة الكلية لجمع الفقرات.

- طريقة تقدير درجات المقياس:

تصحيح إجابات المستجيبين وفقا لطريقة تدرج ليكرت السداسي على النحو التالي :تنطبق عليا تماما 1 ، تنطبق عليا كثيرا 2 ، تنطبق علي إلى حد ما 3 ، لا تنطبق علي إلى حد ما 4 ، لا تنطبق على كثيرا 5 ، لا تنطبق على تماما 6 .

الخصائص السيكومترية للمقياس: و يتمثل في صدق و ثبات الاستبيان:

2_1 حساب صدق المقياس:

الاتساق الداخلي لفقرات المقياس: تم حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس على العينة، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل فقرة و الدرجة الكلية لفقرات الاختبار، و الجدول التالي يبين ذلك:

جدول رقم(02): يبين معامل الارتباط لفقرات مقياس الإدمان على الانترنت مع المقياس ككل .

الفقرة	معامل الارتباط مع المقياس ككل	الفقرة	معامل الارتباط مع المقياس ككل
1	**0.815	11	**0.621
2	**0.376	12	**0.728
3	**0.550	13	**0.839
4	**0.818	14	**0.557
5	**0.634	15	**0.522
6	**0.807	16	**0.752
7	**0.411	17	**0.513
8	**0.839	18	**0.728
9	**0.640	19	**0.839
10	**0.588	20	**0.873

يتبين من خلال الجدول رقم (02) أن معظم فقرات مقياس إدمان الانترنت حققت ارتباطات عاليا مع المقياس ككل و ذلك عند مستوى الدلالة 0.01، بينما الفقرة رقم (2) بلغت قيمة ترابطها مع المقياس ككل (0.376*)، و الفقرة رقم (7) التي بلغت قيمة ترابطها مع المقياس ككل (0.411*) و هي دالة عند المستوى 0.05 .

وعلى العموم حقق مقياس الإدمان على الانترنت ارتباطات عالية مع الدرجة الكلية للمقياس، وعليه فهو ثابت وقابل لتطبيقه على الدراسة الأساسية.

2 _2 حساب ثبات المقياس:

أ- **معادلة الفا كرونباخ** :تم حساب معامل الفاكرونباخ لمقياس الإدمان على الانترنت كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول رقم (03):يبين معامل الثبات لألفا كرونباخ المقياس ككل:

المقياس ككل	المقياس ككل
ألفا لكرونباخ	0.927

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ بلغ (0.927) وهي مرتفعة جدا، و هذا يدل على صلاحية تطبيقه في الدراسة الأساسية.

ب_التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الارتباط بين درجات الفقرات الفردية، و درجات الفقرات الزوجية، و قد كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (04): يبين التجزئة النصفية لمقياس إدمان الانترنت.

	المقياس ككل
معامل سبيرمان براون	0.916
معامل جتمان التصحيحي	0.913
معامل ألفا كرونباخ للجزء الأول	0.852
معلمل ألفا كرونباخ للجزء الثاني	0.881

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (04) وبعد حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ بين درجتي الجزء الأول التي بلغت قيمتها 0.852 و درجات الجزء الثاني التي بلغت قيمتها 0.881 لمقياس الإدمان على الانترنت ككل، فقد بلغت قيمة معامل سبيرمان بروان للمقياس ككل (0.916)، وتم تصحيحه باستخدام معادلة جتمان Coefficient de guttman التنبؤية لتعديل طول الاختبار بسبب كون ثبات ألفا غير متساوي بين المجموعتين، و قد بلغت قيمة معامل الثبات بعد التعديل (0.913) وهي قيمة عالية إحصائيا، هذا ما يؤكد على ثبات المقياس وصلاحيته للدراسة الأساسية .

- مقياس التوافق النفسي:

- وصف المقياس:

صمم هذا المقياس من قبل " زينب شقير" سنة (2003)، وفي سبيل إعداده قامت المؤلفة بالطابع على التراث النظري والدراسات السابقة وكذا على بعض المفاهيم النظرية

للتوافق النفسي وإبعاده المختلفة، كما اطلعت على بعض مقاييس التوافق النفسي مثال مقياس كاليفورنيا للشخصية، وهي مقاييس أجريت على فئة العاديين من الناس إلى أن توصلت المؤلفة إلى أربعة أبعاد رئيسية للتوافق تتمثل في المحاور التالية:

- ✓ **التوافق الشخصي والانفعالي:** و يقاس عن طريق العبارات الموجبة رقم(من 1 إلى 14)، و العبارات السالبة رقم(من 15 إلى 20).
- ✓ **التوافق الصحي والجسدي:** عن طريق العبارات الموجبة رقم (من 21إلى 28)، والعبارات السالبة رقم (من 29 إلى 40).
- ✓ **التوافق الأسري:** الخاصة ويقاس عن طريق العبارات الموجبة رقم (من 41 إلى 55) والعبارات السالبة رقم (56 إلى 60).
- ✓ **التوافق الاجتماعي:** المجتمع ويقاس عن طريق العبارات الموجبة رقم (من 61 إلى 74) والعبارات السالبة رقم (من 75 إلى 80).

وتم التواصل إلى 30 فقرة يبرز من خلالها التوافق لدى الفرد والتي انتهت إلى عشرون فقرة لكل بعد من أبعاد المقياس الفرعية وذلك من الانتهاء من التقنين الخاص بالمقياس، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس الكلية 80 مقسمة إلى 20 فقرة لكل بعد فرعي على حدة.

جدول رقم (05): يوضح توزيع فقرات المقاييس حسب المحاور:

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

يمكن تطبيق المقياس على الجنسين في مختلف الأعمار ابتداء من نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة إلى كبار السن، و قد صمم هذا المقياس على طريقة "ليكرت" و ذلك بإعطاء تقدير دقيق على مقياس متدرج من (موافق، محايد، معارض) حيث أعطت الباحثة لها الدرجات (2، 1، 0) و هذا في حالة كان التوافق إيجابيا، أما إذا كان اتجاهه سلبيا فتمنح الإجابات الدرجات (0، 1، 2) و منه:

- أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (160) و هذا إذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبديل الذي يأخذ الدرجة "2" سواء في فقرات الايجابية أو السلبية.
- متوسط الدرجة التي يمكن الحصول عليها هي (80) و هذا إذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبديل الذي يأخذ "1".

– أدنى درجة يمكن الحصول عليها هي (0) و هذا إذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبديل الذي يأخذ الدرجة "0" سواء في فقرات الإيجابية أو السلبية.

الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي:

_ثبات و صدق المقياس:

الصدق التكويني:

تم حساب الارتباطات الداخلية للأبعاد الأربعة التي يتضمنها المقياس كما تم حساب الارتباطات بين الأبعاد الأربعة و بين الدرجة الكلية للمقياس وذلك على العينة التي تم عليها تطبيق المقياس و الجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم:(06): يمثل الارتباطات الداخلية لأبعاد التوافق النفسي:

الأبعاد	التوافق الشخصي	التوافق الصحي	التوافق الأسري	التوافق الاجتماعي	التوافق النفسي
التوافق الشخصي	/	0.64	0.67	0.81	0.78
التوافق الصحي	/	/	0.69	0.82	0.85
التوافق الأسري	/	/	/	0.93	0.76
التوافق الاجتماعي	/	/	/	/	0.88

من خلال نتائج الجدول يتضح أن جميع معاملات الارتباط للأبعاد الأربعة ذات دلالة موجبة و كذلك الارتباطات بين الأبعاد الأربعة و الدرجة الكلية للمقياس.

ثبات المقياس:

طريقة إعادة التطبيق: تم إجراء تطبيق المقياس على عينة مقدرها (200) (100 ذكور/ 100 إناث) مرتين متتاليتين، بلغ الفاصل الزمني بين التطبيق أسبوعين وكشفت النتائج على ما يلي:

جدول رقم (07): يمثل معاملات ثبات المقياس بطريقة التطبيق و إعادة التطبيق

أبعاد المقياس	العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التوافق الشخصي	200	0.67	0.01
التوافق الصحي	200	0.79	//
التوافق الأسري	200	0.73	//
التوافق الاجتماعي	200	0.83	//
التوافق النفسي	200	0.75	//

ومن الجدول نلاحظ أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة حيث تتراوح بين (0.83/0.67) و تعكس هذه المعاملات ثباتا واضحا للأداة.

- التجزئة النصفية:

استخدمت زينب محمود شقير معادلة سبيرمان براون للتجزيئة النصفية بين الفقرات الفردية والزوجية لعينة مكونة من (200) فرد مناصفة وتتضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية في الجدول التالي:

جدول رقم (08): يمثل معاملات التوافق وأبعاده الأربعة بطريقة التجزئة النصفية

أبعاد المقياس	العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التوافق الشخصي	200	0.58	0.01
التوافق الصحي	200	0.65	//
التوافق الأسري	200	0.73	//
التوافق الإجتماعي	200	0.78	//
التوافق النفسي	200	0.87	//

من خلال الجدول يتضح أن جميع معاملات الثبات دالة عند مستوى الدلالة 0.01 و هي جميعها تسجل ارتفاعا في الثبات.

- **طريقة ألفا كرونباخ:** حيث تم حساب معامل ألفا باستخدام معادلة ألفا لعينة عشوائية مكونة من (200)فرد مناصفة بين الذكور والإناث والنتائج موضحة في الجدول رقم (09).

جدول رقم (09) يمثل: معاملات الثبات بتطبيق معادلة ألفا.

أبعاد المقياس	العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التوافق الشخصي	200	0.72	0.01
التوافق الصحي	200	0.53	//
التوافق الأسري	200	0.16	//
التوافق الاجتماعي	200	0.59	//
التوافق النفسي	200	0.64	//

من الجدول يتضح أن معاملات الثبات بالنسبة لجميع الأبعاد و كذلك الدرجة موجبة ودالة عند مستوى 0.01 وهذا ما يثبت مدى فعالية استخدام المقياس في المجالات العلمية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- معادلة الثبات لألفا كرونباخ.
- معادلة "ت" للمقارنة الطرفية.
- معامل الارتباط بيرسون البسيط.
- اختبار ليفين (F)

4-كيفية جمع البيانات:

قمنا بتطبيق المقاييس فرديا وكتابيا، بحيث وزعناه على التلاميذ بعد أن يستلم المفحوص ورقة المقياس نطلب منه أن يقرا بتمعن ويضع علامة (X) واحدة فقط أمام كل عبارة وتحت إحدى البدائل التي تعبر فعلا عن شعوره، كما وضحنا الهدف من المقاييس وماذا يقيس، وقمنا ذلك على التلاميذ السنة الأولى متوسط كل متوسط 'بلامين محمد' و'إخوان شمام' باعكوران خلال الفترة الممتدة من 07 ماي 2023 الى 11 ماي 2023.

5-كيفية تحليل البيانات:

اعتمدنا في هذا البحث على برنامج الحقيبة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS)، حيث تمّ الاعتماد على الأساليب التالية:

- **معامل الارتباط (بيرسون):** لحساب العلاقة بين درجة الإدمان على الانترنت ودرجة التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط.
- **المتوسّط الحسابي:** وذلك لتحليل الاستجابة لكل فقرة من الفقرات.

- **الانحراف المعياري:** للتعرف على مدى انحراف الإجابات عن الإجابة السائدة لكل فقرة من الفقرات.
- **اختبار(ت) لدلالة الفروق (T.Test):** لحساب الفروق في درجة الإدمان على الانترنت ودرجات التوافق النفسي لدى أفراد عينة الدّراسة حسب الجنس.

6-حدود البحث:

تطرقنا في هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط دون التطرق إلى المستويات الأخرى كالثانوي أو الجامعي. كما تطرقنا إلى التوافق النفسي دون التطرق إلى التوافق النفسي الاجتماعي.

بعد جمع البيانات وترتيبها وفق الإطار المنهجي المحدد في الفصل السابق، ثم تنظيم البيانات المتحصل عليها في هذه الدراسة في جداول توضيحية تبرز المتوسطات الحسابية لدراسة الإدمان على الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ سنة أولى متوسط، ثم قمنا بتحليل النتائج إحصائيا بعد مناقشتها، ثم حساب دلالة كل فرضيات البحث وذلك بتطبيق مجموعة من الاختبارات الإحصائية سمحت بمعرفة الفروق المتواجدة بين المتغيرين إدمان الانترنت و التوافق النفسي، وفي الأخير قمنا بوضع خاتمة للبحث مع وضع اقتراحات في آخر البحث.

عرض ومناقشة

1-العلاقة الموجودة بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط:

جدول رقم (10): يبين العلاقة بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي

المتغيرات	العينة	قيمة (R)	قيمة (P)	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
الإدمان على الانترنت	100	1,00	0,00	0,01	توجد علاقة
التوافق النفسي					

يظهر من خلال الجدول رقم (10) أن قيمة (R) بلغت (1,00) وأن قيمة (P) قدرت بـ (0,00) وبمقارنتها بمستوى الدلالة (0,01) تبين أنها أصغر من مستوى الدلالة (0,01)

وبالتالي نستنتج بأنه توجد علاقة بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط.

- تفسير نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على أنه علاقة بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي و للتأكد من صحة هذه الفرضية قمنا بحساب معامل ارتباط بيرسون بين التوافق النفسي و الإدمان على الانترنت، حيث أظهرت النتائج الموضحة في الجدول رقم (10) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون قدرت ب (1،00) و هي قيمة دالة إحصائيا للفرضية البديلة التي تنص على وجود علاقة بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي، أي أنه كلما ارتفعت درجة الإدمان على الانترنت ارتفع معه مستوى التوافق النفسي و هي علاقة طردية، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية.

ونفسر هذه النتيجة إلى أن الوقت الذي يضيعونه أمام جهاز الكمبيوتر و انشغالهم بهذه الشبكة أكثر من الوقت الذي يقضونه مع أسرهم، مما يؤدي إلى الانعزال و تأثر العلاقات العائلية والعاطفية. وكذا الدخول في عالم وهمي بديل تقدمه شبكة الانترنت، مما يسبب أثار نفسية هائلة حيث يختلط الواقع بالوهم، و ذلك بإقامة علاقات افتراضية غامضة مع الآخرين تخلق لهم نوعا من الألفة المزيفة حيث يعتبرون هذا العالم الجديد هو الملاذ الأمن لهم من عالم الحقيقة. و كذا الإدمان على الانترنت له تأثيرات على الجملة العصبية إذ تؤدي إلى عدم الاتزان الانفعالي و اضطرابات نفسية، كالتوتر و سرعة الغضب و

العدوانية، والاكتئاب والإحباط وكذلك اللامبالاة. وكذا التلاميذ المدمنون على الانترنت يسعون لإشباع رغباتهم من خلال هذه الشبكة. إضافة إلى المخاطر الصحية و الجسمية التي تصيب الأيدي من كثرة الاستخدام للفأرة وكذا العين نتيجة الإشعاع التي تبثه شاشات الحاسوب أو الهاتف والعمود الفقري والرقبة نتيجة نوع الجلسة والمدة الزمنية أمام الحاسوب، وكل هذا يشكل التعب والإرهاق المتكرر عند التلميذ. وبالتالي الميل إلى الاستعمال المفرط للانترنت على حساب أوقات الدراسة، الأمر الذي يؤثر سلبا على التحصيل الدراسي للتلاميذ لان الإدمان يستنزف الأوقات المخصصة للدراسة والمذاكرة.هذا ما أكد عليه الأدب النفسي في مجال إدمان الانترنت. كما أكد (2005) Watson على وجود مؤشرات لارتباط هذه الظاهرة بحالات من المشكلات النفسية كالقلق والعزلة و فتور الدافعية عند طلبة الجامعات ، نتيجة لتزايد عدد الساعات التي يمضونها على الانترنت، وعلى حساب نومهم و دراستهم، وبالتالي ربما تؤثر سلبا في الأداء الأكاديمي لهذه الفئة.

كما تتفق نتيجة دراستنا مع بعض الدراسات كدراسة CHOU & HSIACO(2000) ، بحيث وجد بأن المتعلمين المدمنين على الانترنت يقضون وقتا على الشبكة يعادل ضعف عدد ساعات عند المتعلمين العادين، كما أن الطلبة المدمنين على الانترنت أفادوا بأنه كان لاستخدام الانترنت أثرا سلبيا على حياتهم اليومية و دراستهم. و بالتالي تأثر توافقهم النفسي بشكل سلبي. كما تؤكد CAPLAN(2007) بأقرانه مع زيادة مشاعر الوحدة النفسية، وزيادة الإحساس بالتوتر والقلق الاجتماعي، مما ينعكس أيضا على التوافق النفسي لديهم، خاصة و

أن اللجوء إلى الانترنت عند بعض المتعلمين جاء كنوع من التكيف السلبي، و الهروب من مواجهة الضغوط الأكاديمية والدراسية، وربما لافتقارهم إلى مهارات وسلوكيات أكثر فاعلية في حياتهم الدراسية.

كما نجد أيضا بعض النتائج لدراسة VELEZMORO، LACEFIELD، EROBERTI (2010) من حيث أن هناك دورا تنبؤ للضغوط و الشعور باليأس والملل في إساءة استخدام الانترنت عند الطلاب، وأن الاستخدام السيئ والمفرط للانترنت يمكن أن يفسر بأنه وسيلة تكيفية سلبية منهم للتعامل مع العوامل الضاغطة. وأيضا دراسة (Campbell، Cumming، & Hughes(2006) التي تشير إلى وجود خطر واقعي بأن يخسر الفرد المدمن على الانترنت فرص الدراسة. و كذا دراسة (Kraut& al، 1998) التي بينت أن الاستخدام المتزايد للانترنت عند بعض المجموعات زاد من مشكلات نفسية عندهم، كالاكتئاب والانعزال وسوء الحالة النفسية، وأن الأفراد اللذين يستخدمون الانترنت بمستوى عال ومرتفع مقياسا بالمعدل النسبي لعدد الساعات المتزايد والتي يمضونها على الشبكة، فإنهم يظهرون خبرات من انخفاض في الراحة النفسية. وأوضحت أيضا دراسة(Beard&Wolf ,2001) بأنه تظهر لدى المتعلمين مشكلات الأرق والتأخر عن الدوام بسبب الاستخدام المفرد للانترنت وكان هذا الانسجام بمثابة وسيلة هروب من المشكلات بدلا من مواجهتها، والعمل على وضع الحلول المناسبة لها، وهذا مشكل من أشكال التوافق السلبي.

تعارضت نتائج دراستنا الحالية مع نتائج بعض الدراسات كدراسة Luthier & Wind (2004Ham)، التي هدفت إلى معرفة علاقة الانترنت بالتوافق في الجامعة، التي أظهرت بعض نتائجها بأن الوقت الذي يستخدم في الانترنت لا يرتبط بالتوافق مع الحالة الجامعية. وكذا تتعارض دراستنا الحالية مع دراسة الدندراوي (2005) التي أثرت نتائجها على عدم وجود علاقة ارتباطيه دالة تبين إفراط المراهقين في استخدام الانترنت وبين مشكلة العزلة الاجتماعية. و كذا دراسة سيلكى (2002) والتي دلت على عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين استخدام البريد الإلكتروني و الشاشات و القلق.

وقد يرجع السبب في عدم تطابق نتائج دراستنا الحالية مع نتائج هذه الدراسة إلى اختلاف بيئة الدراسة والظروف الزمنية والمكانية وحجم العينة، وكذلك اختلاف الثقافة من مجتمع لآخر. وكذا يمكن أيضا تفسير نتيجة هذه النتائج بأن كلما زادت ساعات استخدام تلاميذ المرحلة المتوسطة للانترنت كلما انخفض الوقت الذي ينظمونه مع الأفراد المحيطين بهم، وانخفاض الوقت المخصص للمذاكرة أيضا. و أن هذا يؤثر على توافقهم النفسي في نفس الوقت.

2- توجد فروق في الإدمان لدى تلاميذ السنة أولى تعليم متوسط حسب الجنس (ذكور وإناث):

جدول رقم (11):فروق في الإدمان على الانترنت لدى تلاميذ السنة أولى تعليم متوسط حسب الجنس (ذكور وإناث)

المتغير	العينة				قيمة- ت-	الدلالة الإحصائية (P)	مستوى الدلالة	الدلالة
	الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الإدمان على الانترنت	الذكور	43	83,53	18,25	1,77	0,07	0,05	غير دالة
	الإناث	57	78,78	17,56				

يتضح من خلال الجدول رقم (11) والمتعلق بالفروق الموجودة في الإدمان على الانترنت لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط حسب الجنس (ذكور وإناث)، أنّ الإناث يقدر عددهنّ بـ (57) تلميذة والمتوسط الحسابي لإجاباتهم على مقياس الإدمان على الانترنت يقدر بـ (78,78) بانحراف معياري(17,56)، أمّا الذكور فيقدر عددهم بـ (43) وبمتوسط حسابي (83,53) وبانحراف معياري (18,25).

من خلال النتائج الأولية تم حساب اختبار (T) للفروق، حيث تم التوصل إلى أنّ قيمة (T) تقدر بـ (1,77) وعند مقارنة قيمة (P) والتي قدرت بـ (0,07) بمستوى الدلالة (0.05) تبيّن لنا أنّ قيمة (P) أكبر من مستوى الدلالة (0.05). وبالتالي نستنتج بأنّه لا

توجد فروق في الإدمان على الانترنت لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط حسب الجنس (ذكور وإناث).

– تحليل وتفسير النتائج الخاصة بالفروق في الإدمان على الانترنت لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط:

تنص **الفرضية الثانية** على أنه توجد فروق في الإدمان على الانترنت لدى تلاميذ السنة أولى تعليم متوسط حسب الجنس (ذكور وإناث).

للتأكد من صحة هذه الفرضية قمنا بحساب اختبار "ت" Teste للفروق فأظهرت النتائج الموضحة في الجدول رقم (11) أن قيمة "ت" قدرت ب (1،77) و قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0،05) و بالتالي نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أنه لا توجد فروق في الإدمان على الانترنت لدى تلاميذ السنة أولى تعليم متوسط حسب الجنس (ذكور وإناث) وبالتالي نرفض الفرضية البديلة.

تتفق دراستنا الحالية مع دراسة Ecarolyn(2010) &Saville , Gisb Koppe التي أظهرت بأنه لا توجد فروق بين طلاب و الطالبات في مستوى الإدمان على الانترنت، كما نجد أيضا. دراسة (هيجل و بريسم، 2016). التي خلصت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الإدمان على الأنترنت لدى الطلبة تعزي لمتغير الجنس.

في حين تتعارض نتيجة دراستنا الحالية مع دراسة عبد الله (2015) التي توصلت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في الإدمان على الأنترنت لدى

المراهقين. ويرجع سبب عدم تطابق نتائج دراستنا الحالية مع نتائج هذه الدراسات إلى اختلاف المجتمعات وطرق تواصلها ودعمها الأسري لأبنائها ومدى الحرية المغطاة لكل نوع منها، كما يمكن تفسير هذه الفرضية أن إدمان الأنترنت يؤثر و يلعب دور هاما على متغير الجنس.

3- توجد فروق في التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى تعليم متوسط حسب الجنس (ذكور وإناث):

جدول رقم (12):فروق في التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى تعليم متوسط حسب الجنس (ذكور وإناث)

المتغير	العينة				قيمة– ت–	الدلالة الإحصائية (P)	مستوى الدلالة	الدلالة
	الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
التوافق النفسي	ذكور	43	104	20,28	_0,40	0,68	0.05	غير دالة
	إناث	57	105,15	6,03				

يتضح من خلال الجدول رقم (12) والمتعلق بالفروق الموجودة في التواق النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط حسب الجنس (ذكور وإناث)، أنّ الإناث يقدر عددهنّ بـ (57) تلميذة والمتوسط الحسابي لإجاباتهم على مقياس الإدمان على الأنترنت يقدر بـ

(105,15) بانحراف معياري(6,03)، أمّا الذكور فيقدر عددهم بـ (43) وبمتوسط حسابي (104) وبانحراف معياري (20,28).

من خلال النتائج الأولية تم حساب اختبار (T) للفروق، حيث تم التوصل إلى أنّ قيمة (T) تقدر بـ (0,40_) وعند مقارنة قيمة (P) والتي قدرت بـ (0,68) بمستوى الدلالة (0.05) تبيّن لنا أنّ قيمة (P) أكبر من مستوى الدلالة (0.05). وبالتالي نستنتج بأنّه لا توجد فروق في التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط حسب الجنس (ذكور وإناث).

- تحليل وتفسير النتائج الخاصة بالفروق في التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط:

نصت الفرضية الثالثة على أنه توجد فروق في التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى تعليم متوسط حسب الجنس (ذكور وإناث).

وللتأكد من صحة هذه الفرضية قمنا باستخدام اختبار "ت" Teste للفروق فأظهرت النتائج الموضحة في الجدول أن قيمة "ت" قدرت ب (0,40_) و هي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0،05) و بالتالي نقبل الفرضية الصفرية التي تنص أنه لا توجد فروق في التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى تعليم متوسط حسب الجنس (ذكور وإناث) و بالتالي نرفض الفرضية البديلة.

وتتفق نتيجة دراستنا مع نتائج دراسو يحيى السوداني (1990) حول قياس التوافق النفسي لأبناء الشهداء في المرحلة المتوسطة في مدينة بغداد ، حيث توصل إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق النفسي بين الجنسين. كما نجد أيضا دراسة نبيل ابراهيم (1997) بعنوان العلاقة بين المستوى للأسرة و التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، أين توصل إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق النفسي بين الجنسين، وكذا دراسة حامد النجار(1997) بعنوان تقدير الذات والتوافق النفسي الاجتماعي، أين توصل إلى عدم وجود فوق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي تعزي لمتغير الجنس، كما نجد دراسة نور الهدى الصغير (1998) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائيا في مستوى التوافق النفسي بين الجنسين، كما أكدت دراسة محمد (1998) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق النفسي بين الجنسين، كما نجد أيضا دراسة منصور (2006) أين خلص إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في مجال التوافق العام، ودراسة فاطمة محمد(2008) التي أسفرت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق النفسي بين الجنسين.

في حين تتعارض نتيجة هذه الفرضية في دراستنا الحالية مع نتائج كل من دراسة كاضم آغا(1990) أين خلص إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث ، و دراسة سمير مخيمر (1996) التي أشارت أن توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في التوافق الإجتماعي لصالح المتعلمين، كما أكدت دراسة يامن مصطفى (2010) أين أشار

إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التوافق النفسي تبعا لمتغير الجنس. وقد يرجع سبب عدم توافق و تتطابق نتائج داستنا الحالية مع نتائج هذه الدراسات إلى اختلاف بيئة الدراسة و الظروف الزمانية و المكانية وحجم العينة وكذالك ثقافة المجتمع. كما يمكن تفسير ذلك كون أن متغير الجنس يلعب دورا هاما في عملية التوافق النفسي حيث يختلف استراتيجيات التي تتبعها الأنثى عن تلك التي يتبعها الذكر في سعيهما لتحقيق التوافق النفسي.

خاتمة:

مع التقدم التكنولوجي والعلمي انتشرت ظواهر عديدة في المجتمع لم تكن معروفة سابقا، كما تعتبر مشكلة عالمية مطروحة في عدة دراسات من أجل البحث على وسائل علاجها. حاولنا في هذه الدراسة تسليط الضوء على ظاهرة الإدمان على الانترنت لما لها من أثار سلبية خاصة على التلميذ في المرحلة المتوسطة. و لقد تزايد الاعتماد على استخدامها مما يشكل خطر على المتعلمين و يفتح مجال أوسع للإدمان عليها و بالتالي قد يعود تفاقمها إلى مالا يحمل عقابه من اضطرابات نفسية متعددة و وقوع مشكلات تربوية عديدة كانخفاض التحصيل الدراسي و الرسوب المدرسي و الغياب و النفور من الدراسة وقد يساهم الإدمان على الانترنت في زيادة القلق، التوتر ،كما يؤدي الاستخدام المفرط للانترنت بالتأثر السلبي كعدم الاندماج الاجتماعي و تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي.

نستنتج من خلال هذه الدراسة أن الإدمان على الانترنت يؤثر على حياة المتعلم خاصة في المرحلة المتوسطة حيث يرون أن الشبكة العنكبوتية ممتعة و مشبعة نفسيا لما تقدمه من التطبيقات العديدة التي تجذب الطالب.

على ضوء ما تم عرضه في الخلفية النظرية حول الإدمان على الانترنت و التوافق النفسي، واعتمادا على البيانات الإحصائية المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس الإدمان على الأنترنت لكمبورلي يونغ سنة 1996. ومقياس التوافق النفسي لزينب شقير 2003، على عينة متكونة من(100) طالبا وطالبة في السنة الأولى من التعليم المتوسط، وبعد المعالجة

الإحصائية للبيانات عن طريق برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS تم التوصل إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى تعليم المتوسط.

- لا توجد فروق في الإدمان على الانترنت لدى تلاميذ السنة أولى تعليم متوسط حسب الجنس (ذكور وإناث)..

- لا توجد فروق في التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى تعليم متوسط حسب الجنس (ذكور وإناث).

المراجع باللغة العربية:

1. أبو دلو، جمال(2009). الصحة النفسية. دار أسامة للنشر. الأردن.
2. باجي، عبد الغني و ختاش، محمد (2021). إدمان الانترنت المصاحب للاستخدام المرضي للألعاب الرقمية مع مقترح خطة علاجية وفق المقاربة المعرفية. مجلة المرشد. باتنة، 11(02)، 267-283.
3. البريجي، رائد محسن قاسم (2022). أهمية التوافق النفسي لدى طلبة المدارس. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 6(48)،113- 122.
4. بشتة، حنان و حميزي، وهيبة (2018). إستخدام الأنترنت في التعليم. مجلة البدر، 10 (4)، 406-418.
5. بلحاج، فروجة (2011). التوافق النفسي الإجتماعي و علاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي. دراسة ميدانية بولاية تيزي وزو وبومرداس. مذكرة ماجستير في علم النفس، جامعة مولود معمري. تيزي وزو.
6. جبارة، محمد موسى (2018). درجة إدمان الأنترنت و علاقتها بالإضطرابات السلوكية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في المحافظات الشمالية. مذكرة ماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة القدس المفتوحة. فلسطين.

7. حامدي، صبرينة (2015). الإدمان على الأنترنت و علاقته بالإغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. دراسة ميدانية بثانويات الدبيلة و حامي خليفة. مذكرة ماجستير في علم النفس المدرسي و تطبيقاته، الوادي.

8. حدواس، منال (2013). الشعور بالوحدة النفسية و علاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي و مستوى تقدير الذات لدى المراهق الجانح. مذكرة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.

9. حسين، هبية (2012). قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي. مذكرة ماجستير في علم النفس تخصص الإرشاد و الصحة النفسية، جامعة الجزائر.

10. حطراف، نور الدين (2020). مخاطر إدمان الانترنت لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي و علاقته ببعض المتغيرات . مجلة الخلدونية في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، 12(01)، 249-262.

11. حمودة ، سليمة (2015). الإدمان على الانترنت اضطرابات العصر. مجلة العلوم الإنسانية و الإجتماعية ، 21، 213- 224.

12. خطاب، حسين (2018). الإدمان على الانترنت عند الطلبة الجامعين وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي والتحصيل الدراسي. دراسة ميدانية على عينة من الطلبة الجامعين . أطروحة دكتوراه في علوم التربية، جامعة مولود معمري تيزي وزو.

13. خلفاوي، فاطمة الزهراء و بوروبة، أمال (2021). التشوهات المعرفية و علاقتها بالإدمان على الأنترنت لدى المراهقين. دراسة ميدانية بافلو. مجلة العلوم القانونية والاجتماعية. 6(3)، 427- 452.

14. الدبوبي، عصام و الدبوبي، عبد الله (2011). الإدمان على الأنترنت و أثره السلبية لدى الطلبة الثانوية العامة . كما يدركها الأخصائيون الإجتماعيون، عمان، مجلة كلية التربية، 2(35).

15. ربيع ، هيبة و بهي، الدين (2003) ادمان شبكة المعلومات و الإتصالات الدولية الأنترنت في بعض المتغيرات مجالات الدراسات النفسية، مصر، 04(20) .

16. رياش،سعيد(2009).التوافق النفسي الاجتماعي للمسنين في الجزائر.أطروحة الدكتورة دولة في علم النفس،جامعة الجزائر.

17. زيدان، رهام عمر يوسف (2007). علاقة التوافق النفسي بالتحصيل الدراسي لدى الطالبات المتخوفات في المرحلة المتوسطة بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية. مذكرة ماجستير في علم النفس التربوي. عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي، اليمن.

18. الزيدي ، أمل بنت علي بن ناصر (2014). ادمان الأنترنت و علاقته بالتواصل الإجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى. مذكرة ماجستير الإرشاد النفسي، جامعة نزوى، عمان.

19. الشادلي، محمد عبد الحميد(2001). التوافق النفسي للمسنين . مصر: المكتبة الجامعية الإسكندرية .

20. شهبار، إنتصار زين العابدين و الساعدي، إنتصار معاني علي (2021). الإدمان على الأنترنت و أثاره الصحية و النفسية و الإجتماعية. مجلة البحوث التربوية و النفسية، 18 (69)، 648-674.

21. صالحي، سعيدة (2013). تأثير سمات الشخصية و التوافق النفسي على التحصيل الأكاديمي للطلبة الجامعين. أطروحة دكتوراه في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر.

22. صمادي و البقعاوي (2016) التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة حائل في المملكة السعودية، دراسات نفسية و تربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية، العدد 17، ص 55-66.

23. صمادي، أحمد عبد المجيد والبقعاوي، عقل محمد (2016). توافق نفسي لدى طلاب مرحلة الثانوية بمنطقة حائل في المملكة العربية السعودية . مجلة دراسات نفسية تربوية،17، 55-66.

24. صويط، فواز(2008).الاختبار المعني و علاقته بالتوافق النفسي لدى ضباط قاعدة الملك فهد. رسالة ماجستر،كلية التربية.

25. العصيمي، سلطان عائض مفرج (2010). ادمان الأنترنت و علاقته بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. مذكرة ماجستير في العلوم الاجتماعية تخصص الرعاية والصحة النفسية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

26. عليوة، سليمة و بوسحابة، محمد (2017). التوافق النفسي و علاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. مجلة العلوم الاسلامية و الحضارة، 6، 335 – 369.

27. القاضي، عدنان محمد عبده(2020). المساندة الإجتماعية و علاقتها بإدمان الأنترنت لدى طلبة كلية التربية جامعة تعز. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 6(4)، 115-139.

28. قدوري، يوسف(2015). إدمان استخدام الانترنت وعلاقته ببعض أعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة غرداية. مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية. العدد 19، 271- 284.

29. قرواح، محمد و الهلي، مصباح(2018). مستوى التوافق النفسي لدى التلاميذ ذوي الإحتياجات الخاصة . مجلة العلوم النفسية و التربوية. 4(2)، 129-145.

30. لعباس، نصيرة (2012). الخجل و علاقته بالتوافق النفسي لدى المراهق المتمدرس في مرحلة التعليم الثانوي. مذكرة ماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.

31. مايسة، احمد النيال(2002).سيكولوجية التوافق ،القاهرة، مصر.

32. المحمداوي، حسن ابراهيم حسن (2007). العلاقة بين الاغتراب و التوافق النفسي للجالية العرقية في السويد أطروحة دكتوراه في علم النفس، بالأكاديمية العربية المفتوحة الدنمارك.

33. مدحت، عبد الحميد عبد اللطيف(1990).الصحة النفسية و التفوق الدراسي. دار النهضة العربية لطباعة و النشر.بيروت ،لبنان .

34. معيجل، سهام مطشر (2016). الإدمان على الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث ميسان، 12 (24)، 1-35.

35. النعيمي، يسار صباح جاسم (2017). إدمان الأنترنت و علاقته بالتوافق النفسي و الإجتماعي لطلاب كلية التربية البدنية و علوم الرياضية. 9(29) ، 42-56.

36. واري، ايمان (2021). دينامية عملية الإدمان على الأنترنت و هرمون الدوبامين وعلاقتها العكسية الناتجة كاضطرابات مصاحبة. مجلة الحوار المتوسطي،12(1)، 299- 315.