بعض المشكلات النفسية لدى طالبات الجامعة وعلاقتها باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي

د/ زاهدة جميل أبو عيشة

أستاذ علم النفس المساعد/ جامعة الطائف

الملخص:

يهدف هذا البحث إلى دراسة بعض المشكلات النفسية وهي السلوك العدواني، الوحدة النفسية، والأرق النفسي، وعلاقتها باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي، وكذلك يهدف إلى تحديد العلاقة بين بعض المتغيرات كالعمر وعدد ساعات استخدام هذه الشبكات في اليوم وزمن البدء باستخدام الانترنت والمستوى التعليمي للأب والأم والدخل الشهري وبين ظهور هذه المشكلات النفسية نتيجة لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي، وأخيرا يهدف إلى تحديد العلاقة بين هذه المشكلات مثنى مثنى.

وقد تبين من نتائج البحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين ظهور بعض المشكلات النفسية (السلوك العدواني، الوحدة النفسية، الأرق النفسي) وبين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي ترجع لمتغير العمر، أو زمن البدء باستخدام الانترنت (منذ سنتين، منذ ٣ سنوات، منذ ٤ سنوات فأكثر)، بينما وجدت فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات استجابات مستخدمات شبكات التواصل الاجتماعي على مقياس (السلوك العدواني) وفقا لمتغير عدد ساعات استخدام هذه المواقع في اليوم ولصالح عدد الساعات (من ٤-٦ ساعات)، كما ظهرت فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات استجابات مستخدمات شبكات التواصل الاجتماعي على مقاييس (السلوك العدواني، الوحدة النفسية، الأرق النفسي) وفقا لمتغير المستوى التعليمي للأب ولصالح متغير المستوى التعليمي المنخفض للأب، وكذلك وفقا لمتغير المستوى التعليمي للأم ولصالح متغير المستوى التعليمي المنخفض للأم.

ولم توجد فروق دال إحصائيا عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات مستخدمات شبكات التواصل الاجتماعي على مقياسي (السلوك العدواني، الوحدة النفسية) وفقا لمتغير

الدخل الشهري، فيما وجدت فروق دالة إحصائيا على مقياس (الأرق النفسي) وفقا لمتغير الدخل الشهري ولصالح الدخل المنخفض (أقل من ٣٠٠٠ ريال).

وأخيرا وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين السلوك العدواني والوحدة النفسية، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين السلوك العدواني والأرق النفسي، وبين السلوك العدواني والوحدة النفسية، وبين السلوك العدواني والأرق النفسي.

بعض المشكلات النفسية لدى طالبات الجامعة وعلاقتها باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي

د/ زاهدة جميل أبو عيشة
أستاذ علم النفس المساعد/ جامعة الطائف

مقدمة:

برزت شبكة الانترنت لتصبح في مقدمة انجازات الثورة المعلوماتية دون منافس يذكر، حيث ربطت تلك الشبكة الأفراد ببعضهم البعض في جميع أنحاء الدنيا، لتجعل من العالم قرية صغيرة، وهي تحتوي على كمية هائلة من المعلومات تشمل كافة مناحي المعرفة الإنسانية، وقد تميزت شبكة الانترنت من بين وسائل الاتصال في سهولة الاستخدام وسرعة الانتشار.

وأصبحت عملية التحول المجتمعي بفعل التكنولوجيا الحديثة عموما وتكنولوجيا المعلومات بصفة خاصة، سلسلة من القفزات النوعية الحادة، ذات الطابع المتقطع، التي يصعب التنبؤ بها، ففي بداية القرن الماضي كان البريد والهاتف هما وسيلتا الاتصال الرئيسية، حتى ظهرت الحواسيب التي غيرت مسار الاتصالات حيث سهلت مهام الأفراد في عصر تكنولوجيا المعلومات، فأصبح من السهل الحصول على المعلومات بشكل منظم وسريع من خلال الحواسيب الشخصية.(نبيل،٢٠٠٠).

وقد أتاحت شبكات التواصل الاجتماعي مثل: (الفيس بوك، واتس أب، سكايب، تويتر، ماي سبيس، لايف بوون، هاي فايف، أوركت، تاجد، ليكند إن، يوتيوب وغيرها) التواصل الفعال والسريع بين جمهور المتلقين، والكثير منها أتاح تبادل مقاطع الفيديو والصور ومشاركة الملفات وإجراء المحادثات الفورية، حتى أصبح الإقبال متزايداً على شبكات التواصل الاجتماعي من قبل متصفحي الإنترنت من كافة أنحاء العالم، فيما تراجع الإقبال على المواقع الإلكترونية.

ومن الملاحظ أن معظم متصفحي الأنترنت يقضون ساعات طويلة من أوقاتهم متجولين بين شبكات التواصل الاجتماعي، الأمر الذي أثر على واجباتهم التي ينبغي قيامهم بها سواء تجاه أنفسهم أو تجاه أسرهم وأقاربهم ومعارفهم وحتى مجتمعهم، وهذا بالتأكيد أدى

إلى العديد من المشاكل الظاهرة للعيان كسوء الاتصال أو العزلة الاجتماعية، وقد يؤدي إلى ظهور مشكلات نفسية لديهم نتيجة شعورهم بالتقصير تجاه الآخرين وعدم أداء الأدوار المطلوبة منهم.

حيث أثبتت بعض الدراسات وجود علاقة موجبة بين طول فترة استخدام الكمبيوتر والانترنت، وبين بعض الاضطرابات النفسية ومن أهمها العنف، والخوف، والاكتئاب، واضطرابات النوم، كدراسة (Michael Rich) والتي تمحورت حول عدد ساعات استخدام الحاسب والانترنت على عينة من ٣٥٠٠ طالب أمريكي تتراوح أعمارهم من ١٢ إلى ١٨ سنة ويستخدمون الحاسب لأكثر من ٦ ساعات يومياً.(الدندراوي، ٢٠٠٥،ص ٢٤٥).

كما تبين أن الوقت الذي يقضيه المراهق امام الانترنت في المقهى أدى إلى ظهور أمراض اجتماعية ونفسية مختلفة وزاد من المشكلات الاجتماعية والأسرية.(ليري،٢٠٠١).

فيما تأكد وجود علاقة بين ظهور المشكلات النفسية والاجتماعية وادمان الشباب على مقاهي الانترنت.(روحي،٢٠٠١)، فقد أشارت مجلة النيوزويك أن2 –٣ من مستخدمي شبكة الإنترنت يعانون من إدمان الإنترنت الشديد.(إسماعيل،2004).

وأيضا أشار علماء النفس البريطانيون أن هناك شخص من بين 200 فرد من مستخدمي الإنترنت تظهر عليه أعراض الإدمان، حيث أن هناك أشخاص يقضون 38 ساعة أو أكثر على الإنترنت دون عمل يدعو لذلك، والبعض منهم يضحي بالعمل وبالمدرسة وبالعلاقات الأسرية وبالمال، ومن الممكن أن تسوء سمعة الشخص وتدمر حياته من خلال سيبر الإنترنت والوقوع فى دائرة إدمان الإنترنت يتطلب ستة أشهر من التعلق الكامل بالإنترنت ويعتبر طلاب الجامعة هم الأكثر تعرضاً لإدمان الإنترنت .(Hardy,2004).

مشكلة البحث:

لاحظت الباحثة من خلال عملها كعضوة هيئة تدريس بالجامعة، ومن خلال علاقاتها المهنية مع آلاف الطالبات أنهن يقضين وقتاً طويلاً يومياً ما بين ساعات النهار والليل متجولات بين شبكات التواصل الاجتماعي، بل إن الكثير منهن يقضين أوقاتاً على شبكات التواصل الاجتماعي أكثر بكثير من الوقت الذي يقضينه في مذاكرتهن، وبالتأكيد فإن لهذا الإدمان تأثيراً سلبياً على النواحي الحياتية للمستخدمات سواء على التحصيل الدراسي أو على مهارات التواصل الاجتماعي لديهن، كما أنه قد يؤدي إلى وجود العديد من المشاكل الأسرية والاقتصادية والنفسية والاجتماعية والشخصية.

ولدى قيام الباحثة باستطلاع الأبحاث التي أجريت على الطالبات واستخدامهن لشبكات التواصل الاجتماعي، وأثر هذا الاستخدام السلبي في ظهور المشكلات النفسية لدى المستخدمات، وجدت ندرة شديدة جدا في الأبحاث التي تطرقت إلى تأثير استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على ظهور المشكلات الثلاث التي تطرق إليها البحث الحالي (الأرق النفس، الوحدة النفسية، والسلوك العدواني) كما أن اختيارها لطالبات الجامعة يميز هذا البحث نظراً لقلة الأبحاث التي أجريت على الطالبات الجامعيات بهذا الخصوص.

ويسعى البحث الحالي إلى الكشف عن بعض المشكلات النفسية (السلوك العدواني، الوحدة النفسية، والأرق النفسي) لدى طالبات الجامعة وعلاقتها باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى:

١. ما العلاقة بين بعض المشكلات النفسية (السلوك العدواني، الوحدة النفسية، والأرق النفسي) واستخدام شبكات التواصل الاجتماعي؟
٢. ما العلاقة بين بعض المشكلات النفسية (السلوك العدواني، الوحدة النفسية، والأرق النفسي) واستخدام شبكات التواصل الاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات (العمر، عدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، زمن البدء باستخدام الانترنت، المستوى التعليمي للأب، المستوى التعليمي للأم، الدخل الشهري)؟

٣. ما العلاقة بين السلوك العدواني وبين الوحدة النفسية والأرق النفسي؟
٤. ما العلاقة بين الوحدة النفسية والأرق النفسي؟

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي فيما يلي:

أ) الأهمية النظرية:

- يعتبر هذا البحث من الأبحاث النادرة التي درست تأثير استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على ظهور المشكلات النفسية لدى الطالبات.
- تسليط الضوء على خطورة هذه الشبكات على الطالبات واللواتي يعتبرن الشريحة الكبرى في المجتمعات العربية وأمهات المستقبل اللواتي ستربين الأجيال القادمة.
- تحديد معدل استخدام الطالبة الجامعية لشبكات التواصل الاجتماعي.
- تحديد العلاقة بين عدة متغيرات كالعمر وعدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وزمن البدء باستخدام الانترنت والمستوى التعليمي للأب وللأم والدخل الشهري للعائلة وبين ظهور المشكلات النفسية (السلوك العدواني، الوحدة النفسية، الأرق النفسي).

ب) الأهمية النظرية:

- إفادة المسئولين حول علاقة المشكلات النفسية باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي، وبالتالي التخطيط لاستغلال طاقة الطالبات الجامعيات في أمور تفيد المجتمع وترقى به من خلال المؤسسات التعليمية والمتمثلة بالجامعات.
- ضرورة إعداد برامج إرشادية في ضوء ما تسفر عنه نتائج البحث.

مصطلحات البحث:

١. المشكلات النفسية: هي شعور الفرد بالضيق وعدم القدرة على التخلص من المعوقات الشخصية أو البيئية التي تحول دون تحقيق أي حاجة أو هدف يسعي الفرد لتحقيقها. (عبد المعطي،٢٠٠١،ص١٣).

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها "تلك المشكلات التي تتعلق بالنفس وانفعالاتها، وقد تنعكس آثار المشكلات على المرأة وتسبب لها اضطرابات نفسية وانفعالية ويمكن التعرف عليها من خلال الدراسة.

٢. الوحدة النفسية: هي الرغبة في الابتعاد عن الآخرين والاستمتاع بالجلوس منعزلاً عنهم مع صعوبة التودد وصعوبة التمسك بهم، إلى جانب الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس.(شقير،٢٠٠٢)

وتعرف الوحدة النفسية إجرائياً بأنها الشعور بالعزلة والعجز والافتقار إلى العلاقات الاجتماعية، والتي تظهر في الدرجات التي تحصل عليها المستجيبة من خلال إجابتها على مقياس الوحدة النفسية المستخدم كأداة في البحث.

٣. السلوك العدواني: وهو ذلك السلوك الذي يظهر على شكل اعتداء على الآخرين بأشكال مختلفة، كالاعتداء الجسدي وإلحاق الأذى المادي بالآخرين، أو بالاعتداء اللفظي كالسباب والشتائم، أو حتى بالعدوان الرمزي بإظهار التذمر والمخاصمة.(القريوتي وآخرون،٢٠٠١).

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة المستجيبة في مقياس العدوانية.

٤. الأرق النفسي: هو عدم رضا الشخص عن النوم، والنوم غير الكاف، وصعوبة الدخول في النوم، والاستيقاظ المبكر، والصعوبة الكبيرة في العودة للنوم لدى الاستيقاظ المفاجئ بالليل، والاستيقاظ مبكرا جدا في الصباح دن أ يحصل الفرد على كفايته من النوم.(Morin,1993).

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة المستجيبة في مقياس الأرق النفسي.

٥. شبكات التواصل الاجتماعي: منظومة من الشبكات الإلكترونيّة التي تسمح للمشترك فيها بإنشاء موقع خاص به، و من ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها، أو جمعه مع أصدقاء الجامعة أو الثانوية. (راضي،٢٠٠٣،ص٢٣).

وهي مجموعة من أفعال أو ردود أفعال تصدر عن أفراد الجماعة في موقف من

المواقف الاجتماعية التي تعيشها الجماعة.(الشعراني وسليم، ٢٠٠٦،ص٢٩٥).

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها شبكات اجتماعية تفاعلية تتيح التواصل لمستخدميها في أي وقت يشاءون وفي أي مكان من العالم.

٦. الطالبة الجامعية: هي الطالبة التي تم قبولها في جامعة الطائف، والمنتظمة بالدراسة الجامعية.

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها الطالبة المنتظمة في الدراسة الجامعية في العام ١٤٣٥/١٤٣٦هـ.

الإطار النظري:

أصبح أهم ما يميز هذا العصر أنه عصر يتشكل من خلال فتوحات علمية مذهلة في وسائل الاتصالات والمواصلات، وأصبحنا في عصر يستحيل معه التنبؤ بما هو قادم.

ويعاني الكثير من الأفراد من مشكلات نفسية عديدة نتيجة الضغوط التي يتعرضون لها، والتي تزداد يوماً بعد يوم نتيجة التقدم التكنولوجي المتسارع الذي يفرض على الأفراد.

أولاً: المشكلات النفسية:

الإشكال في اللغة هو الالتباس (أبادي،١٤٠٧هـ) والمشكلة النفسية في الاصطلاح: أي وضع نفسي غير سوي يستدعي المعالجة والتعديل.

وتعرف المشكلات النفسية بأنها تلك المشكلات التي تسبب للفرد صراعات داخلية مع ذاته ، أو خارجية مع من حوله من أفراد جماعته المتداخلة في أسرته أو مكان عمله أو أصدقائه وأقاربه، وتؤدي هذه الصراعات والأزمات عادة إلي ضعف التوافق الشخصي وبالتالي تحرمه من الهناء بالصحة النفسية السعيدة.(الهاشمي،٢٠٠٣،ص٨٦).

وهي حالة من الارتباك وعدم القدرة على التفاعل في المواقف والعلاقات الاجتماعية والنفسية، وهي تلك الصعوبات ومظاهر الانحراف والشذوذ في السلوك الاجتماعي، فتقلل من فاعلية وكفاية الفرد وتحد من قدرته على بناء علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين.(الاسطل،٢٠١١،ص٢٥-٢٦).

كما أنها تعتبر مشكلات قد يعاني منها الفرد العادي في حياته اليومية لا تصل إلى درجة المرض النفسي ويجب الاهتمام بحل وعلاج هذه المشكلات قبل أن يستفحل أمرها

وتتطور أو على الأقل حتى لا تحول دون النمو السوي ودون تحقيق الصحة النفسية.(زهران،٢٠٠٥،ص٤).

ومن المشكلات النفسية التي اهتم بها البحث الحالي مشكلات الأرق النفسي والوحدة النفسية والعدوانية.

المحور الأول: السلوك العدواني:

يعد ظهور السلوك العدواني لدى الإنسان دليلا على أنه لم ينضج بعد بالدرجة الكافية التي تجعله ينجح في تنمية الضبط الداخلي اللازم للتوافق المقبول مع نظم المجتمع وأعرافه وقيمه، وأنه عجز عن تحقيق التكيف والمواءمة المطلوبة للعيش في المجتمع وأّنه لم يتعلم بالدرجة الكافية أنماط السلوك اللازمة لتحقيق مثل هذا التكيف والتوافق، وعادة ما يظهر السلوك العدواني لدى الأفراد بدرجات متفاوتة.(رأفت،٢٠٠٠).

ويعرف العدوان بأنه سلوك بدني أو لفظي يهدف إلى ايذاء الآخرين.(Luc Bedard et al,2006,P250).

كما يعتبر بأنه استعمال القوة والعنف في العلاقات بين الأفراد بدون تبرير لهذه القوة أو استعمالها بسبب ضرورة دفاعية(عمارة،٢٠٠٨،ص١٧).

ويرى (Seasar) بأن السلوك العدواني هو استجابة انفعالية متعّلمة تتحول مع نمو الطفل، وبخاصة في سنته الثانية، إلى عدوان وظيفي لارتباطها ارتباطًا شرطيًا بإشباع الحاجات.(الفسفوس،٢٠٠٦).

فيما يرى (Kelly) أن السلوك العدواني ينشأ عن حالة عدم ملائمة الخبرات السابقة للفرد مع الخبرات والحوادث الحالية، وإذا دامت هذه الحالة فإنه يتكون لدى الفرد إحباط ينتج من جرائه سلوكات عدوانية من شانها أن تحدث تغيرات في الواقع حتى تصبح هذه التغيرات ملائمة للخبرات والمفاهيم التي لدى الفرد.(المجذوب،٢٠٠٩).

أشكال السلوك العدواني:

١. العدوان الجسدي: وهو الموجه نحو الذات أو الآخرين، مثل: الضرب والدفع والركل.
٢. العدوان اللفظي: وهو الذي يقف عند حدود الكلام الذي يرافق الغضب والشتم والسخرية والتهديد، وقد يكون موجها نحو الذات أو الآخرين.

٣. العدوان الرمزي: ويشمل التعبير بطرق غير لفظية عن احتقار الأفراد الآخرين أو توجيه الإهانة لهم، كالنظر بطريقة ازدراء وتحقير.(يحيى،٢٠٠٠،ص١٨٦).
٤. الغضب.
٥. العداء.(معمرية،٢٠٠٧،ص١٤٦).

وقد يكون العدوان متعمدا يشير إلى الفعل الذي يقصد من ورائه إلحاق الأذى بالآخرين، أو غير متعمد ويشير إلى الفعل الذي لم يكن يهدف إلى إلحاق الأذى بالآخرين على الرغم من أنه قد انتهى عمليا بإيقاع الأذى أو اتلاف الممتلكات.(يحيى،٢٠٠٠،ص١٨٧).

والسلوك العدواني المتعمد يستهدف إلحاق الضرر أو الأذى بالغير، وقد ينتج عن العدوان أذى يصيب إنسانًا أو حيوانًا ،كما قد ينتج عنه تحطيم للأشياء أو الممتلكات، ويكون الدافع وراء العدوان دافعًا ذاتيًا.(رأفت،٢٠٠٠).

أسباب السلوك العدواني:

١. أسباب بيئية: وتتمثل في عدم توفر المعاملة العادلة مع الأبناء في البيت، والتسلط أو التهديد من الجامعة أو البيت، وغياب أحد الوالدين عن المنزل.
٢. أسباب دراسية: وتتمثل في عدم توفر المعاملة العادل مع الطالب في الجامعة، وفشل الطالب في حياته الجامعية والذي يظهر بتكرار تعثره بالمقررات، وعدم وجود برنامج لقضاء الفراغ وامتصاص السلوك العدواني، وضعف شخصية بعض أعضاء هيئة التدريس، وعدم وجود قوانين صارمة في الجامعات بخصوص العنف.
٣. أسباب نفسية: وتتمثل في صراع نفسي لاشعوري لدى الطالب الجامعي، أو الشعور بالخيبة الاجتماعية نتيجة الإخفاق وعدم النجاح، وتوتر الجو المنزلي.
٤. أسباب اقتصادية: وتتمثل في تدني مستوى الدخل الاقتصادي للأسرة، وعدم قدرة الأسرة على توفير المصروف اليومي لابنها، وظروف السكن السيئة.

المحور الثاني: الوحدة النفسية:

تعد الوحدة النفسية خبرة يعيشها الفرد لإحساسه بأنه وحيد ولديه نقص في العلاقات الاجتماعية، فالشخص الذي يشعر بالوحدة يفضل دائماً البقاء بمفرده أكبر وقت ممكن، ولذلك فهو يفتقر إلى الأصدقاء ويعجز عن التفاعل مع الآخرين بشكل إيجابي ومقبول،

ويشعر بالخجل والنقص وعدم الثقة بالنفس وعدم تقدير نفسه حق قدرها، ويشعر بالوحدة حتى في وجود الآخرين.(شقير،٢٠٠٢).

وتمثل الشعور بالوحدة النفسية إحدى المشكلات المهمة في حياة الإنسان المعاصر، فهو شعور مؤلم وناتج من شدة الإحساس بالعجز نتيجة الانعزال الاجتماعي والانفعالي لشعوره بأنه غير مرغوب فيه من الآخرين؛ مما يؤدي للإحساس بالتعاسة والتشاؤم والقهر والاكتئاب وربما الانتحار.(Rokach,2004).

والشخص الذي يشعر بالوحدة النفسية، يكون وعيه العام بذاته مرتفعاً، كما يكون قلق اجتماعياً، ولديه مستويات عالية من الخجل وعدم السواء، وتقديره لذاته منخفض، ولا يحب الآخرين وتقبله لهم ضعيف.(Neto,2000).

وتؤثر خبرة الشعور بالوحدة النفسية سلباً على الثقة بالنفس وعلى الشعور بالسعادة. (Cheng & Furnham,2002).

وتعتبر الوحدة النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يمر بها الإنسان بشكل ما، مسببة الألم والضيق والعجز لصاحبها، فهي حقيقة حياتية لا مفر منها، ولا تقتصر على فئة عمرية معينة، فالجميع معرضون للمرور بهذه الخبرة المؤلمة.(جودة، ٢٠٠٥).

وتعرف الوحدة النفسية بأنها الشعور بالعجز في المحافظة على استمرار التفاعل الاجتماعي كواحدة من رغبات الفرد، وينشأ عن العزلة الاجتماعية، والعزلة الانفعالية.(جعفر، ٢٠٠٧،ص٦٣).

وهي إحساس الفرد بالحزن أو الألم من العزلة، أي كونه وحيداً أو مقطوعا أو بعيداً عن الآخرين، ويصاحب ذلك الإحساس شعور الفرد بالحرمان من الاتصال مع الآخرين، بالإضافة إلى رغبته الشديدة في التقرب من الآخرين ومصاحبتهم.(الشبؤون،٢٠٠٦،ص٨٠).

وتعتبر حالة إنسانية حتمية يتعذر الهروب منها، فالجميع بدون استثناء يشعر بألمها. (Rokach,2004).

وهي حالة انفعالية داخلية تتأثر بقوة بأشكال حياة الفرد الاجتماعية، والظروف الخارجية التي تحيط بالفرد لا تلعب بحد ذاتها دوراً مهماً في إحساس الفرد بالوحدة النفسية.(Asher & Julie,2003).

وتعرف" شقير "الشعور بالوحدة النفسية بأنه الرغبة في الابتعاد عن الآخرين والاستمتاع

بالجلوس منعزلاً عنهم مع صعوبة التودد وصعوبة التمسك بهم، إلى جانب الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس.(شقير،٢٠٠٢).

ويمثل الشعور بالوحدة النفسية حالة واسعة الانتشار لدى جميع الأفراد، لدرجة انها أصبحت في واقع الأمر حقيقة موجودة في حياتنا اليومية، وقد تنتج عن وجود ثغرة بين العلاقات الواقعية للفرد، وبين ما يتطلع اليه هذا الفرد من علاقات، فالوحدة النفسية خبرة اليمة وشاقة ومريرة على النفس البشرية، اذ يقاسي الفرد ويعاني من جراء هذا الشعور البغيض والتعس من فقدان الحب والتقبل وكذلك الشعور بانعدام الود والصداقة والإهمال من الأصدقاء والزملاء إلى جانب الشعور الدائم بالحزن والتشاؤم والانعزال وانعدام قيمة الذات والبعد عن المشاركة او التفاعل مع الآخرين، وبالتالي انعدام الثقة بالآخرين، والشعور بفقدان التواصل الاجتماعي، مما يؤدي في نهاية الأمر إلى الإحساس بأنه شخص غير مرغوب فيه او انه لا فائدة منه، فيفتقد الاهتمام بأي شيء، نتيجة عدم الرضا عن إعاقة او عدم تحقيق مطلب هام من مطالب النمو الإنساني، وحاجة نفسية لا بد من إشباعها في إطار اجتماعي ألا وهي الحاجة الى الجماعة والانتماء.

أسباب وأشكال الوحدة النفسية:

ترجع أسباب الشعور بالوحدة النفسية إلى سببين أساسين هما:

١. المواقف الاجتماعية المؤلمة.
٢. الفروق الفردية بين الجنسين في مراحل العمر المختلفة.(Klicpera,2003).

أشكال الوحدة النفسية:

يرى يونغ أن للوحدة النفسية ثلاثة أشكال هي:

١. الوحدة النفسية العابرة: حيث يشعر الفرد بالوحدة النفسية لفترة زمنية قصيرة.
٢. الوحدة النفسية المؤقتة: وتصيب الأفراد الذين كانوا في الماضي لديهم رضا عن حياتهم وعلاقاتهم الاجتماعية، ولكنه يشعر بالوحدة نتيجة للظروف المستجدة.
٣. الوحدة النفسية المزمنة: ويتميز المصابين بها بعدم قدرتهم على تطوير الرضا عن شبكة العلاقات الاجتماعية التي يملكونها، وقد تستمر لعدة سنوات.(تفاحة،٢٠٠٥،ص١٢٩).

أبعاد الوحدة النفسية:

١. شعور الفرد بالضجر والضيق والحزن.
٢. شعور الفرد بوجود فجوة نفسية بينه وبين الاخرين.
٣. معاناة الفرد لمجموعة من الإعراض العصابية.
٤. افتقاد الفرد للمهارات الاجتماعية.
٥. شعور الفرد بالخوف وعدم الثقة بالنفس.(الشبؤون،٢٠٠٦،ص٩١-٩٦).

تفسير الوحدة النفسية:

فسرت الوحدة النفسية وفقا لنظريات متعددة:

١. أصحاب نظرية التحليل النفسي: ويرجعون أسباب الشعور بالوحدة النفسية إلى الخبرات المبكرة التي مر بها الفرد في مرحلة الطفولة المبكرة.(عبد الوهاب،٢٠٠٠،ص٥).
٢. النظرية الظاهرية: ويرون أن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ من التناقض بين حقيقة الذات الداخلية للفرد والذات الواضحة للآخرين مع التركيز على أهمية الخبرات الحاضرة في تكوين الشعور بالوحدة النفسية.
٣. التفسير الاجتماعي ويعود الشعور بالوحدة النفسية إلى ضعف في علاقات الفرد مع الأسرة، وزيادة الحراك في الأسرة، وزيادة الحراك الاجتماعي.
٤. النظرية التفاعلية: ترى أن الوحدة النفسية تعود إلى تفاعلات الفرد الاجتماعية غير الكاملة مع أرجحية للعوامل الموقفية، وأنها لا تنشأ بسبب العوامل الشخصية، أو العوامل الموقفية وحدهما، بل هي نتاج التفاعل بينهما.(شيبي،٢٠٠٦،ص٢٧-٣٠).
٥. النظرية المعرفية: وتنشأ الوحدة النفسية من وجهة نظرهم عندما يشعر الفرد بالتناقض ما بين العلاقات القائمة والعلاقات التي يود أن تكون لديه.
٦. نظرية السمات: ويرى أصحابها أن لسمات الشخصية دوراً هاماً في الشعور بالوحدة النفسية واستمراريتها، أي أن هناك أفراداً مستهدفون أكثر من غيرهم للوحدة النفسية بسبب السمات الشخصية الموجودة لديهم.(خضر و الشناوي،١٩٨٨،ص١٢١).

المحور الثالث: الأرق النفسي:

يعد النوم نعمة انعم الله علينا بها ، لا يستطيع الاستغناء عنها حيث تعتبر حاجة بيولوجية مثلها مثل المأكل والمشرب وقد تكون اكثر أهمية منها ، لدا فان الحرمان من هذه الحاجة لأي سبب سواء كان إرادي نتيجة للسهر أو غير إرادي نتيجة للمعاناة من الأرق ، ينتج عن ذلك اضطرابات كثيرة سواء كانت جسمية أو نفسية أو عقلية معرفية أو اجتماعية.(حنور،٢٠٠٤).

وتعد اضطرابات النوم من أكثر الاضطرابات النفسية انتشارا بين الناس، وهي شائعة ضمن أعراض نفسية وجسمية كثيرة مثل الاكتئاب والقلق، وقد تكون حالة مستقلة بحد ذاتها، ويمثل الأرق مصدر قلق اضافي للإنسان، لأن آثاره لا تتوقف على الانسان الذي يعاني منه، بل تتعداه للمحيطين به، من أقارب وزملاء، حيث يعانون من صعوبة التعامل السلوكي معه بسبب سرعة الاستثارة والعصبية الزائدة لديه، إلى جانب توتر علاقاته بالآخرين نتيجة عدم حصوله على كفايته من النوم.(أبو هين،٢٠٠٦،ص٦٣).

ويشكل الأرق القاسم المشترك للعديد من الاضطرابات الجسمية أو النفسية، ويعاني (٢٧%) من الناس عموما من الأرق في الظروف العادية، وتؤثر حالة الأرق على حياة من يعاني منها، وتجعلهم لا يستطيعون الاستمتاع بحياتهم.(Lundberg,1997).

ويعاني الفرد الذي لديه أرق من صعوبة الدخول في النوم أو قلة ساعات النوم أو الاستيقاظ المتكرر ليلاً، أو الاستيقاظ مبكرا قبل أن يأخذ البدن كفايته من النوم والاستمرار فيه، وهنا يتعرض الإنسان إلى إجهاد وتعب خلال ساعات النهار وانخفاض في طاقته الإنتاجية مما يؤثر على نشاطه بشكل عام.(أبو هين،٢٠٠٨).

ويتمثل الأرق في عدة جوانب منها:

١. صعوبة البدء في النوم أو تقطيعه.
٢. صعوبة المحافظة على النوم.
٣. النوم غير المنعش الذي لا يساعد على استعادة النشاط.
٤. عواقب الأرق وتأثيره على الجوانب المهنية والاجتماعية، والشعور بالضيق وعدم التركيز.(عبد الخالق،٢٠٠٧،ص٢٤٨).
٥. الاستيقاظ كثيرا خلال الليل مع وجود مشكلة في العودة للنوم.

٦. الاستيقاظ في الصباح الباكر جدا.
٧. عدم الشعور بالراحة حتى بعد النوم ٧-٨ ساعات في الليل.(Womens Health,2006).

ويسبب الأرق مشاكل خلال النهار، مثل النعاس المفرط، والتعب، والصعوبة في التفكير بوضوح أو عدن القدرة على استمرارية التركيز، الشعور بالاكتئاب أو تعكر المزاج.(Womens Health,2006).

وتعاني النساء من الأرق أكثر من الرجال، وتشير بعض الأبحاث إلى أن عوامل اجتماعية معينة، مثل الطلاق أو عدم العمل، والتقدم في السن، وفترة انقطاع الطمث لدى النساء، والحمل، كل هذه عوامل قد تؤدي إلى حدوث الأرق لدى النساء.(Womens Health,2006).

أسباب حدوث الأرق:

١. التحولات الهرمونية التي تسبق الحيض.
٢. مشاكل الحياة مثل الخوف والتوتر والقلق والتوتر النفسي العاطفي، والإجهاد المالي.
٣. الاضطرابات النفسية مثل الاضطراب الثنائي القطب والاكتئاب السريري، اضطراب القلق العام، الاضطرابات النفسية، والفصام، أو اضطراب الوسواس القهري.
٤. اضطرابات عصبية معينة، آفات الدماغ، أو تاريخ من إصابات في الدماغ.
٥. الظروف الطبية مثل فرط نشاط الغدة الدرقية.
٦. سوء استخدام أكثر من وصفة طبية.
٧. حالات وراثية نادرة.
٨. اضطرابات معوية.(Lawrence et al,2006).

كما أن المعتقدات الخاطئة قد تكون سببا في معاناة الفرد من الأرق، ومن الضروري أن تعدل هذه المعتقدات في سبيل علاج الأرق.(أبو هين،٢٠٠٨).

ثانياً: شبكات التواصل الاجتماعي:

تعتبر شبكات التواصل الاجتماعية هي الأكثر انتشاراً على شبكة الإنترنت، نظراً لما

تمتلكه من خصائص تميزها عن المواقع الإلكترونية، مما شجع متصفحي الإنترنت من كافة أنحاء العالم على الإقبال المتزايد عليها، في الوقت الذي تراجع فيه الإقبال على المواقع الإلكترونية، وبالرغم من الانتقادات الشديدة التي تتعرض لها الشبكات الاجتماعية على الدوام وخصوصاً موقع (الفيس بوك)، والتي تتهمه تلك الانتقادات بالتأثير السلبي والمباشر على المجتمع الأسري، والمساهمة في انفراط عقده وانهياره، فإن هناك من يرى فيه وسيلة مهمة للتنامي والالتحام بين المجتمعات، وتقريب المفاهيم والرؤى مع الآخر، والاطلاع والتعرف على ثقافات الشعوب المختلفة.

ويمكن أن تعمل شبكات التواصل الاجتماعي على تفعيل الطاقات المتوافرة لدى الإنسان ويوجهها للبناء والإبداع في إطار "تطوير القديم وإحلال الجديد من قيم وسلوك، وزيادة مجالات المعرفة للجمهور، وازدياد قدرتهم على التقمص الوجداني وتقبلهم للتغيير، وبهذا فإن الاتصال له دور مهم، ليس في بثّ معلومات، بل تقديم شكل الواقع، واستيعاب السياق الاجتماعي والسياسي الذي توضع فيه الأحداث.(العبد الله،٢٠٠٥،ص٢١).

كما أن لها دوراً في التشبيك والمناصرة والضغط والتفاعل والتأثير بقيادات غير منظمة، وفي تحقيق المسؤولية المجتمعية إذا ما أحسن استثمارها واستغلالها وتوجيهها بشكل جيد، فقد استطاعت أن تحول الأقوال والأفكار والتوجهات إلى مشروعات عمل جاهزة للتنفيذ، لذا لا يمكن أن نعد التواصل عبر الشبكات الاجتماعية موضة شبابية تتغير مع مرور الزمن. (خالد،٢٠٠٨).

وتشير شبكات التواصل الاجتماعي إلى منظومة من الشبكات الإلكترونيّة التي تسمح للمشترك فيها بإنشاء موقع خاص به، و من ثم ربطه عن طريق نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الإهتمامات والهوايات نفسها.(راضي،٢٠٠٣).

كما تشير إلى حالة من التنوع في الاشكال والتكنولوجيا والخصائص التي حملتها الوسائل المستحدثة عن التقليدية، لاسيما فيما يتعلق باعلاء حالات الفردية والتخصيص، وتأتيان نتيجة لميزة رئيسة هي التفاعلية. حيث أصبح الفرد العادي يستطيع ايصال رسالته إلى من يريد في الوقت الذي يريد، وبطريقة واسعة الاتجاهات وليس من أعلى الى اسفل وفق النموذج الاتصالي التقليدي، فضلا عن تبني هذه الشبكات تطبيقات الواقع الافتراضي

وتحقيقه لميزات الفردية والتخصيص وتجاوزه لمفهوم الدولة الوطنية والحدود الدولية.(صادق،٢٠٠٨).

وتعرف بأنها شبكات مواقع فعالة جداً في تسهيل الحياة الاجتماعية بين مجموعة من المعارف والأصدقاء، وتمكن الأصدقاء القدامى من الاتصال بعضهم البعض وبعد طول سنوات، ومن التواصل المرئي والصوتي وتبادل الصور وغيرها من الإمكانات التي توطد العلاقة الاجتماعية بينهم.(المنصور،٢٠١٢،ص٢٥).

وهي مصطلح يطلق على مجموعة من المواقع على شبكة الإنترنت ظهرت مع الجيل الثاني للويب أو ما يعرف باسم ويب تتيح التواصل بين الأفراد في بيئة مجتمع افتراضي يجمعهم حسب مجموعات اهتمام أو شبكات انتماء (بلد، جامعة، مدرسة، شركة...الخ)، ويتم كل ذلك عن طريق خدمات التواصل المباشر مثل إرسال الرسائل أو الاطلاع على الملفات الشخصية لآخرين ومعرفة أخبارهم ومعلومات عنهم.(الدراب،٢٠١١).

وبما أن شبكات التواصل الاجتماعي أسهمت في تفعيل المشاركة لتحقق رغبة كل فئة مشتركة في الاهتمامات والأنشطة نفسها، فإن لها أيضاً دوراً في التشبيك والمناصرة والضغط والتفاعل والتأثير بقيادات غير منظمة، وفي تحقيق المسؤولية المجتمعية إذا ما أحسن استثمارها واستغلالها وتوجيهها بشكل جيد، فقد استطاعت أن تحول الأقوال والأفكار والتوجهات إلى مشروعات عمل جاهزة للتنفيذ، لذا لا يمكن أن نعد التواصل عبر الشبكات الاجتماعية موضة شبابية تتغير مع مرور الزمن. (خالد،٢٠٠٨).

ويمكن تقسيم شبكات التواصل الاجتماعي بالاعتماد على التعريفات السابقة إلى الأقسام الآتية:

١. شبكة الانترنت Online وتطبيقاتها: مثل الفيس بوك، وتويتر، اليوتيوب، والمدونات، ومواقع الدردشة، والبريد الالكتروني... فهي بالنسبة للإعلام، تمثل المنظومة الرابعة تضاف للمنظومات الكلاسيكية الثلاث.
٢. تطبيقات قائمة على الأدوات المحمولة المختلفة: ومنها أجهزة الهاتف الذكية والمساعدات الرقمية الشخصية وغيرها. وتُعدّ الأجهزة المحمولة منظومة خامسة في طور التشكل.
٣. أنواع قائمة على منصة الوسائل التقليدية: مثل الراديو والتلفزيون "مواقع التواصل

الاجتماعي للقنوات والإذاعات والبرامج" التي أضيفت إليها ميزات مثل التفاعلية والرقمية والاستجابة للطلب.(صادق،٢٠١١،ص٩).

وقد أصبحت هذه المواقع تعرف باسم (الإعلام الاجتماعي الجديد) الذي يشهد حركة ديناميكية من الطور والانتشار، وقد كان في بداياته مجتمعاً افتراضياً على نطاق ضيق ومحدود، ثم ما لبث أن ازداد مع الوقت ليتحول من أداة إعلامية نصية مكتوبة إلى أداة إعلامية سمعية وبصرية تؤثر في قرارات المتأثرين واستجاباتهم، بضغوط من القوة المؤثرة التي تستخدم في تأثيرها الأنماط الشخصية للفرد (السمعي، والبصري، والحسي).

مستخدموا الإنترنت:

تشير غالبية البحوث التي تناولت الخصائص الديمغرافية لمستخدمي الإنترنت في العالم إلى عدة نتائج من أهمها:

١. من ناحية العمر: أكبر نسبة لمستخدمي الإنترنت تقع في الفئة العمرية ما بين ٢١-٢٥ سنة بنسبة (٣٠%)، يليها أصحاب الفئة العمرية من ٢٦-٢٧ بنسبة (٢٩%)، ثم تصل نسبة كبار السن في الاستخدام ٢ %إذ أن فئة ال شباب هي الأكثر استخداما للانترنت.
٢. الحالة الاجتماعية: إن فئة الشباب غير المتزوجين هم النسبة الأكبر حيث تصل إلى (٥٣%) مقابل (٤٣%) للمتزوجين.(نصر،٢٠٠٦).
٣. من ناحية الاستخدام الدولي: تسجل الولايات المتحدة أعلى نسبة من الاستخدام وخاصة أمريكا الشمالية تليها أوروبا، أما في الدول العربية فقد سجلت الإمارات العربية أعلى نسبة تلتها السعودية ثم مصر واقلها استخداما العراق واليمن وليبيا.(نصر والكندي،٢٠٠٥).

أبعاد التفاعل مع الإنترنت:

تفاعل الإنسان بشخصه وعقله وفكره مع الإنترنت يترك أبعادا متعددة الاتجاهات، فاستخدام الإنترنت يترك مجموعة من الرواسب والأبعاد وهي:

١. الأبعاد السياسية: يسعى الإنترنت إلى تحقيق إطارا سياسيا مناسبا مرتبط بالسلطة لأنه يسعى إلى تمويلها.

٢. الأبعاد الثقافية: يرتبط البعد السياسي بالبعد الثقافي فاللغة هي إحدى العناصر الثقافية، تظهر هيمنة اللغة الانجليزية على مجال الإنترنت وغياب اللغات الأخرى ويعتبر البعد الثقافي مجال يساعد في تنشيط التراث الفني والمعلومات الثقافية والسياحية باعتبار الإنترنت مدينة ثقافية كاملة المعالم.

٣. الأبعاد الاجتماعية: لا يعتبر الإنترنت مجرد شبكة اتصالات فقط بل ظاهرة حقيقية تعادل العناصر الرئيسية في النسيج الاجتماعي، والتفاعل مع الإنترنت يسعى إلى تخريب الروابط الاجتماعية لأنه يغير في طبيعة العلاقات الإنسانية بتشجيعها بشكل من الاتصال دون الاحتكاك الفعلي.(القليني وآخرون،٢٠٠٤؛ وهبة،٢٠٠٣).

٤. الأبعاد الاقتصادية: ساعد الإنترنت في تغيير طرق الأداء الاقت صادي بانخفاض الأسعار والأجور هذا فضلا عن تمكن الناس من أداء عملهم وهم في منازلهم ويقدر عدد الباحثين عن عمل بحوالي ٣٥٠٠ شخص مما يؤثر في سوق العمل، وساعد الإنترنت هنا في تطوير الإنتاج الصناعي الصغير الذي يتسم بالمرونة واللامركزية.

٥. الأبعاد التعليمية: زاد الإنترنت من كفاءة المرافق التعليمية بشكل فعال من خلال استخدام التكنولوجية الرقمية، وذلك عن طريق تيسير عملية التعلم عن بعد وتنمية التعلم الذاتي وجعل التعليم المستمر حقيقة واقعية تزداد معلومات اكتر فأكثر.

٦. الأبعاد الصحية: استخدمت تكنولوجيات الاتصال الحديثة في حفظ الصحة وعلاج الأمراض من خلال زيادة كفاءتها وتحسين أدائها ، ويتيح الإنترنت تقديم استشارات صحية متخصصة في عملية التشخيص والعلاج واقتراح أفضل طرق العلاج والوقاية.(الحسيني،٢٠٠٠).

٧. الأبعاد النفس اجتماعية: فالانغماس في عملية الاتصال من خلال الشبكة يساعد في انخفاض اتصال الوجه بالوجه وافتقاد حرارة الاتصال الشخصي وتحويل الإنسان إلى شخصية إنسحابية تميل إلى العزلة ولا يستطيع التحاور مع الآخرين لهذا خشي علماء النفس الاجتماعي على الشباب الجدد من الإحساس بالاغتراب والانعزال عن مجتمعاتهم الحقيقية والجماعات التي ينتمون إليها في مقابل الاندماج مع مجتمع افتراضي خي الي وربما يكون زائف.

٨. الأبعاد الأخلاقية: أدى استخدام التكنولوجيا الرقمية إلى التخفيف من القيود والحدود

التي كانت تقوم بعملية ضبط السلوك المعلوماتي، وأصبح من الممكن اليوم تجاوز القيم والمعايير والضوابط الاجتماعية ، وظروف الإنترنت الجديدة جعلت التحديات اكتر سخونة وإلحاحا، ويسرت هيمنة التلاعب بالبيانات والصور والأصوات بحيث يصبح من الممكن استخدام أنواع المواد وتكرارها دون الاستئذان، ومن النماذج الأخلاقية الصارخة الاعتداء والتوسع في استخدام أساليب نظم المراقبة، وتشمل تلك الأساليب باستخدام الكاميرات السرية، والتصنت عن طريق زرع الميكروفونات والدخول إلى البريد الالكتروني للمستخدمين (نصر،٢٠٠٦).

الآثار النفسية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي:

تؤكد بعض الدراسات أن الاستخدام المبالغ فيه لشبكة الإنترنت يسبب إدمان نفسي قريب من طبيعة الإدمان على المواد المخدرة والمشروبات الروحية، ويعزى الإدمان إلى اضطرابات إكلينيكية يستدل عليها بوجود الظواهر التالية:

١. التحمل: أي الميل إلى زيادة استخدام شبكة الإنترنت لإشباع الرغبة نفسها التي كان يشبعها من قبل ساعات أقل.

٢.الانسحاب: أي المعاناة من أمراض نفسية وجسمانية عند انقطاع الاتصال بشبكة الإنترنت، ومنها التوتر النفسي والحركي، حركات عصبية زائدة ، قلق، تركيز بشكل قهري وما يجري من أحلام وتخيلات مرتبطة بشبكة الإنترنت) .(الخالدي،٢٠٠٨،ص٢٢٨).

تغيير الصياغة..

وقد قامت جمعية الأطباء النفسيين الأمريكية بنشر دراسة أجريت على (٥٠٠) من مستخدمي الإنترنت بإفراط، كانت تصرفاتهم تقارن بالأعراض المعروفة في تشخيص الإدمان على المقامرة ،واعتماداً على الأعراض فإن (٨٠%) من الذين شاركوا في هذه الدراسة والذين تم تصنيفهم على أنهم مستخدمي الإنترنت، اظهروا إدماناً واضحاً في سلوكهم النمطي، وكانت النتيجة النهائية التي توصلت إليها هذه الدراسة "أن استخدام الإنترنت بإفراط يؤدى بصورة مؤكدة إلى تدمير الحياة النفسية والأكاديمية والاجتماعية والمهنية بالطريقة نفسها التي تقوم بها أشكال الإدمان الأخرى الموثقة بصورة جيدة مثل المقامرة والكحول والمخدرات." (الجملي،٢٠٠٨،ص٩٨).

دراسات سابقة:

أجرى (Christopher et al,2000) دراسة هدفت إلى دراسة علاقة استخدام الإنترنت بالاكتئاب والعزلة الاجتماعية بين المراهقين، وتكونت العينة من (٨٩) طالباً من طلبة السنة الأخيرة بالمدرسة الثانوية، واستخدم الباحث مقياس خاص يخدم هدف الدراسة، ووجد أن منخفضي استخدام الإنترنت أفضل في علاقاتهم مع أمهاتهم وأقرانهم عن مرتفعي استخدام الإنترنت، وذلك يشير إلى أن ارتفاع استخدام الإنترنت يرتبط بضعف الروابط الاجتماعية، وأكدت نتائجها أن مستوى استخدام الإنترنت لا يرتبط بالاكتئاب.

وأجرى (الحيلة،٢٠٠٠) دراسة حول أثر الاستخدام المنزلي للإنترنت في التحصيل الأكاديمي لمستخدميه على (36) طالبا من طلبة الصف العاشر الأساسي ممن يدرسون في المدارس الحكومية والخاصة ممن هم مشتركون في شبكة الإنترنت و (80)طالبا ممن يرتادون مقاهي الإنترنت في :عمان وجرش واربد، وقد أشارت نتائج تلك الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معدلات الطلبة تعزى لطريقة تنظيم الاستخدام المنزلي للإنترنت ولصالح الطلبة الذين يشرف الآباء على أبنائهم في تنظيم ساعات استخدام الإنترنت مقارنة بالطلبة الذين يستخدمون الإنترنت دون إشراف ودون تحديد في ساعات الاستخدام.

وقام (Kubey et al,2001) بإجراء دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين استخدام الإنترنت وانخفاض الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة ، وأوضحت النتائج أن انخفاض مستوى الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة؛ يرجع إلى الإفراط في استخدام الإنترنت حيث إن الاستخدام الترويحي والترفيهي للإنترنت بكثرة يعوق الأداء الأكاديمي ، وأن الوحدة النفسية والسهر لوقت متأخر والغياب عن الحضور فى الفصل أو القاعة الدراسية هى نتائج للاستخدام المفرط للإنترنت.

وقام (Tsai & Lin,2001) بدراسة هدفت إلى معرفة الاتجاه نحو الانترنت والإدمان عليه، وتكونت عينة الدراسة من (٩٠) مراهقا من طلبة المدارس في تايوان، ممن انطبقت عليهم معايير الإدمان على الانترنت، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بالإدمان على الانترنت من خلال بعض المتغيرات كالاستخدام المفرط للانترنت، وأن الإدمان على الانترنت تنتج عنه مشكلات صحية وأسرية ومدرسية.

وأجرى (Anderson,2001) دراسة لتقييم ظاهرة استخدام الانترنت لدى طلاب الجامعات، وهدفت الدراسة إلى تحديد الآثار الاجتماعية والأكاديمية التي يؤدي إليها استخدام الانترنت على الطلاب وبخاصة أولئك الذين يستخدمون الانترنت لفترات طويلة قد تتعارض مع النواحي الأخرى في حياتهم، وتكونت العينة من (١٣٠٠) طالب جامعي من (٨) مؤسسات أكاديمية، وقد أظهرت النتائج أن (١٠%) من أفراد العينة يستخدمون الانترنت بصورة كبيرة كما أظهرت تعلقهم بالانترنت، وبينت الدراسة أن الاستخدام الطويل للانترنت قد أصبح بديلا عن أنشطة اجتماعية أخرى، مما أدى إلى انخفاض المشاركة الاجتماعية، وانخفاض عدد ساعات النوم واضطراب مواعيده، وزيادة في الشعور بالوحدة والاكتئاب، كما تبين أن أغلب أفراد الدراسة الذين يعانون من عدم الاستقلالية والتبعية للانترنت هم من الذكور ومن أصحاب الاختصاصات العلمية الصعبة.

كما قامت (الناطور،٢٠٠١) بدراسة هدفت إلى تقصي اثر مدة استخدام الإنترنت على التحصيل الأكاديمي والتفاعل الاجتماعي وعادات الدراسة لدى عينة من الطلبة الجامعيين، وتكونت العينة من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة اليرموك وجامعة العلوم والتكنولوجيا، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في التحصيل الأكاديمي تعزى لعدد ساعات استخدام الإنترنت، كما وجدت الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التفاعل الاجتماعي وعادات الدراسة تعزى لعدد ساعات استخدام الإنترنت.

وقام (Caplan,2002) بدراسة عن الاستخدام المشكل للإنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي، وتعتبر تلك الدراسة من الدراسات الاستكشافية التي قامت بتطوير مقياس نظري للاستخدام المشكل للإنترنت، بهدف فحص العلاقة بين الاستخدام المشكل للإنترنت والعديد من المتغيرات النفسية والاجتماعية كالاكتئاب وتقدير الذات والوحدة النفسية والخجل، وتكونت العينة من (٣٨٦) طالباً من طلاب الجامعة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط دال بين درجات أفراد العينة على المقاييس الفرعية والوحدة النفسية والخجل وتقدير الذات.

وهدفت دراسة (Whang et al,2003) إلى فحص الخصائص النفسية لمفرطي استخدام الإنترنت، وتكونت العينة من (١٣٥٨٨) (٧٨٧٨ من الذكور، و ٥٧١٠ من الإناث)، واستخدم الباحث مقياس يونج، وأسلوب المقابلة الشخصية لمستخدمي الإنترنت في

كوريا، لمعرفة الخصائص النفسية التي ترتبط بالإفراط في استخدام الإنترنت من خلال مستوى استخدامه، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة قوية بين إدمان الإنترنت والخلل الوظيفي في العلاقات الاجتماعية، وإلى محاولة العديد من مدمني الإنترنت الهروب من الواقع، وعندما كان مدمني الإنترنت يشعرون بالقلق أو الاكتئاب فإنهم أكثر رغبة في الدخول على الإنترنت، وأعلى في درجة الوحدة النفسية والمزاج الاكتئابي والاندفاعية مقارنة بالمجموعات الأخرى.

أما دراسة (الغامدي،١٤٣٠هـ) فقد هدفت إلى معرفة مدى تردد فئة المراهقين في مدينة مكة المكرمة على مقاهي الانترنت، ومدى تطور أعدادهم، أسباب هذا التردد، وتكونت العينة من (٣٠٠) طالب في المرحلة الثانوية من المترددين على مقاهي الانترنت، واستخدم الباحث مقياس للمشكلات النفسية، وأكدت الدراسة تزايد أعداد ونسب المراهقين المستخدمين للأنترنت حيث بلغت نسبة المراهقون الذين دائما ما يستخدموا الانترنت (٣٧%)، وتتضاعف هذه النسبة إذا أضيفت لها نسب الذين أحياناً ما يستخدمون الانترنت لتصل (٨٨%)، وقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق بمشكلات (صورة الذات داخل المدرسة، المشكلات الانفعالية، مفهوم الذات والعدوان وسوء التوافق مع الآخرين)، بينما وجدت اختلافات حول المشكلات النفسية (مشكلات سلوكية مدرسية ومشكلات سلوكية عامة ومشكلات انفعالية ومشكلات حول مفهوم الذات والعدوان ومشكلات سوء التوافق) تتعلق بعمر الطلاب، وبالصف الدراسي الذي ينتمي إليه الطلاب.

كما هدفت دراسة (العتيبي،٢٠٠٨) للتعرف على تأثير الفيس بوك على طلبة الجامعات السعودية، وبينت أن نسبة انتشار استخدام" الفيس بوك " بين طلاب الجامعات السعودية وطالباتها بلغت (٧٧%) وأن دور الأهل والأصدقاء وتأثير هم في التعرف عليه بدافع تمضية الوقت، كعامل رئيس لاستخدامه، حيث جاء هذا العامل في المرتبة الأولى في الإشاعات المتحققة من استخدامه، وخلصت العينة إلى أن" الفيس بوك "حقق ما لم تحققه الوسائل الإعلامية الأخرى، وأن استخدام الفيس بوك كان له تأثيره على الشخصية أكثر من الوسائل الإعلامية الأخرى.

وأجرى (الحمصي،٢٠٠٨) دراسة هدفت إلى إلقاء الضوء على ظاهرة إدمان على الإنترنت وعلاقتها بمهارات التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب جامعة دمشق،

والتعرف على العلاقة بين إدمان الإنترنت ومهارات التواصل الاجتماعي لدى الشباب، وتكونت العينة من (١٥٠) من طلاب جامعة دمشق (٣٦ إناث، ١١٤ ذكور)، واستخدم الباحث مقياس إدمان الإنترنت، ومقياس العلاقات الاجتماعية، وتوصلت الدراسة لوجود علاقة بين إدمان على الإنترنت ومهارات التواصل الاجتماعي، ووجدت فروق في الإدمان على الإنترنت تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، فيما لم توجد فروق في الإدمان على الإنترنت تبعاً لمتغير الوضع الاقتصادي، أو تبعاً لمتغير التخصص العلمي.

وقد هدفت دراسة (Mesheel,2010)إلى التعرف على أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية، وتكونت العينة من (١٦٠٠) شاب من مستخدمي شبكات التوصل الاجتماعي في بريطانيا، وأظهرت النتائج أن أكثر من نصف الأشخاص البالغين الذين يستخدمون مواقع من بينها الفيس بوك وبيبو ويوتيوب اعترفوا بأنهم يقضون وقتاً أطول على شبكة الإنترنت من ذلك الوقت الذي يقضونه مع أصدقائهم الحقيقيين أو مع أفراد أسرهم، وأنهم يتحدثون بصورة أقل عبر الهاتف، ولا يشاهدون التلفاز كثيراً، ويلعبون عدداً أقل من ألعاب الكمبيوتر، ويرسلون كمية من الرسائل النصية وكذلك البريدية، وأن (٥٣%) من مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي تغيرت أنماط حياتهم، وأن نصف مستخدمي الإنترنت في بريطانيا هم أعضاء في أحد مواقع التواصل الاجتماعي، مقارنة بـ (٢٧%) فقط في فرنسا، و (٣٣%) في اليابان، و (٤٠%) في الولايات المتحدة.

وأجرى الباحث (الأسطل،٢٠١١) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدمان الإنترنت والاغتراب النفسي والعلاقات العاطفية والانحرافات الجنسية في ضوء مجموعة من المتغيرات لدى المترددين على مراكز الانترنت في محافظة خان يونس، وتكونت العينة من (٢٤٠) فردا من المترددين على مراكز الانترنت، واستخدم الباحث استبيانات إدمان الإنترنت والاغتراب النفسي والعلاقات العاطفية والانحرافات الجنسية، وتبين وجود علاقة طردية بين متغيرات الدراسة (إدمان الإنترنت والاغتراب النفسي والعلاقات العاطفية والانحرافات الجنسية)، ووجدت فروق داله بين الذكور والإناث في العلاقات العاطفية ، بينما لم توجد فروق داله بين الذكور والإناث في إدمان الإنترنت والاغتراب النفسي والانحرافات الجنسية، كما وجدت فروق في جميع متغيرات الدراسة تعزى للمستوى الاقتصادي لمستخدمي

الانترنت، ووجدت فروق داله إحصائياً في الانحرافات الجنسية والعلاقات العاطفية بين مستخدمي الانترنت تُعزى لعدد ساعات استخدام الانترنت.

وفي دراسة (الطراونة والفنيخ،٢٠١٢) والتي هدفت إلى تقصي أثر استخدام الانترنت على التحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكتئاب ومهارات الاتصال لدى طلبة جامعة القصيم، وتكونت العينة من (٥٩٥) طالباً وطالبة ممن يستخدمون الإنترنت في جامعة القصيم، واستخدم الباحث مقياس الاكتئاب، ومقياس التكيف الاجتماعي، ومقياس مهارات الاتصال لدى طلبة الجامعة، وقد أشارت النتائج إلى وجود درجة أعلى بقليل من الدرجة المتوسطة لدى الطلبة مستخدمي الإنترنت لفترة زمنية متوسطة في كل من درجة التكيف الاجتماعي ومهارات الاتصال، في حين أن درجتي التكيف الاجتماعي ومهارات الاتصال منخفضة لدى الطلبة ذوي الاستخدام المرتفع للإنترنت، كما أظهرت النتائج أن درجة الاكتئاب منخفضة لدى الطلبة مستخدمي الإنترنت لفترة زمنية متوسطة، في حين أن درجة الاكتئاب مرتفعة لدى الطلبة ذوي الاستخدام المرتفع للإنترنت، ووجدت فروق في التحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي تعزى لعدد ساعات استخدام الإنترنت والنوع الاجتماعي والاختصاص لصالح الاستخدام المتوسط والطلبة الذكور والاختصاصات العلمية، ووجد ت فروق في درجة الاكتئاب تعزى لعدد ساعات استخدام الإنترنت والنوع الاجتماعي والاختصاص لصالح الاستخدام المرتفع والإناث والاختصاصات الأدبية، كما وجدت فروق في درجة مهارات الاتصال تعزى لعدد ساعات استخدام الإنترنت لصالح الاستخدام المتوسط.

أما دراسة (عصامي،٢٠١٤) فقد هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" والشعور بالوحدة النفسية، لدى عينة من طلبة جامعة محمد خيضر بسكرة، وتكونت العينة من (٢٤٠) طالباً وطالبة، واستخدمت الباحثة مقياس استخدام موقع "الفايسبوك"، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية، وتبين أن الطلبة الجامعيون يقضون معظم وقتهم في استخدام موقع " الفايسبوك "خاصةً في أوقات فراغهم، فأغلبهم يتصفح موقعه أكثر من ثلاث ساعات يومياً، وأن أكثر المجالات التي يفضلها الطلبة الجامعيون على موقع " الفايسبوك" هو الدردشة والتواصل مع الأصدقاء، ووجدت علاقة موجبة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي "فايسبوك" وبين الشعور بالوحدة النفسية

لدى الطلبة الجامعيين، ولم توجد فروق في درجات استخدام الـ "فايسبوك" وفي درجات الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين تبعا لمتغير الجنس، بينما وجدت فروق في درجات استخدام "الفايسبوك" وفي درجات الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين تبعا لمتغير السن.

تحليل الدراسات المستعرضة:

بالاطلاع على أهداف الدراسات المستعرضة نجد أنها تركزت على دراسة علاقة استخدام الانترنت بالعزلة الاجتماعية والاكتئاب (Christopher et al,2000) وتحديد العلاقة بين إدمان الإنترنت والاغتراب النفسي والعلاقات العاطفية والانحرافات الجنسية (الأسطل،٢٠١١) وبين الشعور بالوحدة النفسية(عصامي،٢٠١٤) والتوافق النفسي الاجتماعي،(Caplan,2002)، ومدى تأثيره على التحصيل الأكاديمي (Kubey et al,2001) (الحيلة،٢٠٠٠) (الناطور،٢٠٠١).

فيما اهتمت دراسات أخرى بإدمان الانترنت والآثار الاجتماعية والأكاديمية والتواصلية والعاطفية لاستخدامه لفترات طويلة والخصائص النفسية لمفرطي استخدام الإنترنت (Tsai & Lin,2001) ،(Anderson,2001) (Whang et al,2003) (العتيبي،٢٠٠٨) (الحمصي،٢٠٠٨) (Mesheel,2010) الأسطل،٢٠١١).

واهتمت دراسة واحدة بأسباب التردد على مقاهي الانترنت (الغامدي,١٤٣٠هـ)

أما عينات الدراسة فنجد أنها تركزت على الطلبة في الصف العاشر والمرحلة الثانوية (Christopher et al,2000) (الغامدي،١٤٣٠هـ) (الحيلة،٢٠٠٠) Tsai & Lin,2001)، وطلبة جامعيون (Anderson,2001) (الناطور،٢٠٠١) (Caplan,2002 (الحمصي،٢٠٠٨) (الطراونة والفنيخ،٢٠١٢)، ومستخدمين من كافة الأعمار (Mesheel,2010) الأسطل،٢٠١١)

أما نتائج الدراسات فقد أكدت أن استخدام الإنترنت سبب رئيسي في انخفاض مستوى الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة كما في دراسة (Kubey et al,2001) بينما وجدت دراسة (الناطور،٢٠٠١) أنه لا علاقة بين التحصيل الأكاديمي وبين ساعات استخدام الانترنت.

وأكدت دراسات أن الإدمان على الانترنت ينتج عنه مشكلات صحية وأسرية ومدرسية (Tsai & Lin,2001)

فيما سبب استخدام الانترنت لساعات طويلة انخفاض عدد ساعات النوم واضطراب مواعيده، وزيادة في الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب وسوء التفاعل الاجتماعي وظهور مشكلات انفعالية ونفسية وسلوكية وعاطفية والمعاناة من الخجل وتدني تقدير الذات والانحرافات الجنسية والغياب عن الحضور فى الفصل أو القاعة الدراسية (Anderson,2001) (Kubey et al,2001) (Caplan,2002) (Whang et al,2003) (الناطور،٢٠٠١)، (الغامدي،١٤٣٠هـ) (الحمصي،٢٠٠٨) (الأسطل،٢٠١١) (Christopher et al,2000)

بينما أكدت دراسة واحدة أن استخدام الانترنت لا يرتبط بالاكتئاب وهي دراسة(Christopher et al,2000)

فيما أكدت دراسة (العتيبي،٢٠٠٨) أن أحد اسباب استخدام الانترنت هو التواصل مع الأهل والأصدقاء.

ووجدت دراسة (الأسطل،٢٠١١) وجود فروق تعزى للمستوى الاقتصادي لمستخدمي الانترنت، بينما لم توجد هذه الفروق في دراسة (الحمصي،٢٠٠٨).

فرضيات البحث:

١. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين ظهور بعض المشكلات النفسية (السلوك العدواني، الوحدة النفسية، الأرق النفسي) وبين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي ترجع لمتغير العمر (١٩-٢٠، ٢١-٢٤)
٢. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين ظهور بعض المشكلات النفسية (السلوك العدواني، الوحدة النفسية، الأرق النفسي) وبين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي ترجع لمتغير عدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في اليوم (أقل من ساعتين، من ٢-٤ ساعة، من ٤-٦ ساعات، ٦ ساعات فأكثر).
٣. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين ظهور بعض المشكلات النفسية (السلوك العدواني، الوحدة النفسية، الأرق النفسي) وبين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي ترجع لمتغير زمن البدء باستخدام الانترنت (منذ سنتين، منذ ٣ سنوات، منذ ٤

سنوات فأكثر).

٤. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين ظهور بعض المشكلات النفسية (السلوك العدواني، الوحدة النفسية، الأرق النفسي) وبين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي ترجع لمتغير المستوى التعليمي للأب (منخفض، متوسط، مرتفع).

٥. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين ظهور بعض المشكلات النفسية (السلوك العدواني، الوحدة النفسية، الأرق النفسي) وبين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي ترجع لمتغير المستوى التعليمي للأم (منخفض، متوسط، مرتفع).

٦. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين ظهور بعض المشكلات النفسية (السلوك العدواني، الوحدة النفسية، الأرق النفسي) وبين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي ترجع لمتغير الدخل الشهري (أقل من ٣٠٠٠ ريال، من ٣٠٠٠ –٥٠٠٠ ريال، من ٥٠٠٠–١٠٠٠٠ ريال، أكثر من ١٠٠٠٠ ريال).

٧. توجد علاقة ارتباطية دالة موجبة بين السلوك العدواني وبين الوحدة النفسية والأرق النفسي.

٨. توجد علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الوحدة النفسية والأرق النفسي.

الإطار المنهجي للبحث:

أولاً: منهج البحث:

يستخدم البحث الحالي المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة في الواقع، ووصفها بدقة والتعبير عنها كماً وكيفاً في تصنيف المعلومات وتنظيمها والسعي لفهم علاقات هذه الظاهرة مع غيرها من الظواهر والوصول لاستنتاجات تسهم في تطوير الواقع المدروس.

"ويستخدم هذا المنهج في البحوث التي تستهدف وصف سمات أو آراء أو اتجاهات أو سلوكيات عينات من الأفراد ممثلة لمجتمع ما، بما يسمح بتعميم نتيجة المسح على المجتمع الذي سحبت منه العينة، ولكن على الرغم من أن منهج الوصف يلعب دوراً وصفياً، إلا أنه يمكن أن يلعب دوراً تفسيرياً بشرح الأحداث أو الظواهر التي تدرس" (الجمال،١٤٣–١٤٤).

ثانياً: حدود البحث:

١. الحدود البشرية: تقتصر الدراسية على عينة من طالبات السنة التحضيرية في المسارين الإنساني والعلمي.
٢. الحدود الزمانية: ٢٠١٥م.
٣. الحدود المكانية: مدينة الطائف بالسعودية.

ثالثا: عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (٢٣٨) طالبة جامعية من طالبات السنة التحضيرية في المسارين الإنساني والعلمي بجامعة الطائف، تم اختيارهن بطريقة عشوائية.

وصف عينة البحث:

١. العمر:

جدول (١)

التوزيع النسبي لعينة الدراسة تبعا للعمر

السن	ك	%
من ١٩-٢٠ سنة	٢٥	**10.50**
من ٢١-٢٤ سنة	213	**89.50**
المجموع	**238**	**100.00**

٢. عدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي:

جدول (٢)

التوزيع النسبي لعينة الدراسة تبعا لعدد الساعات

عدد الساعات	ك	%
أقل من ساعتين	11	**4.62**
من ٢-٤ ساعة	54	**22.69**
من ٤-٦ ساعة	85	**35.71**
٦ ساعات فأكثر	88	**36.97**
المجموع	**238**	**100.00**

٣. بدء استخدام الانترنت:

جدول (٣)

التوزيع النسبي لعينة الدراسة تبعا لزمن البدء باستخدام الانترنت

استخدام الانترنت	ك	%
منذ سنتين	٢٥	**10.50**
منذ ٣ سنوات	50	**21.01**
منذ ٤ سنوات فأكثر	163	**68.49**
المجموع	**238**	**100.00**

٤. المستوى التعليمي للأب/ للأم:

جدول (٤)

التوزيع النسبي لعينة الدراسة تبعا للمستوي التعليمي للأب والأم

العمل	الأب		الأم	
	ك	%	ك	%
منخفض	72	30.25	111	**46.64**
متوسط	92	38.66	83	**34.87**
عال	74	31.09	44	**18.49**
المجموع	**238**	**100.00**	**238**	**100.00**

٥. الدخل الشهري:

جدول (٥)

التوزيع النسبي لعينة الدراسة تبعا للدخل الشهري

الدخل	ك	%
أقل من ٣٠٠٠ ريال	13	**5.46**
من ٣٠٠٠ – ٥٠٠٠ ريال	61	**25.63**
من ٥٠٠٠ – ١٠٠٠٠ ريال	77	**32.35**
أكثر من ١٠٠٠٠ ريال	87	**36.55**
المجموع	**238**	**100.00**

رابعاً: أدوات البحث:

١. مقياس السلوك العدواني: وقد تم أخذه من دراسة (أبو عيشة،٢٠١٥م) حيث ضم المقياس الأصلي (٨٤) بنداً توزعت على ستة محاور ومظاهر هي: (عدوان موجه للمجتمع/ موجه للجامعة/ موجه للطالبات/ موجه للأسرة/ موجه لذات الطالبة/ موجه لتدمير الأشياء)، وتكون سلم اختيارات الإجابة من خمسة مستويات، حيث أعطيت هذه البدائل الأوزان التالية: تنطبق دائماً = ١ // تنطبق بشكل متوسط = ٢ // لا أعرف = ٣ // تنطبق بشكل ضعيف= ٤ // لا تنطبق =٥، وقد قامت الباحثة باختصار الفقرات إلى ٥٤ فقرة بدلا من ٨٤ فقرة في هذه الدراسة.

٢. مقياس الأرق النفسي: وقد تم أخذه من دراسة (عبد الخالق،٢٠٠٧) والذي أجراه على مواطنين كويتيين، ويشمل ١٢ فقرة يجاب عنها ببدائل خمسة تبدأ من صفر لا، إلى ٤ كثيرا جدا.

٣. مقياس الوحدة النفسية: والذي أعده (راسيل و كاترونا، ١٩٨٠)، وكيفه للبيئة العربية إبراهيم قشوش (١٩٨٨)، ويعرف بـ (OnelinessScale)، ومكون من (٣٤) فقرة عليها أربع استجابات تقدير هي: معظم الأحيان، بعض الأحيان، نادراً، لا أشعر على الاطلاق، وقد قامت الباحثة بحذف فقرة منه لعدم مناسبتها، لتصبح الفقرات ٣٣ فقرة.

صدق وثبات أدوات البحث:

أولاً: اختبار صدق محتوى استبانة المشكلات النفسية (والتي تحتوي الثلاثة مقاييس: السلوك العدواني،والأرق النفسي، والوحدة النفسية):

للتحقق من صدق محتوى الاستبانة تم عرضها في صورتها الأولية علي مجموعة من أساتذة التخصص في جامعة الطائف، وبلغ عددهم ١١ محكما، وذلك للحكم على مدى مناسبة كل عبارة للمحور الخاص بها، وكذلك صياغة العبارات، وتحديد اتجاه كل عبارة وإضافة أي عبارات مقترحة، وتم حساب نسبة الاتفاق لدى المحكمين على كل عبارة من عبارات الاستبانة، وبذلك تكون الاستبانة قد خضعت لصدق المحتوي.

جدول (٦)

نسبة اتفاق السادة الأساتذة المحكمين على محاور استبانة المشكلات النفسية لقياس مدى تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على ظهور بعض المشكلات النفسية لدى مستخدمات هذه المواقع

مكونات الاستمارة	عدد المحكمين		نسبة الاتفاق
	الاتفاق	عدم الاتفاق	
مقياس السلوك العدواني	٩	٢	%٨١.٨
مقياس الوحدة النفسية	١٠	١	%٩٠.٩
مقياس الأرق النفسي	٩	٢	%٨١.٨

ثانياً : حساب الصدق باستخدام معامل كندال Kendall's tue-b:

جدول (٧)

صدق الاتساق الداخلي لمحاور استبانة المشكلات النفسية لقياس مدى تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على ظهور بعض المشكلات النفسية لدى مستخدمات هذه المواقع باستخدام معامل إرتباط كندال

مكونات استبانة المشكلات النفسية	معامل كندال
مقياس السلوك العدواني	٠.٩٢٨
مقياس الوحدة النفسية	٠.٩٩٥
مقياس الأرق النفسي	٠.٩١٢
ككل	٠.٩٤٥

يوضح جدول رقم (٧) أن معامل كندال للمحاور (ككل) هو (٠.٩٤٥) وهى قيمة دالة عند مستوى معنوية (٠.٠١) وتعتبر هذه القيمة عالية بالنسبة لهذا النوع من حساب الصدق وتؤكد الاتساق الداخلي لمكونات استبانة المشكلات النفسية (ككل).

ثانياً: اختبار ثبات استبانة المشكلات النفسية: تم التطبيق على عينة قوامها (١٠) تتوافر فيها نفس شروط عينة الدراسة وبعد التطبيق تم حساب الثبات بطريقتين:

أ. حساب معامل ألفا لتحديد الاتساق الداخلي للمقياس: تم حساب ثبات استبانة المشكلات النفسية Reliability باستخدام معامل الثبات والاتساق الداخلي، وذلك عن طريق معادلة الفا كرونباخ Alpha Cronbach، وذلك من خلال رصد درجات العينة الاستطلاعية لكل عبارة، ثم حساب قيمة ألفا تم التحقق من ثبات الاستبانة باستخدام معامل ألفا، وتم حساب معامل ألفا لكل فقرة من فقرات المحاور كل على حده ولكل عبارة من عبارات الاستبانة، كما تم حساب معامل ألفا لكل محور وللمقياس ككل وكانت كما يلي:

جدول (٨)

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد عبارات المحاور

المقاييس	رقم العبارة	معامل ألفا	رقم العبارة	معامل ألفا	رقم العبارة	معامل ألفا	رقم العبارة	معامل ألفا	رقم العبارة	معامل ألفا
مقياس السلوك العدواني	١	٠.٩٦٧	٢	٠.٩٥٤	٣	٠.٩٨٩	٤	٠.٧٩٩	٥	٠.٩٨٩
	٦	٠.٩٧٩	٧	٠.٩٩٢	٨	٠.٩٦٣	٩	٠.٩٥٥	١٠	٠.٩٥٩
	١١	٠.٩٦٧	١٢	٠.٩٥٩	١٣	٠.٩٢٤	١٤	٠.٩٧٥	١٥	٠.٩٨٩
	١٦	٠.٩٧٩	١٧	٠.٩٦٧	١٨	٠.٩٥٩	١٩	٠.٩٩٩	٢٠	٠.٩٢١
	٢١	٠.٩٢٤	٢٢	٠.٩٦٧	٢٣	٠.٩٥٤	٢٤	٠.٩٧٥	٢٥	٠.٩٥٤
	٢٦	٠.٩٧٥	٢٧	٠.٩٢١	٢٨	٠.٩٧٥	٢٩	٠.٦٩٩	30	٠.٩٥٤
	٣١	٠.٩٧٩	٣٢	٠.٩٥٤	٣٣	910.9	٣٤	٠.٩٢٤	٣٥	٠.٩٦٧
	٣٦	٠.٩٦٧	٣٧	٠.٩٥٤	٣٨	٠.٩٢٤	٣٩	٠.٦٨٩	٤٠	٠.٨٧٩
	٤١	٠.٩٦٨	٤٢	٠.٩٥٤	٤٣	٠.٩٥٩	٤٤	٠.٩٢٤	45	٠.٩٦٧
	٤٦	٠.٩٦٧	٤٧	٠.٩٧٥	٤٨	٠.٩٨٩	٤٩	٠.٩٣٣	٥٠	٠.٩٦٧
	٥١	٠.٩٢٤	٥٢	٠.٦٩٩	٥٣	٠.٨٧٩	٥٤	٠.٨٧٩		
مقياس الوحدة النفسية	١	٠.٩٦١	٢	٠.٩٥٩	٣	٠.٩٥٩	٤	٠.٩٨٩	٥	٠.٩٧٩
	٦	٠.٩٧٥	٧	٠.٩٥٤	٨	٠.٩٧٥	٩	٠.٩٧٥	١٠	٠.٩٢٤
	١١	٠.٩٧٩	١٢	٠.٩٨٩	١٣	٠.٩٨٥	١٤	٠.٩٦٧	١٥	٠.٩٧٥
	١٦	٠.٩٧٥	١٧	٠.٩٨٩	١٨	٠.٩٨٩	١٩	٠.٨٢٢	٢٠	٠.٩٨٩
	٢١	٠.٩٦٧	٢٢	٠.٩٢١	٢٣	٠.٩٨٥	٢٤	٠.٩٢٤	٢٥	٠.٩٦٧
	٢٦	٠.٩٦٧	٢٧	٠.٩٧٥	٢٨	٠.٩٨٩	٢٩	٠.٩٣٣	٣٠	٠.٩٦٧
	٣١	٠.٩٦٧	٣٢	٠.٩٨٥	٣٣	٠.٩٢٤				
مقياس الأرق النفسي	١	٠.٩٦٨	٢	٠.٩٧٥	٣	٠.٨٢١	٤	٠.٩٦٧	٥	٠.٩٧٥
	٦	٠.٩٣٣	٧	٠.٨٢٤	٨	٠.٩٧٥	٩	٠.٨٧٩	١٠	٠.٩٣٣
	١١	٠.٩٦٧	١٢	٠.٩٢١						

يتضح من نتائج الجدول السابق أن قيمة معامل ألفا لكل عبارة في كل محور مناسب بالنسبة لهذا النوع من حساب الثبات وتؤكد الاتساق الداخلي لكل محور، ويتضح أن معامل ألفا لمجموع فقرات استبانة المشكلات النفسية لقياس مدى تأثير استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على ظهور بعض المشكلات النفسية لدى مستخدمات هذه الشبكات (ككل) هو (٠.٩٤٨) وتعتبر هذه القيمة عالية بالنسبة لهذا النوع من حساب الثبات، وتؤكد الاتساق الداخلي لمجموع عبارات الاستبانة لقياس مدى تأثير استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على ظهور بعض المشكلات النفسية لدى مستخدمات هذه المواقع

ب. طريقة التجزئة النصفية Split-Half: تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وذلك عن طريق تقسيم كل محور من محاور استبانة المشكلات النفسية إلى

نصفين، عبارات فردية، عبارات زوجية وقد تم هذا التقسيم بالنسبة لكل محور من محاور الاستبانة وكذلك بالنسبة للمحور ككل، ولحساب الارتباط بين نصفي الاستبانة استخدمت الباحثة معادلة Spearman-Brown وكذلك معادلة Guttman لحساب الارتباط بين نصفي كل محور من محاور الاستبانة

جدول (٩)

عامل ارتباط التجزئة النصفية لمحاور استبانة المشكلات النفسية لقياس مدى تأثير استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على ظهور بعض المشكلات النفسية لدى مستخدمات هذه المواقع

المحور	معامل ارتباط سيبرمان . براون	معامل ارتباط جتمان
مقياس السلوك العدواني	٠.٩٢٨	٠.٩٣٥
مقياس الوحدة النفسية	٠.٩٢٨	٠.٩٨٢
مقياس الأرق النفسي	٠.٨٩٥	٠.٨٨٣
ككل	0.917	0.933

يوضح الجدول أن معامل ارتباط التجزئة النصفية لاستبانة المشكلات النفسية لقياس مدى تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على ظهور بعض المشكلات النفسية لدى مستخدمات هذه الشبكات ككل هو (٠.٩٣٣) لسيبرمان –براون، جتمان، وتأسيساً على ما سبق أصبحت الاستبانة في صورتها النهائية مقسمة إلى (٣) محاور بواقع (٩٩) فقرة.