

## الإسهام النسبي للاستخدام المفرط للإنترنت كمنبيء بالتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة

إعداد

رهاب حسن محمد حسين\*

### مقدمة:

الإنترنت هو الوسيلة الرائعة الجديدة التي أصبحت تشكل جزءاً رئيسياً من الحياة اليومية حيث يمكن للأفراد استخدام شبكه الإنترنت عبر وسائط متعددة؛ سواء كان ذلك عبر جهاز الحاسوب الثابت أو الهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية، ولأن استخدام الإنترنت أصبح يشكل جزءاً من الحياة اليومية، وقد أصبح الناس في هذه الأيام يستخدمون الإنترنت أكثر مما كانوا يستخدمونه قبل سنوات عدة؛ فنسبة المستخدمين في تزايد مستمر، وقد تنوعت استخدامات الإنترنت والتي شملت البحث عن المعلومات، والمعارف، والتسلية، والترفيه مثل (سماع الأغاني، ومشاهدة أفلام الفيديو، والمطالعة)، والتواصل مع الآخرين من خلال إجراء الدردشات المحادثات (chatting)، والبريد الإلكتروني (E-mail) (سماح عبد الرحمن، ٢٠٠٧، ٤).

ويمثل استخدام الإنترنت خطورة في حد ذاته على سلوك الأفراد إلا إذا أصبح هذا الاستخدام سلوكاً قهرياً يتعارض مع أنشطة الحياة اليومية، والقيام بأعبائها؛ فإن المشكلة لا تكمن في شبكه الإنترنت بل في الأنشطة والمجالات التي يمكن الوصول إليها عبر الإنترنت، وضياع الوقت لتحقيق فوائد محدودة، وما يترتب على ذلك من الافتقار للوقت الكافي للقيام بالواجبات، والمسؤوليات المنوط بها، ومن هنا ظهر نوع جديد من الاضطرابات لم يكن معروفاً قبل التسعينات من القرن الماضي، واختلف الباحثون حول مصطلح يعبر عنه؛ فاعتبره البعض إدماناً للإنترنت، واعتبره بعض الباحثين استخداماً مشكلاً للإنترنت أو استخداماً مفرطاً. (Whang and lee, 2003,18).

\*بحث مشتق من رسالة ماجستير تحت اشراف:

أ.د/ صلاح فؤاد مكاوي أستاذ الصحة النفسية - كلية التربية- جامعة قناة السويس.  
د.ايمن عطية جريش أستاذ الصحة النفسية المساعد - كلية التربية- جامعة قناة السويس.

وقد برزت قضية استخدام الإنترنت كقضية اجتماعية كبيرة مع تزايد شعبية الإنترنت؛ فمن الممكن أن يضحى البعض بالعمل، وبالمدرسة، وبالعلاقات الأسرية، وبالمال، بل، ومن الممكن أن تدمر حياة الشخص من خلال استخدام الإنترنت، والوقوع في دائرة الاستخدام المفرط للإنترنت.

ومع هذا التزايد المستمر باستخدام الإنترنت، وخاصة بين فئات المراهقين، وطلبة الجامعة قد يسيئ البعض استخدام الإنترنت أو قد يفرط في استخدامه، وعندما يفرط الإنسان في استخدام الإنترنت بصورة مبالغ فيها تزيد عن مجرد الاستخدام الطبيعي المعتاد من حيث المدة الزمنية، ونوعية الاستخدام، وأغراضه أو التطبيقات؛ يجد الفرد نفسه مدفوعاً بشكل قصري دون حاجة فعلية ملحة إلى استخدام الإنترنت، ولا يستطيع التوقف عن هذا السلوك أو مقاومته أو السيطرة عليه تحكماً في دفاعاته كنوع من السلوك القهري الذي يترتب عليه نتائج سلبية وآثار سيئة على المستوى الاجتماعي، والأسري، والجسدي، والمهني، والنفسي، وعندئذ يكون هذا السلوك غير اعتيادي، ويصبح الفرد مستخدماً مفرطاً للإنترنت غير قادر على إحداث علاقة توافق نفسي، وتوافق اجتماعي بينه، وبين البيئة المحيطة به مما يسبب له الشعور بالتوتر والوحدة.

وبالنظر إلى وضع الشباب في العالم العربي عموماً، وفي مصر خصوصاً تأتي أهميته التوافق النفسي كأحد محاور النمو الإنساني، وقد أفرد العلماء مساحه كبيرة لدراسة مراحل النمو نظراً لأهميتها الحالية، والمستقبلية في حياه أي فرد، ويرتكز التوافق النفسي السليم للفرد على عدة عناصر أهمها دور الأسرة، ومدى دعمها للفرد بشكل إيجابي يساعده على تخطي أزمة النمو علي حين تسهم المدرسة في توفير جو نفسي، وفكري يساهم في إثراء سلوك الفرد، وتوسيع مداركه من خلال السماح للأفراد بالتعبير عن أفكارهم، ومكونات أنفسهم، ويكتمل هذا الدور بوصول الفرد إلى الجامعة التي تساهم في زيادة التوافق النفسي، والتوافق الاجتماعي، وبشكل عام يمكن القول أن النمو النفسي، والاجتماعي للأفراد يتأثر بعوامل نفسية، واجتماعية، واقتصادية وأنه كل ما توفرت للفرد أجواء إيجابية للحياة الكريمة كانت فرص نموه بجميع أشكاله أفضل. (عائشة النعيمي، ٢٠١٣، ١٦).

ويعرّف الإنترنت على أنه شبكة اتصالات إلكترونية تربط بين شبكات الكمبيوتر، ومرافق الحاسوب التنظيمية ويتم استخدامه حول العالم، وهي شبكة عامة تربط بين ملايين الحواسيب حول العالم، وتتكون من ملايين الشبكات المنزلية، والأكاديمية، والتجارية (محمود موسى، ٢٠٢٠، ٤٣).

ويعرّف التوافق هو عملية سعي الإنسان وراء التوازن بين شخصه، ومجتمعه هي ظاهرة من ظواهر التكيف الذي يحصل عليه الفرد في حياته كلها فيظهر التوافق في حياتنا اليومية في مناسبات مختلفة، وميادين المتنوعة (عبير الننتشة، ٤٦، ٤٤، ٢٠١٤).

مشكلة الدراسة:

تعد شبكة الإنترنت، وسيلة تكوين، وإنشاء علاقات إنسانية جديدة من خلال التعامل مع فئات مختلفة من البشر في مختلف بقاع العالم، ولكنها قد تكون خطرًا يهدد سلامة الأسرة، ويمثل خطرًا على جسور التواصل الاجتماعي الدافئ، ويمزق أوصال العلاقات الأسرية بين أفراد الأسرة الواحدة إذا أسئ استخدامها.

ولا شك 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 استخدام الإنترنت، واعتباره السمة المميزة لهذا العصر فالإنترنت يستخدمه الاطفال، والراشدين، والمتقدمين في السن أي كافة فئات المجتمع العمرية، وأيضًا كافة طبقات المجتمع الراقية، ومحدودة الدخل؛ فأصبح الإنترنت يغزو كافة مجالات الحياة الاجتماعية كوسيلة للاتصال، وتبادل الأفكار، والمعلومات، وأيضًا المجالات الاقتصادية، والسياسية، وغيرها؛ الأمر الذي ترتب عليه أن اي مجتمع يعجز عن المشاركة في هذا التقدم التكنولوجي الرقمي الهائل؛ لا شك أنه يتخلف عن بقية الأمم المتقدمة، وعن ملاحقة التطورات السريعة العميقة (سلطان العصيمي، ٢٠١٠، ٣٣).

ومثل وسائل الاتصال الأخرى فإن استخدام الإنترنت ، وعواقبه السلبية فهناك إجماع بين العديد من الباحثين على أن تكنولوجيا الاتصال الحديثة، وفي مقدمتها شبكة الإنترنت قد فتحت عصرًا جديدًا من عصور الاتصال، والتفاعل بين البشر، وكمية المعلومات، والمعارف التي تقدمها لمستخدميها، ولكن علي الجانب الآخر هناك مخاوف من الآثار السلبية الجسدية، والنفسية، والاجتماعية، والثقافية التي قد يحدثها الاستخدام المفرط للإنترنت هكذا فالإنترنت سلاح ذو حدين فهو وسيلة مفيدة، وأيضًا له أضراره، ولا يجب أن نغض أبصارنا عن أضراره أو أن تعمينا فوائده عن المشكلات الناجمة الخطيرة، وقد صدق من أطلق على شبكة الإنترنت بالشبكة العنكبوتية؛ فهو وصف دقيق لتأثير الإنترنت على مستخدميه حيث أن البعض قد يقع في خيوط، وشباك لا نهاية لها، وبذلك يسئ استخدامه، ويفرط فيه، ويعتمد عليه اعتمادًا شبه تام، ويشعر بالاشتياق الدائم له إذا حدث ما يمنع اتصاله بهذه الشبكة، ويحاول تصفية كل التزاماته

قبل أن يمارس الإنترنت، وبهذا يفقد استقلاليته ويصبح عبدًا بل، وأسيرًا له لأن الإنترنت أصبح يتحكم في كل أنشطته الحياتية.

ولفت انتباه الباحثة غياب دور الوالدين في المجتمعات المعاصرة بسبب التقدم، والمدنية، وخروج الأم للعمل، وظروف الحياة، كل ذلك أدى إلى حدوث فجوة بين الأبناء من جهة، والآباء، والأمهات من جهة أخرى، وضعفت مراقبة الآباء لأولادهم، وزاد الوقت الذي يقضيه المراهق أمام شاشة الإنترنت بدون متابعة.

كما تزايدت شكاوى الآباء، والمعلمين عن تغييب الأبناء عن أداء واجباتهم وملاحقة دروسهم بالنحو الذي كانوا معتادين عليه، كما انهم في حالة انفصال عن الواقع، واندماجهم في أنشطة العالم الافتراضي، والتغير في ردود أفعال الطلاب والأولاد، وأن الحديث الذي لا ينقطع يكون عن مواقع، وألعاب الإنترنت المختلفة. لقد استوقف كل ما سبق الباحثة لذا كان لابد من دراسة التنبؤ بأثر استخدام الإنترنت على التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة. ومن هذا المنطلق يمكن بلورة مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة على السؤال الرئيسي التالي: هل يمكن التنبؤ بأثر استخدام الإنترنت على التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة؟ ويتفرع السؤالين التاليين:

١- هل توجد علاقة ارتباطية بين استخدام الانترنت والتوافق النفسي؟

٢- ما الإسهام النسبي لاستخدام الإنترنت في التنبؤ بالتوافق النفسي؟

أهداف الدراسة:

١- تقدير العلاقة بين استخدام الإنترنت والتوافق النفسي.

٢- تحديد الإسهام النسبي لاستخدام الإنترنت في التنبؤ بالتوافق النفسي.

أهمية الدراسة:

تأتي أهمية هذه الدراسة من أهمية الموضوع الذي تتناوله؛ من حيث التنبؤ بأثر استخدام الإنترنت على التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة. والتعرف على مدى لجوء طلاب الجامعة باعتبارهم من مرحلة المراهقة المتأخرة لاستخدام مواقع التواصل والانترنت كوسيلة للتوافق النفسي البديل عما يلاحقهم من مشكلات اجتماعية واسرية ونفسية في الواقع المحيط بهم في بيئتهم المادية. والتعرف على إلى أي مدى يمكن للمراهق بلوغ أقصى درجات التوافق النفسي مع أصدقائه الافتراضيين. وتعتبر الدراسة إضافة لمقاييس التوافق النفسي في الواقع الافتراضي، بالإضافة إلى أن الدراسة جاءت لتطوير مقياس استخدام الانترنت بما يتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية. ويمكن للدراسة أن تضع مجموعة من التوصيات التي يمكن من خلالها

وضع برنامج سلوكي معرفي لتعديل الاستخدام المفرط للإنترنت وما يترتب عليه من مشكلات اجتماعية وسلوكية ونفسية وإسرية.

#### محددات الدراسة:

هناك العديد من المحددات التي تم العمل بموجبها وفقاً لها عند إجراء هذه الدراسة،

وذلك على النحو التالي:

المُحددات البشرية: تتمثل المحددات البشرية لهذه الدراسة في العينة التي أُجريت عليها الدراسة، والتي تتألف من (٢٥٠) طالب، وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة قناة السويس، والتي تتمثل في (١٠٠) ذكور، و(١٥٠) إناث.

المحددات الزمنية: تطبيق فعاليات الدراسة بالفصل الدراسي الأول لطلاب كلية التربية جامعة قناة السويس من العام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠)، حيث تحدد الطلاب الذين يُمثلون أفراد عينة الدراسة ثم تطبيق الأدوات المُستخدمة عليهم خلال الفترة الزمنية المحددة.

الحدود الجغرافية: تمت فعاليات الدراسة على الطلبة في بعض مدرجات كلية تربية جامعة قناة السويس.

الحدود المنهجية: تتمثل المُحددات المنهجية لهذه الدراسة في المنهج الذي تتبعه الباحثة، حيث اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك بتطبيق أدوات الدراسة على عينة عشوائية من طلاب كلية التربية بجامعة قناة السويس؛ لمناسبته لطبيعة الدراسة، والذي يسمح بوصف الظاهرة، وصفاً علمياً دقيقاً، وبيان العلاقة بين مكوناتها.

#### الإطار النظري ودراسات سابقة

#### المحور الأول: استخدام الإنترنت

في بداية التسعينات كان حجم مستخدمي الإنترنت في العالم يقدر بثلاثة مليون مستخدم وصل إلى ٤٠ مليون مستخدم في سنة ١٩٩٥م، والذي علي أثره سمي هذا العام بعام الإنترنت، وقفز هذا الرقم ليصل إلي ١٠٠ مليون مستخدم في عام ١٩٩٧، وفي تقرير آخر صدر بتاريخ ٢٦ أكتوبر ٢٠٠٥ قدر عدد المستخدمين للشبكة عام ٢٠٠٠ بحوالي (٢٤٥) مليون مستخدم. (قيوم فلة، ٢٠٠٩، ٣١).

#### مفهوم الإنترنت:

ويعرفه ابراهيم ابو عرقوب بأن الإنترنت وعبارة عن شبكة ضخمة تتكون من عدد كبير من الشبكات المرتبطة مع بعضها البعض تقوم بإرسال، واستقبال بيانات من جميع أنحاء العالم،

ويربطها هدف مشترك، ولكن دون وجود شخص أوجهه معينة تمتلك تلك الشبكة الضخمة ومع هذا الحجم الكوني للشبكة، وغياب الإدارة المركزية لها فإن الإنترنت تختلف تمامًا عن وسائل الاتصال التقليدية (ابراهيم ابو عرقوب , ٢٠١٢ , ١٩). وهو عبارة عن تنظيم طبوغرافي من العلاقات والمعلومات يمكن للفرد الوصول إلى أي معلومة دلاليًا من خلال البحث عنها دون الالتزام بحدود الزمان والمكان.

أنشطة استخدام الإنترنت:

يعد الانترنت هو السبيل وراء المعلومات وتكوين العلاقات والصدقات والبحث عن الافراد والمعارف من مرحلة سابقة. وقد صنف محمود موسى (٢٠١٩) استخدام الأنترنت إلى نوعين أحدهما استخدام أساسي للإنترنت وهو يكون فيه الشخص اعتمادياً في اتخاذ قراراته كأن يأخذ رأي زملائه عما يود القيام به ن أنشطة، أو يبحث عن كل مكان سيذهب أو ينوي القيام فيه بعمل معين أما النوع الاخر وهو الاستخدام الفرعي ويكون للبحث العلمي أو البحث عن المعلومات أو للتسوق الالكتروني أو الترفيه أو للبحث عن الاخبار وأحدث صيحات الموضة. وينقسم استخدام الانترنت إلى قسمين أحدهما استخدام منظم والأخر سوء الاستخدام Abuse، وسوء الاستخدام عادة ما ينتج الضرر على مستخدمه أو سلوكه العام، أو ينتج من الشخص جرائه انحرافات سلوكية، أو يقع الضرر على الآخرين كالتنمر الالكتروني، والابتزاز، أو الاستدراج، أو الاستمالة كما حدد محمود موسى (٢٠٢٠).

وتوجد عدة صور الاستخدام المسيء للانترنت منها الاضطرابات إدمان الإنترنت (( Internet Addiction Disorders، الاعتماد النفسي على الإنترنت (Internet.Dependent)، الاستخدام المرضي للانترنت (Pathological.Internet.use)، الاستخدام القهري للانترنت Compulsive.Internet.Disorder، الاستخدام المفرط للانترنت (Internet overuse)، الاستخدام المُشكِّل للانترنت (Problematic.Internet. Use)

معايير الاستخدام المفرط للإنترنت:

أشار الدليل الإحصائي التشخيصي الأمريكي الرابع للاضطرابات النفسية الصادر عن الجمعية الأمريكية إلى معايير الاستخدام المفرط للإنترنت، والتي تتمثل في: توق شديد أو نوع من القسر لاستخدام الإنترنت، وانخفاض السيطرة على الوقت الذي يستخدم فيه الفرد الإنترنت، وأعراض الانسحاب إذا لم يستخدم الفرد الإنترنت، أو إذا ما انخفض الوقت الذي يستخدم فيه الإنترنت، وتختفي هذه الأعراض الخاصة عند استخدام الإنترنت ثانية، ونمو القدرة على التحمل تجاه الإشباع في استخدام الإنترنت، ومن ثم زيادة الجرعة، أي أن الفرد لا يعود راضياً أولاً يشعر

بالإشباع من استخدام الإنترنت، ويتوق دائمًا الى المزيد، وتضييق الحياة على استخدام الإنترنت، وبشكل خاص إهمال مظاهره أخرى مثل: الشريك، والأسرة، والمهنة، والمتع الأخرى أو مجالات الاهتمام الأخرى، وبتزايد استهلاك الوقت المستخدم في "الجلوس على الإنترنت" واستخدامه، وينقص الوقت الذي يستريح فيه الفرد، و استمرار استخدام الإنترنت على الرغم من العواقب الشديدة المضرة، وإدراك الفرد لهذه العواقب، والاضرار أو أن كان عليه أن يعرفها مسبقاً. وإلى جانب كل الفوائد المتحققة من استخدام الإنترنت فإن مشاكل الإفراط في استخدامه أيضاً أصبحت واضحة (Griffiths,et.,al, ٢٠٠٦). كما إن مدى المشكلات التي يتعرض لها مفراطي استخدام الإنترنت قد يكون في مستويات خفيفة أو معتدلة أو قوية، وهي تتركز في المجالات الآتية:

- أ- مشكلات أكاديمية: صعوبات في الدراسة، وعدم إكمال الفروض الأكاديمية أو المدرسية.
- ب- مشكلات في ميدان العلاقات: العلاقات الزوجية، والعلاقات الأسرية، والصدقات المقربة.
- ج- مشكلات مالية تتعلق بالأموال التي تُنفق.
- د- مشكلات مهنية: مرتبطة بالعمل.
- هـ- مشكلات جسمية ومنها:

(١) آلام الظهر، والرقبة، والصداع الشديد.

(٢) آلام الرسغ، واليدين.

(٣) جفاف العيون، ومشكلات في الرؤية.

(٤) اضطرابات النوم المرتبطة بالحرمان من النوم.

(٥) التعب المفرط، وضعف جهاز المناعة الذي قد يسهل الإصابة بأمراض مختلفة.

(٦) الزيادة الواضحة في الوزن أو فقدان الوزن الزائد.

الاتجاهات النظرية المفسرة للاستخدام المفرط للإنترنت

توجد عدة تفسيرات لسوء استخدام الإنترنت من قبل الأطباء، وعلماء النفس تناولت تفسير لإساءة استخدام الإنترنت من الناحية السلوكية، السيكودينامية، الاجتماعية الثقافية، والتكاملية.

١-الاتجاه السيكودينامي: يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الاستخدام المُشكّل للإنترنت هو استجابة هروبية من الإحباط للرغبة في الحصول على لذة بديلة مباشرة لتحقيق الإشباع، وأيضاً للرغبة في النسيان، والإفراط في الإنكار هو أيضاً منبأ، ومؤشر على الاستخدام المُشكّل للإنترنت لأن

جميع أنواع الإدمان هو محاولة غير ناجحة للسيطرة على قلقه، واكتنابه، وإحباطه، ومشاعر الإثم، والذنب التي تدب داخله من خلال سلوكه الإدماني مثل إدمان السرقة (الكلبتومانيا)، وإدمان الأكل (البوليميا) إدمان القراءة، وإدمان الهوايات، وإدمان الحب، والإدمان الجنسي الذي يكون في شكل النيمفومانيا (الشرة الجنسي عند النساء)، أو الدونجوانيه عند الرجال (احمد سعيد، ٢٠٠٨، ١١٣).

٢-الاتجاه السلوكي: على عكس الاتجاه السيكودينامي الذي يرى أن أسباب السلوك تكمن في الخبرات السابقة للفرد؛ فإن النموذج السلوكي يرى أن أسباب السلوك تكمن في البيئة الحالية التي تحدث فيها المثيرات، ويحدث فيها تعزيز إيجابياً وسلبياً لاستجابات محددة لهذه المثيرات، وبمعنى آخر أن أسباب السلوك تكمن في عملية التعلم أي العملية التي يتم بها تغيير سلوك الفرد في استجابته للبيئة، ووفقاً لهذا النموذج فإن السلوك السوي، وغير السوي هو نتيجة أنماط التعلم، وأن أنماط التعلم غير التكيفية هي السبب في اللا سواء (بشرى اسماعيل، ٢٠١٧، ٢٤).

٣-الاتجاه المعرفي السلوكي: يوضح أنصار هذا الاتجاه إلى أن معارف الشخص، ومعتقداته يمثلان مصدرًا رئيسًا للسلوك السوي أو السلوك المضطرب، وقدم ديفيس ((Davis نموذج لكيفية حدوث سوء استخدام الإنترنت مستخدمًا الاتجاه المعرفي السلوكي، وكان الافتراض الرئيسي لحدوث هذه المشكلة أن سوء استخدام الإنترنت ينتج عن إدراك خاطئ يتزامن مع سلوكيات تزيد من حدة الاستجابة الإدمانية المرضية، وقام ديفيس (Davis) ) بالتفريق بين الأسباب القريبة والأسباب البعيدة لسوء استخدام الإنترنت حيث أكد أن الأسباب البعيدة هي (الاكتئاب - القلق الاجتماعي - وبعض العوامل الأخرى) في حين أن الأسباب القريبة هي الإدراك المشكّل مثل (تقدير سلبي للذات وللعالَم بصفة عامة )، وذهب ديفيس (Davis) إلى أن الشخص الذي يعاني من بوادر اضطراب في الشخصية عندما يتعامل مع الإنترنت فإنه يكون أكثر عرضة لسوء الاستخدام من شخص آخر سوي يستخدم الإنترنت، ولذلك فمن له تاريخ مرضي مثل الاكتئاب، والقلق الاجتماعي يقع فريسة سوء استخدام الإنترنت (ابراهيم الشافعي، ٢٠١٠، ٦٥).

٤- الاتجاه التكالمي: يرى أصحاب هذا الاتجاه أن سوء استخدام الإنترنت يكون نتيجة لعدة عوامل مهياة (شخصية - انفعالية - اجتماعية - بيئية) تجعل الفرد لديه الاستعداد والاستهداف للإصابة بهذا الاضطراب (نورا عبد الواحد، ٢٠٠٦، ١١١).

اوضح كلاً من إبراهيم أبو عرقوب وحمزة الخدام (٢٠١٢) في دراستهما الوصفية التحليلية إلى معرفة تأثير الإنترنت على الاتصال الشخصي بالأسرة، وبالأصدقاء، وقد تم توزيع استبان على عينة من كلية عجلون الجامعية، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية، وجود



علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام الإنترنت من جهة، وعدد ساعات استخدامه من جهة أخرى، والاتصال الشخصي بالأسرة وبالآخرين، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير استخدام الإنترنت على الاتصال الشخصي بالأسرة، والصديقات تعزى لمتغيرات الدخل الشهري، والتخصص، والمستوى الدراسي، وجود علاقة ذات دلالة إحصائية لتأثير استخدام الإنترنت على الاتصال الشخصي بالأسرة، والصديقات تعزى لمتغير مكان السكن، إن للإنترنت تأثير على سلوك الطالبات في كلية عجلون الجامعية لأنه قلل من رغبتهن في الاتصال الشخصي وجهاً لوجه بأسرهن.

ودراسة (al, Velezemoro et.,al, ٢٠١٠)، حيث أجريت الدراسة طلاب الجامعة للكشف عما إذا كان البحث عن الإثارة، والضغط النفسية يمكن أن تتنبأ بإساءة استخدام الإنترنت لهذا تم تقديم الضغوط النفسية كمؤشر محتمل لإساءة استخدام الإنترنت كما هدفت هذه الدراسة أيضاً إلى الكشف عن إساءة استخدام الإنترنت لأغراض جنسية حيث أن المواد الجنسية متاحة على الإنترنت، وطلاب الجامعة في مرحلة استكشاف، وأشارت النتائج إلى أن عدم الانتماء للمكان، والضغط النفسية لهما علاقة بإساءة استخدام الإنترنت في موضوعات ذات طبيعة جنسية كما أن فقدان الأمل، والملل، والحساسية الزائدة لهم علاقة بإساءة استخدام الإنترنت لأغراض غير جنسية.

وترى الباحثة أن هذه الاتجاهات هي مجهود واضح في فترة وجيزة لحدثة الدراسات في هذا الاضطراب ولتنطوي الأدبيات التربوية والنفسية على تفسير يتفق عليه الجميع لتفسير سوء استخدام الإنترنت، وتؤكد الباحثة أن الفيصل للتجارب لتحديد أي الاتجاهات هي الأقرب للواقع مع وضع عوامل، ومتغيرات أخرى في الدراسات مثل المتغيرات النفسية، والاجتماعية، والديموغرافية، والعوامل العصبية الحيوية بالإضافة إلى عوامل الجينات الداخلية.

### المحور الثاني: التوافق النفسي

ويتصف المتوافق نفسياً بشخصية متكاملة قادرة على التنسيق بين حاجاته، وسلوكه الهادف، وتفاعله مع بيئته الذي يتحمل عناء الحاضر من أجل المستقبل متصفاً بتناسق سلوكه، وعدم تناقضه، ومنسجماً مع معايير مجتمعه دون التخلي عن استقلاله متمتعاً بنمو سليم غير متطرف في انفعالات هو مساهم في مجتمعه، وتعرض الباحثة أهم التعريفات للتوافق النفسي. والتوافق هو توازن ثابت بين الكائن، والأشياء المحيطة به أو من حوله حيث لا يوجد أي تغيير في المنبهات يستلزم إصدار استجابة جديدة، وتكون الحاجات كلها في حالة إشباع، وتعمل كل

الوظائف ذات الطبيعة المستمرة بشكل عادي، كما أن التوافق هو حالة من العلاقة المتجانسة مع البيئة التي يستطيع الفرد فيها الحصول على الإشباع لمعظم حاجاته، وأن يحقق المتطلبات الجسمية والاجتماعي (صونيا دودو، ٢٠١٧، ٧٦).

والتوافق هو عملية ديناميكية مستمرة يحاول بها الإنسان عن طريق تغيير سلوكه أن يحقق التوافق بينه، وبين نفسه وبين البيئة التي تشكل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات، وإمكانيات للوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والبدني، والتكيف الاجتماعي، ويقاس التوافق السليم بمدى قدرة الفرد على مواجهة هذه المشكلات وحلها أو تقبلها، والحياة معها. (فاطمة بوبقار وسارة عويبة، ٢٠١٨، ١٠٠). كما عرفه بأنه تلك العملية التي تصف تفاعل الفرد، ومن حوله وقدرته على تحقيق الإشباع لحاجاته البيولوجية النفسية، والاجتماعية، وخفض التوتر، والقلق بطريقة يرضى عنها المجتمع، ويشعر هو بالرضا عن النفس، وتدفعه إلى المزيد من العمل، والإنتاجية، والتقدم المهني (Jean-Luc Kop, 2019,99).

#### مفهوم التوافق النفسي

يعد التوافق النفسي من أكثر المصطلحات استخدامًا في العلوم النفسية والاجتماعية، وقد استخدم بمعان مختلفة مثل (التكيف، التوافق، الانسجام)، ومظهرًا من مظاهر الصحة النفسية، التوافق مفهوم مستمد من علم البيولوجيا، واستخدم تحت مفهوم التكيف، وقد استخدم هذا المفهوم دلالة على التآلف والانسجام، وغاية التوافق هو الوصول الى علاقة انسجام بين الفرد، والبيئة المحيطة به وعلى هذا الأساس صنف مفهوم التوافق النفسي في ثلاث اتجاهات هي: الاتجاه النفسي، الاجتماعي، التكاملية (Jean-Luc Kop, 2019).

مؤشرات التوافق النفسي:

هنالك مؤشرات عديدة للتوافق النفسي منها: أن تكون نظرة الإنسان إلى الحياة نظرة واقعية، أن تكون طموحات الشخص بمستوى الإمكانيات، الإحساس بإشباع الحاجات والرغبات النفسية، تطابق مفهوم الشخص أي ذاته مع واقعه الذي يعيشه، وكما يدركه الآخريين، توافر جميع الاتجاهات الاجتماعية الايجابية المرغوب فيها مجتمعيًا (Madariaga, 2016, 101).

#### أبعاد التوافق النفسي ومجالاته:

تعددت مجالات التوافق فنجد منها التوافق العقلي، والتوافق الدراسي، والتوافق المهني، والتوافق الجنسي، والتوافق الزوجي، والتوافق السياسي، والتوافق الاقتصادي، والتوافق الديني، ويكون ذلك تبعاً لتعدد موقف حياة الفرد إلا أن معظم الباحثين في ميدان علم النفس يتفقون على أن بُعدي التوافق الأساسيين وهما البُعد الشخصي (النفسي)، والبُعد الاجتماعي على اعتبار أن

تلك المظاهر المتعددة يمكن ضمها إلى بعضها لتشكل عناصر البعدين الشخصي والاجتماعي (وثام المامي، ٢٠١٦، ١١٣).

عوائق التوافق النفسي:

يتمتع الإنسان عن تحقيق أهدافه، ويمنعه من اشباع حاجاته عوائق كثيرة بعضها داخلي يرجع إلى الإنسان نفسه، وبعضها الآخر خارج يرجع إلى البيئة التي يعيش فيها، ومن أهم هذه العوائق: عوائق الجسمية، عوائق النفسية، عوائق المادية والاقتصادية، عوائق الاجتماعية. ولقياس التوافق النفسي هناك عدة أساليب منها: الملاحظة، الاختبارات والمقاييس.

التوافق النفسي الاجتماعي:

يتصف المتوافق نفسيًا واجتماعيًا بشخصية متكاملة قادره على التنسيق بين حاجاته، وسلوكه الهادف، وتفاعله مع بيئته الذي يتحمل عناء الحاضر من أجل المستقبل متصفاً بتناسق سلوكه، وعدم تناقضه، ومنسجمًا مع معايير مجتمعه دون التخلي عن استقلاله مع تمتعه بنمو سليم غير متطرف في انفعالاته، ومساهم في مجتمعه.

هدفت دراسة فاطمه بوبقار وساره عويبة (٢٠١٨) الي الكشف عن العلاقة بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية، وكانت عينه الدراسة من السنه الاولى علوم اجتماعيه، وكشفت عن وجود علاقة ارتباطية بين بعد المثابرة في مواجهة العقبات والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية، والكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين بعد الثقة بالذات، والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية، والكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين بعد المبادأة في السلوك، والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية، والكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الفعالية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس، والكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في التوافق النفسي تبعاً لمتغير الجنس، وتوصلت النتائج الي انه كلما زادت الفعالية الذاتية زاد مستوى التوافق النفسي، وبناء على هذا يجب الاهتمام بكل ما له تأثير على شخصية الفرد وعلى توافقه.

وهدفت دراسة محمد الرفوع (٢٠١٧) إلى معرفة مدى التوافق النفسي لدى طلبة جامعه الطفيلة التقنية وعلاقته ببعض المتغيرات للتعرف على تأثير متغيرات الجنس (ذكور، وإناث) والكلية (هندسه، علوم، آداب، اقتصاد، علوم التربية) والمستوى الاكاديمي (أولى، ثانيه، ثالثه، رابعه فأكثر) ومستوى الدخل الشهري في تباين الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينه الدراسة من طلبة جامعه الطفيلة التقنية في التوافق النفسي العام، تكونت عينه الدراسة من جميع طلبة

جامعه الطفيلية التقنية، والمسجلين للعام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥م، وقد بلغ العدد الكلي للطلبة المسجلين حسب وحده القبول والتسجيل في جامعه الطفيلة التقنية، وأظهرت النتائج أن الذكور لديهم توافق نفسي أكثر من الإناث، وأن الطلبة في كليات الآداب، والعلوم، والاقتصاد، والعلوم التربوية لديهم توافق نفسي عام أفضل من طلبة كلية الهندسة.

كما هدفت دراسة عبد الفتاح الخواجة (٢٠١٤) الي التعرف إلى علاقة الإدمان على الإنترنت بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة البكالوريوس في كلية التربية في جامعة السلطان قابوس، وتوصلت إلي ان توجد علاقة ارتباط عكسية ما بين الإدمان على الإنترنت والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة، كما توجد فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في مستوى الإدمان على الإنترنت لصالح الذكور، كما انه لا توجد فروق بين الجنسين في مستوى التوافق النفسي.

وهكذا يتضح من خلال وجهات نظر أنصار النظرية الإنسانية أنهم يؤكدون على فريدة التوافق؛ حيث يرون أن التوافق هو غاية الكائن الحي، ويعتبرونه دافعًا أساسيًا، كما لاحظت أيضًا أن التوافق يعمل على تحقيق الفرد لذاته وإنسانيته؛ فعندما يشعر الفرد بالعجز عن إشباع حاجاته فإنه تواجهه مشكلات، وبذلك لا يستطيع أن يحقق ذاته ويصبح سيء التوافق ومعرضًا للقلق والتوتر.

#### تعقيب عام:

تستنتج الباحثة عدة مضامين نفسية وتربوية مما سبق، ومن هذه المضامين ما يلي:

١- تزداد المراهقون والشباب بنسب مرتفعة، وأنهم يقضون ما يقرب من ١٥ ساعة أسبوعيًا؛ نظرًا للإشباع التي تحققها الشبكة سواء معرفية، أم عاطفية، أم اجتماعية، أم ترفيهية، أم تجارية، وأن أكثر مجالات، وأنشطة استخدام الإنترنت من قبل المراهقين فكانت للتسلية والترفيه، بينما كان أقل المجالات تبادل المعلومات؛ ليثبت أن هذا الوقت الثمين يتم قضاؤه في استخدام برامج غير مجدية؛ مما يسهم في خلق أمراض اجتماعية ونفسية مختلفة.

٢- أكثر مستخدمي المواد الإباحية تتراوح أعمارهم ما بين ١٢ إلى ١٩ عام، كما ان الصفحات الإباحية أكثر صفحات الإنترنت بحثًا وطلبًا.

٣- شبكة الإنترنت تسهم في خلق أمراض اجتماعية ونفسية مختلفة، وتزيد من المشكلات الاجتماعية والأسرية؛ وهذا يدعم استنتاج أن الإنترنت يقلل من الصحة النفسية الاجتماعية حتى ولو استخدم كأداة تواصلية.

٤- وجود علاقة ارتباطية بين إفراط المراهقين في استخدام الإنترنت وبين مشكلة الأعراض الاكتئابية لديهم.

## فروض الدراسة:

١. توجد علاقة ارتباطية بين استخدام الإنترنت والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة.
٢. يسهم استخدام الإنترنت في التنبؤ بالتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة.

## إجراءات الدراسة

أولاً: منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي لتفسير هذه العلاقة لأنه يتعلق بطبيعة الظاهرة، والذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً.

ثانياً: عينة للدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من طلاب كلية التربية بجامعة قناة السويس للعام الدراسي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠م بجميع الفرق. وانقسمت عينة الدراسة الحالية إلى:

- ١- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية: لقد قامت الباحثة بتطبيق ادوات الدراسة على (٢٥٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بجميع الفرق والتخصصات المختلفة.
- ٢- العينة النهائية للدراسة: حيث تكونت عينة الدراسة النهائية من (٢٠٠) طالب وطالبة بواقع (٨٠) ذكور- (١٢٠) اناث ويتراوح متوسط اعمارهم (٢١.٢) عاماً بانحراف معياري قدرة (٠.٠٧٦١).

## ثالثاً: أدوات الدراسة:

### ١- مقياس استخدام الإنترنت:

الهدف من المقياس: يهدف المقياس الى الوقوف على استخدام الإنترنت بأبعاده المختلفة لدى طلبة كلية التربية بجامعة قناة السويس. ومن خلال إجراء دراسة مسحية في حدود ما توفر للباحثة الاطلاع عليه لبعض مقاييس وإستبيانات إستخدام الإنترنت. ووجدت الباحثة أنه من المناسب استخدام المدخل متعدد الأبعاد Multidimensional في بناء مقياس استخدام الإنترنت بحيث يكون لكل بعد مقياسه الفرعي في بنوده ودرجاته علي أن تشكل المقاييس الفرعية في مجموعها وعند تكاملها المقياس الكلي وبناء على ذلك فقد بلغ عدد أبعاد المقياس خمسة أبعاد (تعديل المزاج، التحمل، الإنتكاسه، الأعراض الإنسحابية، الأهمية المدركة).

صيغة بنود المقياس: راعت الباحثة عند صياغة بنود المقياس ما يلي:

- أن تعكس البنود طبيعة كل بعد من أبعاد المقياس بصورة تمثل عينة شاملة مجال السلوك المراد قياسه.

- أن يكون عدد البنود في الصورة الأولى لكل بعد من أبعاد المقياس كافياً تحسباً لما قد يحدث أثناء عمليات تحديد مؤشرات صلاحية المقياس وإجراءاتها الإحصائية.  
وفي ضوء ما سبق قامت الباحثة بصياغة بنود المقياس، وبلي كل بند ثلاث إختيارات (دائماً - أحياناً - أبداً).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ-الصدق المحكمين:

تم عرض المقياس بعد الانتهاء من إعداده على مجموعة من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس بالجامعات المصرية تضم (٧) من المحكمين، وتنوه الباحثة لوجود قائمة بأسماء السادة المحكمين، وفي هذه الخطوة تم الإبقاء فقط على العبارات التي حازت على (٨٠٪) من موافقتهم؛ فتم بذلك حذف (٢) عبارة، وإجراء التعديلات التي أشاروا إليها فيما يتعلق بالصياغة، والإبقاء على (٣٤) عبارة ليتم تطبيقها على عينة الصدق والثبات.

ب - صدق التجريبي:

للتأكد من صدق مقياس استخدام الإنترنت استخدمت الباحثة طريقة الصدق التجريبي ، وذلك بتطبيق مقياس استخدام الإنترنت على عينة التقنين (ن = ٢٥٠) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة قناة السويس ، وتطبيق مقياس استخدام الإنترنت، وقد دلت نتائج الصدق التجريبي على وجود ارتباط دال إحصائياً عند (٠,٠١) بين درجات أفراد عينة التقنين على مقياس استخدام الإنترنت (إعداد الباحثة) ، ومقياس إدمان الإنترنت (بشرى إسماعيل أنوت ، ٢٠١٧)، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين (٠,٨٢) وهذه النتيجة تؤكد صدق مقياس استخدام الإنترنت والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١) يوضح معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة التقنين على مقياس استخدام الإنترنت

ومقياس إدمان الإنترنت

المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
مقياس استخدام الإنترنت	0,82	0,01	دالة
مقياس إدمان الإنترنت			

ثبات مقياس استخدام الإنترنت:

تم حساب معامل ثبات مقياس استخدام الإنترنت باستخدام طريقة إعادة تطبيق الاختبار وذلك بعد ثلاثة أسابيع من التطبيق الأول على عينة التقنين حيث بلغ (٠,٨١٦)، وللتأكد من ثبات المقياس أيضاً تم استخدام طريقة التجزئة النصفية حيث بلغ معامل ثبات المقياس

(٠.٨٧)، وهي جميعها نسب دالة عند (٠.٠١)، وبالتالي قد أكدت نتائج هذه العمليات أن مقياس استخدام الإنترنت على درجة مناسبة من الصدق والثبات، وأنه قابل للتطبيق.

مقياس التوافق النفسي: إعداد الباحثة

أعدت الباحثة المقياس لدراسة مدى تقبل الفرد نفسياً للظروف والمواقف الضاغطة التي تمر به واشتمل المقياس على خمس أبعاد للتوافق (الشخصي، الأسرى، الإجتماعي، الدراسي، الصحي).

وأعدت الباحثة مقياس التوافق النفسي بعد إجراء دراسية مسحية في حدود ما توفر للباحثة الاطلاع عليه لمفاهيم التوافق النظرية من مصادر عربية وأجنبية ولتحديد أبعاد التوافق النفسي، وروعي عند صياغة بنود المقياس تم مراعاة ما يلي: أن يتضمن البند هدفاً واحداً فقط يهدف إلى معرفة أحد الجوانب المراد قياسها، أن يكون البند سهلاً وواضحاً وبعيداً عن الغموض، لا يتيح البند فرصة للتخمين.

صدق المحكمين:

تم عرض المقياس بعد الانتهاء من إعداده على مجموعة من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس بالجامعات المصرية تضم (٧) من المحكمين، وتنوه الباحثة لوجود قائمة بأسماء السادة المحكمين، وفي هذه الخطوة تم الإبقاء فقط على العبارات التي حازت على (٨٠٪) من موافقتهم؛ فتم بذلك حذف (٩) عبارة، وإجراء التعديلات التي أشاروا إليها فيما يتعلق بالصياغة، والإبقاء على (٤٧) عبارة ليتم تطبيقها على عينة الصدق والثبات.

الصدق العملي :

أسفرت نتائج التحليل العملي من الرتبة الثانية لمفردات مقياس التوافق النفسي بعد عمليتي الإسقاط والتدوير المتعامد عن خمسة عوامل، استوعبت في جملتها نسبة من التباين المستقطب قدره (٧١.٢٪) وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة التقنين (ن = ٢٥٠) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة قناة السويس، وتحليل المصفوفة العاملية لمفردات المقياس أمكن الحصول على (٥) عوامل كما يوضحها الجدول التالي

جدول (٢): يوضح مصفوفة تشبعت مفردات مقياس التوافق النفسي المستخرجة

بعد التدوير المتعامد

ع م	1	2	3	4	5	قيم الشيوخ
1	0.710	0.214	0.125	0.001	0.448	0.341
2	0.524	0.0625	0.015	0.214	0.024	0.320
3	0.614	0.245	0.180	0.528	0.157	0.412
4	0.468	0.325	0.489	0.025	0.114	0.391
5	0.624	0.012	0.628	0.114	0.104	0.560
6	0.164	0.253	0.025	0.018	0.008	0.421
7	0.528	0.462	0.147	0.028	0.110	0.395
8	0.089	0.632	0.208	0.214	0.014	0.504
9	0.190	0.398	0.220	0.024	0.201	0.365
10	0.491	0.122	0.703	0.220	0.212	0.442
11	0.210	0.632	0.022	0.124	0.004	0.398
12	0.100	0.456	0.028	0.098	0.014	0.465
13	0.624	0.039	0.118	0.424	0.027	0.472
14	0.398	0.522	0.221	0.125	0.241	0.449
15	0.428	0.639	0.291	0.221	0.228	0.541
16	0.297	0.210	0.621	0.024	0.032	0.321
17	0.621	0.162	0.018	0.035	0.458	0.526
18	0.009	0.701	0.039	0.147	0.024	0.496
19	0.098	0.106	0.009	0.557	0.068	0.539
20	0.139	0.110	0.630	0.021	0.201	0.489
21	0.710	0.032	0.502	0.214	0.024	0.406
22	0.295	0.112	0.205	0.025	0.147	0.369
23	0.607	0.458	0.148	0.148	0.159	0.528
24	0.152	0.620	0.025	0.268	0.234	0.459
25	0.220	0.640	0.096	0.147	0.148	0.546
26	0.425	0.132	0.558	0.214	0.221	0.452
27	0.154	0.458	0.225	0.114	0.226	0.610
28	0.551	0.489	0.149	0.014	0.028	0.425
29	0.221	0.162	0.257	0.658	0.129	0.398
30	0.208	0.632	0.115	0.025	0.214	0.421
31	0.502	0.428	0.001	0.017	0.263	0.493
32	0.389	0.0258	0.632	0.128	0.018	0.365



الإسهام النسبي للاستخدام المفرط للإنترنت كمنبئ بالتوافق ----- رهاب حسن محمد حسين

0.479	0.569	0.024	0.002	0.025	0.211	33
0.346	0.026	0.007	0.136	0.526	0.015	34
0.561	0.128	0.468	0.214	0.095	0.050	35
0.510	0.164	0.114	0.559	0.125	0.336	36
0.426	0.263	0.259	0.214	0.229	0.410	37
0.479	0.125	0.247	0.119	0.147	0.235	38
0.395	0.149	0.124	0.124	0.425	0.602	39
0.450	0.214	0.215	0.120	0.630	0.231	40
0.345	0.216	0.014	0.141	0.445	0.366	41
0.470	0.015	0.028	0.701	0.258	0.410	42
0.425	0.160	0.269	0.009	0.485	0.234	43
0.463	0.024	0.287	0.210	0.680	0.092	44
0.502	0.182	0.634	0.114	0.025	0.365	45
0.406	0.014	0.114	0.198	0.520	0.399	46
0.398	0.214	0.258	0.014	0.541	0.541	47
20.974	6.923	8.196	10.525	16.433	18.573	الجذر الكامن
	5.78	6.67	7.53	9.89	15.02	نسبة التباين

والجدول التالي يوضح العوامل المستخلصة من التحليل العاملي، والجذر الكامن لكل عامل ونوع العوامل المستخلصة، وأرقام المفردات المتشعبة على كل عامل، والتسمية المقترحة لكل عامل حسب اتجاه العبارات التي تنتشع على هذا العامل.

جدول (٣) عوامل مقياس التوافق النفسي، والجذر الكامن لكل عامل

العوامل	الجذر الكامن	نوع العامل	أرقام المفردات	التسمية المقترحة
الأول	6.14	عام	1 - 10	التوافق الشخصي
الثاني	5.11	طائفي	11-19	التوافق الأسري
الثالث	3.85	طائفي	2-28	التوافق الصحي
الرابع	2.98	طائفي	29-36	التوافق الاجتماعي
الخامس	1.76	طائفي	37-47	التوافق الدراسي

ويمكن اعتبار هذه العوامل مقاييس منفصلة لقياس كل من: التوافق الشخصي، التوافق الأسري، التوافق الصحي، التوافق الدراسي، التوافق الاجتماعي ثبات مقياس التوافق النفسي:

تم حساب معامل ثبات مقياس التوافق النفسي باستخدام طريقة إعادة تطبيق الاختبار وذلك بعد ثلاثة أسابيع من التطبيق الأول على عينة التقنين حيث بلغ (٠.٧٨٥) ، وللتأكد من

ثبات المقياس أيضاً تم استخدام طريقة التجزئة النصفية حيث بلغ معامل ثبات المقياس (٠.٧٨) ، وهى جميعها نسب دالة عند (٠.٠١) ، وبالتالي قد أكدت نتائج هذه العمليات أن مقياس التوافق النفسي على درجة مناسبة من الصدق والثبات ، وأنه قابل للتطبيق.

رابعاً: إجراءات الدراسة: اتبعت الباحثة الخطوات الآتية:

- الاطلاع على الدراسات والكتب المتعلقة باستخدام الإنترنت.
  - تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من طلبة الجامعة وعددهم (٢٥٠) طالب وطالبة من كلية تربيته بجامعة قناة السويس.
  - إعداد مقياس استخدام الانترنت، وعرضه على السادة المحكمين لإبداء الملاحظات والمقترحات، ومن ثم تعديلها، وحسب الصدق والثبات للمقياس.
  - إعداد مقياس التوافق النفسي، وعرضه على السادة المحكمين لإبداء الملاحظات والمقترحات، ومن ثم تعديلها، وحسب الصدق والثبات للمقياس.
  - تم تطبيق الخصائص السيكومترية لكل من (مقياس استخدام الإنترنت، ومقياس التوافق النفسي) بعد جمع البيانات ومراجعتها وترميزها وإدخال البيانات باستخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) للعلوم الاجتماعية (Package for Social Science Statistical)
  - تم استخدام عدة أساليب إحصائية لتحليل البيانات فى هذه الدراسة تمهيدا لإجراء الأساليب الإحصائية المناسبة للإجابة على الأسئلة واختيار صحة الفروض وعمل مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد الدراسة وإدخالها على برنامج ليزرال الإحصائي Lisrel ومن خلاله تم حساب مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المقترض للتعرف على العلاقة السببية المباشرة بين متغيرات الدراسة.
  - عمل مقياس لعينة أولية وعددها (٢٥٠) طالب وطالبة من كلية تربية بجامعة قناة السويس.
  - تحددت عينة الدراسة من (٢٠٠) كعينة نهائية للدراسة.
  - تم تطبيق مقياس استخدام الإنترنت، ومقياس التوافق النفسي.
  - تفرغ البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية للتأكد من صحة الفروض.
  - عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها.
  - تقديم التوصيات فى إطار نتائج الدراسة الحالية.
- خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة: استخدمت الباحثة مجموعة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

### مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات:

اختبار نتائج صحة الفرض الأول وتفسيره:

نص الفرض الأول على أنه " توجد علاقة ارتباطية بين استخدام الإنترنت والتوافق النفسي " وللتحقق من صحة هذا الفرض تم تطبيق أدوات الدراسة متمثلة في مقياس استخدام الإنترنت ومقياس التوافق النفسي على عينة الدراسة الأساسية (ن = ٢٥٠)، وتم حساب معامل الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون، والجدول التالي يوضح العلاقة بين أبعاد مقياس استخدام الإنترنت وأبعاد مقياس التوافق النفسي.

جدول (٤) يوضح العلاقة بين أبعاد مقياس استخدام الإنترنت وأبعاد مقياس التوافق النفسي

الأبعاد	تعديل المزاج	التحمل	الانتكاسة	الأعراض الانسحابية	الأهمية المدركة	الارتباط الكلي
التوافق الدراسي	0,671	0,870	0,779-	0,687-	0,876	0,190
التوافق الشخصي	0,770	0,687	0,778-	0,878-	0,687	0,097
التوافق الصحي	0,765	0,557	0,676-	0,768-	0,681	0,111
التوافق الأسري	0,879	0,768	0,678-	0,876-	0,567	0,132
التوافق الاجتماعي	0,767	0,787	0,877-	0,676-	0,656	0,131
الأرتباط الكلي	0,770	0,737	0,739-	0,601-	0,693	0,663

يمكن تفسير نتائج الفرض السابق بعد التحليل الإحصائي في ضوء ما قامت به الباحثة بعد تطبيق مقياس استخدام الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي (اعداد الباحثة) على عينه من طلبة الجامعة واشتمل المقياس على خمس ابعاد فرعية وهي تعديل المزاج - التحمل - الانسحابية - الانتكاسة - الاهمية المدركة، وإذا تطرقنا الى كيفية ايجاد علاقه بين استخدام هذه الابعاد الفرعية للمقياس وبين التوافق النفسي لدي العينة التجريبية للدراسة الحالية من خلال تحقيق الهدف المشار اليه في التعريف الاجرائي للتوافق النفسي وذلك للبحث عن اساليب وطرق مستحدثة وغير تقليديه تعمل على التغلب على الاحباطات التي تواجه طلبة الجامعة مثل صعوبة الحصول على المادة العلمية للبحث العلمي وصعوبة التواصل مع اعضاء هيئه التدريس وصعوبة التواصل مع الزملاء ويوضح ما سبق بعض الاحباطات التي تواجه المتعلم بدون استخدام الانترنت وإذا تطرقنا لبعض الاحباطات الخاصة بالتوافق النفسي مثل التباعد الاجتماعي وعدم التلاؤم الدراسي.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة عبد الفتاح الخواجه (٢٠١٨)، حيث هدفت هذه الدراسة التعرف إلى علاقة الإدمان على الإنترنت بالتوافق النفسي لدى عينة من (٢٩٠) طالبا وطالبة من طلبة البكالوريوس في كلية التربية في جامعة السلطان قابوس منهم (١٥٠) من الإناث و(١٤٠) من الذكور تم اختيارهم عشوائياً. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الإدمان على الإنترنت ومقياس التوافق النفسي بعد التأكد من صدق وثبات كليهما. وللإجابة عن فرضيات الدراسة استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار (ت)، حيث أشارت النتائج إلى ما يلي:- توجد علاقة ارتباط عكسية ما بين الإدمان على الإنترنت والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة. - إن درجة التوافق النفسي أدنى لدى مجموعة مدمني الإنترنت مقارنة بمجموعة غير مدمني الإنترنت. - توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مستوى الإدمان على الإنترنت، وإن هذا المستوى لصالح الذكور. - لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مستوى التوافق النفسي. وفي ضوء النتائج تمت صياغة جملة من التوصيات والمقترحات التي يمكن أن تسهم في تحسين أساليب التعامل لدى الطلبة مع الإدمان على الإنترنت، وزيادة الاتصال الاجتماعي، والوقاية من انخفاض التوافق النفسي. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة ولاء العارف (٢٠٠٨) التي توصلت إلى أن الذين يستخدمون الإنترنت بشكل شبه منتظم يعتبرونه وسيلة للهروب من المشكلات والهموم التي من أهمها المشكلات الاجتماعية، حيث يسبب الإنترنت العزلة الاجتماعية والابتعاد عن الأصدقاء وعن أفراد الأسرة وتصبح العلاقات داخل الأسرة سطحية.

#### اختبار نتائج صحة الفرض الثاني وتفسيره:

ينص الفرض الثاني على أنه "يمكن التنبؤ بالتوافق النفسي من استخدام الإنترنت لدى طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار الخطي البسيط للوصول إلى نتائج تحليل الانحدار ويوضح جدول (٧) هذه النتيجة :

جدول(٧) نتائج تحليل تباين الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بالتوافق النفسي من استخدام

الإنترنت لدى طلاب الجامعة

مربع معامل الارتباط	مستوي الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغيرات المستقلة	المتغير التابع
434.0	000.0	154.50	22405.65	1	21607.65	الانحدار	استخدام الإنترنت	التوافق النفسي
			145.345	452	54541.554	الباقى		
				446	53454.456	المجموع الكلى		

يوضح الجدول السابق من خلال قيمة "ف" (١٥٤.٥٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٠٠) وهي أقل من القيمة المعنوية (٠.٠١٠) إلى وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) للمتغير المستقل استخدام الإنترنت على درجات المتغير التابع التوافق النفسي ويشير مربع معامل الارتباط الذي يساوي ( 434.0 إلى أن متغير استخدام الإنترنت يفسر ٤٣٪ من التباين الكلي في درجات المتغير التابع التوافق النفسي .

كما تفسر الباحثة نتائج الفرض السابق إلي أن استخدام شبكة الانترنت اصبح اكثر سهوله في التوصل اليها في المدارس والكليات والأماكن العامة كما يمكن القول ان استخدام الانترنت كان أصبح الزامياً في مجال بعض الأعمال ويمكن القول ان استخدام الانترنت يعمل على تقليل الأعباء الخاصة بطلبة الجامعة من خلال القدرة على إجراء البحوث العلمية كما يمكن الوصول إلى المكتبات الإلكترونية والمكتبات الرقمية، وهذه بمثابة بعض السلوكيات والانشطة التي يمكن تؤثر بشكل إيجابي على التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة من خلال تقليل الاحباطات وتحقيق أهداف التوافق النفسي والحد من الصراعات النفسية الأهداف المطلوبة

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات السابقة ومنها دراسة عبيد الننتشة (٢٠١٤) حيث اتفقت من خلال العينة كلاهما لطلبة الجامعة، وايضا اتفقت من خلال النتائج حيث اكدت نتائج الدراسة الحالية على تأثير استخدام الانترنت على التوافق النفسي كما اظهرت نتائج الدراسة من خلال نفس المتغيرات ( الانترنت - والتوافق النفسي ) اظهرت النتائج ان درجة ادمان الانترنت لدى طلبة الجامعة جاءت متوسطة، كما اظهرت النتائج وجود فروق في متوسطات ادمان الانترنت لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور ولمتغير الكلية

لصالح طلبة الكليات العلمية، ولمتغير المستوى الدراسي لصالح طلبة المراحل النهائية، وعدم وجود فروق لمتغير السكن، وكذلك تبين ان درجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة جاءت مرتفعة، وكان اهم ابعاد التوافق النفسي الاجتماعي بعد التوافق الاسرى يليه البعد الدراسي، ويليه بعد التوافق مع الاخرين واخيرا بعد التوافق مع الذات.

كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة سلطان العصيمي (٢٠١٠) حيث اتفقت النتائج مع متغيرات الدراسة (استخدام الانترنت - التوافق النفسي) كما اتفقت عينة الدراسة الحالية مع عينة دراسة العصيمي من حيث انهم طلبة انما اختلفت في السنوات الدراسية. توصيات الدراسة:

استكمالاً للدراسة الحالية توصي الباحثة بالاتي:

- ١- عقد برامج تدريبية لطلاب الجامعة تهدف في إلى توعية هؤلاء الطلاب بالآثار السلبية متلاحقة للاستخدام المفرط للإنترنت، ومساعدتهم على زيادة فعاليتهم في الحياة الواقعية.
- ٢- عقد برامج إرشادية لطلاب الجامعة تهدف إلى تنمية مهارات الحياة المختلفة لديهم؛ مما يحقق لهم التوافق النفسي والاجتماعي.
- ٣- عقد برامج إرشادية لطلاب الجامعة الذين يستخدمون الإنترنت بإفراط تهدف إلى تخلصهم من هذا الاستخدام المفرط، وحل المشكلات الناجمة عنه، وتوعيدهم على الاندماج في الحياة الواقعية وزيادة علاقاتهم الاجتماعية الحقيقية.
- ٤- ضرورة الاهتمام بالتوعية الإعلامية من خلال وسائل الإعلام العديدة للمساهمة في توعية الآباء والأمهات حول الأسس التربوية الصحيحة في تربية الأبناء، الآثار النفسية والاجتماعية المتفاقمة نتيجة تركهم فريسة لشبكة الإنترنت.

## المراجع

- ابراهيم أبو عرقوب وحمزة الخدام (٢٠١٢). تأثير الإنترنت على الاتصال الشخصي بالأسرة وبالأصدقاء دراسة ميدانية، ميدانية، العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- ابراهيم الشافعي (٢٠١٠). ادمان الانترنت وعلاقتة بالوحدة النفسية والطمأنينة النفسية لدى طلاب وطالبات جامعة الملك خالد بالسعودية على ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، القاهرة، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، مجلة دراسات نفسية .
- احمد سعيد (٢٠٠٨). اهم المشكلات النفسية والاجتماعية الناجمة عن ادمان المراهقين الانترنت، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة .
- بشرى اسماعيل (٢٠٠٧). ادمان الانترنت وعلاقته بكل من ابعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد ٥٥ .
- سلطان العصيمي (٢٠١٠). إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير منشوره، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- سماح عبدالرحمن (٢٠٠٧). سوء استخدام الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، قسم الارشاد النفسي، جامعة القاهرة .
- صونيا دودو (٢٠١٧). الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق الشبه الطبي، أطروحة معدة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس المرضى المؤسساتي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعه قاصدي مرباح، ورقلة.
- عائشة النعيمي (٢٠١٣). استخدام الانترنت والتفاعل الاجتماعي لدى الشباب في الامارات العربية المتحدة، مجله شؤون اجتماعيه، العدد ١١٧، المجلد ٣٠
- عبد الرحمن الخالدي (٢٠١٤). الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، رساله ماجستير غير منشورة، جامعه الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية.
- عبد الفتاح الخواجه (٢٠١٤). درجة الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. عمان، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية.

عبدالفتاح الخواجه (٢٠١٨). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس: عُمان.

عبير الننتشة (٢٠١٤). ادمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعه القدس، رسالة ماجستير، عمادة الدراسات العليا، جامعة القدس .

عمر العبايجي (٢٠٠٧). الإدمان والانترنت، دار الامجدلاني، عمان.

فاتن الحاج(٢٠١٧). فاعلية برنامج للعلاج بالضبط الذاتي في خفض حده الأعراض النفسية المرضية لإدمان الانترنت لدى طالبات كلية تربيته بجامعة القسم، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.

فاطمة بوبقار وسارة عويضة(٢٠١٨). الفعاليه الذاتيه وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعيه دراسة ميدانيه بجامعة خميس مليانه، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم العلوم الاجتماعيه، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة الجليلي بونعمامة بخميس مليانة.

فؤاد البهي السيد(١٩٧٩). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري. ط٣: القاهرة، دار الفكر العربي.

قيوم فلة (٢٠٠٩). اثر استخدام الانترنت لدى الشباب الجامعي على وسائل الإعلام التقليدية، شهادة الماجستير غير منشورة، العلوم السياسية والإعلام، جامعة الجزائر .

محمد الرفوع (٢٠١٧).التوافق النفسي لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية وعلاقته ببعض المتغيرات، كليه العلوم التربوية، قسم علم النفس التربوي، جامعة الطفيلية التقنية.

محمود موسى (٢٠٢٠). الابتزاز العاطفي الاشكال والنظريات. عمان: دار السواقي للنشر والتوزيع.

محمود موسى(٢٠٢٠). الحاجة للتعويض الاجتماعي والإشباع العاطفي كمتنبئات بسلوك التغذية الراجعة الداعمة لدى مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي،المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية.

محمود موسى. (٢٠١٩). الهوية الافتراضية: الخصائص والابعاد. الرياض: دار العبيكان للنشر الرقمي.

نورا عبدالواحد (٢٠٠٦). برنامج ارشادي للخدمة الاجتماعية للتخفيف من الاثار السلبية لتكنولوجيا الاتصالات الحديثة على تلاميذ المدارس، المؤتمر العلمي التاسع عشر، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، المجلد الثاني .



ولاء العارف(٢٠٠٨). مشكلات الشباب الجامعي الناتجة عن استخدام الانترنت وتصور مقترح لدور خدمة الفرد الجماعية في مواجهتها.رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة الفيوم، كلية الخدمة الاجتماعية ، قسم طرق،الفيوم.

ونام المامي (٢٠١٦). الصمود النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدي ابناء المطلقات في موريتانيا، قسم علم نفس، جامعة موريتانيا.

David, G. (2020), psychosocial adjustment to Mild Cognitive Impairment: The role of illness perceptions, cognitive fusion and cognitive impairment Show all authors.

Davis, R., Flett, G., L., & Besser , A. ( 2002). Validation of a New Scale for Measuring Problematic Internet Use: Implications for Pre-employment Screening. *Cyber Psychology & Behavior*, 5(4), 331-345.

Jean-Luc Kop7( 2019) How to facilitate psychosocial adjustment in women teste for hereditary breast or ovarian cancer susceptibility? Insights

José María Madariaga (2016)Steps in the construction and verification of anexplanatory model of psychosocial adjustmentArantzazu Rodríguez-Fernández\*, Estibaliz Ramos-Díaz,Ana Arrivillaga, Nuria GalendeDepartment of Developmental and Educational Psychology.

Velezemoró .,R., Lacefield K., Roberti W., J. (2010). Perceived stress, sensation seeking, and college students' abuse of the Internet, *Computers in Human Behavior* , 26, ( 6), 1526-1530.

Whang ,L,S.& Lee,S.(2003) Internet over-user Psychological profiles: A behavior sampling analyses on internet addiction .*Cyber Psychology and behavior* ,6(2) ,143- 150.

Widyanto, L.,Griffithes, M.,(2006) Internet addiction : A critical Review .*J. Ment. Health addict* (4) 31-51.

Young,I.S., Zhang ,Z.H., Hoa J.H., Sun ,Y. H.,(2010) Association between adolescent internet addiction and suicidal behaviors .*Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi*(2010) 131(10) 115-119.

## الملخص

هدفت الدراسة إلى دراسة تأثير الاستخدام المتزايد للإنترنت في التنبؤ بالتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة، وتحديد مستوى كلاً من الاستخدام المتزايد للإنترنت والتوافق النفسي، ودراسة الفروق فيما بينهما باختلاف بعض من المتغيرات في الدراسة الحالية، وقد اختيرت كلية التربية بالإسماعيلية كعينة للدراسة، وانتقيت العينة بصورة عشوائية بسيطة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية بالإسماعيلية بجميع مستويات الفرق الدراسية بمختلف التخصصات العلمية المختلفة. قامت الباحثة بتطبيق مقياس الاستخدام المتزايد للإنترنت (إعداد الباحثة)، وتطبيق مقياس التوافق النفسي (إعداد الباحثة). وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لتقدير هذه العلاقة بين متغيرات الدراسة ودراسة الدقة التنبؤية للاستخدام المتزايد للإنترنت على التوافق النفسي، حيث يعتمد المنهج الوصفي الارتباطي على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الاستخدام المتزايد للإنترنت وبين التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة، كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود إسهام نسبي للاستخدام المتزايد للإنترنت في التنبؤ بالتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة.

### Abstract:

The main objectives of the study are to test the predictive validity of the Internet overuse on the psychological adjustment among university students. Ismailia college of Education had been selected for the study. The sample consisted of two hundred and fifty students dividing by sex as males and females, then divided by academic levels into four bachelor levels. The sample selection had been drawn simple randomly as professor studied lectures in general courses for all majors. The researcher revised Young (1998) Internet overuse Scale, and treated items for the sample phenomena, and the study prepared the Psychological Adjustment scale. Descriptive correlational approach used to estimate the relationships between internet overuse and psychological adjustment, then test the internet overuse regressors as psychological adjustment. The results revealed that there were positive relationships between internet overuse and psychological adjustment among university students. Finally, the Internet overuse contributes to predicting the psychological adjustment of university students.