وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة يحي فارس بالمدية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

إدمان الأنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلبة جامعة المدية "دراسة ميدانية"

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالبتين:

- سعاد بن رابح
- شنوفي شهيرة

تحت إشراف الأستاذ:

د/ واكد رابح

السنة الجامعية 2021/2020



شكـــــر

نشكر الله عز وجل على توفيقنا في انجاز هذا العمل المتواضع

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من أمدنا بيد المساعدة ولو بكلمة طيبة

ونخص بالذكر الأستاذ واكد رابح على مساعده لنا

وفي الأخير نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد .

وشكـــرا

اهـــداء

الى نور القلوب وسيد الوجود محمد صلى الله عليه وسلم

الى نسائم العطر وعنبر الفلاح الى أعز ما أملك

الى من لا استطيع رد فضله طول حياتي وكان ذرع الامان مرشدي وسندي في هذه الحياة

أبي الغالي حفضه الله واطال في عمره

الى التي حملتني وهنا على وهن وسهرت الليالي في الصغر ومدت لي يد العون في الكبر، الى نبع الحنان وسر الامان وزينة الوجدان واعوز ما املك في هذه الحياة

امي الغالية حفضها الله واطال في عمرها

الى اخوتي (رضوان وعمر وفارس)

وأختي مريم

الى كل من وسعتهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي

شهيرة

إهداء

أهدي نجاحي إلى نور عيني والدي الحبيب

وإلى كل من ساعدني في صعود سلم النجاح والتفوق طوال مشواري الدراسي سواء من قريب أو من بعيد.

سعاد

الفهرس

شكر

إهداء شهيرة

إهداء سعاد

ملخص الدراسة

مقدمة.....أ

الفصل الاول: الاطار العام للدراسة .....ث

الإشكالية:.....1

1- تساؤلات الدراسة:.....3

2- فرضيات الدراسة: 3

3- أسباب اختيار الموضوع: 3

4- أهمية الدراسة: 4

5- أهداف الدراسة: 4

6- تحديد مصطلحات الدراسة: 5

7- حدود الدراسة:.....6

8-الدراسات السابقة: 7

الفصل الثاني: إدمان الأنترنت.....

تمهيد: 13

1- تعريف الإدمان:..... 14

2- تعريف الانترنت: 14
3- لمحة تاريخية عن الإدمان على الانترنت: 15
4- مفهوم الإدمان على الانترنت: 16
5- النظريات المفسرة لإدمان الانترنت: نذكر منها: 17
6- أعراض الإدمان على الانترنت: 20
7- أشكال الإدمان على الانترنت: 21
8- العوامل المسببة للإدمان على الانترنت: 22
9- مزايا استخدام الانترنت: 23
10- آثار وأضرار الإدمان على الانترنت: 24
11- الخدمات التي تقدمها الانترنت: 26
12- المحكات التشخيصية لإدمان الانترنت: 27
13- طرق الوقاية من الإدمان على الانترنت 28
14- بعض المقترحات لعلاج الإدمان على الانترنت: 30
الخلاصة: 33
الفصل الثالث: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي 34
تمهيد : 35
1/ مفهوم الشبكات الاجتماعية من منظور تقني: 36
2/ مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي: 36
3/ نشأة مواقع التواصل الاجتماعي: 37
4/ خصائص ومميزات مواقع التواصل الاجتماعي: 38
2/ أسباب الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي: 41
3/ خصائص المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي: 41

4/ أهم المواقع التي يستخدمها مدمنو مواقع التواصل الاجتماعي: 42
5-الاشخاص الاكثر عرضة للادمان على مواقع التواصل الاجتماعي 44
6-الاستخدامات الإيجابية والسلبية لمواقع التواصل الاجتماعي 44
خلاصة الفصل :..... 50
الفصل الرابع: التوافق النفسي الاجتماعي 51
تمهيد : 52
1/ التوافق: 53
أ/ تعريف التوافق: 53
ب/ مصطلحات لها علاقة بالتوافق:..... 54
ج/ أبعاد التوافق:..... 55
د/ النظريات المفسرة للتوافق:..... 56
2/ التوافق النفسي الاجتماعي:..... 58
أ/ مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي: 58
ب/ معايير التوافق الاجتماعي: 59
ج/ مؤشرات التوافق النفسي الاجتماعي:..... 61
د/ أهم العوامل المؤثرة في التوافق النفسي الاجتماعي: 62
يتوقف الإنسان عن تحقيق أهدافه ويمنعه من إشباع حاجاته عائق كبير بعضها داخلي يرجع إلى الإنسان نفسه وبعضها الآخر خارجي يرجع إلى البيئة التي يعيش فيها، ومن أهم هذه العوائق ما يلي:
..... 62
خلاصة:..... 64
الفصل الخامس: الإجراءات الميدانية للدراسة 65
تمهيد: 66

1/منهج الدراسة: 66
2/حدود الدراسة: 67
3/عينة الدراسة:..... 68
4/ أدوات جمع المعلومات: 68
5/أساليب المعالجة الاحصائية:..... 71
الفصل السادس:عرض وتحليل بيانات الدراسة ومناقشة النتائج..... 72
الفصل السادس: عرض وتحليل بيانات الدراسة ومناقشة النتائج..... 73
1- عرض نتائج فرضيات الدراسة: 73
2- مناقشة نتائج فرضيات الدراسة: 76
خاتمة:..... 79
قائمة المراجع :..... 81
ملاحق..... 87

ملخص الدراسة:

عنــوان الدراســة: الإدمـان علـى الانترنـت ومواقـع التواصـل الاجتمـاعي وعلاقتـه بـالتوافق النفسـي الاجتماعي.

إعداد الطالبتان: بن رابح سعاد و شنوفي شهيرة

الأستاذ المشرف: الدكتور واكد رابح

مشكلة الدراسة: تحددت مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤل الرئيسي التالي:

مالعلاقة بين الإدمان على الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي **و** التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة؟(كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة يحيى فارس أنموذجا)

مجتمع الدراسة: عينة عشوائية من طلبة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة يحيى فارس بالمدية السنة الجامعية 2021/2020 وتم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من 70 طالبا وطالبة.

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي.

أهم النتائج: خلصت الدراسة إلى عدة نتائج كان أهمها مايلي:

1/ وجود علاقة عكسية سالبة قوية ذات دلالة إحصائية قدرت ب (0.000) وهي دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

2/ وجود فروق ذات دلالة بين الجنسين فيما يخص استجابات أفراد العينة لمقياس الإدمان على الانترنت عند مستوى دلالة (0.05) لدى طلبة الجامعة والتي تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث.
3/ وجود فروق ذات دلالة بين الجنسين فيما يخص استجابات أفراد العينة على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي عند مستوى دلالة (0.05) لدى طلبة الجامعة والتي تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث كذلك.

Résumé de l'étude:

Sites d'étude et de réseautage social et sa relation avec la compatibilité sociale.

Préparé par les deux étudiants : Ben Rabeh Souad et Shenofi Shahira

Professeur superviseur : Dr Waked Rabeh

Problème d'étude : Le problème d'étude a été déterminé en répondant à la question principale suivante:

Quelle est la relation entre la dépendance à Internet et les sites de réseaux sociaux et les réseaux sociaux rencontrés dans le traitement des étudiants universitaires ? (Harmonie anale, sociale et sociale parmi les étudiants universitaires ? (Harmonie sociale et sociale analytique parmi les étudiants universitaires?

Population étudiée : un échantillon aléatoire d'étudiants de la faculté des sciences humaines de l'université Yahya Fares à Médéa

L'année universitaire 2020/2021 et l'étude ont été appliquées à un échantillon de 70 étudiants et étudiantes.

Approche de l'étude:

L'étude s'est appuyée sur l'approche descriptive.

Les résultats les plus importants : L'étude a conclu plusieurs résultats dont les plus importants sont les suivants:

/1Il existe une forte relation inverse négative avec une signification statistique estimée à (0,000), qui est statistiquement significative au niveau (0,05) entre la dépendance à Internet et l'adaptation psychosociale chez les étudiants universitaires.

/2Il existe des différences significatives entre les sexes concernant les réponses des membres de l'échantillon à l'échelle de dépendance à Internet au niveau de significativité (0,05) chez les étudiants universitaires, qui est attribué à la variable genre et en faveur des femmes.

/3Il existe des différences significatives entre les sexes concernant les réponses des membres de l'échantillon sur l'échelle d'ajustement psychosocial au niveau de significativité (0,05) chez les étudiants universitaires, qui est attribué à la variable genre et en faveur des femmes également.

مقدمة

مقدمة

الحمد لله الواحد الأحد الفرد الصمد الذي تتم بنعمته الصالحات والصلاة والسلام على من أرسله بالقرآن رحمة للعالمين سيدنا ومولانا محمد عليه الصلاة والسلام وعلى آله وصحابته وأتباعه أجمعين أما بعد:

تعد الثورة المعلوماتية من التجليات الاتصالية والثقافية للعولمة، إذ أن للعولمة تجليات متعددة اقتصادية وسياسية وثقافية، وتتمثل التجليات الثقافية للعولمة في البث الإعلامي من خلال الأقمار الصناعية العربية والأجنبية والقنوات الفضائية والتلفزيون والكمبيوتر بكافة أشكاله وأنواعه والانترنت بمحركات بحثه المتعددة ومواقعه المتنوعة، الأمر الذي أدى إلى انهيار الحواجز الجغرافية والزمنية وجعل الإنسان أينما يكون في هذا العالم تكون الانترنت بين يديه.

و لاشك أن التقدم التكنولوجي الهائل في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات الذي يميز العصر الحالي يجعلنا نطلق على هذا العصر مسمى العصر الرقمي مما يشير إلى اتساع نطاق استعمال الانترنت واعتباره السمة المميزة لهذا العصر.

فالانترنت يستخدمه المراهقون والراشدون والمتقدمين 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 السياسية والاقتصادية وغيرها، الأمر الذي يترتب عليه أن أي مجتمع يعجز عن المشاركة في التقدم التكنولوجي الرقمي الهائل لاشك أنه يختلف عن بقية الأمم المتقدمة وعن مواكبة التطورات السريعة العميقة.

إن عصر الإنترنت وضع في تصرف الإنسان المدرك لاستخداماته من أجل حياة أفضل ومعرفة أوسع وأشمل لضروريات الحياة العلمية والعملية في عالم متحضر فرض نفسه وبشكل ايجابي على كافة مقومات الصناعة الاقتصادية للبلدان والشعوب وكذلك الأفراد والطلبة الجامعيين خصوصا حيث أنه بات يؤثر عليهم خاصة من ناحية توافقهم النفسي الاجتماعي، بعد أن تحول الاستخدام العادي للإنترنت إلى حالة من الإدمان عليه ومثل وسائل الاتصال الأخرى فإن استخدام الانترنت له آثاره النافعة وعواقبه الضارة، وهكذا فإن الانترنت سلاح ذو حدين فهو فعلا وسيلة مفيدة لكن لا يجب علينا أن نغض البصر عن المشكلات الناجمة والخطيرة من جراء كثرة استعماله المستمر.

وعليه فإن الهدف الأسمى والأساسي من هذه الدراسة هو معرفة العلاقة بين الإدمان على الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي خاصة في الفترة الحالية مع انتشار فيروس كورونا وعليه فقد قسم البحث إلى جانبين، جانب نظري وجانب تطبيقي، الجانب النظري قسم إلى أربعة فصول حيث تطرقنا في:

الفصل الأول: تطرقنا إلى إشكالية البحث وفرضياته وأهدافه وأهميته إضافة إلى طرح بعض الدراسات السابقة والتعليق عليها.

أما في الفصل الثاني: فقد ركزنا على إدمان الانترنت وتناولنا فيه: تعريف الإدمان والانترنت ومفهوم شامل للإدمان على الانترنت والاتجاهات المفسرة له، مع ذكر أعراضه وأشكاله والعوامل المؤدية إليه دون نسيان المحكات التشخيصية وطرق الوقاية والعلاج من هذه الظاهرة.

أما الفصل الثالث: فركزنا على الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من خلال ذكر مفهومها ونشأتها وخصائصها بالإضافة إلى أهم المواقع المستخدمة من طرف المدمنين عليها مع لفت الانتباه لاستخداماتها الايجابية والسلبية وأساليب الوقاية من أضرارها وطرق علاج الادمان عليها.

و في الفصل الرابع: تناولنا التوافق النفسي الاجتماعي وحاولنا الإلمام بكل ما يجب معرفته حوله من تعريف وأبعاد ومظاهر ونظريات مفسرة له ومؤشرات تدل عليه إضافة إلى معاييره وأهم العوامل المؤثرة فيه.

أما فيما يخص الجانب التطبيقي: فقد قسم إلى فصلين

الفصل الخامس: الذي ذكرنا فيه الإجراءات الميدانية للدراسة الذي يضم منهج الدراسة والأدوات المستخدمة فيها بالإضافة إلى أساليب المعالجة الإحصائية.

أما الفصل السادس والأخير فلقد خصص لعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

الفصل الاول: الاطار العام للدراسة

الإشكالية:

أصبحت تكنولوجيا الإعلام والاتصال اليوم البرهان الحقيقي على الرقي والتطور التكنولوجي اللامتناهي، حيث ظهرت تقنيات عصرية تسهل التواصل أكثر فأكثر ومن بين التقنيات التي لاقت رواجا كبيرا شبكة الأنترنت، التي تضم مواقع خاصة بالتواصل الإجتماعي على غرار فيسبوك

و تويتر...إلخ

حيث يلجأ الأفراد وهم يستخدمون هذه التقنيات إلى الدخول في علاقة تفاعلية افتراضية مع الآخرين أساسها تبادل المعلومات حول مواضيع معينة في مختلف المجالات السياسية والاجتماعية والثقافية ومع

أهمية شبكة الأنترنت وفوائدها الهائلة والمتعددة في شتى مجالات الحياة، إلا أن هناك الكثير من المستخدمين الذين ينبهرون بها وبما تقدمه من خدمات فيسيؤون التوظيف حيث يستخدمونها بعدد ساعات كبير ومفرط، مما يؤثر سلبا عليهم وهذا ما يسمى بإدمان الانترنت.

ولقد تناولت العديد من الدراسات هذا الموضوع، ومن هنا تتجلى مشكلة هذه الدراسة من خلال نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة **الحوسني** التي أشارت إلى أن نسبة الإدمان على الأنترنت بلغت حوالي 4.9% من أفراد عينة دراسته، وثبت وجود علاقة ارتباطية بين ادمان الأنترنت و الإكتئاب والوحدة النفسية والتكيف أو التوافق النفسي الإجتماعي، وتكمن مشكلة الدراسة في أن المرحلة الجامعية هي المرحلة التي لايزال فيها المتعلم يكشف هويته ويتعرف على شخصيته، فالمرحلة التعليمية الحالية وباعتمادها على شبكة الأنترنت قد جعلت الطالب يوظف هذه الأخيرة في اشباع حاجاته سواء

التعليمية أو الترفيهية و غيرها.

وكذلك فإن وجود فراغ كبير لدى الطلبة وخاصة مع الظروف الحالية التي تتمثل في انتشار فيروس كورونا، ما أتاح لهم فرصة أكبر للجلوس أمام الأنترنت لفترات أطول، ونتيجة لملاحظة الباحثين للواقع الفعلي والمحيطين بالطالب في المجتمع فقد تبين لهم أن أغلب الطلبة يقضون ساعات طويلة أمام شبكة الانترنت دون هدف محدد فقط إضاعة للوقت والتسلية، مما يؤدي إلى التأثير على علاقاتهم الاجتماعية وتوافقهم النفسي الاجتماعي وهذا ما نوهت إليه بعض الدراسات مثل دراسة سلطان عائض مفرح العصيمي (2010) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة عند مستوى (0.01) بين الدرجة الكلية لمقياس الأنترنت والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي على عينة مكونة من 350 طالبا موزعين على ثلاثة مستويات بإحدى المدارس بمدينة الرياض في السعودية ولقد برزت قضية إدمان الأنترنت كقضية اجتماعية كبيرة مع تزايد شعبية الانترنت، فقد أشار علماء النفس أن هناك 5 أشخاص من بين 200 شخص من مستخدمي الانترنت تظهر عليهم أعراض الإدمان فمن الممكن أن يضحي البعض بالعمل أو الدراسة وبالعلاقات الاجتماعية وبالمال بل ومن الممكن أن تدمر حياة الشخص من خلال إدمانه للانترنت ويعتبر طلاب الجامعة أكثر عرضة للإدمان وما يثيره من مشكلات قد تؤثر على توافقهم النفسي الاجتماعي خاص مع إجراءات الحجر المنزلي التي أثرت على الجميع نفسيا و علائقيا بلا شك، وعليه فإن إشكالية هذه الدراسة تتبلور في الأسئلة التالية:

1_هل توجد علاقة بين إدمان الانترنت والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة،

وما طبيعة العلاقة هذه العلاقة؟

1- تساؤلات الدراسة:

_هل توجد علاقة ارتباطيه بين إدمان الانترنت والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة ؟

_هل توجد فروق على مستوى استجابات أفراد العينة على مقياس الإدمان على الإنترنت تعزى لمتغير الجنس؟

2- فرضيات الدراسة:

_نعم توجد علاقة بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة.

_نعم توجد فروق على مستوى استجابات أفراد العينة على مقياس الإدمان على الانترنت والتي تعزى لمتغير الجنس.

3- أسباب اختيار الموضوع:

- رغبتي في دراسة هذا الموضوع.

- كثرة اهتمام الطلبة بالمواقع.

- قلة الدراسات في هذا الجانب.

- وجود حالات كثيرة لطلبة يعانون من سوء التوافق النفسي الاجتماعي.

- استخدام طلبة الجامعة لهذه التقنية بشكل كبير و بالتالي هو الأكثر عرضة لضغوط الحياتية وللاضطرابات النفسية وللآثار الناتجة عن العولمة بكافة أشكالها السياسية الاقتصادية والثقافية.

4- أهمية الدراسة:

- تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية الشريحة التي تتناولها وهم طلاب الجامعة وتكمن هذه الأهمية في:

- تبيين مدى تأثير الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي على التوافق النفسي الاجتماعي للطلبة باعتبار أن هذه الفئة الأكثر تأثرا بمختلف التقنيات التكنولوجية على غرار الانترنت كما نلقي الضوء على هذه الشبكات لما لها من مميزات ومحاسن قد ينتج عن الإفراط في استخدامها تأثيرات سلبية على التوافق النفسي الاجتماعي للطلبة.

- تساعد المتخصصين على تقديم المساعدة لهؤلاء للتخفيف من الآثار السلبية لهذه الظاهرة والتوجيه نحو الاستخدام الإيجابي لها حتى لا تؤثر على توافقهم النفسي الاجتماعي.

- تعتبر هذه الدراسة دافعا وحافزا لإجراء دراسات مشابهة لها نظرا لافتقار المكتبة لمثل هذا النوع من الدراسات.

- الوقوف على العلاقة بين إدمان الانترنت والتوافق النفسي الاجتماعي لطلبة الجامعة.

- إثراء القياس النفسي بتوفير أداة تقيس إدمان الانترنت لدى طلبة الجامعة.

5- أهداف الدراسة:

- محاولة الكشف عن مدى إقبال طلبة الجامعة على مواقع التواصل الاجتماعي.

- التعرف على الآثار الايجابية والسلبية لإدمان الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي على الطلبة.

- الكشف عن بعض تأثيرات إدمان الانترنت المتعلقة بالتوافق النفسي الاجتماعي.

– التعرف على درجة إدمان الانترنت لدى طلبة الجامعة.

6– تحديد مصطلحات الدراسة:

6–1 الإدمان: يعرف على أنه رغبة مرضية جامحة (ولع) من الإنسان نحو الموضوع وقد يكون هذا الموضوع موضوعا ماديا كالمواد المخدرة والحبوب والسجائر وغيره وقد يكون معنويا كالقمار والجنس أو الإدمان على العمل والكمبيوتر والهاتف المحمول والانترنت.

6–2 إدمان الانترنت: عرفته يونغ (1998) بأنه استخدام الانترنت أكثر من 38 ساعة أسبوعيا مع ظهور أعراض الانقطاع كالاكتئاب والقلق وسوء المزاج.(صبا منير حسين بشبش 2018 ص. 7)

– يعرف **إدمان الانترنت إجرائيا** في هذه الدراسة: بأنه الدرجة الكلية التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس إدمان الانترنت (تعريف الباحثة).

6–3 **تعريف الباحثة نظريا لإدمان الانترنت:** هو مجموع استجابات مستعملي الانترنت التي تعكس هيمنة استعمال الانترنت على عقلياتهم وسلوكياتهم و زيادة تحملهم لهذا الاستعمال والصراع مع النفس ومع الآخرين المحيطين بهم والارتداد القهري مرة أخرى كلما حاولوا التحكم في مقدار الوقت المستخدم على الانترنت.(سلمى حسين كامل،2016، ص5)

6–4 إدمان الانترنت حسب الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للأمراض النفسية 2000:

هو مداومة الاعتماد النفسي على التعامل مع شبكة الانترنت بما في ذلك الجوانب المختلفة للتكنولوجيا دون ضروريات لذلك وظهور الكثير من المعايير المصحوبة بالأعراض الانسحابية و الاضطرابات السلوكية والاندفاعية مثل التحكم والضبط.(مصطفى ابراهيم أحمد، 2015، ص.8)

6-5 مواقع التواصل الاجتماعي: شبكات التواصل الاجتماعي:

هي عبارة عن مواقع على شبكة الانترنت توفر لمستخدميها فرصة للحوار وتبادل المعلومات والآراء والأفكار والمشكلات من خلال الملفات الشخصية وألبومات الصور وغرف الدردشة وغير ذلك ومن الأمثلة على هذه الشبكات: فيسبوك، توتير، يوتيوب و الشبكة الاجتماعية الرقمية، وهذا ما يستخدمه أغلب طلبة الجامعات الجزائرية بالإضافة إلى الأنستغرام (نفس المرجع السابق، ص. 20)

6-6 التوافق: تعرف الدراسة الحالية التوافق العام على أنه عملية دينامكية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل سلوكه في بيئته الطبيعية والاجتماعية وتقبل مالا يمكن تعديله فيهما ليتحقق التوازن النسبي بينه وبين البيئة المحيطة به وذلك لإشباع حاجاته البيولوجية والنفسية والاجتماعية مما يؤدي إلى تغيب الأمراض النفسية والتوترات والصراعات.

6-7 التوافق النفسي الاجتماعي حسب زهران 1998: هو عملية دينامكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته وهذا التوازن يضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة، كما يضمن التوافق النفسي السعادة مع النفس، وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والعضوية والفيزيولوجية والثانوية والمكتسبة ويعبر عن سلام داخلي حيث يقل الصراع الداخلي لدى الفرد.

7- حدود الدراسة:

تتحدد نتائج الدراسة بالمحددات التالية:

1-الحدود البشرية: عينة من طلبة جامعة المدية (ذكور وإناث).

2-الحدود الزمانية: السداسي الثاني، فصل الربيع، من السنة الجامعية 2021/2020.

3-الحدود المكانية: جامعة يحيى فارس كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، المدية، الجزائر.

4-الحدود الموضوعية: تقتصر الدراسة على تقصي كل من إدمان الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلبة جامعة المدية أنموذجا.

8-الدراسات السابقة:

8-1 الدراسات الأجنبية:

أ- **دراسة يونغ 1996:** حيث قام بإجراء دراسة على عينة قوامها 500 من مدمني استخدام الانترنت و مقارنة سلوكهم بالمدركات الإكلينيكية لإدمان الانترنت كما وردت في DSM4

فأظهرت النتائج أن 80% من إجمالي العينة تم تحديدهم وتشخيصهم على أنهم مدمنين للانترنت حيث أظهروا سلوكيات تدل على الإدمان وأن إدمان الانترنت يؤثر سلبا على حياة الفرد الأكاديمية والاجتماعية والاقتصادية والمهنية شأنه في ذلك شأن حالات الإدمان الأخرى كالخمور والمخدرات ولعب القمار.

ب- **دراسة بتري و جين Petrie & gunn** : ركزت على العلاقة بين الاكتئاب والانطواء

و إدمان الانترنت في ضوء متغير الجنس والعمر وبلغ قوام العينة 455 مستخدما للانترنت ذكورا وإناثا تتراوح أعمارهم بين30 إلى 40 عاما وطبق عليهم استبيان الانترنت وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين إدمان الانترنت، وكل من الاكتئاب والانطواء لدى المستخدمين للانترنت ذكورا وإناثا كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث

في إدمان الانترنت لصالح الإناث، كما أظهرت النتائج كذلك وجود علاقة دالة إحصائيا بين إدمان الانترنت والاتجاهات الايجابية نحو الانترنت وكل من الاكتئاب والانطواء لدى الجنسين.

ج- دراسة ديتمان: هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدمان شبكة الانترنت وشعور طلاب الجامعة بالوحدة والانعزال وتكونت العينة من 466 طالبا بالجامعة وطبق عليهم مقياس الصورة الثالثة واستبيان لاستخدام شبكة الانترنت وقد أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطيه بين استخدام شبكة الانترنت والشعور بالوحدة والعزلة لدى طلبة الجامعة وأن مدمني الانترنت يستخدمونه أكثر من40 ساعة أسبوعيا كما أوضحت وجود علاقة ارتباطيه عكسية بين الشعور بالوحدة والعزلة وعدد السنوات والمدة التي استخدمها الطالب للانترنت أي أن الطالب الذي استخدم الانترنت حديثا يكون أكثر إظهارا للشعور بالوحدة والعزلة على طرفي النقيض من الطالب الذي استخدم الانترنت لمدة أطول.

8-2 الدراسات العربية:

أ- دراسة العصيمي2010 : بعنوان إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض ويتكون مجتمع الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية العامة للعام الدراسي 1430-1431 هـ بالمدارس الثانوية بمدينة الرياض وتم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من 350 طالبا من 85 طالبا بالصف الثاني ثانوي الشرعي و102 طالبا بالصف الثاني ثانوي الطبيعي و75 طالبا بالصف الثالث الثانوي الشرعي و88 طالبا بالصف الثالث ثانوي الطبيعي واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وتوصلت إلى عدة نتائج:

- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الدرجة الكلية لمقياس إدمان الانترنت والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي.

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية (0.01) بين متوسطات درجات الطلاب مدمني الانترنت وغير مدمني الانترنت من طلاب المرحلة الثانوية في أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي لصالح غير مدمني للانترنت.

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات الطلاب في القسمين الشرعي والطبيعي في أبعاد مقياس إدمان الانترنت.

النقد الخاص بهذه الدراسة أنها اقتصرت على طلاب المرحلة الثانوية فقط.

ب– دراسة الحوسني (2011):

– إدمان الانترنت وعلاقته بالاكتئاب والعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوي (الأردن):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدمان الشبكة المعلوماتية (الانترنت) وكل من الاكتئاب والعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوي، تألفت عينة الدراسة من 346 طالبا وطالبة وتكونت أدوات الدراسة من مقياس الإدمان على الانترنت ومقياس العزلة الاجتماعية وقائمة بيك المعربة الثانية للاكتئاب، لقد أثبتت النتائج أن نسبة انتشار الإدمان على الشبكة المعلوماتية هي(4.9%) لدى أفراد العينة وأن هناك فروقا ذات دلالة على مقياس الإدمان على الشبكة تعزى للحالة الاجتماعية والاختصاص الدراسي لصالح الطالبات، وهناك علاقة سلبية بين الإدمان على الشبكة المعلوماتية والعزلة الاجتماعية.(خالد العمار ص، 40)

ج– دراسة جزائرية حول تأثير الإدمان على القيم الاجتماعية للشباب 2015/2014:

وهي دراسة ميدانية على عينة من شباب ولاية برج بوعريريج مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم الاجتماع تخصص اجتماع التنمية من إعداد الطالب عبدلي ياسين

حيث تناولت الدراسة الإجابة على الإشكالية الرئيسية:

ماهو تأثير الانترنت على المنظومة القيمة لدى الشباب؟ معتمدا في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي باستخدام استبيان استهدف عينة من الشباب ترتاد مقاهي الانترنت بشكل مكثف حيث توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

شبكة الانترنت ذات خدمات متنوعة في نظر الشباب ومن بين أهم هذه الخدمات لدى المبحوثين نجد خدمات اتصالية بنسبة 79% متمثلة في امتلاك حساب في إحدى مواقع التواصل الاجتماعي، حيث كان الفيسبوك هو المتقدم بنسبة 68%.(فايزة، 2019، ص.66)

8-3 التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة نستنتج الآتي:

- تراوحت عينات الدراسات السابقة بين446 إلى 500 فرد فقط.

- اقتصار الدراسات على طلبة الثانوي والجامعة باعتبارهم الأكثر عرضة لهذا النوع من الإدمان.

- استخدمت معظم الدراسات السابقة الدراسة الوصفية أي المنهج الوصفي أو المسحي والمنهج الوصفي الإرتباطي لملاءمته مشكلة الدراسة الحالية وأهدافها.

- اشتملت الدراسات السابقة على عدة متغيرات منها (النوع-العمر-المستوى التعليمي- الحالة الاجتماعية)

– تنوعت الأدوات المستخدمة في معظم الدراسات السابقة منها (اختبار إدمان الانترنت– اختبار التوافق النفسي الاجتماعي– واختبار الاكتئاب) فيما استخدمت دراستنا الحالية مقياس الإدمان لزينب محمود شقير 2003 ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي.

– هدفت بعض الدراسات إلى معرفة مدى تأثير الإدمان على سلوك الفرد ورغبته في الوحدة والعزلة الاجتماعية مثل دراسة ديتمان.

– لقد كان للدراسات السابقة أهمية كبيرة في مساعدتنا على صياغة فرضيات الدراسة وأهدافها وكذا إثرائها للجانب النظري كما ساعدتنا في تفسير نتائجها.

الفصل الثاني: إدمان الأنترنت

تمهيد:

تعتبر شبكة الانترنت أحدث حلقات التكنولوجيا الالكترونية التي استطاعت أن تتعدى الحدود الجغرافية والسياسية، فهي وسيلة اتصال حديثة ممتدة الانتشار في جميع أنحاء العالم تربط مجموعة من الحسابات وتمد الأفراد بمجموعة من الخدمات، من أهمها المعلومات الهائلة في كافة المجالات وتوفرها بسرعة فائقة بالصوت والصورة والحركة وعليه فقد تعرضنا في هذا الفصل إلى مفهوم إدمان الانترنت وأعراضه وأشكاله والعوامل المؤدية إليه بالإضافة إلى التطرق للمحكات التشخيصية وطرق الوقاية والعلاج من هذا النوع الخطير من الإدمان.

1- تعريف الإدمان:

1-1 هو الاعتماد على مادة ما و الاسراف في تعاطيها.(يوسف قدوري، 2015 ص.277)

1-2 عرفته الجمعية الأمريكية للطب النفسي APA على أنه اضطراب يظهر حاجة سيكولوجية قسرية نتيجة عدم الإشباع من استخدام الانترنت، والمصاب بهذا الاضطراب يعاني من أعراض عديدة.

1-3 الإدمان لغة: هو المداومة على الشيء أو الاعتماد عليه.

1-4 الإدمان اصطلاحا: حسب موسوعة علم النفس والتحليل النفسي هو: المداومة على عادة تعاطي مواد معينة أو القيام بنشاط معين لمدة طويلة، بقصد الدخول في حالة من النشوة واستبعاد الحزن والاكتئاب.(سليمة حمودة، 2015، ص.214)

1-5 منظمة الصحة العالمية 1973:

تعرف **الإدمان** على أنه الحالة النفسية أو العضوية التي تنتج عن اعتماد الكائن الحي على الحصول على الشيء المعتمد عليه أو الحاجة الدائمة لزيادة الجرعة، والاعتماد النفسي والجسمي على هذا الشيء يقصد به الخضوع والتبعية النفسية والعضوية، يصاحبه ظهور أعراض نفسية وجسمية عند الامتناع المفاجئ أو الانقطاع الفوري عن الشيء المعتمد عليه ويسمى ذلك بأعراض الانسحاب وله تأثير ضار على الفرد والمجتمع.(صبا منير حسين، 2018 ص. 33)

2- تعريف الانترنت:

2-1 التعريف اللغوي: هي كلمة مشتقة من شبكة المعلومات الدولية واختصار للاسم الانجليزي

أو (The net) ويطلق عليها عدة تسميات منها الشبكة (Net Work international)

الطريق الالكتروني السريع للمعلومات.

2-2 التعريف الاصطلاحي:

الانترنت هي عبارة عن شبكة ضخمة من شبكات الحاسوب الممتدة عبر الكرة الأرضية بكافة دولها وهي اتفاقية عملاقة بين ملايين الحواسيب المرتبطة مع بعضها البعض ولهذا يطلق عليها شبكة الشبكات.(أمقران صباح، 2016 ص. 26)

2-3 الانترنت هي: نظام تتصل فيه أجهزة الكمبيوتر والأجهزة الذكية يبعضها البعض حتى يمكنها مشاركة المعلومات.(صبا منير حسين بشبش، 2018 ص. 24)

3- لمحة تاريخية عن الإدمان على الانترنت:

كانت بداية مفهوم الإدمان على الانترنت على يد الطبيب النفسي الأمريكي IVAN GOLD

سنة 1995 حيث أدخل مفهوم الإدمان على الانترنت في شكل مزحة، حيث أنه باعتباره عضو في نادي افتراضي للأطباء النفسانيين، اقترح قائمة من الأعراض الخاصة بالإدمان على الانترنت سماه "اضطراب الإدمان على الانترنت" وهو تسمية مستوحاة من وصف اضطراب المقامرة.

اقترن هذا الوصف باقتراح تكفل جماعي افتراضي لصالح عملاء يعانون من الإدمان على الانترنت وقد تفاجأ بسرعة وكثرة 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.

– استعمل مصطلح إدمان الانترنت لأول مرة من طرف الدكتورةKimberly Young وهي أستاذة مساعدة في علم النفس بجامعة بيتسبيرغ، ففي سنة 1996 و خلال مجريات المؤتمر 104 لعلماء النفس الأمريكي بتورنتو قدمت يونغ دراستها الأولى واقترحت سلم يتكون من 8 أسئلة يستند على نموذج اضطراب المقامرة وبينت أن أكثر من 90% من العملاء المصنفين كمدمنين بواسطة سلَمها الذين أجابوا بنعم على 5 أسئلة على الأقل يعانون من مشاكل شخصية وعائلية واجتماعية نتيجة استعمال الانترنت.(زيدان عصام محمد،2008، ص، 7)

منذ سنة 1996 تحول هذا الموضوع من المجهول إلى التداول اليومي والغنى بالدراسات الجديدة والنشر.(يوسف قدوري 2015، ص247،273)

4- مفهوم الإدمان على الانترنت:

4-1 يمكن تعريفه كاضطراب في التحكم في الدوافع المرتبطة ببعض نشاطات الانترنت ومترافقة بأعراض الإدمان مثل: الحاجة الملحة للارتباط بالشبكة، وحالة من الاشتياق وعدم قدرة الفرد على منع تفكيره فيه عندما يكون غير مرتبط بالانترنت وفقدان الإحساس بالوقت لما يكون على الشبكة مما يؤدي إلى ظهور مشاكل شخصية واجتماعية.(أمقران صباح، 2016، ص. 17)

4-2 إدمان الانترنت هو: الاستخدام المرضي أو اللاتوافقي لشبكة المعلومات تؤدي إلى اضطرابات إكلينيكية تتمثل مظاهرها في الأعراض الانسحابية، أو هو استخدام الانترنت أكثر من 38ساعة أسبوعيا مع نسيان القيام بواجباته وأمور حياته العادية ويصبح هاجسا له أينما كان ولا يستطيع الاستغناء عنه.(أنس الطيب الحسين رابح، ص. 78)

5- النظريات المفسرة لإدمان الانترنت: نذكر منها:

5-1 النظرية المعرفية:

تقترح النظرية المعرفية أن المعارف سيئة التكيف كافية لتتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة بإدمان الانترنت فالتشوهات المعرفية التي يدركها الأفراد و الذين يعانون من مشكلات نفسية مختلفة يحملون إدراكات سلبية عن ذواتهم وعن تشخيصهم يجعلهم يفضلون الاندماج والتفاعل في الأنشطة المختلفة التي تقدمها الانترنت لهم لأنها تعد أقل تهديدا من التفاعل المباشر.

5-2 النظرية السيكودينامية:

وتفسر ذلك من خلال الخبرات التي يمر بها الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة أو بما يسمى بصدمة الطفولة المبكرة وارتبط ذلك ببعض السمات الشخصية والاضطرابات والميول والنزعات الموروثة لدى الفرد فقد يكون له استعداد فطري لإدمان الانترنت لكنه لا يقع في الإدمان إلا إذا توافرت ظروف وأحداث ضاغطة في حياته وساعدته أو دفعته إلى إدمانه ليصبح مدمنا.

5-3 النظرية الاجتماعية و الثقافية:

يفسر أصحاب النظرية الاجتماعية والثقافية الإدمان بأنه يختلف باختلاف الجنس(ذكور-إناث) والعمر(طفل-شاب-راشد-مسن) وأيضا المستوى الاقتصادي (مرتفع-متوسط-منخفض) والمستوى الاجتماعي (متعلم -غير متعلم)(ريف-حضر) والانتماء والرقي والديانة والوطن ولكل طبقة أو فئة من تلك الفئات إدمان معين فإدمان الكحول ينتشر بين الطبقة متوسطة المستوى الاقتصادي والاجتماعي والبيض أكثر إدمانا للمواد المهلوسة والسود ذو الأصل اللاتيني أكثر ميلا لإدمان الهيروين وهكذا إدمان الانترنت أكثر انتشارا بين الطبقات المرتفعة المستوى الاجتماعي والاقتصادي وفي المجتمعات

العربيـة يختلـف الأمـر بالتأكيـد بالنسـبة لهـذه التفسـيرات للاخـتلاف والتبـاين بـين العـرب المسـلمين والمجتمعات الأوروبية والأمريكية في هذا الشأن.(أمقران صباح، 2016 ص.25)

5-4 النظرية السلوكية:

ترى المدرسة السلوكية أن الفرد يقوم بالسلوك ويحدث إما ثواب أو عقاب تبعا لنوعية السلوك وهكـذا فإنـه أي إدمـان يعطـي عـدة مكافـآت مثـل: المـرح، التسـلية، والحـب والإثـارة والراحـة النفسـية والجسدية والمادية والهروب من مشكلات الواقع وكلما شعر الفرد بالضيق أو التوتر أو الرغبة لجأ إلى الانترنت وهكذا تتكون العادة وتتحول بالتالي إلى إدمان وهذا يفسر إدمان الانترنت.(محمد بن سالم محمد القرني، 2011 ص. 50)

5-5 الاتجاه الطبي: النظرية الكيميائية الحيوية:

يفترض هذا الاتجاه أن هناك أنواع من الشخصية المدمنة تسببها تغيرات في العوامل الوراثية والخلقية وتؤدي إلى اختلال في النواقل العصبية والهرمونية وتحدث هذه التغيرات في أغلب الأحيان في حالات الاضطراب العاطفي، والتي بحكم طبيعتها تنشط النظام الكيميائي العصبي للشخص، فعلى سبيل المثال أظهرت بعض الدراسات أن اللعب على الانترنت يؤدي إلى إطلاق الدوبامين في الأنوية العصبية وأشارت دراسة سولر 1999 أن هناك بعض العقاقير التي تؤدي إلى زيادة واستثارة النشاط لدى الفرد مما يؤدي به إلى الاستمتاع بالجلوس على شبكة الانترنت لفترة زمنية طويلة.(سلطان عائض مفرح،2010 ص. 53)

5-6 الاتجاه التكاملي: ينظر على إدمان الشبكة المعلوماتية على أنه عبارة عن تضافر عوامل شخصية وانفعالية واجتماعية وبيئية ويمكن تلخيص المشكلة في الاستعداد ثم الاستهداف فالإدمان.(نفس المرجع السابق، ص.54)

5-7 التعقيب العام على النظريات المفسرة للإدمان على الانترنت:

ترى الباحثة أنه وبناءا على ما سبق عرضه أن النظريات الخاصة بتفسير إدمان الانترنت

قد ركزت كل منها على بعد معين، فالنظرية السلوكية ركزت على الإشراط الإجرائي وقانون الأثر حيث ربطت عملية الوقوع في إدمان الانترنت بمبدأ المثير والاستجابة والتعزيز و الإشراط، حيث أكدت على أهمية الإشباع النفسي للمكافآت المختلفة التي توفرها الانترنت نتيجة الممارسة المستمرة والتكرار متجاهلة بذلك باقي المؤثرات النفسية، أما النظرية المعرفية فقد أعطت تفسير لإدمان الانترنت على أساس اكتساب معارف سيئة التكيف مع بيئته الاجتماعية، بينما النظرية السيكوديناميةركزت على خبرات الطفولة والاستعدادات، حيث أكدت على سمات الشخصية والاضطرابات والميل والنزاعات الموروثة لدى الفرد، أما النظرية الاجتماعية الثقافية فركزت على نوع الجنس والعمر والمستوى الاجتماعي وكذا على الانتماء والرقي والديانة والوطن، كما ركزت النظرية الكيميائية الحيوية على التغيرات الموجودة في عوامل وراثية وخلقية معينة تسبب اختلالات هرمونية وعصبية مما يؤدي إلى زيادة واستثارة النشاط لدى الفرد، ومن خلال العرض لهذه النظريات نستنتج أن لكل نظرية وجهة نظر تختلف عن الأخرى في تفسيرها لإدمان الانترنت، حيث يعتمد كل منها على جانب معين من الفرد لذلك تبقى هذه النظريات كل متكامل وهي مجتمعة تعطي تفسيرا أكثر شمولا ودقة لإدمان الانترنت.(أمقران صباح، 2016 ص. 26)

6- أعراض الإدمان على الانترنت:

6-1 هناك أعراض عدة لإدمان شبكة الانترنت وهي كالآتي:

- قضاء ساعات طويلة على شبكة الانترنت بشكل يتعارض مع أداء المهام اليومية واتخاذ القرارات وأكثر من الوقت المعتزم.

- الإحساس بالعجز عند خفض ساعات الاستخدام.

- الانهماك الكامل في شبكة الانترنت.

- الإحساس بالقلق والكآبة عند التوقف لأيام عن استخدام الانترنت(أنس الطيب الحسين رابح، ص. 70)

6-2 الأعراض الجسدية:

- كثرة الشكاوي الجسدية الناتجة عن كثرة الجلوس على الانترنت، الأرق، الحرمان من النوم- آلام في الظهر والعينين – الهالات السوداء- ضعف المناعة-اضطرابات في النوم-زيادة هرمونات التوتر بالجسم.

6-3 الأعراض النفسية والاجتماعية:

- الإحساس بالسعادة البالغة و راحة نفسية عندما يكرر استخدامها.

- إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب استعمال الانترنت.

- النهوض من النوم بشكل مفاجئ لتصفح البريد الالكتروني أو الماسنجر.

- الميل إلى العزلة والانطواء مع قلة التفاعل الاجتماعي.

- زيادة حالة الترقب والشوق للجلسة القادمة.(أمقران صباح، 2016 ص.20)

- عند عدم التمكن من الدخول إلى الشابكة المعلوماتية تظهر أعراض انسحابية مثل: الارتعاش والارتجاف والعصبية والقلق بسبب الحرمان المؤقت من الشابكة المعلوماتية ويبدو الشخص وكأنه يكتب على الحاسوب وكل هذه الأعراض انسحابية وهروبية.(خالد العمار، 2014 صِ. 19)

7- أشكال الإدمان على الانترنت:

أ/إدمان الجنس على السبر:Cyber relationnel addition

يشمل هذا الشكل من أشكال إدمان الانترنت التحميل القهري للمواد الإباحية والمشاهدة والاتجار في المحتويات الإباحية على الانترنت بما في ذلك جميع أشكال التفاعل مع المحتويات الجنسية في أساسها (غرف الدردشة والخطوط الساخنة على الانترنت والتحدث مع الغرباء في غرف الدردشة تدعو إلى الاتصال الجنسي الصريح).

ب/إدمان العلاقات على السبر :Cyber relationnel addition

أي من خلال قطع العلاقات الواقعية الحقيقية لبعض الأسباب بشكل قهري وإحلال العلاقات الافتراضية محل العلاقات الواقعية سواء كان ذلك في غرف الدردشة والمنتديات أو التجمعات على الشبكة أو البريد الالكتروني.

ج/القمار عبر الانترنت–التسوق عبر الانترنت–اللعب على الانترنت: على أجهزة الهاتف أي الإدمان على ألعاب LINE ON، أو أجهزة الكمبيوتر أو البلاي ستشن والأنواع المختلفة للألعاب الخيالية.....الخ

وهذه الألعاب تجذب انتباه الأشخاص بسبب التشويق والإثارة في محتوياتها الحية.(أمقران صباح، 2016 ص. 22)

8- العوامل المسببة للإدمان على الانترنت:

- ضعف في إقامة علاقات اجتماعية واقعية جيدة بسبب الخجل أو الانطواء على النفس.

- الافتقاد للسند العاطفي و سعيهم وراء الإشباع الوهمي واللذة المؤقتة من خلال الدردشة مع الغرباء.(أمل ، 2014 ص.14)

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

- يحاول الفرد من خلال الانترنت التخلص من حالات القلق النفسي وضغوطات الحياة اليومية.

- امتلاك كل فرد لهاتف خاص به سهل عليه الاتصال بالشبكة وقت ما شاء.

- التأثر بثقافات أخرى خاصة في عصر التطور الهائل للاتصالات.

- التأثر بجماعة الأقران والأصدقاء خاصة إن كانوا مدمنين على الانترنت.

- المفهوم السلبي للتحضر والقابلية للاستهواء.(سليمة حمودة، 2015 ص. 217)

– الحاجة للهروب من الواقع والحاجة للحب والعاطفة تدفعه للذهاب إلى الانترنت وهكذا يقع في دائرة الإدمان على الانترنت.(أنس الطيب والحسين رابح، ص. 80)

9- مزايا استخدام الانترنت:

9-1/الشمولية: أي أن قواعد المعلومات المتوفرة على الانترنت تعطي معلومات أشمل حيث أن مراجع البحث ستكون على مستوى العالم بأسره بدلا من أن تكون في المكتبات والأمكنة القريبة فقط.

9-2/**السرعة:** إن الحصول على المعلومات بالانترنت يكون آنيا أما الحصول على المعلومة بالطريقة التقليدية فيحتاج إلى وقت طويل أو حتى السفر والانتقال من مكتبة إلى أخرى.

9-3/حداثة المعلومات: أي أن المعلومات الموجودة على شبكة الانترنت يتم تحديثها كل فترة بعد التعديل فيها.

9-4/الراحة: يستطيع الفرد أن يتصل بالانترنت في أي وقت وفي أي مكان وزمان في العالم سواء كان في البيت أو المكتب أو أي مكان آخر.

9-5/سهولة التصنيف والفهرسة: بفضل وجود البرامج والتطبيقات التي يمكن استخدامها لمساعدة الباحث في فهرسة وتصنيف هذه البحوث تلقائيا.

9-6/اختزال التكلفة: حيث تنخفض تكلفة البحث على الانترنت إلى أقل تكلفة ممكنة بسبب انخفاض تكاليفها بالنسبة لهذه الشركات، فهي لا تكلفهم إلا مبالغ زهيدة ولا يوجد تكلفة نقل أوراق أو

طباعة أو غيرها وتكفي نسخة واحدة(ملف إلكتروني واحد) متاحة على الانترنت لكافة المستخدمين.(صبا منير حسين بشبش، 2018 ص. 32)

10- آثار وأضرار الإدمان على الانترنت:

10-1/ الآثار الصحية:

أ/أثبتت الدراسات أن الإدمان التصفحي يسبب الأرق واضطرابات النوم وتخلخل دورة النوم الطبيعية وهذا يؤدي إلى النوم سويعات قليلة لا تفي حاجة الجسم.

ب/ينتج عن الإشعاع المنبعث من أجهزة الكمبيوتر إصابة العين بالمياه الزرقاء GLASOMA

ولذلك فإن على المستخدم الحذر عند الاستخدام قدر الإمكان.

ج/قد ينشأ عن الجلوس أمام الكمبيوتر والأجهزة الذكية لمدة طويلة وبشكل مستمر يوميا تقوس في الظهر,آلام في الرقبة والأكتاف.

10-2/مشاكل في العمل:

لا تقل مشاكل العمل عن مشاكل الأسرة أهمية بل تزيد مشاكل مدمن الانترنت في العمل ويصبح سريع الاستثارة والغضب و يهمل في عمله، وقد يترك عمله المطلوب منه ويتصفح صفحات الانترنت والمواقع الجديدة مما يضيع وقت والعمل ويهدر الطاقة الإبداعية لديه.

10-3/الأضرار المتعلقة بالمفاسد الأخلاقية:

الكثير من المواقع الموجودة على شبكة الانترنت تهدف إلى إشاعة الفاحشة ولها رواد كثيرون بل إن أكثر المواقع الموجودة في شبكة الانترنت رواجا وشعبية هي المواقع الجنسية، هذه المواقع تنشر

الصور الفاضحة والشذوذ بأنواعه وكل ماهو قذر وتبرزه لروادها.(صبا منير حسين بشبش، 2018 ص. 31)

10-4/الآثار النفسية:

أ- الدخول في عالم وهمي تقدمه شبكة الانترنت إذ يختلط فيه الواقع بالوهم.

ب- تقليل مقدرة الفرد على خلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع الواقع والمجتمع والواقع المعاش.

10-5/الآثار الاجتماعية:

أ/ التأثير في العلاقات الاجتماعية والهوية الثقافية والعادات والقيم مع هذا الغزو المعلوماتي الهائل.(سلمى حسين كامل، 2016 ص.8)

10-6/أضرار مادية:

أ/سوء نتيجة التصرف بكثرة شراء الأجهزة أو الفواتير أو الاشتراك في اشتراكات شركات الاتصالات أو نتيجة الاشتراك في المواقع للحصول على مواد مرئية أو مسموعة.(سلطان عائض مفرح، 2010 ص. 50)

10-7/أضرار دراسية و أكاديمية:

أ/وجد أن إدمان الانترنت كان السبب في رسوب أو طرد طلاب كانوا من المتفوقين في المدارس والكليات.(نفس المرجع ونفس الصفحة)

11- الخدمات التي تقدمها الانترنت:

11-1/البريد الالكتروني: يعد من أكثر خدمات الانترنت استخداما حيث يتم إرسال مئات الملايين من الرسائل حول العالم يوميا بين العائلات والأصدقاء والمؤسسات التجارية وهو يشبه نظام البريد الفعلي.

11-2/شبكة الويب العالية: تعد شبكة الويب شائعة لغاية حتى أن العديد من مستخدمي الانترنت يعتقدون أن مصطلح شبكة الويب العالمية مرادف للانترنت إلا أنها ليست كذلك على الرغم من أنها بكل تأكيد تعد أداة الانترنت الأكثر تميزا والتي يتم فيه ربط المستندات في جميع أنحاء العالم ببعضها البعض.

11-3/مواقع التواصل الاجتماعي:

و هي عبارة عن منظومة من الشبكات الالكترونية التي تسمح للمشترك فيها بإنشاء موقع خاص به، ومن ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها أو جمعه مع أصدقاء الجامعة أو الثانوية، ولا يحتاج إلى جهد من خلال فضاء وهمي إلكتروني مثل: الفيس بوك- التوتير-المدونات- منتديات الحوار والدردشة على شبكة الانترنت- والتجارة الالكترونية.

بالإضافة إلى خدمات أخرى حسب الرافعي: التعليم والدراسة(البحث الأكاديمي)-الهروب من الواقع- التسلية واللعب وشغل وقت الفراغ- دافع للاستطلاع والمعلومات العامة.(سليمة حمودة، 2015، ص. 188)

12- المحكات التشخيصية لإدمان الانترنت:

12-1/معايير تشخيصية حسب يونغ 1996: يجب توفر 5 أعراض أو أكثر من الأعراض التالية:

1- الانشغال بالانترنت.

2- الحاجة إلى مدة زمنية أطول من أجل الإحساس بالاكتفاء.

3- جهود متكررة ولكن بدون جدوى من أجل التحكم، إنقاص أو إيقاف استعمال الانترنت.

4- البقاء على الخط أكثر من المخطط له.

5- المخاطرة بفقدان علاقة عاطفية مهمة أو فرصة عمل بسبب الانترنت.

6- استعمال الانترنت من أجل الهروب من صعوبات أو من أجل تنفيس مزاج متعكر (مثل الإحساس بالعجز- الذنب- القلق والاكتئاب).(يوسف قدوري،2015 ص. 275)

12-2/معايير تشخيصية حسب Ivan gold berg :

وضع تشخيصا يثبت الإدمان على الانترنت إذا ثبت وجود 3 أو أكثر من بين السبعة أعراض التالية:

_ حالة الفقدان أو الانسحاب والتي تظهر من خلال:

1/تناذر حالة الفقدان أو الانسحاب و تتميز به عند التوقف أو التقليص من الاستعمال المستمر للانترنت.

2/ تظهر علامتين أو أكثر بعد بضعة أيام إلى شهر من ظهور علامة تناذر الفقدان.

أ- حالة تهيج نفسي حركي.

ب/الشعور بالقلق عند الابتعاد عن الانترنت.

ج/ أفكار استحواذية وسواسيه حول ما يحدث في الانترنت.

د/أحلام يقضه.

هـ/حركات إرادية ولا إرادية لتحريك الأصابع.

3/ضعف الإرادة لضبط مدة الاستخدام والفشل في التقليل أو التوقف عنه.

4/استغراق وقت طويل في نشاطات لها علاقة بالانترنت (البحث عن إصدارات جديدة لكتب أو برامج عن طريق الانترنت، التسوق.....إلخ)

5/استخدام مستمر رغم معرفة بالأضرار الاجتماعية والنفسية والصحية التي تنتج عن هذا الاستخدام.(سليمة حمودة، 2015 ص. 18)

13- طرق الوقاية من الإدمان على الانترنت

هناك بعض المهارات العرفية السلوكية التي تمكن الفرد من كسر قيود السلوك الإدماني والتحرر منه من خلال:

1/على الفرد أن يحرر نفسه من النمطية في حياته.

2/ تعلم المزيد من المهارات المختلفة: رسم–عزف على آلة موسيقية– تعلم حرفة من الحرف– الاشتراك في الأعمال الخيرية أو التطوعية.

3/ مقاومة فكرة الجلوس أمام شاشة الهاتف أو الكمبيوتر بكل عزم وبإرادة قوية واعية من خلال الإلهاء السلوكي والذهني فعندما يشعر الفرد بحاجة ملحة للجلوس أمام شاشة الهاتف والكمبيوتر يقوم ببعض الأعمال والأنشطة اليدوية.

4/أن يتعلم الفرد أو يدرب نفسه على مهارات الاسترخاء البدني والذهني وممارسة رياضة التأمل لراحة الجهاز العصبي وتجديد الطاقة البدنية والذهنية.(أمقران صباح ص50)

5/نشر الوعي إزاء استخدام الانترنت مسؤولية مشتركة تقع على عاتق الجميع كالآباء والمعلمين والقائمين في مجال الصحة وأصحاب مقاهي الانترنت.

6/متابعة استخدام الأبناء للانترنت من حيث الفترة والمدة و المضمون مع ضبط الوقت واستخدام بعض برامج الحماية لمنع دخولهم إلى:

–المواقع التي تشكل تربة خصبة للإدمان.

–إرشادهم إلى المواقع الناجحة و الهادفة والتعليمية.

–إيجاد حرف وأشياء مفيدة تبعد الفرد عن استخدام الانترنت لأطول فترة ممكنة.(سليمة حمودة،2015 ص. 10)

14- بعض المقترحات لعلاج الإدمان على الانترنت:

اقترحت عدة استراتيجيات للعلاج اشتقت من المدرسة الشائعة والمعروفة باسم العلاج المعرفي السلوكي وتعد هذه الاستراتيجيات عملية جدا، وتركز مباشرة على الحد من عدم السيطرة على سلوكيات المدمن ومنع الانتكاس ومن هذه الاستراتيجيات ما يلي:

أ-ممارسة العكس: ويتطلب تحديد نمط استخدام الفرد للانترنت ثم محاولة كسر هذا الروتين أو العادة عن طريق تقديم أنشطة محايدة ومعتدلة، وكذلك عمل جدول مخفض فإذا اعتاد المدمن استخدام الانترنت طيلة أيام الأسبوع فإنه يطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعية وإذا كان يفتح البريد الإلكتروني أول شيء حين يستيقظ من النوم فإنه يطلب منه أن ينتظر حتى يفطر ويشاهد أخبار الصباح وإذا كان المدمن يستخدم الكمبيوتر في حجرة النوم فإنه يطلب منه أن يضعه في حجرة المعيشة .....وهكذا.

ب- تحديد وقت الاستخدام:

فمن المفيد جدا وضع مخطط مسبق لجميع أيام الأسبوع بحيث يحدد بوضوح كم عدد الساعات المخصصة لاستخدام الانترنت، فقد يطلب من المدمن تقليل وتنظيم ساعات استخدامه بحيث إذا كان مثلا يدخل على الانترنت لمدة 40 ساعة أسبوعيا يطلب منه التقليل إلى 20 ساعة أسبوعيا وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة من اليوم بحيث لا يتعدى الجدول المحدد.

ج- طريقة بطاقات التذكرة:

ينصح المدمن بإعداد بطاقات يكتب عليها خمسا من أهم المشاكل الناجمة عن إسرافه في استخدام الانترنت، كإهماله لأسرته وتقصيره في أداء عمله مثلا، ويكتب عليها أيضا خمسا من الفوائد التي ستنتج عن إقلاعه عن إدمانه مثل: إصلاحه لمشاكله الأسرية وزيادة اهتمامه بعمله ويضع المريض تلك البطاقات في جيبه أو في حقيبته حيثما يذهب بحيث إذا وجد نفسه مندمجا في استخدام الانترنت يخرج البطاقات ليذكر نفسه بالمشاكل الناجمة عن ذلك الاندماج.

د- استخدام ساعات التوقف Stop watches:

بحيث يطلب من المدمن ضبط منبه قبل بداية الدخول إلى الانترنت حيث ينوي ساعة واحدة فقط قبل نزوله للعمل مثلا، حتى لا يندمج في الانترنت بالدرجة التي لا يتناسب فيها موعد نزوله للعمل.

هـ- تكوين قائمة شخصية: Personnel inventory

عادة ما يهمل مدمنو الانترنت جوانب كثيرة من حياتهم نظرا لقضاء أوقات طويلة على

الانترنت، فوضع قائمة لهذه الأنشطة و الاهتمامات المهملة يساعد على إحيائها مرة أخرى

فمثلا يمكن أن يطلب من المدمن أن يفكر في الأنشطة التي كان يقوم بها قبل إدمانه للانترنت ليعرف ماذا خسر بإدمانه مثل: قراءة القرآن، الرياضة، وقضاء الوقت بالنادي مع الأسرة والقيام بزيارات اجتماعية وهكذا....

نطلب من المريض أن يعاود ممارسة تلك الأنشطة لعله يتذكر طعم الحياة الحقيقية و حلاوتها.

و- الامتناع التام:

كما أسلفنا الذكر فإن إدمان بعض الأشخاص يتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الانترنت فإذا كان الشخص مدمنا لغرف الدردشة فإنه يطلب منه الامتناع عن تلك الوسيلة امتناعا تاما في حين نترك له حرية استخدام الوسائل الأخرى الموجودة على الانترنت.

ز- الانضمام إلى مجموعات المساندة:

حيث يطلب من المدمن زيادة رقعة حياته الاجتماعية الحقيقية، والانضمام إلى فريق الكرة بالنادي مثلا أو إلى درس لتعليم الخياطة أو الذهاب إلى دروس المسجد ليكون حوله مجموعة من الأصدقاء الحقيقيين ويتم تنظيم مجموعات مساندة اجتماعية مضبوطة للمدمنين لمحاولة إنقاص وتقليل اعتمادهم على الانترنت.

ر- العلاج الأسري: حيث

يتم وضع برامج علاجية للمدمنين الذين تأثرت علاقاتهم العائلية والزوجية سلبا بسبب إدمان الانترنت ويتم التركيز في البرنامج العلاجي على الاعتدال والتحكم في الاستخدام مع ضرورة وجود الرقابة الأسرية ومتابعة وتوجيه الآباء للأبناء عند استخدام الانترنت.(سلطان عائض مفرح،2010 ص. 57)

الخلاصة:

في الختام يجدر بنا ذكر أنه ينبغي الإشارة إلى دور عوامل ايجابية أخرى في العلاج كعوامل الثقافة والدين والقيم الاجتماعية والأخلاقية المتعارف عليها والتي يجب مراعاتها والالتزام بها كي يتجنب الفرد مخاطر الإدمان على الانترنت (الاجتماعية والنفسية والجسمية).

ولا يعني الحديث عن ظاهرة إدمان الانترنت التوقف عن استخدامه أو تجاهل وجود هذه الظاهرة، بل يعني العمل على ممارسة الاستخدام المعتدل والأمثل ووضع ضوابط وحدود لاستخدامه مع ضرورة وجود الرقابة الأسرية ومتابعة وتوجيه الآباء للأبناء عند استخدام الانترنت.

الفصل الثالث: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

تمهيد :

من أبرز التطورات والتغيرات في شبكة الانترنت ظهور ما يسمى بمواقع التواصل الاجتماعي الذي أحدث تجاوزا كبيرا في حياة الأفراد والمستوى الشخصي والاجتماعي والسياسي والدراسي ، فقد أصبحت لغة العصر فمنا من يستخدمها لمواكبة إبقاء حركة الحياة العصرية وزيادة العلم و المعرفة ومنا من يراها ساحة لقتل الملل إهدار الوقت والبحث عن عالم مجهول دون خطة أو هدف، وهذه الأخيرة جاءت لتشكل عالما افتراضيا يفتح المجال للأفراد والمجتمع ، بحيث أصبحت شيء مهم في الحياة اليومية للفرد لما تقدمه من تسهيلات وخدمات .

وقد تناولت في هذا الفصل مفهوم الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وخصائص المدمن وأهم المواقع التي يستخدمها مدمنو مواقع التواصل الاجتماعي .

1/ مفهوم الشبكات الاجتماعية من منظور تقني:

- **الشبكات الاجتماعية Social Networting:** هو استخدام تطبيقات الانترنت للتواصل والاتصال بالغير.(dane and elllen soutter,2011)

- أو هي: المواقع الإلكترونية التي توفر فيها تطبيقات الانترنت خدمات لمستخدميها تتيح لهم إنشاء صفحة شخصية معروضة للعامة ضمن موقع أو نظام معين، وتوفر وسيلة اتصال مع معارف منشئ الصفحة أو مع غيره من مستخدمي النظام، وتوفر خدمات لتبادل المعلومات بين مستخدمي ذلك الموقع أو النظام عبر الانترنت. (boyd.danah, and nicole ellison,2007)

2/ مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي:

لقد انتشرت وتعددت مواقع التواصل بشكل كبير، وجدت رواجا بين مختلف فئات المجتمع ويمكن تعريفها كالآتي:

- هي مواقع أنترنيت التي يمكن للمستخدمين بين المشاركة والمساهمة في إنشاء أو إضافة صفحات بسهولة، كما تعرف بأنها تركيبة اجتماعية إلكترونية ثم صناعتها من صناعتنا من أفراد أو جماعات أو مؤسسات.

- كما تعرف المواقع الاجتماعية بأنها حققت بالمقام للمستخدم بالمقام الأول، والحقيقة التي يجب أن تقال: إن المستخدم هو من يسيرها، فإن أحسن أحسنت وإن أساء أساءت فلن يغيرها شيء. **(عزيزة العربي وزهرة الحسين، 2015، ص27).**

– كما تعرف بأنها مواقع تتشكل من خلال الانترنت، تسمح للأفراد بتقديم لمحة عن حياتهم العامة، وإتاحة الفرصة للاتصال بقائمة المسجلين والتعبير عن وجهة نظر الأفراد أو المجموعات من خلال عملية الاتصال وتختلف طبيعة التواصل من موقع إلى آخر. **(إيهاب خليفة، 2016، ص42).**

– وتعرف على أنها مواقع الانترنت التي يمكن للمستخدمين المشاركة والمساهمة في إنشاء صفحاتها بسهولة. **(خالد غسان المقدادي، 2013، ص24).**

3/ نشأة مواقع التواصل الاجتماعي:

بدأت مواقع التواصل الاجتماعي في الظهور في منتصف التسعينات حيث انشأ موقع Clammates com عام 1995 للربط بين زملاء الدراسة وموقع Dégréés six عام 1997 الذي ركز على الروابط المباشرة بين الأشخاص وأظهرت تلك المواقع الملفات الشخصية للمستخدمين وخدمة إرسال الرسائل الخاصة لمجموعة من الاصدقاء، ومع بداية عام 2005 ظهر موقع Lmgspace الأمريكي الشهير ويعتبر من أوائل وأكبر الشبكات الاجتماعية على مستوى العالم ومعه منافسة الشهير فايسبوك والذي بدأ أيضا في الانتشار المتوازي حتى وصل عدد المشتركين فيه بعد ست سنوات من عمره أكثر من 800 مليون مشترك من كافة أنحاء العالم.

وبدأ الانتشار الواسع لشبكات التواصل الاجتماعي مستفيدة من الاستراتيجية التجارة للأنترنت حيث موقع yahoo أول المبادرين ثم بقية المواقع بإطلاق موقع Yahoo 360 في أذار 2005، كما تم شراء موقع my space من قبل مجموعة روبرت مردوخ.

في تموز 2005، ثم موقع friendstr الذي بيع لشركة ttv البريطانية في كانون الأول من نفس لسنة وبعدها عرف الويب 2 ظهورا كبيرا من المواقع الاجتماعية قدر عددها عام 2009 ب200 موقع. **(محمد المنصور، 2012، ص77).**

ويمكن من خلال هذه المواقع الاجتماعية تبادل الملفات الصوتية والمرئية، والروابط والمراسلات الشخصية وخدمات الدردشة وعرض ملفات شخصية.

بما أن التسع سنوات الأولى من الألفية التالية، شهدت نشاط كبيرا في نمو واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، حيث ظهرت خلال تلك الفترة العديد من المواقع بعد عدة سنوات تم فتح العديد من المواقع التي شهدت انتشارا واسعا في العالم وجمعت الملايين من المستخدمين وكان من الواضح أن تلك المواقع الاجتماعية جمعت الملايين من المستخدمين في الوقت الحالي.

4/ خصائص ومميزات مواقع التواصل الاجتماعي:

أ/ خصائص مواقع التواصل الاجتماعي:

تكمن أهمية مواقع التواصل الاجتماعي في إتاحة المجال واسعا أمام الإنسان للتعبير عن نفسه ومشاركة مشاعره وأفكاره مع الآخرين، خاصة وأن هناك حقيقة علمية وهي أن الإنسان اجتماعي بطبعه يتواصل مع الآخرين، ولا يمكن له أن يعيش في عزلة عن أخيه الإنسان، وقد أثبتت كثير من الدراسات والبحوث العلمية أن الإنسان لا يستطيع إشباع جميع حاجاته البيولوجية والنفسية دون التواصل مع الآخرين فحاجاته هذه تفرض عليه العيش مع الآخرين لإشباع هذه الحاجات، أما الاحتياجات الاجتماعية فلا يمكن أن تقوم أساسا دون تواصل إنساني مع المحيط الاجتماعي، ولذلك

فالإنسان كائن اجتماعي بطبيعته لا يمكن أن يعيش بمفرده لذا نجد أن لهذه المواقع خصائص محددة منها:

- **شاملة:** حيث تلغي الحواجز الجغرافية والمكانية، تلغي من خلالها الحدود الدولية، حيث يستطيع الفرد في الشرق التواصل مع الفرد في الغرب من خلال الشبكة بكل سهولة.

- **التفاعلية:** فالفرد فيها مستقبل وقارئ، فهو مرسل وكاتب ومشارك، فهي تلغي السلبية المقيتة في الإعلام القديم، التلفاز والصحف الورقية وتعطي حيزا للمشاركة الفاعلة من المشاهد والقارئ.

- **تعدد الاستعمالات:** مواقع التواصل سهلة ومرنة يمكن استخدامها من قبل الطلاب في التعليم، والعالم لبحث علمه وتعليم الناس، والكاتب للتواصل مع القراء وأفراد المجتمع للتواصل وهكذا.

- **سهولة الاستخدام:** فالشبكات الاجتماعية تستخدم بالإضافة للحروف وبساطة اللغة، تستخدم الرموز والصور التي تسهل للمستخدم نقل فكرته والتفاعل مع الآخرين.

- **اقتصادية في الجهد والوقت والمال:** في ظل مجانية الاشتراك والتسجيل، فالكل يستطيع امتلاك حيز على الشبكة للتواصل الاجتماعي وليس ذلك حيزا على أصحاب الأموال، أو حكرا على جماعة دون أخرى. **(عبد الرحمان بن إبراهيم الشاعر، 2015، ص67).**

- **الألبوم الصوري:** عرض الصور اليومية ومشاركتها مع الأصدقاء.

- **المجموعات:** إنشاء مجموعة بأهداف معينة.

- **الصفحات:** إنشاء حملات إعلانية موجهة. **(مرجع سابق، خالد غسان، يوسف المقدادي، ص67).**

ب/ مميزات مواقع التواصل الاجتماعي:

إن مواقع التواصل الاجتماعي كغيره من الوسائل المستخدمة يتميز بمجموعة من المميزات نذكر أهمها فيما يلي:

- لها أهمية كبيرة في نشر الثقافة الدينية والإسلامية بين الشعوب وتوعيتهم بالحفاظ عليها.
- سرعة الإطلاع ومعرفة أهم الأخبار والتطورات.
- مساعدة عدد كبير من الناس على التعبير ما بداخلهم.
- نشر التعليم وتبادل أفضل الممارسات الموجودة.
- تشهد حركة ديناميكية من التطور و الانتشار واستقطابها لعدد كبير من البشر.
- تربط أصدقاء بشكل احترافي وكذا أصحاب الأعمال و الشركات.

1/ تعريف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

– يعرف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بأنه الاستخدام المفرط وهو أقرب ما يكون إلى الإدمان، ويجمع بينهما تغير المزاج والانسحاب الاجتماعي والصراع والشعور بالضيق والقدرة والوحدة التي غالبا ما تظهر أعراضها عند توقف الفرد عن استخدام الانترنت.

– كما يعرف بأنه الاستخدام المستمر لمواقع التواصل الاجتماعي مرات عديدة في اليوم الواحد لمدة زمنية ليست قصيرة لا يستطيع معها المستخدم التوقف أو التخلي عن هذا الاستخدام لإحساسه بأعراض مشابهة لتلك التي يعيشها مدمن المخدرات. **(النيرب، 2016، ص55).**

2/ أسباب الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

هناك (3) أسباب تجعل مواقع التواصل الاجتماعي سببا في الإدمان، وهي كالتالي:

أ/ السرية: إن الإمكانية التي توفرها الانترنت في الحصول على المعلومات، طرح المسألة على الأشخاص دون الحاجة إلى تعريف النفس بالتفاصيل الحقيقية، توفر شعورا لطيفا بالسرية إلى جانب ذلك القدرة على الظهور كل يوم بشكل آخر حسب اختيارنا، تعتبر تحقيق الحلم جامع بالنسبة للكثير من الناس، يقود البعض إلى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

ب/ الراحة: الانترنت هي وسيلة مريحة للغاية، وهي تتواجد عادة في البيت أو العمل ولا يتطلب الخروج من البيت أو السفر استعمال المبررات من أجل استخدامه، هذا التسيير يوفر حضوريا عاليا فيما يتعلق بتحميل المعلومات التي يمكن تحصيلها بدون الانترنت وهذا ما يجعل الإدمان على الأنترنت أمرا سهلا.

ج/ الهروب: إن الانترنت وخاصة مواقع التواصل الاجتماعي توفر الهروب من الواقع المعاش إلى الواقع البديل، ومن الممكن للإنسان الذي يفتقر للثقة بالنفس، ويستطيع كل إنسان أن يتبنى لنفسه هوية مختلفة، وأن يحصل من خلالها على كل ما ينقصه في الواقع اليومي والحقيقي مما يؤدي بالإدمان لهذه المواقع. **(محمد خليل الشرقاوي، ص296).**

3/ خصائص المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي:

حسب الجمعية الأمريكية لعلم النفس يصنف الشخص بأنه مدمن على الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي إذا توفرت بعض الأعراض التالية لمدة اثنا عشر شهرا (12) وهي كالتالي:

– الاحتياج المتزايد لقضاء أوقات أكبر في استخدام خدمات الانترنت للوصول إلى حالة الإشباع، بالإضافة إلى إمكانية حدوث استغلال لقيمة الوقت المقضي لاستخدام الانترنت. **(عبد الله عادل، 2003، ص20، 21)**.

– الاضطرابات الحركية بمعنى الارتجاف والتشنجات والحصر النفسي والتفكير الاستحواذي حول ما يحدث على الانترنت والخيالات والأحلام بالإضافة إلى حركات عن الانترنت، حركات إرادية أو لا إرادية بواسطة الأصابع لعملية الكتابة على لوحة المفاتيح.

– ارتباط استخدام الانترنت بالتقليل من حدة أعراض الانسجام كون استخدام الانترنت يكون بصورة متزايدة دوما، أو الازدياد في أوقات استخدام المجهود.

– عدم إكتراث المدمن لفقدانه علاقات هامة أو فرص عمل أو تحسم وذلك بسبب الاستخدام المكثف للانترنت.

– الشعور بالضجر وسرعة الملل من إجراء محاولات التقليل أو وقف الاستخدام.

– يستخدمها للهروب من المشاكل أو الشعور بالارتياح من اليأس والذنب أو الاكتئاب. **(فصل محمد هاني، 1984، ص89)**.

4/ أهم المواقع التي يستخدمها مدمنو مواقع التواصل الاجتماعي:

أ: الفيسبوك facebook:

أو كتاب الوجوه بالغة العربية هو موقع من مواقع الشبكات الاجتماعية أي أنه يتيح لأشخاص العاديين والاعتباريين (كالشركات) أن يبرز نفسه ويعزز مكانته عبر أدوات الموقع للتواصل مع أشخاص آخرين ضمن نطاق ذلك الموقع أو عبر التواصل مع مواقع أخرى .(خالد غسان المقدادي ،ص 34).

الفيسبوك بما فيه من مميزات عديدة ، إذ عن طريق يبدي الفرد رأيه فيما يشاء ويناقش حول الموضوعات المختلفة ، كما يتحدث مع أصدقائه ، ولا يمكن لأحد أن ينكر أنه من أهم أسباب الانترنت .(مصطفى خليل الشرفاوي ،ص 299)

2-موقع تويتر:twitter

هو موقع شبكات اجتماعية يقدم خدمة تدوين مصغر والذي يسمح لمستخدميه بإرسال تحديثات twots عن حالاتهم بحد أقصى 140 حرف للرسالة الواحدة وذلك مباشرة عن طريق موقع تويتر أو عن طريق إرسال رسالة نصية قصيرة SMS أو برنامج المحادثة الفورية أو التطبيقات التي يقدمها المطورون مثل (الفايس بوك ، توتر) ، وتظهر تلك التحديثات في صفحة المستخدم ويمكن للأصدقاء قراءتها مباشرة من صفحتهم الرئيسية أو زيارة ملف المستخدم الشخصي وكذلك يمكن استقبال الردود والتحديثات .

3- موقع جوجل: Google plus

هو شبكة اجتماعية تم إنشاؤها بواسطة شركة جوجل وتم اطلاقها رسميا يوم 28 يناير 2011، ولكن التسجيل مسموح إلا بواسطة الدعوات فقط بسبب وجود الخدمة في الطور التجريبي ولكن في يوم 20 سبتمبر 2011 فتح جوجل بليس لأي شخص من 18 فما فوق للتسجيل دون الحاجة لأي دعوة أي شخص . (رشا أديب محمد عوض ، ص 24).

4- مواقع الألعاب والأفلام :

يقضي مدمنو الانترنت عشرات الساعات من أجل مشاهدة الأفلام ولعب الألعاب المختلفة المنتشرة على الانترنت .

5- المواقع الإخبارية :

وهي المواقع المليئة بالأخبار التي لا تنتهي ، ويمكن للشخص من خلالها متابعة كافة الأخبار والمعلومات دون انتهاء لذلك فهي تتسبب في الإدمان . (محمد خليل الشرفاوي ، ص 299-300).

5-الاشخاص الاكثر عرضة للادمان على مواقع التواصل الاجتماعي

ان الشباب والمراهقين هم اكثر عرضة الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي ،كما ان كل من يتجاوز استخدامه للشبكة العنكبوتية 20ساعة أسبوعيا ،لتزايد احتمالات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ، وأن المراهق يكون احتمال إصابتهم بالإدمان على هذه المواقع أكبر، وكذلك الأشخاص الانطوائيين أي غير اجتماعيين هم أكثر عرضة الإصابة بإدمان الأنترنت بصفة عامة وحسب بعض الدراسات التى أجريت في هذا المجال فإن أكثر الناس قابلية الإدمان على الانترنت هم أصحاب الاكتئاب والشخصيات القلقة وهؤلاء الذين يتماثلون للشفاء من حالات الإدمان السابقة إذ يعترف الكثير من مدمني الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي أنهم كانوا مدمنين سابقين للسجائر أو الخمور أو الأكل ،كما أن الناس الذين يعانون من الملل كربات البيوت مثل الوحدة أو التخوف من تكوين علاقات اجتماعية أو الإحساس الزائد بالنفس لديهم قابلية إلى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي حيث توفر الانترنت الفرصة لمثل هؤلاء لتكوين علاقات اجتماعية بالرغم من وحدتهم في المواقع .(أسماء سليماني ،وداد عكاشة ،2017،ص49)

6-الاستخدامات الإيجابية والسلبية لمواقع التواصل الاجتماعي

6-1- إجابيات مواقع التواصل الاجتماعي :

تتمثل الاستخدامات الاجابية لمواقع التواصل الاجتماعي فيما يلي :

1-الاستخدامات الاتصالية الشخصية : وهو الاستخدام الأكثر شيوعا ، ولعل الشرارة الأولى للشبكات الاجتماعية اليوم كانت بهدف التواصل الشخصي بين الأصدقاء في منطقة معينة أو مجتمع معين ،ويمكن من خلال الشبكات الاجتماعية الخاصة تبادل المعلومات واللفات الخاصة والصور ومقاطع الفيديو ،كما أنها مجال رحب للتعارف والصداقة وخلق جو من مجتمع يتميز بوحدة الأفكار ولأن اختلفت أماكنهم وأعمارهم ومستوياتهم الثقافية والعملية .

2-الاستخدامات التعليمية : إن الدور الذي تلعبه مواقع التواصل الاجتماعي في تطوير التعليم الاكتروني ، وتعمل على إضافة الجانب الاجتماعي له ،والمشاركة من كل الأطراف في منظومة التعليم في البداية من مدير المدرسة والمعلم وأولياء الأمور وعدم الاقتصار في التركيز على تقديم الفرص للطلاب والاتصال والمناقشة و إبداء الرأي .

3-الاستخدامات الحكومية :اتجهت الكثير من الدوائر الحكومية للتواصل مع الجمهور من خلال مواقع التواصل الاجتماعي بهدف قياس وتطور الخدمات الحكومية لديها ومسايرة للتقنية الحديثة بل أصبح التواصل التقني مع الجمهور من نقاط تقييم الدوائر الحكومية وخدماتها المقدمة وتتميز هذه التقنية بقلة الكلفة والوصول المباشر للمستفيد ، ويمكن الاستفادة من الشبكات الاجتماعية في تأكيد ونشر التعليمات والإجراءات والتواصل مع المسؤول مباشرة وإبداء الملاحظات والمقترحات .(رشا أديب محمد عوض ،ص27)

4-الاستخدامات الإخبارية والدعوية : أصبحت الشبكات الاجتماعية مصدر أخبار مختلفة سياسية أو دعائية ، وهذا بالإضافة إلى كونها فتحت الباب للتواصل والدعوة مع الآخرين من المسلمين وغبر المسلمين باختلاف لغاتهم وأخبارهم وبلدهم .(رشا أديب محمد عوض ،ص27-28)

6-2-سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي :

1-بث الأفكار الهدامة والدعوات المنحرفة والتجمعات الفاسدة المفسدة :

وهذا البث يحدث خللا فكريا وبخاصة أكثر رواد مواقع التواصل الاجتماعي من الشباب ،مما يسهل إغواءهم بدعوات لا تحمل من الإصلاح شيئا ،بل هي للهدم والتدمير ،وقد يكون وراء ذلك منظمات وتجمعات بل ودول لها أهداف تجريبية .

2-عرض المواد الإباحية والفاضحة و الخادشة للحياء :

إن مسألة الإباحية الخلقية والدعارة من المخاطر العظيمة على المجتمعات القديمة والمعاصرة ويؤكد ذلك قول رسول الله صلى الله عليه وسلم :"ما تركت بعدي فتنة هي أخطر على الرجال من النساء ".(البخاري ،حديث رقم 4808)

لقد ركزت وزارة العدل الأمريكية في دراسة لها أن تجارة الدعارة والإباحية الخلقية تجارة رائجة جدا يبلغ رأس مالها ثمانية مليار دولار ولها أواصل وثيقة تربطها بالجريمة المنظمة وتجارة الدعارة تتمثل في وسائل عديدة : كالكتب والمجلات وأشرطة الفيديو والقنوات الإباحية والانترنت وتفيد الإحصائيات الإخبارية أن تجارة الدعارة هي ثالث أكبر مصدر دخل للجريمة المنظمة بعد المخدات والقمار.

-التشهير والفضيحة والمقايضة ،الابتزاز والتزوير :

الأخلاقيات تظهر على الشبكة العنكبوتية بشكل عام لسهولة التدوين والتخفي على الشبكة لا تحتاج بالضرورة إلى معرفة تامة بالبرمجة والبرمجيات ،ولا تستند في الغالب العام إلى مستند شرعي حقيقي فلا يحتاج صاحبها للتدليل أو التعديل أو الإثبات ،كل هذا تقابله أنظمة وقوانين لا تملك

الرد .(مصطفى خليل الشرفاوي ،ص301)

2-7-علاج الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي :

يجب أن يكون العلاج كافيا للتخلص من إدمان الانترنت خاصة مواقع التواصل الاجتماعي دون اللجوء إلى طبيب نفسي للمساعدة في حل هذا الأمر ، ولكن قبل قراءة هذه الطرق يجب أن يوقن بأنه مريض ويحتاج إلى العلاج ،ويسعى إلى الشفاء من إدمان الانترنت بوجه عام ومواقع التواصل الاجتماعي بوجه خاص ،ومن طرق العلاج ما يلي :

-عمل العكس : فإذا اعتاد المريض استخدام الانترنت طيلة أيام الأسبوع يطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعية ، وإذا كان المريض يستخدم الكمبيوتر في حجرة النوم يطلب منه أن يضعه في مكان آخر .

- إيجاد موانع خارجة: يطلب من المريض ضبط منبه قبل بداية دخوله للانترنت بحيث ينوي الدخول إليها ساعة واحدة قبل نزوله للعمل مثلا حيث ينوي الدخول إلى الانترنت حتى يتناسى موعد نزوله للعمل .

-تحديد وقت الاستخدام : يطلب من المريض تقليل وتنظيم ساعات استخدامه ،بحيث إذا كان يدخل إلى الانترنت لمدة 40 ساعة مثلا يطلب منه التقليل إلى 20ساعة أسبوعيا ، وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة من اليوم بحيث لا تتعدى الجدول المحدد .

- الامتناع التام : إن إدمان بعض المرضى يتعلق بمجال محدد من مجلات استخدام الانترنيت ،فاذا كان المريض مدمن الحجورات الحوارات تطلب منه الامتناع عن تلك الوسية امتناعا تاما ،في حيث تترك له الحرية في استخدام الوسائل الاخرى الموجودة على الانترنيت .

– اعداد بطاقات من اجل تذكير: يطلب من المريض اعداد بطاقات يكتب عليها خمسا من اهم المشاكل الناجمة عن اسرافه في استخدام الانترنيت ، كإهماله لأسرته وتقصيره في اداء عمله مثلا، ويكتب عليها ايضا خمسة من الفوائد التي تستنتج عن إقلاعه عن إدمان مثلا ،إصلاح لمشاكله الأسرية وزيادة اهتمام بعمله ،ويضع المريض تلك البطاقات في جيبه أو حقيبته حيثما يذهب ،إذا وجد نفسه مندمجا في استخدام البطاقات ليذكر نفسه بالمشاكل الناجمة عن ذلك الإدماج .

– إعادة توزيع الوقت: يطلب من المريض التفكير في الأنشطة التي يقوم بها قبل إدمان على الانترنت ، ليعرف أن هذا خسر بإدمانه مثل :قراءة القرآن والرياضة وقضاء الوقت بالنادي مع الأسرة والقيام بزيارات اجتماعية .كذلك يطلب منه أن يعيد ممارسة تلك الأنشطة لعله يتذكر طعم الحقيقة وحلاوتها .

– عدم الاستغراق : في بعض الأحيان يحدد الفرد وقتا للجلوس على الانترنت ، ولكن لا يستطيع الالتزام به نتيجة عدم شعوره بالوقت في استخدام الانترنت ولا يعرف أن الوقت المحدد قد مر.

فينصح باستخدام منبه مثلا وضبطه على الوقت المحدد حتى إذا دق الجرس أغلق الكمبيوتر حتى يتغلب على الإدمان .

–الانضمام إلى مجموعات التأييد: يطلب من المريض زيارة رقعة حياته الاجتماعية الحقيقية بالانضمام إلى فريق الكرة بالنادي مثلا ، أو إلى دروس المسجد ليكون حوله مجموعة من الأصدقاء الحقيقيين .

– المعالجة الأسرية: تحتاج الأسرة بكماله إلى تلقي علاج أسري بسبب المشاكل الأسرية التي تحدث، بحيث يساعد الطبيب الأسرة على استعادة النقاش والحوار فيما بينهم ، ولتقتنع الأسرة بمدى أهميتها في إعانة المريض الإقلاع عن إدمانه . (يوسف ميخائيل ،ص 351–353)

2–8– أساليب الوقاية من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي :

يمكن تلخيص أساليب الوقاية من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي فيما يلي :

–تحديد أوقات معتبرة الاستخدام الانترنت، ولا يمكن تجاوزها بأي صورة .

– منع استخدام الانترنت في الغرف المغلقة، والاهتمام بإمكانية مشاهدة ما يدخل عليه الطفل أو المراهق على الانترنت بصفة مستمرة .

– تنوع الأنشطة التي يمارسها الأطفال والمراهق داخل وخارج المنزل.

– الحرص على قضاء وقت عائلي ممتع ، والعمل على حل المشكلات العاطفية والعلائقية التي قد تنشأ في البيت أو خارجه ، وذلك من خلال التعبير عن المشاعر والصراعات واحترامها ومواجهتها حتى تصبح الانترنت وغيرها من السلوكيات الإنمائية مسلكا للهروب من المشكلات .

– جعل الأسرة مكانا خاليا من الإساءات بأنواعها المختلفة حيث أن الإساءات ، الجروح والتربية غير السليمة تؤدي إلى مشكلات في الشخصية التي ربما تؤدي إلى الإدمان فيما بعد . (يوسف ميخائيل ،ص 202)

خلاصة الفصل :

من خلال ما سبق نستخلص أن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي واسع وشامل ،نظرا إلى عمقه وخطورته وتشبعه ، وحالة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي هي الاستخدام المرضي لشبكات الانترنت الذي يؤدي إلى اضطرابات في السلوك ، وهذا راجع إلى الاحتياج المتزايد لقضاء أوقات أكبر في استخدامها ، وهذا يعود إلى الكثير من الأساليب ،أهمها : الهروب من الواقع واستخدام هذه المواقع كوسيلة للنسيان ما يؤدي بالمستخدم إلى الانطواء على نفسه وانعزال اجتماعيا لذا لابد على المدمن أن يخضع إلى الإرشاد ، بهدف تحسين سلوكه وتوجيهه إلى استخدام الشبكات الاجتماعية بعقلانية حتى يحقق التوافق مع نفسه من ناحية ، والتحصيل الدراسي والتوافق مع الآخرين من ناحية أخرى .

الفصل الرابع: التوافق النفسي الاجتماعي

تمهيد :

التوافق مصطلح شديد الارتباط بالشخصية في جميع مراحلها ومواقفها وهو ما أهله لأن يكون أحد المفاهيم الأكثر انتشارا في علم النفس ، وكذا الصحة النفسية وقد تضاعفت أهميته في هذا العصر زادت فيه الحاجة إلى الأمن والاستقرار النفسي الاجتماعي وقد اتخذ المهتمون في دراسة التوافق جوانب متعددة في سبيل تحديد هذا المفهوم بحيث يسعى الفرد إلى إشباع حاجاته البيولوجية السيكولوجية وتحقيق مختلف مطالبه متبعا في ذلك وسائل ملائمة لذاته وللجماعة التي يعيش بين أفرادها ، نظرا لأهمية التوافق بما فيه التوافق النفسي والاجتماعي والعوامل المؤثر فيه .

1/ التوافق:

أ/ تعريف التوافق:

تعددت التعاريف التي قدمت للتوافق حسب اهتمام العلماء والباحثين ومن بينها نجد:

✓ **تعريف لازاروس:**

التوافق مجموعة من العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتحددة **(رمضان محمد القذافي، 1998، ص189)**.

✓ **يعرفه شارل روجرز:**

أنه قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما فيها ذاته ثم العمل من بعد ذلك على تباينها في تنظيم شهيته **(نفس المرجع، ص110)**.

✓ **أما مصطفى فهمي فيعرفه:**

على أنه عملية ديناميكية مستمرة التي يهدف فيها الشخص إلى تفسير سلوكه لأحداث علاقة أكثر تلائما بينه وبين بيئته، أي القدرة على بناء علاقات مرضية بين المرء وبيئته **(مصطفى فهمي، 1979، ص23)**.

أما فيما يخص التعريف الإجرائي ترى أن التوافق هو عملية تعديل وتغيير الفرد لسلوكه وفق متطلبات البيئة بحيث يكون هذا الفرد قادرا على تحقيق توافقه الشخصي والاجتماعي وبالتالي الشعور بالرضا.

ب/ مصطلحات لها علاقة بالتوافق:

- **التكيف:**

استخدم الكثير من الباحثين في علم النفس كلمة تكيف مرادفة لكلمة توافق (Ajustement adaptstion) وكانوا في كل مرة يقصدون به نفس الشيء مع أن الفرق واضح بينهما.

فالتكيف هو معروف في علم البيولوجيا هو تغيير في الكائن الحي سواء في الشكل أو في الوظيفة مما يجعله أكثر قدرة على المحافظة على حياته وعلى جنسه, **(عبد الرحمان العيساوي، 1992، ص19)**.

بينما التوافق كما ورد في التعاريف هو تكيف الشخص مع بيئته الاجتماعية فيما يخص مشكلات حياته مع نفسه ومع الآخرين أفراد الأسرة، والمجتمع الذي يحيط به وبهذا المعنى يندرج كل تعريف للتوافق على كلمة التكيف التي تشمل السلوك الحسي الحركي أي النواحي العضوية للكائن البشري **(رياض سعيد، 2009، ص99)**.

- **الصحة النفسية:**

هناك ارتباط كبير قد يصل إلى حد الترادف بين المصطلحين ولعل السبب في ذلك يرجع إلى أن الشخص الذي يتوافق توافقا جيدا لمواقف بيئته والعلاقات الشخصية يعد دليلا لتمتعه بصحة نفسية جيدة، وأن القدرة على التشكيل والتعديل من قبل الفرد لمواجهة المتطلبات وإشباع الحاجات، هذا جعل بعض الباحثين يلجؤون إلى استخدام مقاييس الصحة النفسية لقياس التوافق وأحيانا التوافق لقياس الصحة النفسية. **(مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1990، ص83)**.

ج/ أبعاد التوافق:

❖ البعد البيولوجي:

يشترك الباحث "لورانس" والباحث "سبين" في القول أن الكائنات الحية تميل إلى أن تغير من أوجه نشاطها في استجاباتها للظروف المتغيرة في بيئتها، أي تغير الظروف ينبغي أن يقابله تغير وتعديل السلوك، أنه ينبغي على الكائن الحي أن يجد طرق جديدة لإشباع رغباته، فالتوافق هو عملية تتسم بالمرونة مع الظرف المتغيرة، أي أن هناك إدراك لطبيعة العلاقة الديناميكية المستمرة بين الفرد والبيئة. **(سمير كامل أحمد، 2001، ص32- 33).**

كما يتضمن التوافق البيولوجي استجابة الفرد الفيزيولوجية للمؤشرات الخارجية والتي تستدعي بدورها أعضاء الحس أو المستقبلات المتصلة بالعقل وهي أعضاء من جسم الإنسان تخصصت في الإحساس بأنواع معينة من متغيرات البيئة دون غيرها، كالعين الي تستقبل الإحساسات بالموجات الضوئية والأذن المجهزة من أجل التقاط الأصوات **(كمال دسوقي، 1974، ص106)**

❖ البعد الاجتماعي:

يرى "روش" أن التوافق على المستوى الاجتماعي هو أسلوب الفرد في مقابلته لظروف الحياة وحل مشكلته لذلك ينبغي أن يكون أساليب الفرد أكثر مرونة مع قابلية شديدة للتشكيل والتوليد أي أن التوافق عملية تشترك في تكوينها كل عناصر البيئة والتنشئة الاجتماعية وأن هناك فروق في سرعة التوافق بين الأفراد راجع إلى الفروق الفردية الثقافية. **(عباس محمود عوض، 1989، ص21، 28)**

❖ **البعد السيكولوجي:**

يقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة أي القدرة على حسم هذه الصراعات والتحكم فيها بصورة مرضية، والقدرة على حل المشاكل بصفة إيجابية وتتمثل في:

- الاعتماد على النفس: قدرة الفرد على توجيه سلوكه وتحمل المسؤولية.

- الإحساس بالقيمة الذاتية: شعور الفرد بتقدير الآخرين له و أنهم يرونه قادرا على تحقيق النجاح وشعوره بأنه قادرا على القيام بما يقوم به.

- الشعور بالحرية الذاتية: شعور الفرد بأنه على توجيه سلوكه وأنه يستطيع أن يضع خطط مستقبلية.

- الشعور بالانتماء والخلو من الأعراض العصابية: أي يتمتع بحب أسرته ويشعر أنه مرغوب ولا يشكو من الأعراض والمظاهر التي تشير إلى الانحراف النفسي كعدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة أو الخوف المستمر والبكاء، فالمستوى السيكولوجي ينظر إلى التوافق على أنه قدرة الفرد على توجيه وتحمل مسؤوليته والإحساس بقيمته الذاتية ومكانته في المجتمع وقدراته على التوفيق بين دوافعه وحل المشاكل التي يمكن أن يتعرض لها بالاعتماد على نفسه.

د/ النظريات المفسرة للتوافق:

يعتبر البعد النظري في تفسير 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 وخاصة المراهق، ومن أهم النظريات التي فسرت التوافق نجد:

➢ **النظرية البيولوجية:**

من مؤسسيها الباحثين داروين مندل، كالمان و جالتون، تركز هذه النظرية على النواحي البيولوجية للتوافق، حيث يرى أن كل أشكال سوء التوافق تعود إلى أمراض تصيب أنسجة الجسم والمخ وتحدث الأمراض في أشكال منها الموروثة ومنها المكتسبة خلال مراحل حياة الفرد من إصابات جسيمة ناتجة عن مؤثرات من المحيط أو تعود إلى اضطرابات نفسية التي تؤثر على التوازن الهرموني للفرد نتيجة تعرضه للضغوطات.

يرى أصحاب هذه النظرية أن عملية التوافق تعتمد على الصحة النفسية وبالتالي التوافق التام للفرد (التوافق الجسمي) أي سلامة وظائف الجسم المختلفة ويقصد بالتوافق في ظل هذه النظرية انسجام نشاط وظائف الجسم فيما بينها، أما سوء التوافق فهو اختلال التوازن الهرموني أو نشاط أو وظيفة من وظائف الجسم. **(رياش سعيد، 2008، ص111).**

➢ **نظرية التحليل النفسي:**

من أبرز روادها نجد الباحث فرويد يرى أن عملية التوافق لدى الفرد غالبا ما تكون لا شعورية بحكم أن الأفراد لا يعون الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكاتهم فالشخص المتوافق هو الشخص الذي يستطيع اتباع المتطلبات الضرورية بوسائل مقبولة اجتماعيا. **(عبد الحميد الشاذلي، 2001، ص70)**

➢ **النظرية السلوكية:**

يتمثل التوافق لدى السلوكيين في استجابات مكتسبة من خلال الخبرة التي يتعرض لها الفرد والتي تؤهله للحصول على توقعات منطقية، أما السلوكيين المعروفين أمثال الباحث ألبرت بندوراء الباحث مايكل ماهوني استجدوا تفسير توافق الفرد أنه يحدث بطريقة آلية تعده عن الطبيعة البشرية واعتبروا أن الكثير من الوظائف البشرية تتم والفرد على درجة عالية من الوعي والإدراك. **(ماسي أحمد الناجلي، 2002، ص142).**

➢ **نظرية علم النفس الإنساني:**

يتمثل مدخل علم النفس الإنساني في مساعدة الأفراد على التوافق وذلك عن طريق تقبل الآخرين وشعورهم بأنهم لديهم قيمتهم ومنها البدء في البحث عن ذاتهم والتداول مع أفكار ومشاعر كانت مدفونة محاولين الحصول على القبول مع الآخرين وبالتالي تحقيق التوافق السليم.

أما الباحث ماسلو قام بوضع معايير للتوافق تتمثل فيما يلي:

الإدراك الفعال للواقع، قبول الذات التلقائية، التمركز الصحيح للذات وهي كلها تؤدي بالفرد إلى التوافق بصفة إيجابية مع نفسه ومع الآخرين. **(عباس محمود عوف، 1990، ص91).**

2/ التوافق النفسي الاجتماعي:

أ/ مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي:

هناك مفاهيم وتعاريف عديدة للتوافق الاجتماعي ومن أهمها ما يلي:

– يعرف الباحث "مصطفى فهمي" التوافق الاجتماعي بأنه: "قدرة الفرد على أن يعقد صلات لا يخشاها والاحتكاك والشعور والاضطهاد".

– أما الباحث "محمود عطية" يرى أن التوافق الاجتماعي هو: مجموعة الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد وشعوره بالأمن الاجتماعي, **(حسن أحمد حشمت، 2007، ص55)**.

– هناك من يرى أن التوافق الاجتماعي مع البيئة الاجتماعية أو الوسط الاجتماعي يعني قدرة الفرد على التكيف مع البيئة التاريخية المادية والاجتماعية والمقصود بالبيئة المادية كل ما يحيط بالفرد من عوامل وظروف طبيعية وعادة مثل وسائل المواصلات الأجهزة والآلات.

أما البيئة الاجتماعية فتشمل العلاقات الآخرين في إطار التعامل الإنساني، الألفة، التبادل الفكري، المعايير الاجتماعية، القيم والعادات والأهداف العامة والمصالح الإنسانية المشتركة. **(جمال أبو ولو، 2009، ص228)**.

حيث يفسر "إيزتك وأرنولد" التوافق النفسي الاجتماعي على أنه: "القدرة التي يستطيع الأفراد أو الجماعة من خلالها الوصول إلى حالة من الإتزان الاجتماعي خلال علاقة منسجمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية **(ماسية أحمد النيال، 2002، ص148)**.

ب/ معايير التوافق الاجتماعي:

لتحقيق التوافق الاجتماعي يجب الأخذ بعين الاعتبار المعايير التالية:

- أن يتقبل الفرد الآخرين كما يتقبل ذاته وأن يضع نفسه في مكان الآخرين بمعنى أن يكون قادرا على التفكير والشعور والتصرف بنفس الطريقة التي يحققها الآخرين.

- أن يكون الفرد متسامحا مع الآخرين متغاضيا عن نقاط ضعفهم ومساوئهم وأن يمد يد المساعدة إلى أولئك الذين يحتاجون المساعدة، كما أشارت الباحثة "ميرلوك" عن الباحثة "براندیت" بأن الأشخاص القابلين لذاتهم أحرار في أن يكونوا هم أنفسهم مدركين لإمكانياتهم وقدراتهم على الشعور ومساعدة الآخرين على تحقيق لذواتهم.

- شعور الفرد بالمسؤولية الاجتماعية بين أفراد الجماعة الآخرين ويقصد بذلك التعاون والتشاور معهم في حل أو مناقشة ما يواجهه من مشكلات اجتماعية أو تنمية ماتخفي أمور الجماعة وتنظيم حياتهم وأعمالهم وكذلك ضرورة احترام الفرد لآراء الآخرين والمحافظة على مشاعرهم.

- أن تكون أهداف الفرد متماشية مع أهداف الجماعة، فإن كانت أهداف الجماعة تقوم أساسا على احترام حقوق الآخرين بمعنى أن الأهداف الشخصية يجب أن لا يتعارض مع هذا الهدف الإنساني الكبير وإلا حدث التناقض والتضارب بين أهداف الفرد وأهداف الجماعة ومن هنا ينشأ الصراع.

- نجاح الفرد في إقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين يتيح له أن يشارك بحرية في أنشطة الجماعة كما يتطلب منه أن يسخر مهاراته وإمكانياتها لصالح الجماعة وهو لن يتراجع وإنما سيكون قادرا على أن يحيط من قدرة نفسه في مواقف معينة وفي المقابل سيحظى بقبول الجماعة واحترامها كما أنه سيستفيد من نتائج مهارات وأنشطة الأفراد والآخرين. **(حسين أحمد حشمت ومصطفى باهي، 2007، ص856).**

ج/ مؤشرات التوافق النفسي الاجتماعي:

- **النظرية الواقعية للحياة:**

كثيرا ما نلاحظ حالات تعاني من عدم قدرتها على تقبل الواقع المعاشي، ونجد إن الفرد الذي يعاني تشاؤم رافض تعيس يشير كل ذلك إلى سوء التوافق أو اعتدل الصحة النفسية له وفي المقابل قد يجد فرد آخر مقبلا على الحياة بكل ما فيها من أفراح وارتياح واقعيا في تعاملاته متفائلا سعيدا ويشير هذا إلى توافق الشخصي في هذا المجال الاجتماعي الذي ينخرط فيه بمعنى آخر هو متوافق مع المعطيات الواقعية.

- **مستوى طموح الفرد:**

إن الفرد الذي ترتقي طموحاته في مستوى إمكاناته يسعى من خلال دوافعه لتحقيق هذه الطموحات المشروعة في ضوء مقدرته على تحقيقها ويشير ذلك إلى توافق هذا الفرد بينما قد نجد فرد آخر يطمح في أن يصل ويلحق ويحقق مطامح وأمال بعيدة تماما عن إمكاناته، وإذا لم يتحقق ما يطمح إليه يحدث انهيار وقد يتكون لديه اتجاه عدائي نحو الناس ونحو الحياة كل ذلك يشير إلى مستوى توافقه مع المجتمع الذي يعيش فيه.

***الإحساس بإشباع الحاجات النفسية للفرد:**

الإحساس بإشباع الحاجات بالأمن والذي يصد حاجة ضرورية نفسية وكذلك الإحساس بالتواد والمقصود به شعور الفرد بصانعه المحبوب وأنه قادر على حب الآخرين وحاجة ثالثة هي قدرة الفرد على الإنجاز والمتمثلة في نجاحه في العمل وكل ما يؤديه من مهام، ويحس المتوافق بحاجاته أيضا

بالحرية تكون لديه حرية القبول والرفض في ضوء قناعته، وإذا أحس الفرد بإشباع هذه الحاجات يقترب من التوافق السليم.

***توافر مجموعة من سياسات شخصية:**

خلال مراحل نمو الإنسان تتشكل له مجموعة من السمات ذات الثبات النسبي، ومن أهم السمات الشخصية التي تشير إلى توازن والتي تعد في نفس الوقت مؤشرات الصحة النفسية للفرد مثل: الثبوت الانفعالي واتساع الأفق ومفهومه الذات والمسؤولية الاجتماعي وكذلك نسق لقيم الفلسفية مثل الالتزام الشخصي بفلسفة معينة يسير وفق نهجها وهذه المجموعة عن القيم تتوافر الفرد تشكل له ركيزة للتوافق وتظهر مؤشرات التوافق في مستويات مختلفة من حياة الفرد والتي يتم من خلالها تحدي التوافق السوي. **(محمد جاسم العبيدي، 2004، ص21، 22).**

د/ أهم العوامل المؤثرة في التوافق النفسي الاجتماعي:

يتوقف الإنسان عن تحقيق أهدافه ويمنعه من إشباع حاجاته عائق كبير بعضها داخلي يرجع إلى الإنسان نفسه وبعضها الآخر خارجي يرجع إلى البيئة التي يعيش فيها، ومن أهم هذه العوائق ما يلي:

العوائق الجسمية:

ونقصد بها العاهات والتشوهات الجسمية ونقص الحواس التي تحول بين الفرد وأهدافه، فضعف القلب وضعف البنية قد يعيق الطلب عن المشاركة في النشاطات الرياضية والترفيهية مع زملاءه.

العوائق الفنية:

ويقصد بها الذكاء ومهارات النفس الحركية أو خلل نمو الشخصية التي تعوق الشخص عن تحقيق أهدافه فقد يرغب الشخص في التفوق الدراسي ويمنعه ذكاءه المجرد من ذلك وقد يرغب في أن يكون بارزا في مجتمعه ويمنعه خجله الزائد أو عيوب نطق من مواجهة الناس، ومن العوامل النفسية التي تعوق الشخص عن تحقيقه أهدافه، الصراع الفني الذي ينشأ عن تناقض أهدافه فقد يرغب الطالب في دراسة الطب والهندسة ولا يستطيع أن يناضل بينهما فيقع في صراع نفسي قد يمنعه من الالتحاق بأي من الدراستين في الوقت المناسب.

عوائق مادية و اقتصادية:

يعتبر نقص المال وعدم توافر الإمكانيات المادية عائق يمنع كثير من الناس تحقيق أهدافهم في الحياة وقد يسبب لهم الشعور بالإحباط لذا يعتبر الفقر عدو الإنسان باعتباره عائق قوي يمنع الفقراء من إشباع حاجاتهم الأساسية ويسبب لهم الكدر والألم.

العوائق الاجتماعية:

ونقصد بها القيود التي يفرضها المجتمع في عاداته وتقاليده لضبط السلوك وتنظيم العلاقات وتعوض الشخص بعض أهدافه، من هذه العوائق مثلا منع الوالدين أبنائهما من إشباع رغبتها، وقد تمنع العادات شاب من الزواج من الفتاة التي يرغب بها. **(أشرف محمد عبد الغني، 2001، ص136-137).**

خلاصة:

موضوع التوافق من أهم المواضيع في علم النفس والصحة النفسية ، وعن طريقها يحقق الفرد ذاته النفسية والاجتماعية ولقد حاولنا في هذا الفصل تقديم أهم التعريفات التي قدمت لمصطلح التوافق مع تناول أهم المصلحات المرتبطة بالتوافق ومستوياته كما تناولنا التوافق النفسي الاجتماعي ، وكذلك معايير التوافق ومؤشرات التوافق النفسي وفي آخر الفصل تطرقنا إلي أهم العوامل المؤثرة في التوافق النفسي الاجتماعي .

الفصل الخامس: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

يعد الجانب التطبيقي من أهم العناصر الموجودة في هذا البحث فهو يحتوي على عناصر قيمة ومفيدة ولابد من اختيار الطرق والوسائل المناسبة ، ولذلك اعتمدنا في هذا الجانب على المنهج الوصفي باعتباره الوسيلة الأنسب لعلاج هذه المشكلة.

1/منهج الدراسة:

يعتبر التوفيق في اختيار المنهج الذي يتلاءم مع طبيعة المشكلة المراد دراستها أمر بالغ الأهمية، إذ يعتمد عليه الباحث في إنجاز بحثه، وبما أننا نبحث عن العلاقة بين الإدمان على الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق، فإن المنهج المناسب لدراسة هذا الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يسمح لنا بوصف العلاقة بين المتغيرات والتعبير عنها كميا.

فيعرفه جودت عزت عطوي أنه نوع من أساليب البحث حيث يدرس الظواهر الطبيعية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية الراهنة دراسة توضح خصائص الظاهرة ودراسة كمية توضح حجمها وتغيرها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى.(جودت عزت عطوي،2007، ص.172)

– المنهج الوصفي هو منهج علمي يقوم أساسا على وصف الظاهرة أو موضوع محل بحث ودراسة، على أن تكون عملية الوصف تعني بالضرورة تتبع هذا الموضوع ومحاولة الوقوف على أدق جزئياته وتفاصيله، وعادة ما يعرف المنهج الوصفي بأنه مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الخصائص والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة.(ربحي مصطفى عليان،2010 ص.66)

2/حدود الدراسة:

1-الحدود المكانية: ويقصد بها تحديد البيئة أو المنطقة الجغرافية التي سيتم فيها إجراء البحث، وقد يكون في مدينة بأكملها أو حي أو قرية أو مدرسة في ضوء نوع الدراسة وأهدافها والإمكانات المتاحة وفي بحثنا هذا قمنا بتطبيق المقاييس على عينة عشوائية من طلبة جامعة يحيى فارس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ولاية المدية، الجزائر.

والتي يبلغ عدد طلبتها ما يقارب 4000 طالب موزعين على خمسة مستويات وما يقارب إجمالا 15 فرع حيث تحتوي على ثلاثة كلية: كلية العلوم الانسانية تضم تخصصات متفرعة أهمها تخصص إعلام واتصال- تاريخ- وحفظ التراث.

وكلية العلوم الإجتماعية والتي تضم أربعة تخصصات: علم النفس- علوم التربية- علم الاجتماع والأرطوفونيا.

أما الكلية الثالثة فهي كلية الأداب واللغات تضم تخصص أدب عربي و تخصص لغة فرنسية وتخصص لغة انجليزية.

2- الحدود الزمانية:

ويقصد بها الوقت الذي يستغرق لجمع البيانات من المبحوثين أو الفترة التي تم فيها تطبيق المقاييس على أفراد العينة المدروسة وكانت البداية بتوزيع المقياسين (الإدمان على الانترنت ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي) على عينة البحث والتي تمت الإجابة على بنودهما في وقت لا يتجاوز 10 دقائق وهذا العمل قمنا به خلال نهاية السداسي الثاني، فصل الربيع، من السنة الجامعية الجارية

.2021/ 2020

3/ الحدود البشرية:

ويقصد بها تحديد مجتمع البحث والذي قد يتكون من بعض الأفراد والجماعات أو بعض الوحدات كالمدارس و... وفي بحثنا هذا مجتمع البحث هو مجموعة من طلبة جامعة المدية(ذكور وإناث) تم اختيارهم بصفة عشوائية.

3/عينة الدراسة:

مما لاشك فيه أنه في البحوث الاجتماعية والإنسانية ومنها البحوث الميدانية لا يمكن للباحث أن يستغني عن العينة، فمن خلالها يتمكن الباحث من جمع المعلومات والبيانات التي تخدم موضوع دراسته و تساعده في دراسة وتحليل الظاهرة المدروسة، وكان مجتمع دراستنا عشوائي تكون من مجموعة من الطلبة حيث تكونت العينة من 30طالبا و40طالبة.

4/ أدوات جمع المعلومات:

تشكل أدوات جمع البيانات وسائل لإنتاج المعرفة فمن خلال هذه الأدوات تحقق أي بحث علمي كما أن طبيعة الموضوع و خصوصية البيانات المراد الحصول عليها تفرض على الباحث الأداة المناسبة لموضوعه، فاستخدمت في هذه الدراسة التقنية التالية:

1/ الإستبيان أو المقياس:

هو سلسلة من الأسئلة التي تتعلق بموضوع أو موضوعات سيكولوجية أو اجتماعية أو اقتصادية، يرسل أو يعطى إلى مجموعة من الأفراد بغرض الحصول على بيانات تتعلق ببعض المشكلات.

-مكوناته: يتكون الاستبيان من ثلاثة أجزاء وهي:

أ- **خطاب التقديم** : ويتضمن بالتعريف بالبحث، أهداف الباحث، ومحاولة كسب ثقة العميل كي يجيب على أسئلة الاستبيان وضمان سرية ما سيدلي به من معلومات إضافة إلى الشكر والتقدير على الإجابة.

ب- **تعليمات الإجابة:** ويتضمن ذلك عرض الأسئلة وطريقة الإجابة ووضع علامة أمام الاختيار المناسب.

ج- **بنود الاستبيان:** وتضم محاور مختلفة تخص موضوع الدراسة بهدف الإلمام بكل ما يجب معرفته عن طبيعة السلوك وردود الفعل اتجاه المواقف الحياتية المختلفة التي يعيشها الفرد.

أ-مقياس الإدمان على الانترنت:

تتكون أداة البحث من محورين محور معلومات عامة مثل السن والجنس أما المحور الثاني فيحتوي على بنود المقياس و البدائل الخاصة به حيث يتكون من 34 بند وكل بند تقابله ثلاثة بدائل (تنطبق تماما-تنطبق إلى حد ما- لا تنطبق إطلاقا) وكل بند تقابله علامة:

- تنطبق تماما: درجتان 2

- تنطبق على حد ما: درجة واحدة 1

-لا تنطبق تماما: 0 درجة

وكلما ارتفعت الدرجة كان الإدمان على الانترنت مرتفعا.

التنقيط الكلي للمقياس :

أعلى درجة يمكن أن يتحصل عليها الفرد هي 68 درجة وأدناها هي 0 درجة.

والحدود الفاصلة بين ارتفاع الإدمان أو متوسط الإدمان هو ما بين (34-68).

ب-مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

هو كذلك يضم محورين محور يحتوي على معلومات عامة كالسن والجنس أما المحور الثاني فيحتوي جدول به بنود يبلغ عددها 44 بند مقسمين على اربعة محاور فرعية: التوافق الشخصي الانفعالي- التوافق الأسري- التوافق الصحي- التوافق الاجتماعي، وكل بند تقابله البدائل التالية: (نعم تنطبق – متردد أحيانا- لا تنطبق). وقد صمم المقياس على طريقة ليكرت.

وكل بند له علامة: في حالة كان اتجاه التوافق ايجابيا:

نعم تنطبق : درجتان

متردد أحيانا: درجة واحدة

لا تنطبق: 0 درجة

في حالة كان اتجاه التوافق سلبيا:

نعم تنطبق: 0 درجة

متردد أحيانا: درجة واحدة

لا تنطبق: درجتان

-أعلى درجة يمكن ان يحصل عليها الفرد هي88 وأخفض درجة هي 0 سواء في الفقرات الايجابية أو السلبية.

-متوسط الدرجة التي يمكن الحصول عليها هو 44.

-أدنى درجة يمكن الحصول عليها هي 0 وكذلك سواء في الفقرات الايجابية أو السلبية.

5/أساليب المعالجة الاحصائية:

تستخدم الدراسة الحالية الأساليب الإحصائية التالية:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإحصائيات الوصفية للوقوف على أبعاد إدمان الانترنت وأبعاد التوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة يحيى فارس بالمدية أنموذجا.

معامل الارتباط بيرسون: لتحديد العلاقة الارتباطية بين أبعاد إدمان الانترنت وأبعاد التوافق النفسي الاجتماعي لدى أفراد العينة المدروسة.

اختبار ت: TEST T: لإيجاد الفروق الدالة احصائيا بين متوسطات درجات الطلبة في أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي.

الفصل السادس: عرض وتحليل بيانات الدراسة ومناقشة النتائج

الفصل السادس: عرض وتحليل بيانات الدراسة ومناقشة النتائج

1- عرض نتائج فرضيات الدراسة:

1-1-عرض نتيجة الفرضية الأولى:

والتي تنص على أنه توجد علاقة إرتباطية بين الإدمان على الإنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

ولاختبار صحة الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، والنتائج المتحصل عليها مدونة في الجدول التالي:

جدول رقم (1) يبين نتائج استخدام معامل الارتباط بيرسون.

المقياس	معامل الارتباطبيرسون "p"	الدلالة الإحصائية"sig"	مستوى الدلالة
الإدمان على الانترنت	-0.705**	0.000	0.01
التوافق النفسي الاجتماعي			

من خلال الجدول رقم(1) وبعد تطبيقنا لاختبار معامل الارتباط بيرسون على مقياسي الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة قدرت قيمته بـ(0.705-) وهو ارتباط قوي سالب بين المتغيرين، وبدلالة إحصائية بلغت (0.000) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01). ومنه الفرضية البديلة القائلة بأنه توجد علاقة عكسية سالبة قوية ذات دلالة احصائية بين الادمان على الانترنت والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة .

1-2- عرض نتيجة الفرضية الثانية: والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في استجابات أفراد العينة على مقياس الإدمان على الانترنت لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس.

وبعد تطبيق اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين، تحصلنا على النتائج التالي:

جدول رقم (2): يبين نتائج اختبار الفروق ت (t-test)

الادمان على الانترنت / الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية (sig)	مستوى الدلالة	النتيجة (الدلالة الإحصائية)
ذكر	30	83.9333	6.01683	11.425	68	0.000	0.05	دالة
أنثى	40	69.3	4.70243					

يتضح من خلال الجدول رقم (2) أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة الذكور فيما يخص الإدمان على الانترنت لدى طلبة الجامعة تقدر بـ(83.9333) وبانحراف معياري قدر بـ (6.01683)، وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لفئة الإناث فيما يخص الادمان على الانترنت لدى طلبة الجامعة والتي قدرت بـ (69.3) وبانحراف معياري بلغت قيمته بـ (4.70243)، كما بلغت قيمة الاختبار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ(11.425) عند درجة حرية (68)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.000)، مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.05).

وبالتالي نستنتج أنه تحققت الفرضية القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة بين الجنسين فيما يخص استجابات أفراد العينة لمقياس الإدمان على الانترنت لدى طلبة الجامعة والتي تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث.

3.1عرض نتيجة الفرضية الثانية:

و التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس.

وبعد تطبيق اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين، تحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (3): يبين نتائج اختبار الفروق ت (t-test)

التوافق النفسي الاجتماعي / الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية (sig)	مستوى الدلالة	النتيجة (الدلالة الإحصائية)
ذكر	30	60.1333	7.74923	-6.569	68	0.000	0.05	دالة
أنثى	40	84.65	19.28005					

يتضح من خلال الجدول رقم (3) أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة الذكور فيما يخص التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تقدر بـ(60.1333) و بإنحراف معياري قدر بـ (7.74923)، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي لفئة الاناث فيما يخص التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة في والتي قدرت

بـ (84.65) و بـإنحراف معيـاري بلغـت قيمتـه بـ (19.28005)، كمـا بلغـت قيمـة الإختبـار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ(6.569-) عند درجة حرية (68)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.000)، مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.05). وبالتالي نستنتج أنه تحققت الفرضية القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة بين الجنسين فيما يخص استجابات أفراد العينة على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة والتي تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث.

2- مناقشة نتائج فرضيات الدراسة:

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

بعد عرضنا لنتائج دراستنا توصلنا إلى أنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية عكسية سالبة بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة (22إلى 26سنة) أي أنه كلما ارتفع الإدمان على الانترنت انخفض مستوى التوافق النفسي الاجتماعي.

وتعزو الباحثات هذه النتيجة إلى أسباب ارتفاع درجة الإدمان والتي نذكر منها

-يكون لديه متسع من الوقت يدفعه للإفراط في استخدام الانترنت وكذلك الرغبة في الهروب من الإحباطات والضغوطات التي تواجهه في حياته بالإضافة إلى عدم وجود وسائل ترفيهية بديلة لبعض الطلبة مثل الأنشطة الرياضية أو الثقافية.

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

و التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث

وتعزو الباحثات هذه النتيجة إلى الأسباب التالية

كثرة تكوين علاقات والسرعة في الإندماج في المجتمع وعدم وجود مشكلات أسرية و مادية تجلب لهم الإحباط، مع تميز الإناث بطبيعتهم بالنشاط والحيوية معظم الوقت لانشغالهم بالأعمال وشاشة التلفاز.

الاستنتاج:

توصلنا في بحثنا الحالي إلى النتائج التالية:

1/ وجود علاقة ارتباطيه بين الإدمان على الانترنت و التوافق النفسي الاجتماعي لدى العينة المدروسة.

2/توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الانترنت لدى عينة البحث تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث.

3/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث كذلك.

خاتمـــة

خاتمة:

يعتبر موضوع هذه الدراسة من أهم المواضيع التي احتلت مكانة كبيرة في علم النفس ولقد لقيت هذه الدراسة اهتمام كبير من طرف الباحثين والمختصين في هذا المجال وتزداد أهمية هذا الموضوع من خلال العينة التي تناولناها وهم طلبة الجامعة الذين يعتبرون كفاءات وإطارات المستقبل، وتعتبر حياة الفرد عبارة عن سلسلة من الصعوبات والأزمات التي تعيق توازنه النفسي والاجتماعي لذلك فالطالب الجامعي في هذه الرحلة الدراسة والعمرية يحاول قدر الإمكان أن تكون سلوكاته متوازنة ومرغوبة اجتماعيا وأن يكون متوافقا مع ذاته وأسرته ومجتمعه ككل لكي يتمكن من تحقيق رغباته و إشباع حاجاته بطريقة تتلاءم وتتناسب مع بيئته ومحيطه الذي يعيش فيه.

ومن خلال التي قمنا بها في بحثنا هذا حاولنا معرفة العلاقة الموجودة بين الإدمان على الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي وبين التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة يحيى فارس بالمدية وهذا بعد تطبيقنا لمقياسي الإدمان على الانترنت ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي، وبعد تحليل واستخلاص النتائج وجدنا بأن درجة الإدمان على الانترنت لدى الذكور أكثر منها عند الإناث أما درجة التوافق النفسي الإجتماعي فكانت لصالح الإناث باختلاف الأسباب والظروف وراء ذلك لكلا الطرفين، وعليه لابد من وضع خطط علاجية لمتابعة هؤلاء الطلبة الذكور وجعلهم متوافقين أكثر في نواحي حياتهم المختلفة ومحاولة اشغالهم عن استخدام الانترنت

و وضع أنشطة رياضية أو ثقافية أو غيرها تكون مفيدة لهم أكثر وقادرة على إبعادهم عن دائرة الإدمان على الانترنت وآثارها السلبية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

الكتب

1. أسماء سليماني و وداد عكاشة (2018، 2017) : الإدمان علا مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرها على التحصيل الدراسي .

2. أشرف محمد عبد الغني (2001) ، الصحة النفسية والتوافق النفسي ، دار المسرة للنشر والتوزيع ، عمان .

3. أنس الطيب الحسين رابح : إدمان الانترنت عند طلاب بعض الجامعات بولاية الخرطوم ، السودان

4. إيهاب خليفة (2016) ، حروب مواقع التواصل الاجتماعي ، دار العرب للنشر والتوزيع ،القاهرة ، الطبعة الأولى .

5. حسن أحمد حشمت و مصطفى حسين باهي (2007) ، التوافق النفسي والتوازن الوظيفي ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، مصر ، الطبعة الأولى .

6. خالد غسان المقدادي (2013) ، ثورة الشبكات الاجتماعية ، دار النقاش ، عمان ، الطبعة الأولى .

7. رمضان محمد القذافي (1998) ، الصحة النفسية والتوافق ، المكتب الجامعي الحديث ، القاهرة ، مصر ، الطبعة الثالثة .

8. رياش أدب محمد عوض (2014) ، آثار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي للأبناء في محافظة طولكوم من وجهة نظر ريات البيروت ، مشروع تخرج لنيل البكالورياس ، جامعة القدس المفتوح .

9. سهير كامل أحمد (2001) ، الصحة النفسية للأطفال ، دار النشر مركز الإسكندرية ، مصر ، الطبعة الأولى .

10. عباس محمود عوض (1990) ، علم النفس العام ، دار المعرفة الجامعة ، مصر ، الطبعة الأولى .

11. عباس محمود عوض (1989) ، موجز في الصحة النفسية ، دار المعرفة الجامعة الإسكندرية ، مصر .

12. عبد الحميد محمد الشاذلي (2002) ، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، المكتبة الجامعية الازرايطة ، الإسكندرية ، مصر ، الطبعة الثانية .

13. عبد الرحمن العيساوي (1992) ، الإحصاء السيكولوجي التطبيقي ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان .

14. عبد الرحمان بن ابراهيم الشاعر(2015)، مواقع التواصل الاجتماعي والسلوك الإنساني، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان. الطبعة الأولى.

15. كمال الدسوقي (1974) ، علم النفس ودراسة التوافق ، دار النهضة العربية للنشر ، لبنان ، الطبعة الثانية .

16. ماسية أحمد نبال (2002) ، سيكولوجية التوافق ، القاهرة ، مصر ، الطبعة الثانية .

17. مجلة / سلمى حسين كامل (2016) : إدمان الانترنت وعلاقته بالدافعية نحو التحصيل الدراسي لدي طلبة جامعة بغداد ، العراق ، مجلة الفتح ، العدد 68 .

18. محمد جاسم العبيدي (2004) ، المشكلات الصحية أمرضها وعلاجها ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان .

19.مدحت عبد الحميد عبد اللطيف (1990) ، الصحة النفسية والفرق الدراسي ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، لبنان .

20.مصطفى إبراهيم أحمد حسن (2015) : إدمان الانترنت وعلاقته بالقابلية للاستهواء لدى طلاب جامعة المنيا ، مصر .

21.مصطفى فهمي ، دون سنة ، الدوافع النفسية ، مكتبة القاهرة ، مصر .

المذكرات

1. أمقران صباح (2016-2017) : إدمان الانترنت وعلاقته باضطرابات النوم دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة أم البواقي ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي ،أم البواقي ، الجزائر .

2. أمل بنت علي بناصر الزيدي (2014) ، إدمان الانترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى ، رسالة ماجستير ، استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية ، تخصص إرشاد نفسي ، المحافظة الداخلية بسلطنة عمان .

3. سلطان عائض مفرح العصيمي (2010) : إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض ، رسالة مقدمة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في العلوم الاجتماعية تخصص الرعاية والصحة النفسية .

4. صبا منير حسين بشيش (2018) :إدمان الانترنت وعلاقته بالاكتئاب والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة ، قدم هذا البحث استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الصحة النفسية والمجتمعية بكلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة ، فلسطين .

5. محمد المنصور (2012) ، تأثير شبكة التواصل الاجتماعي على جمهور المتلقين ، مذكرة ماجستير في الإعلام والاتصال الأكاديمية العربية الدنمارك .

6. نسرين محمود محمد (2016) ، الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالنسق القيمي لمدمني مواقع التواصل الاجتماعي من طلبة الجامعات بمحافظات غزة ، رسالة ماجستير منشورة ، الجامعة الإسلامية غزة ، فلسطين .

المجلات

1. يوسف قدوري ،جوان (2015):إدمان استخدام الانترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة غرداية (الجزائر)،مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ،العدد 19،غرداية ، الجزائر .

2. خالد العمار (2014) :إدمان الشابكة المعلوماتية الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات ، فرع درعا كلية التربية ، مجلة جامعة دمشق ، العدد الأول ، المجلد 30.

3. محمد بن سالم محمد القرني (2011) :إدمان الانترنت وعلاقته ببعض لا الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الملك العزيز ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصور ، العدد 85،الجزء الثالث.

4. سليمة حمودة، ديسمبر 2015، الإدمان على الانترنت اضطراب العصر ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ،العدد 21، ورقلة ،الجزائر .

مراجع أجنبية:

1_Dane and ellen sautter .Find a job through social Networkinge.Crompton second edition. Just works.USA.2011

2_Boyd.danah.and Nicole Ellison.Social Network Sites :Definition,History and Scholarships , journal of computer- Mediated communication ,University of Indiana, 2007,13(1), article11.

ملاحـــق

ملاحق

مقياس الإدمان على الانترنت مقياس الادمان على الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي

السن:..... **الجنس:.....**

فيما يلي مجموعة من الاسئلة اجب عنها بما يناسبك من الاختبارات الثلاثة المحددة وضح علامة صح اسفل هذا الاختيار .اجب بكل حرية وتأكد أن بياناتك لن يطلع عليها احد سوى الباحثة ولأغراض البحث العلمي فقط ولك جزيل الشكر.

ترقيم	العبارة	لا تنطبق اطلاقا	تنطبق الى حد ما	تنطبق تماما
1	اقوم بفتح الانترنت بعد ان استيقظ من النوم مباشرة			
2	اكثر من مرة نمت لمدة اقل من اربع ساعات بسبب استعمال الانترنت			
3	اشعر بالاكتئاب عندما لا استخدم الانترنت			
4	استعمال الانترنت أحب الانشطة التي أقوم بها في حياتي			
5	ينتابني القلق لعدم استعمال الانترنت			

6	استعمالي للانترنت بشكل كبير جعلني لا أزور أقاربي وأنقطع عنهم			
7	رغم أن استعمال الانترنت مكلف ماديا الا انني مازلت استخدمه كثيرا			
8	افضل استعمال الانترنت عن الخروج مع اصدقائي			
9	أتأخر في النوم كثيرا من الاحيان بسبب سهري أمام الانترنت			
10	اشعر بالسعادة الغامرة عندما استخدم الانترنت			
11	رغم شعوري بالارهاق من استعمال الانترنت بشكل كبير الا انني استمر في استعماله			
12	اهرب من المشكلات والصعوبات التي تواجهني باستعمال الانترنت			
13	اذا لم أقض وقت امام الانترنت فانني لا اشعر بالمتعة طوال اليوم			
14	استعمالي للانترنت باستمرار جعلني افقد الكثير من اصدقائي			
15	ليس لي اصدقاء كثيرون خارج نطاق الانترنت			
16	في كثير من الاحيان أتناول بعض وجباتي امام الانترنت حتى لا اتوقف عن استعماله			

17	رغم مايسببه لي استعمال الانترنت من مشكلات اسرية الا انني لا استطيع ان امنع نفسي من استعماله مرة اخرى			
18	اذا خيروني بين اصدقائي وبين مكان فيه انترنت فسأختار المكان الذي به انترنت			
19	انقص دائما من عدد ساعات نومي لكي اقضي اكبر وقت ممكن في استعمال الانترنت			
20	كثيرا ما اعود لاستعمال الانترنت بعد ان عزمت على التوقف عنه			
21	استمر في استعمال الانترنت رغم ما تسببه لي من مشكلات جسمية بسبب الحرمان من النوم			
22	توقفي عن استعمال الانترنت بسبب عطل او خلل مؤقت في الشبكة يجعلني اشعر بالتوتر والعصبية			
23	أهمل ممارسة اي موهبة لدي بسبب حبي الشديد للانترنت			
24	أجد في الانترنت المتعة والاثارة التي لا اجدها في شيئ آخر			
25	الحياة الحقيقية هي حياة الانترنت			

26	أجـد متعـة شـديدة فـي محادثـة الاخـرين علـى الانترنـت (الشات) أكثر من محادثتهم وجها لوجه			
27	الانترنت هو المكان الوحيد الذي أشعر فيه بالامان			
28	استعمالي للانترنت جعلني اشعر انني انسان مرغوب من الاخرين			
29	الانترنت يتيح لي المعرفة في اي مجال اكثر بكثير من الكتب			
30	اهمية الانترنت لدي تماما مثل اهمية الماء والهواء			
31	اشعر وكأنني مكبل البدين والساقين من كثرة استعمال الانترنت			
32	اشعر بأنني أصبحت اسير للانترنت ولم استطع مفارقته			
33	استعمالي للأنترنت يجعلني أشعر بأنني عظيم			
34	الانترنت ملاذا آمنا لي اذا ضاقت بي الحياة			

قياس التوافق النفسي الاجتماعي

اعداد: زينب محمود شقير(2003)

السن:..... الجنس: ذكرّ: أنثى:

هل تريد أن تعرف شيئا عن شخصيتك؟

اليك بعض المواقف التي تقابلك في حياتك العامة لذا نرجو التعرف على كل موقف بدقة وتحديد درجة انطباق كل منها على حالتك:

_تنطبق تماما _تنطيق احيانا _لا تنطبق

حاول ان تحدد الاجابة التي تتفق مع طريقتك المعتادة في التصرف والشعور الصادر منك اتجاه كل موقف .

فاذا اجبت بأمانة ودقة على جميع المواقف فسيكون من الممكن ان تعرف تفسك معرفة جيدة.

اجب بوضع علامة × تحت الاختيار المناسب.لا تترك موقف بدون الاجابة عليه.

مع العلم انه لا توجد اجابة صحيحة و اخرى خاطئة. معلوماتك سرية للغاية

شكرا لتعاونك

التـر قيم	العبارة	تـــنط بق تماما	تنطبـــق احيانا	لا تنطبق
	المحور الاول: التوافق الشخصي_الانفعالي			
1	هل لديك ثقة في نفسك بدرجة كافية؟			
2	هل انت متفائل بصفة عامة؟			
3	هل لديك رغبة في الحديث عن نفسك وعن انجازاتك امام الاخرين؟			
4	هل انت قادر على مواجهة مشكلاتك بقوة وشجاعة؟			
5	هل تتطلع لمستقبل مشرق؟			
6	هل تشعر بالاتزان الانفعالي والهدوء امام الناس؟			
8	هل انت قريب من الله بالعبادة والذكر دائما؟			
9	هل انت ناجح ومتوافق مع الحياة؟			
10	هل تحب الاخرين وتتعاون معهم؟			
11	هل تشعر بالامن والطمأنينة النفسية وانك في حالة طيبة			
12	هل تعتبر نفسك عصبي المزاج الى حد ما؟			
13	هل تشعر باليأس وتهبط همتك بسهولة؟			
	المحور الثاني: التوافق الصحي			

14	هل حياتك مملوءة بالنشاط والحيوية معظم الوقت؟			
15	هل تتمتع بصحة جيدة وتشعر انك قوي البنية؟			
16	هل انت راض عن مظهرك الخارجي (طول القامة_حجم الجسم)؟			
17	هل تعطي نفسك قدرا كافيا من النوم (او تمارس الرياضة) للمحافظة على صحتك؟			
18	هل تشعر بصداع وألم في رأسك من وقت لأخر؟			
19	هل تعاني من مشاكل واضطرابات في الاكل(سوء الهضم_فقدان شهية_شره عصبي)؟			
20	هل تشعر بالاجهاد من قيامك بأي عمل؟			
21	هل تشعر احيانا بصعوبة في النطق والكلام؟			
22	هل تشعر بالنسيان أوعدم القدرة على التركيز احيانا؟			
	المحور الثالث_ التوافق الاسري			
23	هل تشعر بالسعادة في حياتك وانت مع اسرتك؟			
24	هل تشعر ان لديك دور فعال وهام في اسرتك؟			
25	هل تفضل ان تقضي معظم وقتك مع اسرتك؟			
26	هل التفاهم هو اسلوب التعامل بين افراد اسرتك؟			
27	هل تفتخر امام الاخرين انك تنتمي الى هذه الاسرة؟			
28	هل انت راض عن ظروف الاسرة المعنوية والمادية؟			

29	هل يقف افراد اسرتك بجانبك عند تعرضك لمشكلة ما؟			
30	هل تشجعك اسرتك على تبادل الزيارات مع الاصدقاء والجيران؟			
31	هل تشعرك اسرتك انك عبئ ثقيل عليها؟			
32	هل تعاني من كثير من المشاكل داخل اسرتك؟			
	المحور الرابع: التوافق الاجتماعي			
33	هل تستمتع بمعرفة الاخرين والجلوس معهم؟			
34	هل تتمنى ان تقضي معظم وقت فراغك مع الاخرين؟			
35	هل تعتذر لزميلك اذا تأخرت عن الموعد المحدد؟			
36	هل يسعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية؟			
37	هل تربطك علاقات طيبة مع الزملاء وتحرص على ارضائهم؟			
38	هل تفتقد الثقة والاحترام المتبادل مع الاخرين؟			
39	هل يصعب عليك الدخول في منافسات مع الاخرين حتى ولو كانو في مثل سنك؟			
40	هل تخجل من مواجهة الكثير من الناس؟			
41	هل تحرص على حقوق الاخرين بقدر حرصك على حقوقك؟			

42	هل تتخلى عن إعطاء النصيحة لزميلك خوفا من ان يزعل منك؟			
43	هل تشعر بعدم قدرتك على مساعدة الاخرين ولو في بعض الامور البسيطة؟			
44	هل تحاول الوفاء بوعدك مع الاخرين لان وعد الحر دين عليه؟			

Corrélations

		totaleidmane	totaletawafek
totaleidmane	Corrélation de Pearson	1	−,704**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	70	70
totaletawafek	Corrélation de Pearson	−,705**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	70	70

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

```
T-TEST GROUPS=sexe(1 2)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=totaleidmane
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test-t

Statistiques de groupe

	sexe	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
totaleidmane	masculin	30	83,9333	6,01683	1,09852
	Feminin	40	69,3000	4,70243	,74352

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
totaleidmane	Hypothèse de variances égales	,651	,423	11,425	68	,000	14,63333	1,28079	12,07756	17,18911

	Hypothèse de variances inégales			11,032	53,334	,000	14,63333	1,32649	11,97313	17,29354

Test-t

T-TEST GROUPS=sexe(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=totaletawafek

/CRITERIA=CI(.95).

Statistiques de groupe

	sexe	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
totaletawafek	masculin	30	60,1333	7,74923	1,41481

	feminin	40	84,6500	19,28005	3,04844

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes				
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	D é
totaletawafek	Hypothèse de variances égales	17,267	,000	-6,569	68	,000	-24,51667	3
	Hypothèse de variances inégales			-7,295	54,227	,000	-24,51667	3