

بعض خصائص الشخصية في ضوء النوع ومستوى الاستخدام غير العادي للإنترنت

د/ نور الدين طه السنباري

دكتوراه الإرشاد النفسي – جامعة القاهرة

مقدمة

شهد هذا العصر الكثير من الإنجازات العلمية العظيمة في شتى مجالات الحياة ومنها قطاعات الاتصالات حيث حظيت بالجزء الأكبر من هذه الإنجازات ولقد كان للتطور المثير والدائم في هذا المجال أثر كبير في تقريب أجزاء من هذا العالم المترامي الأطراف، فاتصل قاسيه بدانيه وفي نهاية هذا القرن ها نحن نتوج هامته باختراع أكثر تقنيات الاتصال حداثة وتعقيداً وهي الحاسبات الآلية، وأخيراً أعظم هذه التقنيات إثارة وسحراً وهي ما أطلق عليها (شبكة الإنترنت). (مصطفى عبد السميع، 1999، 85⁽¹⁾)

وإن من أهم معايير قياس التميز الطبقي والاجتماعي بين الأفراد لن يقاس على أساس المنصب، أو الثروة، أو المال، أو الأصل الاجتماعي، بل سيقاس على أساس المعرفة والثقافة وتوظيف الفرد لمعلوماته وثقافته في الارتقاء بنفسه ومجتمعه، ولن يقاس مدى تقدم الدول على أساس ناتجها القومي بل سيكون هناك معيار آخر جديد هو إجمالي ناتجها المعلوماتي القومي، وبالتالي أصبحت المعلوماتية هي عملة هذا العصر وثروته ومجالات استثماره. (بهاء شاهين، 1996، 5)

ويعد الشباب والمراهقين أكثر الفئات تعاملًا مع الإنترنت، وتقبلاً لكل ما هو جديد ومثير، وعلى اعتبار أن الإنترنت أصبح يشارك الأسرة في أحد مهامها الرئيسية وهي التنشئة الاجتماعية، لذا وجب على التربويين متابعة تأثيرات استخدام الإنترنت على الخصائص الشخصية للأفراد بما ينعكس على تقدم المجتمع وتجنب الجوانب السلبية التي قد تنجم عن استخدام الإنترنت.

ولقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن استخدام الإنترنت قد ينتج عنه العزلة عن الآخرين أو تقوية العلاقات بينهم، فقد أوضحت دراسة "جانيت مورهان مارتين" Janet, M. M. 2003 أن الاستخدام المتزايد للإنترنت يؤدي إلى الوحدة النفسية، وقد يلجأ الأفراد الذين يعانون من الوحدة النفسية إلى استخدام الإنترنت على نحو متزايد بسبب بحثهم عن الصداقة عن طريق الإنترنت، ووجد أن الأفراد الذين يعانون من الوحدة النفسية كانوا أكثر استخداماً للإنترنت والبريد الإلكتروني.

كما تشير دراسة مونيكات. و. Monica T.W. 2007 وهي دراسة تمت على طلاب الجامعة إلى وجود علاقة بين استخدام الإنترنت والشعور بالوحدة النفسية، وأن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام الإنترنت والشعور بالوحدة النفسية.

(1) يشير الرقم الأول في التوثيق إلى السنة، والرقم الثاني إلى الصفحة.

كما توصلت بعض الدراسات السابقة إلى أن الاستخدام المتزايد للإنترنت يزيد من حدة الاكتئاب مثل دراسة بيفيرلي ل. ف. وآخرين Beverly, I. F. et al 2007 حيث تشير إلى أن هناك علاقة بين استخدام الإنترنت والشعور بالاكتئاب فهؤلاء الأشخاص الذين يظهرون أعراض مثل انخفاض تقدير الذات والشعور بالحزن والنبذ والاكتئاب يستخدمون شبكة الإنترنت بشكل مفرط.

كما أظهرت دراسة رجينا ف. إ. Regina, V. E. et al 2008 أن استخدام البريد الإلكتروني والدرشة عن طريق الإنترنت قد يرتبط إيجابياً بالاكتئاب.

مشكلة الدراسة:

أصبح الإنترنت تقنية هامة جداً في حياة العديد من الأفراد، ويوفر العديد من الوسائط مثل البريد الإلكتروني، المنتديات الجماعية عن طريق استخدام الإنترنت، ومن خلال الاتصال عن طريق الإنترنت يمكن للعديد من مستخدمي الإنترنت أن يكونوا علاقات مع بعضهم البعض. وتتفاعل العديد من المظاهر الخاصة بوسائط الإنترنت لتجعل من سياق نمو وتطور العلاقات الناشئة عن طريق الإنترنت تختلف كماً ونوعاً عن العلاقات الناشئة بعيداً عنه.

ومازال الإنترنت من المجالات الحديثة نسبياً فيما يتعلق بالأبحاث النفسية، وبالأخص في مجال نمو وتطور العلاقات الاجتماعية، حيث أصبح الإنترنت من البدائل الجديدة للتفاعل الاجتماعي المباشر؛ فمن خلال الإنترنت يستطيع الشخص قراءة الأخبار مبكراً دون الذهاب لبائع الجرائد، كما يستطيع إقامة علاقات مع أشخاص من الجنسين دون أن يراهم، والبحث عن أي موضوع يطرأ على خاطره من خلال ضغط زر، وكل ذلك يوفر كثيراً من العناء والمجهود على مستخدمي الإنترنت.

والانترنت يمثل عالماً مفتوحاً دون رقابة متعدد الجوانب وبالتأكيد فإن كل إنسان يتفاعل مع نوع المعلومات التي تشبع حاجاته المعرفية بالقدر الذي تمكنه قدراته المعرفية من ذلك، كما أن ملاحظة اختيارات الأفراد في حياتهم اليومية تشير إلى طبيعة شخصياتهم، فإن عالم الانترنت يتيح الفرصة لدراسة شخصية الإنسان، ومن خلال التحليل الكيفي وساعات الزيارة للمواقع المفضلة على الانترنت وعلي الأخص أن التعامل مع تلك المواقع يمكن أن يتم بتوفير قدر كافي مع الخصوصية النفسية التي يرغب الفرد في معرفتها واستخدامها. (عبد الوهاب محمد كامل، 2002، 83)

فقضاء أوقاتاً طويلة مع الشبكة وإهمال القيام بالمسؤوليات التي يجب القيام بها أمر واقع وهناك تفسيرات عديدة لذلك، منها: المتعة الشخصية التي تقدمها هذه التقنية فهي تقنية جذابة تتطلب الوقت، ويمكن للفرد أن يشعر بتحقيقه لنفسه من خلالها. كما أن الهروب من مشكلات عملية واجتماعية يعتبر عاملاً هاماً فالإنسان مجبول على الهروب من الألم إلى المتعة واللذة بأشكالها المتنوعة، مما يطرح ضرورة حل المشكلات ومواجهتها بدل الهروب منها. كما أن المقصر ربما يهرب إلى الانترنت تغطية لتقصيره وإهماله في واجباته المتنوعة بحجة أنه يقوم بعمل آخر مفيد ومن العوامل الهامة أيضاً البحث عن تحقيق الشخصية وإثباتها. ويوفر الانترنت مجالاً مناسباً من حيث إبداء الرأي والحوار إضافة للتحكم بالتقنيات والبراعة فيها بسهولة نسبية مما

يشد المستخدم ويشعره بقيمته وأهميته ولاسيما في حال جهل من حوله بتلك الأمور، وهنا نجد مثلاً أن المراهق يتعلق بالانترنت بدافع التنافس مع أخيه الكبير أو أبيه. وفي بعض الحالات نجد هروب الأزواج أو الزوجات إلى الانترنت بعيداً عن مشكلات الزواج اليومية والاحباطات مما يزيد المشكلات الأسرية ويستدعي كل ذلك ضرورة مراجعة النفس والسير في حل المشكلات بدلاً من الهروب منها.

كما أن المحتوى السيء الذي قد يلجأ إليه المستخدم قد يؤثر بالسلب على الخصائص النفسية له، وحصل الباحث على إحصائية لترتيب الدول في البحث عن كلمة (جنس) Sex ويستخدم لها اختصاراً كمصطلح مرادف لهذه الكلمة على النت بالحروف (xxx)، وكان الترتيب في الاستخدام على محرك البحث جوجل حتى نهاية عام 2013 على النحو التالي:

م	اللغة	المدينة	الدولة
1	الأندونيسية Indonesian	نيو دلهي - الهند New Delhi, India	باكستان Pakistan
2	الفيتنامية Vietnamese	بانجالور - الهند Bangalore, India	فيتنام Viet Nam
3	الأندونيسية Indonesian	هانوي - فيتنام Hanoi, Viet Nam	الهند India
4	العربية Arabic	شيناى - الهند Chennai, India	مصر Egypt
5	اليونانية Greek	مومباي - الهند Mumbai, India	المغرب Morocco
6	الكرواتية Croatian	شان فو هو - فيتنام Thanh Pho Ho Chi Minh, Viet Nam	اندونيسيا Indonesia
7	التركية Turkish	القاهرة - مصر Cairo, Egypt	ماليزيا Malaysia

يوضح الجدول السابق أن مصر تحتل المركز الرابع عالمياً في البحث باستخدام كلمة جنس على الانترنت كما تحتل مدينة القاهرة المركز السابع عالمياً وأن اللغة العربية المستخدمة للبحث تحتل أيضاً المرتبة الرابعة⁽¹⁾، وأهم الكلمات المستخدمة في البحث هي:

videos - videos xxx - sex - sex xxx - xxx video - xxx porno - porno - xxx free - xxx porn - porn.

ومن خلال البحث باستخدام كلمة (أفلام جنسية) Sex Movies في محرك البحث جوجل، وكان ترتيب الدول في الاستخدام على النحو التالي:

ترتيب الدول	الدولة
1	Ethiopia إثيوبيا
2	Pakistan باكستان
3	Myanmar (Burma) ميانمار - بورما
4	India الهند
5	Tanzania تنزانيا

(1) تم الحصول على هذه الإحصائيات من موقع البحث جوجل من خلال (مؤشرات جوجل) وتحديد الفترة من 2004 وحتى يناير 2014 حتى يكون البحث حتى نهاية عام 2013

Sri Lanka سريلانكا	6
Egypt مصر	7

يوضح الجدول السابق أن مصر تحتل المركز السابع دولياً في البحث باستخدام كلمة (أفلام جنسية)

Sex Movies، وأهم الكلمات المستخدمة في البحث هي:

free sex movies - free movies - free sex porn - sex movies - porn movies - sex movie
- sex videos - sex in movies.

ومن خلال البحث باستخدام كلمة (Shemale) أي الشواذ جنسياً من الرجال ممن لديهم ميول أنثوية،

تم الحصول على النتائج التالية:

الدولة	ترتيب الدول
Pakistan باكستان	1
Czech Republic جمهورية التشيك	2
Egypt مصر	3
Belgium بلغاريا	4
Portugal البرتغال	5
Netherlands نيوزيلاند	6
Switzerland سويسرا	7

يوضح الجدول السابق أن مصر تحتل المركز الثالث دولياً في البحث باستخدام كلمة (Shemale).

وأهم الكلمات المستخدمة في البحث عن الـ Shemale هي:

Shemale Free - Free Movies Shemale - Sex Movies - Shemale Sex Movies - Shemale
Porn Movies - Shemale Porn.

ومن خلال البحث باستخدام كلمات (Hard Sex Movies) أي أفلام الممارسة الجنسية القاسية، تم

الحصول على النتائج التالية:

الدولة	ترتيب الدول
Pakistan باكستان	1
India الهند	2
Egypt مصر	3
Turkey تركيا	4
Australia استراليا	5
Canada كندا	6
United Kingdom المملكة المتحدة	7

يوضح الجدول السابق أن مصر تحتل المركز الثالث دولياً في البحث باستخدام كلمات (Hard sex movie)، وأهم الكلمات المستخدمة في البحث عن الـ *Hard sex movies* هي:

free hard sex - free sex movies - free hard movies - hard porn - hard porn movies - hard core sex - hard core movies - hard core .

ومن خلال النتائج السابقة يظهر أن البحث لم يعد قاصراً عن الأفلام الإباحية فحسب ولكن تطور إلى البحث عن الأفلام الشاذة بل وبترتيب متقدم بين جميع دول العالم، ففي البحث باستخدام (أفلام جنسية Sex Movies) كان ترتيب مصر السابع، بينما في البحث باستخدام (أفلام الممارسة الجنسية القاسية Hard sex movies) و(شيميل Shemale) فإن تصنيف مصر متقدم ويشغل المركز الثالث عالمياً في البحث عن تلك الكلمات، وهذه من أخطر القضايا التي تشغل مصر في الوقت الحالي، من أحد الجوانب هناك العديد من قضايا الطلاق والخلع الموجودة بالمحاكم والسبب هو طلبات وميول الزوج الشاذة⁽¹⁾، والتي تكون نابعة من مشاهدة مثل هذه النوعية من الأفلام والمواقع، والتي قد يعتقد الكثيرون فيها بأنها حقيقية وأنها النموذج المثالي للممارسة الجنسية أو أنها أفكار جديدة للمتعة الجنسية ويحاولون تجربتها. وعلى نحو آخر نجد أنه هناك اتجاهات وأفكار غريبة بدأت تغزو مجتمعنا بدليل المركز الثالث عالمياً في البحث عن شيميل Shemale.

وأشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن استخدام الإنترنت غير العادي قد ينتج عنه العزلة عن الآخرين كدراسة "جانيت م. م." Janet, M. M. 2003، أو الوحدة النفسية في دراسة مونیکا ت. و. Monica T.W. 2007، أو الاكتئاب كدراسة بيفيرلي ل. ف. وآخرين Beverly I. F. et al 2007 ودراسة ريجينا ف. إي. Regina V. E. et al 2008، وتأكدت النتائج في دراسة "يعقوب الأسطل" 2011 التي أشارت إلى وجود علاقة طردية بين إدمان الإنترنت والانحرافات الجنسية.

وأكدت نتائج دراسة شاو وجانت Shaw & Gant 2002 وجود علاقة موجبة بين إدمان الإنترنت وكل من الشعور بالوحدة والضغط النفسي لدي مدمني الإنترنت من طلاب الجامعة، وكذلك وجدت علاقة دالة إحصائياً بين إدمان الإنترنت والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات لدي طلاب الجامعة.

تحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيسي التالي:

هل تؤثر مستويات الاستخدام غير العادي للإنترنت على بعض خصائص الشخصية لدى طلبة الجامعة (الذكور والإناث) ؟

ويندرج تحت هذا التساؤل الرئيسي سؤالين فرعيين وهما:

(1) هل يؤثر مستوى الاستخدام غير العادي للإنترنت (مستخدم بسيط - مستخدم عالي - مستخدم مدمن) والنوع (ذكور - إناث) على الاكتئاب لدى طلاب الجامعة.

(1) تم التأكد من صحة المعلومة بمراجعة محكمة الأسرة بكفر الشيخ في هذا الشأن، ولكن كانت هناك صعوبة في الحصول على إحصائيات دقيقة.

(2) هل يؤثر مستوى الاستخدام غير العادي للإنترنت (مستخدم بسيط - مستخدم عالي - مستخدم مدمن) والنوع (ذكور - إناث) على الخجل لدى طلاب الجامعة.

(3) هل يؤثر مستوى الاستخدام غير العادي للإنترنت (مستخدم بسيط - مستخدم عالي - مستخدم مدمن) والنوع (ذكور - إناث) على الوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة

- تستمد الدراسة أهميتها من حيث أهمية المجال الذي تتناوله وهو مجال الكمبيوتر بصفة عامة ومجال الإنترنت بصفة خاصة، الذي يشهد اتساعاً ملحوظاً في قاعدة انتشاره، وشكوى الآباء والمربين من احتلال الانترنت اهتماماً زائداً من وقت الطلاب، دون معرفة دقيقة بأثر السلبية على الشخصية.
- أهمية الفئة التي تتعامل معها الدراسة (وهي فئة الشباب) باعتبارها من أكثر الفئات استخداماً للإنترنت.
- إمكانية التعرف على أثر الاستخدام غير العادي للإنترنت على طلاب الجامعة والعمل على معالجة هذه الآثار مستقبلاً.
- التعرف على اتجاهات تفكير الشباب الحالي في البحث كما هو غريب وغير عادي.
- الكشف عن واقع استخدام الإنترنت لدى طلاب الجامعة ومجالات الاستخدام الشائعة بما يخدم التربيين وأولياء الأمور بمزايا وعيوب استخدام الإنترنت على أبنائهم، بما ينعكس على نمو المجتمع وتقدمه في ظل تصارع العالم نحو امتلاك تكنولوجيا المعلومات.

أهداف الدراسة

يسعى الباحث لتحقيق الأهداف التالية:

- (1) الكشف عن تأثير مستوى الاستخدام غير العادي للإنترنت (مستخدم بسيط - مستخدم عالي - مستخدم مدمن) والنوع (ذكور - إناث) على الاكتئاب لدى طلاب الجامعة.
- (2) الكشف عن تأثير مستوى الاستخدام غير العادي للإنترنت (مستخدم بسيط - مستخدم عالي - مستخدم مدمن) والنوع (ذكور - إناث) على الخجل لدى طلاب الجامعة.
- (3) الكشف عن تأثير مستوى الاستخدام غير العادي للإنترنت (مستخدم بسيط - مستخدم عالي - مستخدم مدمن) والنوع (ذكور - إناث) على الوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة.

مصطلحات الدراسة

1) الإنترنت Internet:

يعرف بأنه "مجموعة كبيرة من أجهزة الكمبيوتر في مختلف أنحاء العالم ترتبط مع بعضها البعض، بمعنى أن هناك ملايين من أجهزة الكمبيوتر تتبادل المعلومات فيما بينها عبر ما يعرف بالنسيج العالمي متعدد النطاق (www) web world wide". (مصطفى عبد السميع، 1999، 87)

ويعرفه برنامج التنمية التابع للأمم المتحدة عام 1994 بأنه "شبكة اتصالات دولية تتألف من مجموعة من شبكات الكمبيوتر تربط بين أكثر من (35) ألف شبكة من مختلف شبكات الكمبيوتر في العالم وتؤمن الاشتراك لحوالي (33) مليون مستخدم من الجامعات. وهناك أكثر من (100) دولة في العالم لديها نوع ما من الارتباط وإمكانية الوصول للشبكة". (United nation development programmes, 1994, 15)

(2) الاستخدام غير العادي للإنترنت:

يعرفه الباحث إجرائياً بأنه "التعامل مع شبكة الانترنت بغرض تصفح بعض المواقع التي لا يقرها المجتمع ولا تتفق مع عاداته وتقاليده مثل مواقع الجنس والأفلام الإباحية ومواقع السحر".

واستكمالاً للتعريف الإجرائي فإن الباحث يخلص إلى أن مواصفات المستخدم غير العادي للإنترنت (من وجهة نظر الباحث) على النحو التالي:

- 1- دخول المواقع الإباحية العادي منها والشاذ.
- 2- الرغبة في إقامة العلاقات والصدقات على الانترنت سواء علاقات جنسية أو البحث عن الصداقات في هذا العالم للفشل في إقامتها في العالم الحقيقي.
- 3- دخول المواقع التي تحمل أفكاراً غريبة وشاذة (مثل: مواقع السحر، ما يتعلق بالجماعات المتطرفة أو الأفكار المتطرفة مثل جماعة عبدة الشيطان والجماعات الإرهابية.... الخ).
- 4- دخول مواقع الهاكرز والقرصنة الالكترونية والعمل على تعلم أساليبهم.

الإطار النظري لمتغيرات البحث:

(1) الاكتئاب Depression:

يعرف بيك Beck الاكتئاب بأنه اضطراباً يرتبط إلى حد كبير بالجانب المعرفي للفرد مما يفسر وجود النمط السلبي في التفكير، حيث يُعرف بأنه يتضمن صعوبة في التفكير وضعفاً في القوى والحركة والحيوية وهبوطاً في النشاط الوظيفي، وقد يكون له أعراض أخرى كتوهم المرض أو اتهام الذات أو توهم الاضطهاد. (عبد المنعم الحفنى ، 1992 ، 204)

ويعرف الاكتئاب أيضاً على أنه اضطراب التوافق المصحوب بالمزاج المكتئب الذي يتميز بالبكاء واليأس والقنوط. (جابر عبد الحميد، علاء كفاي، 1989، 66)

ولقد تعددت وجهات النظر في تناولها للاكتئاب ومنها:

(أ) نظرية التحليل النفسي:

تنظر النظريات المبكرة من التحليل النفسي إلى الاكتئاب ، على أنه نتاج للتفاعل والتصارع بين الدوافع / الرغبات والجوانب الوجدانية ، بما فيها مشاعر الذنب ، وقد عبر "إبراهام" عن هذه النظرة التحليلية للاكتئاب وفق نظريته التي تتبلور حول العلاقة بموضوعات الحب ، فعندما لا يجد الشخص تلبية للإرضاء المبكر لرغباته الجنسية وإشباع حاجته إلى الحب ، فإنه يشعر بالغضب والكراهية والعداء نحو موضوع الحب ،

ولكن هذا الغضب والكراهية يتحولان بفعل مشاعر الذنب إلى الداخل ، أي نحو الذات وهذا هو الاكتئاب ، ويرى "رادو" وهو من العلماء التحليليين أن الاكتئاب "ما هو إلا صرخة بحث عن الحب" ، ويصف "فينخل" المكتئب بأنه "إنسان مدمن للحب". (عبد الستار إبراهيم، 1998، 97، 98)

ب) النظرية السلوكية:

قدمت النظرية السلوكية فهماً واضحاً لسلوك المكتئب حيث قدم "ليوفنش" نموذجاً للتدعيم السلوكي للاكتئاب ، حينما افترض أن السلوكيات والمشاعر الاكتئابية تتم إثارتها بسبب انخفاض معدل تدعيم الاستجابة ، ووجد ما يلي : أن الأفراد المكتئبين يقومون بسلوكيات أقل ، ويستقبلون تدعيماً إيجابياً للذات أقل ، ويمارسون مهارات اجتماعية أقل ، وتقل أنشطتهم بالمقارنة بغير الاكتئابيين ، ويؤكد أن الاكتئاب ينتج من فقدان القدرة على الضبط الفعال لبيئة الفرد البينشخصية مثل : اضطرابات الاتصال وصورة التفاعل اللفظي .

ج) النظرية المعرفية:

يقدم أصحاب هذه النظرية نموذجاً للتشوه المعرفي الذي درسه "كوفاكس" و"بيك" وذهباً إلى أن اضطرابات الوجدان والدافعية لدى المكتئب تعان بمثابة نتيجة للمفاهيم السلبية لديه، حيث تعلم التشوهات المعرفية، وينتج ذلك بشكل زائد مع الأحداث بطريقة تزيد من النواحي السلبية في الحياة وقد طور "كوفاكس" و"بيك" بناء على ذلك - اختبار "بيك" للاكتئاب - والذي يبدو فيه واضحاً أن انخفاض تقدير الذات ونقص صورة الجسم عند الأفراد الذين يعيشون الحزن، يرجع إلى نموذج التشوه المعرفي لديهم .

(زينب شقير، 1995، 36)

د) النظريات الاجتماعية:

تعزو النظريات الاجتماعية ظهور الاكتئاب لعدد من الأسباب قد يكون من بينها : البيت غير المترابط (غياب الروابط والعطف والحب وانحراف الأب أو غيابه) ، العزلة الاجتماعية ، الإحساس بالنبذ الاجتماعي ، سوء الأحوال الاقتصادية ، انخفاض الانجاز أو الفشل في تحقيق الأهداف المادية ، العلاقات الشخصية والاجتماعية . (سلوى عبد الباقي، 1992، 440، 441)

2) الوحدة النفسية (Loneliness)

اتفق كل من "نيلسون" وزملائه. al. Neilson 1961 و"لاروس" 1982 Larouse إلى أن مصطلح (وحدة نفسية Loneliness) يشتق من الصفة Lone، وهي صفة يُقصد بها منفرد / متوحد / وحيد.. من غير رفيق ؛ ليس عضواً متفاعلاً في (شلة) أو جماعة، وهي مفاهيم تشير في جملتها إلى إحساس الفرد بكونه منفصلاً أو منعزلاً عن أبناء جنسه، وهي حالة يشعر فيها الفرد بالوحدة أي الانفصال أو العزلة عن الآخرين، وهي حالة يصاحبها معاناة الفرد لكثير من ضروب الوحشة Lonesome، والاعتراب Alienation، والاغتمام Dejection ، والاكتئاب Depression من جراء الإحساس بكونه وحيداً. إلا أن "لاروس" ربط في

معجمه بين مفهوم الوحدة النفسية وبين إحساس الفرد بالتعاسة Miserable من جراء اضطراب الفرد إلى اعتزال الناس بسبب شعوره بافتقاد الرفيق أو الصديق. (تشقوش، ١٩٨٣، 189، 190)

ووجد كلٌّ من "لوكس" Loucks 1980 و"روك" Rook 1984 أن الشعور بالوحدة النفسية يرتبط بكلٍ من الاكتئاب والقلق والتعب والقصور الذاتي والارتباك والذهول والتوتر النفسي بينما يشير كلٌّ من شميدت وكورديك Schmidt & Kurdek, 1985 إلى أن هناك علاقة بين الوحدة النفسية والاكتئاب، حيث يتميز الاكتئاب بأنه ميلٌ عام للنظر إلى الحياة بصورة سلبية، ويتفق كلٌّ من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب في أن مصاحباتهما تدور حول الحزن والتأثيرات السلبية. (نيفين زهران، 1994، 39، 473، Russell et. Al, 1980)

ومما تجدر الإشارة إليه في هذا المقام أن الفرد الذي يعاني من الوحدة النفسية هو الذي يشعر بأنه وحيد رغم كثرة من حوله، وأنه غير منسجم معهم، وهو في حاجة لأصدقاء، ويغلب عليه الإحساس بأنه ليس جزءاً من جماعة من الأصدقاء وأنه لا يوجد من يشاركه أفكاره واهتماماته، ولا يوجد من يشعر معه بالود والصدقة، وأنه يشعر بإهمال الآخرين له، وأنه لا يوجد من يفهمه، وأنه خجول، وأن الناس منشغلون عنه. هذا ويتفق الباحثون على وجود خاصيتين للوحدة النفسية، الأولى أنها تعتبر خبرة غير سارة مثلها مثل الحالات الوجدانية غير السارة كالاكتئاب والقلق والثانية أنها كمفهوم تختلف عن الانعزال الاجتماعي Social isolation ، وهي تمثل إدراكاً ذاتياً للفرد بوجود نواقص في شبكة علاقاته الاجتماعية فقد تكون هذه النواقص كمية مثل عدم وجود عدد كافٍ من الأصدقاء، أو قد تكون نوعية مثل نقص المحبة أو الألفة مع الآخرين. (Peplau& PerlmanK, 1982, 24, 25)

النظريات النفسية والاجتماعية التي تناولت ظاهرة الوحدة النفسية :

١- وجهة النظر التحليلية:

يرى أصحاب هذه النظرية بأن الوحدة النفسية ذات خصائص مرضية ويرجعونها إلى التأثيرات المبكرة التي يمر بها الفرد. (أمني عبد المقصود، 2000، 5)

ويعتبر "زيلبورج" Zelboorg أول من قام بتحليل علمي عن الوحدة وفرق بين الشخص الذي ينتابه شعور مؤقت بالوحدة النفسية، والشخص الوحيد. فالشعور المؤقت بالوحدة النفسية أمر طبيعي وحالة عقلية عابرة تنتج عن فقدان شخص معيفيه. ما الوحدة المزمنة فهي استجابة لفقدان الحب أو شعور الفرد بأنه غير مرغوب فيه ولا فائدة منه، مما يؤدي إلى الاكتئاب والانهيار العصبي. وتعود جذور الوحدة إلى المهد حيث يتعلم الطفل الوظائف التي تجعله محبوباً ومرغوباً فيه.

ويتفق "سوليفان" Sullivan مع زيلبورج أن جذور الوحدة في حالة الكبار تعود إلى الطفولة، حيث افترض أن هناك حاجة للألفة الإنسانية، وهذه الحاجة تجعل الطفل يظهر رغبته في الاتصال بالآخرين، ويحتاج الفرد قبل المراهقة إلى صديق يتبادل معه المعلومات، والأطفال الذين تنقصهم المهارات الاجتماعية بسبب التفاعل الخاطئ مع والديهم أثناء الطفولة يكون من الصعب عليهم أن يكون لهم أصدقاء فيما بعد.

(عبله العباسي، 1999، 37)

٢- النظرية الظاهرانية للوحدة النفسية :

اتفق أصحاب هذه النظرية على أن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ من التناقض بين حقيقة الذات الداخلية للفرد والذات الواضحة للآخرين.

(أماني عبد المقصود، 2000، 5)

ويرى "روجرز" Rogers بأن سبب الوحدة النفسية هو ضغوط المجتمع الواقعة على الفرد والتي تجعله يتصرف بطرق محددة ومنطق عليها اجتماعياً، مما يؤدي إلى التناقض بين ذات الفرد الداخلية والذات الواضحة أمام الآخرين، وهكذا يؤدي الفرد دوره المطلوب في المجتمع من غير دقة أو اهتمام، مما ينشأ عنه الشعور بالفراغ. ويضيف روجرز بأن الوحدة النفسية هي تمثيل للتوافق السيء، وأن سببها يكمن داخل الفرد متمثلاً في التناقض الظاهري لمفهوم الفرد. ولكن اختلف "روجرز" عن أصحاب النظرية الدينامية في تأثير الطفولة على الفرد، ويرى أن العوامل الحاضرة تسهم إلى حد كبير في تكوين الشعور بالوحدة النفسية.

(عبله العباسي، 1999، 37)

واتفق "موري" Moore مع "روجرز" بأن التناقض بين ذات الفرد الحقيقية والمثالية ينتج عنه شعور الفرد بالوحدة النفسية.

3- التصور الاجتماعي للوحدة النفسية :

يرى كل من "بومان" Bomman ، و"سلاتر" Slater أن هناك ثلاث قوى اجتماعية تؤدي للوحدة وهي :

1) ضعف في علاقات الأفراد بالمجموعة الأولى وهي (الأسرة).

2) زيادة الحراك في الأسرة .

3) زيادة الحراك الاجتماعي.

4- النظرية التفاعلية للوحدة النفسية :

دمجت النظرية بين العوامل الشخصية والاجتماعية معاً. وترى أن تفاعل هذه العوامل معاً ينتج عنه شعور الفرد بالوحدة النفسية . ويعزو "ويس" Weiss الاتجاه التفاعلي إلى :-

1. أن الوحدة ليست بسبب العوامل الشخصية، أو العوامل الموقفية، بل هي ناتج التأثير التفاعلي لتلك العوامل.

2. أن الوحدة النفسية تنشأ عندما تكون تفاعلات الفرد الاجتماعية غير كاملة، ولكنه يعطي اهتمام أكبر للعوامل الموقفية.

(عبله العباسي، 1999، 38)

و بالرغم من أن كلا من المصطلحين (Alone) و (Lonely) مشتقان من نفس الكلمة الانجليزية (All one) إلا أنهما ليسا مترادفين، فمن الممكن أن يكون الإنسان وحيداً بدون أن يكون منفرداً بنفسه (Lonely) ومن الممكن أيضاً أن يكون منفرداً بنفسه ولا يشعر بالوحدة النفسية (Alone) .

(Rokach, 2004, 92)

(3) الخجل (Shyness)

يعرفه (فؤاد البهي، 1975، 293) بأنه حالة انفعالية قد يصاحبها الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الراهن المحيط به.

أما (السيد السمدوني، 1994، 139) فيشير إلى أنه تأثر انفعالي بالآخرين في المواقف الاجتماعية.

وعن أشكال الخجل فقد أوضحت (مايسه النيال، 1999، 16) ما يلي :

1- الخجل الاجتماعي الانطوائي (Introverted Social Shyness) : ويتميز الفرد بالعزلة مع القدرة على العمل بكفاءة مع الجماعة.

2- الخجل الاجتماعي العصابي (Neurotic Social Shyness): هو قلق ناتج عن الشعور بالوحدة النفسية مع وجود صراعات نفسية في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.

3- الخجل العام (Public Shyness): ويتميز بعيوب في أداء المهارات، ويظهر في الجلسات الجماعية والأماكن العامة.

4- الخجل الخاص (Private Shyness): وينصب حول أحداث ذاتية، ويتعلق بالعلاقات الشخصية.

5- الخجل المزمن (Chronic Shyness): يقلق صاحبه، ويخفض من مهاراته الاجتماعية ويزيد من انطوائه.

6- الخجل الموقفي (Occasional Shyness): ويتعرض الفرد لمواقف اجتماعية معينة تقتضي الخجل وتزول بزوال الموقف.

7- الخجل الموجب (Positive Shyness): وهو صفات مستحسنة كالهدوء والحساسية.

8- الخجل السالب (Negative Shyness): وهي صفات غير مستحسنة اجتماعياً كالعزلة والخوف والقلق.

9- الخجل المتوازن (Balanced Shyness): دون إفراط وبشكل مقبول اجتماعياً.

10- الخجل المزاجي (Temperamental Shyness): ويرتبط بالمزاج وتقلباته.

11- الخجل التقويمي الاجتماعي (Social – Evaluativ Shyness): ويرتبط بتقويم المواقف الاجتماعية.

12- خجل من الذات (Self – Shyness): أي يخجل الفرد من نفسه دون تدخل الآخرين.

13- خجل من الآخرين أو (خجل اجتماعي) (Social Shyness): ويشعر الفرد بالخجل من الآخرين ونتيجة تفاعله معهم.

14- خجل حقيقي (Realistic Shyness): واقعي من مواقف مثيرة فعلاً للخجل لدى الأفراد.

15- خجل وهمي (Non-Realistic Shyness): وهو مبني على تصورات خاطئة من صاحبه.

16- خجل متصنع (Artificial Shyness): ويكون من أجل تحقيق هدف ما.

17- خجل جنسي (Sex Shyness): وهو متعلق بالجنس والتناسل.

- 18- خجل معرفي (Cognitive Shyness): متعلق بمعلومات تافهة أو خاطئة.
- 19- خجل عاطفي (Sentimental Shyness): متعلق بالحب والعشق.
- 20- خجل لفظي (Verbal Shyness): وهي تعابير لفظية يمكن التعبير عنها.
- 21- خجل غير لفظي (Non-Verbal Shyness): وهي تعابير حركية لا يمكن التعبير عنها لفظياً.

النظريات المفسرة للخجل:

أوضحت (مايسه النيال، 1999 ، 26) إلى أن هناك اتجاهات مفسرة لظاهرة الخجل وأسبابه وتطوره ومن أهم هذه الاتجاهات ما يلي:

1. الاتجاه التحليلي Analytic Prescriptive : ويفسر الخجل في ضوء انشغال الأنا بذاته ليأخذ شكل النرجسية، فضلاً عن اتصاف الخجول بالعدائية والعدوان.
2. اتجاه التعلم الاجتماعي Social Learning Prescriptive : وفيه يعزو الخجل للقلق الاجتماعي والذي يثير انماطاً من السلوك الانسحابي ويمنع فرصة تعلم المهارات الاجتماعية، بل ويمتد ليكون عواقب معرفية تظهر في شكل توقع الفشل في الموقف الاجتماعي، وحساسية مفرطة للتقويم السلبي من قبل الآخرين وميل مزمن لتقويم الذات تقويماً سلبياً.
3. الاتجاه البيئي الأسري Environmental Prescriptive : يرجع البعض الخجل إلى عوامل بيئية أسرية متمثلة فيما يمارسه الوالدان من أساليب معاملة كالحماية الزائدة للطفل والنقد المستمر إلى جانب التهديد الدائم بالعقاب المؤدي لتفاقم الخجل لدى الطفل، حيث يثير الخجل ويثار عن طريق إدراك البيئة.
4. الاتجاه الوراثي Genetic Prescriptive : ويعزي الخجل إلى شق وراثي تكويني، يستمر ملازماً لسلوك الطفل طوال حياته في مراحل العمر التالية ولذا فمعاملة الطفل الخجول وراثياً بطرق الممارسات الوالدية السالبة، قد يجعله معرضاً للمعاناة من الخجل المزمن .

الدراسات السابقة

- 1- دراسة يعقوب الكندري، وحمود القشعان (2001): اهتمت الدراسة بالتعرف على الآثار الاجتماعية المرتبطة على استخدام شباب الجامعة في المجتمع الكويتي للإنترنت، وعلاقتها بالعزلة الاجتماعية، على عينة قوامها "597" طالباً وطالبة وأعمارهم من "18-25" سنة، وأسفرت نتائجها عن وجود علاقة ايجابية بين العزلة الاجتماعية، ومتوسط عدد الساعات التي يقضيها الشباب مستخدماً للإنترنت، ووجود علاقة بين استخدام الشباب المستمر للإنترنت، وبين الشعور بالعزلة الاجتماعية، وكلما زاد عدد الساعات التي يستخدم فيها الشباب للإنترنت قل الوقت الذي يقضونه مع أشخاص حقيقيين، وتكوين علاقات اجتماعية مباشرة معهم، فالوحدة والعزلة الاجتماعية هما شعور طبيعي إزاء استخدام الإنترنت المتكرر لساعات طويلة.
- 2- دراسة كاتي ب. Katie B. (2002): ويختبر هذا البحث استخدام طلاب الجامعة للإنترنت ، تكوين العلاقات ، وسمات الشخصية. وقد كان المشتركون في الدراسة من الذكور والإناث (متوسط أعمارهم 20.5

، وتتراوح أعمارهم بين 18 - 23) ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين المشتركين الذين يكونون أولاً يكونون علاقات جديدة عن طريق الإنترنت. ومع ذلك كانت هناك فروق داخل المجموعة والتي تكون العلاقات عن طريق الإنترنت بالإضافة إلى الفروق في المهارات الاجتماعية ودرجات الوحدة، ويدعو هذا إلى إعادة اختبار الفروض السابقة فيما يتعلق بالأفراد الذين يكونون علاقات عن طريق الإنترنت.

3- **دراسة سكوت إ. سي Scott E. C. (2002):** وتكونت عينة الدراسة من 386 من طلاب الجامعة، وقد حدد تحليل المتغيرات سبع أبعاد فرعية للمقياس العام للاستخدام المشكل للإنترنت والتي هي: تغير الحالة المزاجية، المكاسب الاجتماعية المدركة المتاحة عن طريق الإنترنت، النتائج السلبية المرتبطة باستخدام الإنترنت، الاستخدام القهري للإنترنت، قضاء عدد كبير من الساعات على الإنترنت، والضبط الاجتماعي المدرك المتاح على الإنترنت وقد أشارت النتائج إلى ارتباط كل هذه الأبعاد السبع الخاصة بالمقياس العام للاستخدام المشكل للإنترنت بمتغيرات الصحة النفسية الاجتماعية التي تتضمن الاكتئاب، الوحدة، الخجل، وتقدير الذات، وقد حدد تحليل الانحدار المنبئات النفسية الاجتماعية المعرفية السلوكية بالنتائج السلبية المرتبطة بالاستخدام المشكل للإنترنت بشكل عام.

4- **دراسة جانيت م. م. Janet, M. M. (2003):** انصب اهتمام هذا البحث على دراسة الوحدة المرتبطة بالاستخدام المتزايد للإنترنت، وتكونت العينة من 277 من طلاب الجامعة مستخدمي الإنترنت، والذين قاموا بتقييم الفروق بين الأفراد الذين يعانون من الوحدة فيما يتعلق بأنماط استخدام الإنترنت، وقد تم تقييم الوحدة على مقياس ucla للوحدة، وتمت مقارنة الطلاب الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الوحدة، والتي كانت نسبتهم 20 % من إجمالي عدد أفراد العينة، والذين يعانون من الوحدة، بالطلاب الآخرين الذين لا يعانون من الوحدة، وقد وجد أن الأفراد الذين يعانون من الوحدة كانوا أكثر استخداماً للإنترنت والبريد الإلكتروني وكانوا كذلك أكثر استخداماً للإنترنت بحثاً عن الدعم الوجداني أو الانفعالي مقارنة بالآخرين، وقد كان استخدام الإنترنت يعمل على تعزيز السلوك الاجتماعي بشكل مستمر لدى الأفراد الذين يعانون من الوحدة وكان الأفراد الذين يعانون من الوحدة كذلك أكثر تكويناً للأصدقاء عن طريق الإنترنت وأكثر رضاً عن هذه الصداقات.

5- **دراسة محمد عبد المطلب، وعبد الرؤف السرح (2003):** هدفت الدراسة إلى دراسة طبيعة العلاقة بين إدمان الإنترنت، والحالة المزاجية "الاكتئاب" لدى عينة من مختلف المستويات التعليمية، وأجريت تلك الدراسة على عينة من مستخدمي الإنترنت المترددين على مركز المعلومات بجامعة المنصورة، من طلاب الدراسات العليا، وطلاب الحاسب الآلي بكلية التربية النوعية بالمنصورة، وبعض المترددين على نوادي الإنترنت في مدينتي المنصورة وطنطا، وبلغت العينة "114" مستخدماً لإنترنت "85" من ذكور، "29" من إناث "8" دبلوم فني / ثانوي، "79" بكالوريوس / ليسانس، "27" دراسات عليا، واستخدمت الدراسة مقياس إدمان الإنترنت "عادة استخدام الكمبيوتر والإنترنت" من إعداد الباحث ومقياس الاكتئاب "وصف المشاعر" من إعداد الباحث أيضاً، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن درجات إدمان الإنترنت تختلف باختلاف مستويات الاكتئاب بفروق دالة، وأن

الأعلى اكتئاباً كانوا أكثر إيماناً للإنترنت، وليس هناك تأثير لا للجنس ولا للمستويات التعليمية، ولا للتفاعل بين المتغيرات الثلاث، ولكن الفروق في درجات الإدمان للإنترنت تعزى لمستويات الاكتئاب وحدها، وقد ثبت أن إدمان الإنترنت يؤدي إلى زيادة درجات الاكتئاب، وأن الفروق في درجات الاكتئاب كانت جوهرية بين مرتفعي الإدمان ومنخفضي الإدمان، فقد وجد أن تأثير الإدمان في درجات الاكتئاب اختلف باختلاف المستويات التعليمية، وأصبح متغير الجنس الذي لم يكن دالاً كتأثير مستقل في درجات الاكتئاب أصبح ذا تأثير عندما دخل المنظومة لتعمل معاً "إدمان وجنس ومستوى تعليمي" في تأثير تفاعلي على درجات الاكتئاب، وأصبحت درجات الاكتئاب لا تفسر من خلال إدمان الإنترنت وحده، وإنما من خلال الإدمان والمستوى التعليمي، والإدمان متفاعلاً مع المستوى التعليمي وإدمان متفاعلاً مع التعليم والجنس، وبالتالي إدمان الإنترنت يزيد من درجات الاكتئاب.

6- دراسة عبد المحسن العصيمي (2004): هدفت الدراسة إلى التعرف على نمط قضاء الأبناء لأوقات فراغهم وعلاقته باستخدام الإنترنت وأيضاً معرفة أهم وأكثر المواقع التي يتردد عليها المستخدمون وأهم الآثار الاجتماعية الناجمة عن الاستخدام المفرط للإنترنت، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت هذه الدراسة على مجتمع المملكة العربية السعودية، وأثبتت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة طردية بين العمر الزمنى واستخدام الإنترنت وعلاقة غير منتظمة بين قضاء وقت الفراغ واستخدام الإنترنت، وأن 5.23% من العينة هم الأكثر استفادة لأوقاتهم وأن الشباب من أعمار 15 سنة هم الأكثر استخداماً من خلال الاستخدام المتكرر للإنترنت، وتوصلت الدراسة إلى أن أهم آثار الإنترنت الاجتماعية هي بناء شبكة من العلاقات العاطفية والتي تأخذ اتجاه طردي مع العمر الزمنى وقضاء أوقات طويلة من الاستخدام المباشر وغير المباشر للإنترنت مسبباً عزلة اجتماعية وعلاقات افتراضية مع نفس الجنس والجنس الآخر، وأثبتت أيضاً أن 41% من المستخدمين يوافقون على تبادل الصور العاطفية وسماع الأغاني ومشاهدة الأفلام .

7- دراسة ليوج. ي. J. y. liu (2004): تهدف هذه الدراسة إلى بحث العلاقة بين الوحدة واستخدام الإنترنت. و قد كانت عينة الدراسة عبارة عن 160 من طلاب الجامعة. و قد تم تطبيق مقياس الوحدة على أفراد العينة، و كذلك مقياس الوحدة الوجدانية والاجتماعية ومقياس استخدام الإنترنت، وتم تحليل الارتباطات بينها. وقد أشارت النتائج إلى أن متوسط الوقت الذي يتم قضاءه على الإنترنت هو 10 ساعات كل اسبوع، وأن هناك علاقة دالة بين الوقت الذي يتم قضاءه على الإنترنت و الوحدة. وقد كانت الوحدة الوجدانية أعلى من الوحدة الاجتماعية. و قد خصت الدراسة الحالية إلى أن استخدام الإنترنت يعزز من الوحدة. وقد كانت الوحدة الوجدانية أكثر تأثراً باستخدام الإنترنت مقارنة بالوحدة الاجتماعية.

8- دراسة محمد عبد الهادي وآخران (2005): تكونت العينة من 300 طالب وطالبة موزعين بالتساوي ذكوراً وإناثاً، وقد بلغ متوسط العمر 19.46 عاماً، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين إدمان الإنترنت والاكتئاب لدى طلاب الجامعة ذكوراً وإناثاً، وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين إدمان الإنترنت وبعدي المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء والأسرة والدرجة الكلية للمساندة

الاجتماعية لدي طلاب الجامعة ذكوراً وإناثاً، وجود فوق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الجامعة من الجنسين ذكوراً وإناثاً في إدمان الانترنت وذلك لصالح الإناث، إمكانية التنبؤ بإدمان الانترنت من خلال انخفاض مشاعر المساندة الاجتماعية، وارتفاع الأعراض الاكتئابية لدي عينة الدراسة.

9- دراسة نيسليهان ك. أو. وسيفيم ب. Neslihan K. O. & Sevim B. (2005): تم إجراء هذه الدراسة من أجل تحديد السمات العامة لاستخدام الإنترنت بين طلاب الجامعة في تركيا ومن أجل بحث العلاقة بين استخدام الإنترنت والظروف النفسية الاجتماعية للطلاب، ومن بين الطلاب المشتركين في الدراسة وعددهم 730 طالب، كان متوسط عمر الطلاب 20.84 سنة بانحراف معياري 1.95، وكان أغلبية أفراد العينة من الطالبات وقد كان متوسط فترة استخدام الطلاب للإنترنت هي 2.8 سنة لدى الطالبات (بانحراف معياري 1.9). وقد كانت الدرجة المتوسطة لمقياس المعرفة عن طريق الإنترنت والمستخدم لتحديد لاستخدام المشكل هي 64، 84 وبانحراف معياري يساوي 5، 33: 77 لدى الإناث وبانحراف معياري مقداره 7، 130 و 7، 92 لدى الذكور (بانحراف معياري يساوي 34،96). وقد أحرز طلاب العلوم الاجتماعية درجات أكبر على مقياس المعرفة عن طريق الإنترنت. وكان قد تم افتراض أنه كلما زادت الدرجات على مقياس المعرفة فإن أداء الطلاب في أنشطة الإنترنت مثل البحث عن معلومات عامة والبحث الأكاديمي سوف يتناقص وإن أداء الطلاب في أنشطة التسلية غير التفاعلية عن طريق الإنترنت مثل الدردشة، التحويلات المالية، ممارسة الألعاب، البرامج، والاستماع إلى الموسيقى سوف يزداد. وبينما كان هناك ارتباط إيجابي بين استخدام الإنترنت والوحدة والاكتئاب، كان هناك ارتباط سلبي بين الاستخدام المشكل والدعم الاجتماعي المدرك.

10- دراسة بيفيرلي ل. ف. وآخرين Beverly I. F. et al (2007): تهدف هذه الدراسة إلى تقييم استخدام/سوء استخدام، والاعتماد على الانترنت. وكانت عينة الدراسة تتكون من 411 من طلاب الجامعة. وقد أشارت النتائج إلى أن 90% من أفراد العينة يستخدمون الانترنت بشكل يومي. وكان 50% من أفراد العينة تنطبق عليها معايير الاعتماد على الإنترنت. ولم تكن هناك فروق بين الطلاب والطالبات فيما يتعلق بمتوسط الوقت الذي يقضونه في استخدام الانترنت كل يوم. على الرغم من اختلاف أسباب استخدام الإنترنت بين الطلاب والطالبات. وقد وجد كذلك أن هناك ارتباط بين الاكتئاب واستخدام الانترنت المتكرر من أجل لقاء الآخرين، والتجارب الاجتماعية، والمشاركة في الدردشة عن طريق الإنترنت، مع قلة التفاعل المباشر أو التفاعل وجهاً لوجه. وبالإضافة إلى ذلك كان الأفراد الذين تنطبق عليهم معايير سوء استخدام الإنترنت يعانون من الأعراض الاكتئابية ويقضون وقتاً بشكل يفوق أولئك الذين لا تنطبق عليهم المعايير، كما كان هؤلاء الأفراد أقل من حيث التفاعل المباشر مقارنة بالذين لا يسيئون استخدام الإنترنت.

11- دراسة سوزان أي. و. وآخرين Susan E. W. et al (2007): تبحث هذه الدراسة الارتباط بين الخجل واستخدام الإنترنت. وقد كانت عينة الدراسة عبارة عن 88 من طلاب الجامعة. وقد قام أفراد العينة بإكمال مقياس تشيك وباس Cheek & Buss المعدل للخجل، مقياس المعرفة عن طريق الانترنت، مقياس للألفة بالكمبيوتر، والإنترنت، استبيان أيزنك Eysencic للشخصية المعدل (النسخة المختصرة) وقائمة ديوك Duke

المختصرة للدعم الاجتماعي. وتشير نتائج الدراسة إلى وجود ارتباطات دالة بين الخجل واستخدام الإنترنت، وسمات الشخصية وقد أشار تحليل الانحدار إلى أن الانطواء والعصبية والاستخدام المشكل للإنترنت ينشأ عنه الخجل وذلك وفقاً لمقياس المعرفة عن طريق الإنترنت.

12- دراسة ريجينا ف. إي. Regina V. E. et al (2008): تبحث الدراسة العلاقات بين اتصال المراهقين عن طريق الإنترنت والاستخدام القهري للإنترنت، الاكتئاب، والوحدة. وهذه الدراسة هي دراسة طولية على مرحلتين بفاصل ستة أشهر. وتكونت عينة الدراسة من 663 من الطلاب، 318 من الذكور و345 من الإناث تتراوح أعمارهم من 12-15 سنة. وتم تطبيق الاستبيانات في داخل الفصول الدراسية. وقد أظهرت نتائج الدراسة استخدام البريد الإلكتروني والدرشة عن طريق الإنترنت ترتبط بشكل إيجابي بالاستخدام القهري للإنترنت بعد ستة أشهر. وعلاوة على ذلك، على نحو يتفق مع دراسة الانترنت المنزلي المعروفة التي قام بها (R. Krautetal. , 1998)، كان استخدام البريد الإلكتروني يرتبط إيجابياً بالاكتئاب بعد ستة أشهر. وأخيراً كانت الوحدة ترتبط سلبياً باستخدام البريد الإلكتروني في تبادل الرسائل وذلك بعد ستة أشهر.

13- دراسة يعقوب الأسطل (2011): هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين إدمان الإنترنت والاعتراب النفسي والعلاقات العاطفية والانحرافات الجنسية في ضوء مجموعة من المتغيرات لدى المترددين على مراكز الانترنت في محافظة خان يونس، وقد كانت عينة الدراسة عشوائية قوامها 204 من المترددين على مراكز الانترنت، وقد استخدم الباحث عدد من الأدوات تمثلت في استبيان إدمان الإنترنت، واستبيان الاعتراب النفسي، واستبيان العلاقات العاطفية، واستبيان الانحرافات الجنسية. وتوصل الباحث لعدة نتائج منها: وجود علاقة طردية بين متغيرات الدراسة (إدمان الإنترنت والاعتراب النفسي والعلاقات العاطفية والانحرافات الجنسية)، وجود فروق داله بين الذكور والإناث في العلاقات العاطفية، بينما لم يتضح وجود فروق داله بين الذكور والإناث في إدمان الإنترنت والاعتراب النفسي والانحرافات الجنسية، وجود فروق داله بين العازبين وغيرهم من المترددين والمطلقين والأرامل في إدمان الإنترنت والعلاقات العاطفية، وجود فروق في جميع متغيرات الدراسة تعزى للمستوى الاقتصادي لمستخدمي الانترنت، وجود فروق داله إحصائياً في الانحرافات الجنسية، وفي العلاقات العاطفية تعزى للمستوى التعليمي لمستخدمي الانترنت.

التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال عرض الدراسات السابقة نجد أن بعضها تناول بعض خصائص الشخصية المميزة للأفراد الذين يستخدمون الإنترنت، وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن استخدام الإنترنت قد يؤدي إلى التفاعل الاجتماعي أو إلى العزلة الاجتماعية وقد يؤثر الخجل والقلق على مدى استفادة الأفراد من خدمات الإنترنت مثل البريد الإلكتروني، ومن أمثلتها دراسة يعقوب الكندري، وحمود القشعان (2001)، دراسة عبد المحسن العصيمي (2004)، دراسة ليو ج. ي. Liu J. y. (2004)، دراسة سوزان أي. و. وآخرون Susan E. W. et al (2007).

كما اختلفت الدراسات في تحديد اتجاه العلاقة بين استخدام الإنترنت والوحدة النفسية فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن استخدام الإنترنت يبعث الفرد إلى الانعزال عن الآخرين على المستوى الواقعي، وهو على مستوى علاقات الإنترنت أكثر اجتماعية، ومن أمثلتها دراسة يعقوب الكندري، وحمود القشعان (2001)، دراسة سكوت إ. سي Scott E. C. (2002)، دراسة عبد المحسن العصيمي (2004)، دراسة نيسليهان ك. أو. وسيفيم ب. Neslihan K. O. & Sevim B. (2005)، دراسة يعقوب الأسطل (2011).

كما تناولت بعض الدراسات الأخرى عينة من الشباب الجامعي، واستخدمت استبيان يقيس عدد ساعات استخدام الإنترنت، وقد توصلت الدراسات إلى أن استخدام الإنترنت المتزايد يؤدي إلى مزيد من الوحدة النفسية، والاكتئاب، ومن أمثلتها دراسة محمد عبد المطلب، وعبد الرؤف السرح (2003)، دراسة محمد عبد الهادي وآخران (2005)، دراسة نيسليهان ك. أو. وسيفيم ب. Neslihan K. O. & Sevim B. (2005)، دراسة بيفيرلي ل. ف. وآخرين Beverly I. F. et al (2007)، دراسة يعقوب الأسطل (2011).

في حين تشير دراسات أخرى إلى أن الشخص الذي يعاني من الوحدة النفسية يجد في استخدام الإنترنت مجالاً خصباً في تحقيق رغباته المكبوتة، ومن أمثلتها دراسة كاتي ب. Katie B. (2002)، دراسة جانيت م. م. Janet, M. M. (2003).

فروض الدراسة

في ضوء الدراسات السابقة وما توصلت إليه من نتائج يمكن صياغة فروض الدراسة فيما يلي:

- (1) يوجد تأثير دال إحصائياً لمستوى الاستخدام غير العادي للإنترنت (مستخدم بسيط - مستخدم عالي - مستخدم مدمن) والنوع (ذكور-إناث) على الاكتئاب لدى طلاب الجامعة.
- (2) يوجد تأثير دال إحصائياً لمستوى الاستخدام غير العادي للإنترنت (مستخدم بسيط - مستخدم عالي - مستخدم مدمن) والنوع (ذكور-إناث) على الخجل لدى طلاب الجامعة.
- (3) يوجد تأثير دال إحصائياً لمستوى الاستخدام غير العادي للإنترنت (مستخدم بسيط - مستخدم عالي - مستخدم مدمن) والنوع (ذكور-إناث) على الوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة.

أدوات الدراسة

1- مقياس الاستخدام غير العادي للإنترنت: (إعداد الباحث)

الهدف من المقياس:

- قياس الاستخدام غير العادي للإنترنت.
- التعرف على الميول والرغبات والاتجاهات الخاصة بالعينة في تصفح الإنترنت .

خطوات إعداد المقياس:

1- اطلع الباحث على العديد من التعريفات المختلفة من استخدامات الإنترنت والتي قدمت في الأبحاث الأجنبية والأبحاث العربية، وكذلك تطرق إلى أبعاد استخدام الإنترنت وتصنيفاته المختلفة والتي تناولها كل باحث من

خلال مجموعة من الأبعاد والتصنيفات والخصائص التي قد تشترك فيما بينها في العديد من العبارات سواء في المعنى أو الصيغة، مثل دراسات إلهام العويضي (2004)، عبد المحسن العصيمي (2004)، محمد عبد الهادي وآخران (2005)، سلطان العصيمي (2010)، يعقوب الأسطل (2011).

2- تم وضع المقياس في صورته الأولية بعد ان أعده الباحث من (38) عبارة تقيس الاستخدام غير العادي للإنترنت.

الكفاءة السيكومترية للمقياس:

قام الباحث باختيار عينة التقنين وتتكون من (50) من طلبة الجامعة من الجنسين، وقد قام الباحث بتقدير الدرجة الكلية للمقياس، وقد اعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد (21) يوماً، وقد تم تطبيق هذا المقياس على الطلبة داخل حجرة الدراسة، وقد اكد الباحث على الطلبة ضرورة تعاونهم وصدق أدائهم.

(1) الصدق: وقد قام الباحث بحساب الصدق عن طريق:- أ- صدق المحكمون:-

لقد تم صدق المحكمين وذلك بعرض المقياس في صورته الأولية مع المقصود بالاستخدام غير العادي للإنترنت على 10 محكمين من أساتذة علم النفس، والصحة النفسية. حيث طلب الباحث منهم تدارك أي بنود غير مفهومه أو غير واضحة بالنسبة للفئة العمرية المطبق عليها الاختبار، بالإضافة إلى حذف أو إعادة صياغة ما يرونه ملائم أو غير مناسب لتلك المرحلة وقد أخذ الباحث البنود التي لاقت نسبة اتفاق (80%) فأعلى. هذا وقد اقترح المحكمين حذف بعض البنود.

ب- الصدق المرتبط بالمحكات:-

وتعتمد تلك الطريقة على مقارنة درجات المقياس بدرجات مقياس آخر تم استخدامه كمحك خارجي، حيث استخدم الباحث مقياس التعلم القائم على استخدام الانترنت إعداد حسن الباتع (2006)، وقد حصل الباحث على معامل ارتباط قيمته 0.860 ، وهو دال عند مستوى 0.01.

(2) الثبات

- التطبيق وإعادة التطبيق:

حسب الباحث معامل الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق على عينة قدرها (50) من طلبة الجامعة من الجنسين) بفارق زمني (15) يوماً وكان معامل الثبات مساوياً (0.870).

- التطبيق بمعادلة ألفا كرونباخ:

باستخدام معادلة ألفا كرونباخ توصل الباحث إلى معامل ارتباط (0.779).

الصورة النهائية:

عدد عبارات المقياس هي (22) عبارة تقيس جميعها الاستخدام غير العادي للإنترنت، وتم تحديد الساعات الأسبوعية التي يقضيها الشخص على الإنترنت في شكل فئات مثل من 2-4 ساعات، ومن 4-6 وهكذا وكذلك مدة الاستخدام. وكذلك تم حذف عبارة (أحب الانعزال عن الأسرة والجلوس في غرفة مغلقة) إلى (أحب الجلوس في غرفة مغلقة أمام الإنترنت).

فقرات المقياس والتصحيح:

يتكون المقياس من (22) عبارة، ويجب الطالب على كل عبارة بإجابة واحدة من بين ثلاث اختيارات للإجابة هي: نعم / إلى حد ما / لا. وجميع العبارات موجبة وفقاً لاتجاه المقياس، بالتالي تكون الدرجات وفقاً لذلك على النحو التالي: 0 / 1 / 2. وتشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة الاستخدام غير العادي للإنترنت، والعكس صحيح.

وتنقسم عبارات المقياس إلى عدة فقرات على سبيل المثال: الدخول على المواقع الإباحية، إقامة علاقات عبر الإنترنت، قضاء أوقات طويلة على الإنترنت.

2- مقياس الوحدة النفسية: (إعداد الباحث)

الهدف من المقياس

- قياس الوحدة النفسية عند الطلبة.
- التعرف على مدى المشاركة الاجتماعية للطلبة عينة البحث من عدمها.
- التعرف على مدى إيجابية الطلبة عينة البحث من عدمها في العلاقات الاجتماعية.

خطوات إعداد مقياس الوحدة النفسية:

1- اطلع الباحث على العديد من التعريفات المختلفة من الوحدة النفسية والتي قدمت في الأبحاث الأجنبية والأبحاث العربية، وكذلك تطرق إلى أبعاد الوحدة النفسية وتصنيفاتها المختلفة والتي تناولها كل باحث من خلال مجموعة من الأبعاد والتصنيفات والخصائص التي قد تشترك فيما بينها في العديد من العبارات سواء في المعنى أو الصيغة مثل دراسة يعقوب الكندري، وحمود القشعان (2001)، دراسة كاتي ب. (2002) Katie B.، دراسة سكوت إ. سي. Scott E. C. (2002)، دراسة جانيت م. م. Janet, M. (2003) M.، دراسة ليو ج. ي. Liu J. y. (2004)، دراسة عبد المحسن العصيمي (2004)، دراسة ليو ج. ي. Liu J. y. (2004).

2- تم وضع المقياس في صورته الأولية بعد ان أعده الباحث من (23) عبارة تقيس الوحدة النفسية.

الكفاءة السيكومترية للمقياس

قام الباحث باختيار عينة التقنين وتتكون من (50) من طلبة الجامعة من الجنسين، وقد قام الباحث بتقدير الدرجة الكلية للمقياس، وقد اعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد (21) يوماً، وقد تم تطبيق هذا المقياس على الطلبة داخل حجرة الدراسة، وقد اكد الباحث على الطلبة ضرورة تعاونهم وصدق ادائهم.

(1) الصدق

وقد قام الباحث بحساب الصدق عن طريق:-

- صدق المحكمون:-

لقد تم صدق المحكمين وذلك بعرض المقياس في صورته الأولى مع المقصود بالوحدة النفسية على 10 محكمين من أساتذة علم النفس، والصحة النفسية، حيث طلب الباحث من الأساتذة تدارك أي بنود غير مفهومه أو غير واضحة بالنسبة للفئة العمرية المطبق عليها الاختبار بالإضافة إلى حذف أو إعادة صياغة ما يروونه ملائم أو غير مناسب لتلك المرحلة. وقد أخذ الباحث البنود التي لاقت نسبة اتفاق (80%) فأعلى. هذا وقد اقترح المحكمين حذف بعض البنود.

- الصدق المرتبط بالمحكات:-

وتعتمد تلك الطريقة على مقارنة درجات المقياس بدرجات مقياس آخر تم استخدامه كمحك خارجي، حيث استخدم الباحث مقياس الوحدة النفسية تعريب وتقنين / مجدى محمد الدسوقي 1996، وقد حصل الباحث على معامل ارتباط قيمته 0.860 وهو دال عند مستوى 0.01.

(2) الثبات

- التطبيق وإعادة التطبيق:

حسب الباحث معامل الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق على عينة قدرها (50 من طلبة الجامعة من الجنسين) بفارق زمنى (15) يوماً وكان معامل الثبات مساوياً (0.770) ، وهي قيمة مرتفعة.

- التطبيق بمعادلة ألفا كرونباخ:

وباستخدام معادلة ألفا كرونباخ توصل الباحث إلى معامل ارتباط (0.810).

الصورة النهائية:

عدد عبارات المقياس هي (20) عبارة تقيس جميعها الوحدة النفسية، وقد تم استبدال العبارة رقم 1(أشعر أنني أكثر توافقاً مع من حولي) إلى العبارة (أشعر أنني غير قادر على الانتماء لجماعة ما) كما تم استبدال العبارة رقم 4 (أجد أفراد يمكنني اللجوء إليهم) إلى العبارة (انتظر أن يبدأ الآخرين بالحديث معي)، كما تم استبدال العبارة رقم 6 (ليس لدى الشعور بأنني قريب من أحد) إلى العبارة (لا يوجد حتى الان شخص استطيع ان ائتمنه على أسراري) كما تم استبدال العبارة رقم 17 (أشعر بأنى شخص مؤثر فيمن حولي) إلى العبارة (أشعر أن لي تأثير فيمن حولي) وتم استبعاد العبارات التي تم الإجماع على عدم ملائمتها.

فقرات المقياس والتصحيح:

يتكون المقياس من (20) عبارة، ويجب الطالب على كل عبارة بإجابة واحدة من بين ثلاث اختيارات للإجابة هي: نعم / إلى حد ما / لا.

عبارات (2، 3، 4، 8، 10، 11، 13، 16، 18، 20) هي عبارات سالبة ويكون تصحيحها كالتالي :
نعم (2)، إلى حد ما (1)، لا (0).

عبارات (1، 5، 6، 7، 9، 12، 14، 15، 17، 19) هي عبارات موجبة ويكون تصحيحها كالتالي :
نعم (0)، إلى حد ما (1)، لا (2).

وتشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة الشعور بالوحدة النفسية ، والعكس صحيح.

وتتقسم عبارات المقياس إلى عدة فقرات على سبيل المثال: العلاقات مع الآخرين، القدرة على حل المشكلات، العزلة.

3- مقياس الخجل (إعداد الباحث).

الهدف من المقياس

- قياس الخجل عند الطلبة.
- التعرف على مدى المشاركة الاجتماعية للطلبة عينة البحث من عدمها.
- التعرف على مدى إيجابية الطلبة عينة البحث من عدمها في العلاقات الاجتماعية.

خطوات إعداد مقياس الخجل

1- اطلع الباحث على العديد من التعريفات المختلفة للخجل والتي قدمت في الأبحاث الأجنبية والأبحاث العربية، وكذلك تطرق إلى أبعاد الخجل وتصنيفاته المختلفة والتي تناولها كل باحث من خلال مجموعة من الأبعاد والتصنيفات والخصائص التي قد تشترك فيما بينها في العديد من العبارات سواء في المعنى أو الصيغة، مثل دراسة محمد عبد الهادي وآخرون (2005)، دراسة سوزان أي. و. وآخرون Susan E. W. et al (2007).

2- تم وضع المقياس في صورته الأولية بعد ان أعده الباحث من (28) عبارة تقيس الخجل.

الكفاءة السيكومترية للمقياس

قام الباحث بإختيار عينة التقنين وتتكون من (50) من طلبة الجامعة من الجنسين، وقد قام الباحث بتقدير الدرجة الكلية للمقياس، وقد اعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد (21) يوماً، وقد تم تطبيق هذا المقياس على الطلبة داخل حجرة الدراسة، وقد اكد الباحث على الطلبة ضرورة تعاونهم وصدق ادائهم.

(1)الصدق

وقد قام الباحث بحساب الصدق عن طريق:-

أ- صدق المحكمين:-

لقد تم صدق المحكمين وذلك بعرض المقياس في صورته الأولية مع تعريف الخجل على 10 محكمين من أساتذة علم النفس، والصحة النفسية من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية (طنطا، الأزهر، كفر الشيخ) حيث طلب الباحث من الأساتذة تدارك أي بنود غير مفهومه أو غير واضحة بالنسبة للفئة العمرية المطبق عليها الاختبار بالإضافة إلى حذف أو إعادة صياغة ما يرونه ملائم أو غير مناسب لتلك المرحلة. وقد أخذ الباحث البنود التي لاقت نسبة اتفاق (80%) فأعلى. هذا وقد اقترح المحكمين حذف بعض البنود.

ب-الصدق المرتبط بالمحكات:-

وتعتمد تلك الطريقة على مقارنة درجات المقياس بدرجات مقياس آخر تم استخدامة كمحك خارجي، حيث استخدم الباحث مقياس الخجل إعداد / حسين الدريني 1980، وقد حصل الباحث على معامل ارتباط قيمته 0.860 وهو دال عند مستوى 0.01.

(2)الثبات

- التطبيق وإعادة التطبيق:

حسب الباحث معامل الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق على عينة الدراسة الاستطلاعية (50 من طلبة الجامعة من الجنسين) بفارق زمني (15) يوماً وكان معامل الثبات مساوياً (0.770).

- التطبيق بمعادلة ألفا كرونباخ:

باستخدام معادلة ألفا كرونباخ توصل الباحث إلى معامل ارتباط (0.830).

الصورة النهائية:

عدد عبارات المقياس (24) عبارة تقيس جميعهاً الخجل، وقد تم استبدال العبارة رقم 19 (أعاني من الخجل) إلى (أعاني من القلق والخوف) كما تم استبدال العبارة رقم 20 (عندما احتاج الى شيء من أحد ألبأ لأحد الوسطاء بدلا من التحدث المباشر مع الشخص) إلى (أستعين ببعض الأشخاص لقضاء حاجاتي) ، وقد أخذ الباحث البنود التي لاقت نسبة اتفاق (80%) فأعلى وتم استبعاد العبارات التي اجمع على عدم ملائمتها فيما يقل عن النسبة السابقة، حتى وصلت العبارات إلى (24) عبارة.

فقرات المقياس والتصحيح:

ينكون المقياس من (24) عبارة، ويجب الطالب على كل عبارة بإيجابية واحده من بين ثلاث اختيارات للإجابة هي: نعم / إلى حد ما / لا.

عبارات (1، 4، 5، 6، 7، 8، 10، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 19، 21، 22، 23، 24) هي عبارات سالبة ويكون تصحيحها كالتالي : نعم (2)، إلى حد ما (1)، لا (0).

عبارات (2، 3، 9، 11، 18، 20) هي عبارات موجبة ويكون تصحيحها كالتالي : نعم (0)، إلى حد ما (1)، لا (2).

وتشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة الشعور بالخجل ، والعكس صحيح.

وتنقسم عبارات المقياس إلى عدة فقرات على سبيل المثال: العلاقات مع الآخرين، القدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات، العزلة، مواجهة المواقف المختلفة.

4- مقياس بيك الثانى للاكتئاب BDI - II : إعداد غريب عبد الفتاح غريب (2000)

يحتوى المقياس على 21 فئة من الفئات المتضمنة فى الأعراض الاكتئابية تصف كل فئة مظهرا نفسيا من مظاهر الاكتئاب وضعت الفئات على شكل عبارات يجاب عنها على أساس اختيار عبارة واحدة فقط من كل فئة من فئات المقياس.

الكفاءة السيكومترية للمقياس

أ- ثبات المقياس

قام معد المقياس بحساب ثبات مقياس بيك الثانى فى البيئة المصرية من خلال:

- طريقة التطبيق وإعادة التطبيق:

قام الباحث بتطبيق المقياس مرتين بفاصل زمنى مقداره أسبوعين على مجموعة قوامها 55 طالبا وطالبة (31 طالبا و24 طالبة) من طلبة الجامعة بمتوسط سن (20-23) وانحراف معيارى 1.37 ونتج عن هذه العملية ثلاث معاملات ثبات بطريقة إعادة التطبيق هى (التطبيق على مجموعة الإناث فقط (ن=24 طالبة) وصل معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق بفاصل زمنى مقداره أسبوعين إلى 0.74 وهو دال عن مستوى 0.01 (وكان متوسط درجات التطبيق الأول 22 بانحراف معيارى 8.81 بينما كان متوسط درجات التطبيق الثانى 16.67 بانحراف معيارى 9.57) ، الثبات بطريقة إعادة التطبيق على مجموعة الذكور فقط دن=31 طالب مقداره 0.75 ودلاله عن مستوى 0.01 ومتوسط الدرجات فى التطبيق الاول 17 وانحراف معيارى 9.54 ومتوسط الدرجات على المقياس فى التطبيق الثانى 14/61 وانحراف معيارى 9/90 ، الثبات بطريقة إعادة التطبيق على المجموعة الكلية إناث وذكور (ن=55) وصل معامل الثبات إلى 0.74 عند مستوى دلالة 0.01 ومتوسط درجات المجموعة فى التطبيق الأول 19.18 وانحراف معيارى 9.55 متوسط درجات المجموعة فى التطبيق الثانى 15/51 بانحراف معيارى 9/81.

- الثبات بمعامل ألفا كرونباخ:

تم استخدام درجات مجموعة المفحوصين الفرعية الأولى (ت=114) وتم الحصول على ثلاث معاملات للثبات بهذه الطريقة، الأولى لمجموعة الإناث وحدها (ن=44 إلى 0.88 والثانى لمجموعة الذكور وحدها (ن=70)

إلى 0.79 الثالث لمجموعة المفحوصين الكلية -إناث وذكور (ن=144) إلى 0.83 على الترتيب. وكذلك تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة كيودر وريتشاردسون، وقد حصل الباحث على معامل ارتباط 0.89 .

وقد قام الباحث الحالي بإيجاد ثبات الأداة بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق بفاصل زمني 15 يوماً، وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين عند 0.710.

ب- صدق المقياس:-

استخدام معد المقياس طريقتين هما:

1- صدق المفهوم

تم دراسة صدق المفهوم لمقياس بيك الثاني للاكتئاب بتقدير الصدق التقاربي والصدق التمييزي وقدمت دراسة الصدق التقاربي بتطبيق كل من الصورة الأولى المعدلة لمقياس بيك للاكتئاب الصورة المختصرة ومقياس بك الثاني للاكتئاب.

2-الصدق العاملي

قام معد المقياس بدراسة البناء العاملي لمقياس بيك الثاني للاكتئاب على عينة مصرية من طلبة الجامعة وقد قسمت مجموعة المفحوصين "المجموعة الفرعية الأولى" (ن=144،44،اناث، 70 ذكور) بمتوسط سن (22.33) سنة وانحراف معياري 1.42 وقد استخدمت طريقة المكونات الرئيسية من تدوير المحاور بطريقة الفاريمكس واستخدم محك جذر واحد صحيح حدا أدنى لقبول العامل 300 و0 مستوى دلالة للتشبع.

وقد قام الباحث الحالي بحساب صدق المقياس بطريقة المحك الخارجي، حيث قام الباحث باستخدام مقياس الاكتئاب إعداد / عبد الله عسكر (1998)، وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين عند 0.790 عند مستوى دلالة 0.01.

عينة الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بإجمالى عينة قوامها (200) من طلبة الجامعة بمحافظة كفر الشيخ (144) ذكور، (56) إناث، وقد تم اختيار عينة البحث ممن تتراوح أعمارهم الزمنية بين 19-23 سنة، وتم تطبيق البحث في الفترة من 2014/1/1 وحتى 2014/1/30، وقد تم تقسيم الطلبة إلى ثلاثة مستويات من الاستخدام وذلك حسب عدد الساعات وهم (مستخدم بسيط من 4:0.5 ساعة - مستخدم عالى من 4.5: 8.5 ساعة - مدمن وهي أقل درجة من الإدمان من 8.5: 11.5 ساعة أسبوعياً).

ثالثاً: خطوات الدراسة:-

■ قام الباحث بتحديد مشكلة الدراسة من خلال الإطار النظرى والدراسات السابقة.

- بعد استعراض التراث النظرى والبحثى فى مجال استخدام الانترنت، اعد الباحث أدواته، وتم التأكد من صلاحية استخدامها وإجراء الصدق والثبات لها.
- قام الباحث بتحديد العينة من خلال تطبيق الأدوات فى اختيار العينة.
- قام الباحث بتطبيق المقياس المختلفة للدراسة.
- استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للوصول للنتائج.
- تم عرض النتائج وفقاً لفروض الدراسة، وتم تفسيرها فى ضوء الإطار النظرى والدراسات السابقة.

رابعاً: منهج الدراسة:-

وقد استُخدم فى الدراسة الحالية المنهج الوصفى للتعرف على المشكلات النفسية التى يعانى منها طلبة مرحلة الجامعة وكذلك عرض الإطار النظرى والمرجعى للاستخدام غير العادي للانترنت.

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة فى الدراسة:-

خضعت بيانات الدراسة الحالية للعديد من الأساليب الإحصائية، وهى:

- المتوسطات والانحرافات المعيارية.
 - معامل الارتباط.
 - أسلوب تحليل التباين الثنائى
 - اختبار " ت " للعينات غير المرتبطة.
- وذلك من خلال حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة باسم SPSS

النتائج والمناقشة:-

1- نتائج الفرض الأول وتفسيره:

ينص على أنه: " يوجد تأثير دال إحصائياً لمستوى الاستخدام غير العادي للانترنت (مستخدم بسيط - مستخدم عالى - مستخدم مدمن) والنوع (ذكور-إناث) على الاكتئاب لدى طلبة الجامعة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض ؛ استخدم الباحث أسلوب تحليل التباين الثنائى، وذلك للكشف عن التأثير الدال إحصائياً بين درجات طلبة الجامعة تبعاً لمستوى الاستخدام غير العادي للانترنت (مستخدم بسيط - مستخدم عالى - مستخدم مدمن) والنوع (ذكور، إناث) على مقياس الاكتئاب كما هو موضح بالجدول الآتى:

جدول (1)

نتائج تحليل التباين الثنائى لمستوى الاستخدام غير العادي للانترنت (مستخدم بسيط - مستخدم عالى - مستخدم مدمن) والنوع (ذكور-إناث) على الاكتئاب لدى طلبة الجامعة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	د. الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
---------	--------------	----------------	-----------	----------------	----------	---------------

0.01	306.973	47084.383	1	47084.383	بين المجموعات	الاكتئاب
0.05	3.491	535.431	2	1070.863	أ- مستوى الاستخدام	
غير دالة	0.030	4.668	1	4.668	ب- نوع (ذكور-إناث)	
غير دالة	0.158	24.254	1	24.254	التفاعل بين (أ×ب)	
		153.383	195	29909.681	الخطأ	
			200	151926.000	المجموع الكلي	
			199	31287.280	القيمة المصححة	

- يتضح من الجدول السابق وجود تأثير دال لمستوى الاستخدام غير العادي للانترنت (مستخدم بسيط - مستخدم عالى - مستخدم مدمن) على الاكتئاب لدى طلبة الجامعة، في حين لم يظهر أي تأثير للنوع (ذكور-إناث) وكذلك للتفاعل بين مستوى الاستخدام غير العادي للانترنت (مستخدم بسيط - مستخدم عالى - مستخدم مدمن) والنوع (ذكور-إناث) على الاكتئاب لدى طلبة الجامعة.

وللتحقق من اتجاه الفروق وفقاً لمستوى الاستخدام على الخجل لدى طلبة الجامعة يوضح الجدول التالي

ذلك:

جدول (2)

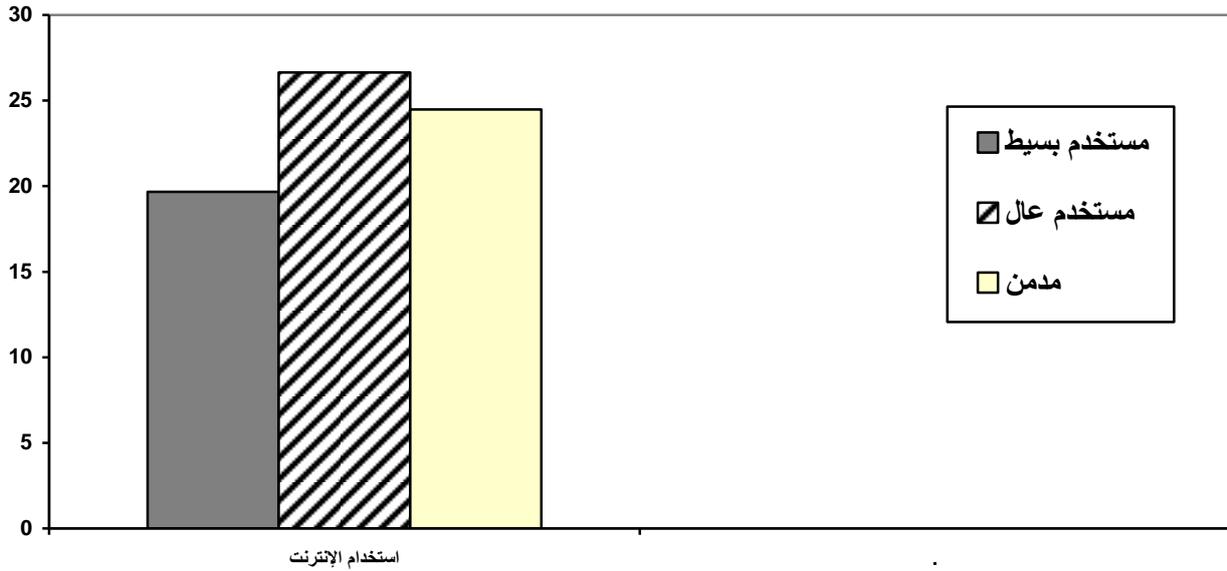
دلالة اتجاه الفروق بين طلبة الجامعة وفقاً للاستخدام غير العادي للانترنت (مستخدم بسيط - مستخدم عالى - مستخدم مدمن)

المتغيرات	الاستخدام	ن	م	ع	مستخدم بسيط	مستخدم عال	مدمن
الاكتئاب	مستخدم بسيط	39	19.6667	7.9582	-	-	-
	مستخدم عال	94	26.6489	14.1662	*6.9823	-	-
	مدمن	67	24.4776	11.5946	*4.811	2.1713	-

(* دالة عند مستوى (0.05))

- يوجد تأثير دال إحصائياً لمستوى الاستخدام غير العادي للانترنت بدرجة بسيطة ومستخدميه بدرجة عالية على الاكتئاب لصالح المستخدم بدرجة عالية.
- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لمستوى الاستخدام غير العادي للانترنت والمستخدمين بدرجة عالية على الاكتئاب.

- يوجد يوجد تأثير دال إحصائياً لمستوى الاستخدام غير العادي للانترنت بين مدمني الإنترنت ومستخدميه بدرجة بسيطة على الاكتئاب لصالح المستخدم العالي للانترنت.



شكل (3)

التمثيل البياني لمتوسطي درجات الفئات الثلاث وفقاً للاستخدام غير العادي للانترنت على الاكتئاب

وتتفق تلك النتائج مع دراسة دراسة جانيت م. م. Janet, M. M. 2003 والتي أشارت إلى أن مستخدمي الإنترنت بشكل زائد يبحثون عن علاقات على الانترنت على حساب العلاقات في الحياة الواقعية.

فالإكتئاب اضطراب في التفكير أكثر من كونه اضطراب في الوجدان حيث يرجع إلى التشويه المعرفي الذي يؤدي إلى تكوين اتجاه سالب نحو الذات والعالم والمستقبل وينتج من جراء ذلك التشويه ظهور مجموعة من الأعراض الاكتئابية السالبة وهي ليست أعراض وجدانية فقط وإنما أيضاً معرفية دافعية وفيزيائية، كذلك هو عبارة عن حالة نفسية انفعالية من القنوط واليأس وانقطاع الأمل، وبصاحبها اتجاهات انفعالية سلبية، وتغيرات في محيط الدافعية أو القوى الدافعة والمحركة للإنسان، وفي الانطباعات المعرفية، أو حالة من الحزن العميق يحس فيها المريض بعدم الرضا، وعدم القدرة على الأتيان بنشاط سابق، ويأسه في مواجهة المستقبل، وفقدان القدرة على النشاط وصعوبة في التركيز والشعور بالذهان التام مع اضطراب في النوم والشهية للطعام وأحلام مزعجة، نتيجة لها يظهر على الفرد المكتئب نقص الإنتاج وعدم التمتع بالحياة وسوء التوافق الاجتماعي، وعلى الرغم من اختلاف المفاهيم والاتجاهات النظرية المتعددة التي قامت بفحص الاكتئاب إلا إنها تتفق على أن هناك علامات وأعراضاً شائعة للاكتئاب، ويتم التشخيص الإكلينيكي وفقاً لوجود بعضها وبصفة خاصة حالة الحزن العميق والتعاسة البادية التي لا تتفق مع ظروف حياة المريض.

كما تتفق مع دراسة سكوت إ. سي. Scott E. C. (2002) والتي أظهرت أن قضاء عدد كبير من الساعات على الإنترنت يرتبط عكسياً بمتغيرات الصحة النفسية الاجتماعية التي تتضمن الاكتئاب، كما تتفق مع

دراسة نيسليهان ك. أو. وسيفيم ب. Neslihan K. O. & Sevim B (2005) والتي أظهرت أن هناك ارتباط إيجابي بين استخدام الإنترنت بشكل كبير والاكئاب، كما تتفق مع دراسة بيفيرلي ل. ف. وآخرون Beverly L. F. et al (2007) والتي أظهرت أن الأفراد الذين تنطبق عليهم معايير سوء استخدام الإنترنت يعانون من الأعراض الاكتئابية ويقضون وقتاً بشكل يفوق أولئك الذين لا تنطبق عليهم المعايير، كما كان هؤلاء الأفراد أقل من حيث التفاعل المباشر مقارنة بالذين لا يسيئون استخدام الإنترنت. ولكن تختلف الدراسة الحالية مع دراسة محمد عبد المطلب جاد، وعبد الرؤف السرح (2003) والتي أسفرت نتائجها عن أن درجات إدمان الإنترنت تختلف باختلاف مستويات الاكئاب بفروق دالة، وأن الأعلى اكتئاباً كانوا أكثر إدماناً للإنترنت، كما تتفق مع دراسة محمد محمد عبد الهادي وآخرون 2005 والتي أظهرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين إدمان للإنترنت والاكئاب لدى طلبة الجامعة ذكوراً وإناثاً.

وبالتالي تتفق هذه النتائج مع الدراسات التي وجدت أن هناك ارتباط بين الاكئاب والاستخدام غير العادي للإنترنت المتكرر من أجل لقاء الآخرين، كما أوضحت أن الأفراد الذين تنطبق عليهم معايير سوء استخدام الإنترنت يعانون من الأعراض الاكتئابية ويقضون وقتاً بشكل يفوق أولئك الذين لا تنطبق عليهم المعايير.

ومما سبق فإن الباحث يرجع وجود فروق لصالح المستخدمين السلبيين للإنترنت بشكل عالي والمدمنين إلى طول الفترات التي يقضيها الشخص أمام الإنترنت مما يجعل لديه مزيد من الوقت ليتصفح العديد من المواقع والتي يترتب عليها العديد من المشكلات الخاصة بالاستخدام غير العادي للإنترنت ومنها مثلاً:

- 1- الدخول في علاقات غير واقعية مع الآخرين عبر مواقع الدردشة.
- 2- الدخول على المواقع الإباحية، والمشكلة الأكبر التي يعتقدونها الباحث عندما يعايش الإنسان بخياله التجارب الخاصة بهذه المواقع اعتقاداً منه بأن هذه التجارب هي الصحيحة وأن مجتمعه متخلف.
- 3- الدخول على المواقع التي تحمل أفكاراً خاطئة أو شاذة أو غريبة عن المجتمع ولا ننسى الجماعات التي تحمل أفكاراً متطرفة والتي باتت مشكلة مثل (جماعة عبدة الشيطان التي سمعنا عنها من قبل)، إضافة إلى أن مجموعات كبيرة ممن انضم لجماعات إرهابية مثل (داعش) كان من خلال الدخول والتعرف على أفكار هذه الجماعات.

ويتفق ما سبق مع دراسة يعقوب الأسطل (2011) التي أظهرت وجود علاقة طردية بين متغيرات الدراسة (إدمان الإنترنت والاعتراب النفسي والعلاقات العاطفية والانحرافات الجنسية). وبالتالي فيعتقد الباحث أن الناتج والمردود الطبيعي لما سبق على الإنسان هو دخوله في حالة اكتئاب.

2- نتائج الفرض الثاني وتفسيره:

ينص على أنه: "يوجد تأثير دال إحصائياً لمستوى الاستخدام غير العادي للإنترنت (مستخدم بسيط - مستخدم عالي - مستخدم مدمن) والنوع (ذكور-إناث) على الخجل لدى طلبة الجامعة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض ؛ استخدم الباحث أسلوب تحليل التباين الثنائي، وذلك للكشف عن التأثير الدال إحصائياً بين درجات طلبة الجامعة تبعاً لمستوى الاستخدام غير العادي للانترنت (مستخدم بسيط - مستخدم عالي - مستخدم مدمن) والنوع (ذكور، إناث) على مقياس الخجل كما هو موضح بالجدول الآتي:

جدول (3)

نتائج تحليل التباين الثنائي لمستوى الاستخدام غير العادي للانترنت (مستخدم بسيط - مستخدم عالي - مستخدم مدمن) والنوع (ذكور-إناث) على الخجل لدى طلبة الجامعة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	د. الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الخجل	بين المجموعات	117186.817	1	117186.817	1112.085	0.01
	أ- مستوى الاستخدام	512.175	2	256.088	2.430	غير دالة
	ب- نوع (ذكور-إناث)	872.570	1	872.570	8.281	0.01
	التفاعل بين (أ×ب)	0.770	1	0.770	0.007	غير دالة
	الخطأ	20548.268	195	105.376		
	المجموع الكلي	343362.000	200			
	القيمة المصححة	23362.000	199			

يتضح من الجدول السابق وجود تأثير دال لمستوى الاستخدام غير العادي للانترنت على الخجل لدى طلبة الجامعة، في حين لم يظهر أي تأثير للنوع (ذكور-إناث) وكذلك للتفاعل بين مستوى الاستخدام غير العادي للانترنت (مستخدم بسيط - مستخدم عالي - مستخدم مدمن) والنوع (ذكور-إناث) على الخجل لدى طلبة الجامعة.

وللتحقق من اتجاه الفروق وفقاً لمستوى الاستخدام غير العادي للانترنت على الخجل لدى طلبة الجامعة يوضح الجدول التالي ذلك:

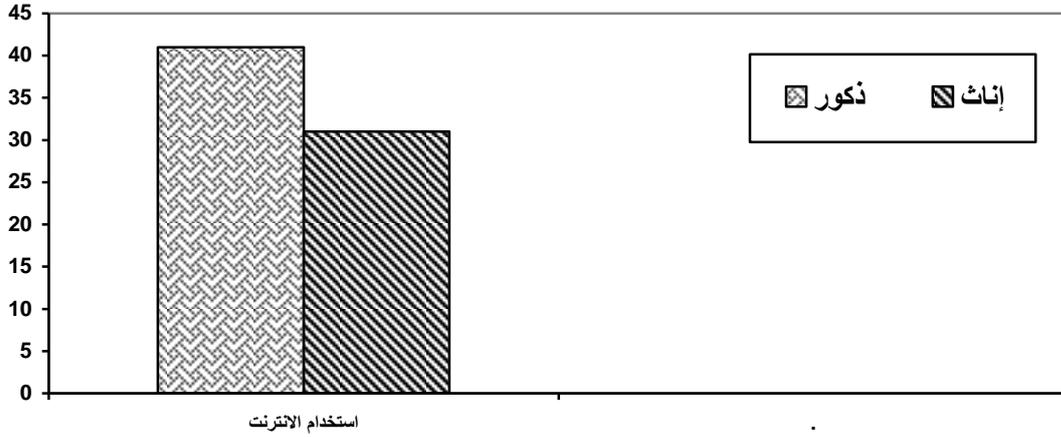
جدول (4)

دلالة اتجاه الفروق بين طلبة الجامعة وفقاً للنوع على الخجل

المتغير	المجموعة	ن	م	ع	د.ح	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الخجل	ذكور	144	41.3103	10.3876	198	4.648	0.01
	إناث	56	31.2308	9.7910			

ومن خلال الجدول السابق نجد أن هناك فروقاً لصالح الذكور في الخجل الناتج عن الاستخدام غير العادي للانترنت تبعاً لمستوى الاستخدام (بسيط - عالي - مدمن).

ويوضح الشكل التالي التمثيل البياني لقيم متوسطي درجات الاستخدام غير العادي للانترنت وفقاً للجنس (ذكور - إناث) كالتالي:



شكل (4)

التمثيل البياني لمتوسطي درجات الفئات الثلاث في الاستخدام غير العادي للإنترنت وفقاً للنوع (ذكور-إناث) على الخجل

كما تتفق مع نتائج دراسة سوزان أي. وآخرون (2007) التي أظهرت وجود ارتباطات دالة بين الخجل واستخدام الإنترنت وسمات الشخصية. كما تتفق مع نتائج دراسة سوزان أي. وآخرون (2007) التي أظهرت وجود ارتباطات دالة بين الخجل واستخدام الإنترنت وسمات الشخصية. وهذه النتائج تتفق مع دراسة سوزان أي. و. وآخرون Susan E. W. et al (2007) والتي أشارت نتائجها إلى وجود ارتباطات دالة بين الخجل والاستخدام غير العادي للإنترنت، ولكن تختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة محمد عبد الهادي وآخرون 2005 والتي أظهرت نتائجها وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة من الجنسين ذكوراً وإناثاً في إدمان الانترنت وذلك لصالح الإناث.

فالخجل هو حالة انفعالية قد يصاحبها الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الراهن المحيط به، أو مجموعة مترابطة من الانفعالات والاتجاهات الخاصة بالتفاعل والألفة في المواقف الاجتماعية مما يقلل من دخول الفرد في علاقة مع الآخرين. إضافة إلى أنه انتباه عصبى مفرط للذات في المواقف الاجتماعية ويظهر في صورة خوف أو رعب أو صمت عن الحديث.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن الإناث أقل استخداماً للإنترنت من خلال مراقبة الأهل ومتابعتهم لهن خوفاً عليهن من المواقع الإباحية أو تكوين علاقات غرامية من خلال مواقع الدردشة، أما الذكور فالسيطرة والرقابة عليهم تكون أقل بكثير من الإناث وهو الذي قد يؤدي إلى استخدامهم للإنترنت بشكل سلبي بسهولة ويسر.

3- نتائج الفرض الثالث وتفسيره:

ينص على أنه: " يوجد تأثير دال إحصائياً لمستوى الاستخدام غير العادي للإنترنت (مستخدم بسيط

- مستخدم عالي - مستخدم مدمن) والنوع (ذكور-إناث) على الوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض؛ استخدم الباحث أسلوب تحليل التباين الثنائي، وذلك للكشف عن

التأثير الدال إحصائياً بين درجات طلبة الجامعة تبعاً لمستوى الاستخدام غير العادي للإنترنت (مستخدم بسيط

- مستخدم عالي - مستخدم مدمن) والنوع (ذكور، إناث). على مقياس الوحدة النفسية كما هو موضح بالجدول الآتي:

جدول (5)

نتائج تحليل التباين الثنائي لمستوى الاستخدام غير العادي للانترنت (مستخدم بسيط - مستخدم عالي - مستخدم مدمن) والنوع (ذكور-إناث) على الوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	د. الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الوحدة النفسية	بين المجموعات	111842.894	1	111842.894	1492.760	0.01
	أ- مستوى الاستخدام	489.305	2	244.653	3.265	0.05
	ب- نوع (ذكور-إناث)	203.342	1	203.342	2.714	غير دالة
	التفاعل بين (أب)	27.719	1	27.719	0.370	غير دالة
	الخطأ	14610.095	195	74.924		
	المجموع الكلي	273545.000	200			
	القيمة المصححة	15280.155	199			

يتضح من الجدول السابق وجود تأثير دال لمستوى الاستخدام غير العادي للانترنت على الوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة، في حين لم يظهر أي تأثير للنوع (ذكور-إناث) وكذلك للتفاعل بين مستوى الاستخدام غير العادي للانترنت (مستخدم بسيط - مستخدم عالي - مستخدم مدمن) والنوع (ذكور-إناث) على الوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة.

وللتحقق من اتجاه الفروق وفقاً لمستوى الاستخدام غير العادي للانترنت على الوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة ويوضح الجدول التالي ذلك:

جدول (6)

اختبار (ت) للفروق وفقاً لمستوى الاستخدام غير العادي للانترنت (مستخدم بسيط - مستخدم عالي - مستخدم مدمن) في الوحدة النفسية

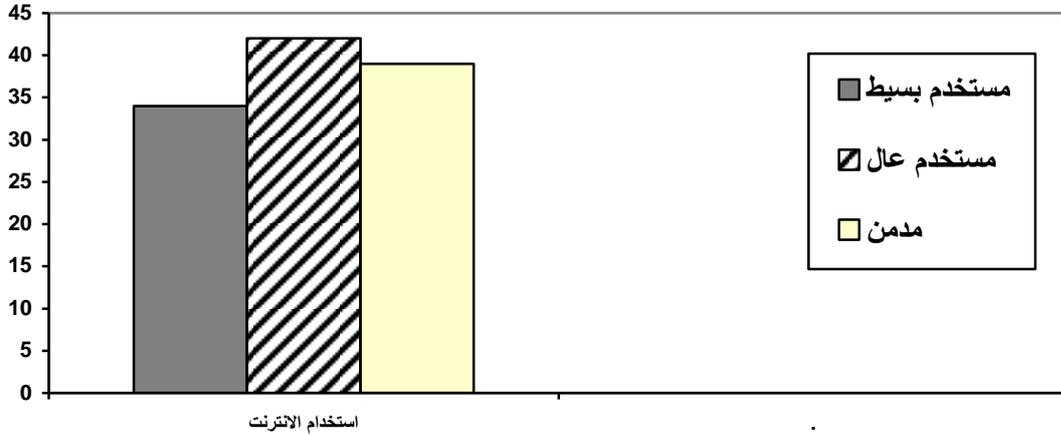
المتغيرات	الاستخدام	ن	م	ع	مستخدم بسيط	مستخدم عال	مدمن
الوحدة النفسية	مستخدم بسيط	39	34.1538	9.4828	-	-	-
	مستخدم عال	94	42.5106	11.4776	*8.3568	-	-
	مدمن	67	39.8806	9.3477	*6.9823	2.1713	-

(* دالة عند مستوى (0.05))

- يوجد تأثير دال إحصائياً لمستوى الاستخدام غير العادي للانترنت بين مستخدمى الإنترنت بدرجة بسيطة ومستخدميه بدرجة عالية في الوحدة النفسية لصالح المستخدم بدرجة عالية.

- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لمستوى الاستخدام غير العادي للإنترنت بين مدمني الإنترنت والمستخدمين بدرجة عالية في الوحدة النفسية.
- يوجد تأثير دال إحصائياً لمستوى الاستخدام غير العادي للإنترنت بين مدمني الإنترنت ومستخدميه بدرجة بسيطة في الوحدة النفسية لصالح المستخدم العالي للإنترنت.

ويوضح الشكل التالي التمثيل البياني لقيم متوسطي درجات مستخدم الإنترنت في الوحدة النفسية كالتالي:



شكل (5)

التمثيل البياني لمتوسطي درجات الفئات الثلاث وفقاً للاستخدام غير العادي للإنترنت في الوحدة النفسية

وتتفق تلك النتائج مع دراسة ليو ج. ي. 2004 والتي أشارت نتائجها إلى أن متوسط الوقت الذي يتم قضاءه على الإنترنت هو 10 ساعات كل اسبوع، وأنه هناك علاقة دالة بين الوقت الذي يتم قضاءه على الإنترنت و الوحدة، وأنه كانت الوحدة الوجدانية أعلى من الوحدة الاجتماعية.

ومما تجدر الإشارة إليه في هذا المقام: أن الفرد الذي يعاني من الوحدة النفسية هو الذي يشعر بأنه وحيد رغم كثرة من حوله، وأنه غير منسجم معهم، وهو في حاجة لأصدقاء، ويغلب عليه الإحساس بأنه ليس جزءاً من جماعة الأصدقاء، وأنه لا يوجد من يشاركه أفكاره واهتماماته، ولا يوجد من يشعر معه بالود والصدقة، وأنه يشعر بإهمال الآخرين له، وأنه لا يوجد من يفهمه، وأنه خجول، وأن الناس منشغلون عنه.

(خضر والشناوي، 1988، 150)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة يعقوب يوسف الكندري، وحمود فهد القشعان (2001) التي أظهرت وجود علاقة ايجابية بين العزلة الاجتماعية، ومتوسط عدد الساعات التي يقضيها الشباب مستخدماً للإنترنت، أي أن طول الوقت الذي يقضيه الشباب في استخدام الإنترنت والبحث عن علاقات غير واقعية أو لمجرد تضييع الوقت تؤدي إلى العزلة الاجتماعية.

كما تتفق مع دراسة جانيت م. م. (2003) والتي أظهرت أن الأفراد الذين يعانون من الوحدة كانوا أكثر استخداماً للإنترنت والبريد الإلكتروني وكانوا كذلك أكثر استخداماً للإنترنت بحثاً عن الدعم الوجداني أو الانفعالي مقارنة بالآخرين.

كما تتفق مع دراسة عبد المحسن العصيمي (2004) وتوصلت الدراسة إلى أن أهم آثار الإنترنت الاجتماعية هي بناء شبكة من العلاقات العاطفية والتي تأخذ اتجاه طردى مع العمر الزمني وقضاء أوقات طويلة من الاستخدام المباشر وغير المباشر للإنترنت مسببة عزلة اجتماعية، كما تتفق مع دراسة محمد عبد الهادي وآخرون 2005 والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين إدمان الإنترنت وبعدي المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء والأسرة والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة ذكوراً وإناثاً وإمكانية التنبؤ بإدمان الإنترنت من خلال انخفاض مشاعر المساندة الاجتماعية.

التوصيات:

- أن يهتم المختصون بالصحة النفسية للطلاب والمختصون بشؤون طلبة الجامعة والشباب عموماً بالمشكلات المرتبطة باستخدام الإنترنت ، خصوصاً وأن الكمبيوتر أصبح جزءاً أساسياً في الحياة الجامعية.
- نشر الوعي لدى الآباء بالأهمية والخطورة بنفس الوقت لاستخدام الإنترنت على أبنائهم وما يترتب عليه من تطورات إيجابية أو سلبية على سلوك الأبناء داخل المجتمع.
- توعية الآباء بضرورة إقامة الحوارات مع أبنائهم حول المواقع التي يرتادونها على الإنترنت ، ومراجعة توجهات أبنائهم بشكل دوري.
- إعطاء الأبناء الحرية في استخدام الإنترنت ولكن تحت عين وبصر الأسرة.
- عقد مؤتمرات دورية داخل الجامعة لتوعية الطلاب بأهمية استخدام الإنترنت وما يتعلق به من سلبيات، ومخاطر ارتياد مواقع مشبووه وغريبة الفكر وشاذة عن توجهات المجتمع وانعكاس ذلك على الصحة النفسية للإنسان.

البحوث المستقبلية:

- دراسة أثر الاستخدام غير العادي للإنترنت على النمو الخلقى لدى طلاب المرحلة الجامعية.
- دراسة مقارنة بين الاستخدام غير العادي للإنترنت وإدمان الإنترنت وأثرهما على شخصية الشباب.
- دراسة أثر الاستخدام غير العادي للإنترنت على تقدير الذات ومفهوم الذات لدى طلاب المرحلة الجامعية .
- دراسة المخرجات السلبية للاستخدام غير العادي للإنترنت وأثرها على سلوك الفرد .

المراجع:

- 1 إبراهيم زكي قشقوش (1983): خبرة الإحساس بالوحدة النفسية، حولية كلية التربية، جامعة قطر، العدد الثاني.
- 2 السيد إبراهيم السمدوني(1994) : الخجل لدى المراهقين من الجنسين: دراسة تحليلية لمسبباته ومظاهره وآثاره. التقويم والقياس التربوي، ع (3)، ص 135- 201 .
- 3 إلهام فريج سعيد العويضي (2004): أثر استخدام الانترنت على العلاقات الأسرية بين أفراد الأسرة السعودية في محافظة جدة، كلية التربية للاقتصاد المنزلي والتربية الفنية بجدة، الإدارة العامة لكليات البنات بجدة، السعودية.
- 4 أماني عبد المقصود عبد الوهاب (2000): اختبار الشعور بالوحدة النفسية للأطفال (دليل المقياس)، القاهرة، مكتبة الأنجلو.
- 5 بهاء شاهين (1996): شبكة الانترنت، ط2، القاهرة، كمبوساينس العربية لعلوم الحاسب.
- 6 جابر، عبد الحميد جابر، علاء الدين أحمد كفاي (1989) معجم علم النفس والطب النفسي، ج 2 ، القاهرة، دار النهضة العربية.
- 7 حامد عبد السلام زهران (1978): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، القاهرة، عالم الكتب.
- 8 زينب محمود شقير (1995): مفهوم الذات ومظاهر الصحة النفسية لدى المكتئبين من طلاب جامعة طنطا، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد 33، ص ص 34 - 51.
- 9 سلطان عائض مفرح العصيمي (2010): إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.
- 10 سلوى عبد الباقي (1992): الاكتئاب بين تلاميذ المدارس، دراسات نفسية، جمعية الأخصائيين النفسيين المصرية، ج 3، يوليو، ص ص 437 - 479.
- 11 عبد الستار إبراهيم (1998): الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث، فهمه، وأساليب علاجه، عالم المعرفة، العدد 239، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
- 12 عبد المحسن أحمد العصيمي (2004): الآثار الاجتماعية للانترنت، الرياض، قرطبة للنشر والأبحاث، المملكة العربية السعودية.
- 13 عبد المنعم الحفني (1992) : موسوعة الطب النفسي، القاهرة، مكتبة مدبولي.
- 14 عبد الوهاب محمد كامل (2002): اتجاهات معاصرة في علم النفس، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.

- 15 عبله حسين العباسي (1999): الحرمان وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقات المقيمت بدور الرعاية الاجتماعية بالمنطقة الغربية، رسالة ماجستير، جامعة الملك عبد العزيز، المدينة المنورة.
- 16 علي خضر، محمد الشناوي (1988): الشعور بالوحدة النفسية والعلاقات الاجتماعية المتبادلة، مجلة رسالة الخليج العربي، السنة (8)، العدد (25)، الرياض، مكتب التربية العربي لدول الخليج.
- 17 غريب عبد الفتاح غريب (2000): مقياس الاكتئاب (د-2) BDI-II التعليمات ودراسات الثبات والصدق وقوائم المعايير والدرجات الفاصلة، القاهرة، مكتبة الأنجلو.
- 18 فؤاد البهي (1975): الأسس النفسية للنمو، ط (4)، القاهرة، دار الفكر العربي .
- 19 مايه أحمد النيال (1999) : الخجل وبعض أبعاد الشخصية دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس، العمر، الثقافة. الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية .
- 20 محمد عبد المطلب جاد وعبد الرؤف السواح (٢٠٠٣): إدمان الإنترنت، حقيقته، وفروق تأثيره في الإكتئاب لدى عينة من مختلف المستويات التعليمية، المؤتمر العلمي الثانوي، كلية التربية، جامعة المنصورة .
- 21 محمد محمد عبد الهادي وعبد الفتاح رجب علي مطر وعادل صلاح محمد غنايم (2005): إدمان الانترنت وعلاقته بكل من الإكتئاب والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية ببني سويف، جامعة القاهرة، العدد (٤) يوليو 2005.
- 22 مصطفى عبد السميع (1999): تكنولوجيا التعليم – دراسات عربية، معهد البحوث التربوية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- 23 نيفين محمد علي زهران (1994) : دراسة الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين الأيتام من الجنسين وعلاقته بأساليب الآباء في تنشئتهم، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم الصحة النفسية، جامعة عين شمس، القاهرة.
- 24 يعقوب يوسف الكندرة وحمود فهد القشعان (2001): علاقة استخدام شبكة الإنترنت بالعزلة الاجتماعية لدى طلاب جامعة الكويت، بحث منشور، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الإمارات المتحدة، مج(17)، ع (1).
- 25 يعقوب يونس خليل الأسطل (2011): المشكلات النفس اجتماعية والانحرافات السلوكية لدى المترددين على مراكز الإنترنت بمحافظة خان يونس، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 26 Beverly L Fortson, Joseph R Scotti, Yi-Chuen Chen, Judith Malone and Kevin S Del Ben J Am Coll (2007): *Internet use, abuse, and dependence among students at a southeastern regional university*, <http://pubget.com/paper/17967759>.

- 27 Janet, M.Morahan Martin (2003): *The relationship between loneliness and internet use and abuse*. Cyber psychelegy and Behavior, Vol. 2(5) , pp. 431-439.
- 28 Katie Bonebrake (2002): *College students' Internet use, relationship formation, and personality correlates* , Cyberpsychol Behav v 5(6) pp.7- 551 , <http://pubget.com/paper/12556118>.
- 29 Neslihan keser ozcan & Sevim Buzlu (2005): *An Assistive Tool in Determining Problematic Internet Use: Validity and Reliability of the "Online Cognition Scale" in a Sample of University Students*, Journal of Dependence, Vol: 6, N.: 1, 2005.
- 30 Peplau, A. & Perlman, D. (1982): *Loneliness: A sourcebook of current therapy, research, and theory*, New York, John & Sons
- 31 Regina J. J. M. van den Eijnden, Renske Spijkerman, Ad A. Vermulst, Tony J. van Rooij, and Rutger C. M. E. Engels (2009): *Compulsive Internet Use Among Adolescents: Bidirectional Parent–Child Relationships* , J Abnorm Child Psychol. 2010 January; 38(1): 77–89.
- 32 Rokach and Others A.H. (2004): *Loneliness and the Effects of Life Ahange*, Ontario Correctional Institute.
- 33 Russell, Dan & Peplau, Letitia A. & Carolyn, E. Cutrona (1980): *The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminate Validity Evidence*, Journal of Personality and Social Psychology, April Vol. 39,Serial No. 3, pp 472-480.
- 34 Scott & Caplan (2002): *problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory – based cognitive-behavior measurement instrument*. Computers in health behavior, vol 18(5), pp.553g. 575
- 35 Shaw , L. & Gant, M.(2002): In defense of the internet: *The Relationship between Internet Communication and Depression, Loneliness ,Self-esteem and Perceived social support Cyber Psychology and Behavior*.Vol.5(2)pp.157-171.
- 36 Susan Ebeling Witte Michael L.frank & David Lester (2007) *shyness, internet use, and personality*.Cyber psychology and behavior, vol.10 (5), pp713.716.
- 37 United Nation Development Programme: In international Development Research, center Sustainable Development Net Work, Canada, 1994. p. 15.

قائمة المحكمين :

الاسم	م	الاسم	م
أ.د/ أمال عبد السميع باظه	2	أ.د/ علاء الدين أحمد كفاقي	1
أ.د/ صبحي عبد الفتاح الكافوري	4	أ.د/ السيد سيد صقر	3
د/ فاطمه محمد الزاهر	6	أ.م.د/ حنان عبد الحلیم نصار	5
د/ ربيع شعبان حسن	8	د/ نيرمين محمد الهادي	7
د/ عمرو أحمد دوير	10	د/ بهجات عبد السميع زامل	9

مقياس الاستخدام غير العادي للإنترنت

البيانات الأساسية:

العمر الزمني:

- الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة

الفرقة الدراسية:

- ذكر - أنثى

الجنس (النوع):

- قرية - مدينة

محل الإقامة:

- منخفض - متوسط - مرتفع

مستوى الدخل:

مدة استخدامك للإنترنت تقريباً:

- أقل من سنة - من سنة إلى سنتين - من سنتين إلى ثلاث سنوات

- من ثلاث إلى أربع سنوات - من أربع إلى ست سنوات - أخرى

كم عدد الساعات الأسبوعية التي تقضيها أمام الإنترنت (بالتقريب):

- أقل من 2 ساعة - من 2 إلى 4 ساعات - من 4 إلى 6 ساعات

- من 6 إلى 8 ساعات - 8 ساعات 10 ساعات - أخرى

ما أكثر الموضوعات الآتية استخداماً أمام الإنترنت (يمكنك اختيار أكثر من إجابة)

- حجرات الدردشة chat

- الألعاب games

- مواقع الأفلام والأغاني Movies & Songs sites

- المواقع الجنسية Sex sites

م	العبارة	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً
1	أشعر بالفضول وحب التجول داخل المواقع الجنسية				
2	أفضل تكوين الصداقات على مواقع الدردشة أكثر من العالم الواقعي				
3	تقل ساعات نومي لكثرة استخدامي الإنترنت				
4	أحب الدخول إلى المواقع التي تحمل أفكاراً غريبة للتعرف على الجديد				
5	تفشل محاولات إبتعادى عن الإنترنت				
6	أشعر بعصبية عندما لا أستخدم الإنترنت يومياً				
7	أحب الجلوس فى غرفة مغلقة أمام الإنترنت				
8	يتعذر لدى الاستجابة للأحداث المحيطة عندما أحاول الابتعاد عن الإنترنت				
9	أشعر بأننى أكثر فعالية وإيجابية فى غرف الدردشة عن العالم الواقعي				
10	أستطيع التعرف إلى الجنس الآخر بسهولة على الانترنت عن العالم الواقعي				
11	أفضل مواقع الألعاب والترفيه				
12	أقوم بتحميل الصور والأفلام الجنسية على جهاز الكمبيوتر الخاص بى				
13	أحاول الانتهاء من مهامى اليومية سريعاً وإن لم انتهى أوأجلها من أجل التفرغ للجلوس أمام الإنترنت				
14	أشعر بأننى أكثر فعالية وإيجابية فى غرف الدردشة عن العالم الواقعي				
15	تفكيرى فى الإنترنت يدخل فى أدائى وتصرفاتى				
16	أفضل الحديث مع معارفى عن أصدقاء الإنترنت				
17	أشعر بالضيق عندما يزعجنى أحد أثناء الجلوس أمام الإنترنت				
18	أسعى إلى معرفة وتعلم أساليب الهاكرز وأبحث عن برامج اختراق أجهزة الكمبيوتر				
19	أشعر بصعوبة فى القيام بالأنشطة الاجتماعية والمنزلية المعتادة عندما أبتعد عن الإنترنت				
20	أستغل كل وقت فراغى بالجلوس أمام الإنترنت				
21	أتجه للإنترنت للهروب من المشكلات التى تواجهنى				
22	استطيع التعرف والتواصل مع الجنس الآخر بسهولة على الأنترنترنت أكثر من العالم الواقعي				

مقياس الشعور بالوحدة النفسية

م	العبارة	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً
1	أشعر أنني قادر على الانتماء للجماعات				
2	أشعر أنني أفتقد الصحبة				
3	أشعر اننى وحيداً				
4	انتظر أن يبدأ الاخرين بالحديث معى				
5	أشعر باننى أكثر مشاركة فيما يقوم به الأفراد من حولى				
6	يوجد أشخاص يستطيع ان أتمنهم على أسرارى				
7	أشعر بان من حولى يشاركوننى أفكارى وإهتماماتى				
8	من السهل على فقد العلاقات الاجتماعية بالآخرين				
9	أشعر اننى ودود مع زملائى				
10	ينتابنى الشعور باننى منبوذ من الآخرين				
11	أفضل العزلة عن الآخرين تجنباً للمشكلات				
12	أشعر بان من حولى يعرفوننى جيداً				
13	أجد صعوبة فى تكوين علاقات أو صداقات مع الآخرين				
14	أشعر بأن لدى شبكة علاقات اجتماعية جيدة				
15	عند الحاجة أجد من أستطيع اللجوء إليه				
16	علاقاتى كثيرة ولكنها سطحية				
17	أشعر أن لى تأثير فيمن حولى				
18	يحيطنى الناس ولكنهم بعيدون عنى				
19	أبادر فى إقامة علاقات مع أصدقاء جدد				
20	أجد نفسى حينما أكون بعيد عن الآخرين				

مقياس الخجل

م	العبارة	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً
1	أتردد عدة مرات قبل أن أسأل أى شخص عن شىء				
2	أحب مناقشة أصحابى فى الموضوعات العامة				
3	أشارك أصحابى فى الأنشطة العامة				
4	عند زيارة الضيوف لنا بالمنزل أفضل الجلوس بمفردى				
5	يحمر وجهى فى مواقف المواجهة مع الآخرين				
6	التزم الصمت عند الجلوس مع مجموعة من الناس				
7	أتصعب عرفاً إذا طلب منى الحديث أمام مجموعة من الأفراد				
8	أكتب مشاعرى على ورق				
9	أطيل النظر إلى الشخص الذى يحدثنى				
10	أخاف من النوم وحدى				
11	أشعر اننى محبوب من الآخرين				
12	أتردد فى اتخاذ قراراتى				
13	يحمر وجهى عندما أتحدث مع الجنس الأخر				
14	أفضل الجلوس أمام التلفاز عن الجلوس مع الزوار				
15	أخشى الغرباء والأماكن المزدحمة				
16	أشعر بالتعاسة				
17	أحب أن أكون منعزلاً				
18	استطيع التعبير عن مشاعرى فى أى وقت				
19	أعانى من القلق والخوف				
20	استعين ببعض الأشخاص لقضاء حاجاتى				
21	أشعر بالضيق إذا اضطررت للدخول للمحلات العامة والتعامل مع أفرادها				
22	ابتعد عن حضور الاجتماعات العامة والندوات				
23	أخاف من مخاطبة الجماهير				
24	أتوتر عندما يواجه لى شخص ما سؤال				

مقياس الاكتئاب (د - 2) BDI - II للراشدين

من سن (21 - 60 سنة)

2000

إعداد

غريب عبد الفتاح غريب

مقياس (د - 2) BDI - II

إعداد

الدكتور / غريب عبد الفتاح غريب

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة الأزهر

الاسم :	الحالة الزوجية :
الجنس :	200 / /	المهنة :
التاريخ :	200 / / :

توجيهات:

تتضمن هذه الورقة 21 مجموعة من العبارات. الرجاء أن تقرأ كل مجموعة من العبارات بعناية، ثم اختار من كل مجموعة عبارة واحدة والتي تصف بطريقة أفضل الطريقة التي تشعر بها خلال الأسبوعين الأخيرين بما في ذلك اليوم. ضع دائرة حول الرقم جوار العبارة التي اخترتها. ولو بدا لك أن أكثر من عبارة في مجموعة العبارات تنطبق عليك بطريقة متساوية، ضع دائرة حول أعلى رقم في هذه المجموعة. وتأكد أنك لا تختار أكثر من عبارة في أي مجموعة بما في ذلك المجموعة 16 (تغيرات في نمط النوم) أو المجموعة 18 (تغيرات في الشهية).

1- الحزن:

- أ - لا أشعر بالحزن.
- ب - أنا حزين طول الوقت.
- ج - أشعر بالحزن أغلب الوقت.
- د - أنا حزين أو غير سعيد لدرجة لا أستطيع تحملها.

2- التشاؤم:

- أ - لم تفتت همتي فيما يتعلق بمستقبلي.
ب- أشعر بفتور الهمة فيما يتعلق بمستقبلي بطريقة أكبر مما اعتدت.
ج- لا أتوقع أن تسير الأمور بشكل جيد بالنسبة لي.
د- أشعر بأن لا أمل لي في المستقبل وأنه سوف يزداد سوءاً.

3- الفشل السابق:

- أ - لا أشعر بأننى شخص فاشل.
ب- لقد فشلت أكثر مما ينبغي.
ج- كلما نظرت إلى الوراء أرى الكثير من الفشل.
د- أشعر بأنى شخص فاشل تماماً.

4- فقدان الاستمتاع:

- أ - استمتع بالأشياء بنفس قدر استمتاعي بها من قبل.
ب- لا استمتع بأشياء بنفس القدر الذى اعتدت عليه.
ج- أحصل على قدر قليل جداً من الاستمتاع من الأشياء التى اعتدت أن استمتع بها.
د- لا أستطيع الحصول على أى استمتاع من الأشياء التى اعتدت الاستمتاع بها.

5- مشاعر الإثم (تأنيب الضمير):

- أ - لا أشعر بالإثم (تأنيب الضمير).
ب- أشعر بالإثم (تأنيب الضمير) عن العديد من الأشياء التى قمت بها أو أشياء كان يجب أن أقوم بها ولم أقم بها.
ج- أشعر بالإثم (تأنيب الضمير) أغلب الوقت.
د- أشعر بالإثم (تأنيب الضمير) طول الوقت.

6- مشاعر العقاب:

- أ - لا أشعر بأنه يقع على عقاب.
ب- أشعر بأنه ربما يقع على عقاب.
ج- أتوقع أن يقع على عقاب.
د- أشعر بأنه يقع على عقاب.

7- عدم حب الذات:

- أ - شعورى نحو نفسى كما هو.
ب- فقدت الثقة فى نفسى.
ج- خاب رجائى فى نفسى.
د- لا أحب نفسى.

8- نقد الذات:

- أ - لا أنقد أو ألوم نفسى أكثر من المعتاد.
ب- انقد نفسى أكثر مما اعتدت.
ج- أنقد نفسى على كل أخطائي.

د - ألوم نفسى على كل ما يحدث من أشياء سيئة.

9- الأفكار أو الرغبات الانتحارية:

أ - ليس لدى أى أفكار للانتحار.

ب- لدى أفكار للانتحار ولكن لا يمكننى تنفيذها.

ج- أريد أن انتحر.

د- قد انتحر لو سنحت لى الفرصة.

10- البكاء:

أ - لا أبكى أكثر مما اعتدت.

ب- أبكى أكثر مما اعتدت.

ج- أبكى بكثرة من أى شيء بسيط.

د- أشعر بالرغبة فى البكاء ولكنى لا أستطيع.

11- التهيج والاستثارة:

أ - لست أكثر تهيجاً أو استثارة عن المعتاد.

ب- اشعر بالتهيج والاستثارة أكثر من المعتاد.

ج- أحتاج أو استثار لدرجة أنه من الصعب على البقاء بدون حركة.

د- أحتاج أو استثار لدرجة تدفعنى للحركة أو فعل شيء ما.

12- فقدان الاهتمام:

أ - لم أفقد الاهتمام بالآخرين أو بالأنشطة.

ب- أهتم بالآخرين أو بالأمر أقل من قبل.

ج- فقدت أغلب اهتمامى بالآخرين والأمر الأخرى.

د- من الصعب أن اهتم بأى شيء.

13- التردد:

أ - اتخذ القرارات بنفس كفاءة المعتادة.

ب- أجد صعوبة أكثر من المعتاد فى اتخاذ القرارات.

ج- لدى صعوبة أكثر بكثير مما اعتدت فى اتخاذ القرارات.

د- لدى مشكلة اتخاذ أى قرارات.

14- انعدام القيمة:

أ - لا أشعر بأننى عديم القيمة.

ب- لا أعتبر نفسى ذو قيمة وذو نفع كما اعتدت أن أكون.

ج- أشعر بأننى عديم القيمة بالمقارنة بالآخرين.

د- أشعر بأننى عديم القيمة تماماً.

15- فقدان الطاقة:

أ - لدى نفس القدر من الطاقة كالمعتاد.

- ب- لدى قدر من الطاقة أقل مما اعتدت.
ج- ليس لدى طاقة كافية لعمل الكثير من الأشياء.
د- ليس لدى طاقة كافية لعمل أى شيء.

16- تغيرات فى نمط النوم:

- أ - لم يحدث لى أى تغير فى نمط (نظام) نومي.
ب-1 أنام أكثر من المعتاد إلى حد ما.
ب-2 أنام أقل من المعتاد إلى حد ما.
ج-1 أنام أكثر من المعتاد بشكل كبير.
ج-2 أنام أقل من المعتاد بشكل كبير.
د-1 أنام أغلب اليوم.
د-2 استيقظ من نومي مبكراً ساعة أو ساعتان ولا أستطيع أن أعود للنوم مرة أخرى.

17- القابلية للغضب أو الانزعاج:

- أ - قابليتي للغضب أو الانزعاج لم تتغير عن المعتاد.
ب- قابليتي للغضب أو الانزعاج أكبر من المعتاد.
ج- قابليتي للغضب أو الانزعاج أكبر بكثير من المعتاد.
د- لدى قابلية للغضب أو الانزعاج طول الوقت.

18- تغيرات فى الشهية:

- أ - لم يحدث أى تغير فى شهيتي.
ب-1 شهيتى أقل من المعتاد إلى حد ما.
ب-2 شهيتى أكبر من المعتاد إلى حد ما.
ج-1 شهيتى أقل كثيراً من المعتاد.
ج-2 شهيتى أكبر كثيراً من المعتاد.
د-1 ليست لى شهية على الإطلاق.
د-2 لدى رغبة قوية للطعام طول الوقت.

19- صعوبة التركيز:

- أ - أستطيع التركيز بكفاءة المعتادة.
ب- لا أستطيع التركيز بنفس الكفاءة المعتادة.
ج- من الصعب على أن أركز عقلى على أى شيء لمدة طويلة.
د- أجد نفسى غير قادر على التركيز على أى شيء.

20- الإرهاق أو الإجهاد:

- أ - لست أكثر إرهاقاً أو إجهاداً من المعتاد.
ب- أصاب بالإرهاق أو الإجهاد بسهولة أكثر من المعتاد.
ج- يعوقنى الإرهاق أو الإجهاد عن عمل الكثير من الأشياء التى اعتدت عملها.

د - أنا مرهق أو مجهد جداً لعمل أغلب الأشياء التي اعتدت عليها.

21- فقدان الطاقة:

أ - لم ألاحظ أى تغير فى اهتمامى بالجنس حديثاً.

ب- أنا أقل اهتماماً بالجنس مما اعتدت.

ج- أنا أقل اهتماماً بالجنس الآن بدرجة كبيرة.

د - فقدت الاهتمام بالجنس تماماً.

الدرجة الفرعية لهذه الصفحة

مجموع درجات الصفحات السابقة

الدرجة الكلية للمقياس