ادمان الأنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

د/ إبراهيم رشاد محمد*

مشكله البحث وأهميته:

شبكه الانترنت أصبحت وسيله أتصال هامه جدا، ومعها تطورت طرق التفاعلات السلوكية والاجتماعية المرتبطة بحياتنا، مما أدى إلى انعكاس أثارها على الصعيد الفردى والأسرى والمجتمعى، وأدى هذا التطور إلى ظهور أنماط جديده من السلوكيات والقيم الاجتماعية التى أثرت بشكل واضح فى طبيعة التفاعل الاجتماعى سواء على مستوى الفرد أو المجتمع، كما أنها توغلت داخل حياه الافراد وغيرت طابع الحياه الاجتماعية على جميع المستويات سواء على مستوى الأسرة أو المجتمع، فأصبحت هى الوسيلة التى من خلالها يتواصل الافراد فيما بينهم وذلك بغرض تكوين علاقات اجتماعيه، وأصبح هناك تزايد مستمر لمستخدمى شبكه الانترنت من مختلف فئات المجتمع وبخاصه فئه الشباب، وقد يصل استخدامهم إلى درجة الادمان مما قد يؤثر سلبا على السلوك الأنسانى ومستوى العلاقات الاجتماعية وطرق التفكير فى التعامل مع متغيرات الحياه والذى من شأنه تعزيز القيم الفردية بدلا من القيم الاجتماعية والعمل الجماعى المشترك والذى يمثل عنصرا هاما فى ثقافه المجتمع.

وترى "**عمارة، زاهى**" (٢٠١٤، ص١) أن الافراط فى استخدام شبكه الانترنت يؤدى إلى شعور الطالب بالاغتراب والعزلة عن العلاقات الاجتماعية وتستبدل بعلاقات سطحيه فى بيئة افتراضية، فيتولد لديهم مشاعر العجز واللامعيارية والتمرد واللامعنى، مما يؤدى إلى فقدان التفاعلات الحميمة مع

* أستاذ مساعد بقسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعه المنيا.

الاسرة والأصدقاء نظرا لوقوعهم فى براثن أدمانا الشبكة العنكبوتية، وفى ظل هذه المتغيرات نجد أن لفئه الشباب احتياجات اقتصادية واجتماعية ونفسية غير متوفرة مما يؤدى إلى نمو مشاعر الاغتراب لديهم.

ويؤكد "**غراف**" (٢٠٠٩، ص٢٩) أن هذا الشعور ما هو إلا أنسلاخ زمنى عن المجتمع وعدم التلاؤم معه، فالكثيرون يعيشون داخل أسوار أنفسهم فى نفور مقصود أو غير مقصود عن مجتمعهم، فيشعرون أنهم لا ينتمون إلى زمنهم الحاضر، فمنهم من يصاب بتبلد الاحساس ويصبح غير مكترث بما يدور من حوله، وبالتالى يعيش حياه رقمية سلبية غير واضحه المعالم.

ويرى "**النوبى**" (٢٠١٠، ص١٥) أن جلوس الطالب أمام الانترنت لساعات طويله قد يؤدى إلى عزله عن المجتمع وتدنى مستوى التفاعل الاجتماعى مع أسرته وتقليص عدد الاصدقاء وفقدانه لمهارات التواصل الايجابى، وتضاؤل فرص التعبير وتحقيق الذات، مما يجعله يشعر بعدم القدرة على ضبط الاحداث والتحكم فيها.

ويشير "**أسكندر**" (١٩٨٨، ص٣٠٣،٣٠٤) أن طالب الجامعة يبحث عن هوية محدده ودور يؤديه داخل المجتمع، ومن ثم تكون استجابته لحالة انعدام الأطر التنظيمية ذات الكفاءة واضطراب المعايير هى العصيان والتمرد، فهو يتطلع إلى شكل من أشكال التنظيم المجتمعى حتى يستطيع تحقيق الفرصة لأداء دور فعال يحقق له الرضا، وهكذا يقوم الطالب بالدور الناقد والاخلاقى الذى يبدو له أن جامعته عاجزة عن القيام به.

ويرى "**Kraut**" (٢٠١٠، ص ٣٥٥) أن طلاب الجامعة من أكثر الشرائح تعرضا لإدمان الانترنت، فهم يمرون بمرحله نمو نفسى يتم فيها تشكيل هويتهم، وأقامه علاقات شخصية واجتماعية حميمة، وأصبحت الجامعات توفر فرصا واسعه ومستمرة للتواصل من خلال الانترنت وذلك للعديد من الأغراض.

ويرى "**Davis**" (١٩٩، ص ٣٣) أن هناك العديد من الاعراض التى يشعر بها مستخدم الانترنت منها ضعف السيطرة على الدوافع الشخصية وعدم القدرة على التوقف عن استخدام الانترنت، والشعور بأن الانترنت أصبح هو الصديق الوحيد له، فالتفكير المتواصل من خلال شبكه الانترنت وانتظاره بلهفه يكمن فى كونها مشكله كبيره خاصه عندما ينعزل الفرد عن أسرته وأصدقاؤه ومجتمعة الحقيقى مما يجد صعوبة فى التكيف الاجتماعى مع الأخرين المحيطين به.

وترى "**شقير**" (٢٠٠٣، ص ٢٢) فيفقد التوافق النفسى والاجتماعى الذى يعد وظيفه دينامية تحقق له التوازن والتلاؤم له من خلال جوانب السلوك الداخلية والخارجية بما يساعده على حل الصراعات وخفض حده التوتر والاغتراب الذى يعانيه، مما يؤثر على توافقه النفسى والاجتماعى فيكون غير قادر على المشاركة الاجتماعية الفعالة، وعدم شعوره بالمسؤولية الاجتماعية وامتثاله لقيم المجتمع الذى يعيش فيه، كذلك عدم شعوره بقيمته ودوره الفعال فى تنمية مجتمعه وعلى قدرته فى تحقيق الانتماء والولاء للجماعة، فنجده غير قادر على أقامه علاقات طيبه إيجابية.

ويؤكد "**Young**" (١٩٩٩، ص ٣٢) أن أثار هذه المشاعر تؤدى إلى ظهور أعراض الادمان لمستخدمى الانترنت فيمتلكه التفكير المستمر حول الانترنت وتزداد فترات استخدامه له، كى يحقق قدر من الرضا والاشباع لميوله ودوافعه الذاتية، والجهود غير الناجحة فى ضبط الاستخدام والسيطرة عليه أو التوقف عن الاستخدام، والمشاعر بعدم الراحة والاكتئاب والتململ أو التهيج نتيجة المحاولة الحد من استخدام الانترنت والبقاء فتره طويله على شبكه الانترنت أكثر مما هو مستهدف، والتعرض لخطر فقدان العلاقات المهمة وفرص العمل أو التعليم نتيجة الافراط فى الاستخدام، والكذب على أفراد الاسرة لإخفاء إلى أى مدى انغماسه فى أنشطة الانترنت، واستخدامه للأنترنت

كأسلوب للهروب من المشكلات أو التخفيف من مشاعر اليأس أو القلق أو الانعزال وغيرها.

ومن هنا تكمن مشكله البحث فالأفراط فى استخدام الانترنت سلاح ذو حدين، لذلك يجب أن لا نغفل أضراره أو فوائده تجعلنا نغمض أعيننا عن المشكلات الخطيرة الناجمة عن الافراط فى الاستخدام التى قد تصيب الطلاب، وقد صدق من أطلق على شبكه الانترنت أسم الشبكة العنكبوتية، فقد يقع البعض فى خيوط وشباك لا نهاية لها، وبذلك يسيء استخدامها ويفرط فيه، فيشعر بالاشتياق الدائم لها إذا حدث ما يمنع اتصاله بهذه الشبكة، ويحاول تصفية كل التزاماته قبل أن يمارس الانترنت ويصبح شغله الشاغل، وبهذا يفقد استقلاليته ويصبح أسير له

مصطلحات البحث :

- ادمان الأنترنت : Internet Addiction

يرى "**Ward**" (٢٠٠٢، ص٣٤) أنه سلوك مرتبط باستخدام الانترنت مثل الأفراط فى الوقت المنقض على الانترنت، أو استبدال العلاقات الحقيقية الواقعية إلى علاقات سطحية افتراضية، والتى غالبا ما تخبر بأنها شخصية، وهى حس افتقاد الوقت وتشكيل أنماط متكررة فتزيد من مخاطر المشكلات الاجتماعية والشخصية.

- الاغتراب النفسى : Psychological alienation

يرى "**قدورى**" (٢٠١٥، ص ١٨) هو شعور الفرد بعدم الانتماء وفقدان الثقة ورفض القيم والمعايير الاجتماعية والمعاناة من الضغوط النفسية، وتعرض وحده الشخصية للضعف والانهيار بتأثير العمليات الثقافية والاجتماعية التى تتم داخل المجتمع.

- التوافق النفسى : Adjustment

يرى "**العمار**" (٢٠١٤، ص٣٢) هو عملية دينامية وظيفية تهدف إلى تحقيق التوازن والتلاؤم بين جوانب السلوك الداخلية والخارجية للفرد بما يساعد على حل الصراعات وخفض التوتر، بل يتخطى ذلك إلى الجوانب الإيجابية لتحقيق الذات والرضا عنها وتحقيق الثقة بالنفس والاتزان الانفعالى مع الإيجابية والمرونة فى التعامل مع المجتمع من حولة.

- **التوافق الاجتماعى : psychosocial social**

يرى "**العمار**" (٢٠١٤، ص٣٢) هو قدرة الفرد على المشاركة الاجتماعية الفعالة، وشعوره بالمسؤولية الاجتماعية، وامتثاله لقيم المجتمع الذى يعيش فيه، وشعوره بقيمته ودوره الفعال فى تنمية مجتمعه، وقدرته على تحقيق الانتماء والولاء للجماعة من حولة، والدخول فى منافسات اجتماعية بناءه مع الأخرين، والقدرة على إقامة علاقات طيبة إيجابية، كما يحرص على حقوق الأخرين فى جو من الثقة والاحترام المتبادل معهم، والشعور بالسعادة والامتنان لانتمائه للجماعة واحتلاله مكانة متميزة من خلال ما يؤديه من عمل اجتماعى تعاونى.

الدراسات السابقة:

سوف يقوم الباحث بعرض الدراسات السابقة من الاقدم إلى الاحدث :

- قام "**ابراهيم**" (٢٠١١) بدراسة بعنوان "**إدمان الانترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والطمأنينة النفسية لدى طلاب وطالبات جامعة الملك خالد بالسعودية فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية**"، واستخدم الباحث المنهج الوصفى وشملت عينه البحث على (٤٤٤) طالب وطالبة من جامعة الملك خالد بالسعودية، وتم استخدام مقياس ادمان الانترنت، ومقياس الوحدة النفسية، ومقياس الطمأنينة النفسية، ومن أهم النتائج التى توصل إليها وجود علاقة موجبة بين ادمان الانترنت والوحدة النفسية لدى عينة قيد البحث.

- قامت "**نعيسة**" (٢٠١٢) بدراسة بعنوان "**الاغتراب النفسى وعلاقته بالأمن النفسى دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق القانطين بالمدينة الجامعية**". وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفى، وشملت عينة البحث على (٣٧٠) طالب وطالبة من طلبة السكن الجامعى، واستخدمت الباحثة استبيان لقياس ظاهرة الاغتراب النفسى، واستبيان لقياس ظاهرة الأمن النفسى ومن أهم النتائج التى توصلت إليها وجود اغتراب نفسى لدى طلبة الجامعة بدرجة متوسطة مما كان له أثر نفسى على مستوى الأمن النفسى للطلاب.
- قام "**الزحيلى، الملحم**" (٢٠١٣) بدراسة بعنوان "**الاغتراب النفسى وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة دمشق القانطين بالمدينة الجامعية**"، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفى، وشملت عينه البحث على(٦٧٢) طالب وطالبة من طلبة السكن الجامعى، واستخدم الباحثان مقياس الاغتراب النفسى، ومقياس تقدير الذات ومن أهم النتائج التى تم التوصل إليها وجود علاقة عكسية سلبية بين درجات الطلبة على مقياس الاغتراب ودرجاتهم على مقياس تقدير الذات.
- قامت "**الزيدى**" (٢٠١٤) بدراسة بعنوان "**ادمان الأنترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعى والتحصيل الدراسى لدى طلبة جامعة نزوى**"، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفى، وشملت عينة البحث على جميع طلاب البكالوريوس بجامعة نزوى والبالغ قوامهم (٤١٢) طالب وطالبة موزعين على أربع كليات (كلية العلوم والآداب، والاقتصاد والإدارة، ونظم المعلومات، والهندسة والعمارة) واستخدمت الباحثة مقياس ادمان الانترنت، ومقياس التواصل الاجتماعى، والتحصيل الدراسى ومن أهم النتائج التى توصلت إليها عدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية فى ادمان الانترنت

على شبكة الانترنت وذلك لمتغير النوع (ذكور، إناث) لدى طلاب جامعة نزوى.

- قام "**الشناوى، عباس**" (٢٠١٤) بدراسة بعنوان "**استخدام شبكه التواصل الاجتماعى (فيس بوك) وعلاقته بالتوافق النفسى لدى المراهق**" وقام الباحثان باستخدام المنهج الوصفى، وشملت عينة البحث على (٤٦٦) طالب وطالبة، وتم استخدام مقياس الكشف عن علاقه استخدام الفيس بوك بالتوافق النفسى لدى الطلبة والتوافق الاجتماعى والأسرى والتوافق الأكاديمى ومن أهم النتائج التى تم التوصل إليها أن الفترة الزمنية التى يقضيها الطالب فى استخدام الانترنت أقل من ساعتين، ومستوى التوافق النفسى لدى الطلبة كانت مرتفعة.
- قام "**العمار**" (٢٠١٤) بدراسة بعنوان "**ادمان الشبكة المعلوماتية (الانترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلية جامعة دمشق – فرع درعا**" وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى، وشملت عينة البحث على (٦٧٤) طالب وطالبة من جميع الكليات والمعاهد، كما استخدم مقياس ادمان الشبكه المعلوماتية، ومن أهم النتائج التى توصل إليها عدم وجود علاقة بين ادمان الانترنت الشبكة المعلوماتية والمعدل الدراسى.
- قام "**محمد، الخواجه**" (٢٠١٤) بدراسة بعنوان "**الادمان على الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسى لدى طلبة جامعة السلطان قابوس عمان (٢٠١٤)**" واستخدم الباحث المنهج الوصفى، وشملت عينة البحث على (٢٩٠) طالب وطالبة من طلبة البكالوريوس بكلية التربية جامعة السلطان قابوس، منهم (١٥٠) طالبه، (١٤٠) طالب وتم استخدام مقياس الادمان على الانترنت ومقياس التوافق النفسى، ومن أهم النتائج التى تم التوصل إليها وجود علاقه عكسية ما بين الادمان على الانترنت والتوافق النفسى لدى طلبة الجامعة.

- قامت "**علوان**" (٢٠١٤) بدراسة بعنوان "**الاغتراب النفسى لدى الطالب الجامعى**" وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفى، وشملت عينة البحث على (١٠٠) طالب وطالبة وتم تقسيمهم إلى (٥٠) طالب،(٥٠) طالبة، ومن أهم النتائج التى تم التوصل إليها وجود فروق ذات دلاله احصائية فى الاغتراب النفسى تبعا لمتغير الجنس ذكور، إناث حيث وجد أن الذكور أكثر شعورا بالاغتراب النفسى عن الإناث.
- قامت "**أبريعم**" (٢٠١٥) بدراسة بعنوان "**العلاقة بين ادمان الانترنت والشعور بالاغتراب النفسى(دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم البواقى)**" واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى وشملت عينة البحث على (٢٧٦) طالب وطالبة منهم (٩٦) طالب،(١٨٠) طالبة واستخدام مقياس الانترنت ومقياس الاغتراب النفسى، ومن أهم النتائج التى تم التوصل إليها وجود علاقة موجبة بين مقياس ادمان الانترنت والاغتراب النفسى لدى عينة طلبة جامعة أم البواقى، كذلك وجود فروق بين الطلبة والطالبات فى درجة ادمان الانترنت لصالح الذكور
- قام "**قدورى**" (٢٠١٥) بدراسة بعنوان "**استخدام الانترنت وعلاقته ببعض اعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة غرداية**" وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى، وشملت عينة البحث على (١٢٠٠) طالب وطالبة بكليات (العلوم والتكنولوجيا، وكلية العلوم الانسانية والاجتماعية) وتم استخدام مقياس الانترنت وقائمة الاعراض المعدلة ومقياس الحالة النفسية للمراهقين والراشدين، ومن أهم النتائج التى تم التوصل إليها وجود علاقة بين ادمان الانترنت وبعض أعراض الاضطرابات النفسية لدى عينه البحث".

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالى إلى دراسة:

١- العلاقة بين ادمان الأنترنت والاغتراب النفسى لدى الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
٢- العلاقة بين ادمان الأنترنت والتوافق النفسى والأجتماعى لدى الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
٣- الفروق فى ادمان الانترنت بين الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
٤- الفروق فى التوافق النفسى والاجتماعى بين الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
٥- الفروق فى الاغتراب النفسى بين الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

فروض البحث:

فى ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلى :

١- توجد علاقة دالة إحصائيا بين ادمان الانترنت الاغتراب النفسى لدى الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
٢- توجد علاقة دالة إحصائيا بين ادمان الانترنت التوافق النفسى والأجتماعى لدى الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا فى ادمان الانترنت.
٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا فى الاغتراب النفسى.
٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا فى ادمان الانترنت، الاغتراب النفسى والتوافق النفسى والاجتماعى.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالى بالمتغيرات قيد البحث وهى (مقياس ادمان الانترنت، مقياس الاغتراب النفسى، مقياس التوافق النفسى والاجتماعى) لدى الطلبة والطالبات بالفرقة الرابعة بكليه التربية الرياضية جامعة المنيا. وهى كالتالى.

- مقياس ادمان الانترنت إعداد/ بشرى اسماعيل أحمد (٢٠٠٥).
- مقياس الاغتراب النفسى إعداد/ عادل الأشول وآخرون (١٩٨٥).
- مقياس التوافق النفسى والاجتماعى إعداد / زينب شقير (٢٠٠٣).
- ويتحدد بالعينة المستخدمة والبالغ قوامها (٤٠٠) طالب وطالبه من طلبه كليه التربية الرياضية جامعه المنيا للعام الجامعى (٢٠١٦/ ٢٠١٧).
- وأخيرا يتحدد البحث بالأسلوب الإحصائى المستخدم.

خطة وإجراءات البحث :

تحقيقا لأهداف البحث واختبارا لفروضه أتبع الباحث الخطوات التالية:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفى باستخدام (الأسلوب المسحي) حيث أنه الملائم لطبيعة البحث ويهتم بجمع البيانات وتحليلها واستخلاص النتائج وتفسيرها.

مجتمع وعينة البحث :

أشتمل مجتمع البحث على الطلبة والطالبات بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا فى العام الجامعى (٢٠١٦/٢٠١٧) وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية الرياضية (الفرقة الرابعة) والبالغ قوامهم (٤٠٠) طالب وطالبة.

تجانس أفراد العينة:

قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعة قيد البحث لإيجاد التجانس بين أفراد العينة في ضوء ادمان الانترنت، التوافق النفسى والاجتماعى والاغتراب النفسي، والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

التوصيف الاحصائى لمجتمع وعينة البحث

العدد / النوع	مجتمع البحث	عدد العينة	النسبة المئوية
طالبات	٢٦٠	٢٠٠	٧٦.٩٢٪
طلبة	٤٠٠	٢٠٠	٥٠.٠٠٪
المجموع	٦٦٠	٤٠٠	٦٠.٦٠٪

توزيع أفراد العينة توزيعاً اعتداليا :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى ضوء المتغيرات قيد البحث (إدمان الانترنت، الاغتراب النفسي، التوافق النفسي والاجتماعي)، وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث (ن= ٤٠٠)

المتغيرات		المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
إدمان الانترنت	السيطرة	١٦.٨٥	١٧	٢.٢١	-0.20
	تقيد المزاج	١٦.٥٩	١٦	٢.٢٠	0.80
	التحمل	١٦.٥٠	١٦	٢.١٥	0.70
	الأعراض الانسحابية	١٥.٥٩	١٦	١.٧٤	-0.71

تابع جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث (ن= ٤٠٠)

المتغيرات		المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
	الصراع	١٥.٩٦	١٦	٣.٠١	-0.04
	الانتكاس	١٥.٠٥	١٦	٢.٥٨	-1.10
	الدرجة الكلية	٢٠٠.٨	١٩٨.٥	٢٢.٤٨	0.31
الاغتراب النفسي	العزلة الاجتماعية	٣٨.١٣	٣٨	٦.٣٢	0.06
	اللامعيارية	٣٦.٦٥	٣٦.٥٠	٥.٩٨	0.08
	العجز	٣٥.١٣	٣٥	٦.٠٩	0.06
	اللامعني واللاهدف	٤٥.٦٤	٤٥.٥٠	٧.١٧	0.06
	التمرد التشاؤم الرفض	٢٩.٦٨	٢٩	٤.٨٠	0.43
	الدرجة الكلية	١٨٥.٢	١٨٣	٢٣.٨	0.28
التوافق النفسي والاجتماعي	التوافق الشخصي والانفعالي	٣٥.٨٠	٣٨	٣.٩٨	-1.66
	التوافق الصحي	٣٤.٢١	٣٤	٤.٢٨	0.15
	التوافق الأسري	٣١.٦٣	٣١	٥.٥١	0.34
	التوافق الاجتماعي	٣١.٤٣	٣١	٥.١٨	0.25
	الدرجة الكلية	١٣٣.٠٧	١٣١	١٥.٢٠	0.41

يتضح من جدول (٢) ما يلي:

تراوحت معاملات الالتواء ما بين (-١.٦٦ : ٠.٨٠) أي أنها انحصرت ما بين (+٣، -٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً فى جميع متغيرات البحث (إدمان الانترنت، الاغتراب النفسي، التوافق النفسي والاجتماعي).

أولاً : مقياس إدمان الانترنت ملحق (١)

وصف المقياس :

قامت "**بشرى أسماعيل أرنوط**" (٢٠٠٥) بتقنين مقياس أدمان الأنترنت بهدف استخدامه فى تشخيص أدمان الانترنت، ويتكون المقياس من (٦٠) ستون عبارة موزعة بالتساوى على سته أبعاد لقياس أدمان الانترنت وهى كالتالى :

- **السيطرة:** وهى الصراعات التى تدور بين مدمن الانترنت والمحيطين به كالصراع البين شخصى والصراعات والتضارب بين إصراره على استخدام الانترنت وبين غيرة من الأنشطة الاخرى كالعمل، والحياة الاجتماعية والامنيات والاهتمامات والدراسة والصراع الذى يدور داخل الفرد ذاته وهو بين شخصى.
- **تقيد المزاج:** وهو خبرة ذاتية مكتسبة يشعر بها الفرد نتيجة استخدامه الانترنت بشكل متواصل ويمكن أدراكها كاستراتيجية يستخدمها فى المواجهة لكى يتحاشى الأثار المترتبة على افتقاد استخدامه للأنترنت.
- **التحمل:** وهو يشير إلى العملية التى يزداد فيها كمية أو مقدار استخدامه للأنترنت بحيث يصل إلى المقدار أو الكمية التى يشعر فيها بتحقيق الانتعاش والسعادة والرضا.
- **الأعراض الانسحابية:** وهو يشير إلى مشاعر عدم الراحة أو السعادة أو ما يترتب عليها من أثار فسيولوجية تحدث عندما ينقطع عن استخدام الانترنت أو ينشغل فترة عن استخدامه له مما يترتب علية مشاعر الكأبة وحده الطبع وسرعه الهياج.
- **الصراع:** ويشير إلى الصراعات التى تدور بين مدمن الانترنت والمحيطين به كالصراع البين شخصى والتعارض بين أصرارة على استخدام الانترنت وبين غيره من الانشطة الاخرى كالعمل والحياة الاجتماعية والامنيات والاهتمامات والدراسة والصراع الذى يدور داخل الفرد ذاتة.

- **الانتكاس** وهو الميل إلى العودة مرة أخرى والاندفاع بشكل مفرط لاستخدام الانترنت.

ويجيب الفرد على المقياس باختيار أحد البدائل الثلاثة (تنطبق تماماً، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق) ويختار المفحوص بين (١،٢)، وتعتبر الدرجة المتوسطة هى (٦٠) ستون درجة ومن ثم تعتبر الدرجة المرتفعة أكبر من (٦٠) ستون درجة وتشير إلى إدمان الطلب للأنترنت، أما الدرجة المنخفضة أقل من (٦٠) درجة وهى لا تشير إلى إدمان الطالب للأنترنت.

المعاملات العلمية لمقياس إدمان الانترنت :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس وذلك على النحو التالى :

أ- الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدم الباحث الأتي :

- صدق الاتساق الداخلي :

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٤٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات البعد الذى تنتمي إلية، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين المجموع الكلي للمقياس، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد وبين المجموع الكلي للمقياس، والجداول (٣)، (٤)، (٥) توضح ذلك.

جدول (٣)
معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي للبعد الذى تنتمى إليه (ن = ٤٠)

الأبعاد	العبارات										
السيطرة	رقم العبارة	١	٧	٣١	١٩	٢٥	٣١	٣٧	٤٣	٤٩	٥٥
	معامل الارتباط	٠.٧٨**	٠.٦٣**	٠.٥٩**	٠.٦٥**	٠.٧٨**	٠.٨١**	٠.٦٥**	٠.٧٢**	٠.٥٣**	٠.٦٩**
تقيد المزاج	رقم العبارة	٢	٨	١٤	٢٠	٢٦	٣٢	٣٨	٤٤	٥٠	٥٦
	معامل الارتباط	٠.٨٢**	٠.٧٧**	٠.٧١**	٠.٨٤**	٠.٦٦**	٠.٦٠**	٠.٦٤**	٠.٥٥**	٠.٦١**	٠.٦٣**
التحمل	رقم العبارة	٣	٩	١٥	٢١	٢٧	٣٣	٣٩	٤٥	٥١	٥٧
	معامل الارتباط	٠.٧١**	٠.٤٩**	٠.٦٢**	٠.٧٤**	٠.٥٢**	٠.٦٢**	٠.٥٧**	٠.٥٨**	٠.٧٢**	٠.٦٢**
الأعراض الانسحابية	رقم العبارة	٤	١٠	١٦	٢٢	٢٨	٣٤	٤٠	٤٦	٥٢	٥٨
	معامل الارتباط	٠.٧٣**	٠.٦٣**	٠.٤٨**	٠.٦٤**	٠.٦٠**	٠.٦٥**	٠.٥٧**	٠.٦٦**	٠.٧٦**	٠.٦٣**
الصراع	رقم العبارة	٥	١١	١٧	٢٣	٢٩	٣٥	٤١	٤٧	٥٣	٥٩
	معامل الارتباط	٠.٦٢**	٠.٥٩**	٠.٧٥**	٠.٦٧**	٠.٤٩**	٠.٧٩**	٠.٧٢**	٠.٤٦**	٠.٧٧**	٠.٥٨**
الانتكاس	رقم العبارة	٦	١٢	١٨	٢٤	٣٠	٣٦	٤٢	٤٨	٥٤	٦٠
	معامل الارتباط	٠.٧٠**	٠.٤٦**	٠.٥١**	٠.٥٠**	٠.٤٤**	٠.٥٢**	٠.٣٩*	٠.٤٢**	٠.٥١**	٠.٦٢**

* دالة عند مستوي ٠.٠٥ ** دالة عند مستوي ٠.٠١

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)= ٠.٣٢٥، (٠.٠١) = ٠.٤١٨

يتضح من جدول (٣) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه ما بين (٠.٣٩ : ٠.٨٤) وهى معاملات ارتباط موجبة دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي للمقياس (ن = ٤٠)

العبارات										
رقم العبارة	١	٧	٣١	١٩	٢٥	٣١	٣٧	٤٣	٤٩	٥٥
معامل الارتباط	٠.٧٥**	٠.٧٢**	٠.٦٨**	٠.٤٥**	٠.٧٥**	٠.٧١**	٠.٤١**	٠.٧٢**	٠.٤٦**	٠.٧٠**
رقم العبارة	٢	٨	١٤	٢٠	٢٦	٣٢	٣٨	٤٤	٥٠	٥٦
معامل الارتباط	٠.٥٨**	٠.٥٩**	٠.٥٣**	٠.٧٧**	٠.٤٩**	٠.٤٧**	٠.٧٤**	٠.٦٥**	٠.٦٧**	٠.٥٩**
رقم العبارة	٣	٩	١٥	٢١	٢٧	٣٣	٣٩	٤٥	٥١	٥٧
معامل الارتباط	٠.٧٧**	٠.٥٨**	٠.٥٩**	٠.٥٩**	٠.٥٥**	٠.٤٨**	٠.٥٦**	٠.٦٠**	٠.٦٨**	٠.٤٨**
رقم العبارة	٤	١٠	١٦	٢٢	٢٨	٣٤	٤٠	٤٦	٥٢	٥٨
معامل الارتباط	٠.٧٣**	٠.٦٥**	٠.٥٨	٠.٥٠	٠.٥٦**	٠.٥٦**	٠.٦٠**	٠.٦٧**	٠.٧٠**	٠.٤٩**
رقم العبارة	٥	١١	١٧	٢٣	٢٩	٣٥	٤١	٤٧	٥٣	٥٩
معامل الارتباط	٠.٦٥**	٠.٧٠**	٠.٧٠**	٠.٥٦**	٠.٥٧**	٠.٧٢**	٠.٧٦**	٠.٤٢**	٠.٦٨**	٠.٤٨**
رقم العبارة	٦	١٢	١٨	٢٤	٣٠	٣٦	٤٢	٤٨	٥٤	٦٠
معامل الارتباط	٠.٧٣**	٠.٤٩**	٠.٥٨**	٠.٣٧*	٠.٤٤**	٠.٤٢**	٠.٤٨**	٠.٣٩*	٠.٤٢**	٠.٤٩**

* دالة عند مستوي ٠.٠٥ ** دالة عند مستوي ٠.٠١

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)= ٠.٣٢٥، (٠.٠١) = ٠.٤١٨

يتضح من جدول (٤) ما يلي : تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي للمقياس ما بين (٠.٣٧: ٠.٧٧) وهى معاملات ارتباط موجبة دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

جدول (٥)
معاملات الارتباط بين المجموع الكلي لكل بعد من أبعاد المقياس والمجموع الكلي له (ن= ٤٠)

الأبعاد	معامل الارتباط
السيطرة	٠.٨٥**
تقييد المزاج	٠.٨٣**
التحمل	٠.٩٢**
الأعراض الإنسحابية	٠.٧٤**
الصراع	٠.٧٩**
الانتكاس	٠.٦١**

* دالة عند مستوي ٠.٠٥ ** دالة عند مستوي ٠.٠١

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)= ٠.٣٢٥، (٠.٠١) = ٠.٤١٨

يتضح من جدول (٥) ما يلى: تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والمجموع الكلي له ما بين (٠.٦١: ٠.٩٢) وهى معاملات ارتباط موجبة دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

ب- الثبات :

لحساب ثبات المقياس استخدم الباحث الأتي :

- معامل الفا لكرونباخ :

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحث باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك على عينة قوامها (٤٠) فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)
معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لمقياس إدمان الانترنت (ن= ٤٠)

الأبعاد	معامل الفا
السيطرة	٠.٨٧**
تقييد المزاج	٠.٨٦**
التحمل	٠.٨٢**
الأعراض الإنسحابية	٠.٨٤**
الصراع	٠.٨٤**
الانتكاس	٠.٦٩**
الدرجة الكلية	٠.٩٧**

يتضح من جدول (٦) ما يلي : تراوحت قيم معاملات ألفا كرونباخ للمقياس ما بين (٠.٦٩ : ٠.٩٧) وهى معاملات ارتباط موجبة دالة إحصائيا مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

ثانيا: مقياس الاغتراب النفسي: ملحق (٢)

وصف المقياس :

قام "**عادل الأشول**" **وآخرون** بتقنين مقياس الاغتراب النفسى(١٩٨٥) ويتكون المقياس من (٧٢) أثنين وسبعون عبارة فى اتجاه المقياس، وأمام كل عبارة ميزان تقدير خماسى لكي يختار المفحوص أحدها وتتدرج الإجابة على النحو التالى (غير موافق بشدة، غير موافق، محايد، موافق، موافق بشدة) وتتراوح الدرجات ما بين (١، ٢، ٣، ٤، ٥) ودرجة الاستبيان ما بين (٧٢ – ٣٦٠) درجة، كما اشتمل المقياس علي (٥) خمسة أبعاد رئيسة وهي.

- **العزلة الاجتماعية:** وهى شعور الفرد بالوحدة وعدم الإحساس بالانتماء إلي المجتمع الذي يعيش فيه.
- **اللامعياريه:** وهو شعور الفرد بعدم وجود قيم أومعايير أخلاقية بالمجتمع.
- **العجز:** وهو شعور الفرد بأنه مسلوب الإرادة والاختيار وغير قادر علي التحكم في مجريات الأمور الخاصة به ويشعر الفرد أنه لا حول ولا قوة

وأنه يفقد القدرة علي السيطرة علي تصرفاته وعدم القدرة علي التأثير المباشر في الأحداث الاجتماعية التي تحدد مصيره.

- **اللامعنى واللاهدف:** وهو شعور الفرد بأن الأحداث والوقائع المحيطة به قد فقدت دلالتها ويشعر باللامبالاة وأن الحياة لامعني لها والأشياء لامعني لها وإنها تسير وفق منطق غير معقول.
- **التمرد التشاؤم الرفض:** وهو شعور الفرد بالإحباط والسخط والتشاؤم والرفض لكل ما يحيط به، ونبذ سلوك الآخرين والتمرد علي المجتمع.

المعاملات العلمية لمقياس الاغتراب النفسي :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس وذلك على النحو التالى :

أ- الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدم الباحث الأتي :

- صدق الاتساق الداخلي :

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٤٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات البعد الذى تنتمي إلية، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين المجموع الكلي للمقياس، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد وبين المجموع الكلي للمقياس، والجداول (٧)، (٨)، (٩) توضح ذلك.

جدول (٧)
معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي للبعد الذى تنتمي إليه (ن= ٤٠)

الأبعاد	العبارات										
العزلة الاجتماعية	رقم العبارة	١	٦	١١	١٦	٢١	٢٦	٣١	٣٦	٤٥	٥٠
	معامل الارتباط	٠.٦١**	٠.٤٤**	٠.٦٦**	٠.٥٧**	٠.٧٠**	٠.٥٩**	٠.٦٥**	٠.٥٠**	٠.٦٨**	٠.٥٧**
	رقم العبارة	٥٥	٦٠	٦٤	٧١	٧٢					
	معامل الارتباط	٠.٣٨*	٠.٧٣**	٠.٤٧**	٠.٦٧**	٠.٦٣**					
اللامعيارية	رقم العبارة	٢	٧	١٢	١٧	٢٢	٢٧	٣٢	٣٧	٤١	٤٦
	معامل الارتباط	٠.٦٤**	٠.٦٥**	٠.٦٤**	٠.٧٥**	٠.٦٩**	٠.٦٨**	٠.٦٧**	٠.٦٣**	٠.٧٧**	٠.٧٧**
	رقم العبارة	٥١	٥٦	٦١	٧٠						
	معامل الارتباط	٠.٧١**	٠.٥٧**	٠.٧٦**	٠.٦٣**						
العجز	رقم العبارة	٣	٨	١٣	١٨	٢٣	٢٨	٣٣	٣٨	٤٢	٤٧
	معامل الارتباط	٠.٧٥**	٠.٦٨**	٠.٦٧**	٠.٧٤**	٠.٦٢**	٠.٦٢**	٠.٤٦**	٠.٧٤**	٠.٧٠**	٠.٦٢**
	رقم العبارة	٥٢	٥٧	٦٢	٦٩						
	معامل الارتباط	٠.٧٢**	٠.٧٣**	٠.٧٠**	٠.٥٣**						
اللامعني واللاهدف	رقم العبارة	٤	٩	١٤	١٩	٢٤	٢٩	٣٤	٣٩	٤٣	٤٨
	معامل الارتباط	٠.٥٨**	٠.٧٢**	٠.٥٨**	٠.٧٤**	٠.٥٣**	٠.٥٤**	٠.٦٢**	٠.٥٩**	٠.٧٠**	٠.٦٢**

تابع جدول (٧)
معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي للبعد الذى تنتمي إليه (ن= ٤٠)

الأبعاد	العبارات										
	رقم العبارة	٥٣	٥٨	٦٣	٦٥	٦٦	٦٧	٦٨			
	معامل الارتباط	٠.٧٢**	٠.٤٩**	٠.٦٢**	٠.٥٦**	٠.٧٠**	٠.٦٩**	٠.٥٦**			
التمرد التشاؤم الرفض	رقم العبارة	٥	١٠	١٥	٢٠	٢٥	٣٠	٣٥	٤٠	٤٤	٤٩
	معامل الارتباط	٠.٧٦**	٠.٧٠**	٠.٦٨**	٠.٥٧**	٠.٧٦**	٠.٧٠**	٠.٦٨**	٠.٦٢**	٠.٥٥**	٠.٥٤**
	رقم العبارة	٥٤	٥٩								
	معامل الارتباط	٠.٥٧**	٠.٤٧**								

* دالة عند مستوي ٠.٠٥ ** دالة عند مستوي ٠.٠١

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)= ٠.٣٢٥، (٠.٠١) = ٠.٤١٨

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه ما بين (٠.٣٨ : ٠.٧٧) وهى معاملات ارتباط موجبة دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

جدول (٨)
معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي للمقياس (ن= ٤٠)

رقم العبارة	١	٦	١١	١٦	٢١	٢٦	٣١	٣٦	٤٥	٥٠
معامل الارتباط	٠.٥٩**	٠.٣٨*	٠.٣٩*	٠.٤٤**	٠.٥٨**	٠.٤٩**	٠.٦٥**	٠.٤٣**	٠.٤٤**	٠.٣٤*
رقم العبارة	٥٥	٦٠	٦٤	٧١	٧٢					
معامل الارتباط	٠.٩٠**	٠.٦٩**	٠.٣٧*	٠.٧١**	٠.٥٤**					
رقم العبارة	٢	٧	١٢	١٧	٢٢	٢٧	٣٢	٣٧	٤١	٤٦
معامل الارتباط	٠.٧٧**	٠.٧٩**	٠.٧٠**	٠.٧٩**	٠.٥٢**	٠.٥٧**	٠.٦٨**	٠.٥٨**	٠.٦٢**	٠.٦٠**
رقم العبارة	٥١	٥٦	٦١	٧٠						
معامل الارتباط	٠.٦٤**	٠.٥٥**	٠.٦٧**	٠.٤٥**						
رقم العبارة	٣	٨	١٣	١٨	٢٣	٢٨	٣٣	٣٨	٤٢	٤٧
معامل الارتباط	٠.٧٣**	٠.٥٣**	٠.٥٩**	٠.٦٣**	٠.٧١**	٠.٧٩**	٠.٥٢**	٠.٧٩**	٠.٦٤**	٠.٥٠**
رقم العبارة	٥٢	٥٧	٦٢	٦٩						
معامل الارتباط	٠.٦٥**	٠.٥٤**	٠.٦٦**	٠.٤٣**						
رقم العبارة	٤	٩	١٤	١٩	٢٤	٢٩	٣٤	٣٩	٤٣	٤٨
معامل الارتباط	٠.٤٩**	٠.٨٢**	٠.٤٧**	٠.٤٩**	٠.٤٣**	٠.٤٤**	٠.٦٩**	٠.٥٢**	٠.٧٩**	٠.٥٦**
رقم العبارة	٥٣	٥٨	٦٣	٦٥	٦٦	٦٧	٦٨			
معامل الارتباط	٠.٥٤**	٠.٤٧**	٠.٦٩**	٠.٤٦**	٠.٧٩**	٠.٥٠**	٠.٤٣**			
رقم العبارة	٥	١٠	١٥	٢٠	٢٥	٣٠	٣٥	٤٠	٤٤	٤٩
معامل الارتباط	٠.٦٩**	٠.٤٦**	٠.٧٩**	٠.٦٥**	٠.٦٩**	٠.٤٦**	٠.٧٩**	٠.٤٦**	٠.٥٤**	٠.٥٧**
رقم العبارة	٥٤	٥٩								
معامل الارتباط	٠.٤٣**	٠.٤٦**								

* دالة عند مستوي ٠.٠٥ ** دالة عند مستوي ٠.٠١

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)= ٠.٣٢٥، (٠.٠١) = ٠.٤١٨

يتضح من جدول (٨) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي للمقياس ما بين (٠.٣٤ : ٠.٨٢) وهى معاملات ارتباط موجبة دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين المجموع الكلي لكل بعد من أبعاد المقياس والمجموع الكلي له (ن=٤٠)

الأبعاد	معامل الارتباط
العزلة الاجتماعية	٠.٨٠**
اللامعيارية	٠.٩٣**
العجز	٠.٩٣**
اللامعنى واللاهدف	٠.٩١**
التمرد التشاؤم الرفض	٠.٩٢**

* دالة عند مستوي ٠.٠٥ ** دالة عند مستوي ٠.٠١

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)= ٠.٣٢٥، (٠.٠١) = ٠.٤١٨

يتضح من جدول (٩) ما يلى :

تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والمجموع الكلي له ما بين (٠.٨٠: ٠.٩٣) وهى معاملات ارتباط موجبة دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

- الثبات :

لحساب ثبات المقياس استخدم الباحث الأتي :

- معامل الفا لكرونباخ :

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحث باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك على عينة قوامها (٤٠) فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، والجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لمقياس الاغتراب النفسي (ن= ٤٠)

الأبعاد	معامل الفا
العزلة الاجتماعية	**٠.٨٧
اللامعيارية	**٠.٩١
العجز	**٠.٩٠
اللامعنى واللاهدف	**٠.٩٠
التمرد التشاؤم الرفض	**٠.٨٦
الدرجة الكلية	**٠.٩٧

يتضح من جدول (١٠) ما يلي :

تراوحت قيم معاملات ألفا كرونباخ للمقياس ما بين (٠.٨٦ : ٠.٩٧) وهى معاملات دالة إحصائيا مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

ثالثا: مقياس التوافق النفسى : ملحق (٣)

وصف المقياس :

قامت "**زينب شقير**" (٢٠٠٣) بتقنين مقياس التوافق النفسى العام، ويتكون المقياس من (٨٠) عبارة موزعه على أربعة أبعاد هي :

- **التوافق الشخصي والانفعالي:** وهو قدره الفرد على تقبل ذاته والرضا عنها وقدرته على تحقيق احتياجاته ببذل الجهد والعمل المتواصل وشعوره بالقوة والشجاعة، وإحساسه بقيمته الذاتية وقيمته فى الحياة، وخلوه من الاضطرابات العصابية، وتمتعه باتزان انفعالى وهدوء نفسى
- **التوافق الصحي (والجسمي):** هو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلة والانفعالية، وتقبله لمظهره الخارجى والرضا عنه، وخلوه من المشاكل العضوية، وشعوره بالارتياح النفسى تجاه قدراته وإمكاناته وتمتعه بحواس سليمة، وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت،

وقدرته على الحركة والاتزان والسلامة والتركيز، مع الاستمرارية فى النشاط والعمل دون جهد أو ضعف لهمته ونشاطه.

- **التوافق الأسري:** هو تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل أسرتة تقدره وتحبه وتحنو عليه، مع شعوره بدوره الحيوى داخل الأسرة واحترامها له، وأسلوب التفاهم فيها هو الأسلوب السائد، وما توفره له أسرته من إشباع لحاجاته، وحل مشكلاته الخاصة، وتحقيق أكبر قدر من الثقة بالنفس وفهم ذاته، وحسن الظن بها وتقبله مساعدته فى إقامة علاقة التواد والمحبة.
- **والتوافق الاجتماعي:** وهو قدرة الفرد على المشاركة الاجتماعية الفعالة، وشعوره بالمسؤولية الاجتماعية، وامتثاله لقيم المجتمع الذى يعيش فيه، وشعوره بقيمته ودوره الفعال فى تنمية مجتمعه، وقدرته على تحقيق الانتماء والولاء للجماعة من حولة، والدخول فى منافسات اجتماعية بناءة مع الأخرين، والقدرة على إقامة علاقات طيبة إيجابية، كما يحرص على حقوق الأخرين فى جو من الثقة والاحترام المتبادل معهم، والشعور بالسعادة والامتنان لانتمائه للجماعة واحتلاله مكانة متميزة من خلال ما يؤديه من عمل اجتماعى تعاونى.

وتقدر الدرجات في المقياس وفق ثلاثة مستويات متدرجة على النحو التالي (نعم تنطبق)= ٢، (تنطبق أحيانا)= ١، (لا تنطبق)= صفر، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى التوافق النفسي، بينما تشير الدرجة الكلية المنخفضة إلى انخفاض درجة التوافق النفسي، وهي على النحو التالي: من صفر– ٤٠ سوء توافق، من ٤١– ٨٠ توافق منخفض، من ٨١– ١٢٠ توافق متوسط، ومن ١٢١– ١٦٠ توافق مرتفع.

المعاملات العلمية لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس وذلك على النحو التالى :

أ– الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدم الباحث الأتي :

- صدق الاتساق الداخلي :

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٤٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات البعد الذى تنتمي إلية، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين المجموع الكلي للمقياس، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد وبين المجموع الكلي للمقياس، والجداول (١١)، (١٢)، (١٣) توضح ذلك.

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي للبعد الذى تنتمى إليه (ن = ٤٠)

الأبعاد	العبارات										
التوافق الشخصي والانفعالي	رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
	معامل الارتباط	٠.٥٧**	٠.٥٧**	٠.٥٨**	٠.٦٠**	٠.٥٥**	٠.٦١**	٠.٧٤**	٠.٦٩**	٠.٦٦**	٠.٧٣**
	رقم العبارة	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠
	معامل الارتباط	٠.٦٦**	٠.٦٦**	٠.٦١**	٠.٧١**	٠.٦٩**	٠.٧١**	٠.٦١**	٠.٦٠**	٠.٤٣**	٠.٦٣**
التوافق الصحي	رقم العبارة	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠
	معامل الارتباط	٠.٧٠**	٠.٦٢**	٠.٥٨**	٠.٥٥**	٠.٧٠**	٠.٦٣**	٠.٥٥**	٠.٦٥**	٠.٦٤**	٠.٧٠**
	رقم العبارة	٣١	٣٢	٣٣	٣٤	٣٥	٣٦	٣٧	٣٨	٣٩	٤٠
	معامل الارتباط	٠.٧١**	٠.٤٦**	٠.٤٤**	٠.٥٤**	٠.٦١**	٠.٥٩**	٠.٥٥**	٠.٤٢**	٠.٦٢**	٠.٤٤**

تابع جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي للبعد الذى تنتمى إليه (ن = ٤٠)

الأبعاد	العبارات										
التوافق الأسري	رقم العبارة	٤١	٤٢	٤٣	٤٤	٤٥	٤٦	٤٧	٤٨	٤٩	٥٠
	معامل الارتباط	٠.٥٤**	٠.٨١**	٠.٥١**	٠.٧٤**	٠.٦١**	٠.٦٧**	٠.٥٩**	٠.٤٩**	٠.٧٥**	٠.٦٠**
	رقم العبارة	٥١	٥٢	٥٣	٥٤	٥٥	٥٦	٥٧	٥٨	٥٩	٦٠
	معامل الارتباط	٠.٤٨**	٠.٤٧**	٠.٥٠**	٠.٥٣**	٠.٤٩**	٠.٥١**	٠.٤٣**	٠.٦٧**	٠.٥٣**	٠.٤٨**
التوافق الاجتماعي	رقم العبارة	٦١	٦٢	٦٣	٦٤	٦٥	٦٦	٦٧	٦٨	٦٩	٧٠
	معامل الارتباط	٠.٤٥**	٠.٤٩**	٠.٧٣**	٠.٥٣**	٠.٥٥**	٠.٥٣**	٠.٥٣**	٠.٥٧**	٠.٥٧**	٠.٧٣**
	رقم العبارة	٧١	٧٢	٧٣	٧٤	٧٥	٧٦	٧٧	٧٨	٧٩	٨٠
	معامل الارتباط	٠.٥٣**	٠.٥٥**	٠.٥٣**	٠.٣٨*	٠.٤٢**	٠.٥٧**	٠.٧٣**	٠.٧٣**	٠.٤٨**	٠.٥٥**

* دالة عند مستوي ٠.٠٥ ** دالة عند مستوي ٠.٠١

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)= ٠.٣٢٥، (٠.٠١) = ٠.٤١٨

يتضح من جدول (١٢) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه ما بين (٠.٣٨ : ٠.٨١) وهى معاملات موجبة ارتباط موجبة دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي للمقياس (ن = ٤٠)

الأبعاد	العبارات										
التوافق الشخصي والانفعالي	رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
	معامل الارتباط	٠.٣٣*	٠.٤٥**	٠.٤٥**	٠.٤٦**	٠.٣٣*	٠.٤٨**	٠.٧٧**	٠.٦٥**	٠.٦٠**	٠.٦٩**
	رقم العبارة	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠
	معامل الارتباط	٠.٤٤**	٠.٧٧**	٠.٦٣**	٠.٦٨**	٠.٥٢**	٠.٧٤**	٠.٥٤**	٠.٤٢**	٠.٤٠*	٠.٥٩**
التوافق الصحي	رقم العبارة	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠
	معامل الارتباط	٠.٦٧**	٠.٥٠**	٠.٥٩**	٠.٥٣**	٠.٥٧**	٠.٥٧**	٠.٤٤**	٠.٦٥**	٠.٥٧**	٠.٥٧**
	رقم العبارة	٣١	٣٢	٣٣	٣٤	٣٥	٣٦	٣٧	٣٨	٣٩	٤٠
	معامل الارتباط	٠.٧٠**	٠.٤٤**	٠.٤٨**	٠.٥٥**	٠.٤٢**	٠.٥٣**	٠.٤٤**	٠.٣٤*	٠.٦٢**	٠.٤٣**
التوافق الأسري	رقم العبارة	٤١	٤٢	٤٣	٤٤	٤٥	٤٦	٤٧	٤٨	٤٩	٥٠
	معامل الارتباط	٠.٤٩**	٠.٦٤**	٠.٤٥**	٠.٥٢**	٠.٤٦**	٠.٣٩*	٠.٦٥**	٠.٥٩**	٠.٥١**	٠.٤٣**
	رقم العبارة	٥١	٥٢	٥٣	٥٤	٥٥	٥٦	٥٧	٥٨	٥٩	٦٠
	معامل الارتباط	٠.٥٨**	٠.٣٩*	٠.٤٤**	٠.٥٢**	٠.٥٦**	٠.٥٧**	٠.٥٤**	٠.٣٩*	٠.٣٨*	٠.٥٨**
التوافق الاجتماعي	رقم العبارة	٦١	٦٢	٦٣	٦٤	٦٥	٦٦	٦٧	٦٨	٦٩	٧٠
	معامل الارتباط	٠.٥١**	٠.٦٢**	٠.٥٢**	٠.٤٢**	٠.٣٩*	٠.٤٣**	٠.٥٨**	٠.٤٩**	٠.٤٥**	٠.٥٢**
	رقم العبارة	٧١	٧٢	٧٣	٧٤	٧٥	٧٦	٧٧	٧٨	٧٩	٨٠
	معامل الارتباط	٠.٤٢**	٠.٣٩*	٠.٤٣**	٠.٤١**	٠.٣٢*	٠.٤٥**	٠.٥٢**	٠.٥٢**	٠.٤٢**	٠.٣٩*

يتضح من جدول (١٢) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي للمقياس ما بين (٠.٣٢ : ٠.٧٧) وهى معاملات ارتباط موجبة دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين المجموع الكلي لكل بعد من أبعاد المقياس والمجموع الكلى له (ن= ٤٠)

الأبعاد	معامل الارتباط
التوافق الشخصى والانفعالى	**٠.٥٥
التوافق الصحى	**٠.٨٦
التوافق الأسري	**٠.٩٠
التوافق الاجتماعي	**٠.٨٧

* دالة عند مستوي ٠.٠٥ ** دالة عند مستوي ٠.٠١

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)= ٠.٣٢٥، (٠.٠١) = ٠.٤١٨

يتضح من جدول (١٣) ما يلى :

تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والمجموع الكلي له ما بين (٠.٥٥: ٠.٩٠) وهى معاملات ارتباط موجبة دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

- **الثبات :**

لحساب ثبات المقياس استخدم الباحث الأتي :

- **معامل الفا لكرونباخ :**

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحث باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك على عينة قوامها (٤٠) فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، والجدول (١٤) يوضح ذلك

جدول (١٤)
معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي (ن= ٤٠)

الأبعاد	معامل الفا
التوافق الشخصي والانفعالى	**٠.٩٢
التوافق الصحى	**٠.٩٠
التوافق الأسري	**٠.٨٩
التوافق الاجتماعى	**٠.٨٨
الدرجة الكلية	**٠.٩٦

يتضح من جدول (١٤) ما يلي :

تراوحت قيم معاملات ألفا كرونباخ للمقياس ما بين (٠.٨٨ : ٠.٩٦) وهى معاملات ارتباط موجبة دالة إحصائيا مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

خطوات البحث :

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية للتأكد من مناسبة المقاييس المستخدمة للتطبيق علي العينة في البحث، وقد تم تطبيق تلك المقاييس علي عينة قوامها (٤٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية، وقد أوضحت نتائج تلك الدراسة عن استيعاب وفهم العينة للمقاييس المستخدمة وكذلك تعليمات التطبيق.

تطبيق البحث :

قام الباحث بتطبيق المقاييس النفسية قيد البحث علي العينة الأساسية في الفترة من ٢٠١٦/١٠/١ إلى ٢٠١٦/١٠/٢م.

الأسلوب الاحصائى المستخدم :

لحساب نتائج البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي. - الوسيط. - الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء. - معامل الارتباط. - معامل ألفا كرونباخ.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق.

وقد ارتضي الباحث مستوى دلالة عند مستويي (٠.٠٥، ٠.٠١) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية للبحث، كما استخدمت الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

أولاً : عرض النتائج :

- نتائج الفرض الأول : والذي ينص علي :

- **توجد علاقة موجبة دالة إحصائيا بين إدمان الانترنت والاغتراب النفسى لدى الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.**

جدول (١٥)

معاملات الارتباط بين إدمان الانترنت والاغتراب النفسي لدى الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا (ن = ٤٠٠)

المتغيرات		الاغتراب النفسي					
		العزلة الاجتماعية	اللامعيارية	العجز	اللامعني واللاهدف	التمرد لتشاؤم الرفض	الدرجة الكلية
إدمان الانترنت	السيطرة	٠.٢٤**	٠.٢٣**	٠.٣٦**	٠.٢٢**	٠.٢٦**	٠.٣٣**
	تقيد المزاج	٠.٣٢**	٠.٢٩**	٠.٤٢**	٠.٣٠**	٠.٣٢**	٠.٤٢**
	التحمل	٠.٣١**	٠.٣٦**	٠.٥١**	٠.٣٢**	٠.٣٣**	٠.٤٦**
	الأعراض الإنسحابية	٠.١٢*	٠.٠٨	٠.٢١**	٠.١٤**	٠.٠٨	٠.١٧**
	الصراع	٠.٣٤**	٠.٣٧**	٠.٤٦**	٠.٣٢**	٠.٣٨**	٠.٤٧**
	الانتكاس	٠.٣٣**	٠.٣٤**	٠.٤٩**	٠.٣٠**	٠.٣٥**	٠.٤٦**
	الدرجة الكلية	٠.٣٢**	٠.٣٥**	٠.٤٩**	٠.٣٠**	٠.٣٤**	٠.٤٦**

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٣٩٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)= ٠.١١٣

(٠.٠١)= ٠.١٤٨

يتضح من جدول (١٥) ما يلي :

- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين إدمان الانترنت وجميع أبعاد الاغتراب النفسي والدرجة الكلية له.
- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين السيطرة وجميع أبعاد الاغتراب النفسي والدرجة الكلية له
- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين تقييد المزاج وجميع أبعاد الاغتراب النفسي والدرجة الكلية له.
- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التحمل وجميع أبعاد الاغتراب النفسي والدرجة الكلية له.
- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين الأعراض الانسحابية و أبعاد (العزلة الاجتماعية،، العجز، اللامعني واللاهدف) من مقياس الاغتراب النفسي والدرجة الكلية له، بينما توجد علاقة ارتباطية غير دالة إحصائياً بين الأعراض الإنسحابية وبعدا (اللامعيارية، التمرد التشاؤم الرفض) من أبعاد الاغتراب النفسي.
- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين الصراع وجميع أبعاد الاغتراب النفسي والدرجة الكلية له
- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين الانتكاس وجميع أبعاد الاغتراب النفسي والدرجة الكلية له.
- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس إدمان الانترنت والدرجة الكلية لمقياس الاغتراب النفسي.

. نتائج الفرض الثاني : والذي ينص علي :

- توجد علاقة دالة إحصائيا بين إدمان الانترنت والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

جدول (١٦)
معاملات الارتباط بين إدمان الانترنت التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا (ن= ٤٠٠)

المتغيرات		التوافق النفسي والاجتماعي				
		التوافق الشخصي والانفعالي	التوافق الصحي	التوافق الأسري	التوافق الاجتماعي	الدرجة الكلية
إدمان الانترنت	السيطرة	٠.٣٦**	٠.٠٢	-٠.٠٣٧**	-٠.٣٦**	-٠.١٦**
	تقيد المزاج	-٠.٣٣**	-٠.١٣**	-٠.٤٦**	-٠.٤٦**	-٠.٢٧**
	التحمل	٠.٣٥**	-٠.٢	-٠.٤٩**	-٠.٤٩**	-٠.٢٦**
	الأعراض الإنسحابية	٠.٢٣**	٠.١٩**	-٠.٢٤**	-٠.٢٤**	-٠.٠٥
	الصراع	٠.٢٤**	-٠.٠٧	-٠.٤٣**	-٠.٤٤**	-٠.٢٦**
	الانتكاس	٠.٣٧**	-٠.٠٧	-٠.٤٩**	-٠.٤٩**	-٠.٢٥**
	الدرجة الكلية	٠.٣٦**	-٠.٠٤	-٠.٤٩**	-٠.٤٩**	-٠.٢٥**

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٣٩٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)= ٠.١١٣ (٠.٠١)= ٠.١٤٨

يتضح من جدول (١٦) ما يلي :

- توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين إدمان الانترنت وجميع أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية له.
- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين السيطرة وبعد (التوافق الشخصي والانفعالي)، بينما توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين السيطرة وأبعاد (التوافق الأسري، التوافق الاجتماعي) والدرجة الكلية له، بينما توجد علاقة طردية غير دالة إحصائياً بين السيطرة وبعد (التوافق الصحي).

- توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين تقييد المزاج وجميع أبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية له.
- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التحمل وبعد (التوافق الشخصي والانفعالي)، بينما توجد علاقة عكسية غير دالة إحصائياً بين التحمل وبعد (التوافق الصحي)، كما علاقة عكسية دالة إحصائياً بين التحمل وأبعاد (التوافق الأسري، التوافق الاجتماعي) والدرجة الكلية له.
- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين الأعراض الانسحابية و أبعاد (التوافق الشخصي والانفعالي، التوافق الصحي)، بينما توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الأعراض الإنسحابية وبعدا (التوافق الأسري، التوافق الاجتماعي) والدرجة الكلية له.
- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين الصراع وبعد (التوافق الشخصي والانفعالي)، بينما توجد علاقة عكسية غير دالة إحصائياً بين الصراع وبعد (التوافق الصحي) كما توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الصراع وباقي أبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية له.
- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين الانتكاس وبعد (التوافق الشخصي والانفعالي)، بينما توجد علاقة عكسية غير دالة إحصائياً بين الانتكاس وبعد (التوافق الصحي) كما توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الانتكاس وباقي أبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية له.
- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس إدمان الانترنت وبعد (التوافق الشخصي والانفعالي)، بينما توجد علاقة عكسية غير دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس إدمان الانترنت وبعد (التوافق الصحي)، كما توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الدرجة

الكليــة لمقيــاس إدمــان الانترنــت وبــاقي أبعــاد مقيــاس التوافــق النفســي والاجتماعي والدرجة الكلية له.

- **نتائج الفرض الثالث : والذي ينص علي :**
- **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا فى ادمان الانترنت.**

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في إدمان الانترنت (ن= ٤٠٠)

المقياس		الطلبة (ن = ٤٠٠)		الطالبات (ن = ٤٠٠)		قيمة ت	مستوي الدلالة
		م	ع	م	ع		
إدمان الانترنت	السيطرة	١٧.٩٣	١.٩٥	١٥.٧٦	١.٩٠	١١.٢٥	دالة
	تقيد المزاج	١٧.٨٩	٢.١١	١٥.٢٩	١.٣٦	١٤.٦٢	دالة
	التحمل	١٧.٨٣	١.٧٨	١٥.١٧	١.٣٦	١٦.٨٣	دالة
	الأعراض الإنسحابية	١٦.٠٧	١.٦٩	١٥.١١	١.٦٦	٥.٧٦	دالة
	الصراع	١٧.٨٤	١.٧٧	١٤.٠٨	٢.٨١	١٦.٠٢	دالة
	الانتكاس	١٦.٠٥	١.٦٥	١٤.٠٥	٢.٩٤	٨.٣٧	دالة
	الدرجة الكلية	٢١٥.٤	١٩.٤٣	١٨٦.١	١٤.٣٢	١٧.١٦	دالة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣٩٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)= ١.٩٦٠

يتضح من الجدول (١٧) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلبة والطالبات بكلية التربيــة الرياضــية جامعــة المنيــا فــي أبعــاد إدمــان الانترنــت والدرجــة الكليــة لــه لصالح الطلبة.

- **نتائج الفرض الرابع : والذي ينص علي :**

- **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا فى التوافق النفسي والاجتماعي.**

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا فى التوافق النفسى والاجتماعى (ن= ٤٠٠)

المقياس		الطلبة (ن = ٤٠٠)		الطالبات (ن = ٤٠٠)		قيمة ت	مستوي الدلالة
		م	ع	م	ع		
التوافق النفسي والاجتماعي	التوافق الشخصي والانفعالى	٣٥.٩٦	٣.٧٦	٣٥.٦٥	٤.١٩	٠.٧٨	غير دالة
	التوافق الصحى	٣٢.٦٠	٣.٢٦	٣٥.٨٢	٤.٥٨	٨.١٨	دالة
	التوافق الاسري	٢٧.٦٧	٣.٢٤	٣٥.٦٠	٤.٣٤	٢٠.٦٩	دالة
	التوافق الاجتماعى	٢٧.٦٨	٣.٤٤	٣٥.١٩	٣.٣٧	٢٢.٠٩	دالة
	الدرجة الكلية	١٢٣.٩	٨.٦٢	١٤٢.٢	١٤.٨٣	١٥.١٢	دالة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣٩٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)= ١.٩٦٠

يتضح من الجدول (١٨) ما يلي :

توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في بعد (التوافق الشخصي والانفعالي)، بينما توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في باقي أبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية له لصالح الطالبات.

- **نتائج الفرض الخامس : والذي ينص علي :**

- **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا فى الاغتراب النفسي.**

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في الاغتراب النفسى (ن= ٤٠٠)

المقياس		الطلبة (ن = ٤٠٠)		الطالبات (ن = ٤٠٠)		قيمة ت	مستوي الدلالة
		م	ع	م	ع		
الاغتراب النفسي	العزلة الاجتماعية	٤١.٢٥	٥.٤٧	٣٥.٠١	٥.٥٢	١١.٣٧	دالة
	اللامعيارية	٤٠.١٦	٤.٦٢	٣٣.١٣	٥.١٦	١٤.٥٠	دالة
	العجز	٣٩.٧٢	٣.٦٤	٣٠.٥٤	٤.٣٢	٢٣.٠١	دالة
	اللامعني واللاهدف	٤٨.٧٣	٥.٤٢	٤٢.٥٦	٧.٢٠	٩.٦٩	دالة
	التمرد التشاؤم الرفض	٣٢.٤٩	٤.٢٦	٢٦.٨٨	٣.٥٠	١٤.٣٩	دالة
	الدرجة الكلية	٢٠٢.٣	١٨.١٠	١٦٨.١	١٤.٦	٢٠.٨٠	دالة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣٩٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)= ١.٩٦٠

يتضح من الجدول (١٩) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في جميع أبعاد مقياس الاغتراب النفسي والدرجة الكلية له صالح الطلبة.

تفسير النتائج:

يتضح من جدول (١٦) ما يلي:

- توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين إدمان الانترنت وجميع أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية له.

- وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من "**أمل بنت على**" (٢٠١٤)، "**سامى الشناوى**" (٢٠١٤) فالاستخدام المفرط للأنترنت يؤدى إلى تدنى مستوى التوافق النفسى والاجتماعى لدى الطلاب ونمو شعورهم بعدم الانتماء وفقدانهم الثقة بالنفس، مما يؤدى إلى رفض القيم والمعايير الاجتماعية، والمعاناة من الضغوط النفسية، فالافراط فى استخدام الانترنت قد يعرض الشخصية للضعف والانهيار، بل قد يفشل فى تحقيق التوازن والتلاؤم بين جوانب السلوك الداخلية والخارجية ويصبح غير قادر على حل الصراعات وخفض التوتر، بل ويتخطى ذلك إلى الجوانب الإيجابية لتحقيق ذاته والرضا فيفشل فى تحقيق الثقة بالنفس والاتزان الانفعالى فى التعامل مع من حولة، كذلك يصبح غير قادر على التوافق الاجتماعى والمشاركة الاجتماعية بفاعلية، ويتدنى لدية شعوره بالمسؤولية الاجتماعية، وامتثاله لقيم المجتمع الذى يعيش فيه، وشعوره بقيمته ودوره الفعال فى تنمية مجتمعه، وقدرته على تحقيق الانتماء والولاء للجماعة مع من حولة، فيفشل فى الدخول فى منافسات اجتماعية بناءة مع الأخرين، ويصبح غير قادر على إقامة علاقات مباشرة طيبة إيجابية حقيقة، فنجده لا يكترث بحقوق الأخرين فى جو من الثقة والاحترام المتبادل معهم، والشعور بالسعادة والامتنان لانتمائه للجماعة واحتلاله مكانة متميزة من خلال ما يؤديه من عمل اجتماعى تعاونى.
- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين السيطرة وبعد (التوافق الشخصي والانفعالي)، بينما توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين السيطرة وأبعاد (التوافق الأسري، التوافق الاجتماعي) والدرجة الكلية له، بينما توجد علاقة طردية غير دالة إحصائياً بين السيطرة وبعد (التوافق الصحي).
- وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (يوسف قدورى) (٢٠١٥) فكلما سيطرت الشبكة العنكبوتية على فكر الطلاب كلما شعر بالإخفاق في

تحقيق توافق شخصى وانفعالى مما يؤدى إلى صراعات نفسيه مستمرة تفقده جزء كبيرا من طاقاته فيكون عرضه للانفعال المستمر وشعوره بالإرهاق النفسى والعصبي لأقل جهد يبذله فيكون نافذ الصبر، سريع الغضب، مما يؤدي الى تدهور صحته النفسية والى سوء علاقته الاجتماعية مع الاخرين، وسوء التوافق هو عدم القابلية على ملائمة ما هو نفسي بما هو اجتماعي، فعدم قدرته على تخطي عقبات البيئة أو التغلب على صعوبات المواقف المختلفة او عدم الرغبة في مسايرة المستويات الثقافية او الاجتماعية السائدة، تجعله يفشل فى تحقيق التوافق ويكون غير قادر على اقامة علاقات اجتماعية مثمرة وممتعة تتسم بالقدرة على الحب والعطاء، ومن ناحية اخرى عدم قدرته على العمل المنتج الفعال الذي يجعله يرمز الى حالة معينة من النضج يصل اليها، فالتوافق هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقاً يرضيها جميعاً ارضاءً متزناً، كذلك يؤدى الافراط فى استخدام الانترنت إلى العديد من المشكلات صحيه وجسمية، والتى تنتج في الأساس بسبب الاستخدام المتزايد والمستمر للشبكة مثل السهر لساعات طويلة مما ينتج عنه الإحساس بالإرهاق والأرق، وآلام في الظهر والرقبة، التهاب العينين، التأخر عن المحاضرات، إهمال واجبات والمواعيد المختلفة، وإهمال حقوق الأقارب والأصدقاء، إضافة إلى ذلك فإن إدمان الإنترنت يؤدى بالبعض إلى فقدان علاقات اجتماعية جوهرية، بسبب الانشغال المستمر به.

- توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين تقييد المزاج وجميع أبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية له.
- وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "**عبد الفتاح محمد، سعد الخواجه**" (٢٠١٤) فقد يؤثر التقيد والزيادة المفرطة فى استخدام لشبكة الانترنت على مستوى التوافق النفسى والعلاقات الاجتماعية مما يؤدى إلى الشعور بالعزلة،

وخسارة العديد من الأصدقاء، والتفكك والتصدع الأسري، فيغيب عنة النسق المنظم للقيم والمعايير الاجتماعية، ويؤدى ذلك إلى تدنى مستوى التفاعل الاجتماعى والمشاركة الاجتماعية مع الأخرين، وإلى الشعور بالحرمان الشديد، نظرا لفقدانه العلاقات الاجتماعية، وشعورة بعدم الانتماء والانعزال عن المشاركة الاجتماعية، وهى مشكله نفسية واجتماعية تسيطر على الطالب وتسلب منه روح المبادرة، ونظرا لهذا الشعور يتدنى مستوى الشعور بالانتماء والمساندة والتعاطف بينة وبين الأخرين المحيطين به، مما يجعله يشعر بالوحدة النفسية ومحاولة الابتعاد عن العلاقات الاجتماعية السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه. ويتضمن عدم شعورة بالسعادة الأسرية والتى تتمثل فى الاستقرار النفسى والأسرى والتماسك والثقة والاحترام المتبادل بينه وبين أفراد أسرته ووالدية، فيفقد الطالب القدرة على التوافق النفسي، والاجتماعي.

- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التحمل وبعد (التوافق الشخصي والانفعالي)، بينما توجد علاقة عكسية غير دالة إحصائياً بين التحمل وبعد (التوافق الصحي)، كما علاقة عكسية دالة إحصائياً بين التحمل وأبعاد (التوافق الأسري،التوافق الاجتماعي) والدرجة الكلية له.
- كذلك يتسبب الاستخدام المفرط للأنترنت في تدنى مستوى التوافق الشخصى فيلجأ البعض إلى الكذب، وخداع أفراد الأسرة، أو أي شخص آخر وذلك لإخفاء مقدار التورط، والتعلق الشديد بالشبكة، بينما يلجأ البعض إلى استخدام الكمبيوتر كأسلوب للهروب من المشكلات، وتخفي سوء المزاج الذي يعانيه الشخص مثل الشعور بالعجز، أو الذنب، أو القلق، أو الاكتئاب، كذلك عدم القدرة على التحمل وذلك نتيجة إلى اضطراب نوم صاحبه؛ نظرا لحاجته المستمرة فى تزايد وقت استخدامه للإنترنت؛ حيث يقضي أغلب المدمنين ساعات الليل كاملة على الإنترنت،

ولا ينـامون إلا سـاعة أو سـاعتين حتـى يـأتي موعـد عملهـم أو دراسـتهم، ويتسبب ذلك في إرهاق بالغ للمدمن، مما يؤثر على قدرته على التحمل وأدائه في عمله، أو دراسته، كذلك يؤثر على مناعته الجسدية؛ ويجعله أكثر قابلية للإصابة بالأمراض، كما أن قضاء المدمن ساعات طويلة دون حركـة تـذكر يـؤدي إلـى آلام الظهـر، ويجعلـه أكثـر قابليـة للألـم الرسـغ، فإدمان الانترنت هنا يشعر الطلاب بعدم القدرة على تحقيق التلاؤم بينة وبـين زملائهـم فـى الدراسـة وذلـك بمـا تحتويـه مـن علاقـات مـع رفـاقهم وأساتذتهم، كذلك عدم ممارستهم للأنشطة الدراسية والأنشطة الترويحية الأخرى، ويجعله أكثر قابلية للمرض، فالإخفاق في تحقيق التوافق يؤدى بالفرد إلـى صـراعات نفسـيه مستمرة تفقده جزء كبيرا مـن طاقاتـه فيكـون عرضه للتعب العصبي والنفسي لأقل جهد يبذله فيكون سريع الغضب مما يـؤدي الـى تـدهور صـحته النفسـية والـى سـوء علاقتـه الاجتماعيـة مـع الاخرين.

- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين الأعراض الانسحابية وأبعاد (التوافق الشخصـي والانفعالي، التوافق الصحي)، بينما توجد علاقة عكسية دالة إحصـائياً بـين الأعـراض الإنسـحابية وبعـدا (التوافـق الأسـري، التوافـق الاجتماعي) والدرجة الكلية له
- ويعرض الاستخدام المفرط لشبكه الانترنت إلى عدم القدرة على التخلص أو الانسحاب من الاستخدام المفرط لشبكة الانترنت مما يجعله وينطوي على نفسه ويفضل تأمل ذاته ومشكلاته منفرداً بعيدا عن أصدقاؤه وأسرته، مما يجعلـه يميـل إلـى العزلـة والسلبية والتردد والخجـل والشـعور بـالنقص وعـدم التوافـق الاسـرى والاجتمـاعي، فـلا يشـارك الآخـرين اهتمامـاتهم وأنشطتهم، بل يفضل التعبير عن آرائه وأفكاره عبر الانترنت وشبكات التواصل الاجتماعي، ويميل إلى النقد والهجوم على الآخرين، ويسرف في

أحلام اليقظة ويتخذها سبيلاً لتحقيق أمانيه، وتصل به أحلام اليقظة في بعض الحالات إلى حد الأوهام والخيالات المرضية. كما أنه لا يفضل النشاطات الرياضية أو الاجتماعية العامة، كذلك يزداد عدد ساعات الإنترنت بشكل مطرد وتتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه، وينمو لديه شعوره بالتوتر والقلق الشديدان في حال وجود أي عائق للاتصال بالشبكة التى قد تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة الابتعاد عن الدخول، فى حين يشعر بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه، ويهمل الواجبات الاسرية والاجتماعية والوظيفية بسبب الانترنت.

- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين الصراع وبعد (التوافق الشخصي والانفعالي)، بينما توجد علاقة عكسية غير دالة إحصائياً بين الصراع وبعد (التوافق الصحي) كما توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الصراع وباقي أبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية له.
- ويؤدي الافراط فى الانترنت فى الشعور بصراع نفسى عند حدوث أى مشكله شخصية فيشعر بالتوتر النفسى والانفعالى مما قد يؤدى إلى وجود ميول العنف والعدوان لدى المراهقين وشعوره بالاكتئاب والعزلة وتشتت الانتباه واضطرابات النوم، وربما عدم القدرة على السيطرة على الانفعالات وغيرها من الاضطرابات النفسية التي ترتبط بالاستخدام الزائد وغير المنضبط للأنترنت، وبالتالى ينمو لديه خلل في قدرته علي التواصل بصورة سليمة مع بيئته الاجتماعية التي يعيش فيها مما يجعله يفتقر إلى المحبة والألفة مع الآخرين المحيطين به، كما ينتج عن إدمان الإنترنت سلبيات كثيرة منها الأرق وألام الرقبة والظهر والتهاب العين، والبدانة، أضرار تصيب العين نتيجة للإشعاع الذي تبثه شاشات الحاسوب. أضرار تصيب العمود الفقري والرجلين نتيجة الجلوس لساعات طويله أمام شاشة الانترنت.

- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين الانتكاس وبعد (التوافق الشخصي والانفعالي) ،بينما توجد علاقة عكسية غير دالة إحصائياً بين الانتكاس وبعد (التوافق الصحي) كما توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الانتكاس وباقي أبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية له.
- وعند محاولته الابتعاد عن الأفراط في استخدام الانترنت يشعر بحاله من الانتكاس مما يؤدى إلى خلل في التوافق الشخصى والانفعالى والعلاقات الاجتماعية وعدم القدرة على المواجهة والانطوائية التى تجعله لا يستطيع تكوين صداقات حقيقية مع الآخرين، فيهرب إلى عالم افتراضى يجعله يعيش فى الأحلام المثالية ويعقد صداقات وهمية مع من يريد ومع من لا يستطيع رؤيته، ومع من لا يعرفه، بل والأكثر من ذلك يستعير اسماً غير اسمه الحقيقي وشخصية غير شخصيته الحقيقية، ويتصرف كما يشاء بدون رقيب عليه، وبذلك يتمتع بعلاقات وهمية لا افتراضية مما يشعره بذاته وأهميته ومكانته بين الناس فيجد فى الإنترنت ضالته التى يبحث عنها ويصارع من أجلها لكن دون جدوى، فإذا كان مفتقدا للمهارات الاجتماعية فى عالمه الحقيقي فيحاول وجودها فى عالمه الافتراضي. ومن ثم يزداد الشعور بالانتكاس لديه وعدم الكفاية والخوف وسوء التوافق الاجتماعي والانطوائية، وهى كلها مؤشرات لإدمان الإنترنت، فيشعر بالانعزال وعدم القدرة على التكيف الاجتماعي مما قد يؤدى به إلى العزوف عن التفاعل مع محيطهم الاجتماعي وتفضيل المجال الافتراضي. فينمو لدية التوتر الاجتماعي والانفعالات غير السوية، و ميول العنف والعدوان والاكتئاب وتشتت الانتباه واضطرابات النوم التي ترتبط بالاستخدام الكثيف غير المنضبط للأنترنت.

- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس إدمان الانترنت وبعد (التوافق الشخصي والانفعالي)، بينما توجد علاقة عكسية غير دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس إدمان الانترنت وبعد (التوافق الصحي)، كما توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس إدمان الانترنت وباقي أبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية له.

- فنتيجة أدمان الطالب للأنترنت يفقده القدرة الشعور بالتوافق والشخصى والانفعالى مما يزيد من توتره الداخلى حيث يشعر بحالة من عدم التوازن النفسى، خاصة بين الوظائف المختلفة الجسمية والشخصية، نظرا لأشباع حاجات الطالب لدوافعه بصورة تتعارض مع معايير المجتمع وقيمه، فيشعر الطالب بعدم الأمن والأمان وانعدام الثقة بالنفس وعدم الاتزان الاتفعالى، كذلك ينتج عن ذلك عدم تمتعه بعلاقات سوية ومشبعة مبنية على المشاركة الفعالة، مما يجعله يشعر بعدم الألفة والمساندة الاجتماعية، وبالتالى يكون غير قادر على الإنجاز الأكاديمى وأقل قدرة على تحقيق أهدافة، كذلك يكون عرضة للمشكلات النفسية والتى منها على سبيل سوء التوافق النفسى والشخصى، وبالتالى يكون غير قادر على إقامة علاقات منسجمة مع البيئة المادية والاجتماعية المحيطة به، فيفتقد للسعادة مع الأخرين، ويقل اتزانه الاجتماعي، ويكون أقل التزاما بأخلاقيات المجتمع وغير مسايرا للمعايير الاجتماعية ولا يمتثل لقواعد وقيم المجتمع مما يؤثر بالسلب على توافقه النفسى والشخصى والاجتماعي. كذلك عدم قدرته على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفًا جديداً أو مشكلة مادية او اجتماعية، او خلقية، او صراعاً نفسياً، تغيراً ينسجم مع هذه الظروف الجديدة حتى يستطيع من خلال هذا معايشة الحالة والانسجام والتوافق مع الظروف المحيطة به، وان يكون

دائماً مستعداً لها، وكذلك له القدرة على التفاهم والانسجام وإحداث الترابط والتالف مع الاخرين.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في أبعاد إدمان الانترنت والدرجة الكلية له لصالح الطلبة.
- وتشير هذه النتيجة إلى أن الطلاب أكثر استخداما للأنترنت عن الطالبات فتفكير الطلاب المستمر في الأنترنت يجعله يستبدل العلاقات الحقيقية بعلاقات سطحية افتراضية، فنجده يميل إلى استخدم الانترنت فترات أطول وذلك لإشباع رغبته، والتى غالبا ما تخبره بأنها شخصية مما يؤدى إلى العديد من المشكلات النفسية والأسرية، ومنها شعوره بالقلق والتوتر النفسي وأداء حركات عصبية زائدة، ويزداد لدية التفكير بشكل مستمر حول الإنترنت وما يجري فيها، وينمو لدية أحلام وتخيلات مرتبطة بالإنترنت، ولذلك أصبح الأنترنت النشاط الأكثر أهمية فى حياة الطالب مما يجعله يسيطر على تفكير الطالب ويقيد مزاجه ومشاعرة ويصبح هو الانشغال الأبرز فى حياته، مما يجعله يشعر باللهفة للقيام بممارسة ومزاولة هذه النشاط وهو ما يعرف بالبروز، وضعف العلاقات الاجتماعية فتظهر لديهم رغبة في الهرب من الواقع الذي يعانون به من العزلة وعدم شعورهم بالانتماء إلى المجتمع، فاستخدام الإنترنت لساعات طويلة يعمل على تلبية احتياجاته التي يشبعها باستخدام الإنترنت فيحاول إيجاد الوقت اللازم لذلك، وشعور الطالب أن الأنسان مصيره وإرادته ليسا بيده بل تحددهما قوى خارجة عن إرادته الذاتية، ومن ثم فهو عاجز تجاه الحياة ويشعر بحالة من الاستسلام والخضوع، وللاغتراب النفسي أعراض متعددة مثل الشعور بالغربة والوحدة، وإحساسه بالعجز وعدم قدرته على

إقامة العلاقات الاجتماعية والشعور بضعف الصلة بذاته الحقيقية وعجزه عن التمسك بالقيم

- توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في بعد (التوافق الشخصي والانفعالي)، بينما توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في باقي أبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية له لصالح الطالبات.
- فإدمان الانترنت يزداد بشكل كبير وقد يصل لحالة من الاستخدام المرضي مما قد يؤدى إلى الشعور بتقيد المزاج يستدل عليها من خلال الميل إلى ازدياده ساعات استخدامه الإنترنت وذلك لإشباع رعبته التي كانت تشبعها من قبل، فيشعر بالمعاناة من أعراض نفسية وجسمية عند انقطاع الاتصال بالشبكة، ومنها التوتر النفسي والحركي والقلق، وينصب اهتمامه وتفكيره بشكل مستمر حول الإنترنت فيها، ورغبته المستمرة في العودة إلى استخدام الإنترنت لتجنب أعراض تقيد المزاج لديه، إضافة إلى ذلك الميل إلى استخدام الإنترنت بمعدل أكثر تكراراً في كل مره، أو لمدة زمنية تطول وتتجاوز ما كان الفرد يخطط له، كما يتسبب انغماس المدمن في استخدام الإنترنت، وقضائه أوقاتاً أطول، في اضطراب حياته الأسرية؛ حيث يقضي المدمن أوقاتا أقل مع أسرته، ويهمل الطالب واجباته الأسرية والمنزلية؛ مما يؤدي إلى إثارة أفراد الأسرة عليه، فيفشل في إدراك وفهم وتقبل القيم والمعايير السائدة في المجتمع وعدم قدرته على الاندماج فيها نتيجة عدم الثقة بالمجتمع ومؤسساته المختلفة. فتظهر تأثيرات سلبية تؤدي إلى عدم التوافق النفسى والاجتماعي، فيتحول الصراع بين الذات والعالم المحيط به من المسرح الخارجي إلى المسرح الداخلي في النفس الإنسانية، فهو اضطراب في العلاقة يهدف إلى التوفيق بين مطالب الفرد

وحاجاته وإمكانياته من جانب وبين الواقع وأبعاده المختلفة من جانب آخر فيشعر بالغربة والوحدة النفسية وعدم قدرته على إقامة العلاقات الاجتماعية وبضعف الصلة بذاته الحقيقية وعجزه بالتمسك بالقيم والمعايير وعدم استطاعته للكشف عن أفكاره ومشاعره، وبذلك يمكننا القول أن أدمان الانترنت يؤدى إلى العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والشخصية التى تنشأ عندما يصاحب ظروف الحياة مظاهر سوء التوافق التى تجعل الطالب يشعر بعدم قدرته على تحقيق التوافق والتكيف مع الظروف السائدة فيه.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في جميع أبعاد مقياس الاغتراب النفسي والدرجة الكلية له صالح الطلبة.

ونظرا للاستخدام المفرط لأنترنت يزداد شعورهم الطلاب بالاغتراب النفسى، فينمو لديهم شعور اللامعنى وأن الحياة خالية من الأهداف ولا تستحق أن يحيا من أجلها، ويشعر الطالب بعدم وجود قيم أو معايير أخلاقية بالمجتمع، ويزداد الشعور لديه بأنه مسلوب الإرادة والاختيار وغير قادر علي التحكم في مجريات الأمور الخاصة به وأنه لا حول ولا قوة ويفقد القدرة علي السيطرة علي تصرفاته وعدم القدرة علي التأثير المباشر في الأحداث الاجتماعية التي تحدد مصيره، أيضا شعوره الفرد بالوحدة وعدم الإحساس بالانتماء إلي المجتمع الذي يعيش فيه، وأنه مسلوب الإرادة والاختيار وغير قادر علي التحكم في مجريات الأمور الخاصة به وأنه لا حول ولا قوة وفقدانه القدرة علي السيطرة علي تصرفاته وعدم القدرة علي التأثير المباشر في الأحداث الاجتماعية التي تحدد مصيره، مما يزيد لديه مشاعر العزلة الاجتماعية والغربة والرفض والتمرد لديهم، فيشعر بالتوتر والقلق في حاله وجود أي عائق يمنع اتصالهم بشبكة الأنترنت، وقد تصل إلى حد الاكتئاب إذا

ما طالت فترة الابتعاد عن الدخول على شبكه الانترنت، وعلى العكس تماما يشعرون بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يعودون إلى استخدامه، مما يؤدى إلى اهمال الجوانب الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب الاستمرار الدائم فى استخدام شبكة الأنترنت، فدخول الطلاب في عالم وهمي بديل تقدمه شبكة الإنترنت يسبب له آثاراً نفسية هائلة حيث يختلط الواقع بالوهم، ويقلل قدرة الطالب على خلق شخصية قوية وسوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع المحيط به، وبالتالى يزداد شعورة بالاغتراب لديهم.

الاستنتاجات :

- توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين إدمان الانترنت وجميع أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية له.
- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين السيطرة وبعد (التوافق الشخصي والانفعالي)، بينما توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين السيطرة وأبعاد (التوافق الأسري، التوافق الاجتماعي) والدرجة الكلية له، بينما توجد علاقة طردية غير دالة إحصائياً بين السيطرة وبعد (التوافق الصحي).
- توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين تقييد المزاج وجميع أبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية له.
- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التحمل وبعد (التوافق الشخصي والانفعالي)، بينما توجد علاقة عكسية غير دالة إحصائياً بين التحمل وبعد (التوافق الصحي)، كما علاقة عكسية دالة إحصائياً بين التحمل وأبعاد (التوافق الأسري، التوافق الاجتماعي) والدرجة الكلية له.
- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين الأعراض الانسحابية و أبعاد (التوافق الشخصي والانفعالي، التوافق الصحي)، بينما توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الأعراض الإنسحابية وبعدا (التوافق الأسري، التوافق الاجتماعي) والدرجة الكلية له.

- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين الصراع وبعد (التوافق الشخصي والانفعالي)، بينما توجد علاقة عكسية غير دالة إحصائياً بين الصراع وبعد (التوافق الصحي) كما توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الصراع وباقي أبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية له.
- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين الانتكاس وبعد (التوافق الشخصي والانفعالي)، بينما توجد علاقة عكسية غير دالة إحصائياً بين الانتكاس وبعد (التوافق الصحي) كما توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الانتكاس وباقي أبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية له.
- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس إدمان الانترنت وبعد (التوافق الشخصي والانفعالي)، بينما توجد علاقة عكسية غير دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس إدمان الانترنت وبعد (التوافق الصحي)، كما توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس إدمان الانترنت وباقي أبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية له.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في أبعاد إدمان الانترنت والدرجة الكلية له لصالح الطلبة.
- توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في بعد (التوافق الشخصي والانفعالي)، بينما توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في باقي أبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية له لصالح الطالبات.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في جميع أبعاد مقياس الاغتراب النفسي والدرجة الكلية له صالح الطلبة.

التوصيات :

- إجراء المزيد من الدراسات حول موضوع البحث حيث تبقى نتائج هذه الدراسة محدودة ضمن عينة البحث لتكون النتائج قابلة للتعميم.
- والتأكيد على أهمية دور الاندية ومراكز الشباب ودور العبادة في المجتمع للتصدي لهذه الظاهرة من خلال برامج ودورات تزيد من التفاعل الاجتماعي بين الطلبة.
- الاهتمام بالشاب ومحاولة توفير الجو المناسب له للحيلولة دون الإفراط في استخدام الإنترنت.
- عقد العديد من الندوات والمحاضرات للألقاء الضوء على ومزايا وعيوب الاستخدام المفرط للأنترنت، والتركيز على الأضرار التي تنشأ من الاستخدام المفرط له.
- تعليم الطلاب الكيفية المثلى لاستخدام الإنترنت بالطرق الآمنة والاستفادة من مزاياها وتجنب أخطارها.
- إقامة الأنشطة الطلابية غير الصفية مع الجهات ذات العلاقة بتقنية المعلومات لكيفية الاستخدام الأمثل لها، مع طرح ورش العمل واللقاءات حول ذلك.
- العمل على توفير أنشطه طلابية وترويحية وكشفية توفر للأبداع والتطوير، وفتح أبواب العمل التطوعى لخدمة أنفسهم وأمتهم.
- العمل على توجيه الطلاب ثقافياً وعلمياً واجتماعياً من خلال برامج ومعسكرات وندوات تثقفية.

- الاهتمام بزرع الخوف الله ومراقبته في نفوس الشباب، وتربيتهم على الرغبة فيما عند الله من الأجر والثواب.
- التواصل المستمر مع الطلاب من خلال المؤسسات التربوية والرياضية التى تستوعب كافة الفئات وتتيح لهم فرص التعبير عن أرائهم وأفكارهم ومعتقداتهم بكل حريه.
- الاهتمام ببناء الفكر المعتدل مما يسهم في الارتقاء بالشباب، كالأندية الرياضية، والأندية الثقافية، والمراكز العلمية.
- العمل على توسيع دائرة الحوار المباشر والتدريب على مهاراته داخل البرامج واللقاءات، التي تقدم للشباب.
- إقامة قاعات خاصة في المدارس والأندية الرياضية والثقافية للدخول على الشبكة العالمية والإشراف عليها من قِبَل المختصين التربويين.

((المراجـــــــــــع))

أولاً: المراجع باللغة العربية :

١- **ابراهيم، الشافعى ابراهيم (٢٠١١):** ادمان الانترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والطمأنينة النفسية لدى طلاب وطالبات جامعة الملك خالد بالسعودية فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، دراسات نفسية، المجلد ٢٠، العدد ٣.

٢- **أبريعم، سامية (٢٠١٥):** العلاقة بين ادمان الانترنت والشعور بالاغتراب النفسى (دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم البواقى)، كلية علوم الأنسان والمجتمع، جامعة أم البواقى، الجزائر، العدد ١٥.

٣- **أرنوط، بشرى اسماعيل (٢٠٠٥):** مقياس إدمان الانترنت، مكتبة الانجلو المصرية، الجزء الثانى.

٤- **اسكندر، نبيل (١٩٨٨):** الاغتراب وأزمة الإنسان المعاصر، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

٥- **الزحيلى، غسان، الملحم، سجان محمد (٢٠١٣):** الاغتراب النفسى وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة دمشق القانطين بالمدينة الجامعية، مجلة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، المجلد ٣٥، العدد ٧.

٦- **الزيدى، أمل بنت على بن ناصر(٢٠١٤):** ادمان الأنترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعى والتحصيل الدراسى لدى طلبة جامعة نزوى، جامعة نزوى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، قسم التربية والدراسات الإنسانية.

٧- **العمار، خالد (٢٠١٤):** إدمان الشبكة المعلوماتية (الانترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلية جامعة دمشق،فرع درعا " مجلة دمشق، المجلد ٣٠، العدد الاول.

٨- **الشناوى،سامى احمد، عباس، محمد خليل (٢٠١٤):** استخدام شبكه التواصل الاجتماعى (فيس بوك) وعلاقته بالتوافق النفسى لدى المراهق، جامعة الاردن بعمان، المجلد١٨،العدد ٢

٩- **النوبى، محمد (٢٠١٠):** أدمان الانترنت فى عصر العولمة، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١٠م.

١٠- **الأشول، عادل وآخرون (١٩٨٤):** اغتراب شباب الجامعة. أكاديمية البحث العلمي، القاهرة.

١١- **بن عمارة، سمية، بن زاهي، منصور (٢٠١٤):** الشعور بالاغتراب الاجتماعي لدى الشباب مستخدم الإنترنت دراسة ميدانية لعينة من الشباب بمقاهي الإنترنت بولاية ورقلة، جامعة قاصد، الجزائر.

١٢- **زهران، سناء حامد (٢٠٠٢):** فاعلية برنامج ارشاد صحه نفسية عقلانى أنفعالى لتصحيح معتقدات الاغتراب لطلاب الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية بدمياط، جامعة المنصورة.

١٣- **شقير، زينب محمود (٢٠٠٣):** مقياس التوافق النفسي"، الطبعة الأولى، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

١٤- **علوان، رشا محمد (٢٠١٤):** الاغتراب النفسى لدى الطالب الجامعى، مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة بابل، العدد ١٧.

١٥-**غراف، محمد أشرف (٢٠٠٩):** مقاربة سوسيولوجية لعلاقة البيروقراطية والاغتراب الاجتماعي، دراسة ميدانية جامعة دمشق نموذجاً ٢٠٠٩ رسالة دكتوراه غير منشوره في علم الإجتماع، كلية التربية، دمشق.

١٦- **محمد، عبد الفتاح، الخواجة، سعيد (٢٠١٤):** الادمان على الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسى لدى طلبة جامعة السلطان قابوس عمان، مجلة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد الثانى، العدد ٨.

١٧- **قدورى، يوسف (٢٠١٥):** استخدام الانترنت وعلاقته ببعض اعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة غرداية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد ١٩، يناير.

١٨- **نعيسة، رغداء (٢٠١٢):** بدراسة بعنوان الاغتراب النفسى وعلاقته بالأمن النفسى دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق القانطين بالمدينة الجامعية، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٨، العدد الثالث.

ثانياً: المراجع باللغة الاجنبية :

19 -Davis, R.E. (1999). :A Cognitive Behavioral Model of pathological Internet Use (Piu), computers in human behavior, 17 (z) , online Available.

20 - Kraut, R et al,: Internet Paradox :Asocial technology That reduce social involvement and psychological well – being American psychologist, Vole (53), N (9), P1020.

21- Young , Ks. (1999): 'internet addiction symptoms. Evaluation and treatment in Vander Creek. L., & Jackson T. (eds), Innovations in clinical practice. A source Book, Vol 17. Sarasota , FL ; professional Resource press, pp.. 19 -31

22 - Ward, D.(2002): the relationship between psychosocial adjustment identity formation, and problematic internet use. ph.D. college of Education, the Florida state University