

أثر استخدام الإنترنت في الاكتتاب لدى طلاب البرنامج الموازي بجامعة

الملك سعود

د. وليد رفيق العياصرة

اصول التربية - جامعة الملك سعود - المملكة العربية السعودية

dr.waleedrma@gmail.com

د. خالد بن جارالله المالكي

تكنولوجيا تعليم - جامعة الملك سعود - المملكة العربية السعودية

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر استخدام الإنترنت في درجة الاكتتاب لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٦) طالبا من طلاب البرنامج الموازي الذين يدرسون مقرر مهارات التعلم والتفكير والبحث، وتمثلت أداة الدراسة باستمارة بيانات أولية لعدد ساعات استخدام الإنترنت من اعداد الباحثين، ومن الصورة المعربة لقائمة بيك (Beck) للاكتئاب. وقد أظهرت الدراسة: أن مستوى الاكتتاب لدى الطلاب على قائمة بيك للاكتئاب كان

منخفض لدى الطلبة الذين لا يستخدمون الإنترنت أو يستخدمونه بصورة منخفضة ومتوسطة فقد تراوحت هذه المتوسطات ما بين (١٩,٣٣ - ٢٥,٦٧)، وهي تشير إلى المستوى الطبيعي للاكتئاب، في حين أظهرت أن مستوى الاكتئاب لدى الطلاب على قائمة بيك للاكتئاب كان مرتفعاً لدى الطلبة الذين يستخدمون الإنترنت بشكل مرتفع وبشكل مرتفع جداً فقد بلغ متوسط الاكتئاب لديهم (٤١,٥٦ ، ٤٩,٢١)، وهذا يدل على ارتفاع مستوى الاكتئاب لدى الطلبة مستخدمي الإنترنت بدرجة كبيرة وكبيرة جداً. كما وأظهرت النتائج أن شعور الاكتئاب يزداد بزيادة ساعات استخدام الإنترنت؛ فالعلاقة بين هذين المتغيرين علاقة طردية، وقد أوصت الدراسة بعدد من التوصيات من أهمها:

- تفعيل الرقابة الأسرية وتوجيه الأبناء نحو الاستخدام الأمثل للإنترنت.
- التوعية وتنمية الوازع الديني وربط استخدام الإنترنت بالحلال والحرام.
- توعية الأفراد وتدريبهم على استخدام الإنترنت لتوضيح الإيجابيات والسلبيات.
- إجراء دراسة حول فاعلية برنامج تدريبي في توعية طلاب الجامعات على الاستخدام الأمثل للإنترنت.

الكلمات المفتاحية: قائمة بيك (Beck)، الرقابة الأسرية ، توعية الأفراد.

المقدمة:

جعلت التكنولوجيا العالم قرية صغيرة، مكنت الإنسان من التواصل مع أبناء جنسه في شتى بقاع الأرض، بالإضافة إلى إمكانية اطلاعه على إنجازات العالم المختلفة؛ وهذا بدوره ساهم في إحداث تحولات اجتماعية واسعة وفي مختلف بقاع الكرة الأرضية.

ومن أبرز ما قدمته التكنولوجيا للعالم شبكة الإنترنت، التي ساهمت في التواصل الاجتماعي بين البشر بالإضافة إلى تسهيلها نقل المعلومات المختلفة؛ لسهولة استخدامها وسرعة انتشارها. إن التقدم التكنولوجي الهائل في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات الذي يميز العصر الحالي؛ يجعلنا نطلق على هذا العصر، العصر الرقمي؛ مما يشير إلى اتساع نطاق استخدام الإنترنت، واعتباره السمة المميزة لهذا العصر، فالإنترنت يستخدمه الأطفال والراشدون والمتقدمون في السن، أي كافة فئات المجتمع العمرية وأيضًا كافة طبقات المجتمع الراقية ومحدودة الدخل فأصبح الإنترنت يغزو كافة مجالات الحياة الاجتماعية كوسيلة للاتصال وتبادل الأفكار والمعلومات، وأيضًا المجالات الاقتصادية والسياسية (إسماعيل، ٢٠٠٤، ص ١٥).

تحاول الدول العربية الحد من آثار العولمة على شبابها باتخاذ العديد من التدابير المختلفة، فعمدت إلى إعداد البرامج والندوات والمؤتمرات؛ ولكن مضار العولمة بدأت تظهر في كثير من المجتمعات العربية لدرجة أنها أحدثت مشكلات نفسية وإنسانية واجتماعية مختلفة، تفرض على المفكرين والأدباء والباحثين العرب السعي قدما للسيطرة عليها وإيجاد الحلول المناسبة لها. على الرغم من الفوائد العظيمة التي تحققها شبكة الإنترنت في كافة مجالات الحياة، إلا أنها في الوقت ذاته قد تشكل خطرا على مستخدميها (الطراونة والفينيخ، ٢٠١٢، ص ٢٨٥).

تعد شبكة الإنترنت من أهم وسائل اتصال العولمة، فاستطاعت أن تجذب إلى أقطابها كافة فئات المجتمع، حيث جعلتهم يرتبطون بها لمدة طويلة؛ لما توفره من تعليم وتسلية وتشويق وتبادل الرسائل والحوار ومشاهدة الأفلام والبرامج المختلفة وقراءة الكتب.

إن هذه الوسيلة العظيمة التي تعد ذراعاً طويلة للعولمة تحيط بالإنسان وتحبسه أمام شاشة الحاسوب مدة طويلة وما تبقى من يومه يكاد يقتصر على النوم لوقت قليل وعمل العادات اليومية البسيطة.

بسبب الإنترنت أصبح عدد من الناس يعزلون شيئاً فشيئاً عن محيطهم الاجتماعي وتحولوا إلى موسوعة معلومات تجهل أبسط سبل الاتصال وتخفض قدرتهم على العمل الفعال. أصبحت كل علاقاتهم وصدقاتهم تنحصر خلف شاشة الحاسوب، وأصبحوا يفتقرون إلى الاحتكاك المباشر مع عامة الناس؛ نتيجة لعلاقاتهم المنتقاة من عالم يسمح لهم بدمج الخيال مع الحقيقة، فبات من الواضح أن شبكة الإنترنت بدأت تكشف عن أمور خطيرة تؤدي إلى آثار سلبية قد تكون مدمرة (الطراونة والفنيح، ٢٠١٢، ص ٢٨٥).

كلما استخدم الناس شبكة الإنترنت أكثر مالوا بشكل أكبر للشعور بالاكئاب والعزلة (عبد الله، ٢٠١١، ص ٢٠).

إن ٥% من طلاب الثانوية في المملكة العربية السعودية مدمنو إنترنت ومعظمهم مُصاب بالاكئاب وفق عينة عشوائية شملت ٧٧٠ طالباً وطالبة أصبحت مشكلة إدمان الإنترنت من المشكلات المتزايدة (العربية، ٢٠١٠).

لقد أصبح الإنترنت يؤثر على عمل الفرد ووظيفته بالعمل أو المدرسة أو الجامعة ويؤثر على علاقاته الأسرية كلها والأخطر من ذلك أنه يمكن أن يضحي بعمله ووظيفته من أجل المزيد من استخدام الإنترنت.

ذكر العديد من الباحثين أعراضاً مرضية تنتج عن الاستخدام المفرط للإنترنت منها: ضعف السيطرة على الدوافع الشخصية، وعدم القدرة على التوقف عن استخدام الإنترنت، والشعور بأنه الصديق الوحيد والتفكير به بشكل متواصل وانتظاره بشوق ولهفة وعزلة عن الأسرة والأصدقاء مما يصعب على الفرد عملية التكيف الاجتماعي مع الآخرين المحيطين به.

مشكلة الدراسة:

تسعى الجامعات إلى تكوين شخصية الطالب المتوازنة، التي تجمع بين القيم والمعارف والمهارات المناسبة لحياة متغيرة، شخصية قادرة على مواجهة العقبات والتحديات تجمع بين الأصالة والمعاصرة، في عصر أضحت شبكات العولمة تجذبه إلى قعر لا يعرف قراره. على الرغم من الآثار الجمة للإنترنت إلا أنها تحتوي على مخاطر كبيرة نفسية واجتماعية واقتصادية.

إن انتشار وتوفر الإنترنت في كل مكان: في البيت والجامعة ... يساعد على الاستخدام المفرط للإنترنت وقد يؤدي بالتالي إلى إدمان الإنترنت.

من خلال تفاعل الباحثان مع الطلبة في البرنامج الموازي لوحظ أن عددا منهم يأتي إلى المحاضرات، وقد ظهرت عليه آثار التعب والنعاس، مع إظهار عدم اهتمام واكتراث بمتطلبات الحياة الجامعية، وقد بدأت عليهم ملامح الحزن والخمول، وعند توجيه الأسئلة إليهم لمعرفة الأسباب التي تؤدي بهم إلى هذه الحالة كانت إجابة العديد منهم تنحصر في السهر على الإنترنت.

يذكر (Hardy, 2004) أن طلاب الجامعة هم الأكثر تعرضاً لإدمان الإنترنت. كما ويشير الطراونة والفنيخ (٢٠١٢) إلى أن عدد من طلبة جامعة القصيم يقضون أوقاتهم الثمينة وراء الحاسوب وهذا يؤدي إلى إدمان الإنترنت والاكتئاب.

أكدت الدراسة التي أجراها يونغ وروجرز (Young and Rogersm 1998) أن مستويات

الاكتئاب تزداد عند الذين يتحولون إلى مدمنين على الإنترنت.

إن الاستخدام الكثيف للإنترنت يوسع الفجوة بين العالم الافتراضي وأشخاصه (عالم الإنترنت) والعالم الحقيقي الواقعي، وبالتأكيد فإن صورة العالم الافتراضي الذي يعيشه الفرد من خلال الإنترنت ستكون مختلفة تماما عن العالم الحقيقي مما يشعره بالإحباط والاكتئاب.

تأتي هذه الدراسة للتعرف على أثر الاستخدام المفرط للإنترنت في الاكتئاب لدى طلاب البرنامج الموازي في جامعة الملك سعود.

أسئلة الدراسة:

تحدد أسئلة الدراسة في:

السؤال الأول: ما مستوى الاكتئاب لدى طلاب البرامج الموازي في جامعة الملك سعود الذين يستخدمون الإنترنت؟

السؤال الثاني: هل هناك ارتباط ذو دلالة إحصائية بين عدد ساعات استخدام الإنترنت -من قبل طلاب البرنامج الموازي في جامعة الملك سعود- ودرجة تأثير استخدام شبكة الإنترنت على مستوى الاكتئاب؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى ما يلي:

- تقصي درجة الاكتئاب لدى طلاب البرامج الموازي في جامعة الملك سعود الذين يستخدمون الإنترنت.
- تقصي أثر استخدام الإنترنت على الاكتئاب لدى طلاب البرامج الموازي في جامعة الملك سعود.

أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة أهميتها من الموضوع الذي تتناوله وهو التعرف على أثر استخدام الإنترنت في الاكتتاب لدى طلاب البرامج الموازي في جامعة الملك سعود الذين يستخدمون الإنترنت، كما وتبرز أهميتها من خلال الدور الذي تلعبه الدراسات النفسية في خدمة المجتمع الجامعي والاهتمامات الموجهة لدراسة طلاب البرامج التحضيرية في الجامعات السعودية، فتمتعهم بالصحة النفسية تمكنهم من الوصول إلى المعرفة واكتسابها وإتقان المهارات التي تمكنهم من مستقبل مشرق بإذن الله سبحانه وتعالى. ومن المتوقع أن يستفيد من نتائج هذه الدراسة الطلبة الذين يستخدمون الإنترنت بصورة مرضية، المسئولون الإداريون ومسؤولين البرامج الإرشادية في جامعة الملك سعود والجامعات السعودية.

كما تتضح أهمية الدراسة الحالية من خلال الآتي:

- تتناول الدراسة أحد الموضوعات الهامة وهو موضوع يتعلق بالتعليم الجامعي بصفة عامة والبرنامج الموازي بجامعة الملك سعود.
- توجيه الأنظار إلى مخاطر وأضرار العولمة ووسائل الاتصال فيها وأهمية إعداد الفرد القادر على تحمل مسؤوليته نحو نفسه ووطنه وأمته.
- معرفة أثر الاستخدام المفرط للإنترنت في الاكتتاب.
- الانتشار الواسع للإنترنت في المجتمع السعودي يدفع إلى إجراء دراسة تبين إيجابيات وسلبيات انتشار استخدام الإنترنت، فهو يسهم في رفع من مستوى التعليم في الجامعة.
- معرفة إذا ما كانت هناك آثار نفسية لاستخدام الإنترنت.
- توعية الفرد ومؤسسات المجتمع المختلفة بخطورة الاستخدام الخاطئ للإنترنت وتقديم معلومات علمية تمكنهم من الاستخدام السليم للإنترنت.

- من خلال نتائج الدراسة ستظهر الاحتياجات الضرورية التي ينبغي أن توفرها الجامعة للتغلب على هذه المشكلة.

حدود الدراسة:

جرت هذه الدراسة ضمن الحدود الآتية:

- الحدود المكانية: جامعة الملك سعود، البرنامج الموازي.
- الحدود البشرية: عينة من طلاب البرنامج الموازي في جامعة الملك سعود المسجلين بمقرر مهارات التعلم والتفكير والبحث.
- الحدود الزمنية: طبقت هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٣٣ / ١٤٣٤ هـ.
- الحدود المنهجية: استخدم الباحثان المنهج الوصفي نظرا لمناسبته لهدف الدراسة وتساؤلاتها.

مصطلحات الدراسة:

- استخدام الإنترنت: استخدام الإنترنت وقد تم تحديده بعدد ساعات الاستخدام.
- الاكتئاب: حالة انفعالية من الحزن المستمر التي تتراوح ما بين حالات الخول المعتدلة نسبيا والوجوم الى أقصى مشاعر اليأس والقنوط وغالبا ما تكون تلك المشاعر مصحوبة بفقدان المبادأة وفتور الهمة وفقدان الشهية وصعوبة التركيز وصعوبة اتخاذ القرار (جابر، ١٩٩٠، نقلا عن معجم علم النفس).
- تعريف الاكتئاب اجرائيا: هي الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس بك للاكتئاب.

الأدب النظري والدراسات السابقة:

يعد الاكتئاب من الاضطرابات النفسية التي أخذت بالانتشار في هذه الأيام، فبحسب تقارير منظمة الصحة العالمية بأن معدل انتشار الاضطرابات النفسية والعصبية في العالم تعادل (٤٥٠) مليون شخص يعانون من اضطرابات نفسية وعصبية أو مشكلات في السلوك، ومنهم (٨٧٣) ألف شخص ينجح في الانتحار سنويا، وأن ٦٠ % من المنتحرين يعانون من الاكتئاب (WHO, 2007).

تعريف الاكتئاب:

يعرف الاكتئاب بأنه: حالة نفسية أو معنوية تتسم بمشاعر انكسار النفس وفقدان الأمل والشعور بالكسل والاسترخاء والبلادة والشعور بعدم القيمة أو بانعدام القيمة وفي الحالات العميقة من الاكتئاب والكآبة قد يشعر المريض بفقدان الشهية وبعدم القدرة على النوم (العيسوي، ١٩٩٠، ص ١٨).

ويعرف الخطيب (٢٠٠٠، ٥٦٨) الاكتئاب بأنه: حالة من الحزن الشديد تتاب الفرد نتيجة الإحساس بالذنب والعجز والدونية واليأس وانخفاض مستوى الانتباه والتركيز والانسحاب الاجتماعي والتفوق.

ويعرف المعاينة (٢٠٠١) الاكتئاب بأنه عبارة عن رد فعل لبعض الأحداث في حياة الفرد، تلك الأحداث التي تسبب الشعور بالحزن والغم والضيق.

أنواع الاكتئاب:

١. الاكتئاب العصبي: يكون هذا النوع من الاكتئاب استجابة لحادثة محزنة يمكن تحديدها والتعرف عليها بالفعل، وفي هذا النوع من الاكتئاب يتحدث المصاب عن نوع من اليأس والقنوط، يتناسب طردياً مع الحادثة أو الواقعة التي فجعته (الحاج، ١٩٨٧). ويسمى هذا النوع بالاكتئاب الاستجابة لأنه عادة ما يكون نتيجة لبعض الأزمات الخارجية كفقدان قريب أو صديق أو نتيجة لفشل في أداء عمل أو مهنة أو علاقات اجتماعية وثيقة (عبد الستار، ١٩٩٨، ص ٤٥).

٢. الاكتئاب الذهاني: هو شكل متطرف من أشكال الاكتئاب لا يعود إلى حادثة معينة مباشرة أو لمثير معروف، وإنما يرتبط بحالة نفسية داخلية لاشعورية، والمصاب هنا لا يدرك السبب الحقيقي لحزنه ولمشاعر التعاسة التي تغمره الأمر الذي يضعف قدرة المقاومة والتحليل المنطقي لديه، ويسهل استسلامه للأوهام والهذات التي يتركز معظمه على تهويل مشاعر الخيبة وتوهم المرض واتهام الذات بالآثام والخطايا والدعوة إلى القصاص الذاتي (علي، ١٩٩٤). ويرى (عيسوي، ١٩٩٢) أن الاكتئاب الذهاني عبارة عن مرض عقلي، يمتاز بأنه أكثر شدة وخطورة (psychatic depression) وهو نوع من الاكتئاب يميل المريض إلى الشعور بالرغبة في الموت، كما يعاني من الأرق ولوم الذات، ويعجز عن تكوين الارتباطات، ولا يميل للضحك، ويضخم المشكلات التي تجابهه ويحط دائماً من قدر نفسه ويميل إلى البطء والتراخي في نشاطه، ويعاني من الأوهام المختلفة. ذهب إلى هذا الرأي (عبد الستار، ١٩٨٨، ص ٤٦).

٣. الهوس الاكتئابي: إن المريض يواجه حدوثه أول مرة حيث يكون في العشرينات أو السنوات المبكرة من الثلاثينيات من عمره، وتتكون الأعراض الاكتئابية من شعور منتشر بالكسل والجمود والقصور الذاتي، وأفكار توهميه خادعة عن الذنوب والآثام بالإضافة إلى إدانة الذات وبطء عام في التفكير والحركة. حيث يتعرض المريض لنوبات تتردد بين نوبات الاكتئاب ونوبات الهوس، وهي الحالة النفسية المعاكسة للاكتئاب، حيث تظهر لدى المصاب مظاهر الفرح المفرط والغبطة الشديدة والفعالية الزائدة وكأنه يكاد يطير من الفرح (مبيض، ١٩٩٥).

٤. اكتئاب سن اليأس أو السواد الارتدادي: يذكر (عكاشة، ١٩٩٢) أنه يعتبر اكتئاباً شديداً في عمرٍ متأخر، ويؤمن الكثير أن هذا المرض شبيه بالاكتئاب الذهاني، ولكنه يظهر في سن متأخرة ويكثر في السيدات عن الرجال وأنه لا داعي لتفرقة عن الاضطرابات الاكتئابية ويظهر هذا المرض في النساء بين سن ٤٥ - ٥٥ وفي الرجال من سن ٥٥ - ٦٥ وهو العمر الذي تبدأ فيه التغيرات العقلية والجسمية المصاحبة لسن اليأس وضمور الغدد التناسلية والذي يكون أكثر وضوحاً في النساء لانقطاع الطمث.

٥. اكتئاب النجاح والرفعة: هو اغتمام يسود الفرد رداً لفعل حدث مسعد وممتع.

أعراض الاكتئاب:

يوجد العديد من أعراض الاكتئاب وقبل ذكر هذه الأعراض لابد من الإشارة إلى أن هذه الأعراض لا يشترط أن تكون جميعها متوفرة في مريض الاكتئاب وذلك بحسب درجة شدة الاكتئاب الذي أصيب به الفرد ومن هذه الأعراض: انظر (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٧،

وعبد الله، ١٩٩٧، وزهران، ١٩٩٧)

١. الأعراض الجسمية والفسولوجية:

- الأرق.
- ضعف القدرة الجنسية.
- انقباض الصدر والشعور بالضيق.
- فقدان الشهية ورفض الطعام.
- الصداع والتعب لأبسط الجهد وآلام الظهر والمفاصل وبطء الحركة.

٢. الأعراض الانفعالية:

- الكآبة والحزن والغم.
- الشعور بالنقص، فقدان الاهتمام بالعالم الخارجي.
- فقدان القدرة على الحب.
- الميل نحو تأنيب الذات ولومها.
- مشاعر الخوف وفقدان الأمل.
- فتر الانفعال والانطواء.

٣. الأعراض المعرفية:

- نقص القدرة على التفكير.
- التردد والتفكك.
- أحكام تلقائية سلبية اتجاه الذات.
- أفكار انتحارية وسوداوية.

٤. الأعراض السلوكية:

- فقدان الطاقة.
- الشعور بالإجهاد لأقل مجهود.
- إنقاص الدافعية عن المعتاد، والتثاقل.
- سرعة الاستثارة.
- اللامبالاة بالبيئة وبنفسه.
- نقص الميول والاهتمامات.
- إهمال النظافة، وعدم الاهتمام بالأمر الحياتية اليومية.

الدراسات السابقة:

وفي دراسة بيتري وغن (Petrie and Gunn, 1998) هدفت إلى معرفة تأثير متغيرات الجنس والعمر والانطواء في إدمان الإنترنت، أجريت الدراسة على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية من مستخدمي الإنترنت بلغ عددهم (٤٤٥) شخصا، استخدمت الدراسة مقياس (بيك) للاكتئاب ومقياس (آيزنك) للشخصية. وقد أظهرت الدراسة أن نسبة المدمنين على الإنترنت وصلت إلى (٤٦%) من مجموع أفراد العينة، وإن الإدمان على الإنترنت لا يتأثر بالجنس وأن متوسط عمر المدمنين يبلغ ٣٠ عاما وإن الإنترنت زاد من نسبة الشعور بالعزلة والاكتئاب.

وفي دراسة ساندرز وآخرون (Sanders, et al, 2000) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين استخدام شبكة الإنترنت وكلا من الاكتئاب والعزلة الاجتماعية لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من ٨٩ طالبا بالمرحلة الثانوية، منهم ٣٧ من الذكور، ٥٢ من الإناث، وطبق عليهم استبيان استخدام إدمان الإنترنت من إعداد يونج (Young, 1998)، وقائمة بيك للاكتئاب، وقد

أشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين مدمني (مرتفعي) استخدام شبكة الإنترنت، والشعور بالعزلة الاجتماعية والاكتئاب لدى المراهقين، وهذا يعنى أن منخفضي استخدام شبكة الإنترنت كانت لديهم علاقات اجتماعية أكثر إيجابية، على النقيض من مدمني (مرتفعي) الاستخدام لشبكة الإنترنت كانوا أكثر إظهارا للشعور بالوحدة النفسية وأكثر شعورا بالاكتئاب وأقل شعورا بالمساندة الاجتماعية.

وفي دراسة كريستوفر وآخرون (Christopher et al, 2000) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين استخدام الإنترنت والاكتئاب والعزلة الاجتماعية بين المراهقين، أجريت الدراسة على عينة قصديه مكونة من ٨٩ طالبا وطالبة من طلاب السنة الأخيرة في أحد المدارس الثانوية. وقد أظهرت الدراسة أن الطلبة منخفضي استخدام الإنترنت أفضل في علاقتهم مع أمهاتهم وأقرانهم عن مرتفعي استخدام الإنترنت، كما وأظهرت أن مستوى استخدام الإنترنت لا يرتبط بالاكتئاب.

وفي دراسة لاروز وماثيو وجريغ (Larose and Mathew and Gregg, 2001) هدفت إلى دراسة التفسيرات المعرفية والاجتماعية لاستخدام الإنترنت والاكتئاب، أجريت الدراسة على عينة مكونة من ١٧١ طالبا مسجلين في مساق الاتصالات. استخدمت الدراسة مقياس المشاركة الاجتماعية والوضع النفسي ومقياس مركز دراسة الاكتئاب (CED-D) ومقياس الكفاءة الذاتية للإنترنت، وقد أظهرت الدراسة ميل مستخدمي الإنترنت لفترات طويلة إلى العزلة الاجتماعية والاكتئاب.

وفي دراسة اليسيو وآخرون (Aloisio, et al, 2001) هدفت إلى معرفة أثر استخدام الإنترنت في الاكتئاب، أجريت الدراسة على عينة مكونة من ١٦٠ فردا تم اختيارهم بطريقه عشوائية، استخدمت الدراسة مقياس بيك للاكتئاب. وقد أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطيه

إيجابية بين مجمل الساعات التي يقضيها الشخص على الإنترنت في الأسبوع والاكتئاب بشكل عام بحيث أن قضاء زمن أكثر على الإنترنت أدى إلى مستويات أكبر من الاكتئاب.

وفي دراسة بيكر وآخرون (Becker et al, 2002) هدفت إلى التعرف على معدل انتشار الاكتئاب والقلق في مراكز الرعاية الصحية الأولية في السعودية تكونت عينة الدراسة من عينة مقطعية عشوائية بلغت ٤٣١ مريض من المترددين على المراكز الصحية الأولية من الرجال والنساء، وهدفت إلى مقارنة هذه النتائج بمعدلات انتشار الاكتئاب في الولايات المتحدة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن معدل انتشار الاكتئاب في مراكز الرعاية الصحية الأولية في السعودية مساوي لمعدل انتشاره في الولايات المتحدة الأمريكية وفي العالم.

وفي دراسة غانم (٢٠٠٢) هدفت إلى فحص العلاقة بين مشكلات النوم وكل من القلق والاكتئاب لدى عينة غير إكلينيكية من الذكور والإناث الأسوياء، بلغت العينة في كل فئة ١٠٠ فرد تراوحت أعمارهم بين ١٧ - ٥٧ عاماً، طور الباحث استبانة لمشكلات النوم واستخدم اختبار تيلور للقلق الصريح وقائمة بيك للاكتئاب، وقد أظهرت الدراسة النتائج الآتية: وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين مشكلات النوم والقلق الصريح والاكتئاب وبين الاكتئاب والقلق الصريح لدى عينة الذكور ووجود علاقة ارتباطيه سالبة بين عادات النوم وطقوس النوم ومشكلات النوم والاكتئاب لدى عينة الإناث ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في جانب الإناث في مشكلات النوم والقلق والاكتئاب.

وفي دراسة وهانج وآخرون (Whang, et al, 2003) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدمان استخدام شبكة الإنترنت واضطراب السلوك الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى بعض النساء والرجال المدمنين لاستخدام شبكة الإنترنت، تكونت عينة الدراسة من (٧٨٧٨)

امراً (٥٧١٠) رجل، بكوريا، وطبق عليهم مقياس يونج لإدمان الإنترنت توصلت الدراسة إلى أن نسبة الإدمان بلغت (٥,١٣) لدى عينة الدراسة ككل، بنسبة (٩,٤٨) لدى الرجال، و(٤,٠٢) من النساء، بينما توصلت الدراسة إلى وصف (١٨,٠٤) % من إجمالي العينة بأن لديهم استعداد وقابلية لإدمان استخدام شبكة الإنترنت، كما أظهرت النتائج 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.

في دراسة وانج وآخرون (whang et al, 2003) هدفت إلى تحديد الخصائص النفسية لمفترطي استخدام الإنترنت، وقد أجريت الدراسة على عينة من مستخدمي الإنترنت في كوريا حيث بلغت (١٣٥٨٨). استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، أظهرت الدراسة أن هناك علاقة قوية بين إدمان الإنترنت والخلل الوظيفي في العلاقات الاجتماعية، يحاول العديد الهروب من الواقع عند استخدام الإنترنت، عندما كان مدمني الإنترنت يشعرون بالقلق أو الاكتئاب يكونون أكثر رغبة في استخدام الإنترنت، كما وأشارت الدراسة أن مدمني الإنترنت أعلى في درجة الوحدة النفسية والمزاج الاكتئابي والاندفاعية مقارنة بالمجموعات الأخرى.

في دراسة كردي (٢٠٠٩) والتي هدفت إلى تحديد الفروق في الاكتئاب والذكاء الانفعالي بين طالبات الجامعة مدمنات الشبكة المعلوماتية في الطائف وغير المدمنات. تألفت عينة الدراسة من (١٠٠) طالبة من مدمنات الشبكة المعلوماتية و(١٠٠) طالبة من غير المدمنات. وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس إدمان الشبكة ليونغ، ومقياس عزب لتشخيص إدمان الشبكة المعلوماتية، كما استخدم مقياس الاكتئاب ومقياس الذكاء الانفعالي. أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فرقاً ذا دلالة في الاكتئاب بين المدمنات وغير المدمنات يساوي (١٠,٦٨) أي إن الطالبات المدمنات أكثر اكتئاباً من الطالبات غير المدمنات. أيضاً أظهرت النتائج فروقاً دالة في الذكاء

الانفعالي بين المدمنات وغير المدمنات لصالح الطالبات غير المدمنات يساوي (١١,٩٤) أي غير المدمنات أكثر ذكاءً انفعالياً.

وفي دراسة رجب (٢٠١٠) هدفت إلى معرفة تأثير مستوى استخدام الإنترنت على بعض المتغيرات النفسية وتكونت عينة الدراسة من ٦٤٤ فرداً وتكونت أداة الدراسة من استمارة بيانات أولية خاصة باستخدام الإنترنت ومقياس الشعور بالوحدة والغضب والسلوك العدواني واضطراب قلق النوم والاكتئاب وقد أظهرت الدراسة تأثير استخدام الإنترنت المفرط على المتغيرات النفسية ومنها الاكتئاب.

وفي دراسة الحوسني (٢٠١١) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدمان الشبكة المعلوماتية (الإنترنت) وكل من الاكتئاب والعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوى. تألفت عينة الدراسة من (٣٤٦) طالباً وطالبة. وتكونت أدوات الدراسة من مقياس الإدمان على الشبكة ومقياس العزلة الاجتماعية وقائمة بيك المعربة الثانية للاكتئاب. أظهرت الدراسة النتائج التالية: أن نسبة انتشار الإدمان على الشبكة المعلوماتية هي (٤,٩)% لدى أفراد العينة، وأن هناك فروقاً ذات دلالة على مقياس الإدمان على الشبكة تعزى للحالة الاجتماعية والاختصاص الدراسي لصالح الطالبات، وهناك علاقة سلبية بين الإدمان على الشبكة المعلوماتية والاكتئاب، كما أن هناك علاقة إيجابية بين الإدمان على الشبكة المعلوماتية والعزلة الاجتماعية.

في دراسة قام بها الطراونة وآخرون (٢٠١٢) هدفت إلى معرفة أثر استخدام (الإنترنت) على التحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكتئاب ومهارات الاتصال لدى طلبة جامعة (القصيم). تكون المجتمع الإحصائي من جميع الطلاب والطالبات الذين يستخدمون شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) في جامعة القصيم، وقد تكونت عينة الدراسة من (٥٩٥) طالباً وطالبة من الطلبة الذين يستخدمون (الإنترنت) في جامعة القصيم، وقد تم اختيار العينة بالطريقة

القصدية المتيسرة، ثم تم استخدام المعدل التراكمي للدلالة على التحصيل الدراسي، والصورة المعربة لقائمة بيك (Beck) للاكتئاب، ومقياس التكيف الاجتماعي الملائم للبيئة الاجتماعية الجامعية، ومقياس مهارات الاتصال لدى طلبة الجامعة، وقد أشارت النتائج إلى وجود درجة أعلى بقليل من الدرجة المتوسطة لدى الطلبة مستخدمي الإنترنت لفترة زمنية متوسطة في كل من درجة التكيف الاجتماعي ومهارات الاتصال، في حين أن درجتي: التكيف الاجتماعي، ومهارات الاتصال منخفضة لدى الطلبة ذوي الاستخدام المرتفع للإنترنت، كما أظهرت النتائج أن درجة الاكتئاب منخفضة لدى الطلبة مستخدمي الإنترنت لفترة زمنية متوسطة، في حين أن درجة الاكتئاب مرتفعة لدى الطلبة ذوي الاستخدام المرتفع للإنترنت، كما توصلت الدراسة إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في كل من: التحصيل الأكاديمي، والتكيف الاجتماعي؛ تعزى لعدد ساعات استخدام الإنترنت والنوع الاجتماعي والاختصاص لصالح الاستخدام المتوسط والطلبة الذكور، والاختصاصات العلمية، ووجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاكتئاب تعزى لعدد ساعات استخدام الإنترنت والنوع الاجتماعي والاختصاص لصالح الاستخدام المرتفع، والإناث، والاختصاصات الأدبية، كما وجدت الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة مهارات الاتصال تعزى لعدد ساعات استخدام الإنترنت لصالح الاستخدام المتوسط.

وفي دراسة السنباري (٢٠١٢) التي هدفت إلى معرفة أثر الاستخدام السلبي للإنترنت على بعض الخصائص الشخصية لدى طلاب جامعة كفر الشيخ، استخدم الباحث المنهج الوصفي وطبق الدراسة على عينة مكونة من ٤١٧ طالبا وطالبة، وتمثلت أداة الدراسة بمقياس استخدام الإنترنت من اعداد الباحث ومقياس الوحدات النفسية ومقياس الخجل ومقياس بيك للاكتئاب، وقد أظهرت الدراسة وجود ارتباط بين الاستخدام السلبي للإنترنت وبين خصائص الشخصية (الاكتئاب، الخجل، الوحدة النفسي) لدى طلاب الجامعة.

التعقيب على الدراسات:

قدمت الدراسات السابقة العديد من النتائج الهامة ومن أبرز هذه النتائج: وجود ارتباط بين إيمان الإنترنت بالاكْتئاب، وجود أثر لاستخدام الإنترنت على التحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكْتئاب، والعدوان ومهارات الاتصال، كما وبينت الآثار السلبية لاستخدام الإنترنت على الجوانب النفسية للطلبة.

ومما لا شك فيه أن هذه الدراسة استفادت كثيرا من نتائج الدراسات السابقة في إثراء إطارها النظري وتفسير نتائجها ولعل ما يميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة، تناولها فئة هامة في المجتمع السعودي وهي فئة الشباب في البرنامج الموازي في جامعة الملك سعود.

الطريقة والإجراءات:

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلاب البرنامج الموازي، في جامعة الملك سعود، المسجلين في مقرر مهارات التعلم والتفكير والبحث في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (١٤٣٣ / ١٤٣٤هـ)، والبالغ عددهم (١٨٢) طالبا.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (١٤٦) طالبا من طلاب مقرر مهارات التعلم والتفكير والبحث في البرنامج الموازي في جامعة الملك سعود في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (١٤٣٣ / ١٤٣٤هـ).

أدوات الدراسة:

أ. استمارة بيانات أولية للإنترنت تبين عدد ساعات استخدام الطلبة للإنترنت، من اعداد الباحثين.

ب. الصورة المعربة لقائمة بيك (Beck) للاكتئاب:

لقد قام بتعريب هذه القائمة والتأكد من صدقها وثباتها كلا من حمدي، وأبو حجلة، وأبو طالب (١٩٨٨)، وقد قاموا بتطبيقها على عينة من طلبة الجامعة الأردنية، تكونت تلك القائمة من ٢١ فقرة تناولت كل فقرة منها عرضاً من أعراض الاكتئاب، وهي تتدرج على سلم رباعي يتكون من ٤ نقاط من (٠-٣)، حيث يشير الصفر إلى انعدام العرض، ويشير الرقم ٣ إلى وجود العرض بصورة مرتفعة جداً.

وبعد إجابة الفرد عليها يتم جمع الفقرات حيث تتراوح مدى الدرجة الكلية على تلك القائمة من (٠-٦٣).

صدق قائمة بيك المعربة:

أشارت نتائج دراسة حمدي وزملائه (١٩٨٨) إلى أن تلك القائمة نجحت في التمييز بين مجموعتين موزعتين إلى مجموعة اكتئابية (٣٨) طالباً، ومجموعة غير اكتئابية (١٨) طالباً من طلبة الجامعة الأردنية. كانت قيمة (ت) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات اكتئاب المجموعتين ذات دلالة إحصائية. كما قام حسين وآخرون (١٩٩٨) بإيجاد معامل الصدق للقائمة بحساب معامل الارتباط بين الدرجات على مقياس بيك وبين مقياس الاكتئاب في مقياس الشخصية متعدد الأوجه (MMPI) وقد بلغ معامل الارتباط (٠,٦٧) وهو معامل دال إحصائياً.

تمت الإشارة في السابق أن حمدي وزملائه قاموا بتعريب قائمة بيك للاكتئاب وقاموا بحساب ثباتها. قاما بتطبيقها على عينة تتألف من (٨٠) طالباً من طلبة الجامعة الأردنية، حيث طبقت

بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test - retest) وبفارق أسبوع بين التطبيق الأول والثاني تم حساب معامل ارتباط بيرسون إذ بلغ معامل الثبات (٠,٨٨). ومن ثم قاموا باستخراج معامل ألفا كرونباخ للتأكد من الاتساق الداخلي له وكانت قيمته (٠,٨٧).

وفي هذه الدراسة قام الباحثان بتطبيق مقياس بيك للاكتئاب على عينة من خارج عينة الدراسة كونت من ٥٠ طالب من طلاب البرنامج الموازي في جامعة الملك سعود حيث طبقت بطريقة الاختبار وإعادةه وبفارق أسبوعين بين التطبيق الأول والثاني، تم حساب معامل الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون إذ بلغ معامل الثبات (٠,٨٦). ومن ثم تم استخراج معامل الفا كرومباخ للتأكد من الاتساق الداخلي للمقياس المعرب وكانت قيمته (٠,٨٩).

إجراءات الدراسة:

قام الباحثان بتوزيع أداة الدراسة على أفراد عينة الدراسة البالغ عددهم (١٤٦) طالبا في البرنامج الموازي في مقرر مهارات التعلم والتفكير والبحث في الملك سعود.

طلب الباحثان من أفراد عينة الدراسة، الإجابة عن جميع فقرات الأداة، بعد جمع الأداة تم إدخال البيانات في الحاسب الآلي وتم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS). بعد رصد النتائج تمت مناقشتها في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة.

المعالجات الإحصائية:

للإجابة عن أسئلة الدراسة تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات الدراسة، ومعامل سبيرمان لمعرفة أثر متغير ساعات استخدام الإنترنت على الاكتئاب.

وقد تم إجراء جميع التحليلات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي: (SPSS) الإصدار الحادي عشر.

متغيرات الدراسة:

المتغيرات المستقلة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات المستقلة الآتية:

• استخدام الإنترنت: قيس بالمدة التي يقضيها الطلاب على الإنترنت وقد قسم هذا المدى

إلى:

- غير مستخدمة للإنترنت
- استخدام منخفض: ساعة إلى ساعتين.
- استخدام متوسط: أكثر من ساعتين إلى أقل من أربع ساعات يوميا.
- استخدام مرتفع: من أربع ساعات إلى ست ساعات يوميا.
- استخدام مرتفع جدا: أكثر من ست ساعات.

وقد تم تصنيف عينة الدراسة وفق هذا المتغير إلى أربعة أقسام والجدول رقم (١) يبين توزيع افراد

عينة الدراسة على عدد ساعات استخدام الإنترنت.

جدول رقم (١) يبين توزيع افراد عينة الدراسة على عدد ساعات استخدام الإنترنت

عدد ساعات استخدام الإنترنت يوميا	غير مستخدمة	استخدام منخفض	استخدام متوسط	استخدام مرتفع	استخدام مرتفع جدا
عدد الطلاب	٨	٥٠	٤٢	٣١	١٥

المتغيرات التابعة: الاكثاب.

نتائج الدراسة:

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول: ما مستوى الاكثاب لدى طلاب البرنامج الموازي في جامعة الملك سعود الذين يستخدمون الإنترنت.

للإجابة عن هذا السؤال ولتحديد مستوى الاكثاب لدى طلاب البرنامج الموازي في السنة التحضيرية في جامعة الملك سعود لمستخدمي الإنترنت استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على قائمة بيك (Beck) للاكثاب، وكانت النتائج كما في الجدول رقم (٢).

جدول رقم (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الاكثاب لدى طلاب البرنامج الموازي في جامعة الملك سعود مستخدمي الإنترنت

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	مدة الاستخدام
٩,٥٥	١٩,٣٣	عدم الاستخدام
١١,٥٦	٢٥,٦٧	استخدام منخفض

استخدام متوسط	٢٤,٢٣	١٢,١٦
استخدام مرتفع	٤١,٥٦	١٦,٦٧
استخدام مرتفع جدا	٤٩,٢١	٦,٤٣

يتضح من الجدول رقم (٢) أن المتوسط الحسابي للاكتئاب للطلاب الذين لا يستخدمون الإنترنت قد بلغ (١٩,٣٣)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للاكتئاب للطلبة الذين يستخدمون الإنترنت بدرجة منخفضة (٢٥,٦٧)، أما المتوسط الحسابي للاكتئاب للطلبة الذين يستخدمون الإنترنت بدرجة متوسطة فقد بلغ (٢٤,٢٣)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للاكتئاب للطلبة الذين يستخدمون الإنترنت بدرجة مرتفعة (٤١,٥٦)، وأخيرا بلغ المتوسط الحسابي للاكتئاب للطلاب الذين يستخدمون الإنترنت بدرجة مرتفعة جدا على أعلى متوسط حيث بلغ (٤٩,٢١)

يظهر من الجدول السابق أن مستوى الاكتئاب لدى الطلاب على قائمة بيك للاكتئاب كان منخفضا لدى الطلبة الذين لا يستخدمون الإنترنت أو يستخدمونه بصورة منخفضة ومتوسطة فقد تراوحت هذه المتوسطات ما بين (١٩,٣٣ - ٢٥,٦٧) وهي تشير إلى المستوى الطبيعي للاكتئاب، في حين أظهر الجدول أن مستوى الاكتئاب لدى الطلاب الذين يستخدمون الإنترنت بشكل مرتفع وبشكل مرتفع جدا كان مرتفع فقد بلغ متوسط الاكتئاب لديهم (٤١,٥٦ ، ٤٩,٢١)، وهذا يدل على ارتفاع مستوى الاكتئاب لدى الطلبة مستخدمي الإنترنت بدرجة كبيرة وكبيرة جدا، وبذلك اتفقت الدراسة مع دراسة كلا من (الطراونة، ٢٠١٢)، (والسنباري، ٢٠١٢)، (وغانم، ٢٠٠٢).

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني: هل هناك ارتباط ذو دلالة إحصائية بين عدد ساعات استخدام الإنترنت من قبل طلاب البرنامج الموازي في جامعة الملك سعود وبين درجة تأثير استخدام شبكة الإنترنت على مستوى الاكتئاب؟

الفرض: لا يوجد ارتباط إيجابي بين استخدام الإنترنت وبين الاكتئاب لدى طلاب البرنامج الموازي في جامعة الملك سعود عند مستوى $(\alpha=0.05)$.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان معامل ارتباط سبيرمان وذلك للكشف عن العلاقة بين استخدام الإنترنت وشعور الاكتئاب لدى طلاب البرنامج الموازي في مقر مهارات التعلم والتفكير والبحث، والجدول رقم (٣) يبين نتائج معامل ارتباط سبيرمان

جدول رقم (٣) والذي يبين نتائج معامل سبيرمان للكشف عن العلاقة بين استخدام الإنترنت

وشعور الاكتئاب

المتغير	استخدام الإنترنت
معامل الارتباط بين استخدام الانترنت والاكتئاب	٠,٥١
قيمة الدلالة (sig)	0.004

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود ارتباط دال بين استخدام الإنترنت والشعور بالاكتئاب لدى طلاب مقر مهارات التعلم والتفكير والبحث عند مستوى الدلالة $(\alpha=0.05)$ حيث كانت قيمة الدلالة اقل من $٠,٠٥$ وبذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل بالفرضية البديلة. وبذلك تكون الدراسة قد اتفقت مع دراسة كل من (هاني وآخرون، ٢٠٠٣)، (لاروز ومايشو وجريغ، ٢٠٠١).

مما سبق يتضح أن شعور الاكتئاب يزداد بزيادة ساعات استخدام الإنترنت، فالعلاقة بين هذين المتغيرين علاقة طردية، وقد يعزى ذلك إلى:

١. توفر الإنترنت للطالب في جميع الأوقات وبوسائل مختلفة إما عن طريق مختبرات الحاسوب أو غرفة مصادر التعلم أو عن طريق الجوال، وهذا بدوره أدى إلى تغيير في عادات الطالب في النوم والأكل والاتصال مع الأسرة والأصدقاء ومدرسيهم، وهذا قد يؤدي إلى إهمالهم لأدوارهم المختلفة في الحياة مما يحدث بعض الاضطرابات في علاقاتهم الاجتماعية وهذا قد يحدث عنده اضطراب وتوتر.

٢. الضغوط الاجتماعية والدراسية قد تدفع الطالب للهروب من هذا العالم الحقيقي ليعيش في عالم الإنترنت.

٣. المرحلة العمرية -التي يمر بها الطالب- وخصائصها النمائية وحاجة الطالب إلى اثبات وجوده وتحقيق ذاته، فيزداد طموحه وهذا يدفعه للاطلاع والمشاركة في كافة مجالات الحياة المتوفرة على الإنترنت، ووجود عدد من العوائق التي تحول دون قدرته على تحقيق ذلك ربما يؤدي إلى شعور القلق والاحباط والتوتر والذي يقود الى الاكتئاب.

٤. قدوم عدد من الطلاب من بيئات اجتماعية مختلفة عن الرياض قد يؤدي إلى صعوبة التكيف مع هذه البيئة الجديدة فيهرب منها إلى الإنترنت وهذا قد يؤدي الى الانسحاب الاجتماعي والوحدة والاكتئاب.

٥. الاستخدام للإنترنت بدرجة كبيرة

التوصيات:

بعد عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة ومناقشتها، فقد خلص الباحثين إلى عدد من التوصيات وكانت على النحو الآتي:

- ترشيد استخدام الإنترنت، بهدف تحقيق أهداف محددة.
- تفعيل الرقابة الأسرية وتوجيه الأبناء نحو الاستخدام الأمثل للإنترنت.
- التوعية وتنمية الوازع الديني وربط استخدام الإنترنت بالحلال والحرام.
- توعية الأفراد وتدريبهم على استخدام الإنترنت لتوضيح الايجابيات والسلبيات.
- اجراء دراسة مشابهة على طلاب الثانوية العامة.
- اجراء دراسة حول فاعلية برنامج تدريبي في توعية طلاب الجامعات على الاستخدام الامثل للإنترنت.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. إسماعيل، بشرى (٢٠٠٤). الاضطرابات النفسية للأطفال: الاسباب التشخيص العلاج. مكتب الأنجلو المصرية: القاهرة.
٢. الدركزلي، سليمان (١٩٩٧). الإنترنت ثورة المعلومات والثقافة والتعليم. آفاق الثقافة والتراث، السنة الرابعة، العدد السادس عشر، ص ٣٣-٤٩.
٣. حجاوي، شادي (١٩٩٩). الإنترنت من نافذة على المعرفة إلى منبر لإثارة المشاكل والمتاعب، جريدة الرأي الأردنية، العدد ١٠٤١٢، ١٢ / ٣ / ١٩٩٩، ص ٢٤.
٤. جابر، جابر، وكناني، علاء (١٩٩٠). معجم علم النفس المعاصر. دار النهضة العربية: القاهرة.
٥. حمدي، نزيه، أبو حجلة، نظام، وأبو طالب، صابر (١٩٨٨). البناء العاملي ودلالات صدق وثبات صورة معرفة لقائمة بيك للاكتئاب، مجلة دراسات (العلوم التربوية)، ١٥ (١)، ص ٣٠ - ٤٠.
٦. حسين، محمود، والزيود، نادر فهمي (١٩٩٨). مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء متغيرات الجنس والتخصص والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي. مجلة البصائر، جامعة البتراء، ٣ (٢). ص ١٥٥ - ١٩٤.

٧. الحوسني، ناصر (٢٠١١). إدمان الإنترنت وعلاقته بالاكتئاب والعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوى. رسالة ماجستير غير منشورة. عمان. جامعة نزوى. كلية الآداب والعلوم الاجتماعية.
٨. الخطيب، هشام، والزيادي، أحمد (٢٠٠٠). الصحة النفسية للطفل، ط١، الدار العلمية الدولية، عمان.
٩. الخطيب محمد (٢٠٠). التوجيه والإرشاد النفسي. مطبعة مقداد: غزة.
١٠. عبد الله، ناصر سليمان. (٢٠١١). إدمان الإنترنت وعلاقته بالاكتئاب والعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوى. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوة، كلية العلوم والآداب، قسم الارشاد انفيسي.
١١. عبد الستار إبراهيم. (١٩٩٨). الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه. سلسلة عالم المعرفة، العدد ٢٣٩ المجلس الوطني للفنون والآداب.
١٢. عبد الهادي، محمد، ومطر، عبد الفتاح، وغنام، عادل (٢٠٠٥). إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من الاكتئاب والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بنني سويف، العدد (٤) يوليو، جامعة القاهرة ص ٤٠٠-٤٢٥.
١٣. عثمان، أكرم (٢٠٠٨). أنواع الاكتئاب، موقع صناعة النجوم. <http://dakram.maktoobblog.com>.
١٤. العربية (٢٠١٠). إدمان الانترنت. ٢٧، نوفمبر، ٢٠١٠.
١٥. العيسوي، عبد الرحمن (١٩٩٠). باثولوجيا علم النفس. مصر: دار الفكر العربي.
١٦. غانم، محمد حسن. (٢٠٠٢). مشكلات النوم وعلاقتها بالقلق الصريح والاكتئاب. دراسات عربية في علم النفس، العدد ٤، مجلد ١، ص ٦٥-١١٩.

١٧. غانم، محمد حسن (٢٠٠٢). المساندة الاجتماعية المدركة وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى المسنين والمسنات المقيمين في مؤسسات إيواء واسر طبيعية. دراسات عربية في علم النفس، العدد 3، مجلد، ص ٣٥-٨٩.
١٨. الشهاوي، قدري (١٩٩٨). المنظومة الأمنية والآثار السلبية والإيجابية لشبكة الإنترنت. مجلة الفكر الشرطي، الرياض، ص ١٦٥ - ١٧٣.
١٩. الطراونة، نايف، والفنيخ، لمياء (٢٠١٢). استخدام الإنترنت وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكتئاب ومهارات الاتصال لدى طلبة جامعة القصيم. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد العاشر، العدد الأول، ص ٢٨٣ - ٣٣١، يناير: www.jugaza.edu.ps/ar/periodical
٢٠. زهران، حامد عبد السلام (١٩٩٧). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط٣. عالم الكتب: القاهرة.
٢١. كردي، سميرة. (٢٠٠٩). الاكتئاب والذكاء الانفعالي لدى عينة من مدمنات الإنترنت: دراسة وصفية مقارنة". مجلة دراسات نفسية. (العدد ١)، المجلد ١٩. مصر. القاهرة.
٢٢. المعاينة، عبد العزيز، وآخرون (٢٠٠١). المدخل إلى علم النفس. دار الثقافة والدار العلمية الدولية: عمان.
٢٣. منظمة الصحة العالمية (٢٠١٧). الاكتئاب.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

1. Aloisio, D., Finger, D., Nimerforn, W., and ramsey, R. (2001). **Internet usage and Depression**, online Available:
www.Psu.\dept\modiate\research\depressionnetuse.htm
2. Becker, Susan (2002).Screening For Somatization And Depression In Saudi Arabia: A Validation Study OF The PHQ In Primary Care, **The International Journal of Psychiatry in Medicine**. (32),(3).
3. Decca, A. (1998). Sad, Lon off and get out, New statesman, 127 (4401), EBSC host, An (1170619). De-Gracia, M.; Angland, V.; Fernandez, M, and Arboncs, M. (2002): Behavioral problems related with internet usage: an exploratory. www.Umes\analesps\v18\v18-2\06-18.
4. Whang, l.s; lee, s. and change (2003). Internet over-users, psychological profiles: A behavior sampling analysis an internet addiction, **cyberpsychology and behavior**, vol. 6,pp 143-150.
5. Young, K.S. and Rogers, R,C. (1998). **The Relationship between Depression and internet Addiction**, Center of online addiction, online Available:
www.netaddiction.com/articles/cyberpsychology.htm.
6. Christopher, S. E, Tiffany, M.F., Migual, D., and Michele R. (2000). The relationship of internet use to depression and social isolation among adolescents, *Adolescence*, 35 (138).
7. Petrie, H. and Gunn, D. (1998). **Internet "addiction": the effects of sex, age, depression and introversion**, paper presented at the British psychological society. London, 15 December.
8. Sanders,C.E.; Field,T.M.; Diego, M., & Kaplan, M. (2000): The relationship of Internet use to depression and social Isolation among **Adolescents**, **Adolescenc**,Vol.35 (138), PP.237-42.

9. Krout, R., Lund mark, V., ptterson, M., Kiesler, S., Mukopadhyoy, T., and Scherlis, w. (1998). Internet paradox, A social technology that reduces social involvement and psychological well-being **American psychologist**, 35 (9), online Available: www.apa.org/journals/amp/amp5391o17html.
10. Larose, R., Eastin, M.S., Gregg, J. (2001). Reformulating the internet paradox: social Cognitive explanations of Internet use and depression, journal of online Behavior, 1(2), online Available: www.Behavior.net/JOP/V1n1/paradox.htm.
11. Report 2007, www.who.com/ . [Accessed on 3 April, 2007]
12. Whang, L.S; Lee, S. & Chang, G. (2003): Internet over-user's Psychological profiles: Behavior samplings analysis on internet addiction, Cyber Psychology and Behavior, Vol.6(2) 1,PP.143-150 .