

الاستخدام المفرط للإنترنت وعلاقته بالاعتراب والوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة.

د. احمد محمد شافعي
أستاذ علم النفس المساعد
كلية التربية - جامعة طيبة.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلي بحث علاقة الاستخدام المفرط للإنترنت بكل من الاغتراب والوحدة النفسية، وأجريت الدراسة علي عينة من طلاب الجامعة بلغ قوامها (٢٤٩) طالباً بكلية التربية جامعة طيبة، طبق عليهم استبيان الاستخدام المفرط للإنترنت من إعداد الباحث، ومقياس الوحدة النفسية إعداد رسل ترجمة محمد الشناوي وعلي خضر عام ١٩٨٨، واستبيان الاغتراب النفسي من إعداد الباحث، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين الاستخدام المفرط للإنترنت والاعتراب النفسي حيث كانت قيمة الارتباط دالة إحصائياً بين الاستخدام المفرط للإنترنت وكافة أبعاد الاغتراب النفسي وكذلك الدرجة الكلية، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة بين الاستخدام المفرط للإنترنت والوحدة النفسية، وفي ضوء نتائج الدراسة تم اقتراح بعض التوصيات وطرح بعض الدراسات المقترحة.

المقدمة:

يواجه الإنسان في العصر الحالي العديد من المغريات التي تشغله يوماً بعد يوم عن العلاقات الاجتماعية، إلا أن من أكثرها تأثيراً هي شبكة الإنترنت، والأطفال والشباب هم أول المتأثرين بها، إذ تبين أن شبكة الإنترنت تؤدي إلى عزل الطفل اجتماعياً وعدم تفاعله مع أفراد الأسرة وبقيّة الأقران، مما يفقده القدرة علي بناء المهارات اللازمة للتفاعل مع الآخرين، كما أفقدت الوحدات التقليدية التي كانت مسئولة عن تنشئة الإنسان كالأسرة والمدرسة كثيراً من وظائفها وأهميتها.

وقد أحدثت شبكة الإنترنت واستخداماتها تقدماً علمياً كبيراً وتوعاً منظماً في المواقع والبرمجيات (websites)، خاصة البريد الإلكتروني (E-Mail) والحوار والمحادثة المعروفة بالدردشة (chat)، وساهم ذلك في زيادة الاهتمام بالكمبيوتر والإنترنت وتطوره، والتوجه نحو استخدامه الاستخدام الأمثل لمواكبة الحياة المعاصرة، والتأثير الفعال في استثمار القدرة العقلية للإنسان وتنمية المجتمع المعاصر وتطويره نحو الأفضل ليستمتع الناس بحياة علمية زاهية.

وهناك إجماع من قبل الباحثين على أن تكنولوجيا الاتصال الحديثة وفي مقدمتها «شبكة الإنترنت» فتحت عصراً جديداً من التفاعل بين البشر وساهمت في وفرة المعلومات والمعارف، وعلى الجانب الآخر هناك أيضاً مخاوف مشروعة من آثارها السلبية سواء الجسدية أو النفسية أو الاجتماعية أو الثقافية التي قد تحدثها:

ومع تزايد الإقبال على شبكة الإنترنت وسوء استخدامها متمثلاً في قضاء وقت طويل في الإبحار فيها، ظهر ما يسمى بإدمان الإنترنت *Internet addiction* كظاهرة لا مجال لتجاهلها من قبل الباحثين، لذلك اتجهت العديد من الدراسات لبحث ودراسة الآثار النفسية والاجتماعية والجسمية السلبية لسوء استخدام شبكة الإنترنت، وتعتبر ظاهرة إدمان الإنترنت من بين الظواهر

الحديثة نسبياً، والتي تتعلق بالاستخدام الزائد للإنترنت عن الحد التوافقي، الأمر يؤدي لاضطرابات نفسية إكلينيكية يُستدل عليها بمجموعة من الأعراض كالقلق والعزلة وبعض مظاهر الاكتئاب.

ومن الجدير بالذكر أن إدمان الإنترنت بوصفه اضطراب نفسي لم يصنف بعد ضمن قائمة الأمراض النفسية المعروفة، حيث مازال الغموض يحيط به، إذ لم يتفق الكثير من الأطباء النفسيين على إدمان الإنترنت كمرض قائم بذاته، حيث يعتبره البعض اشتقاق من حالات إدمان آخري كإدمان الشراء أو المقامرة.

والجدير بالذكر أن أول من وضع مصطلح "إدمان الإنترنت" Internet Addiction، هي عالمة النفس الأميركية كيمبرلي يونج Kimberly Young، والتي تعد أول من قام بدراسة هذه الظاهرة في الولايات المتحدة منذ عام ١٩٩٤، كما أنها قامت عام ١٩٩٩ بتأسيس وإدارة مركز الإدمان على الإنترنت Online Addiction Center for لبحث وعلاج هذه الظاهرة، وقد نشرت كتابين حول هذه الظاهرة هما "الوقوع في قبضة الإنترنت" Net Caught in the، والتورط في الشبكة "Tangled in the Web"، كما قامت في التسعينات بنشر أول دراسة موثقة عن إدمان الإنترنت، شملت حوالي (٥٠٠) مستخدماً للإنترنت تركزت حول سلوكهم أثناء تصفحهم شبكة الإنترنت، حيث أجاب المشاركون في الدراسة على السؤال الذي وجه لهم وهو "عندما تتوقف عن استخدام الإنترنت هل تعاني من أعراض الانقطاع كالاكتئاب والقلق وسوء المزاج؟" وأشارت الدراسة إلي أن المشمولين في الدراسة أمضوا على الأقل (٣٨) ساعة أسبوعياً في الجلوس على شبكة الإنترنت مقارنة بغير المدمنين والذين أمضوا خمس ساعات فقط أسبوعياً.

ويعزى اهتمامنا بدراسة ظاهرة الاستخدام المفرط للإنترنت لدي طلاب الجامعة لكونهم أكثر الفئات استخداماً لشبكة الإنترنت، فالإحصاءات المتاحة

تشير إلي أن (٧٢%) من طلبة الجامعة يستخدمون الإنترنت، وأن حوالي (٨٧%) منهم يشتركون في خدمة الإنترنت، ولذا فإنهم أكثر عرضة للمشكلات المرتبطة به خاصة الاستخدام المفرط والزائد عن الحد، وهناك عوامل عديدة تكمن وراء زيادة احتمال تعرضهم لمشكلات نفسية وسلوكية عديدة كالاكتئاب والانتواء وانخفاض التحصيل الدراسي وغيرها.

(Kraut et al,1998,p13)

وتشير نتائج بعض الدراسات كدراسة (Petrie & Gunn, 1998) إلى أن الاستخدام المفرط لشبكة الإنترنت يعرض الأطفال والمراهقين إلى مواد ومعلومات خيالية غير واقعية تساهم في إعاقة تفكيرهم وتكيفهم وتنمي لديهم بعض الأفكار غير العقلانية خصوصاً ما يتصل منها بنمط العلاقات الشخصية وأنماط الحياة والعادات والتقاليد السائدة في المجتمعات الأخرى، كما تشكل مصدراً للضغط النفسي والاجتماعي والاقتصادي على الأفراد.

كما تشير نتائج دراسة Anderson,2000 -David,1999 -Sanders, et al, 2000 -Shopira, et al, 2000 -حسام عزب، ٢٠٠١ إلي أن الاستخدام المفرط للإنترنت يؤثر على العلاقات الاجتماعية خاصة لدى الأفراد الذين يقضون ساعتين فأكثر يومياً في استخدام الإنترنت، وأن الوقت المخصص لعلاقاتهم مع أسرهم وأصدقائهم يقل تدريجياً ويزداد في المقابل الوقت المنقضي برفقة جهاز الكمبيوتر.

ونظراً لما يتعرض له عالم اليوم من متغيرات عصفت بكثيراً من مظاهر الحياة اليومية للكبار والصغار على حد سواء ازداد اهتمام الباحثين خلال النصف الثاني من القرن الماضي وبدايات القرن الحالي بدراسة الاغتراب كظاهرة انتشرت بين الأفراد في المجتمعات المختلفة، وربما يرجع ذلك إلى ما لهذه الظاهرة من دلالات قد تعبر عن أزمة الإنسان المعاصر ومعاناته وصراعاته الناتجة عن تلك الفجوة الكبيرة بين تقدم مادي يسير بمعدل هائل السرعة وتقدم قيمي ومعنوي يسير بمعدل بطئ الأمر

الذي أدى إلى شعور الإنسان بعدم الأمان والطمأنينة حيال واقع الحياة في هذا العصر، بل وربما النظر إلى هذه الحياة وكأنها غريبة عنه، أو بمعنى آخر الشعور بعدم الانتماء إليها.

(عبد المطلب القريطي وآخر، ١٩٩١، ص ٥٤)

والاغتراب يعتبر من بين المفاهيم التي تعرض لها كثيراً من الباحثين في العديد من فروع العلوم الإنسانية كالفسفة وعلم النفس والسياسة والاقتصاد والاجتماع والدين وغيرها، إذ يكاد يمثل ميدان بحث مشترك لكثير من العلوم التي تتخذ الإنسان محوراً لها، ويمثل الاغتراب حالة نفسية يعيشها الإنسان نتيجة للظروف التي يمر بها، ويعد من المشكلات التي يجب دراستها والحد من انتشارها لما لها من آثار سلبية على الفرد ومشاركته في تنمية بلده وتطوره.

ويمثل الاغتراب أحد الأسباب التي قد توقع الشباب في الإدمان والعدوانية والتمرد على النظام وفقدانهم للحس الاجتماعي والهوية والانتماء الوطني، والتبلد والسلبية واللامبالاة... وغيرها من الأمراض الاجتماعية والنفسية المدمرة التي تحتاج - بكل تأكيد - إلى جهود مخصصة ومتكاملة لعلاجها قبل استفحالها.

كما يعد الشعور بالوحدة النفسية من الظواهر النفس اجتماعية الخطيرة، التي تنتشر بين المراهقين والشباب، ويؤكد كل من براج وود وورد (Brage & Woodward, 1993) أن خبرة الشعور بالوحدة النفسية خبرة عامة وشائعة أثناء فترة المراهقة بصفة خاصة، وأن حوالي (٦٦%) من بين طلاب وطالبات المدارس المتوسطة والثانوية والجامعة، يعانون من مشكلات ترتبط في معظمها باضطراب الشعور بالوحدة النفسية.

ولأن خبرة الشعور بالوحدة النفسية تعد في حد ذاتها خبرة أليمة وشاقة ومريرة على النفس البشرية، حيث يعاني الفرد من جراء هذا الشعور من فقدان الحب وعدم التقبل الأسري، والشعور بانعدام الود والصدقة والاهتمام

من قبل الأصدقاء والزملاء والمدرسين، إلى جانب الشعور الدائم بالحزن والتشاؤم والانعزال وانعدام قيمة الذات، والبعد عن المشاركة أو التفاعل مع الآخرين، مما يؤدي إلي ضعف ثقته بالآخرين، وشعوره بفقدان التواصل الاجتماعي، بل وفقدان أي هدف أو معنى للحياة، مما يؤدي في نهاية الأمر إلى الإحساس بأنه شخص غير مرغوب فيه أو أنه لا فائدة منه، فيفقد الاهتمام بأي شئ، نتيجة عدم الرضا الناتج عن إعاقة أو عدم تحقيق مطلب هام من مطالب النمو الإنساني، وحاجة نفسية لا بد من إشباعها في إطار اجتماعي ألا وهي الحاجة للانتماء إلى الجماعة .

ويشير كل من روكش وآخرين (Rokach et al,2002) إلي أن العوامل الثقافية والحضارية لها دور مهم وتأثير جوهري على الشعور بالوحدة النفسية، حيث تبين لهم أن طلاب وطالبات الجامعة الذين يعيشون بدولة كندا ترتفع لديهم درجة الشعور بالوحدة النفسية مقارنة بأقرانهم الذين يعيشون بدولة أسبانيا.

والدراسة الحالية تحاول الكشف عن علاقة الاستخدام المفرط للإنترنت بكل من الاغتراب والوحدة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة بهدف الكشف عن هذه العلاقة وتقديم الخلاصة والتوصيات في أساليب تنمية الوعي لدي الشباب الجامعي في حُسن استخدام وتوظيف شبكة الإنترنت والاستفادة منها لتدعيم دورها الريادي في الحياة المعاصرة.

الإطار النظري للدراسة

لقد أصبحت شبكة الإنترنت جزءاً مهماً وأساسياً في حياتنا المعاصرة، ووسيلة فعالة في التقدم والازدهار الحضاري لما لها من مردود إيجابي في شتى مجالات الحياة، وفي مختلف العمليات التربوية والعلمية والثقافية والإعلامية والترويجية، والمؤسسات والدوائر والهيئات العلمية، ورحاب الجامعات الافتراضية والتعليم عن بعد.

كما جاءت شبكة الإنترنت بإضافات علمية تتمثل في قدرتها علي تقديم ممارسات تطبيقية ميسورة دون انفعالات عند الحصول على المعلومات المطلوبة المدونة في بطون الكتب ورفوف المكتبات، كما جاءت لترفع بشكل شمولي تنظيم وتخزين المعلومات بسرعة فائقة، والإفادة منها في أوقات مناسبة دون نسيان أو نقصان، كما ساعدت على نشر المعلومات بين الناس جميعاً، وحوّلت عالماً كبير إلى قرية صغيرة، وألغت المساحات وأزالت الحدود وقصّرت المسافات، واختصرت الزمن، وأعطت للمد العلمي حرية واسعة في متابعة نتائج البحوث والتطورات العالمية، وساعدت بحق على مواكبة التقدم البشري، فشبكة الإنترنت بحق تقدم خدمات جلييلة وفوائد كبيرة لكل المستخدمين حسب أهدافهم الدراسية، كما أصبحت جزء أساسي في إثراء معلومات الإنسان، وتوسيع خبراته وإذكاء قدراته العقلية وزيادة معارفه، وبخاصة لدى قطاع الشباب الذين يرغبون في مزيد من العلم والمعرفة.

كما تعد من وسائل الاتصال والإعلام القوية والتي لا تختلف كثيراً عن الوسائل التقليدية سواء المقروءة أو المسموعة أو المرئية، بل إنها طغت علي الكثير من وسائل الإعلام الأخرى، ولا مجال لتعداد مزاياها من سرعة الاتصال، وقلة التكلفة، والكم الهائل من المعلومات وإمكانيات البحث القوية والمتعددة للمعلومات.

ولأن خدمات شبكة الإنترنت أصبحت في تطور كبير، وتزايد مستمر، وتتوسع متواصل يوماً بعد يوم، نتيجة للابتكارات الجديدة في خدماتها ودورها في الاستجابة إلى حاجة الإنسان المعاصر، وتسهيل مهمته في مواكبة التقدم البشري والاستفادة منه والمشاركة في تطويره، ولأن الإنترنت يمثل زائر بدون مقدمات في جميع مرافق حياتنا، فلا بد من حسن الاستقبال والاستفادة منه بما هو نافع، لأنه بقدر إيجابياته السابقة قد يسبب لمستخدميه ضرر أقل ما يوصف بأنه خطير ومدمر لأنه سلاح ذو حدين إذا لم يحسن

استخدامه وبخاصة من قبل الأطفال والمراهقين، فإذا لم يوجهوا إلى عدم الوقوع في أحابيل الشبكات والمواقع المحظورة قد يقعون فريسة لها ولمخاطرها.

وعلى الرغم من الاختلاف حول ماهية مفهوم الاستخدام المفرط للإنترنت بين الباحثين في مجال علم النفس إلا أن هناك بعض الأدلة التي تشير إلى وجود مجموعة من الاختلالات الوظيفية والفسولوجية الناتجة عن الاستخدام المفرط للإنترنت حيث يشعر المستخدم المفرط للإنترنت بأنه في حالة من القلق والتوتر حين يبتعد عن الإنترنت في حين يشعر بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يعود إلى استخدامه، كما أنه في حالة ترقب دائم لفترة استخدامه القادمة للإنترنت، ولا يشعر بالوقت حين يكون أمام الإنترنت، ويتسبب إفراطه في استخدام الإنترنت في مشاكل اجتماعية واقتصادية كما يحتاج إلى فترات أطول من الاستخدام ليشبع رغبته وتبوء جميع محاولاته للإقلاع بالفشل.

ويشير كل من يونج وشانج Wang&Chang,2003 إلى أن الاستخدام المفرط للإنترنت عملية مرحلية حيث أن المستخدمين الجدد هم في العادة الأكثر استخداماً وإسرافاً لاستخدام الإنترنت بسبب انبهارهم الشديد بتلك الوسيلة، ثم بعد فترة يحدث للمستخدم نوعاً من خيبة الأمل من الإنترنت فيقل إلى حد كبير من استخدامه له، ويلى ذلك عملية توازن الشخص لاستخدامه، ولكن يبدو أن بعض الناس تطول معهم المرحلة فيسرفون في استخدامه ولا يتمكنون من الاستغناء عنه.

ويري كابلان Caplan,2002 أن أكثر الناس قابلية للاستخدام المفرط للإنترنت هم أصحاب الشخصيات الإكتئابية والقلقة، والذين يعانون من الملل كريات البيوت، وكذلك الأفراد الذين تكون لديهم قدرات خاصة على التفكير المجرد هم أيضاً عرضة للإفراط بسبب انجذابهم الشديد للإثارة العقلية التي يتيحها لهم الكم الهائل من المعلومات الموجودة على الإنترنت.

وتشير نتائج العديد من الدراسات السابقة كدراسة (Whang,et al 2003, - Caplan,2002 - محمد جاد وعبد الرؤف السواح، ٢٠٠٣ - كريمة مهدى ٢٠٠٤) إلي أن الاستخدام المفرط للإنترنت قد يؤدي إلي بعض الأعراض السلبية تتمثل في فقد السيطرة وعدم القدرة على التحكم أو التقليل من الوقت الذي يقضيه الإنسان مع الكمبيوتر، وكذلك عدم الوفاء بوعود قد قطعها علي نفسه أو مع الآخرين، والولع الشديد بالكمبيوتر وتوابعه والانشغال به أكثر من اللازم والتفكير به عندما لا يكون المستخدم قريباً منه أو يقوم بنشاط آخر بعيداً عنه، والنشوة والطرب لقضاء ساعات طويلة أمام الكمبيوتر، والشعور بالنشوة التي يخالطها أحيانا إحساس بالذنب والقهر والندم نتيجة الجلوس الطويل والتحسر على الوقت الذي ضاع أو علي ما قام به من أفعال غير قانونية أو ضارة، ووقوع بعض الأضرار على المستخدم أو على عائلته أو أصدقائه، والكذب والمراوغة وعدم الوضوح بخصوص كم الوقت المستنفذ أو بخصوص المواقع أو الأنشطة التي يقوم بها على الإنترنت، بالإضافة إلي السلوك المشين كارتياح المواقع الإباحية والمراسلات التي تضر المستخدم أو الآخرين، والشعور بالإحباط عندما لا يستطيع المستخدم أن يشبع رغبته من الجلوس أمام الإنترنت لأي سبب كتعطل الجهاز أو نتيجة الانشغال عنه، أو عندما يقاطعه أحد ويجبره على التوقف، بالإضافة إلي الخسائر المادية نتيجة انشغال المستخدم وعشقه للكمبيوتر والإنترنت، فإنه قد ينفق أكثر مما يجب من ماله لشراء أجهزة مرافقة وإكسسوارات، من ناحية أخرى فبقائه أمام الكمبيوتر والإنترنت لأوقات طويلة قد تسبب له الخسائر نتيجة لغيابه عن عمله أو لانصرافه عن تجارته، بالإضافة إلي تبدل الأولويات حيث يظهر لديه إحساس طاغي بأهمية الكمبيوتر في حياته أكثر مما هو عليه في الحقيقة، ويتوافق مع ذلك دفاعه عن حقه في استخدام

الكمبيوتر و إهماله لحقوق الآخرين في البيت أو العمل، كما يتحاشى أي نقاش لمشكلة إهمال ضروريات أخرى في حياته ويدافع عن حقه في استخدام الكمبيوتر بالطريقة التي هو عليها.

وتشير "يونج" young,1999 إلي أن الإفراط في استخدام الإنترنت يتضمن خمسة أنواع هي إدمان الفضاء الجنسي أي مواقع الجنس الإباحية pornography، ثم إدمان العلاقات السبيرية Cyber-Relationship addiction أي التي تتم عبر الفضاء المعلوماتي Cyber Space مثل علاقات قاعات الدردشة Chat Room، فالإزام الإنترنت Net- compulsion كالمقامرة أو الشراء عبر الإنترنت، فالإفراط المعلوماتي Information overload كالبحث عن المعلومات الزائدة عن الحد عبر الإنترنت، وأخيراً إدمان ألعاب الكمبيوتر الزائد عن الحد Computer addiction.

كما تشير نتائج دراسة كل من (مزيد النفعي، ٢٠٠٢- حمدان الصوفي، ٢٠٠٤) إلي أن عدد زوار صفحات ومواقع الإنترنت الخاصة بالمواقع الإباحية يزيد عن (٢٠ ألف) زائراً يومياً، وأن أكثر من (٢٠٠) موقعاً وصفحة مشابهة لها تستقبل أكثر من (١٤٠٠) زائراً يومياً، ولعل ذلك أحد الأسباب التي حدثت بوزارة العدل في أمريكا القول بأنه لم يسبق في فترة من تاريخ الإنترنت في أمريكا أن تفشى هذا العدد الهائل من الزوار للمواقع الإباحية، وأن هناك عدد كبير من الشباب يتصفحون مثل هذه المواقع الممنوعة والمضرة أخلاقياً.

كما أن (٦٣%) من المراهقين هم من رواد هذه المواقع، وصفحات الفساد والإباحية، علماً بأن الكثير من أولياء الأمور لا يعرفون طبيعة ما يتصفح أبنائهم على شبكة الإنترنت، كما أن أكثر مستخدمي الصفحات الإباحية على شبكة الإنترنت هم من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٢-١٧) سنة" (حمدان الصوفي، ٢٠٠٤، ص ٢٥).

لذلك حذرت نتائج بعض الدراسات كدراسة (Kaplan,2002) من الإسراف في استخدام شبكة الإنترنت، لأنها يؤدي في كثير من الأحيان إلى الإدمان، فالشخص المدمن للإنترنت يعطل مصالحه الضرورية وواجباته ويجلس بالساعات أمام الإنترنت ليجد نفسه في غرفة مغلقة والعالم أمامه بلا حدود ولا ضوابط فيستهويه الموضوع وكثيراً ما ينسى نفسه، وكثيراً ما ينهار أمام غرف الدردشة الأمر الذي يقوده إلى الإدمان.

كما تتجلى بعض أضرار شبكة الإنترنت في إساءة استخدام المحادثة والبريد الإلكتروني وفي تبادل الرسائل والثقافة الجنسية غير البريئة، واختراق المواقع الممنوعة وقضاء الوقت في اللهو غير البريء، وبالتالي الولوج إلى عالم الجريمة المنظمة وتعلم العادات الكريهة كتعاطي المخدرات ولعب القمار والإصابة بالأضرار الجسدية والعزلة الاجتماعية.

كما تبرز مظاهر الاستخدام الزائد عن الحد للإنترنت في ظهور بعض الأعراض الاكتئابية، وزيادة الضغوط الحياتية، ولذا أصبح الأمر ينبئ بخطورة متعاطمة علي حياة الأفراد ولاسيما الطلاب في شتي مجالات حياتهم، حيث يروا أن استخدام الإنترنت أصبح يمثل لديهم حياة اجتماعية بديلة ومصدراً حيوياً للاتصال الشخصي علي الرغم من طبيعته غير المادية، كما تطلق لهم الحرية في التعبير عن أنفسهم بطريقة غير مقيدة.

كما تشمل أعراض الاستخدام المفرط بعض الأعراض النفسية والاجتماعية والجسدية، التي تؤثر على الحياة الاجتماعية والأسرية للفرد، فقد أظهرت العديد من الدراسات كدراسة (Petrie & Gunn, 1998) - Baigya et al,2001 - Larose& Eastin, 2001 أن الأعراض النفسية والاجتماعية تشمل الوحدة، والإحباط، والإكتئاب، والقلق، والتأخر عن العمل، والمشكلات الزوجية والطلاق وفقدان العلاقات الأسرية الاجتماعية، وعدم قضاء وقت كاف مع الأسرة والأصدقاء، بينما تتمثل

الأعراض الجسدية في التعب والخمول والأرق، والحرمان من النوم، وآلام الظهر والرقبة، وإلتهاب العينين، والإثارة الجنسية والكتب الجنسي، بالإضافة إلى مخاطر الإشعاعات الصادرة عن شاشات أجهزة الاتصال الحديثة، وأيضاً تأثير المجالات المغناطيسية الصادرة عن الدوائر الإلكترونية والكهربائية.

وتقترح يونج (١٩٩٩) عدداً من الإستراتيجيات لعلاج مشاكل الاستخدام المفرط للإنترنت منها:

أولاً: ممارسة العكس Practice the opposite حيث يتطلب ذلك تحديد نمط استخدام الفرد للإنترنت، ثم محاولة كسر هذا الروتين أو العادة عن طريق تقديم أنشطة محايدة ومعتدلة.

ثانياً: وضع أهداف مسبقة Setting goals: من خلال وضع مخطط مسبق لجميع أيام الأسبوع، بحيث يحدد بوضوح عدد الساعات المخصصة لاستخدام الإنترنت، فعلى المدى البعيد يولد هذا السلوك لدى الفرد شعوراً بقدرته على التحكم في استخدام الإنترنت.

ثالثاً: بطاقات للتذكرة Reminder cards : ينصح الفرد بكتابة الآثار السلبية للاستخدام المفرط للإنترنت على بطاقات كمشاكل العمل مثلاً، وكذلك كتابة فوائد الحد من استخدام الإنترنت، فحمل هذه البطاقات بشكل مستمر بهدف التذكرة يساعد الفرد على تجنب سوء استخدام الإنترنت.

رابعاً: استخدام ساعات التوقف Stop-watches: إذ تساعد هذه المنبهات في تذكير الفرد بموعد انتهاء وقت استخدام الإنترنت.

خامساً: عمل قائمة شخصية inventory Personal: عادة ما يهمل مدمني الإنترنت جوانب كثيرة من حياتهم نظراً لقضاء أوقات طويلة على الإنترنت، فوضع قائمة بهذه الأنشطة والاهتمامات المهمة يساعد على إحيائها مرة أخرى.

سادساً: الارتباطات الخارجية **External stoppers** حيث يحتاج المدمن إلى إيجاد بدائل للبعد أو الانقطاع عن الإنترنت، مثل استخدام الأشياء الملموسة كوقت العمل، الاجتماع الرئيسي.

سابعاً: العلاج العائلي **family therapy** ويتم من خلال وضع برامج علاجية للمدمنين الذين تأثرت علاقاتهم العائلية والزوجية سلباً بسبب إدمان الإنترنت ويتم التركيز في البرنامج العلاجي على الاعتدال والتحكم في الاستخدام.

ثامناً: الصدمات الكهربائية : وهي طريقة حديثة للتغلب على هذا المرض التكنولوجي، وقد لجأت إليها الصين كتجربة جديدة من نوعها، عن طريق استخدام الصدمات الكهربائية للأشخاص الذين يقضون أوقاتاً أكثر من اللازم لتصفح شبكة الإنترنت ويتساوي هذا العلاج مع علاج المرضى المصابين بأمراض عقلية.

كما يمكن استخدام بعض العوامل الأخرى في العلاج كالثقافة والدين والقيم الاجتماعية والأخلاقية المتعارف عليها، ولا يعني الحديث عن إدمان الإنترنت الدعوة للتوقف عن استخدامه أو تجاهل وجوده، بل يعني العمل على الدعوة للاستخدام المعتدل والأمثل ووضع ضوابط وحدود لاستخدامه.

أهمية الدراسة:

يتسم العصر الذي نعيشه الآن بالسباق المحموم بين البشر، كما تنتشر الحروب الطاحنة، والصراعات السياسية، والمشكلات الاقتصادية وشيوع المادية، وقصور الجوانب الوجدانية، وإهمال العلاقات الشخصية والإسراف في الفردية والتنافس وتدهور القيم الراقية، وتلوث البيئة وغلاء الأسعار والتطور السريع في وسائل التكنولوجيا والاتصالات.

والمجتمعات العربية عامة تمر بمرحلة تطور سريع في سعيها لأن تلحق بركب التقدم، وفي سبيل تحقيق ذلك فهي بحاجة إلى شبابها الذين هم عدتها في المستقبل من أجل تحقيق أهدافها، ويتأثر شباب المجتمع عادة بمثل هذه

المتغيرات المتلاحقة والتي تترك آثارها على فئاته المختلفة ومن ضمنها فئة الشباب الجامعي الذين هم عماد الأمة وعدتها وبهم تتحقق الآمال وتسير عجلة التغيير والتطور نحو مستقبل أفضل.

وبما أن المشكلات النفسية والاجتماعية والشخصية تنشأ عادة عندما تتعدّد ظروف الحياة في المجتمع أو يترتب عليها مظاهر سوء توافق تجعل أفراد المجتمع يشعرون بوجود شرائح معينة بين أفرادها لا تستطيع أن تتكيف أو تتوافق بسهولة مع الظروف السائدة فيه فكل ما هو نفسي له جنور اجتماعية وكل ما هو اجتماعي له أصداء وانعكاسات نفسية ومن هنا كان التلازم والارتباط العضوي بينهما.

ولما كان الشباب - بما فيهم طلبة الجامعة - في أي مجتمع معاصر يتأثر بعوامل محلية أو قومية أو عالمية وحيث أن للضغوط الثقافية دوراً بارزاً في تحديد مطالب النمو لأفراد المجتمع بشكل عام والشباب بشكل خاص، كما أن المتغيرات الاقتصادية والسياسية والاجتماعية قد تؤثر بشكل أو بآخر في قدرة الفرد على تحقيق مطالب نموه مما قد يؤدي إلى معاناته لبعض المشكلات، وحيث أن الأفراد موضوع دراستنا ولدوا ونشؤوا في فترة تاريخية متقلبة الأحداث، لذلك كان لابد من رصد تأثيرات المتغيرات المختلفة وتفسير المشكلات الناجمة عنها.

ولأن الربع الأخير من القرن الماضي وبدايات القرن الحادي والعشرون شهد العديد من التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية فضلاً عن التغيرات التي لحقت بالقيم الإنسانية، وتسببت في صراعات بين ما هو قديم وجديد، وإن تلك التغيرات تحمل في طياتها الكثير من المواقف التي تتضمن عناصر الضغط والتوتر والانعصاب، وقد يدفع الإنسان إلى الإنزواء والعزلة والشعور بالوحدة النفسية، والوحدة النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يمر بها الإنسان بشكل ما، وتسبب له بالألم والضيق والأسى، فهي

حقيقة حياتية لا مفر منها، لا تقتصر على فئة عمرية معينة، حيث يعاني منها الأطفال والمراهقون والراشدون والمسنون.

(آمال جودة، ٢٠٠٥، ص ١٠)

وبالرغم من أن الوحدة النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها جميع البشر في فترة ما من حياتهم فإن بيندكت Benedict, 1990 يرى أنها لم تلق الاهتمام الكافي على المستوى البحثي والعلاجي، إلا في الثمانينات من القرن العشرين، لا سيما بعد أن أوضحت نتائج دراسات عديدة أن مفهوم الوحدة النفسية هو مفهوم مستقل عن المفاهيم ذات العلاقة كمفهوم الاكتئاب، والقلق (Benedict, 1990, p 417).

وانطلاقاً من الدور الكبير لثورة الاتصالات والتي جعلت العالم قرية صغيرة، تأتي أهمية هذه الدراسة في أنها دراسة علمية ضرورية فرضتها علينا الحاجات الملحة لإبراز الجوانب الإيجابية لهذه الاستكشافات وكيفية تدعيمها وتعميمها، ثم التعرف على أبعادها السلبية وكيفية الحد منها، والتنبيه عليها قبل استفحالها.

وتتبع أهمية الدراسة الحالية من أهمية الشباب الجامعي كعنصر مهم في المجتمع، حيث أنهم مستقبل الوطن، كما أن العولمة ظهرت خطورتها على المجتمع العربي والإسلامي وذلك في ضوء انتشار الفضائيات والإنترنت وغيرها من المظاهر الأخرى التي جعلت المجتمع مفتوح على العالم.

والدراسة الحالية تبحث موضوع جانب على قدر كبير من الأهمية وهو الآثار السلبية للعولمة على شباب الجامعة والذي قد يتمثل في معاناتهم من مشاعر الاغتراب والوحدة النفسية نتيجة لما يواجهون من متغيرات العصر والمتمثلة في العولمة وثورة المعلومات والاتصالات.

ويستمد هذا الموضوع أهميته من كونه يتناول أحد المتغيرات الهامة وهو الاغتراب والذي حظي بعناية الكثير من الباحثين في مختلف التخصصات وخصوصاً الدراسات النفسية والاجتماعية وفي ذلك دلالة على

أهمية المكانة البحثية لظاهرة الاغتراب وربما يرجع ذلك لما لهذه الظاهرة من دلالات تعبر عن معاناة الإنسان المعاصر وصراعاته مع مجتمعه. كما تتطرق الدراسة الحالية من أهمية التطورات الهائلة التي أحدثتها ثورة التكنولوجيا والاتصالات في جميع جوانب الحياة، والقفزات السريعة في استخداماتها، وبخاصة في مجالات الحاسب الآلي وبرمجياته بما فيها من إبداعات جديدة، وابتكارات دقيقة، واستخدامات كبيرة بصورة مذهلة، والتي جعلت العالم في متناول الجميع متى شاءوا، وأينما كانوا، وكلهم رغبة ملحة في الإطلاع على ما في الكون، والإفادة منه في التقدم الحياتي في شتى ميادين العلوم والثقافة.

وتتمثل أهمية الدراسة الحالية في:

- ١- التعرف على الآثار السلبية للاستخدام المفرط لشبكة الإنترنت، ومواجهة التحديات العالمية للثورة الإلكترونية لمواكبة التقدم الحضاري العالمي المعاصر، كما تتجلى أهمية دراسة هذا الموضوع في إبراز دور شبكة الإنترنت، واستخداماتها من قبل الشباب والأطفال.
- ٢- تناولها لموضوع لم يحظ بالاهتمام الكافي من الدراسات في البيئة العربية بصفة عامة والمجتمع السعودي بصفة خاصة - في حدود علم الباحث - وهو علاقة الاستخدام المفرط لشبكة الإنترنت بالاغتراب والوحدة النفسية لدي طلاب الجامعة، والخروج بالتوصيات والمقترحات اللازمة لوضع البرامج الإرشادية والإكلينيكية اللازمة لعلاج هذا الاضطراب الذي قد يدمر مستقبل شبابنا في شتى مجالات حياته.
- ٣- قد تفيد نتائج الدراسة الحالية في التعرف على العلاقة بين إدمان الإنترنت وكل من الوحدة النفسية والاغتراب، مما يفيد في إعداد البرامج الإرشادية والعلاجية لدي طلاب الجامعة لانتفاء الآثار السلبية النفسية والاجتماعية الناجمة عن هذا الاستخدام.

٤- بيان أخطار استخدام شبكة الإنترنت والتي أصبحت جزء من حياتنا العلمية والبحثية والمهنية، بل أصبحت من صميم حياتنا اليومية، مع ما تحمله من أفكار ومشاهد يمكن أن تساهم في تقويض دعائم المجتمع بسبب سوء استخدامها.

٥- أهمية فئة الشباب والتي تأثرت بشكل أساسي جراء تعاملها مع شبكة الإنترنت، مما يدعو إلى تقديم تصور مقترح من أجل حماية الشباب من تلك الأخطار الداهمة.

٦- قد تستفيد من هذه الدراسة المؤسسات التعليمية المدارس والجامعات، والجهات القائمة على رعاية الشباب، والمربون، و القائمون على صياغة محتويات الإعلام الموجه للشباب ومعدو مناهج التعليم.

مشكلة الدراسة:

لقد شهدت الفترة الأخيرة تزايداً مستمراً وسريعاً في أعداد المستخدمين لشبكة الإنترنت، ولاسيما قطاع الشباب فضلاً عن المراهقين، ورغم أننا لا نستطيع إغفال الفوائد التي جنتها البشرية من خلال شبكة الإنترنت إلا أنه لا يمكن إغفال المخاطر والآثار الضارة التي أوجدتها علي كافة الجوانب سواء الجسمية والصحية والتعليمية والنفسية والاجتماعية وربما الفكرية والعقلية لدي مستخدمي تلك الشبكة من كافة الأعمار والمستويات.

(Scott,2002,p557)

وتزداد المشكلة خطورة إذا علمنا أن أغلب مرتادي شبكة الإنترنت هم من فئة الشباب ممن تقل أعمارهم عن الثلاثين، وأن ثلثي هؤلاء الشباب هم من غير المتزوجين، كما يتمتعون بمستوى علمي مرتفع، ولأن الشباب هم عماد المجتمعات البشرية و ثروتها الفاعلة وأدوات التغيير والإصلاح فيها، وهم في الوقت ذاته أكثر فئات المجتمع حساسية وتأثراً بالأخطار التي تحمّلها شبكة الإنترنت كتنشويه الحقائق المتعلقة بالدين والثقافة، أو في إثارة الشهوة لديهم، ويضاعف من خطورة شبكة الإنترنت بعدها عن الرقابة

المفروضة على وسائل الإعلام الأخرى، وتأثيرها في كل فرد على حدة من خلال كلمة السر الخاصة به وبريده الإلكتروني، يضاف إلى ذلك أنها وسيلة ذات اتجاهين بخلاف الوسائل الأخرى كالتلفاز مثلاً، حيث يمكن لمستخدم الشبكة المحادثة والمناقشة، كما أنها تختزل ما في الوسائل الأخرى من إمكانات بشمولها لجوانب التأثير والاتصال المختلفة كالصوت والصورة والمحادثة والفيديو.

ولأن المجتمعات البشرية- ولاسيما المجتمعات العربية - لا ينبغي أن تقف مكتوفة الأيدي حيال هذه الظاهرة، بل لا بد من الأخذ بيد الشباب إلى بر الأمان، و يملي ذلك على هذه المجتمعات أن تساهم في بناء تصور يخلص الشباب من آثار الاستخدام السيئ لشبكة الإنترنت، وتحصينهم من الغزو الثقافي والاجتياح الأخلاقي والانحراف السلوكي الذي يبدد طاقتهم ويضيع أوقاتهم، لذلك يحذر الكثير من رجال التربية والأخصائيين النفسيين من خطورة الإفراط في استخدام شبكة الإنترنت لما لها من انعكاسات سلبية على حياة الأفراد وسلوكياتهم حيث تؤدي إلى تدمير قيم المجتمع ومعاييرهم، بالإضافة إلى تعرض الأبناء لبعض الاضطرابات النفسية كالإكتئاب والقلق والوحدة النفسية والعزلة الاجتماعية، والضغط النفسية، وفقدان الثقة بالنفس.

(سعيد عبد اللطيف، ١٩٩٩، ص ١٤)

ومع انتشار هذا الاضطراب في الآونة الأخيرة في أوساط طلاب المراحل التعليمية المختلفة سواء الثانوية أو الجامعية أصبح له تأثير سلبي على كافة جوانب شخصياتهم وسلوكياتهم في مجالات الحياة المختلفة، فضلاً عن إعاقة تقدمهم التعليمي، وعدم قدرتهم على تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي، لذلك تزايدت الدراسات والبحوث التي أجريت حول هذا الموضوع وقد اتخذت هذه الدراسات والبحوث منحنيين الأول منها سعي إلى التعرف على كيفية الكشف عن مفرطي استخدام الإنترنت حيث قامت جولدبرج Goldberg 1996 بإعداد مقياس لقياس اضطرابات إدمان الإنترنت

Internet Addiction Disorder تكون من (٧) عبارات للكشف عن الاستخدام المفرط للإنترنت تمثلت في كثر ساعات الجلوس علي الإنترنت وعدم القدرة علي تقليل ساعات الجلوس والعزلة والإنطواء والقلق الشديد من عدم استخدام الإنترنت، كما قام سيشر 1997 Scherer بوضع مقياس للمظاهر الإكلينيكية للاعتماد على الإنترنت تكون من (١٠) مفردات يجاب عليها بنعم أو لا، طبق علي (٥٣١) طالباً جامعياً، وأشارت النتائج إلي ارتفاع نسبة الاستخدام لدي عينة الدراسة بصورة كبيرة حيث بلغ عدد ساعات الجلوس أمام الإنترنت أكثر من (٢٨) ساعة أسبوعياً، كما قام بريئر 1997 Brenner بوضع قائمة ترتبط بالسلوك المسبب لإدمان الإنترنت، وتكونت من (٣٢) مفردة يجاب عنها بنعم أو لا، طبقت علي (٦٠٠) طالباً جامعياً، وأشارت النتائج إلي أن هناك مجموعه من العوامل التي تساهم في كثرة الجلوس أمام الإنترنت منها عدم القدرة علي إدارة الوقت وانشغال الآباء عن مراقبة الأبناء وزيادة وقت الفراغ والفراغ العاطفي وغيرها من العوامل، كما قام لين و تسيا 1999 Lin&Tsai بإعداد مقياس إدمان الإنترنت لطلاب المدارس العليا Internet Addiction Scale for Taiwan High Schoolers (IAST) الذي يتكون من (٢٠) مفردة، تم تطبيقه علي عينة بلغ قوامها (٦١٥) طالباً من طلاب المدارس العليا، وأشارت نتائج الدراسة إلي وجود مجموعة من الأعراض السلوكية الدالة علي إدمان شبكة الإنترنت تمثلت في كثرة الجلوس علي الإنترنت بالإضافة إلي بعض المشكلات الجسمية مثل ألم الظهر والرقبة واليدين، وفتور العلاقات الاجتماعية والإنطوائية، وصمم كوهو وتاين Chou & Tyan 1999 مقياس إدمان الإنترنت الصيني Chinese Internet Addiction Scale (CIAS) والذي يتكون من (٢٨) مفردة، يجاب عليها بطريقة ليكرت، تم تطبيقه علي عينة بلغ قوامها (١٣٣٦) طالباً جامعياً، وأشارت نتائج الدراسة إلي ارتفاع نسبة شيوع استخدام الإنترنت لدي عينة

الدراسة وأن هناك العديد من المشاكل التي يعاني منها أفراد العينة ممن يقضون أكثر من (٣٠) ساعة في الأسبوع أمام شبكة الإنترنت، كما قام كوهو وهسيو Chou & Hsiao 2000 ببناء مقياس إدمان الإنترنت الصيني الثاني Chinese IRABI version II C-IRABI-II والذي يتكون من (٤٠) عبارة تم تطبيقه على عينة قوامها (٩١٠) طالباً جامعياً، واتفقت نتائج الدراسة مع نتيجة الدراسة الأولى التي أجراها كوهو وتيان (Chou & Tyan,1999) من وجود أعراض نفسية وجسمية واجتماعية لدي مدمني الإنترنت.

بينما اتجه البعض الآخر من الدراسات إلي التعرف علي الآثار الناجمة عن الاستخدام المفرط للإنترنت حيث كشفت دراسة كل من كراوت وآخرون Kraut et al,1998 ، يونج وروجرز Young & Rogers,1998، تشو وتيان Chou & tyan,1999، ساندرز وآخرون Sanders et al,2000، شاپيرا وآخرون Shapira et al,2000، ديتمان Dittman,2002 عن أن الاستخدام المفرط للإنترنت يرتبط بكل من الأعراض الاكتئابية، والشعور بالوحدة النفسية، والعزلة الاجتماعية، وانخفاض تقدير الذات، ونقص الدافعية وانخفاض مستوي التحصيل الأكاديمي، وزيادة الإحساس بالضغط النفسي.

كما أشارت نتائج الدراسة التي قام بها شو وجانت (Shaw&Gant,2002) إلي وجود علاقة بين الاستخدام المفرط للإنترنت وكل من الشعور بالوحدة والضغط النفسي وتقدير الذات المنخفض لدي طلاب الجامعة.

كذلك أوضحت دراسة بيري وجيون Petrie &Gunn,1998 وجود علاقة وثيقة بين الاستخدام المفرط للإنترنت وكل من الإكتئاب والإنطواء، بينما أشارت دراسة كراوت وآخرون Kraut et al,1998 إلي وجود علاقة بين الاستخدام الزائد للإنترنت وكل من الإكتئاب والشعور بالوحدة

النفسية والضغط النفسي، وأشارت نتائج دراسة لاروز و آخرون Larose et al, 2000, إلي أن الاستخدام المفرط للإنترنت يرتبط ارتباطاً وثيقاً بانخفاض فعالية الذات الضغط النفسي، وظهور بعض الأعراض الإكتئابية والعزلة الاجتماعية.

كما أشارت دراسة كل من Young, 1996 , Brenner , 1997 إلى أن الإسراف في استخدام شبكة الإنترنت يساهم في عزل المستخدم عن الناس والبعد عن الآخرين على الرغم مما تقدمه الشبكة من معلومات وفيرة، وأن ٨٠% من عينة الدراسة البالغ عددهم (٦٠٠) لديهم على الأقل خمس مشاكل تتعلق بالاستخدام المفرط لشبكة الإنترنت كعدم القدرة علي كيفية إدارة الوقت وتأدية الواجبات والإلتزامات، وافتقاد النوم لساعات طويلة، وافتقاد نظام الوجبات الغذائية، بالإضافة إلى العزلة الاجتماعية عن الآخرين ما عدا أصدقاء الإنترنت، وأشارت دراسات جريفتز Griffiths 1998 التي استخدمت معايير صممت لمجموعة من الأفراد المفرطين في استخدام الإنترنت تكونت من (٧) مفردات إلي شيوع بعض الأعراض لدي المفرطين في الاستخدام كالقلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية والإنطواء، كما أشارت دراسة ليفين وآخرون Lavin et al 1999 إلي وجود علاقة بين الاستخدام المفرط لشبكة الإنترنت والاكتئاب والعزلة الاجتماعية والوحدة النفسية، كذلك أشارت دراسة تشين Chen 2000 إلي أن مشاكل تنظيم الوقت وبعض المظاهر الاضطرابية compulsion والخجل وأعراض الانسحاب كانت قائمة بين مفرطي استخدام الإنترنت، كما قام جريفتز Griffiths 2000 بدراسة لمعرفة مدى تأثير الإنترنت علي عينه من المراهقين، وأشارت نتائج الدراسة إلي وجود مجموعة من الأعراض الاكتئابية وبعض مظاهر القلق والعزلة والإنطواء، كما أشارت دراسة شو هسو Chou & Hsiao 2000 إلي أن نسبة كبيرة من المستجيبين علي استبيان الاستخدام المفرط للإنترنت ظهرت عليهم أعراض إدمان الإنترنت،

وأن أكثرهم يستخدمونه للتسلية والتفاعلات المثيرة والمتعة، وأن إدمان الإنترنت كان نتيجة الاتصال المستمر واستخدام الإنترنت لساعات طويلة، كما أشارت دراسة تسيا وآخرون Tsai et al 2003 إلى وجود علاقة بين الاستخدام المفرط لشبكة للإنترنت والاعتماد والإحساس بأهمية الإنترنت النفسية والاجتماعية مثل متعة التجربة، وإرادة الإحساس sensation seeking، وان الإنترنت يمثل مصدراً للرضا أو الإشباع gratification، والعزلة أو الوحدة loneliness، والإكتئاب depression، كما أشارت نتائج دراسة كل من خالد جلال والسعيد عبد الصالحين ٢٠٠٥، عبد الفتاح مطر وآخرين ٢٠٠٥ إلى ارتباط الاستخدام الزائد لشبكة الإنترنت ببعض مظاهر الاكتئاب والعزلة الاجتماعية وبعض سمات الشخصية كالإنطواء.

وعلى الرغم من كثرة الدراسات التي أجريت حول هذا الموضوع إلا أن الملاحظ عليها أن أغلبها أجريت في بيئات أجنبية، وأن هناك عدداً قليلاً من هذه الدراسات أجريت في بعض البلدان العربية كدراسة عبد الفتاح مطر وآخرون ٢٠٠٥، خالد جلال والسعيد عبد الصالحين ٢٠٠٥ وفي الحقيقة أنها جميعاً جسمت خطورة المشكلة وحذرت من سوء استخدام الإنترنت، ومدى تأثيره على سلوكيات الشباب وأن الاستخدام السيئ للإنترنت قد ساهم في خلق أوهام عاطفية وإدمان مرضي، وبخاصة لدى الشباب الذين أصبحوا أسري له، إذ أن معظمهم يقعون أسري للعبث العاطفي والدردشة الفارغة.

وتمثل المعاناة من الشعور بالوحدة النفسية لدى الشباب والمراهقين أزمة نفسية عميقة تهز كياناتهم، وتهدد أمنهم واستقرارهم الداخلي، فيختل توازنهم النفسي نتيجة لانهايار توافقهم الاجتماعي، ويترتب على ذلك عواقب وأضرار مرضية، تظهر في عديد من أشكال الاضطرابات الانفعالية والمشكلات السلوكية.

ويتفق الباحثون على وجود خاصيتين للوحدة النفسية الأولى أنها تعتبر خبرة غير سارة مثلها مثل الحالات الوجدانية غير السارة كالإكتئاب والقلق، والثانية أنها كمفهوم تختلف عن الإنعزال الاجتماعي Social isolation وهي تمثل إدراكاً ذاتياً للفرد بوجود نواقص في شبكة علاقاته الاجتماعية Social-network وقد تكون هذه النواقص كمية كعدم وجود عدد كاف من الأصدقاء، أو قد تكون نوعية كنفص المحبة أو عدم الألفة.

ويقرر كل من براج وميريديث (Brage & Meredith,1994) وكولب وآخرون (Culp et al.,1995) أن قطاعات كبيرة من المراهقين والمراهقات يعانون من ارتفاع درجة الشعور بالوحدة النفسية بسبب البيئة المدرسية، والبيئة الأسرية، ومشكلات ومصاعب التعامل مع الأقران، أما لونت (Lunt,1991) فيرى أن أسباب ارتفاع مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين ترجع في كثير من الأحيان إلى متغير الحالة الصحية، وطبيعة الظروف والمواقف الحياتية التي يعايشها هؤلاء الأفراد بصفة عامة، كما ترى (ممدوحة سلامة، ١٩٩١) أن هناك علاقة مباشرة بين معاناة الأبناء المراهقين من الضغوط الاقتصادية الواقعة على الأسرة وارتفاع درجة الشعور بالوحدة النفسية لديهم.

ويشير نيتو (Neto,2002) إلى أن الشخص الذي يشعر بالوحدة النفسية يكون وعيه بذاته مرتفعاً، كما يكون قلقاً اجتماعياً، ولديه مستويات عالية من الخجل وعدم السواء، وتقديره لذاته منخفض، ولا يحب الآخرين وتقبله لهم ضعيف،بينما يرى ماهون وآخرون (Mahon et al.,1999) أن ارتفاع مستوى الشعور بالوحدة النفسية يؤثر سلباً على قدرات التفكير الابتكاري لدى المراهقين، وأن هناك عدة متغيرات سلبية تصاحب خبرة الشعور بالوحدة النفسية وترتبط بها، وتتضمن هذه المتغيرات الإكتئاب والاعتراب والحزن والأسى والحاجة إلى الألفة الاجتماعية واللامبالاة والتبدل العاطفي، ويضيف كل من تشينج وفيرنهام (Cheng & Furnham,2002) أن خبرة

الشعور بالوحدة النفسية تؤثر سلباً على الثقة بالنفس والشعور بالسعادة، كما أن هناك عوامل أخرى معينة مرتبطة بالشعور بالوحدة النفسية، كالضغط النفسية والقلق والملل النفسي وكراهية الذات وفقدان المهارات الاجتماعية والجناح (Neto,1992) (Gaudin & Polensky,1993)

ومن خلال استقراء التراث السيكولوجي حول متغيرات الدراسة الحالية يلاحظ أنه لا توجد دراسة - في حدود علم الباحث - تناولت المتغيرات التي تقوم عليها الدراسة الحالية وهي علاقة الاستخدام المفرط للإنترنت بكل من الاغتراب والوحدة النفسية خاصة الدراسات العربية لذلك تحدد موضوع الدراسة الحالية في الكشف عن علاقة الاستخدام المفرط للإنترنت بكل من الاغتراب والوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة وتسعي الدراسة الحالية للإجابة عن التساؤلات التالية:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاستخدام المفرط للإنترنت والاغتراب لدى عينة من طلاب الجامعة ؟
- ٢- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاستخدام المفرط للإنترنت والوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة ؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلي:

- ١- الكشف عن علاقة الاستخدام المفرط للإنترنت والاغتراب لدى طلاب الجامعة.
- ٢- الكشف عن علاقة الاستخدام المفرط للإنترنت بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- ٣- إلقاء الضوء على أهم الأخطار الناجمة عن الاستخدام المفرط لشبكة الإنترنت.
- ٤- تقديم تصور تربوي يساهم في مواجهة أخطار شبكة الإنترنت في ضوء نتائج الدراسة الحالية.

فروض الدراسة:

تسعي الدراسة الحالية للتحقق من الفروض التالية:

- ١- توجد علاقة ارتباطيه بين الاستخدام المفرط للإنترنت والاعتراب لدي طلاب الجامعة.
- ٢- توجد علاقة ارتباطيه بين الاستخدام المفرط للإنترنت والوحدة النفسية لدي طلاب الجامعة.

حدود الدراسة :

تمثلت حدود الدراسة الحالية في:

- ١- الحدود الزمنية: طبقت الدراسة الميدانية في النصف الأول من الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ١٤٢٩ / ١٤٣٠ هـ.
- ٢- الحدود المكانية: تمثلت الحدود المكانية للدراسة الحالية في كلية التربية بجامعة طيبة.
- ٣- الحدود البشرية: تمثلت الحدود البشرية للدراسة الحالية في عينة من طلاب كلية التربية بجامعة طيبة بالمدينة المنورة بلغ قوامها (٢٤٩) طالباً.

مصطلحات الدراسة:

١- الإفراط في استخدام الإنترنت Internet Addiction:

يختلف العلماء في تعريف كلمة "إفراط" حيث يري البعض أنها تعني إدمان استخدام الإنترنت، في حين لا يراها البعض الآخر كذلك لأن كلمة الإدمان لا تطلق إلا على مواد قد يتناولها الإنسان، ثم لا يستطيع الاستغناء عنها، إلا أن البعض الآخر يعتبر أن هذا المفهوم ضيق ويطرحون مصطلح الإدمان بدلاً منه ويعرفونه علي أنه عدم قدرة الإنسان على الاستغناء عن شيء ما بصرف النظر عن هذا الشيء طالما استوفى بقية شروط الإدمان كالحاجة إلى المزيد من هذا الشيء بشكل مستمر حتى يشبع حاجاته حين يحرم منه.

وتعرف " يونج " إدمان الإنترنت بأنه استخدام شبكة الإنترنت لأكثر من (٣٨) ساعة أسبوعياً والذي ينجم عنه تجاهل الأنشطة والمناسبات ومسئوليات العمل والدراسة والرياضة وزيادة شكاوى المقربين من طول الوقت المنقضي أمام شبكة الإنترنت مع عدم القدرة علي تقليل وقت متابعة الإنترنت أو تحديد وقت له، مع بروز أعراض انسحابية عندما يكون الشخص بعيداً عنه.

وتحدد يونج (Young,1996,p16) إدمان الإنترنت بأنه انشغال الفرد بالإنترنت عندما يكون خارج شبكة الإنترنت والشعور بالحاجة إلي قضاء مزيد من الوقت علي الخط Online لتحقيق الإشباع، والشعور بالقلق والغضب عند محاولة تقليل الوقت أو التوقف عن استخدام الخط، والدخول للشبكة للهروب من المشكلات أو التخفيف من الشعور بالذنب أو الاكتئاب، والكذب علي أفراد الأسرة أو الأصدقاء لإخفاء الفترة التي يقضيها علي الإنترنت، والمغامرة بفقد علاقة هامة أو وظيفة أو فرصة تعليمية أو مهنية بسبب استخدام الإنترنت.

ويقدم البعض الآخر مصطلح آخر تحت مسمي اضطراب إدمان الإنترنت Internet Addiction Disorder (IAD) حيث يرون أن مصطلح اضطراب إدمان الإنترنت من الاضطرابات المعاصرة و المستحدثة، لذلك يحدد جولد برج Goldberg,1996 معياراً لتشخيص اضطراب إدمان الإنترنت (IAD) Internet Addiction Disorder يتمثل في سوء التوافق الذي يرجع إلي استخدام الإنترنت حيث يقود إلي الضغط النفسي أو الضعف الإكلينيكي العام، ولكي يعتبر الفرد مدمناً لابد من توافر ثلاثة أو أكثر من المحكات التالية علي مدي اثنا عشر شهراً هي التحمل Tolerance ويتمثل في الحاجة إلي الزيادة الواضحة لعدد ساعات استخدام الإنترنت، والانسحاب Withdrawn ويتضح في التقليل من استخدام

الإنترنت بعد أن كان هذا الاستخدام طويلاً، كذلك ظهور بعض أعراض القلق والتفكير القهري (Goldberg, 1996, pp11-12).

ويعرف عبد الفتاح مطر وآخرين ٢٠٠٥ اضطراب إدمان الإنترنت بأنه جملة من أعراض الاعتماد النفسي المستمرة على التعامل مع شبكة الإنترنت لفترات طويلة، بقصد الدخول في حالة من النشوة دون وجود ضرورة أكاديمية وظهور كثير من الأعراض الانسحابية النفسية والاجتماعية كالأعراض الاكتئابية والوحدة النفسية وغيرها. (عبد الفتاح مطر وآخرون، ٢٠٠٥، ص ١١).

أما مصطلح الإفراط في استخدام الإنترنت فيعتبره البعض ليس مفهوماً واحداً لأنه يتضمن نمطين من الاستخدام النمط الأول هو الاستخدام المشكل النوعي للإنترنت والذي يتضمن فرطاً أو سوء استخدام لوظائف ونوعية المحتوى للإنترنت كالمقامرة عبر الإنترنت أو تفضيل المشاهد الجنسية والتي إذا لم يستطيع الفرد إشباعها عبر شبكة الإنترنت يصل إليها بطرق متنوعة، أما النمط الثاني يتضمن الاستخدام المشكل للإنترنت حيث يميل إلى الاستخدام المفرط المتعدد الأبعاد دون التقيد بأية محتويات نوعية ويصبح الجلوس على الشبكة غاية في حد ذاته (Coplan, 2002).

ويعرف خالد جلال والسعيد عبد الصالحين، ٢٠٠٥ الإفراط في استخدام الإنترنت على أنه الرغبة الملحة والمتزايدة في قضاء أكبر وقت أمام الإنترنت وهو نوع من البحث الحسي للمثيرات أو النشاطات العديدة بهدف تحقيق الإشباع، ويتولد عنه الانشغال الذهني بهذه المثيرات أو النشاطات حتى وإن كان الإنترنت غير متاحاً (خالد جلال والسعيد عبد الصالحين ٢٠٠٥، ص ١٢).

ويعرف الاستخدام المفرط للإنترنت في الدراسة الحالية على أنه حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للإنترنت يؤدي إلى اضطرابات في السلوك يستدل عليها بعدة ظواهر منها زيادة عدد ساعات الجلوس على

الشبكة بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه في البداية، ومواصلة الجلوس أمام الشبكة على الرغم من وجود بعض المشكلات كالأرق، التأخر عن الكلية، وإهمال الواجبات وما يعقبه من خلافات ومشاكل، بالإضافة إلى التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود أي عائق يحول دون الاتصال بالشبكة كالإكتئاب إذا ما طالت فترة الابتعاد عن الإنترنت.

كما يعرف الاستخدام المفرط للإنترنت إجرائيا بأنه الدرجة الكلية علي استبيان الاستخدام المفرط للإنترنت المستخدم في الدراسة الحالية، حيث أن الدرجة (٦٢ فأكثر) تعبر عن استخدام مفرط للإنترنت، بينما الدرجة (أقل من ٢٩) تعبر عن عدم وجود استخدام مفرط للإنترنت.

٢- مفهوم الاغتراب Alienation:

الاغتراب من الظواهر التي صاحبت الإنسان في كل عصر من عصور التاريخ. فقد شغل اهتمام وتفكير العديد من الفلاسفة والمنظرين وغيرهم الأمر الذي أسهم في استجلاء وتوضيح مفهوم الاغتراب بكل دلالاته. ويعرف الاغتراب في الدراسة الحالية علي أنه حالة من الانفصال بين الفرد ونفسه أو عن الآخرين أو كليهما ويتضمن الاغتراب في الدراسة الحالية عدداً من الأبعاد تتمثل فيما يلي

أ- الإحساس بالعجز **Powerlessness**: ويتمثل في شعور الفرد وإحساسه بأن مصيره وإرادته ليست بيده بل تحددهما قوى خارجة عن إرادته الذاتية، ومن ثم فهو عاجز تجاه الحياة ويشعر بحالة من الاستسلام والخضوع.

ب- الإحساس باللامعنى **meaninglessness**: ويتمثل في شعور الفرد وإحساسه بأن الحياة لا معنى لها وأنها خالية من الأهداف التي تستحق أن يحيا وأن يسعى من أجلها.

ج- الإحساس باللامعيارية **normlessness**: ويتمثل في شعور الفرد وإحساسه بالفشل في إدراك وفهم وتقبل القيم والمعايير السائدة في المجتمع وعدم قدرته على الاندماج فيها نتيجة عدم ثقته بالمجتمع ومؤسساته المختلفة.

د- العزلة الاجتماعية **social isolation**: وتتمثل في إحساس الفرد بالوحدة ومحاولة الابتعاد عن العلاقات الاجتماعية السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه.

هـ - فقدان الهدف **Loss of goal**: ويتمثل في شعور الفرد وإحساسه بعدم وضوح الأهداف لديه وعدم مقدرته علي وضع أهداف لحياته وعدم معرفته بالغاية من وجوده.

و - الغربة عن الذات **Self estrangement**: ويتمثل في وشعور الفرد وإحساسه بذاته وجعلها محور اهتمامه والمبالغة في الاهتمام بمصالحه دون الاهتمام بمصالح غيره أو الاهتمام بالتفكير في مشاكلهم.

خ - عدم الإحساس بالقيمة **Lack of a sense of value**: ويتمثل في وشعور الفرد وإحساسه بعدم القيمة والأهمية لنفسه وللأشياء التي يمتلكها وللأهداف التي يسعى إلي تحقيقها والأعمال التي يقوم بها والحياة التي يعيشها.

ويعرف الاغتراب إجرائيا بأنه الدرجة الكلية علي استبيان الاغتراب المستخدم في الدراسة الحالية من إعداد الباحث.

٣- الشعور بالوحدة النفسية **Loneliness Feelings**:

الوحدة النفسية هي خبرة شخصية مؤلمة يعيشها الفرد نتيجة شعوره بافتقاد التقبل والحب والاهتمام من جانب الآخرين، بحيث يترتب على ذلك العجز عن إقامة علاقات اجتماعية مشبعة بالألفة والمودة والصدقة الحميمة، وبالتالي يشعر الفرد بأنه وحيد رغم أنه محاط بالآخرين.

أو هي عبارة عن حالة نفسية تنشأ من إحساس الفرد ببعده عن الآخرين نتيجة موقف أو أزمة ألمت به مما يترتب عليها عزلة وانسحاب وقلّة للأصدقاء، وشعور بالإهمال.

وتعرف الوحدة النفسية إجرائياً في الدراسة الحالية بأنها الدرجة المرتفعة على مقياس الوحدة النفسية المستخدم في الدراسة. الدراسات والبحوث سابقة : تزايدت الدراسات التي أجريت حول موضوع استخدام الإنترنت خاصة ما يتعلق منها بالاستخدام المفرط وفيما يلي عرض لبعض الدراسات السابقة التي أجريت حول متغيرات الدراسة الحالية.

دراسة يونج (young, 1996) هدفت الدراسة إلي مقارنة سلوكيات عينة من مدمني الإنترنت بالمدرجات الإكلينيكية لإدمان الإنترنت كما وردت في DSM-IV وذلك من خلال عينة بلغ قوامها (٥٠٠) من مدمني الإنترنت , وأشارت النتائج إلي أن ٨٠% من إجمالي العينة تم تحديدهم وتشخيصهم على أنهم مدمنين للإنترنت حيث أظهروا سلوكيات تدل على الإدمان , كما أشارت نتائج الدراسة إلي أن إدمان الإنترنت يؤثر سلباً على حياة الفرد الأكاديمية والاجتماعية والاقتصادية والمهنية شأنه في ذلك شأن حالات الإدمان الأخرى كالخمور والمخدرات ولعب القمار.

دراسة بيتري وجيان (Petrie &Gunn,1998) هدفت إلي التعرف علي علاقة إدمان الإنترنت ببعض المتغيرات كالعمر والجنس والإكتئاب والإنبساطية والاعتراب وذلك من خلال عينة بلغ قوامها (٤٥٥) طبق عليهم استبيان الاتجاه والمعتقدات نحو الإنترنت ومقياس الإكتئاب لبيك ومقياس أيزنك للإنطوائية، وأشارت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية بين إدمان الإنترنت وكل من الإكتئاب والانطواء ومظاهر الاعتراب، كما أشارت نتائج الدراسة إلي وجود فروق بين الطلاب الذين صنفوا علي أنهم

مدمنين وغير مدمنين في الإنطوائية لصالح الطلاب المدمنين حيث كانت درجاتهم أعلى في مقياس الإنطوائية.

دراسة يونج (young, 1998) هدفت إلي بحث علاقة إدمان الإنترنت ببعض سمات الشخصية وذلك من خلال عينة بلغ قوامها (٢٥٩) طبق عليهم مقياس عوامل الشخصية ومقياس إدمان الإنترنت عن طريق البريد أو من خلال وجودهم علي شبكة الإنترنت، وأشارت نتائج الدراسة إلي أن المدمنين للإنترنت لديهم اعتمادية عالية وكذلك حساسية انفعالية وضعف لتقدير الذات، كما أشارت النتائج إلي أن مدمني الإنترنت يتسمون بالإنطواء والانسحاب.

دراسة شو وتيان (Chou & Tyan, 1999) هدفت إلي فحص العلاقة بين إدمان استخدام الإنترنت والسرور والسعادة وإقامة الصداقات، وذلك من خلال عينة بلغ قوامها (٩٩) طالباً من طلاب جامعة شياو تونج Chiao Tung بتايوان، طبق عليهم قائمة سلوك إدمان الإنترنت (IRABC) - The Internet- Related Addictive Behavior Checklist، واستبيان استخدام الإنترنت كمصدر للسرور والسعادة وإقامة الصداقات عن طريق The Pleasure Experience of (PEIU)- Chat Room, Email Usage وInternet Usage واستمارة بيانات استخدام شبكة الإنترنت وبعض المتغيرات الديمجرافية، وأشارت نتائج الدراسة إلي وجود العديد من مظاهر إدمان استخدام شبكة الإنترنت لدى طلاب الجامعة بتايوان، وأن إدمان الإنترنت يرتبط ارتباطاً موجباً بإظهار السرور والسعادة، والعلاقات الشخصية لدى طلاب الجامعة، وخاصة إذا تم الاستخدام بالمنزل، كذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب المدمنين والطلاب غير المدمنين

لاستخدام شبكة الإنترنت بمصادرها المختلفة لصالح مجموعة المدمنين الذين يستخدمون الإنترنت بمنزلهم في متغيرات الدراسة.

دراسة دافيد (David, 1999) هدفت إلي التعرف علي إدمان الإنترنت بكل من الوحدة النفسية والقلق والاكتئاب، وذلك من خلال عينة بلغ قوامها (٩١٧٧) مستخدماً لشبكة الانترنت وأشارت نتائج الدراسة إلي أن نسبة (٦%) من عينة الدراسة الكلية أظهرت بعض الأعراض النفسية كالقلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية والوحدة النفسية نتيجة للاستخدام القهري للإنترنت، كما أشارت النتائج إلي أن جاذبية شبكة الإنترنت للمستخدمين تؤدي بهم إلي الاستمرار في الاستخدام لدرجة الإدمان، وأن الإدمان لشبكة الانترنت يرجع إلي الألفة الشديدة بين المشتركين في شبكة الإنترنت ذكوراً وإناثاً، وعدم كبت المشاعر والأحاسيس حيث يستطيع المستخدم للشبكة حرية التعبير، وانعدام الضوابط والقيود والحدود بين المستخدمين للإنترنت، كما أشارت النتائج إلي أن إدمان استخدام شبكة الانترنت يزداد كلما قل العمر الزمني لمستخدم شبكة الانترنت.

دراسة بلاك وآخرين (Balk at al, 1999) هدفت إلي التعرف علي الصورة الإكلينيكية والصحية المرتبطة بجودة الحياة لدي الأفراد الذين قرروا بأنهم لا يستطيعون الابتعاد عن الإنترنت، وذلك من خلال عينة بلغ قوامها (٢١) فرداً منهم (١٦) ذكراً و(٥) إناث طبق عليهم قائمة منيسوتا واستبيان التعرف علي سمات الشخصية والمقابلة الشخصية، وأشارت نتائج الدراسة إلي أن أكثر من (٥٠%) من عينة الدراسة أقروا بوجود مشكلات أكاديمية ودراسية بسبب إدمان الإنترنت، كما أشارت النتائج إلي أن هناك ارتباط بين إدمان الإنترنت وبين السلوك المضاد للمجتمع مثل الحدة والنرجسية والاندفاع كما أفادت نتائج استبيان الشخصية.

دراسة أندرسون (Anderson,2000)هدفت إلى بحث علاقة تأثير إدمان الإنترنت علي الحياة الاجتماعية لدي عينة من الطلاب في الجامعة بلغ قوامها (١٢٩٦) طالباً وطالبة منهم (٢٢٤) طالب لا يستخدمون الإنترنت، وطبق علي أفراد العينة استبيان يتضمن عدد من الأسئلة حول تأثير الإنترنت علي حياتهم الاجتماعية، وأشارت نتائج الدراسة إلي أن استخدام الإنترنت أكثر من (١٠٠) دقيقة يومياً يؤثر بالسلب علي الحياة الاجتماعية.

دراسة ساندرز وآخرون (Sanders, et al, 2000) هدفت إلي التعرف على العلاقة بين استخدام شبكة الإنترنت وكل من الاكتئاب والعزلة الاجتماعية لدى عينة من المراهقين بلغ قوامها (٨٩) طالباً بالمرحلة الثانوية، منهم (٣٧) من الذكور، و(٥٢) من الإناث، طبق عليهم استبيان إدمان الانترنت ليونج (Young,1998)، وقائمة بيك للاكتئاب،و أشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مدمني شبكة الإنترنت والشعور بالعزلة الاجتماعية والاكتئاب لدى المراهقين،بينما كان منخفضي استخدام شبكة الإنترنت لديهم علاقات اجتماعية أكثر إيجابية، على النقيض من مدمني شبكة الإنترنت والذين كانوا أكثر إظهاراً للشعور بالوحدة النفسية وأكثر شعوراً بالاكتئاب وأقل شعوراً بالمساندة الاجتماعية.

دراسة شابييرا وآخرون (Shopira, et al ,2000) هدفت إلي فحص العلاقة بين إدمان شبكة الإنترنت والاكتئاب وتقييم الذات، وذلك من خلال عينة بلغ قوامها (٢٠) مستخدماً للإنترنت بدرجة تصل إلي حد الإدمان، وتم تقييمهم كمدمنين لاستخدام الإنترنت بناء على إجراء مقابلات حوارية عن استخدام الشخص لشبكة الإنترنت، والتاريخ النفسي للعائلة، ومحكات تشخيص الإدمان لاستخدام شبكة الإنترنت القائمة على الدليل التشخيصي

الخامس (DSM.IV)، وأشارت نتائج الدراسة إلي أن (٧٠%) من أفراد العينة الذين تم تحديدهم وتشخيصهم كمدمنين لاستخدام شبكة الإنترنت، كما كانوا أكثر شعوراً بالاكتئاب أو المزاج الدوري وانخفاض تقييم الذات. دراسة لاروز وإياستين (Larose & Eastin, 2001) هدفت إلي التعرف على مدى إدمان استخدام شبكة الإنترنت وعلاقته بفعالية الذات للإنترنت، وذلك لدى عينة من طلاب الجامعة بلغ قوامها (١٧١) طالباً وطالبة متوسط أعمارهم (٢١) سنة طبق عليهم مقياس فعالية الذات للإنترنت، ومقياس الضغوط النفسية لشبكة الإنترنت، ومقياس الضغوط النفسية للحياة، وأشارت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية دالة بين فعالية الذات للإنترنت ومدة الخبرة السابقة لشبكة الإنترنت، والتوقعات الاجتماعية الناتجة عن الإنترنت، وتوقعات المعلومات الشخصية، وتوقعات سلبية كالترفية الشخصي، وكذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين فعالية الذات للإنترنت وكل من الضغوط النفسية للحياة، والاكتئاب، والشعور بالوحدة وانخفاض الشعور بالمساندة الاجتماعية المدركة لدى مدمني استخدام شبكة الإنترنت.

دراسة حسام عزب (٢٠٠١) هدفت إلي التعرف على العلاقة بين إدمان الإنترنت وبعض أبعاد الصحة النفسية والمتمثلة في التحرر من العصبية، وتوظيف الطاقات في أداء العمل، مراعاة مشاعر الآخرين والالتزام بالقيم الأخلاقية وتقبل الذات، وأجريت الدراسة علي عينة بلغ قوامها (٢٠٠) طالباً وطالبة من طلاب المدارس الثانوية ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٦: ١٨) سنة، طبق عليهم مقياس الصحة النفسية للشباب إعداد عبد العزيز الشخص، وأشارت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية سالبة بين إدمان الإنترنت وبعض أبعاد الصحة النفسية كالتحرر من العصبية،

وتوظيف الطاقات في أداء العمل، ومراعاة مشاعر الآخرين، والالتزام بالقيم الأخلاقية، وتقبل الذات.

دراسة يعقوب الكندري وحمود الفشعان (٢٠٠١) هدفت إلي إبراز الجوانب والتأثيرات الاجتماعية المترتبة على استخدام الإنترنت لدى عينة من طلبة جامعة الكويت، والكشف عن أثر استخدام هذه التكنولوجيا على العزلة الاجتماعية، والتي تعتبر بعداً من أبعاد الاغتراب الاجتماعي وذلك من خلال عينة من طلاب الجامعة طبق عليهم استبيان إدمان الإنترنت واستبيان العزلة الاجتماعية، وأشارت الدراسة إلى وجود فروق بين الجنسين في متوسط عدد ساعات استخدام الإنترنت لصالح الذكور، وكذلك وجود علاقة إيجابية بين المدة الزمنية لاستخدام الإنترنت وبين العزلة الاجتماعية.

دراسة ديتمان (Dittman, 2002) هدفت إلي التعرف على العلاقة بين إدمان استخدام شبكة الإنترنت وكل من الشعور بالوحدة والعزلة لدى عينة من طلاب الجامعة بلغ قوامها (٤٦٦) طالباً، وطبق عليهم مقياس الشعور بالوحدة والعزلة (UCLA) الصورة الثالثة، واستبيان لاستخدام شبكة الإنترنت، وأشارت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية بين استخدام شبكة الإنترنت والشعور بالوحدة والعزلة لدى عينة الدراسة، كما أشارت النتائج إلي أن مدمني الإنترنت هم الذين يستخدمونه أكثر من (٤٠) ساعة أسبوعياً، بينما غير المدمنين يستخدمونه لأقل من (٤٠) ساعة أسبوعياً، كما أشارت إلي وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الشعور بالوحدة والعزلة وعدد السنوات أو المدة التي استخدمها الطلاب للإنترنت.

دراسة عبد الله المعوش (2002) هدفت إلي التعرف علي تأثير الوسائل التقنية ولاسيما الإنترنت في الشباب العربي وإمكانية الاستفادة القصوى من هذه الوسائل، وقدم الباحث جملة من المعلومات والحقائق المتعلقة بالشباب

العربي المسلم، وعلاقته بالواقع الصعب الذي يشهد انعطافاً كبيراً نحو التحديث والتجديد في كل شيء، كما دعت الدراسة الشباب إلى الإقبال على العلوم التقنية ولاسيما الحاسوب والإنترنت؛ مع الأخذ في الاعتبار الأسس والمعايير الإسلامية التي تساهم في رعايتهم وتحقيق حاجاتهم الضرورية، وأبرزت الدراسة أهمية الوسائل التقنية ولاسيما الإنترنت في مجال التربية والتعليم، وأثر ذلك في تنشيط التعليم الذاتي لدى الشباب، كما أشارت الدراسة إلى بعض سلبيات استخدام الإنترنت لدى الشباب أهمها التأثير السلبي للعولمة من خلال استخدامها لوسائل التقنية الحديثة منها الإنترنت على اللغة العربية والقيم الدينية وبعض السمات الشخصية.

كما هدفت دراسة بوشون وشوا (Pauchon & Choi, 2002) إلى التعرف على استخدام شبكة الإنترنت وعلاقتها ببعض الاتجاهات والسلوكيات المعرفية والاجتماعية والمتمثلة في فعالية الذات والتوقعات الناتجة والتنظيم الذاتي والمساندة الاجتماعية والاكنتاب، من خلال عينة بلغ قوامها (١٠٣) طالباً من طلاب الجامعة، طبق عليهم مقياس فعالية الذات لباندورا Bandura، ومقياس الاكنتاب من إعداد بيك (Beck)، ومقياس إيمان الإنترنت من إعداد الباحثين، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية إيجابية بين فعالية الذات وإيمان الإنترنت، ووجود علاقة دالة إحصائياً بين إيمان الإنترنت والاكنتاب لدى الطلاب الجامعيين، كما أشارت إلى أنه يمكن التنبؤ بفعالية الذات وإيمان الإنترنت من استخدام الإنترنت.

كما هدفت دراسة سكوت (Scott, 2002) إلى التعرف على علاقة الاستخدام المفرط للإنترنت بكل من احترام الذات والشعور بالوحدة والخجل، وذلك من خلال عينة بلغ قوامها (٣٨٦) طالباً طبق على أفراد العينة مقياس (GPIUS)، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين

الاستخدام المفرط للإنترنت وتغيير المزاج وبعض أبعاد الصحة النفسية الاجتماعية والاكتئاب والشعور بالوحدة، والخجل، وانخفاض احترام الذات. دراسة كابلان (Caplan, 2002) هدفت إلى بحث العلاقة بين الاستخدام المفرط للإنترنت بكل من الانطواء والاكتئاب والوحدة والهناء النفسي، وذلك من خلال عينة بلغ قوامها (٣٨٦) طالباً طبق عليهم استبيان الاستخدام المشكل للإنترنت ومقياس سمات الشخصية والهناء النفسي، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين التقلب المزاجي والانسحاب والعزلة الاجتماعية والاستخدام المفرط للإنترنت.

دراسة وهانج وآخرون (Whang, et al, 2003) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدمان استخدام شبكة الإنترنت واضطراب السلوك الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى بعض الرجال والنساء المدمنين لاستخدام شبكة الإنترنت وذلك من خلال عينة بلغ قوامها (٧٨٧٨) امرأة، و(٥٧١٠) رجلاً بكوريا، طبق عليهم مقياس يونج لإدمان الإنترنت (Youngs' Internet Addiction Scale)، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين إدمان استخدام شبكة الإنترنت واضطراب السلوك الاجتماعي، وإظهار الشعور بالوحدة النفسية، والمزاج الاكتئابي، وضعف التفاعل مع الآخرين لدى مدمني استخدام شبكة الإنترنت.

دراسة محمد جاد وعبد الرعوف السواح (٢٠٠٣) هدفت إلى التعرف على حقيقة إدمان الإنترنت، ومدى تأثيره في الاكتئاب، وذلك لدى عينة من الطلاب بلغ قوامها (١١٤) مستخدماً للإنترنت من المترددين على مركز المعلومات بجامعة المنصورة، وبعض طلاب الحاسب الآلي بكلية التربية النوعية بمدينة النصر - بالمنصورة، طبق عليهم مقياس عادات استخدام الكمبيوتر والإنترنت إعداد الباحثان، مقياس الاكتئاب الصورة

المختصرة، إعداد غريب عبد الفتاح، وأشارت النتائج إلي وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب الأكثر اكتئاباً والطلاب المتوسطين والأقل اكتئاباً في درجات إدمان الإنترنت لصالح مجموعة الطلاب المتوسطين والأقل اكتئاباً، كما أشارت النتائج أيضاً إلي وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب الأعلى إدماناً للإنترنت والمتوسطين والطلاب غير مدمني الإنترنت في الاكتئاب لصالح غير مدمني الإنترنت.

دراسة كريمة مهدي (٢٠٠٤) هدفت إلي التعرف على الآثار النفسية والاجتماعية التي يسببها الإنترنت لطلاب الجامعة، وذلك من خلال عينة بلغ قوامها (٢٤٠) طالباً وطالبة من بين طلاب جامعة الأزهر بالقاهرة والأقاليم، طبق عليهم مقياس علاقة طلبة الجامعة بالإنترنت من إعداد الباحثة، ومقياس الآثار النفسية والاجتماعية من إعداد الباحثة، وأشارت نتائج الدراسة إلي وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في استخدام شبكة الإنترنت لصالح الذكور، كما أشارت إلي أن طلاب جامعة الأزهر بالقاهرة أكثر استخداماً لشبكة الإنترنت عن الطلاب في فروع الأقاليم، كذلك أشارت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الآثار النفسية والاجتماعية كالعلاقة مع الأسرة، ومع الأصدقاء، اغتراب الذات، المشكلات الجنسية.

دراسة حمدان الصوفي (٢٠٠٤) هدفت الدراسة إلي بيان أخطار استخدام الشباب لشبكة الإنترنت، وتقديم تصور تربوي لمواجهة تلك الأخطار. واستخدمت الدراسة منهج البحث الوصفي التحليلي. وأوضحت الدراسة أن استخدام الشباب للإنترنت ينطوي على أخطار تؤثر على عقيدة الشباب وسلوكهم، وثقافتهم، ولغتهم، وصحتهم البدنية والنفسية، كما تؤثر على تفاعلهم الاجتماعي، وقد تؤدي إلى إدمان ارتياد المواقع الإباحية.

وتوصلت الدراسة إلى تصور تربوي مقترح يساهم في حماية الشباب من أخطار شبكة الإنترنت، وتحصينهم من جميع الجوانب العقيدية والثقافية واللغوية والاجتماعية عن طريق الرقابة الذاتية، وضبط استخدام الشباب للإنترنت، والتربية الجنسية المنضبطة، وتيسير سبل الزواج. ويتطلب ذلك تكامل جهود المؤسسات التربوية في رعاية الشباب، وتطوير برامج الإعلام بما يشبع حاجات الشباب ويشغلهم بقضاياهم الجادة وهموم أمتهم الكبرى.

دراسة عبد الفتاح مطر وآخرون (٢٠٠٥) هدفت الدراسة إلي التعرف علي العلاقة بين إدمان الانترنت وكل من الاكتئاب والمساندة الاجتماعية لدي طلاب المرحلة الجامعية، ودراسة التأثيرات المحتملة بين تلك المتغيرات، كذلك التعرف على الفروق بين درجات طلاب الجامعة على مقياس إدمان الإنترنت وفقا لمتغير الجنس، والتعرف على إمكانية التنبؤ بمستوى إدمان طلاب الجامعة للإنترنت في ضوء متغيري الاكتئاب والمساندة الاجتماعية ببعديها، والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية لديهم، وذلك من خلال عينة بلغ قوامها (٣٠٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة منهم، (١٥٠) طالب، (١٥٠) طالبة بالفرقتين الثالثة والرابعة بكويتي الآداب والتربية بجامعة المنصورة والأزهر، طبق عليهم استبيان إدمان الإنترنت والمساندة الاجتماعية من إعداد الباحثين وقائمة بيك للاكتئاب ترجمة وتعريب غريب عبد الفتاح، وأشارت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة بين اضطراب إدمان الإنترنت وكل من الاكتئاب والمساندة الاجتماعية، كما أشارت نتائج الدراسة إلي إمكانية التنبؤ بكل من الاكتئاب والمساندة الاجتماعية كمنبئات لاضطراب إدمان الإنترنت.

دراسة ساهي وتاينج (Shih. L& Teng 2006) هدفت إلي بحث العلاقة بين سمات الشخصية وإدمان الإنترنت من خلال عينة بلغ قوامها

(٧٦) طالباً جامعياً طبق عليهم استبيان إدمان الإنترنت للوظيفة والاستعمال، والانسحاب، والتسامح، وإدارة الوقت مشكلة وبين الأشخاص والمشاكل الصحية، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين الوظيفة الاجتماعية والرقم القياسي للإنترنت بالاستعمال، والانسحاب، والتسامح، ومشاكل في العلاقة والصحة، وهناك علاقة بين المعلومات المهمة والرقم القياسي للإنترنت تعاطي (مشاكل في علاقة والصحة)، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة بين الوظيفة الاجتماعية للاستخدام وسلوك إدمان الإنترنت.

دراسة مونا هير (Mann Hur, 2006) هدفت الدراسة إلى التعرف على بعض المحددات الديموغرافية والاجتماعية والاقتصادية لإدمان الإنترنت لدي عينة من المراهقين في كوريا، وكذلك علاقة الاستخدام المفرط ببعض مظاهر الوحدة النفسية، حيث طبق استبيان علي عينة بلغ قوامها (٧٠٠) من المراهقين في ست مدارس في ضواحي سول بكوريا، وأشارت نتائج الدراسة إلي أن اثنين على الأقل من أصل (١٠٠) من المراهقين في كوريا يعانون بشكل خطير من أعراض إدمان الإنترنت وأن هناك العديد من العوامل التي كانت وراء إدمان المراهقين للإنترنت تمثلت في الخلفية الثقافية والاقتصادية ومكان الإقامة للمراهق، كما أشارت النتائج إلي وجود علاقة بين الاستخدام المفرط وبعض مظاهر الوحدة النفسية.

كما هدفت دراسة شوينج وتاينج (Shu Yang & Chieh Tung, 2007) إلي مقارنة بين المدمنين وغير المدمنين في المدارس العليا بتايوان، وركزت بصفة خاصة على بحث علاقة الاستخدام المفرط للإنترنت بالخلل والاعتمادية والشعور بالنقص والعجز، وطبقت الدراسة علي عينة بلغ قوامها (١٧٠٨) طالباً من المدارس الثانوية، وكشفت النتائج التحليلية إلي أن مدمني

الإنترنت يقضون ما يقرب من ضعف عدد ساعات على الخط مقارنة بغير المدمنين. ولاسيما في تصفح المواقع الاجتماعية والترفيهية وكان الدفاع والإشباع مرتبطان إيجابيا بإدمان الإنترنت، كما أن هناك علاقة بين الإدمان والاعتمادية، والخجل والاكنتئاب والشعور بالنقص والعجز.

دراسة أن جو كيم وآخرون (Eun Joo Kim et al, 2008) العلاقة بين إدمان ألعاب الإنترنت والعدوان، وضبط النفس و السمات الشخصية، كذلك بحث العلاقة بين إدمان الإنترنت والعدوان، وضبط النفس، وبعض سمات الشخصية كالنرجسية والعجز والعزلة، والتي تعرف باسم الخصائص النفسية المرتبطة بالتعرض للخطر من خلال عينة بلغ قوامها (١٤٧١)، من الذكور والإناث طلب منهم الاستجابة علي استبيانات لضبط النفس، واضطرابات الشخصية واستبيان استخدام الإنترنت، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن العدوان وبعض سمات الشخصية كالنرجسية تتلازمان إيجابيا مع إدمان الإنترنت، في حين أن ضبط النفس سلبا ارتباطا بإدمان الإنترنت، كما كشفت النتائج عن أن إدمان الإنترنت ببعض سمات الشخصية، والعدوان، وضبط النفس.

دراسة ياما وآخرون (Yim SJ, et al, 2008) هدفت إلي التعرف علي المزاج والخصائص الشخصية لمدمني الإنترنت، وكذلك علاقة الاستخدام الزائد ببعض مظاهر الوحدة النفسية، وذلك علي عينة بلغ قوامها (٤٣٠) منهم (١٨٩) من الذكور و(٢٤١) من الإناث مشاركا طبق عليهم استبيان ثلاثي الأبعاد الشخصية، وأشارت نتائج الدراسة إلي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السن، والوضع العائلي في استخدام الإنترنت، وأشارت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة بين إدمان الإنترنت وبعض مظاهر الوحدة النفسية.

تعقيب عام على الدراسات:

بعد استعراض الدراسات و البحوث السابقة نستنتج ما يأتي:

من حيث الأهداف: تنوعت الأهداف التي سعت إليها الدراسات السابقة حيث سعت إلي بحث علاقة الاستخدام المفرط للإنترنت ببعض الاضطرابات النفسية والاجتماعية كالاكتئاب والوحدة النفسية والقلق والعزلة الاجتماعية وسمات الشخصية والفروق بين الجنسين.

من حيث العينات: اعتمدت معظم الدراسات السابقة علي عينات كبيرة في الحجم، كما اعتمدت علي عينات من طلاب المرحلة الثانوية والجامعة ومن بين كبار السن بينما اعتمدت الدراسة الحالية علي عينة من طلاب الجامعة.

من حيث الأدوات: اعتمدت معظم الدراسات السابقة علي الاستبيانات كما اعتمد البعض الآخر علي المنهج الوصفي التحليلي.

من حيث النتائج: كشفت نتائج الدراسات السابقة عن وجود علاقة بين الاستخدام المفرط لشبكة الإنترنت و ظهور بعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والانطواء والشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية لدى مدمني الإنترنت، كذلك وجود علاقة بين ظهور بعض اضطرابات السلوك الاجتماعي كضعف التفاعل الاجتماعي الإيجابي مع الآخرين والاستخدام المفرط للإنترنت، كما أشارت النتائج إلي وجود علاقة مباشرة أيضاً بين إدمان الإنترنت وانخفاض تقييم الذات و انخفاض مستوى التحصيل الأكاديمي والضغط النفسي، كما أشارت النتائج إلي أن استخدام الإنترنت بشكل معقول خاصة استخدام البريد الإلكتروني E-Mail يزيد من الشعور بالمساندة الاجتماعية، ويسهم في ارتفاع فعالية الذات للإنترنت، ويخفض من الأعراض الاكتئابية لدى المستخدمين بشكل عام.

المنهج والإجراءات:

أ- مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة الحالية من طلبة كلية التربية بجامعة طيبة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ١٤٢٩/١٤٣٠هـ.

ب- عينة الدراسة: تم اختيار عينة عشوائية من طلاب كلية التربية بجامعة طيبة ممن يدرسون بعض مقررات علم النفس بلغ عددها (٢٧١) طالباً استجابوا علي الأدوات المستخدمة في الدراسة، وبعد استبعاد الطلاب الذين لم يكملوا الاستجابة علي أدوات الدراسة أو ممن اتسمت استجاباتهم بعدم الجدية والذين بلغ عددهم (٢٢) طالباً، بلغ العدد النهائي لعينة الدراسة (٢٤٩) طالباً..

ج- منهج الدراسة : اعتمدت الدراسة الحالية علي المنهج الوصفي الإحصائي التحليلي والذي يتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية.

د- أدوات الدراسة :

▪ استبانة الاستخدام المفرط للإنترنت: اعتمدت الدراسة الحالية علي استبانة تم إعدادها لهذا الغرض من قبل الباحث وهي استبانة الاستخدام المفرط لشبكة الإنترنت وقد مر إعداد هذه الاستبانة بمجموعة من الخطوات تمثلت فيما يأتي:

١- مسح التراث للتعرف علي الأدوات التي استخدمت في الدراسات السابقة وقد تم التوصل إلي عدد من الأدوات التي استخدمت في العديد من الدراسات (خالد جلال والسعيد عبد الصالحين ٢٠٠٥، عبد الفتاح مطر وآخرين ٢٠٠٥)، وقد تم الاستفادة من هذه الأدوات في إعداد استبانة الدراسة الحالية.

٢- تم طرح سؤال مفتوح علي عينة من طلاب كلية التربية بجامعة طيبة بلغ عددهم (٣٥) طالباً حول مظاهر الاستخدام المفرط والمشكل لشبكة الإنترنت وقد تم تحليل استجابات الطلاب وتحويلها إلي بنود في

الإستبانة الحالية، كما تم طرح نفس السؤال علي عينة من أعضاء هيئة التدريس من بين المتخصصين في التربية وعلم النفس حول مظاهر الاستخدام المفرط والمشكل لشبكة الإنترنت.

٣- بناء علي الخطوات السابقة تم تحديد صورة مبدئية للإستبانة المراد إعدادها تضمنت مجموعة من البنود تدور حول مظاهر الاستخدام المفرط لشبكة الإنترنت بلغ عددها (٢٤) بنداً.

٤- تم إعداد مقياس للاستجابة علي الاستبانة خماسي (نادراً، أحياناً، كثيراً، عادةً، دائماً) تم عرض الاستبانة في صورتها الأولية والتي بلغ عدد بنودها (٢٤) بنداً علي عينة من المتخصصين في التربية وعلم النفس لتحكيمها وإبداء رأيهم في كل بند وحذف ما يرونه غير مناسب.

٥- تم إجراء التعديلات التي أبداها المحكمون علي الاستبانة وبناء علي ذلك وصل عدد بنود الاستبانة إلي (٢٠) بنداً.

صدق الإستبانة: اعتمد الباحث في تحديد صدق الإستبانة علي صدق المحكمين حيث عرضت علي عينة من المتخصصين في التربية وعلم النفس بالجامعة بلغ عددهم (٧) وقد حذفت البنود التي لم تحظ علي نسبة (٨٠%) فأكثر من اتفاق آراء الخبراء والمتخصصين، و بلغ عدد البنود التي تم حذفها (٤) بنود، وبالتالي بلغ العدد النهائي لبنود الإستبانة (٢٠) بنداً، كما تم حساب الاتساق الداخلي بين بنود الإستبانة بالدرجة الكلية علي عينة بلغ قوامها (٤٠) طالباً، وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية ما بين (0,51 : 0,94) وهي قيم تتجاوز القيم الجدولية المطلوبة لمستوي الدلالة الإحصائية مما يشير إلي وجود اتساق داخلي وهو مؤشراً لصدقها.

ثبات الإستبانة: تم حساب معامل ثبات الإستبانة من خلال معادلة ألفا كرونباخ علي عينة بلغ قوامها (٧٥) طالباً وقد بلغ معامل ألفا للإستبانة

(٠،٧٨) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوي (٠،٠١)، كما تم حساب عن طريق إعادة التطبيق بعد فاصل زمني قدره خمسة عشر يوماً وبلغت قيمة الارتباط بين التطبيقين (٠،٨٠) وهي قيمة دالة إحصائياً مما يعني أن الاستبانة تتمتع الثبات.

ب- مقياس الشعور بالوحدة النفسية UCLA loneliness

3 scale (version) وهو المقياس الذي يعرف بمقياس جامعة كاليفورنيا للوحدة النفسية من إعداد رسل (Russel, 1982) وقد قام محمد الشناوي وعلي خضر عام ١٩٨٨ بتقنيته على البيئة السعودية ويتكون المقياس من (٢٠) فقرة كلها تقيس الوحدة النفسية ويوجد أمام كل عبارة أربع اختيارات هي (لا إطلاقاً - نادراً - أحياناً - دائماً)، ويجب الفرد على كل سؤال بإجابة واحدة من بين الأربع اختيارات السابقة وتخصص التقديرات كالتالي: الإجابة أبداً تخصص لها الدرجة (١)، والإجابة نادراً تخصص لها الدرجة (٢)، والإجابة أحياناً تخصص لها الدرجة (٣)، والإجابة دائماً تخصص لها الدرجة (٤) وذلك للعبارات أرقام (٢-٣-٤-٧-٨-١١-١٢-١٣-١٤-١٧-١٨)، أما البنود التي تحمل أرقام (١-٥-٦-٩-١٠-١٥-١٦-١٩-٢٠) فيتم تصحيحها في الاتجاه العكسي للتقديرات السابقة، أي إذا كانت الإجابة أبداً تخصص لها الدرجة (٤)، وإذا كانت الإجابة نادراً تخصص لها الدرجة (٣) وهكذا، والدرجات المرتفعة تدل على وجود مشاعر من الوحدة النفسية لدى المشارك الذي يشعر بأنه غير منسجم مع من حوله ويغلب عليه الشعور بالوحدة النفسية والحاجة إلى الأصدقاء والانتماء للجماعة والرفاق، حيث لا يوجد من يشاركه أفكاره واهتماماته ومشاعره الودية كما يشعر بالإهمال من الآخرين وتجاهلهم له، وفي حالة الدرجة المرتفعة ينصح باللجوء إلي أخصائي أو الطبيب النفسي للعلاج السلوكي حتى لا تتطور الحالة إلى حالة اكتئاب وقلق.

صدق المقياس: قام فهد عبد الله الدليم (٢٠٠٥) بحساب الاتساق الداخلي بين عبارات المقياس، وأظهر معاملات ارتباط عالية بين كل بند والدرجة الكلية وهي تعد نتائج عالية ومناسبة تعطي الثقة في المقياس وصلاحيته للتطبيق، وفي الدراسة الحالية تم التحقق من صدق الاختبار عن طريق الاتساق الداخلي حيث تم حساب درجة ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للاختبار وذلك من خلال عينة بلغ قوامها (٤٠) طالباً من طلاب كلية التربية بجامعة طيبة بالمدينة المنورة، وتراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠،٤٣:٠،٩١) وهي قيم دالة إحصائياً حيث تتجاوز القيم الجدولية المطلوبة لمستوي الدلالة الإحصائية، مما يشير إلي وجود اتساق داخلي بين عبارات الاختبار، وهي تعد نتائج عالية ومناسبة تعطي الثقة في المقياس وصلاحيته للتطبيق.

ثبات المقياس:- قام فهد عبد الله الدليم (٢٠٠٥) بحساب الثبات بطريقة الإعادة وبفارق أسبوعين بين التطبيقين حيث بلغت قيمة الارتباط بين التطبيقين (٠،٨١) وهو معامل ثبات مقبول ومناسب، وفي الدراسة الحالية تم التحقق من ثبات الاختبار عن طريق إعادة التطبيق بعد فاصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيقين من خلال عينة بلغ قوامها (٤٠) طالباً، وبلغت قيمة الارتباط بين التطبيقين (٠،٨٤) وهو معامل ثبات مقبول ومناسب ودال إحصائياً.

ت- استبيان الاغتراب من إعداد الباحث: قام الباحث بإعداد استبانة الاغتراب النفسي لتحقيق أحد أهداف الدراسة الحالية، وهو توفير أداة مستمدة من البيئة السعودية، تتناسب عينة الدراسة في المملكة العربية السعودية، وفيما يلي عرضاً للخطوات التي اتبعت في تصميم الاستبانة.

١- أجرى الباحث مراجعة مسحية لبعض المصادر العربية والأجنبية، لاستقراء ما ورد في التراث النظري السيكلوجي، بالإضافة إلى

- الرجوع لنتائج بعض الدراسات السابقة، وذلك للتعرف على طبيعة الاغتراب النفسي وتعريفاته وأبعاده ومكوناته والسلوكيات المتعلقة به.
- ٢- قام الباحث أيضاً بالاطلاع على عديد من مقاييس الاغتراب النفسي (عبد اللطيف محمد خليفة ٢٠٠٠، صالح الصنيع ٢٠٠٢، ثناء الضبع والجوهرة بنت فهد آل سعود ٢٠٠٥، عادل العقيلي ٢٠٠٥) للاستفادة من محاولات الباحثين السابقين في هذا المجال.
- ٣- بناء علي ما سبق تم تحديد الأبعاد الرئيسية للظاهرة المراد قياسها (الاغتراب) وفقاً لما أجمعت عليه الأدوات السابقة وقد تحددت هذه الأبعاد في سبعة أبعاد هي (العجز، العزلة، اللامعيارية، عدم الإحساس بالقيمة، فقدان الهدف، مركزية الذات، اللامعني)
- ٤- تم طرح سؤال مفتوح علي عينة من طلاب كلية التربية بجامعة طيبة بلغ عددهم (٣٥) طالباً حول الصفات والسلوكيات والمؤشرات التي تدل علي الاغتراب؟
- ٥- تم تحليل استجابات العينة على السؤال المفتوح وقد تم الاستفادة من هذه ومن الجهود السابقة لمقاييس الاغتراب والخروج بمجموعة من البنود التي يعتقد أنها تمثل مؤشرات على الاغتراب.
- ٦- بناء علي ما سبق تم تحديد بنود الاستبانة، وقد حرص الباحث على أن تشمل قدر الإمكان على معظم المواقف النفسية الاجتماعية المعاشية. وأن تكون واضحة ودقيقة، وأن تكون متوافقة مع التعريف الإجرائي الذي حدده الباحث، وأن تكون كل مجموعة من البنود تقيس البعد الذي وضعت لقياسه دون غيره، وأن تكون سليمة من الناحية اللغوية والنحوية، وأن تتضمن فكرة واحدة، وأن تكون متنوعة من حيث

- صياغة بعضها بصورة إيجابية والبعض الآخر بصورة سلبية وأن يكون عدد البنود في الأبعاد متقارب في العدد قدر الإمكان.
- ٧- أسفرت تلك الخطوة عن الاستقرار على تحديد مجموعة من البنود بلغ عددها (٧٧) بنداً.
- ٨- وجد الباحث أنه من الأفضل والمناسب عدم ذكر اسم الاستبانة صراحة حتى لا يكون هناك مجالاً للقلق أو لتزييف الاستجابات من قبل المفحوصين، وعليه فقد تم تسميتها استبانة (غ س)، وذلك رمزاً للأحرف الأولى من اسم الاستبانة وهو الاغتراب النفسي، ثم تلي ذلك تعليمات للاستبانة وقد تمت صياغتها بطريقة مبسطة وتتضمن الإجابة على كل بند من بنود الاستبانة تبعاً للاختيارات المحددة وهي (أوافق تماماً - أوافق إلي حد ما - لا أدري - لا أوافق تماماً) حيث تعطى هذه الاستجابات عند التصحيح للعبارة الموجبة تقدير (٤-٣-٢-١) والعكس صحيح على العبارات السالبة.
- ٩- تم عرض الاستبانة في صورتها الأولية على عينة من أعضاء هيئة التدريس من المتخصصين في مجالات علم النفس بهدف تحديد مدى صلاحية كل عبارة في قياس الاغتراب النفسي، وأيضاً تحديد صلاحية الاستبانة ككل لقياس كافة مظاهر هذا الشعور، وكذلك اقتراح حذف أو إجراء تعديلات في صياغة البنود، أو إضافة بنود أخرى جديدة.
- ١٠- أسفرت تلك الخطوة عن تعديل صياغة بعض البنود، وإضافة بندين جديدين، وحذف ثلاثة بنود مع استبقاء باقي بنود الاستبانة كما هي.
- ١١- وبناء على ذلك تم الاستقرار على الصورة النهائية لعدد بنود الاستبانة للتطبيق الميداني وهي (٧٦) بنداً موزعة على أبعاد الاستبانة السبع.

١٢- تم إجراء تجربة استطلاعية بهدف التأكد من قدرة المستجيبين على فهم تعليمات الاستبانة وألفاظها وعباراتها وذلك على عينة من طلاب كلية التربية بجامعة طيبة بلغ عددها (٤٠) طالباً، وقد تم خروج من هذه الخطوة بالاطمئنان الكامل لحسن صياغة بنود الاستبانة وتعليماتها، حيث لم تصدر استفسارات أو استفسامات كثيرة من الطلاب على بنود الاستبانة.

١٣- تلي ذلك تحليل البنود باستخدام الاتساق الداخلي على عينة عشوائية من طلبة كلية التربية بجامعة طيبة بلغ عددها (٤٠) طالباً حيث تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بند فرعي والدرجة الكلية على الاستبانة، واستخرجت مستويات الدلالة الإحصائية المقابلة لدرجات الحرية لدى أفراد تلك العينة، وذلك للتعرف على مدى الاتساق الداخلي للاستبانة، وقد تم استبعاد البنود التي كشفت نتائج الارتباط عن عدم دلالتها وبلغ عددها (٤) بنود، كذلك تم استبعاد بندين آخرين لكي تتساوي البنود في كل المجالات حيث كانت معاملات الارتباط الخاصة بهما منخفضة رغم دلالة ارتباطهما، وقد تراوحت معاملات الارتباط بعد استبعاد هذه العبارات ما بين (٠.٣٦ : ١٠،٧٥) وبالتالي بلغ عدد بنود الاستبانة النهائية (٧٠) بنوداً موزعة على أبعاد الاستبانة السبع بواقع عشرة بنود على كل بعد.

١٤- كما تم حساب ثبات الاستبانة عن طريق إعادة التطبيق بعد فاصل زمني بلغ أسبوعين من التطبيق الأول على عينة بلغ قوامها (٤٠) طالباً وكشفت نتائج الارتباط عن الجدول التالي.

جدول (١) بين الارتباط بين التطبيق الأول والثاني

لأبعاد استبانة الاغتراب النفسي.

الارتباط	أبعاد الاستبيان
٠,٥٩	العجز
٠,٦٨	العزلة
٠,٧٢	اللامعيارية
٠,٧٨	عدم الإحساس بالقيمة
٠,٦٧	فقدان الهدف
٠,٨٢	مركزية الذات
٠,٦٠	اللامعني
٠,٨٦	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين التطبيقين تتجاوز القيم الجدولية المطلوبة لمستوي الدلالة الإحصائية مما يشير إلي ثبات الإستبانة.

١٥- تم توزيع بنود الإستبانة علي الأبعاد السبع كما هو مبين بالجدول التالي.

جدول (٢) بين توزيع عبارات استبانة الاغتراب النفسي

علي الأبعاد السبعة.

أرقام العبارات	أبعاد الاستبانة
٦٤-٥٧-٥٠-٤٣-٣٦-٢٩-٢٢-١٥-٨-١	العجز
٦٥-٥٨-٥١-٤٤-٣٧-٣٠-٢٣-١٦-٩-٢	العزلة
٦٦-٥٩-٥٢-٤٥-٣٨-٣١-٢٤-١٧-١٠-٣	اللامعيارية
٦٧-٦٠-٥٣-٤٦-٣٩-٣٢-٢٥-١٨-١١-٤	عدم الإحساس بالقيمة
٦٨-٦١-٥٤-٤٧-٤٠-٣٣-٢٦-١٩-١٢-٥	فقدان الهدف
٦٩-٦٢-٥٥-٤٨-٤١-٣٤-٢٧-٢٠-١٣-٦	مركزية الذات
٧٠-٦٣-٥٦-٤٩-٤٢-٣٥-٢٨-٢١-١٤-٧	اللامعني

ج- إجراءات الدراسة :

تم تحديد مجتمع الدراسة وعينتها ومجانستها، ثم إعداد أدوات الدراسة والتحقق من صدقها وثباتها ووضعها بالشكل النهائي، تلي ذلك الحصول علي إذن رسمي من عمادة الكلية لتوزيع أدوات الدراسة وتطبيقها علي الطلاب بالكلية، بعد تطبيق أدوات الدراسة تم تصحيحها وتفريغها وتحليل نتائجها ومناقشتها بهدف الحصول علي نتائج الدراسة وإعداد التوصيات.

المعالجة الإحصائية:

تم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام:

١- اختبارات لدلالة الفروق.

٢- معاملات الارتباط.

٣- معامل ألفا كرونباخ.

النتائج:

الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية بين الاستخدام المفرط للإنترنت والاعتراب لدي عينة من طلاب الجامعة.

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الكلية (٢٤٩) علي استبانة الاستخدام المفرط للإنترنت واستبانة الاعتراب النفسي وكشفت النتائج عن الجدول التالي.

جدول (٣) بين الارتباط بين درجات عينة الدراسة علي استبانة الاستخدام المفرط

للإنترنت و استبانة الاعتراب النفسي.

المتغير	الارتباط	الدلالة
الاستخدام المفرط X العجز	٠,٢٦	٠,٠٠١
الاستخدام المفرط X العزلة	٠,٣٧	٠,٠٠١
الاستخدام المفرط X اللامعيارية	٠,٣٥	٠,٠٠١
الاستخدام المفرط X عدم الإحساس بالقيمة	٠,٣٧	٠,٠٠١
الاستخدام المفرط X فقدان الهدف	٠,٣٢	٠,٠٠١
الاستخدام المفرط X مركزية الذات	٠,٢٨	٠,٠٠١
الاستخدام المفرط X اللامعني	٠,٢٧	٠,٠٠١
الاستخدام المفرط X بالدرجة الكلية للاعتراب	٠,٤٢	٠,٠٠١

النفسي لصالح المفرطين في استخدام الإنترنت وهو ما يؤكد نتيجة معاملات الارتباط التي كشفت عنها نتائج الجدول السابق.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج العديد من الدراسات التي أجريت في هذا الصدد كدراسة يونج 1996، young، بتري وجين Petrie 1998، & Gunn، تشو وتايان 1998، Chou & Tyan، يونج، young، 1998، بلاك وآخرين Balk at al، 1999، أندرسون 2000، Anderson، ساندروز وآخرون Sanders et al، 2000، شابيرا وآخرون Shopira et al، 2000، حسام عزب 2001، الكندري والقشعان 2001، لاروز وآخرون 2001، Larose، et al، بوتشون وشوا Pauchon & Choi، 2002، هانج وآخرون Whang، et al، 2003، كريمة مهدي 2004 - شي وآخرين 2007، Shu Yang & Chieh Tung، كيم وآخرين et al 2008، Eun Joo Kim من حيث وجود علاقة بين الاستخدام الزائد للإنترنت وبعض مظاهر الاغتراب النفسي.

وقد ترجع تلك النتيجة لأن شبكة الإنترنت تعد من أهم وسائل العولمة الثقافية البغيضة التي تسعى إلى هيمنة الثقافة الغربية على غيرها من الثقافات، وأن هذه العولمة الاجتياحية قد يترتب عليها سحق الهوية والشخصية الوطنية المحلية، وإعادة صهرها وتشكيلها في إطار هوية وشخصية عالمية، أي الانتقال بها من الخصوصية الخاصة إلى العمومية العامة، بحيث يفقد الفرد مرجعيته ويتخلى عن انتمائه وولائه ويتصل من جذوره ومن قيمه.

كما قد ترجع تلك النتيجة إلي أن الساعات الطويلة التي يقضيها الشباب أمام شبكة الإنترنت من شأنها أن تبعده عن واقعه إلى واقع أكثر انفتاحًا واتصالًا بالعالم الخارجي والذي يبدو بديلا عن عالم الشباب وأهله ومنبته

وقيمه وثقافته، ومن شأن ذلك أن ينشأ جيلٌ لا يمت إلى واقعه بصلة ويبقى معزولا عنه بعيداً من هموم وطنه بل يبقى معوماً في سماءات أخرى غير سماءه، فتصبح في تركيب شخصيته أمور لا هي إليه ولا هي إلى مجتمعه وقيمه، وقد يؤدي الاستخدام المفرط إلي شعور الفرد بأن الحياة فقدت معناها، ودلالاتها ومعقوليتها و فقدان مسوغات استمرارها في نظرهم، وينجم مثل هذا الشعور احباطات يمكن أن يتعرضوا لها، وعدم إشباع الحاجات المختلفة الجسدية والنفسية والاجتماعية.

كما أن إيمان الشباب على شبكة الإنترنت يؤدي إلى عزلته عن واقعه الذي يعيشه وغربته عنه، بل أن الشباب ينسجون عالمهم الإلكتروني الموهوم داخل شبكة الإنترنت التي تعج بالكذب والتصنع والتمثيل، خاصة في جانب المحادثة والدرشة ومراسلات البريد التي يستطيع من خلالها الشاب أن يمثل دور الفتاة والعكس صحيح، والكبير يمكنه أن يمثل دور المراهق والعكس صحيح أيضاً، وذلك كله يجعل للشباب عالماً خاصاً غير عالمهم الواقعي، وواقعاً اجتماعياً مختلفاً عن واقعهم الاجتماعي، مما يجعلهم في عزلة عن واقعهم وأكثر تعرضاً للتقليد الأعمى (Eun Joo Kim et al, 2008).

وتشير النتائج التي كشفت عنها الدراسة الحالية إلى خطورة الانفتاح السريع والمفاجئ على الثقافة الغربية وعدم استيعاب الشباب للمثل الإسلامية والقيم الاجتماعية المحلية والذي قد يؤدي بهم إلى التمثل التلقائي بالإنسان الغربي في عاداته وتقاليده وسلوكه، وعلى الصعيد الثقافي تعد شبكة الإنترنت من أهم وسائل الاتصال والإعلام التي تساهم في سحق الثقافة المحلية الوطنية، وإيجاد حالة اغتراب بين الإنسان الفرد وتاريخه الوطني وموروثاته الثقافية والحضارية.

وقد يرتبط الاستخدام المفرط للإنترنت بشعور الفرد بأن الوسائل غير المشروعة ومنها الاستخدام الزائد لشبكة الإنترنت مطلوبة وأنه بحاجة لها لإنجاز الأهداف، وهذه الحالة تنشأ عندما تتفكك القيم والمعايير الاجتماعية وتفشل في السيطرة على السلوك الفردي وضبطه، ويحدث ذلك عندما يشعر الفرد بعدم وجود ضوابط ومعايير وقيم واحدة للموضوع الواحد، فيصطدم بوجود القيم ونقيضها للموضوع الواحد، فتحدث الفجوة بين الغايات والوسائل، مما يشعر الفرد بضياح القيم والمعايير.

كذلك قد يؤثر الاستخدام المفرط في التعامل مع الإنترنت على العلاقات الاجتماعية حيث يؤدي إلى تصدع أو انهيار العلاقات الاجتماعية بمختلف أنواعها، خاصة العلاقات الأسرية والتي قد تؤدي أحياناً إلى المنازعات والمشاحنات وغيرها (Shu Yang & Chieh Tung , 2007)

كما أن استخدام الشباب السيء لشبكة الإنترنت قد يعزلهم عن أقرب الناس إليهم، ويفسد علاقاتهم مع من حولهم في كثير من الأحيان، ويجعلهم أسري غربة شديدة تطمس هويتهم وتضعف عقيدتهم وتشوه سلوكهم وتعزلهم حتى عن نفوسهم التي بين جنوبهم ويبرر هذا العلاقة بين الاستخدام المفرط للإنترنت وبين بعد العجز.

وحول العلاقة بين الاستخدام الزائد للإنترنت وبعد مركزية الذات فقد ترجع تلك النتيجة إلي أن الاستخدام المفرط للإنترنت قد يخلق للفرد علي مستوي التخيل نوعاً من تأكيد الذات، حيث يشعر الفرد بالثقة في نفسه وأن ليس به نواقص أو عيوب وأنه يستطيع أن يتحدث عن نفسه وعن مشاكله وعيوبه دون أن يشعر بنوع من الخجل بل علي العكس قد يجد في ذلك نوع من الارتياح.

كما يمكن تفسير العلاقة بين بعد الإحساس بالقيمة والاستخدام المفرط للإنترنت من خلال القول أن الفرد قد يهرب إلى بالجلوس إلي شبكة الإنترنت ليغطي تفصيله وإهماله في واجباته بدعوى أنه يقوم بعمل آخر مفيد، وأيضاً من العوامل المهمة البحث عن تحقيق الشخصية وإثباتها، فضلاً عن أن الإنترنت توفر مجالاً مناسباً من حيث أبعاد الرأي والحوار، إضافة للتحكم بالتقنيات وسهولة استخدامها، مما يجعل المستخدم أكثر شعوراً بقيمته وأهميته، ولا سيما في حال جهل من حوله بتلك الأمور.

ويري كابلان Caplan, 2002 أن الاستخدام المفرط للإنترنت يؤدي إلي ضعف الإحساس بقيمة الذات وزيادة الانسحاب الاجتماعي وإهمال النشاطات الاجتماعية والصدقات والأحداث الجارية والاعتقاد بجذوى التفاعل الاجتماعي عبر الإنترنت أكثر من الحياة الواقعية والتحرر من المعايير الاجتماعية وقلة المخاطرة والاستثارة الشديدة.

وفيما يتعلق بالعلاقة بين فقدان الهدف والاستخدام المفرط للإنترنت فقد أشارت كثير من الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية بين إعطاء الأهمية للأنشطة المهنية والاجتماعية والواقعية والأكاديمية واستخدام الإنترنت. (عبد الفتاح مطر وآخرون، ٢٠٠٥).

وقد يرجع ذلك إلي جاذبية شبكة الإنترنت للمستخدمين والآفة الشديدة بين المشتركين في شبكة الإنترنت، وعدم كبت المشاعر والأحاسيس حيث يستطيع المستخدم للشبكة حرية التعبير، وانعدام القيود والضوابط، هذا بالإضافة إلى القدرة على التغلب على المشكلات التي تواجه المشتركين في شبكة الإنترنت.

كما قد ترجع تلك النتيجة إلي طبيعة العصر الذي يموج بالعديد من التغيرات المتلاحقة، فلا تكاد تنتهي موجة من التغيرات حتى تلاحقه موجة

أخرى، ولما كان هذا التغيير لا يقابله تغيير آخر مواز من قبل الإنسان فقد أنتج الإصابة بالعجز واليأس واللامبالاة وأخيراً الاغتراب الذي من شأنه إحداث تأثير سلبي على الإنسان في جانب أو أكثر من جوانب حياته، مما يؤدي إلى سوء التوافق.

وفي هذا الصدد تشير مديحة عبادة وآخرون (١٩٩٨) إلى أن ظاهرة الاغتراب ليست وليدة هذا العصر بل هي قديمة قدم الوجود الإنساني، لكن هذه الظاهرة استفحلت وخرجت عن نطاق الحالات الفردية المعزولة لتصبح إحدى السمات المميزة لهذا العصر، فالتعدي والقتل والاعتصاب والإدمان على المخدرات، والإجهاد النفسي والشعور بالعجز واللامعنى، ما هي إلا مؤشرات لما تعانيه المجتمعات من الإحساس بالاغتراب مما يؤدي إلى محو قيم الأفراد الخلقية والروحية والإنسانية وقد يكون ذلك ناجماً عن التطورات التكنولوجية السريعة (مديحة عبادة وآخرون، ١٩٩٨، ص ١٤٤)

ونظراً لأن الشخص المفرط في استخدام الإنترنت هو الذي لا يحس بفاعليته ولا أهميته ولا وزنه في الحياة ويشعر تبعاً لذلك بانعدام تأثيره على المواقف الاجتماعية والنفسية التي يتفاعل معها، ويشعر أن اتساق القيم التي يخضع لتأثيرها أصبحت نسبية ومتناقضة وغامضة ومتغيرة باستمرار وبسرعة، وأن علاقاته الاجتماعية لا تحقق له ذاته ويتجه تبعاً لذلك إلى العزلة والنفور عن الذات.

وقد ترجع تلك النتيجة إلى أن الإنسان في هذا العصر خاصة الشباب يعاني من مشكلات كثيرة أفقدته الكثير من توازنه وتماسكه كالبطالة والأزمات الاقتصادية وانهايار منظومة القيم الاجتماعية والأخلاقية مما دفعه لأن يعيش غريباً وسط أهله ووطنه وبالتالي الهروب من هذه المشاكل بالجلوس لساعات طويلة أمام الشاشة السحرية ألا وهي شبكة الإنترنت. (مدحت رمضان، ٢٠٠٠، ص ٦٧).

وترجع تلك النتائج إلي أن الشباب العربي المعاصر يعيش عالمين متناقضين، حاملاً في شخصيته ثقافتين متباعدين يصعب التقريب بينهما، ثقافتين غير متكافئتين أولهما ثقافة تراثية مفعمة بالمواطنة الأصلية، وأخرى عولمية تغريبية تسلبه الأولى وتدفعه نحو عصرنة فردية كوكبية مصطنعة، وبين العالم الأول والعالم الثاني يقف العالم العربي عاجزاً عن الوصل بين ماضيه التراثي وبين عصرنة الآخر المغتربة عنه، فيصبح شأنه شأن غيره في دول الجنوب الفقير منقسماً عن ذاته مغترباً في ثقافته، لا يعرف كيف يواجه تجليات العولمة وإشكالية الخصوصية فيعيش في عالم من الوهم ونسق من الخيال يصنعه لذاته، إما هرباً من واقعة أو عجزاً عن الهروب منه، فلا يجد مخرجاً إلا أن ينكص إلى ماضيه يتباكى عليه، فيصبح ممسوخ الشخصية، فاقد الهوية غير قادر حتى على التكيف مع الواقع أو التصالح مع الأنا أو التعايش الحر مع الآخر.

(مجدي أبو عبد الله، ٢٠٠٣، ص ١٥)

كما أن الظروف والتطورات السريعة التي مرت بها المجتمعات العربية بصفة خاصة أثرت على كثير من مناحي الحياة، وانعكست في بعض جوانبها بآثار سلبية على الصحة النفسية للعديد من أفرادها فالمجتمع الإسلامي الذي كان يقود العالم في العصر الإسلامي الزاهر تحول في هذا العصر كتابع للآخرين ومستهلك لما تفرزه حضارة العالم الغربي، كما أثرت الطفرة الاقتصادية في عدد من القيم والمفاهيم وساعدت في ظهور العديد من مظاهر السلوك الدخيل والمعاناة من بعض المشاكل النفسية وسوء التكيف ومظاهر الاغتراب. (صالح الصنيع، ٢٠٠٢، ص ١٦)

الفرض الثاني: توجد علاقة ارتباطية بين الاستخدام المفرط للإنترنت والوحدة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة.

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الكلية (٢٤٩) علي استبانة الاستخدام المفرط للإنترنت واستبانة الوحدة النفسية كما هو مبين بالجدول التالي.

جدول (٥) بين الارتباط بين الاستخدام المفرط للإنترنت والوحدة النفسية. (ن=٢٤٩)

المتغير	الارتباط	الدلالة
الاستخدام المفرط X الوحدة	٠,٦١	٠,٠٠١

ويتضح من نتائج الجدول السابق أن قيمة الارتباط بين الاستخدام المفرط للإنترنت ودرجات الوحدة النفسية بلغت (٠,٦١) وهي قيمة تتجاوز القيم الجدولية المطلوبة لمستوي الدلالة الإحصائية عند مستوي (٠,٠٠١) مما يعني وجود علاقة ارتباطية دالة بين الاستخدام المفرط للإنترنت ودرجة الوحدة النفسية لدي أفراد عينة الدراسة الكلية، ولزيادة التحقق من العلاقة بين الاستخدام المفرط للإنترنت وبين درجات الوحدة النفسية تم ترتيب درجات أفراد العينة الكلية في الاستخدام المفرط للإنترنت ثم مقارنة الأرباع الأعلى (ن = ٦٣) ممن تتجاوز درجاتهم علي استبيان الاستخدام المفرط للإنترنت (٦٢) درجة بالأرباع الأدنى لغير المفرطين في استخدام الإنترنت ممن تقل درجاتهم عن (٢٩) درجة علي استبيان الاستخدام المفرط للإنترنت (ن=٦٣) وحساب الفرق بين المجموعتين في درجات الوحدة النفسية و كشفت نتائج قيمة ت عن الجدول التالي.

جدول (٦) يبين الفرق بين المفرطين وغير المفرطين في استخدام الإنترنت
في الوحدة النفسية

المتغير	المجموعة	م	ع	ن	د ح	ت	الدلالة
الوحدة	مفرطي الاستخدام	٥٤,٨٦	٧,٣٢	٦٣	١٢٤	١٦,٢١	٠,٠٠١
	غير المفرطين في الاستخدام	٣٢,٣٢	٨,٢٦	٦٣			

تشير نتائج الجدول السابق إلى أن قيمة ت بين المجموعتين بلغت (١٦,٢١) وهي قيمة تتجاوز القيمة الجدوليه لمستوي الدلالة الإحصائية مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين علي استبيان الوحدة النفسية لصالح المفرطين في استخدام الإنترنت وهو ما يؤكد نتيجة معامل الارتباط في الجدول السابق.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي أجريت في هذا الصدد كدراسة بيري وجين Petrie&Gunn, 1998 - يونج 1998, young - دافيد David, 1999 - اندرسون Anderson, 2000 - ساندرز وآخرون Sanders, et al, 2000 - الكندري والقشعان ٢٠٠١ - ديتمان Dittman, 2002 - كابلان Caplan, 2002 - وهانج وآخرون Whang, et al, 2003 - كريمة مهدى ٢٠٠٤ - Mann Hur, 2006 - ياما وآخرين Yim et al, 2008 والتي أشارت إلى وجود علاقة بين الاستخدام المفرط للإنترنت وبعض مظاهر الوحدة النفسية.

وترجع تلك النتيجة إلى أن الجلوس لفترات طويلة علي شبكة الإنترنت قد يؤدي إلى عزلة الفرد عن الآخرين لأنه يخلق علي المستوي التخيلي

(غير الواقعي) عالم أكثر ثراء وتفاعلا مع آخر له وجود فعلي ولكنه مختلف من حيث الزمان والمكان.

ولأن الجلوس لفترات طويلة علي شبكة الإنترنت قد يتيح للمستخدم فرصة للتعرف علي مواقع جديدة ومثيرة أو القيام بألعاب جديدة تؤدي إلي انشغاله عن الآخرين والبعد عنهم لأنه يجد في الجلوس علي شبكة الإنترنت ما لا قد يجده مع الناس في الظروف الطبيعية، كما أن الجلوس علي الانترنت قد يتيح نوعاً من حرية التعبير لدي الفرد يشبع فيها رغباته التي قد يصعب عليه إشباعها في الواقع، كما أنه قد يتيح إقامة الصداقات التعويضية والمشاركة الوجدانية (Mann Hur,2006).

كما أن سهولة استخدام الكمبيوتر، والدخول على الإنترنت أفرز المشكلة الأساسية التي نحن بصددنا وهي زيادة الوحدة النفسية والعزلة الاجتماعية حيث أن المفرط الاستخدام غالباً ما يكون أكثر إهمالاً للقيام بالمسؤوليات الاجتماعية ولا يميل إلي التعامل مع الناس المحيطين من حوله، وهناك العديد من التفسيرات لذلك منها أن شبكة الإنترنت قد تكون فرصة لتحقيق المتعة الشخصية التي تقدمها هذه التقنية فهي جذابة تتطلب الجلوس لوقت طويل، يمكن أن يشعر الفرد بنفسه من خلالها، كما أن الهروب من مشكلات عملية واجتماعية يعتبر عاملاً هاماً فالفرد قد يكون مجبوراً على الهروب منها.

كذلك قد يجد الفرد في كثرة الجلوس علي الإنترنت فرصة في حرية التعبير عن مشاعره الدفينة وأحاسيسه المكبوتة التي لا يستطيع التعبير عنها إلا من خلال استخدامه المفرط لشبكة الإنترنت وذلك حتى يتسنى له الهروب من المشكلات المتنوعة التي تواجهه، هذا بالإضافة إلى الرغبة في تحقيق رغبات شخصية وإشباعها والتي يصعب عليه إشباعها في الواقع، كما أنها

تمثل له بديلاً عن فقدان مصادر المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة أو الأصدقاء. (Yim et al, 2008).

كما أن استخدام الطلاب للإنترنت بصورة مفرطة قد تمكنهم من التعرف على أصدقاء يكونوا مصدراً للتفيس عن المشاعر المكبوتة، ويتيح لهم الفرصة لممارسة أنشطة وهوايات مختلفة مما يؤدي بهم في نهاية المطاف إلى تتاسي المشكلات التي قد تواجههم في شتى مجالات الحياة.

ولأن الأفراد الذين يفرطون في استخدام شبكة الإنترنت يكونوا أكثر ميلاً وتعلقاً بالإنترنت عن مسايرة الأصدقاء وذلك يكون راجعاً إلى أن مواقع الإنترنت ذات جاذبية فائقة والتي تعتبر سبباً رئيسياً وراء إدمان المستخدم للإنترنت لأن تلك المواقع تترك حرية التعبير عن المشاعر الدفينة والمكبوتة، وإشباع الرغبات خاصة المحظور إشباعها في الواقع، كما تتخطى شبكة الإنترنت قيود المواجهة وذلك بهدف الهروب من المشكلات الحياتية التي تواجه المستخدم لها، بالإضافة إلى اللذة بمختلف أشكالها الأمر الذي يترتب عليه التخفيف من حدة الضغوط التي يشعر بها مستخدم شبكة الإنترنت.

ويشير كابن Coplan,2002 إلى أن مفرطي الاستخدام يحملون إدراكات سلبية عن كفاءتهم الاجتماعية، وهؤلاء الأفراد يفضلون التفاعل الاجتماعي عبر الإنترنت لأنه أقل تهديداً وأقل مخاطرة لهم من مواجهة الواقع الفعلي.

ولأن شبكة الانترنت أصبحت بديلاً للتفاعل الاجتماعي الصحي مع الرفاق والأقارب، وقضاء الأشخاص لساعات طويلة في استكشاف مواقع الإنترنت المتعددة يعني تغيراً في منظومة القيم الاجتماعية للأفراد حيث يعزز الاستخدام المفرط للإنترنت القيم الفردية بدلاً من قيم العمل الجماعي المشترك، وهي التي تمثل عنصراً هاماً في ثقافتنا، كما يعزز الرغبة

والميل للوحدة والعزلة، مما يقلل فرص التفاعل والنمو الاجتماعي والانفعالي الصحي الذي لا يقل أهمية عن النمو المعرفي وحب الاستطلاع والاستكشاف. ويمكن أن تفسر النتيجة السابقة في ضوء الواقع الذي يعاني فيه الشباب من قلة المرافق اللازمة لممارسة الأنشطة المختلفة التي توفر نموًا اجتماعيًا ونفسيًا مناسبًا لنوعه، فالمرافق يحتاج إلى أنشطة ذات طابع خاص تساعد على تفريغ انفعالاته وطاقاته، وتوفر له مجالًا مناسبًا للعب الجماعي الذي يوفر له أفضل العلاقات الاجتماعية بينه وبين زملائه مما يجعله محبوبًا بينهم فلا يشعر بوحدة أو يقاسي من عزلة، ولأن ذلك أصبح غير متاح حاليًا فالنتيجة المنطقية هي الإنزواء والانطواء والعزلة.

وقد ترجع تلك النتيجة إلي ما يشهده المجتمع المعاصر اليوم بمختلف شرائحه ومؤسساته من تحولات اجتماعية وثقافية متلاحقة وبالذات في أوساط الطلبة الجامعيين الذين يعتبرون في نظر الكثير من علماء نفس النمو الأكثر قابلية واستعداداً للتأثر بالضغوط النفسية ونتيجة لهذه الضغوط قد يجد الفرد في شبكة الإنترنت وسيلة للهروب من هذه الضغوط وبالتالي قد يؤدي الاستخدام المفرط إلي زيادة الوحدة النفسية، كما أن الاستخدام المفرط للإنترنت قد يؤدي إلي وجود فجوة وتباعد بين المستخدم المفرط وبين الآخرين إلى الحد الذي يجعله يشعر بفقدانه للتقبل والمودة من الآخرين وهو الأمر الذي يفقده أهلية الانخراط في علاقات مثمرة داخل محيطه.

وقد ترجع تلك النتيجة للتحولات الاجتماعية والتغيرات الثقافية المتسارعة والتي ألقت بتداعياتها السلبية على الأفراد، فصار إيقاع حياتهم اليومي سريعاً وأصبحت الضغوط النفسية عليهم أكثر حدة وشدة، كما أن نسيج العلاقات الاجتماعية بينهم أصبح واهياً، وهو الأمر الذي أدى إلى ظهور علامات

التوجس والخوف والقلق وتزايد مشاعر الوحدة النفسية والعاطفية والاجتماعية، ومما لاشك فيه أن الطلبة الجامعيين وبصفة خاصة من هم في مرحلة المراهقة المتأخرة هم الفئة الأكثر عرضة للتأثر بهذه الأوضاع النفسية والاجتماعية والثقافية.

لذلك قد يضيفي الاستخدام المفرط للإنترنت على نفسية وفكر ووجدان المستخدم الكثير من الضغوط والهموم والصراعات وتجعل حالته المزاجية والانفعالية والاجتماعية عرضة للاضطراب وعدم التوافق، أيضاً لا بد من الإشارة إلى أن التحولات الاجتماعية والتغيرات الثقافية التي شهدتها المجتمع السعودي والتي ألفت بتداعياتها على مختلف الشرائح والأفراد والتي أضعفت من نسيج العلاقات بين الآباء والأبناء، وساهمت في نمو أساليب وأنماط حياتية جديدة جعلت الأفراد داخل الأسرة الواحدة يعيشون أوضاعاً شخصية مستقلة داخل التركيبة الأسرية، فبرزت ظاهرة يمكن أن تسمى بظاهرة الحياة الفندقية المنزلية حيث يتمتع كل فرد بتوافر إمكانيات الترفيه وتتاح له فرص إشباع الرغبات الخاصة والحريات الشخصية، كذلك لا يمكن إغفال بعد آخر في هذا الشأن وهو أن الشباب وعلى مستوى الأقران والأصدقاء ربما يجدون صعوبة في تكوين العلاقات الاجتماعية وإقامة روابط الصداقة حيث يصطدمون بطغيان القيم والنظرة المادية للأفراد والتقويم لإمكاناتهم بناء على ما يتمتعون به من مكانة اجتماعية ومالية والتي أصبحت مجدّات مؤثرة في التعاملات والتفاعلات وإقامة الثنائية المتينة .

بناء على ما سبق يمكن القول أن الاستخدام المفرط للإنترنت يرتبط ارتباطاً دالاً بكل من متغيرات الاغتراب والوحدة النفسية حيث كشفت نتائج الدراسة الحالية عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين الاستخدام المفرط لشبكة الإنترنت بكل من الاغتراب والوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة.

الخلاصة والتوصيات:

أ- الخلاصة:

مما لا شك فيه أن شبكة الإنترنت واستخداماتها المفيدة قد أحدثت تقدماً علمياً كبيراً، وثورة معلوماتية هائلة، وتتنوعاً منظماً في مواقعها وبرمجياتها، وتطوراً عظيماً في استخدام بريدّها الإلكتروني ومحادثاتها المقروءة والشفوية، مما جعل استخداماتها ضرورة حياتية، ولغة العصر التي لا يمكن الاستغناء عنها.

وفي الحقيقة إن شبكة الإنترنت قد حققت حلم الخيال العلمي، بأن أصبحت بحق مخ الكون، والمرجع الشامل الضروري لكل العلماء، والباحثين وطلاب العلم، فقد أحدثت بحق اتجاهات سلوكية إيجابية في البحث والتجري والاستكشاف ومزيد من المعرفة وكثير من الخبرات الحياتية لدى المستخدمين والمستفيدين من برامجها المتنوعة.

وبالرغم من ضخامة دور شبكة الإنترنت وشيوع انتشارها وفوائدها الكبيرة إلا أن الشكوى منها في هذه الأيام في تزايد مستمر من سوء استخدامها ووقوع الكثير أسرى لها، من خلال ملازمة المواقع الممنوعة والمحرمة، وقضاء ساعات وساعات في الدردشة غير النافعة، وتهافت الكثير منهم على التسلية والترفيه، ولقد أثر ذلك بالسلب في الاتجاهات السلوكية للمستخدمين، وبخاصة المراهقين الذين أصبحوا في عزلة اجتماعية داخل الأسرة، وأصبحوا أسرى للإنترنت، خاصة المحادثة والدردشة (Chatting) غير البريئة لساعات وساعات لا يرغبون فيها الحركة والنشاط الاجتماعي والمشاركة الأسرية في تبادل الآراء وحل المشكلات، كما أصبح الإنترنت الهواية الأهم في حياتهم، فأدي ذلك إلى العزلة الاجتماعية.

وهكذا فالاستغراق في استخدام الإنترنت وبخاصة من قبل الشباب قد أحدث اتجاهات سلوكية غير مرغوبة، كما ساهم في تكوين أضراراً سلوكية

اجتماعية وانحرافات جنسية، ومتاعب جسيمة، وإرهاق نفسي ذا تأثير بالغ وأثر بالسلب علي التحصيل الدراسي والأداء الوظيفي. ولذلك لا بد من تقديم توصيات ونصائح لأبنائنا وبناتنا وللآباء والأمهات في حُسن استخدام الإنترنت، وتجنب المواقع الممنوعة غير المرغوبة، والرقابة الحازمة على الإنترنت وعدم وضعه في غرف مغلقة بحيث يقضي الشباب ساعات طويلة في متابعة المواقع، فالكل مسئول عن ذلك الأسرة.. الآباء والأمهات.. المعلمون والمعلمات والمجتمع بكل مؤسساته الاجتماعية والتربوية والنفسية والثقافية والرياضية في إرشادهم وفي تبصيرهم بحُسن استخدام الإنترنت حفاظاً على حياتهم واستقرار أسرهم وحماية لمجتمعهم من الانحلال وشيوع الفساد.

ب- التوصيات:

انطلاقاً من أهمية شبكة الإنترنت ودورها الخطير في حياتنا التربوية والاجتماعية والأسرية، وحاجتنا العلمية والمعلوماتية، وضرورة وجودها في جميع مرافق حياتنا الحديثة، ووسيلتنا الفعالة لمواكبة الحياة المعاصرة بكل تقدمها ونهضتها، وإفادة مما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة والدراسة الحالية من إيجابيات شبكة الإنترنت وسلبياتها في التأثير على سلوكيات الشباب، وإقراراً بضرورة حسن استخدام الكمبيوتر، وابتعاداً عن شروره والدخول إلى مواقع غير البريئة، وأضراره الخطيرة في السلوكيات والانحرافات وتكوين العادات السيئة بسبب سوء الاستخدام نقدم بعض التوصيات للاستفادة منها وهي:

١- ضرورة توعية الشباب بحسن استخدام الإنترنت في رفع مستواها العلمي والثقافي والتربوي والتحصيل الدراسي والتأهيل الوظيفي بصورة مبكرة في برامج علمية تطبيقية لإبراز الفائدة الحقيقية من استخدام الإنترنت.

- ٢- العمل على غرس القيم الدينية والاجتماعية والخلقية والثقافية في نفوس الشباب منذ التعليم المبكر من خلال التوجيهات والإرشادات الهادئة والقذوة الحسنة في الأسرة والمدرسة ومنتديات المجتمع ومراكز الإعلام والنوادي الرياضية في غرس القيمة الإيجابية لاستثمار الإنترنت في أوقات مناسبة وفترات زمنية مقبولة.
- ٣- التنسيق والتعاون بين أولياء أمور والمعلمين وأساتذة الجامعات المختصين في كيفية الاستخدام الأمثل للإنترنت، وإرشادهم إلي اختيار الأوقات المناسبة لاستثمار الإنترنت في الأسرة والمدرسة.
- ٤- التنسيق والتعاون بين المختصين في إرشاد الشباب من المرشدين وأولياء الأمور للحد من الانشغال بالإنترنت الذي قد يكون هدفه التسلية، وذات التأثير الضار من الناحية النفسية والصحية والاجتماعية والعلاقات الأسرية.
- ٥- إجراء البحوث والدراسات في المجالات الحيوية التي قد تؤثر في مستقبل شبابنا في استخدام الإنترنت وبخاصة البحوث الميدانية لمعرفة مدى أثر الإنترنت علي الاتجاهات السلوكية.
- ٦- تنظيم دورات منظمة في توعية وتأهيل الشباب على حسن استخدام الإنترنت، واستثمار الفوائد العلمية والثقافية والاجتماعية والدينية من خلال مواقع الإنترنت المتنوعة النافعة، وتجسيم أضرار بعض المواقع المحظورة، وأثارها السيئة في السلوك والاضطرابات النفسية والقلق والإدمان الضار الذي يكونه الإفراط في استخدام الإنترنت.
- ٧- مطالبة الجهات المسؤولة في الاتصالات بحجب المواقع الضارة وإغلاق الصور الخليعة ومنع ظهورها، ومنع تسرب المواقع المحظورة إلى شبكاتها المحلية بوسائل فنية متقدمة، ومحاولة إغلاق مواقع المحادثة والحوار الجنسي قدر الإمكان.

٨- توعية الأسرة بأهمية الوقت، وضرورة الاهتمام بتربية النشء والشباب وتنظيم أوقات استخدام الإنترنت، وتحديد المواقع التي يسمح بالدخول إليها، وبإشراف وتوجيه متواصل ومراقبة المحاورات والمواد المشاهدة على شبكة الإنترنت.

الدراسات المقترحة:

بناء على نتائج الدراسة الحالية نقترح الدراسات التالية:

- ١- علاقة الاستخدام المفرط للإنترنت ببعض سمات الشخصية.
- ٢- الضغوط الحياتية وعلاقتها بالاستخدام المفرط للإنترنت.
- ٣- أثر استخدام الإنترنت على انحراف الأحداث.
- ٤- دوافع استخدام الإنترنت لدى عينة من الشباب الجامعي.
- ٥- إدمان الإنترنت وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من الشباب الجامعي.
- ٦- تأثير الاستخدام المفرط للإنترنت على القيم الأخلاقية للشباب الجامعي.
- ٧- علاقة الاستخدام المفرط للإنترنت ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.

المراجع

- ١- آمال جودة (٢٠٠٥): العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين، مجلة الطبية الفلسطينية، -6. السنة الأولى، ع ١.
- ٢- ثناء يوسف الضبع، الجوهرية بنت فهد آل سعود (٢٠٠٥): دراسة عاملية عن مشكلة الاغتراب لدى عينة من طالبات الجامعة السعوديات في ضوء عصر العولمة، مركز البحوث التربوية، كلية التربية - جامعة الملك سعود.
- ٣- حسام الدين محمود عزب (٢٠٠١): إيمان الإنترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ٤- حمدان الصوفي (٢٠٠٤): تصور تربوي مقترح لمواجهة أخطار استخدام شبكة الإنترنت لدى فئة الشباب بحث مقدم إلى مؤتمر التربوي الأول "التربية في فلسطين وتغيرات العصر المنعقد بكلية التربية في الجامعة الإسلامية في الفترة من ٢٣-٢٤/١١/٢٠٠٤.
- ٥- خالد جلال والسعيد عبد الصالحين (٢٠٠٥): تأثير الاستخدام المفرط للإنترنت علي بعض متغيرات الشخصية لدي طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ع(٤٩) م(١٥).
- ٦- سعيد عبد اللطيف حسن (١٩٩٩): إثبات جرائم الكمبيوتر والجرائم المرتكبة عبر الإنترنت، دار النهضة العربية، القاهرة.

- ٧- صالح بن إبراهيم الصنيع (٢٠٠٢) : الاغتراب لدى طلاب الجامعة، دراسة مقارنة بين الطلاب السعوديين والعمانيين. رسالة الخليج العربي، العدد الثاني والثمانون السنة الثانية والعشرون، ص ١٣ : ٦١.
- ٨- عادل العقيلي (٢٠٠٥): الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض..
- ٩- عبد اللطيف محمد خليفة (٢٠٠٠): العلاقة بين الاغتراب والإبداع والتفؤل والتشاؤم، ندوة علم النفس وتطلعات المستقبل في دول مجلس التعاون الخليجي كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، مسقط.
- ١٠- عبد الله المعوش (2002): وسائل التقنية وأثرها في الشباب وسبل استثمارها الإنترنت أنموذجاً بحث مقدم إلى المؤتمر العالمي التاسع للندوة العالمية للشباب الإسلامي بعنوان "الشباب والانفتاح العالمي المنعقد في (2002/11/1) السعودية الرياض.
- ١١- عبد المطلب القريطي، عبد العزيز الشخصي (١٩٩١): ظاهرة الاغتراب لدى عينة من طلاب الجامعة السعوديين وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى، رسالة الخليج العربي، العدد (٣٩) السنة (١٢).

- ١٢- عبد الفتاح مطر، عادل محمد، عبد الهادي غنايم (٢٠٠٥): إيمان الإنترنت وعلاقته بكل من الاكتئاب والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة بني سويف، عدد يوليو، الجزء الأول.
- ١٣- علي خضر، محمد محروس الشناوي (١٩٨٨): الشعور بالوحدة النفسية والعلاقات الاجتماعية والمتبادلة"، مجلة رسالة الخليج العربي، بمكتب التربية العربي لدول الخليج. السنة الثامنة، ع ١١٩، ٢٥ - ١٥٠ .
- ١٤- فهد عبد الرحيم الدليم (٢٠٠٥): الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية والدراسات الإسلامية.
- ١٥- كريمة عبد المنعم مهدي (٢٠٠٤): الآثار النفسية والاجتماعية المرتبطة بالإنترنت لدى طلاب الجامعة (دراسة مقارنة)، ملخصات أبحاث المؤتمر الدولي بمركز صالح كامل للاقتصاد الإسلامي، جامعة الأزهر، ص ص ٢١-٢٣.
- ١٦- مجدي أبو عبد الله (٢٠٠٣): السلوك الاجتماعي ودينامياته"محاولة تفسيرية"، دار المعرفة الجامعية-الإسكندرية -مصر.
- ١٧- محمد عبد المطلب جاد، عبد الرعوف السواح (٢٠٠٣): إيمان الإنترنت، حقيقته، وفروق تأثيره في الاكتئاب لدى عينة من مختلف المستويات التعليمية، المؤتمر العلمي الثانوي، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- ١٨- مدحت رمضان (٢٠٠٠): جرائم الاعتداء على الأشخاص والإنترنت، دار النهضة العربية، القاهرة.

- ١٩- مديحه أحمد عباده، ماجدة خميس، محمد خضر (١٩٩٨) مظاهر
الاغتراب لدى طلاب الجامعة بصعيد مصر، دراسة مقارنة،
مجلة علم النفس، ع (٤٤) مصر.
- ٢٠- مزيد بن مزيد النفيعي (٢٠٠٢): مقاهي الإنترنت والانحرافات إلى
الجريمة بين مرتاديه، دراسة تطبيقية على مقاهي الإنترنت
بالمنطقة الشرقية، رسالة ماجستير غير منشورة، أكاديمية
نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية، الرياض.
- ٢١- ممدوحة سلامة (١٩٩١ ب): المعاناة الاقتصادية وتقدير الذات
والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة
دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين المصرية،
المجلد (١)، العدد (٣)، ص ص ٤٧٥ - ٤٩٦.
- ٢٢- يعقوب يوسف الكندري، وحمود فهد القشعان (٢٠٠١): علاقة شبكة
الإنترنت بالعزلة الاجتماعية لدى طلاب جامعة الكويت.
مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الإمارات العربية
المتحدة. مجلد ١٧، عدد ١، ص ص ١ - ٤٥.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 23- Anderson, K .J. (2000):Internet use among College Students:
An Exploratory Study, PH. D. Rensselaer Polytechnic
Inst., Tory, N.Y, available : [http: // WWW.Ander
K4@Rpi.edu](http://WWW.AnderK4@Rpi.edu).

- 24- Belack, w .et al(1999) clinical features, psychiatric comorbidity, and health-related quality of life in persons reporting compulsive computer use behavior. *Journal of clinical psychiatry*, 16, 12 p839-844.
- 25- Benedict, T. (1990): Loneliness: A review of current literature, with implications for counseling and research, *Journal of Counseling & Development*, Vol. 68, 417-422.
- 26- Brage, D. & Meredith, W. (1994) : Acausal model adolescent depression. *Journal of Psychology*, Vol. 128, PP. 455-468.
- 27- Brage, D. & Woodward, J. (1993). Correlates of loneliness among Midwestern adolescents, *Adolescence*, Vol.28,PP. 685-693
- 28- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: The first 90 days of the Internet usage survey. *Psychol. Rep.* 80: 879– 882.
- 29- Baig Y a-Mei,et al (2001) Internet addiction disorder among client of a virtual clinic,*Psychiatric-Services*,52(10).1397.
- 30- Chen, S. H. (2000, August). *Gender differences of Internet addiction in Taiwan*. Poster presented at the 108th American Psychology Association Annual Convention, Washington , DC, USA.

- 31- Cheng, H. & Furnham, A. (2002) : Personality, Peer relations, and Self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence* Vol. 25, PP. 327 – 339.
- 32- Chou, C., and Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratifications, and pleasure experience—The Taiwan college students' case. *Comput. Educ.* 35(1): 65–80.
- 33- Chou, C.J.& Tyan, N.C.(1999) : An Exploratory study of Internet Addiction Usage and Communication Pleasure, Paper presented at the Association For Educational Communication and Technology Annual Meeting (st,lais,Mo,February8-22), P.19.
- 34- Coplan , S. E (2002): problematic internet use and psychological well-being :development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument *computer in human behavior*,18 , pp. 553-575.
- 35- Culp, A. et al. (1995) : Adolescent depressed mood, reports of suicide attempts, and asking for help. *Adolescence*, Vol. 30, PP. 827 – 837.
- 36- David ,J.(1999):The nature of internet addiction: Psychological factors in compulsive internet use.Paper Presentation in the meetings of American psychological Association , Boston, Massachusetts, August, P 20.