

إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق الاجتماعي لدى الشباب
دراسة ميدانية

فاطمة نبيل محمد محمود السروجي *

إشراف

أ.د / محمود علم الدين ***

أ.د/ وائل اسماعيل عبد الباري **

المستخلص :

تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين إدمان الانترنت لدى الشباب والتوافق الاجتماعي ، تم إجراء الدراسة على عينه عمدية، وتمثلت في عدد 300 مفردة من فئة الشباب من عمر 18 إلى 35 عام، وتم استخدام أداة الاستبيان ، والمجموعات النقاشية، في جمع وتحليل البيانات، وتوصلت الدراسة الى :-

نتائج الدراسة الإحصائية:-

1. أن عدد الشباب الذين صنفوا على أنهم غير مدمني الأنترنت (مستوى الإدمان الأقل) بلغ عددهم 69 مفردة بنسبة 23% ، في حين أن عدد من حصلوا على درجات عالية في مقياس إدمان الأنترنت (مدمني الأنترنت) بلغ عددهم 77 مفردة بنسبة 25% .

* المدرس المساعد قسم الصحافة بالمعهد العالى للإعلام وفنون الاتصال

** استاذ الاعلام كلية البنات - جامعه عين شمس

*** استاذ الاعلام كلية الاعلام جامعه القاهرة

2. يوجد علاقة ارتباط سلبية دالة عند مستوى (0.01) بين الدرجة الكلية لمقياس الإدمان ودرجة بعد التوافق الاجتماعي، حيث بلغ معامل الارتباط (- 0.32) وهي قيمة دالة عند مستوى (0.01).

نتائج المجموعات نقاشية:-

- اجتمعت أفراد العينة على اعتبار أن الانترنت بشكل عام بكل تطبيقاته من الأشياء الهامة في حياة الشباب على حد قولهم (لا نستطيع الاستغناء عنه) فبدونه يشعر المبحوث بالوحدة والانعزال عن العالم، فهي وسيلة للتعبير عن الآراء بحرية كما انها وسيلة للهروب من مشكلات الحياة. ومن التأثيرات على المستوى الدراسي أو العمل: أوضح أفراد العينة أن الانشغال في التصفح والألعاب أدى التقصير في المهام الموكلة إليهم.
 - التوافق مع الأسرة والمجتمع: اوضحت العينة بتفضيل التحدث مع الأصدقاء من خلال الانترنت عن الذهاب والجلوس معهم - كما أشاروا إلى أن الأصدقاء الفعليين لديهم خارج نطاق الانترنت قليل جدا، فهم يروها فرصة للتعرف على اصدقاء لا يعرفونهم والتحدث معهم بحرية.
 - التواصل مع الأسرة: اجتمعت أفراد العينة أن الانترنت سبباً في حدوث مشكلات اسرية لديهم بسبب الانشغال بالانترنت مما يؤدي إلى انعزال الفرد عن باقي الأسرة بالإضافة إلى تفضيل الجلوس في المنزل عن الذهاب وزيادة الأقارب.
- وبعرض النتائج ترى الباحثة اتفاق بين نتيجة المجموعات النقاشية والدلالات الإحصائية. فهناك ارتباط عكسي فكلما زاد الإدمان الرقمي قل التوافق الاجتماعي والعكس صحيح كلما قل الإدمان زاد التوافق الاجتماعي.

مقدمة :

تواجه كل دول العالم في عصرنا الحالي تحدي دخول حضارة التكنولوجيا المتقدمة، فأصبحت العامل الحاسم في تقدم الأمم والشعوب، فشملت تطبيقاتها المتنوعة كل مناحي الحياة، حتى أصبحت من

الضروريات في جميع مجالاتها، لأنها قامت على الجمع بين العلم والتطبيق وتوظيف الإبداع المعرفي في مجالات متعددة.

فالحاسب الآلي أحد التطبيقات التكنولوجية المذهلة، حيث ظهر في البداية وتطورت صناعته حتى ظهر ما يسمى بالشبكات، التي تمتلك خاصية تبادل الملفات والبرامج والمعلومات واستخدام وسائل الاتصالات، التي تعمل على زيادة اتساع هذه الشبكات بين مجموعة من الأجهزة، فاستحدث ما يدعى بالانترنت.

فالانترنت من الأدوات التكنولوجية التي أحدثت نقلة نوعية هائلة، نتيجة لتوافر المعلومات والمعارف في كافة المجالات العلمية والحياتية، التي يحصل عليها المستخدم بسهولة وفي وقت موجز، حتى أصبحت حاجة ملحة يسعى الفرد لإشباعها.

على الرغم من إيجابيات هذه الشبكة الكثيرة واللامتناهية إلا أنها لا تخلو من المخاطر والأضرار، وتعتبر "كيمبرلي يونغ" من الأوائل الذين سلطوا الضوء على المشكلات التي ترتبط باستخدام الانترنت مثل العزلة الاجتماعية، والاكتئاب والاعتراب النفسي، بالإضافة إلى دراستها ظاهرة الإدمان على الانترنت

حسب المختصون في هذا المجال لقد ظهر ما يطلق بانطوائية الكمبيوتر، التي تعبر عن استمرار الفرد في الجلوس أمام الحاسوب ساعات طويلة بشكل يشبه الإدمان على القمار، وقد توجد هذه الحالة لدى أفراد انغزاليين يلجئون خاصة للانترنت ليفرغوا فيها طاقتهم وهمومهم. (سمية بوبعاية، 2017، ص7)

ترى الجمعية الأمريكية إدمان الانترنت هو "استخدام الانترنت بما يتجاوز 38 ساعة أسبوعياً لغير حاجة العمل، مع الميل إلى زيادة ساعات الاستخدام لإشباع الرغبات نفسها التي كانت تشبعها ساعات أقل، مع المعاناة من أعراض نفسية وجسمية عند انقطاع الاتصال، منها التوتر النفسي الحركي، والقلق، وتركيز

التفكير بشكل قهري حول الانترنت ، وعليه فقد ازداد الإدمان على الانترنت كظاهرة اجتماعية ونفسية انتشرت بين الأفراد بمختلف الأعمار خاصة فئة الشباب منهم، لقد أكد مجموعة من الباحثين أن

90% من مستخدمي الانترنت هم شباب، وما يقارب (50 %) يدمنون على الانترنت ويعانون من الاضطرابات النفسية (بمينة بوبعاية، 8، 2016) وهو مادفع بعض الدول الى انشاء مصحات لعلاجهم مثل الولايات المتحدة الامريكية والصين. (يعد هذا البحث مستل من رسالة الدكتوراة)

اولا:- مشكلة الدراسة :

تحدد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي

ما العلاقة بين إدمان شبكة الانترنت بما تحتويها من تطبيقات لدى الشباب والتوافق الإجتماعي ؟

ولقد انبثق عن هذا السؤال الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية:

- 1) ما المستوى الفارق لتحديد نسبة الادمان لدى الشباب
- 2) هل توجد علاقة ارتباطية بين إدمان الانترنت لدى الشباب والتوافق الإجتماعي ؟
- 3) هل توجد فروق دالة احصائيا بين المدمنين وغير المدمنين من الشباب والتوافق الاجتماعي؟
- 4) ما مستوى التوافق الاجتماعي لدى الشباب ؟

ثانيا: أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى:

1. التعرف على اثرا لاستخدام المكثف للانترنت على الشباب
2. التعرف على تأثير الاستخدام المكثف للانترنت وتطبيقاته على التوافق مع الاسرة

3. التعرف على تأثير الاستخدام المكثف للانترنت وتطبيقاته على التوافق مع الزملاء في الدراسة والعمل

4. التعرف على الفرق بين الاستخدام المكثف للانترنت والاستخدام القليل نحو التوافق الاجتماعي

رابعاً: - أهمية الدراسة :

1. أهمية الدراسة النظرية :

تأتى الأهمية النظرية للدراسة في محاولة لمعرفة العلاقة بين إدمان الانترنت وبعض المتغيرات الاجتماعية من خلال مقياس إدمان الانترنت ومقياس التوافق الاجتماعي

2. أهمية الدراسة التطبيقية :

تسهم هذه الدراسة في الخروج بمجموعة من النتائج العلمية التي قد تكشف عن مصادر حديثة لبعض أسباب الضعف في العلاقات الاجتماعية في العصر الحديث، كما أنها تسهم في معالجة الإشكاليات التي تواجه التربويين في التنشئة الاجتماعية .

خامساً : الإجراءات المنهجية للدراسة:

1. نوع الدراسة :

تنتمي هذه الدراسة إلى نوعية الدراسات الوصفية ، إذ تسعى الدراسة إلى وصف وتحليل الإدمان الرقمي بين الشباب، ومدى تأثير هذا الاستخدام على التوافق مع المجتمع .

2. منهج وعينة الدراسة : المنهج المستخدم هو منهج المسح

عينة الدراسة الميدانية:-

تم إجراء الدراسة على عينة عمدية، وتمثلت في عدد 300 مفردة من فئة الشباب من عمر 18 إلى 35 عام، وراعي في اختيار العينة أن تشمل طلاب الجامعة والعاملين في القطاعات المختلفة ، وقد تم اختيار الشباب حيث أنها أكثر فئات المجتمع استخداماً للتكنولوجيا الحديثة ويساعدهم على ذلك سرعة التعلم واكتساب مهارات جديدة في التعامل مع وسائل الاتصال الحديثة

عينة مجموعات النقاش البؤرية Focus Groups Discussion: هي استراتيجية بحثية لفهم اتجاهات الناس وسلوكهم، وتتم مقابلة ما بين (6 إلى 12) شخصاً في وقت واحد، بوجود وسيط "رئيس الجلسة" يقوم بقيادة المشاركين في مناقشة غير مُعدة/ مبنية Unstructured نسبياً حول موضوع البحث (روجر ويمر، جوزيف دومينيك، 2013، ص 239).

وتُجرى الجماعات البؤرية بهدف الحصول على أنواع معينة من المعلومات من جماعة من الأفراد المحددين بشكل واضح، ويعني هذا أن الأفراد الذين تتم دعوتهم للمشاركة في جماعة بؤرية يجب أن يكونوا ممثلين للجمهور محل اهتمام البحث، لذلك فإن اختيار المشاركين في الجماعة البؤرية مهمة دقيقة، وكذلك الأمر بالنسبة لتصميم دليل البحث ، وقد قامت الباحثة بمناقشة المجموعات في موضوع الدراسة، وذلك في إطار مجموعة من الأسئلة الرئيسية مع إعطاء الحرية لتتبع أية نقطة قد يثيرها أحد المشتركين في المجموعة، وتميزت مناقشات المجموعة البؤرية بأنها أكثر شمولية من المقابلة الفردية؛ حيث تساعد مناقشات وتعليقات بعض المشاركين على إثارة موضوعات وأفكار للنقاش، الأمر الذي يُمكن من الحصول على معلومات وأفكار مهمة تتعلق بالانترنت، ودوافع الاستخدام، وتنوعه، واثّر ذلك على الاندماج في المجتمع على المستوى الاسرى والدراسى والعمل .

قامت الباحثة باختيار عينة عمدية من الشباب ، وقد راعت الباحثة تنوع المجموعة النقاشية في النوع بين الإناث والذكور، والتخصص العلمي "أدبي وعلمي"، كما حاولت أن يتنوع الانتماء الجغرافي للعينة تبعاً للمحافظات المصرية المختلفة الممتدة من الإسكندرية شمالاً حتى محافظات الصعيد جنوباً أي بين الريف والحضر والعاملين في القطاعين الحكومي والخاص.

وقد قامت الباحثة في الدراسة الراهنة بإجراء مجموعتان نقاشيتان بلغ عدد المفردات في كل مجموعة (15) مفردة موزعين بين الإناث والذكور

الأدوات البحثية المستخدمة في جمع وتحليل البيانات :

- استخدام أداة الاستبيان: تعد أداة الاستبيان من أنسب الوسائل المستخدمة في جمع البيانات وتتيح الإجابة عن تساؤلات عديدة، وذلك من خلال تصميم صحيفة استبيان، واستخدام مقياس إيمان الإنترنت ومقياس التوافق الإجتماعي.
- مجموعات نقاشية: وذلك من خلال عقد مجموعات نقاشية للشباب، للتعرف على تأثير إيمان الإنترنت على التوافق الاجتماعي لديهم.

أدوات جمع البيانات:

1- مقياس الإدمان الرقمي: بهدف المقياس إلى الوقوف على إيمان الإنترنت بأبعاده المختلفة لدى الشباب.

إجراءات الثبات والصدق المقياس إيمان الإنترنت:

أ) صدق المحتوى: ويعتمد هذا النوع في عرض الصورة الأولية للمقياس على مجموعة من المحكمين (6) وأسفرت عى موافقة السادة المحكمين على معظم بنود المقياس.

ب) الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية): قامت الباحثة بحساب الصدق لكل بعد من أبعاد المقياس، وتم ترتيب درجات أفراد العينة ترتيباً تنازلياً في الدرجة الكلية للمقياس، وتم تقسيم الدرجة إلى مجموعة مدمنين وهم الطلاب الذين حصلوا على درجات أكبر من أوتساوى 193، ومجموعة غير المدمنين الذين حصلوا على درجة أقل من أو تساوى 125، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (1) الصدق التمييزي لأبعاد الإدمان

م	البعد	مدمنى الأنترنى		غير مدمنى الأنترنى	
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	انحراف معيارى
	البروز	37,8	5,2	22,3	4,1
	تعديل المزاج	40	5,4	23,5	4,4
	التحمل	37,3	5,2	18,2	4,3
	الأعراض الأنسحابية	39,00	5,0	17,6	4,5
	الصراع	36,8	4,8	16,4	4,0
	الانتكاس	30,0	4,2	13,6	2,7
	الاعتمادية	39,2	5,0	21,0	3,7
	سوء الاستخدام	35,2	5,0	17,0	5,16
	المقياس ككل	218	21	105	15,4

يوضح الجدول أن معامل الصدق التمييزي لأبعاد المقياس أن الإدمان قد تراوحت ما بين (11-18,2) وهي قيم دالة عند مستوى 50,01 كما أن معامل الصدق للمقياس ككل بلغت (23,5) وهي قيمة دالة عند مستوى 0,01، مما يشير إلى أن المقياس بأبعاده تتمتع بقدرة على الصدق التمييزي.

البعد	البروز	تعديل المزاج	التحمل	الأعراض الإصحائية	الصراع	الانتكاس	اعتمادية	سوء استخدام	مج
البروز	-	0,83	0,83	0,77	0,72	0,79	0,76	0,56	0,83
تعديل المزاج	-	-	0,84	0,79	0,72	0,73	0,77	0,54	0,82
التحمل	-	-	-	0,84	0,83	0,81	0,83	0,62	0,93
الأعراض الأنسحابية	-	-	-	-	0,78	0,79	0,71	0,63	0,90
الصراع	-	-	-	-	-	0,78	0,78	0,64	0,90
الانتكاس	-	-	-	-	-	-	0,75	0,64	0,90
الاعتمادية	-	-	-	-	-	-	-	0,56	0,87
سوء الاستخدام	-	-	-	-	-	-	-	-	0,78
المقياس ككل	0,83	0,84	0,94	0,91	0,91	0,90	0,87	0,78	-

- يوضح الجدول أن معاملات الارتباط الداخلية بين أبعاد المقياس تراوحت ما بين (0.52 - 0.85) وهي قيم دالة عند مستوى (0.01)، كما أن معاملات الارتباط للمقياس ككل تراوحت ما بين (0.78 - 0.93) وهي قيم دالة عند مستوى (0.01) مما يشير إلى تمتع المقياس بأتساق داخلي مما يحقق الصدق الداخلي له.

ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام معادلة الفا

جدول رقم (3)

المقياس ككل	سوء الاستخدام	الاعتمادية	الانتكاس	الصراع	الأعراض الإنسحابية	التحمل	تعديل المزاج	البروز	البعد
0,89	0,74	0,76	0,74	0,75	0,76	0,74	0,75	0,73	

يوضح الجدول أن معامل الفا للمقياس ككل (0.89) مما يشير إلى ثبات المقياس.

النسخة النهائية للمقياس: بلغ عدد بنود المقياس (72) بند موزعة على 8 أبعاد ومقسمة الأجابات إلى (يحدث بدرجة) (كبيرة جدًا/ كبيرة/ متوسطة/ قليلة/ قليلة جدًا).

المجموع	البعد
8	البروز
10	تعديل المزاج
10	التحمل
10	الأعراض الأنسحابية
8	الصراع
8	الانتكاس
8	الاعتمادية
10	سوء الاستخدام
72	مج

وتصحح الإجابات ترصد درجة واحدة للإجابة (قليل جداً وتزيد إلى خمس درجات للإجابة (كبير جداً). لذا، تصبح الدرجة الإدمان الأقل $72 = 1 \times 72$ ، والدرجة العليا المقياس $360 = 5 \times 72$

مقياس التوافق الاجتماعي:

صدق المقياس:

- الصدق القاهري وهو صدق المحكمين.
- الصدق الداخلي: وذلك بحساب معاملات الارتباط.

م	معاملات الارتباط
-1	0.41
-2	0.50
-3	0.50
-4	0.59
-5	0.58
-6	0.7
-7	0.56
-8	0.50
-9	0.35
-10	0.52
-11	0.36

0.56	-12
0.43	-13
0.43	-14
0.44	-15
0.44	-16
0.46	-17
0.62	-18
0.54	-19
0.52	-20
0.42	-21
0.17	-22
0.43	-23
0.58	-24
0.46	-25

يوضح الجدول ان معامل ارتباط المقياس ككل 0.74، وهو ما يشير إلى تمتع المقياس بصدق داخلي

ثبات المقياس: معامل ثبات المقياس باستخدام معامل الفا = 0.73

سادساً: الدراسات السابقة :

- قسمت الباحثة الدراسات التي تناولت الادمان الرقمي على النحو التالي:

من ناحية الاهداف:- لاحظت الباحثة تركيز الدراسات على الاثار التي تحدثها ادمان الانترنت على المستوى الاجتماعي مثل دراسة (suzan2019) للتعرف على تاثيره على نطاق العمل والاسرة وتوصلت الدراسة الى ان وسائل التواصل عملت على اهدار الوقت والطاقة المكرسة لتحقيق التوقعات في العمل والمنزل، كما ان الموظف يكون اقل قدرة من تحقيق الاهداف المطلوبة في العمل. ودراسة (ميادة ناصر 2019) للتعرف على الاثار الاجتماعية والنفسية لدى طلبة الجامعات العراقية ، وتوصلت الدراسة الى ان الاثار الاجتماعية اولا تقليد الغرب واعمال العادات والتقاليد ، والتاثير على درجة الالتزام بالقيم والعادات والتقاليد ثم الاثار النفسية ثانيا، ثم اثار الاكاديمية، دراسة (change2018) للتعرف على تاثيرها على التواصل الاجتماعي لدى الشباب ، وتوصلت الدراسة الى ان علامات ادمان وسائل التواصل الاجتماعي ايجابية في عينة الدراسة كما ارتبطت مع ادمان التليفون المحمول، ومن الاثار السلبية العزلة والانطواء، والتاثير بالسلب على احترام الذات

التاثيرات النفسية مثل دراسة (صبا منير 2018) للتعرف على علاقة ادمان الانترنت والاكتئاب بالنسبة لطلبة الجامعات وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين إدمان الانترنت والاكتئاب لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة.

ودراسة (مريم حميد 2018) إلى الكشف عن القيمة التنبؤية للعزلة الاجتماعية والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية لمستوى الإدمان على الإنترنت ، فقد أظهرت النتائج أن العزلة الاجتماعية تسهم في التنبؤ بالإدمان على الإنترنت بنسبة % 10 ، فكلما زاد إدمان الطالبات على الإنترنت زاد مستوى العزلة الاجتماعية لديهن، وتعود هذه القيمة التنبؤية الى أن الساعات التي تقضيها الطالبات بصورة أطول أمام الإنترنت تعزلهن عن الوسط الاجتماعي الحقيقي.

اتفقا هدف دراسة (فتيحة 2018) ودراسة (احمد سعيد2017) فى الكشف عن علاقة ادمان الانترنت بالقلق، وتوصلت دراسة فتحة الى وجود نسبة 85% من الطلاب الجامعيين تتراوح ادمانهم على الانترنت بين المستوى المتوسط والمنخفض، ويبلغ نسبة 84% من الطلاب تراوح مستوى القلق لديهم بين المتوسط والمنخفض، كما دلت الدراسة الى وجود علاقة ايجابية بين الادمان على الانترنت ومستوى القلق، بينما اختلفت دراسة احمد سعيد الى ان القلق الاجتماعى يسهم بصورة دالة فى التنبؤ بالادمان ترى الدراسة ان من يستخدمون الانترنت هم الطلبة اللذين لديهم مشاعر ضيق وقلق وتوتر وخوف فى مواقف التفاعل الاجتماعى الواقعى فيجدون فى وسائل التواصل الاجتماعى وسيلة تعويضية بديلة امنه دون الشعور بالمراقبة.

(Sharma & Puri 2016) تهدف إلى معرفة العلاقة بين استخدام الإنترنت والكتباب، والشعور بالوحدة، والعزلة الاجتماعية في الهند، وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين استخدام الإنترنت وكل من الاكتئاب، والشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية.

ودراسة (ming2015) والتي تهدف الى التعرف على الى اى مدى ارتبط الاستخدام المكثف للانترنت مع الامراض النفسية لمستخدميه ، وتوصلت الدراسة الى ان افراد العينة يلجؤون الى شبكة الانترنت كوسيلة للهروب من الواقع ، ويتم استخدام الانترنت فى المقام الاول للدخول على شبكات التواصل الاجتماعى ثم الالعاب الالكترونية ، وتوصلت الدراسة الى عدة اثار سلبية يحدثها الاستخدام المكثف للانترنت وهى العزلة عن الحياة الواقعية ، الاكتئاب فى حالة عدم الاتصال بالانترنت ، عدم السيطرة على الوقت امام شبكة الانترنت ، العصبية وقد تتضاعف تلك السلبيات مما تؤدى الى الانتحار

من ناحية التأثير الصحى مثل دراسة (سمية2017) و(محمد خضير2016) علاقته باضطرابات النوم، استخدمت الدراستان مقياس ادمان الانترنت ليونج، وايضا استبيان اضطرابات النوم وتوصلا الى وجود علاقة ارتباط ايجابية دالة بين ادمان الانترنت واضطراب النوم لدى الشباب، فقد اكدتا عينة الدراستان قضاء

الوقت بالليل فى تصفح مواقع التواصل الاجتماعى والذى لايشعرون بمضى الوقت فيه الى الصباح فيكون عليهم الذهاب الى العمل ولم يحصلوا على قسط كاف من النوم ، مما ينعكس على الاداء المهنى بالسلب .

على المستوى الاكاديمي ، مثل دراسة (نايف 2019) للتعرف على درجة ادمان الانترنت لدى الطلبة الموهوبين ، وتوصلت الدراسة الى ان درجة الادمان على شبكة الانترنت لدى الطلبة الموهوبين جاءت منخفضة بشكل عام ويعود ذلك الى وعى الطلاب بضرورة الاستفادة بطريقة ايجابية من الانترنت بما يخدم تحصيلهم الدراسى وينمى خبراتهم ومعارفهم ، ودراسة (احمد سعيد 2017) التى توصلت الى وجود علاقة ارتباط بين ادمان الانترنت والتحصيل الدراسى، حيث ان الطلاب يقضون ساعات طويلة على الشبكة سواء من اجل البحث العلمى او الدردشة او تصفح وسائل التواصل الاجتماعى، كل هذه العوامل تؤثر على مستوى التحصيل

على المستوى الاجتماعى مثل دراسة (اسكندر 2018) الى التعرف على الاثار الاجتماعية والعاطفية لادمان الانترنت على طلبة المدارس في ماليزيا ، وتوصلت الدراسة الى أن ادمان الانترنت له تأثير كبير فى عدم الثقة بالآخرين والاعتماد على الذات، والشعوبالوحدة الاجتماعية والوحدة العاطفية للأسرة، ودراسة (نوف صالح 2018) تعرف على علاقة إدمان الإنترنت بالرضا عن الحياة وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات مقياس إدمان الإنترنت والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة مما يؤثر سلبا على استقرار نفسياتها وانتشار بعض الاضطرابات النفسية منها الحاجة للأمن، والحاجة لإثبات الذات والحاجة إلى الإشباع العاطفي وعليه فإنه يلجا إلى الإدمان ومنه إدمان الإنترنت .

التعليق على الدراسات السابقة :

- باستعراض التراث العلمي للدراسات العربية والأجنبية التي تناولت استخدام شبكة الإنترنت, يمكن رصد مجموعة من الاستخلاصات على النحو التالي: أن الإنترنت احتل أولوية بارزة لدى الشباب والمراهقين في المجتمع
- استخدمت بعض الدراسات استمارة الاستقصاء (الاستبيان)، واستخدم بعضها الآخر مجموعات نقاشيه مع شباب، ومنها ما استخدم أداة الاستبيان ومجموعات نقاشيه معاً، وفي الدراسة الحالية ستستخدم الباحثة استمارة الاستبيان والمجموعات النقاشيه لمناسبتها لموضوع الدراسة.
- استخدمت الدراسات السابقة منهج المسح الإعلامي، وهو ما سوف تستخدم الباحثة أنه يلائم موضوع الدراسة.
- تعددت أنواع العينات المستخدمة في الدراسات السابقة طبقاً لطبيعة كل دراسة على حدة والمنهج المستخدم في هذه الدراسات، فمنها ما اعتمد على العينات الاحتمالية مثل العينة العشوائية البسيطة ، ومنها ما اعتمد على العينات غير الاحتمالية مثل العينة العمدية، وفي هذه الدراسة ستعتمد الباحثة على العينة العمدية لعينه من الشباب والأسر والخبراء

اختلاف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة فيما يلي:

- من حيث الموضوع: تعني هذه الدراسة بدراسة استخدام الشباب المفرط للإنترنت من خلال وسائل الاتصال الرقمية وتأثيرها على التوافق مع افراد المجتمع، فقد ركزت اغلب الدراسات السابقة على دراسة مدى تعرض الشباب لشبكة الإنترنت والاستخدامات والاشباكات المتحققة منها من حيث الاجرائات المنهجية: اهتمت اغلب الدراسات بالتركيز عينة الدراسة على من طلاب الجامعات سيتم في الدراسة الحاليه على فئة الشباب بمختلف قطاعاتها (طلاب - عاملين - بلا عمل) .

الاستفادة من الدراسات السابقة:

ساعدت الدراسات السابقة الباحثة في التعرف على الدوافع وأنماط استخدام أجهزة الاتصال الرقمية، والتعرف على التأثيرات التي أحدثتها، وبيان الجوانب التي لم تركز عليها الدراسات السابقة لنتناولها في تلك الدراسة، إلى جانب وضع استمارة استبيان ودليل المناقشة، إلى جانب مقارنة نتائج الدراسات السابقة بنتائج الدراسة الراهنة.

سابعاً: - الإطار النظري للدراسة :-

إدمان الإنترنت

تعد شبكة الانترنت هي اكثر الوسائل التكنولوجية استخداما ، فهي تتبع كم هائل من المعلومات وتطبيقاتها المتعدده والمتنوعة تمس مختلف جوانب الحياة، وماتقدمة في إمكانات تفاعليه تجعلها اسرع التكنولوجيا انتشارا خاصة لما توفره للمستخدمين من سهولة وامان في التواصل مع الاخرين .

الإدمان Addiction مصطلح يشير الى الاعتماد النفسى بين الشخص ومنبه او مثير (عادة مادة كيميائية) لهذا السبب لا يستخدم الإصدار الرابع من الدليل التشخيصي و الاحصائي للاضطرابات العقلية -DSM IV الذى أصدرته الجمعية الامريكية للطب النفسى (لمصطلح الإدمان) لوصف الاستخدام المرضى او سوء استخدام مادة او اى منبه اخر (عبد الرؤف : 2018 : ص52) .

اختلف الباحثون حول كيفية توصيف ظاهرة الاستخدام المكثف للانترنت والتأثيرات السلبية الناتجة عنه، وظهرت حالة من الجدل بين الباحثين حول المصطلح الأنسب استخدامه لوصف الاستخدام المكثف للانترنت لذا تم استخدامه مع كثير من المصطلحات مثل :- الاستخدام المكثف للانترنت ، ادمان الانترنت ، اضطراب استخدام الانترنت ، إشكاليات استخدام الانترنت، الاستخدام القهرى للانترنت (Negah ,shahla et at 2016 , p 258)

واكثر ما يشار الى ادمان الانترنت اضطراب دافع الفرد للانشغال المكثف مع استخدام الإنترنت وصعوبة ادراك الوقت علي شبكه الإنترنت، وينتج عنها صعوبات على الجانب الاجتماعي والمهني في العالم الواقعي (Linda K. Kaye: 2018: p 39)

يشير ماركس (Marks, 1990)، إلى أن الادمانات الالكترونية بدأت مع بداية خدمات الفضائيات ، ويرى إنها ادمانات غير كيميائية يتم فيها تفاعل الفرد مع الحاسب لفترة طويلة وقد يكونان معا في حالة سلبية ، وإدمان الإنترنت والعباب الكمبيوتر والتلفاز كلها مظاهر إدمان لبعض الادمانات السلوكية (على محمود يوسف:2018: ص 120). وأوضح griffilts أن هذا الإدمان السلوكي يتكون من 6 عوامل أساسية وهي كالتالي :-

1. سيادة بعض الأفكار لدي الفرد :- ويتضح ذلك عندما يصبح تطبيق معين من تطبيقات الانترنت أكثر أهمية لدي الفرد ويستحوز علي تفكيره ومشاعره وسلوكه ، وأن لم يمارسه الفرد فعليا . فانه ينتهز اية فرصة أخري لكي يمارسه .
2. التقلب المزاجي mood modification :- ويشير ذلك إلي الخبرات الذاتية التي يكتبها الفرد والناجمة عن ممارسة تطبيقات أو أنشطة معينة
3. التحمل (الميل لقضاء وقت أطول) tolerance :- وتمثل هذه العملية التي بمقتضاها يزداد معدل استخدام الفرد لنشاط او تطبيق معين في الانترنت وينتج عنه العرضان السابقان .
4. الاعراض الانسحابية with drawal symptoms :- وتشير الي حالة من الشعور البغيض لدي الفرد بوقف الاستخدام، أو يقلله فجأة لتطبيق معين أو الدخول علي الانترنت، وتمثل مظاهر هذه الحالة في عدة اعراض كالشعور بالإكتئاب ، تغيير المزاج والاحساس بالنكد ، وزيادة الانفعال .
5. الصراع conflict :- وتشير حالة الصراع التي تنتاب مستخدم الانترنت إلي بعدين وهما :-

الأول : يشير إلي صراع بين الفرد المدمن والانترنت والافراد المحيطين به (صراع شخصي)
interpersonal conflict

الثاني : يشير إلي صراع بين الفرد وذاته حول الاستمرارية والتوقف عن الاستخدام (صراع داخلي)
intrapsychic conflict

6. **الانتكاس Relapse** :- ويشير إلي ميل مدمن الانترنت الي معاودة سلوكه المتمثل في استخدام تطبيق معين من خلال الانترنت أو الدخول عليها بوجه عام بعد توقفه منذ فترات طويلة (نجم، 2016، ص116-117).

لخصت يونج young في نموذجها العوامل الرئيسية التي يسهل حدوث الاضطرابات المتعلقة بالانترنت وهي إمكانية أو سهولة الوصول المباشر لاي خدمة من خدمات الانترنت لتحقيق الرضا، والقدرة الكبيرة علي التحكم في الأنشطة وخدمات الانترنت والشعور بالاثارة مما يقدم عبر الانترنت ومما يسمح للوصول إلي حالة عالية من الاثارة النفسية (عمار.ص 60، ص61). ورأت أن الشخص يعد مدمناً إذا ظهر عليه علي الاقل خمس خصائص منها :-

- أ- الشعور بالانشغال بالانترنت مثل الانشغال بأخر مرة تم الدخول فيها علي شبكة الانترنت ، وأنتظار وتخييل الجلسة التالية للدخول عليه .
- ب- استخدام الانترنت بشكل أكبر مما يعطيه المزيد من الوقت للشعور بالاكفاء أو الرضا
- ت- تكرار الجهود والمحاولات الفاشلة للحد من استخدام الانترنت .
- ث- الشعور بالعصبية أو بتقلب المزاج أو الانزعاج عند محاولات التوقف عن استخدام الانترنت .
- ج- استخدام الانترنت بشكل أكبر من ماهو مخطط له .
- ح- التعرض لفقدان علاقات اجتماعية، أو فرصة عمل أو تعليم بسبب الانترنت .
- خ- الكذب علي افراد الاسرة أو الاصدقاء لأخفاء التعلق أو الانشغال بالانترنت .

د- استخدام الانترنت للهروب من المشكلات أو لتقليل الشعور بالقلق أو الإكتئاب (Daniel T.L.shek Rachel C.F.sun.Lu.Yu: 2013)

ويعد المعيار الذي قدمه يونج (المعيار التشخيصي وأختبار ادمان الانترنت) الاساس الذي بني عليها في الممارسات العلمية والابحاث حول أدمان الانترنت (Montag ,Christian & Reuter, Martin :2015:p22).

أوضحت الدراسات التي أجريت حول ادمان الانترنت فقد اعتبرته كيان منفرد فالانترنت يتضمن مجموعه من الانشطة المختلفة (سواء كان الوصول اليه عن طريق الكمبيوتر او اللابتوب اوالتليفون المحمول) فهو بوابه للوصول من خلالها الى لمجموعه من الانشطة والتطبيقات المختلفة مثل الالعاب (اشكال ألعاب علي الإنترنت، والقمار)، والعمل (الوصول إلى الموارد عبر الإنترنت ، تحميل البرامج، البريد الالكتروني ، استضافه المواقع) ، التنشئة الاجتماعية (مواقع الشبكات الاجتماعية، غرف الدردشة، التعارف عن طريق الإنترنت)،الترفيه (الأفلام،الموسيقي)، والمواد الاستهلاكية (الماكولات، والملابس) فضلا عن العديد من الانشطه والخدمات الأخرى، وبذلك فالإنترنت هو بيئة متعددة الابعاد ومتنوعة للغاية والتي تتيح العديد من الخبرات (Linda K. Kaye :2018: p226) ، لذا فمقدار الوقت المستخدم به الانترنت ونوعية التطبيقات المستخدمة يعدان عاملين اساسيين لادمان الانترنت.

(2) أشكال إدمان الإنترنت

اقترح هينيك Hinic tral 2008 عدة اشكال لإدمان الانترنت وهي كالتالي :

القمار علي الإنترنت Online Gambling :ان المقامرة عبر الانترنت جلب شكلاً من السلوك الادماني ويظهر المقامرون علي الانترنت حاجة متزايدة للمقامرة اكثر للوصول علي المزيد من المال ويميلون الي

التقليل من خسائرهم والمبالغة في مكاسبهم المحتملة، مما يجعل من المقامرة علي الانترنت اكثر جاذبية بالنسبة لهم .

ادمان الالعاب الالكترونية Net Gaming : تعرف الالعاب الإنترنت هي العاب الكترونية تعتمد في تشغيلها جزئياً أو كلياً علي الإنترنت وتحتاج الألعاب في تشغيلها إلي منصات العاب كاجهزة الكمبيوتر والكونسول والهواتف المحمولة .

حظرت منظمة الصحة العالمية من أدمان الالعاب الالكترونية يمكن تصنيفه كمرض مزمن يؤدي إلي اضطراب الصحة العقلية لعدد كبير من المستخدمين ، وتسبب في أكثر من 40 ألف حالة طلاق حول العالم حتي الان حسب تلك الاحصائيات (عماد 2018)

ادمان العلاقات علي السيبر Cyber – Relational Addiction : قد يعزو بعض الأشخاص انقطاع العلاقات الواقعية الحقيقية لبعض الأسباب بشكل قهري او يستمرون في البدء باحلال العلاقات الواقعية بالعلاقات الافتراضية سواء اكان ذلك في غرفة الدردشة ، والمنتديات او المجتمعات علي الشبكة او البريد الإلكتروني .

التسوق القهري عبد الانترنت Compulsive online Shopping :_الحاجة الملحوظة لبعض مدمني الانترنت هي التسوق عبرة فهناك مدي من قسائم الثراء او المنتجات والخدمات في معظم الأحيان واسعة جداً ولا يمكن ربطها بنشاط معين للمستخدم.

ادمان الجنس علي السيبر hypersexual Addiction : ويشمل هذا الشكل من اشكال ادمان الانترنت التحميل القهري للمواد الإباحية ، ومشاهدة او الاتجار في المحتويات الإباحية علي الانترنت .

العبء (الحمل) المعلومات Information Overload : — وهو الشراهة في البحث عن المعلومات والسعى وراء ايجادها والاستمرار في تفقد الانترنت للحصول على معلومات لاستخدامها بعد ذلك او حتى تسعى لقرائتها ،وفى تعليق لوكالة رويتر صرحت ان المعلومات قد تصبح مخدرات ، فقد اسمت هؤلاء باسم مدمنى البيانات dataholics، كما اوضحت نتائج احصائية تم اجرائها على 1000 شخص فى الولايات المتحدة الامريكية وانجلترا والمانيا اوضحت ان حوالى 50% من عينة البحث اجابت بأنها مدمنوا معلومات (عياد، 2015: ص 34).

ادمان تكنولوجيا الكمبيوتر والمعلومات Computer and information technology Addictio : هذا الشكل الأكثر قابلية للنقاس، كونها أدوات عامة ولا ترتبط بشكل صارم باستخدام الانترنت، الا انها تتضمن شبكة الانترنت. ويضم جميع الحاجات القهرية المرتبطة بالتكنولوجيا الجديدة ، من أجهزة الكمبيوتر الي الهواتف المحمولة (عائض: 2010: ص38) .

ادمان وسائل التواصل الاجتماعى :- كشف تقرير صادر عن موقع we are social يوليو 2019 عن تجاوز عدد الاشخاص الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعى حول العالم 3.5 مليار شخص بمعدل زيادة ربع مليار شخص على مدار العام الماضى ، كما توصل التقرير ان 9 من اصل 10 من هؤلاء يدخلون الى المواقع من خلال اجهزة الموبايل، الى جانب ارتفاعا ستخدم وسائل التواصل الاجتماعى من فئة المراهقين الذين تبلغ اعمارهم من 13 عام فيما فوق .احتل موقع الفسيبوك المركزالاول فى معدل الاستخدام ،تليها ال (سناب شات snapchat) تكسب مشاهدة الالعاب نصيب كبير لدى الشباب حيث ما يقرب من 3 من كل 10 مستخدمين للانترنت ، اى ما يعادل 1.25 مليار شخص.كما اوضح التقرير ان عدد مستخدمى الهواتف المحمولة فى عام 2018 حوالى 5.135 مليار بزيادة 4 % سنوياً ،حيث ان استخدام الانترنت للمستخدم حوالى 6 ساعات فى كل يوم اى ما يقرب من 3/1 فترة استيقاظهم ويحدث هذا من خلال استخدام اجهزة الهاتف الذكية والخدمات التى تعمل عبر الانترنت (Semon kemb :2019).

(3) النماذج المفسرة لإدمان الانترنت :

✓ **النموذج المعرفي السلوكي للاستخدام المرضي لدافيز Davis :**

أشارت عدة دراسات الي ان الاستخدام المرضي للانترنت يرتبط بالصحة النفسية، حيث أظهرت نتائجها علاقات هامة بين إشكالية استخدام الانترنت Problematic internet use والوحدة، القلق، الاكتئاب، الخجل، العنف، الانطواء، ضعف المهارات الاجتماعية. كما أوضح دافيز Davis 2001 بان الافراد الذين يعانون من المشاكل النفسية اكثر احتمالية لان يتعرضوا للاستخدام المرضي للانترنت، كما أشارت الدراسات ايضاً الي ان الاعراض المعرفية والسلوكية للاستخدام المرضي للانترنت متعلقة بالتفاعل الاجتماعي عبر الانترنت (Kimberly s.young, Cristiano Nabuco de Abreu : . 2017 :p7).

كما وصف دافيز الاستخدام المرضي للانترنت انه شكل معين من السلوكيات والمعارف المرتبطة بالانترنت مما ينتج عنه تأثيرات سلبية ، كما حدد شكلين للاستخدام المرضي للانترنت المحدد والعام (عماد:2010:ص 78).

الاستخدام المرضي العام للانترنت : Generalized PIU يوصف بانه استخدام مفرط متعدد الابعاد وغير مباشر للانترنت، وتتمثل أسباب الاستخدام المرضي للانترنت العام في الامراض المذكورة سابقاً، تؤدي الي قضاء قدر من الوقت امام الانترنت دون هدف محدد.

بينما الاستخدام المرضي المحدد للانترنت Species PIU : - يشير الي الاستخدام المفروض لاحد تطبيقات الانترنت، وهو ناتج عن اليه التعزيز والوجود السابق لامراض نفسية محددة . كما أشار Darius الي ان هذا الاستخدام يرتبط بجانب واحد فحسب من جوانب الانترنت (Kimberly S. Young, 2017: op.cit , p 230)

✓ **العوامل الثمانية للاستخدام المرضي للانترنت لسولر :**

فترض سولر 1999 Suler بان التفريق بين كل من الاستخدام الصحي والمرضي للإنترنت يكمن في وجود 8 عوامل، هي التي تحدد علاقة الشخص بالإنترنت :

1- كمية ونوع الاحتياجات المراد الحصول عليها من الإنترنت،، فكلما زادت الاحتياجات التي يحاول المستخدم الوصل إليها عبر الإنترنت، زادت أهمية الإنترنت بالنسبة له .

2- درجة الحرمان للاحتياجات التي لم يتم تلبيتها : كلما تم إنكار احتياجات المستخدم الكاملة، بحث المستخدم عن طرق لتلبية هذه الاحتياجات، وعادة ما يكون الإنترنت هو ذلك المكان

3- نوع النشاط عبر الإنترنت : هناك عدة أوجه لاستخدام الإنترنت، فهناك أنشطة غير اجتماعية مثل الألعاب ، وجمع المعلومات. وكلما زادت عدد المميزات التي يتضمنها نشاط معين، وكلما زادت المميزات التي تتضمنها هذه الأنشطة تزيد حاجة المستخدم الي استخدامها عبر الإنترنت .

4- تأثير الإنترنت علي الصحة العامة، اختلال وظائف في العمل او التحصيل المدرسي، وعلي العلاقات الاجتماعية .

5- ظهور اضطرابات انفعالية نتيجة هذا الاستخدام : مثل الاكتئاب والإحباط والغضب وغيرها .

6- يقود ذلك الي الاستخدام الاضطراري (الاجباري) للإنترنت .

7- مرحلة التضمين والاندماج : فمع اكتساب المستخدمين خبرة في التعامل مع الإنترنت سيلاحظون ان تطبيقات الإنترنت لا تلبي احتياجات الحياة الواقعية، مما يساعدهم علي تجنب الأنشطة التي تحتاج الي اندماج ومشاركة مكثفة .

8- مرحلة التوازن والتكامل مع أنشطة الإنترنت : فلاستخدام الصحي للإنترنت يتطلب تكامل بين أنشطة الإنترنت مع علاقات وأنشطة الحياة الواقعية للفرد وغياب هذا التكامل يؤدي الي ان حياه الإنترنت تعزل الفرد عن الحياه الواقعية .

✓ النموذج النفسي العصبي :

اعطي الباحثون الصينيون (خاصة) اهتمام متزايد لمشكلة ادمان الإنترنت واعتبروه من العوامل التي تعرض الحياه الاجتماعية لكثير من المشكلات، وصفت الافراد كمدمنين للإنترنت اذا توافرت فيهم احد الشروط التالية :

- يشعر الفرد بتقدير متزايد للذات وهو يستخدم الإنترنت اكثر من شعوره به في الحياه العادية
- يشعر الفرد بالاكئاب عندما ينقطع الاتصال بالانترنت
- يحاول الفرد إخفاء الوقت الذي يستغرقه في استخدام الإنترنت .

✓ نموذج الهروب من الذات :

مثل مشكلات الإدمان الأخرى، فان إدمان الإنترنت يحدث لمحاولة الاعترا ب الذاتى المصاحبة بحالة مزاجية سلبية حيث ان إدمان الإنترنت ممكن ان يخدم غرض الهروب من صعوبات الحياه، ويتضمن عدة خطوات :

- الافراد يواجهون الواقع والذي لا يتلائم مع توقعاتهم مثل : الفشل او العقبات او النتائج الأخرى غير المرضية، فهو يعاني من قصور او عجز او غير مؤهل ، وغير جذاب .
- الانفعالات السالبة مثل : الاكتئاب والقلق او حتى محاولات الانتحار تظهر في المقارنة بين الذات الواقعية والذات المثالية .
- يستجيب الفرد بمحاولة الهروب من هذا الفكر الي حالة لاوعي او برود (حسين، مرجع سابق ص25).

✓ سلوك الاعتماد علي الإنترنت لهال ويارسونز : .

افتراض هال ان الاستخدام المكثف للإنترنت يعد مشكلة غير ضارة نسبياً اذا كان عبارة عن محاولة لتعويض النقص في الشعور بالرضا بالمجالات الوظيفية الأخرى، كما ان الافراد متوسطي الاستخدام يمكنهم معالجة السلوك المتعلق بالاستخدام المكثف للإنترنت، وأشار الي ان سلوك الاعتماد علي الأنترنت ينشأ للتعامل مع الضغوط الغير توافقية (عماد،: 2010 :ص 76 : 77).

4) أهم المداخل النظرية المفسرة للإدمان علي الإنترنت :-

اختلفت الاتجاهات المفسرة للأسباب التي تدفع الي ادمان الانترنت نذكر منها:

أ- المدخل السلوكي :

يرجع أسباب السلوك الي الخبرات السابقة للفرد ويعتمد بشكل كبير علي الاشرط الاجرائي وقانون الأثر الذي يذكر ان تشكيل السلوك الذي يجلب المكافأه ويتم تعزيز، ومن ثم يصبح سلوكاً نموذجياً لكل فرد نتيجة للاشباع النفسي الناجم عن هذه الأنشطة .

والمكافآت التي يوفرها الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي مختلفة، وهي تتراوح ما بين الاشكال المتعددة للمرح في الحصول علي التقدير الذاتي .

ب- المدخل المعرفي :

يقترح الاتجاه المعرفي ان المعارف سيئة التكيف كافية للتسبب في ظهور مجموعة من الاعراض المرتبطة بهذا الاضطراب، فالتشوهات المعرفية حول الذات تشمل (الشك الذاتي، انخفاض كفاءة الذات، تقدير الذات السلبي) هذه التشوهات المعرفية التي يدركها الأفراد والذين يعانون من مشكلات نفسية مختلفة يحملون ادراكات سلبية عن ذواتهم تجعلهم يفضلون الاندماج والتفاعل في الأنشطة المختلفة التي يقدمها الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي لأنها تعتبر اقل تهديداً من التفاعل المباشر. (مرجاوي : 2018:ص 245)

ت- المدخل الاجتماعي الثقافي :

ويركز علي الجوانب الاجتماعية لاستخدام الانترنت .حيث ان الأفراد يستخدمون الانترنت في المقام الأول من اجل التفاعل الاجتماعي، والحاجة الي التنشئة الاجتماعية ويبحثون عن الأشخاص المشابهون لهم ليتواصلوا معهم كلما أرادوا ذلك .

وينظر هذا الاتجاه الي المدمنين بناء علي تباين واختلاف الجنس والمستوي الاقتصادي الاجتماعي والعمر، كما لا يمكن فهم أي اضطراب نقص الاعندما ينظر اليه في اطار البيئة الثقافية (عائض: 2010:ص 42):

ث- المدخل الطبي

يفسر ادمان الشبكة المعلوماتية طبيياً على اساس ان سلوك الفرد تحكمة عوامل جينية وراثية وتغيرات كيميائية في المخ والناقلات العصبية .فيكون للفرد عرضة للادمان في حالة زيادة او نقص مكونات كيميائية ضرورية في المخ والناقلات العصبية، وقد يكون السبب هو خلل في الكروموسومات او الهرمونات.وقد اشارت بعض الدراسات الى ان هناك عقاقير تجعل المخ يستجيب بشكل خاطئ وتجعل الفرد نشيطا بشكل يمكن ان نطلق عليه (ذو مزاج مرتفع) بالقياس على ادمان الانترنت نجد ان نشاطات ومواقع الشبكة تثير المتعة والاستثارة (خطاب:2017: ص54).

5) استراتيجيات young لعلاج الاستخدام المرضي للانترنت :-

اوضحت يونج young عدة استراتيجيات يمكن اتباعها بوجه عام من قبل المعالج تجاه مدمني الانترنت، وتمثل هذه الاستراتيجيات فيما يلي :-

أ- ممارسة العكس practice the opposite :- تهدف هذه الاستراتيجية إلي إعادة تنظيم وقت الفرد، حيث يمثل الوقت عنصر مهماً وحيوياً في علاج إدمان الانترنت، لذا يجب أن يتعرف المعالج أولاً من مدمن الانترنت علي عادات تعرضه لها ، وهو يساعد المعالج في تصميم جدول جديد،

ومغاير لاستخدام الفرد الروتين للانترنت بهدف كسر هذا الروتين، وإعادة تبني انماط جديدة في استخدامه لها (كمال، 2008: ص 249).

فاذا اعتاد المريض استخدام الانترنت طوال ايام الاسبوع يطلب منه الانتظار حتي يستخدمه في يوم الاجازة الاسبوعية، وأذا كان يفتح شبكات التواصل الاجتماعي أو البريد الالكتروني أول شئ حين يستيقظ من النوم يطلب منه أن ينتظر حتي يفطر، ويشاهد أخبار الصباح (حسني: ص 32).

ب- **ايجاد موانع خارجية External Stoppers**: تطلب من المريض ضبط منبه قبل دخولة الانترنت بحيث ينوى دخوله ساعه واحده قبل نزوله للعمل مثلا او الجامعه حتى لا يندمج في الانترنت بحيث يتناسى موعد نزوله.

ت- **وضع خطة لاستخدام الانترنت setting goals**:- يطلب من المريض تنظيم وتقليل ساعات استخدامة بحيث اذا كان يدخل لمدة 40 ساعه اسبوعيا يطلب منه التقليل الى 20 ساعه اسبوعياً، وتنظيم تلك الساعات وتوزيعها على ايام الاسبوع في ساعات محددة من اليوم بحيث لا يتعدى الجدول المحدد

ث- **الامتناع التام Abstinence** : قد يمثل نوعية التطبيق الذي يمارسه حافزاً لسوء استخدامه لها فيصبح مدمناً لهذا التطبيق بالذات، لذا يجب أن يعترف المعالج علي نوع النشاط الذي يدمنه الفرد عبر الشبكة، حيث يختلف من شخص إلي اخر، فقد تكون دردشة أو العاب تفاعلية أو جماعات إخبارية أو تصفح الشبكة العنكبوتية الدولية .

ج- **الاستعانة بروت التنبيه للفرد reminder cards** :- يستخدم هذا الإسلوب أثناء مرحلة العلاج للوقاية مما يسمى بالانتكاس relapse أي الرجوع الي مرحلة ادمان الانترنت نتيجة لتقليل عدد ساعات استخدامه أو التوقف عن ممارسة نشاط معين من خلاله. ويعين الفرد علي مواصلة التركيز علي تحقيق هدفه المحدد مسبقاً في خطة العلاج (كمال، 2008، ص 250).

- ح- تكوين قائمة شخصية personal inventory: عادة ما يهمل مدمنو الانترنت جوانب كثيرة من حياتهم نظراً لقضاء أوقات طويلة علي الانترنت، فوضع قائمة بهذه الانشطة والاهتمامات المهمة يساعد علي احيائها مرة أخرى.
- خ- الانضمام إلي مجموعات مساندة support groups : قد يرجع سبب ادمان الانترنت لدي بعض الافراد الي نقص العلاقات الاجتماعية في حياتهم الفعلية، وتوصلت بعض الدراسات الي ان أكثر الافراد أدماناً للانترنت هم الذين يعيشون حياة تتسم بالوحدة، فقد يلجأون الي الانترنت كوسيلة هروبية.
- د- العلاج الاسري family Therapy :- حيث يتم وضع برامج علاجية للمدمنين الذين تأثرت علاقتهم العائلية والزوجية بسبب ادمان الانترنت بحيث يساعد الطيب الاسرة علي إعادة النقاش والحوار فيما بينها ولتفتتخ الاسرة بمدي أهميتها في اعانة المدمن ليقلع عن ادمانه (عائض، 2010، ص45-46).

التوافق الاجتماعي

- يعرف للتوافق الاجتماعي بأنة :-
- حالة تبدو في محاولة الفرد على عقد صلات راضية مرضية مع من يعاملهم من الناس وقدرته على مجاراة قوانين الجماعة.
 - العمل على توحيد وجهات النظر والأفكار في المجتمع وتحقق حدا أدنى من التفاهم المتفاهم المشترك فيما يتعلق بالأوضاع الاجتماعية.
 - مجموعة من الاستجابات المختلفة التي تقوم على أساس شعور الفرد بالأمن الاجتماعي والتي تعبر عن علاقاته الاجتماعية. كما يتمثل في معرفته لمهاراته الاجتماعية المختلفة والتحرر من الميول

المضادة للمجتمع والعلاقات الأسرية الطيبة والعلاقات البيئية في محيط البيئة المحلية واتباعه للمستويات الاجتماعية واكتسابه لها.

(1) معايير ومظاهر التوافق الاجتماعي:

يمتاز التوافق الاجتماعي بمجموعة من المعايير والمظاهر السلوكية التي تدل على النضج الاجتماعي للفرد وأهم المظاهر السلوكية للتوافق الاجتماعي:

1. الراحة النفسية وما يترتب عليها من صحة جسمية.
2. الكفاية في العمل والإنتاج.
3. وضوح مفهوم الذات وفكرة المرء عن نفسه.
4. تقبل الذات وتقبل الآخرين.
5. أن تكون أهداف الفرد واقعية تتماشى مع أهداف الجماعة.
6. القدرة على ضبط النفس وتحمل المسؤولية.
7. شعور الفرد بالمسؤولية الاجتماعية.
8. ميالة إلى مسايرة الجماعة.
9. قدرته على تكوين علاقات مبنية على الثقة المتبادلة.
10. الإحساس بالمودة والإلفة.
11. الميل إلى التقاضي في كل أمر يهم الجماعة.
12. القدرة على التضحية وخدمة الآخرين.

(2) خصائص الشخصية المتوافقة اجتماعياً:

يتصف الفرد المتوافق نفسياً واجتماعياً بأنه الذي يتمتع بشخصية متكاملة، قادرة على التنسيق بين حاجاتها وسلوكها وتفاعلها مع بيئتها وتحمل عناء الحاضر من أجل المستقبل، والتي تتصف بتناسق سلوكه وعدم

تناقضه ومنسجماً مع معايير مجتمعه دون التخلي عن استقلاليتته ومتمتع بنمو سليم وغير متطرف في إنفعالاته ومساهم في مجتمعه .

ويرى الداھرى والعبیدی (1994) من أهم السمات التي تشير الشخصية المتوافقة هي:

- الثبوت الانفعالي واتساع الأفق.
- مفهوم الذات يتطابق مع واقعه كما يدركه الآخرون.
- المسؤولية الاجتماعية.
- المرونة.
- الاتجاهات الإيجابية وتمثل نسق للقيم الإنسانية مثل حب الناس التعاطف الإيثار الرحمة والشجاعة.

3) العوامل التي تعيق التوافق الاجتماعي:

رغم أن هدف الفرد في الحياة هو تحقيق التوافق والأنتزان إلا أنه يواجه عقبات تحول دون تحقيق ذلك، قد تعود إلى خاصية في الفرد ذاته أو داخله تعيق توافقه الاجتماعي، وقد تعود إلى البيئة التي يعيش فيها.

أ- العقبات الخاصة بالقدرات الفردية:

إن الفرد في مراحل حياته يتعرض إلى عوائق مختلفة سواء عائق عضوي كتقص السمع البصر أو الضعف في الصحة وقصور عضولا، أو يكون عائق عقلي كإنخفاض الذكاء وبالتالي نقص في الأداء والاستعداد وقد يكون العائق النفسي كالقلق، التعب، عدم الثقة والقدرة على إقامة علاقات مع الآخرين وشعوره بعدم الرضا عن نفسه ولا يستطيع الدفاع عنها، كما يظهر في عدم قدرته على إقامة علاقة طيبة مع الأسرة.

ب- العقبات الاجتماعية:

بالإضافة إلى العقبات التي يواجهها الفرد، هناك البيئة الاجتماعية التي تحول دون تحقيق الفرد لتوافقه الاجتماعي التي من شأنها التقليل من المهارة لدى الفرد كالعادات السيئة والصراعات الانفعالية التي تسببها الأسرة من خلال المعاملة السيئة.

كما تظهر في عدم قدرة على اكتساب المهارات الاجتماعية وتقبله لمختلف عادات وتقاليد المجتمع وعدم الامتثال لبعدهم التقاليد الأسرية الخاصة.

كيفية الاستفادة من الأطار النظرى :

تستفيد الباحثة من الأطار النظرى فى صياغة فروض الدراسة وتساؤلاتها وصياغة أسئلة استمارة الاستبيان والأسئلة التي ستطرح على الشباب المشارك فى المجموعات النقاشية

نتائج الدراسة

خصائص وسمات عينة الدراسة :-

يقصد بها :العوامل الديمجرافية؛ وهى تشتمل على (النوع - السن-الحالة الإجتماعية -محل الإقامة -التعليم -العمل). وفيما يلى عرض لتلك العوامل:

• حجم العينة وتوزيعها وفقاً للنوع

جدول (6) يوضح توزيع العينة حسب النوع :

النوع	ك	%
أناث	209	69.6
ذكور	91	30.3

100	300	مج
-----	-----	----

يوضح الجدول أن نسبة الإناث أعلى من الذكور في عينة البحث، بنسبة 69.6% (209 مفردة)، مقابل نسبة 30% من الذكور (91 مفردة).

توزيع العينة وفقاً للفئة العمرية:

جدول (7) يوضح توزيع العينة وفقاً للعمر :

السن	ك	%
من >18	73	24.3
20	71	23.6
من >20	114	38
25	42	14
من >25		
30		
من >30		
35		
مج	300	%100

يوضح الجدول أن: أغلب عينة البحث تقع في الفئة العمرية من 25 إلى 30 عام ، وذلك بنسبة 34% مفردة، وهي فئة الشباب الذي اجتاز المرحلة الجامعية . والأكثر وعياً بمشاكل المجتمع ، ثم الفئة العمرية من

18 الأقل من 20 عام، وهي بنسبة 24%، وهي المرحلة الجامعية؛ وبنسبة مقاربة جاءت عينة البحث في الفئة من 20 لأقل من 25 عام بنسبة 23.6 %، أما الشريحة العمرية من 30 لأقل من 35 عام فهي الأقل نسبة في عينة البحث بنسبة 16 %.

• توزيع العينة وفقاً للحالة الاجتماعية :

جدول (8) يوضح توزيع العينة وفقاً للحالة الاجتماعية :

الحالة الاجتماعية	ك	%
أعزب	253	74.4
متزوج	77	25.6
مج	300	100

يشير الجدول إلى أن أغلب عينة البحث هي: فئة أعزب بنسبة 74.4 %، ثم متزوج وهي النسبة الأقل بنسبة 25.7% بينما لم تظهر العينة فئة مطلق أو أرمل .

• توزيع العينة وفقاً للحالة التعليمية:-

جدول (9) توزيع العينة حسب المستوى التعليمي:

التعليم	ك	%
المرحلة قبل الجامعية	14	4.6
المرحلة الجامعية	235	78

17	51	المرحلة فوق الجامعي
100	300	مج

يوضح الجدول السابق أن المرحلة الجامعية هي الأغلب في عينة البحث بنسبة 78%، حيث أن الشباب في المرحلة الجامعية يكون على وعى بمجتمعة وقضاياها، ومهتماً بالتعرف على الجديد من الأحداث والقضايا؛ التي تمر بها بلاده، ثم التعليم فوق الجامعي بنسبة 17%، وهم الفئة التي تواصل التعليم من التمهيدي وطلاب الماجستير والدكتوراة، وأقل نسبة جاءت من التعليم قبل الجامعي بنسبة 4.6% وقد تمثلت في مرحلة التعليم الثانوي، وقد يرجع ذلك إلى تعريف الشباب التي أخذتها الباحثة في الدراسة من سن 18 الى 35 عام.

• توزيع العينة وفقاً لمحل الإقامة:

محل الإقامة	ك	%
حضر	285	91
ريف	15	8
مج	300	100

جاءت النسبة الأكبر من عينة البحث من الحضر، وذلك بنسبة 91% بواقع 273 مفردة، في حين جاء في الريف بنسبة 8% بواقع 27 مفردة

• توزيع العينة وفقاً للعمل:

جدول (11) يوضح توزيع العينة وفقاً للعمل:

العمل	ك	%
يعمل	119	42.6
طالب	117	34.6
عاطل	64	22.6
مج	300	10%

يوضح الجدول أن فئة يعمل هي أكثر عينة البحث، بنسبة 42%، ذلك لأن من يعمل يكون أكثر إدراكاً لمشكلات الواقع، وبخاصة قضايا سوق العمل، ثم طالب بنسبة 34%، حيث إن بداية مرحلة الشباب من سن 18، وهي بداية الدخول للجامعة، فئة عاطل بنسبة 22.6% في الترتيب الأخير

• توزيع العينة وفقاً لقطاع العمل:

جدول (12) يوضح قطاع العمل لمن يعمل:

العمل	ك	%
خاص	60	50
حكومي	34	28.5
مهني	25	21
مج	119	100

يوضح الجدول أن 50% من عينة البحث، يعملون في القطاع الخاص، وهو ما يعكس عجز الدولة عن توفير فرص عمل للشباب، في القطاع العام من ناحية، ومن ناحية أخرى -كما أشارت عينة الدراسة- أن القطاع الخاص يعطى مرتبات أعلى بكثير من العمل في القطاع العام، على الرغم من عدم الاستقرار فيه، يليها من يعمل في القطاع الحكومي بنسبة 28.5%؛ وأخيراً العمل المهني بنسبة 21%.

• توزيع العينة وفقاً لمتوسط الدخل:

جدول رقم (13) يوضح متوسط الدخل:

متوسط الدخل	ك	%
أقل من 500 جنيهاً	19	15.9
من 500 الأقل من 1000	54	45.3
من 1000 إلى أقل من 2000	28	23.5
أكثر من 2000 جنيهاً	18	15
مج	119	100

يتضح من الجدول السابق أن متوسط الدخل من 500 جنيه شهرياً لأقل من الألف هي النسبة الأكثر في عينة البحث حيث بلغت 45%، وهو ما يعكس أيضاً متوسط الأجور في مصر، ثم متوسط الدخل من 1000 إلى 2000 جنيهاً بنسبة 22%، أما أقل من 500 وأكثر من 2000 جنيهاً فقد أخذت نسب متقاربة 15%.

الإجابة على السؤال الأول:-

ما المستوى الفارق لتحديد نسبة إدمان لدى الشباب؟

قامت الباحثة بحساب الإربعيات الخاصة بدرجات الطلاب أفراد العينة وقد بلغت قيمة الأرباع الأدنى 188 درجة على مقياس الإدمان ، فى حين بلغت قيمة الأرباع العليا 279 درجة.

جدول رقم (14)

الأرباعى	الفئات	التقرار	%
غير مدمنى الأنترنت	من 72 إلى أقل من 188	69	23%
المستوى العادى	من 188 إلى أقل من 179	154	51.3%
مدمنى الأنترنت	من 280 إلى 360	77	25.6%
مج		300	100%

يوضح الجدول أن عدد الشباب الذين صنفوا على أنهم غير مدمنى الأنترنت (مستوى الإدمان الأقل) بلغ عددهم 69 مفردة وهم من حصل على درجات أكثر من 72 و أقل من 188.

كما أوضح الجدول أن عدد من حصلوا على درجات عالية فى مقياس إدمان الأنترنت (مدمنى الأنترنت) بلغ عددهم 77 مفردة بنسبة 25% من افراد العينة وهم من حصلوا على درجة من 280 إلى 360 درجة.

الإجابة على السؤال الثانى:-

هل يوجد علاقة ارتباطية بين إدمان الأنترنت والتوافق الاجتماعى لدى الشباب؟

للإجابة على السؤال تم صياغة الفرض التالي: توجد علاقة ذات دلالة أحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين إدمان الانترنت والتوافق الاجتماعي لدى الشباب.

تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس إدمان الانترنت والدرجة الكلية لمقياس التوافق الاجتماعي بأبعاده المختلفة بطريقة بيرسون للطرفين.

جدول (15) الارتباط بين المقياسين

التوافق الاجتماعي	البعد
0.32-	الدرجة الكلية للإدمان

يوضح الجدول وجود علاقة ارتباط سلبية دالة عند مستوى (0.01) بين الدرجة الكلية لمقياس الإدمان ودرجة بعد التوافق الاجتماعي، حيث بلغ معامل الارتباط (- 0.32) وهي قيمة دالة عند مستوى (0.01) فكلما زاد الإدمان قل التوافق الاجتماعي.

الإجابة على السؤال الثالث :-

هل توجد فروق دالة احصائية بين درجة مدمن الانترنت وغير مدمن الانترنت من الشباب في مقياس التوافق الاجتماعي.

في ضوء هذا السؤال تم صياغة الفرض التالي: توجد فروق ذات دلالة أحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين مدمن الانترنت وغير مدمن الانترنت ومقياس التوافق الاجتماعي.

ولكى يتم اختيار هذا الفرض قامت الباحثة بحساب قيم (ت) للفروق بين المتوسطات حيث تم حساب المتوسطات الحسابية للانحرافات المعيارية بين كل من الطلاب مدمنى الانترنت وغير مدمنى الانترنت ومقياس التوافق الاجتماعى.

جدول (16)

المجموعه	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	ت	الدلالة
مقياس التوافق الاجتماعى	77	59.2	8.8	8.2	دالة عند مستوى (0.01)
غير مدمنين	69	70.3	8.4		

يوضح الجدول وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجة الشباب المدمنين وغير المدمنين للانترنت عند مقياس التوافق الاجتماعى عند مستوى دلالة (0.01) لصالح غير المدمنين.

نتائج المجموعات النقاشية

تم جمع بيانات كيفية باستخدام أداة المجموعات البؤرية النقاشية Focus groups discussion التي تم تطبيقها على عينة من الشباب بلغت (30) مفردة، موزعين كالتالي: (13) من الإناث بنسبة (48,2%) من العينة، و(17) من الذكور بنسبة (51,8%) وذلك في الفئة العمرية من (18-35) عامًا، وقد راعت الباحثة فى اختيارهم تنوعهم تبعًا للنوع "ذكور وإناث"، ونوع التعليم "مدنى وأزهري"، والتخصص العلمى "علمى وأدبى"، وتبعًا لمحل السكن "ريف وحضر"، وتبعًا للعمل "عاملين وغير عاملين". وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة:

اولا: الوقت الذي تقضيه عينة الدراسة على الانترنت:

اجتمعت أفراد العينة على اعتبار أن الانترنت بشكل عام بكل تطبيقاته من الأشياء الهامة في حياة الشباب على حد قولهم (لا نستطيع الاستغناء عنه) فمع سهولة الحصول على الانترنت في أى وقت وانتشار أجهزة الاندرويد أصبح من السهل الدخول إلى الانترنت دون التقيد بزمان أو مكان.

وكشفت نتائج الدراسة الميدانية عن إجماع كل مفردات الدراسة على صعوبة تحديد الوقت الذي يقضونه على الانترنت ؛ فقد ذكر بعض أفراد العينة دخولهم الى الشبكة المعلوماتية بمعدل كل 10 دقائق وقد يصل به الأمر إلى فتح الهاتف المحمول ليرى هل هناك محادثات مع الأصدقاء بين التواس اب أو المسانجر وفتح الفيس للتعرف على الاشعارات الجديدة وغلقه مرة أخرى، فهي تمثل أهمية لدى المبحوثين

ثانياً : التطبيقات الأكثر استخداماً بين عينة الدراسة:

تتعدد وتتنوع تطبيقات الإعلام الجديد في المجتمع المصري، وتشارك مع بعضها بعضاً في عدد من السمات التكنولوجية والاتصالية، ولكنها تختلف في مجموعة أخرى من السمات، فضلاً عن الاختلاف في كثافة الاستخدام وانتشاره بين الفئات المختلفة من المستخدمين. وقد أسفرت نتائج جلسات النقاش بين طلاب وطالبات الجامعات من أعضاء الجماعات النقاشية عن إجماع عينة الدراسة بنسبة (90%) وبواقع (36) مفردة على كون الفيس بوك أكثر تطبيقات الإعلام الجديد استخداماً فيما بينهم، حيث يعد الموقع واحداً من أهم مواقع التواصل الاجتماعي، وهو لا يمثل منتدى اجتماعياً فقط، وإنما أصبح قاعدة تكنولوجية سهلة بإمكان أى شخص أن يفعل بواسطتها ما يشاء، حيث يعتمد الموقع على معطين أساسيين، هما: حجم المشتركين فيه، فضلاً عن تميزه من الناحية التكنولوجية التي يريد أن يجعلها متاحة للجميع .

اشارت (م. ا) طالبة بكلية الاعلام دائماً ما أقوم بالاطلاع على صفحتى الشخصية على الفيس بوك للتعرف على ما الجديد من احداث ايضا قراءة المنشورات التى يضعها الاصدقاء وكتابة تعليق " عبرت (ع. ا) طالبة بكلية الاداب بأن الهاتف لا بد أن يبقى بجانبى وفى يدي دائماً بدونى اشعر بأن أفقد جزء ما فى حياتى قد اشعر بأنفسالى عن العالم المحيط".

أوضحت العينة أهمية لديهم فمن خلاله يتم التعرف على آخر المستجدات والأخبار سواء عن طريق نشر احدى الأصدقاء ذلك أو من خلال المتابعه لأحدى الصحف أو المواقع الإلكترونية وبذلك يظهر الخبر على صفحاتهم الشخصية، أيضاً التعرف والاطمئنان على الأصدقاء من خلال ما ينشرون والتفاعل معهم من خلال التعليقات.

فالفيس والانستجرام وتويتر وباقي تطبيقات التواصل يساعدهم فى الحصول على اصدقاء جدد من مختلف الثقافات، فزيادة عدد الأصدقاء فى الصفحة وزيادة التعليقات على المنشورات التى يكتبونها تشعرهم بأهميتهم.

فاليوتيوب حيث أشار العديد من المبحوثين أنشغالهم به وضياح وقت كثير فى متابعة الفيديوهات المنشورة على اليوتيوب والتى أكد معظمهم أن الهدف من دخول الانترنت ليست لمشاهدتها أنما للتصفح بشكل عام، أو الدخول لمتابعة مسلسل محدد ومشاهدة الحلقة وهو يكون أفضل فى المتابعة من مشاهدة التلفاز لما يتضمنه المسلسل من إعلانات كثيرة (سخيفة) على حد قولهم إلى جانب عدم التقيد بميعاد محدد ففى أى وقت يتم المشاهدة.

الفيديوهات تعرض بشكل متتابع فمن السهل عرض الفيديوهات التى تجذب انتباه العينة من خلال عنوانها، وهناك العديد من الفيديوهات التى توجد على صفحات الفيس بوك أو عن طريق البحث عن محتوى محدد تظهر الفيديوهات المشابهة الى جانب (التيك توك) ، وهو ما يشغل الوقت بشكل كبير. أشارت (ل.أ) طالبة بكلية الاداب "ظللت تصفح فيديوهات حول كيفية تحويل الملابس القديمة لأشياء نافعة طوال خمس ساعات متواصلة ولم اشعر بالوقت كما لو كنت فى غيبوبة" على حد قولها.

اجتمع نسبة كبيرة من الشباب (الذكور) على الأخص أضعاءة الوقت بشكل كبير فى الألعاب الإلكترونية وبخاصة التى يشاركه فيها اشخاص آخرون عبر الانترنت وكانت أشهر تلك الألعاب لعبة بابجى (الحرب) فقد ذكر (سالم محمد) الطالب بكلية الآداب جامعة عين شمس بأن (اللعبة تأخذ منى الوقت منذ الاستيقاظ

حتى النوم، تشغلني لدرجة عدم التركيز في المحاضرات وأغضب عندما أجد الهاتف يرن على حتى لا أنفصل عن اللعبة).

ثالثاً: دوافع استخدام الانترنت:-

فالأنترنيت يعد وسيلة التعبير عن الآراء بحرية ووسيلة للتواصل مع الآخرين سواء أقارب أو للتعرف على اصدقاء جدد، كما يشكل سعادة بالنسبة لمن يستخدمه، وأوضحت 90% من العينة عن استيائهم من عدم قدرتهم على ضبط استخدامهم الانترنت بشكل كبير فالحياة بدون انترنت تكون مملة وفارغة.

ومما يدل على ذلك قول (م. ع) بكالوريوس علوم: *لما بحس بالملل بدخل على الانترنت اتصفح فيه واتنقل ما بين الفيس والواتس واليوتيوب لوقت طويل من الصبح لليل وساعات من الليل للصبح*، وتضيف سارة محمد كلية الطب فتقول: *بدخل على الانترنت علشان اتخلص من الملل*.

رابعاً: اثر الاستخدام المفرط للانترنت:

اجتمعت عينة الدراسة بأن الاستخدام المفرط للانترنت كانت له العديد من التأثيرات وكانت أولها أهمال ممارسة أى هواية أو نشاط بسببه، أكدت (أ. م) الطالبة بكلية الإعلام جامعة القاهرة بأن (هوايتي الأولى كانت القراءة وكنت احب عمل جدول لنفسى لأنهاء من قراءة كتاب أو رواية واتجهت بعد ذلك إلى القراءة على الانترنت وبالتدرج تراجع هوايتي إلى الاكتفاء بمعرفة الأخبار والمستجدات على الساحة ومتابعة الفيديوهات والتقارير المصورة إلى تعرض من خلال صفحة الفيس.

أشارت العينة إلى التغيير في عادات النوم بسبب الانشغال والدخول على الانترنت، بسبب عدم السيطرة على الوقت الذي يحدده للتجول على الانترنت أوضح (م. ع) موظف بأحدى الجهات الحكومية بأن (استخدم الانترنت طوال اليوم، ولكن أكثر يكون وقت قبل نومي فأتصفح الفيس وأجد أن الوقت يمضي معي فبدلاً من

الجلوس ساعة كما كنت مخطط أجلس ثلاث واربعة ساعات وهو ما يؤثر على عدم أخذ قسط كافي من النوم).

وأضافت (ع. س) الطالبة بكلية الآداب جامعة عين شمس (كثير لم استطع النوم لأكثر من ثلاث أو أربعة ساعات فقط بسبب قضاء الوقت فى تحميل الفيديوهات والبرامج والشات مع الاصدقاء) إلى جانب الإجهاد الذى يصاحب ذلك الجسم والعين من كثرة المشاهدة.

وعن محاولة الابتعاد أوالتوقف المؤقت أوضحت أفراد العينة بأن حتى عند التوقف يكون الإنشغال بحد كبير بالانترنت، إذا كان التوقف للقيام بمهام فى العمل أو المنزل فيكون بشكل سريع والعودة مرة أخرى له، كما يراود الشباب بالإنزعاج والرفض فى حالة ما إذا كانت هناك ضوضاء حوله أو فى محاولة الأهل أو الأصدقاء الحديث معهم وهم مشغولين بالانترنت.

يقول (أ. ع) كلية التجارة جامعه عين شمس (حتى وأنا فى المنزل الهاتف المحمول فى يدي وعندما يحدثنى أحدى والدي لطلب شئ من الممكن ألا أسمعه من اندماجى أو إرد عليه بعد فترة وأقوم أفعل ما يريد سريعاً، ثم أذهب إلى مكان هادئ حتى استمتع بتصفح الفيس أو الحديث مع الأصدقاء عبر الانترنت)، وتشير (ع. م) أداب عين شمس (اتخيل صفحتى على الفيسامام عيني عندما اغلقة وماذا سافعل بعد ذلك فور الاتصال به).

فبالانترنت يعد وسيلة التعبير عن الآراء بحرية ووسيلة للتواصل مع الآخرين سواء أقارب أو للتعرف على اصدقاء جدد، كما يشكل سعادة بالنسبة لمن يستخدمه، وأوضحت 90% من العينة عن استيائهم من عدم قدرتهم على ضبط استخدامهم الانترنت بشكل كبير فالحياة بدون انترنت تكون مملة وفارغة.

أضاف (ف. ا) كلية الإعلام جامعة القاهرة (حاولت ايقاف صفحتى على الفيس والابتعاد عن الانترنت

ككل ومحاولة التركيز في الدراسة وقد نجحت في غلق الفيس أسبوعان فقط ولكن رجعت استخدمه أكثر مما سبق). كما أوضحت العينة أن مع محاولة وقف أو الابتعاد لا يكون بشكل كلي بل يكون بوقف تطبيق واحد فقط مثل الشات، الفيس، الانستجرام، لكن هناك استعمال أكبر لشكل أو تطبيق آخر، وفي الاغلب تكون مشاهدة اليوتيوب والألعاب الإلكترونية.

ومن التأثيرات على المستوى الدراسي أو العمل: أوضح أفراد العينة أن الانشغال في التصفح والألعاب أدى التقصير في المهام الموكلة إليهم، فالحديث مع الأصدقاء أصبح من الأهمية من الاستذكار لديهم، وقد يكون الحديث إطار الدراسة كيفية أداء الجزء العملي للمواد الدراسة (لكن هذا لا يغني عن المذاكرة) على حد قول الشباب.

وأضاف بعض الباحثين، عند الاستذكار بتخلل ذلك فتح الموبايل أو اللاب والدخول على الانترنت على فترات متقاربة قد تصل إلى (كل ربع ساعة).

وعلى صعيد العمل أوضح (ناهد على) (أدائى فى العمل تأثر فبعد ان كان التفكير فى كيفية أدائة بشكل جيداً والتفكير فى طرق لتسهل العمل بالنسبة لى، أصبحت لهتم أكثر بالتصفح للمواقع والتعرف على التطبيقات الجديدة، فأقوم بأداء العمل بشكل سريع حتى أعود إلى الانترنت مرة أخرى، ومرات قليلة قدمت العمل المطالب به متأخرًا).

لكن على الاتجاه الآخر هناك من استخدام الانترنت بشكل مفيد لتطوير الذات والعمل، أوضح (عبير محمد) أداب عين شمس (استخدام للأنترنت والفيس والتويتير والانستجرام لتنمية مهاراتي فاقوم بتحميل الفيديوهات التعليمية فى مجال الفوتوشوب والجرافيك والانستريتور بدلاً من أخذ كورسات فيه، وافادني كثيرا ذلك). وأضاف (محسن كمال) طالب بكلية الإعلام جامعة القاهرة إلى جانب الدراسة فهو صاحب استوديو تصوير مشاركة مع أثنان من اصدقائه يقول (استخدم الانترنت فى التعرف على الأدوات الجديدة فى التصوير إلى جانب مشاهدة الأفكار الجديدة فى اشكال التصوير فقد استفدت كثيرا فى ذلك).

أشارت (أ. أ) تعمل بأحدى الشركات الخاصة بأن كثرة استخدام الانترنت على الرغم من أنه يزيد من مستوى الوعي بالاحداث الجارية إلا أنها ترى العكس فالانترنت أدى إلى تقليل مستوى الثقافة لديها. (فى بداية استخدامى الانترنت كنت أحب أن احتفظ بالمقولات والحكم والقراءة الكثيرة، فأصبح لدى حصيلة لغوية كبيرة جعلتني أشعر بأننى مختلفة حين أقوم بكتابة منشور على الفيس أو تويتر، مع الوقت وكثرة استخدامى للانترنت لم يعد لدى الوقت لكى اقرأ).

من المشكلات أيضاً العيب المادى، فقد أكدت جميع أفراد العينة عدم استطاعتهم تحمل انقطاع الانترنت، فكثير ما تنتهى الباقة قبل انتهاء المدة المحددة لها، فما عليهم إلا أن يقدموا بالتجديد أو شراء باقة أضافة حتى لا ينقطع. كما أن كل العينة تتمتع بسوايفاي بالمنزل إلى جانب باقة انترنت بالهاتف المحمول وذلك عندما يكونوا خارج البيت، مما يشكل زيادة فى المصاريف ويعد من أحدى مشكلات الابناء مع أسرهم. فالبعد عن الانترنت بالنسبة لهم يعزز من الشعور بالوحدة والعزلة عن الواقع أضاف (ع. س) أن (عدم وجود الانترنت اشعر بأننى غريب فى المكان الموجود فيه فعالمى هو النت).

التوافق مع الأسرة والمجتمع: اوضحت العينة بتفضيل التحدث مع الأصدقاء من خلال الانترنت عن الذهاب والجلوس معهم - كما أشاروا إلى أن الأصدقاء الفعليين لديهم خارج نطاق الانترنت قليل جداً، فهم يروها فرصة للتعرف على اصدقاء لا يعرفونهم والتحدث معهم بحرية.

التواصل مع الأسرة: اجتمعت أفراد العينة أن الانترنت سبباً فى حدوث مشكلات اسرية لديهم بسبب الانشغال بالانترنت مما يؤدي إلى انعزال الفرد عن باقى الأسرة كما أوضح أحد الباحثين (طوال تواجدى بالمنزل أنا داخل عرفتى مع تليفونى) مما بسبب غضب الأهل من طوال الجلوس والأنعزال.

بالإضافة إلى تفضيل الجلوس فى المنزل عن الذهاب وزيادة الأقارب، أو الذهاب إليهم والجلوس فى جزء منفصل المتابعة الانترنت فقد أدى إلى حدوث خلل فى العلاقات العائلية. وأشار بعض من الشباب بأن كثرة العلاقات العائلية وعدم الاستقرار الذى يشعر به فى المنزل من العوامل التى تدفعه إلى (الهروب) على حد

قولهم إلى الانترنت حيث يجد الاستقرار الافتراضى هناك. أو الذهاب ومقابلة الأصدقاء ولكن بعيداً عن المنزل.

وعن مشاركة الأهل فى القرارات الهامة أو التحدث حول مشكلة يتعرض لها: أوضح الشباب بأن هناك العديد من الأمور الحياتية التى لا يعلمها الأهل بالنسبة لهم فإذا تعرضوا المشكلة فهناك من يقوم بأخبار الأهل لكن يذهب إلى أصدقاء الانترنت للتحدث معهم حولها وكيفية الحل، ويسألهم حول عدم الأنصات إلى الأهل أجاب (ع. م) طالب آداب عين شمس (أهلى شايفين كل إلى بعمله غلط، ومش عاجبهم حاجة، مش حاخذ غير التوبيخ). عن معاملة الأهل أجمعت آراء أكثر من نصف العينة بأن الجلوس مع أفراد العائلة لا يكون كثير لانشغال كل فرد بالعمل ومهام حياته، (حتى لما بنقعد مع بعض الحديث بيكون عادى)، وعن تشجيع الأهل لهم اجتمعت 80% من أفراد العينة بوجود أحد الوالدين لتشجيعهم ولكن الاهتمام منصب على الدراسة والعمل، والحياة الأسرية.

على مستوى الزملاء والعمل اجتمعت آراء أفراد العينة بأن علاقاتهم بما يفرضهم العمل أو الدراسة من زملاء ولكن يمكن التواصل معهم عن طريق الانترنت بشكل أكبر فيمكن أن يكون ذلك طوال الليل كما أشارت (ع. م) (أسهر مع صديقتى على الشات إلى ساعات متأخرة من الليل فقط فى الحديث). وعلى الجانب الآخر هذا الاتصال لا يكون مواجهى أو من خلال الحديث المباشر.

وبعرض النتائج ترى الباحثة اتفاق بين نتائج الدراسه الميدانيه والمجموعات النقاشيه الى ان هناك علاقه عكسيه بين ادمان الانترنت والتوافق الاجتماعى فكلما زاد الإدمان الرقمى قل التوافق الاجتماعى والعكس صحيح كلما قل الإدمان زاد التوافق الاجتماعى.

فعلى مستوى الاسرة فقد اوضحت الدراسه بان كثره الاستخدام ادى الى دخول المبحوثين فى عزلة عن المجتمع الحقيقي المحيط به والانخراط فى العالم الافتراضى واتفق ذلك مع دراسه كل من (2019 suzan) و(مريم حميد 2018) (فتحه 2018) (احمد سعيد 2017) التى توصله الى ان الافراط فى استخدام الانترنت ادى الى الشعور بالعزله والوحده والقلق من المجتمع المحيط ،وعلى مستوى التحصيل

الدراسي اوضحت الدراسه بأن على الرغم من وجود ايجابيات لاستخدام الانترنت مثل الحصول على المعلومات والابحاث من الجروبات العلميه او الجروبات التي تقام للمواد الدراسيه على فيسبوك او الواتساب ،فقد اكدت مفردات العينه بان الاستخدام المفرط اثر بالسلب على التحصيل الدراسي وهو ما يتفق مع دراسه كل من (نايف 2019) التي توصلت الى استخدام الطلبة الموهوبين الانترنت بشكل اقل من قرنائهم ، ايضا على مستوى العمل ادي ذلك الى التقليل من فعاليته كفاءه العمل الانشغال بالحديث مع الاصدقاء عبر الانترنت واتفق ذلك مع دراسة (احمد سعيد 2017) ، وعلى مستوى التأثيرات الصحيه اجتمعت مفردات العينه على شعور بالقلق من فقدان الانترنت الى جانب الارهاق والصداع والام الظهر وعدم الحصول على قسط كافي من النوم التي تصاحب كثره عدد ساعات الجلوس على الانترنت واتفق ذلك مع دراسه كلا من (سميه 2017)(محمد خضير 2016)

المراجع

المراجع العربية

1. احمد ، مريم حميد(2018) القيمة التبيؤية للعزلة الاجتماعية والعوامل الخمسة الكبرى فى الشخصية للادمان على الانترنت لدى طلبة جامعه ام القرى فى مكة المكرمة ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد 19 ، العدد 1 ،ص192-224.
2. بو بعاية ، سمية (2017) اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعى، مذكرة مكملة لنيل درجة الماجستير ،قسم علم النفس،جامعه محمد بوضيافة الجزائر .
3. حسن ،ميادة فيصل(2019):الاثار النفسية والاكاديمية والاجتماعية لادمان استخدام الانترنت بين طلبة الجامعات العراقية ،رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية ، جامعه ال البيت الاردن.

4. حسين ،خطاب (2017): ادمان الانترنت عند الطلبة الجامعيين وعلاقتة بالتحصيل الدراسي دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الجزائر،مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية ، العدد12 ، ص230-247
5. حسين ،صبا منير (2018) :ادمان النتريت وعلاقتة بالإكتئاب والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة، بحث مقدم لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير ،كلية التربية، حامعه الدراسات الاسلامية غزة .
6. حسين، بسمة (2016): ادمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة ، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا، جامعه غزة.
7. خطاب ،محمود احمد(2017): ادمان الانترنت. مجله علم النفس .كلية الاداب جامعه عين شمس.العدد 7،ص 49-55.
8. سحاب، فتحية- حمودة ،حكيمة (2018)، ادمان الانترنت وعلاقتة بمستوى القلق لدى طلاب الجامه، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية ، العدد 14، ص42-56
9. السولمي، شذى محمد(2014)،إدمان استخدام الاجهزه الإلكترونيه الحديثه وعلاقتة بالتفاعل الإجتماعي والثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض، رساله ماجستير، جامعه نايف للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا قسم العلوم الإجتماعية.
<http://repository.nauss.edu.sa/bitstream/handle/123456789/53109>
10. صالح ، سلوى-صالح الدين فراج واخرون (2018):. ادمان الهواتف الذكية لدى طلبة جامعه الخرطوم ، المجلة العلمية كلية الاداب جامعه بنها ،مجلد 29، العدد114، ص 485-512
11. عائض، سلطان (2010): ادمان الانترنت وعلاقتة بالتوافق النفسي الاجتماعي ، رسالة ماجستير ، جامعه نايف للعلوم الأمنية ، كلية الدراسات العليا .
12. عبد الحميد محمد(2014): البحث في العلوم الإعلامية، الطبعة الثالثة، القاهرة، عالم الكتاب.

13. عبد الرؤف، نهال عماد (2018): العلاقة بين الاستخدام المكثف للانترنت ومعدل الانطواء ولدى المراهقين . رسالة ماجستير . جامعة القاهرة. كلية الاعلام.
14. العبدى ، ناصر بن صالح (2017): اثر برنامج ارشادى لخفض درجة ادمان الانترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية فى الرياض،المجلة التربوية المتخصصة ، المجلد 5، ص1-15.
15. على ،محمود يوسف (2018): ادمان الانترنت ودوافع استخدامه فى علاقتها بالتفاعل الاجتماعى لدى طلبة الجامعة.المجلة الدولية للاداب والعلوم الانسانية والاجتماعية. العدد 9. ج 1، ص113-155
16. عماد، مادونا / بابجي - لعبة الكترونية تنتهي بأسرتك فى ساحة المحاكم ، المصري اليوم 2018/10/16
17. عياد ، فطيمة صالح عبدالرحمن (2015): تأثير الادمان الالكتروني على الطالب الجامعى .رسالة ماجستير .كلية العلوم الانسانية. جمعية قاصدى مرماح.
18. غالمى، عديلة (2016): الادمان على الانترنت وعلاقتة بسلوك النوم المرتبط بالصحة لدى الشباب، مجلة العلوم الانسانية،جامعة محمد خضير بسكرة،العدد44، ص44-ص 112.
19. كمال ،هناء (2008): الاثار النفسية والاجتماعية لتعرض الجمهور لشبكة الانترنت . رسالة ماجستير . كلية الاعلام جامعة القاهرة .
20. محمود ، حسام الدين واخرون (2016) : الخصائص السيكومترية لمقياس ادمان الانترنت ، مجلة الارشاد النفسى ،جامعه عين شمس ، العدد45، ص333-362
21. مرجباوي ، سارة(2018): الإدمان علي مواقع التواصل الاجتماعي (مقارنة نفسية نظرية) . حوليات جامعة قالمة للعلوم الاجتماعية والانسانية، العدد 25 ، 230-253
22. المطرفى، نايف سعد (2019): ادمان النترنت لدى الطلبة الموهوبين والموهوبات بمنطقة مكة المكرمة ، المجلة العلمية لكلية التربية جامعه اسبوط، المجلد 35، العدد4، ص334-360.

23. مكايي ، حسن عماد، السيد ليلي حسين (2006) الاتصال ونظرياته المعاصرة، الطبعة الاولى، القاهرة، الدار المصرية اللبنانية،.

24. مكايي حسن عماد، ليلي حسين السيد(2006).الاتصال ونظرياته المعاصرة،(القاهرة، الدار المصرية اللبنانية).

25. مهدي، احمد سعيدان (2017): بعض المحددات النفسية لادمان تطبيقات التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية ،مجلة كلية التربية ، جامعه الأزهر ، العدد173،المجلد 1 .

26. نجم ، سجي حسين (2016): دوافع استخدام المراهقين السعوديين للمنتديات علي شبكة الانترنت. رسالة ماجستير . كلية الاعلام .جامعة القاهرة .

المراجع الأجنبية:

27.Chang Liua, Jianling Ma, 2018," Development and validation of the Chinese social media addiction scale " Personality and Individual Differences, no 134 journal homepage: www.elsevier.com/locate/paid

28.Daniel T.L.shek Rachel C.F.sun.Lu.Yu. (2013) Internet AdditionNeuroscience in the 21st century. available at [http:// link. Springer.com / reference work entry.](http://link.springer.com/reference-work-entry)

[https://we are social .com/biog/2019/07/global-socialmedia-users-pass-3.5billion](https://weare-social.com/biog/2019/07/global-socialmedia-users-pass-3.5billion)

29.Kimberly s.young, Cristiano Nabuco de Abreu : . 2011 “ Internet addiction :A Handbook and guide Ia evaluation and treatment “ New jersey : Hoboken john wilet and sons.p1-17

30.Linda K. Kaye (2018) "Internet Addiction: a Conceptual Minefield"Department of Psychology, Edge Hill University, St Helens Road, Ormskirk, Lancashire .springer,publishing.p220-232

31.Linda K. Kaye (2018)"Internet Addiction: a Conceptual Minefield"Department of Psychology, Edge Hill University, St Helens Road, Ormskirk, Lancashire .springer, L39 4QP, UK

32. Manual Gamez - Guadix , (2013): *I zas kum orue Esthers Caluete Evaluation of the cognitive . Behariotal Modil of Generalized and Prolenatix internet use in spanish Adolescents . psicothema . vol , 25 , no . 3 .*
33. Montag ,Christian & Reuter, Martin (2015): *Internet Addiction . Neuroscientific Approaches and therapeutical interventions Switzerland : springer publishing p 12-30*
34. Negah ,shahla ostover & et at(2016): *internet addiction and its psychosocial risks (Depression Anxiety stress and loneliness) among Iranian Adolescents and young adults Structural Equation Model in a cross – sectional study “ , international journal of mental Health and additions , June volume 14 ,p245-268.*
35. Semon kemb: *global social media users pass 3.5 billion 17/7/2019*
36. Zivnuska ,Suzanne, John R. Carlson, Dawn S. Carlson, Ranida B. Harris & Kenneth J. Harris (2019): *Social media addiction and social media reactions: The implications for job performance, The Journal of Social Psychology, DOI: 10.1080/00224545.2019.1578725*

Internet addiction and its relationship to social compatibility among young people Field study

Fatima Nabil Mohammed Mahmoud Al-Serougy

Assistant Teacher Press Department

At the Higher Institute of Media and Communication Arts

Supervisors

Prof. Wael Ismail Abdul Bari

Professor of Media, Faculty of Literature , Ain Shams University

Prof. Mahmoud Alameddine

Professor of Media, Faculty of Media, Cairo University

Abstract:

The study aims to reveal the link between internet addiction in young people and social compatibility, the study was conducted on the sample of the mayors, and consisted of the number of 300 individuals of the group of young people from the age of 18 to 35 years, and the tool was used questionnaire, and discussion groups, in the collection and analysis of data, and the study reached:

Results of the statistical study - :

1)The number of young people classified as non-addicted (the lowest level of addiction) was 69% single by 23%, while the number of people who received high scores on the internet addiction scale (internet addicts) was 77% by 25%.

2) There is a negative correlation function at a level (0.01) between the total score of the addiction scale and the score after social compatibility, where the correlation coefficient (-0.32) is a function value at a level (0.01).

The results of the discussion groups - :

•The members of the sample met on the view that the Internet in general with all its applications is important things in the lives of young people as they say (we can not do without it) without which the researcher feels lonely and isolated from the world, it is a means of expressing opinions freely as it is a way to escape the problems of life .

One of the effects on the level of study or work: the members of the sample explained that the preoccupation with browsing and games resulted in the failure of the tasks assigned to them.

•Compatibility with family and community: The sample made it clear that they prefer to talk to friends online than to go and sit with them – they also pointed out that friends who have a lot of offline friends see it as an opportunity to get to know friends they don't know and talk to them freely .

•Communication with the family: The members of the sample met that the Internet caused their family problems due to the preoccupation with the Internet, which leads to the isolation of the individual from the rest of the family in addition to the preference to sit at home from going and increasing relatives .

•By presenting the results, the researcher sees an agreement between the outcome of the discussion groups and the statistical indications. There is a reverse correlation, the higher the digital addiction, the less social compatibility and vice versa, the less addiction the more social compatibility .