

Psychological Health Of Young Internet Users "In Khartoum Local State, Jabal Uwayyah"

Salwa Alsafi Al-Tayeb¹ , Amal Badri²

¹ Faculty Of Education Department of Educational Psychology, Al-Zaeem Al-Azhari University, Khartoum-Sudan

salwaalsafi@gmail.com

² Associated Professor, Faculty Of Education , Al-Zaeem Al-Azhari University, Khartoum-Sudan

Abstract: The problem with this research revolves around the psychological health of young Internet users in Khartoum, a local mountain of guardians. The study highlights the importance of this study in detecting the negative effects of the Internet, which may lead to profound and profound changes in the psychological and social lives of individuals, especially the most productive groups, and the future builders, who are young people. It also complements previous research into the philosophy of social psychology. The research also addresses a category of particular importance in production, development and the future, namely, youth, which must be prepared to cope with the scientific and knowledge revolution. Participation in the development of society and the solution of its problems Such a study could help psychological and health specialists to provide possible assistance and support to mitigate the negative effects of Internet access and to help use the Internet positively and effectively. The study used the analytical descriptive approach used by Leonard DeRogets, S. Lehman, Lino Kofi 2008 Arabe (Abu Hen, 2010). The study found that there is a correlation between psychological health and the time spent online by young people in Khartoum. The researcher at the end of the research recommended that young people spend less time on the Internet to maintain their psychological health.

Keywords: Keywords psychological health, youth, Internet use, youth mental health socket, emotional maturity.

الصحة النفسية لدى الشباب مستخدمي الإنترنت

"ولاية الخرطوم محلية جبل أولياء"

سلوى الصافي الطيب¹ , أمل بدري النور²

كلية التربية , قسم علم النفس التربوي , جامعة الزعيم الأزهرى , الخرطوم- السودان¹

بروفيسور , كلية التربية , قسم علم النفس التربوي , جامعة الزعيم الأزهرى , الخرطوم- السودان²

المستخلص : تدور مشكلة هذا البحث حول الصحة النفسية لدى الشباب مستخدمي الإنترنت بولاية الخرطوم محلية جبل أولياء , وتبرز أهمية هذه الدراسة في الكشف عن الآثار السلبية للإنترنت والتي قد تؤدي إلى تحولات جذرية وعميقة في حياة الأفراد النفسية والاجتماعية وخاصة لدى الشريحة الأكثر إنتاجية، وبناء المستقبل وهم الشباب كما أن هذه الدراسة تكمل بحوث سابقة في مجال فلسفة علم النفس التربوي , كما يتناول البحث فئة لها أهمية خاصة في الإنتاج والتطور والمستقبل وهي فئة الشباب التي يجب إعدادها لمواجهة الثورة العلمية المعرفية. والمشاركة في تنمية المجتمع وحل مشاكله , و قد تساعد هذه الدراسة المتخصصين في المجالات النفسية والصحية على تقديم المساعدة والمساندة الممكنة للتخفيف من الآثار السلبية لإستخدام الإنترنت والمساعدة على إستخدام الإنترنت إستخدام إيجابي فعّال. وقد هدفت هذه الدراسة الى التعرف على صحة الشباب النفسية ومدى إرتباطها بإستخدام الشباب للإنترنت وقد استخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي حيث إستخدمت مقياس الصحة النفسية للشباب وهو من إعداد ليونارد ديروجيتس , س, ليمان , لينو كوفي (2008 تعريب) أبو هين (2010) , وقد خلصت هذه الدراسة الى نتائج مهمة وهي : السمة العامة للصحة النفسية لدى الشباب مستخدمي الإنترنت بولاية الخرطوم محلية جبل أولياء مرتفعة وأيضاً وضحت الدراسة وجود علاقة إرتباطية بين الصحة النفسية والوقت الذي يقضيه الشباب على الإنترنت بولاية الخرطوم محلية جبل أولياء - وقد أوصت الباحثة الشباب في نهاية البحث بالتقليل من الوقت الذي يقضونه على الإنترنت للمحافظة على صحتهم النفسية .

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية , مرحلة الشباب , إستخدام الإنترنت , مقياس الصحة النفسية للشباب , النضج الإنفعالي

وتعتبر الصحة النفسية للفرد الراشد دليلاً على نجاح العملية التربوية في تحقيق أهدافها في تنمية شخصية الفرد بشكل متكامل في مراحل نموه الأولى رغبة في نقادي الوقوع في الإضطرابات التي تؤدي إلى خلل واضح في شخصية الفرد العقلية والجسمية والنفسية والاجتماعية ، ويهدف البحث الحالي إلى معرفة الصحة النفسية لدى الشباب مستخدمي الإنترنت بولاية الخرطوم محلية جبل أولياء .

2. أهمية البحث:

1/ لعل نتائج هذا البحث تكشف عن الآثار السلبية للإنترنت والتي قد تؤدي إلى تحولات جذرية وعميقة في حياة الأفراد النفسية والاجتماعية وخاصة لدى الشريحة الأكثر إنتاجية، وبناء المستقبل وهم الشباب .

2/ كما تبرز أهمية الدراسة الحالية من كونها تكمل بحوث سابقة في مجال فلسفة علم النفس الاجتماعي وهو بحث لم يكتب في حدود علم الباحثة _ .

3/ يتناول البحث فئة لها أهمية خاصة في الإنتاج والنمو والمستقبل وهي فئة الشباب التي يجب إعدادها لمواجهة الثورة العلمية المعرفية. والمشاركة في تنمية المجتمع وحل مشاكله .

4/ قد تساعد المتخصصون في المجالات النفسية والصحية على تقديم المساعدة والمساندة الممكنة للتخفيف من الآثار السلبية لإستخدام الإنترنت والمساعدة على إستخدام الإنترنت إستخدام إيجابي فعال.

3. الوسائل :

مقياس الصحة النفسية للشباب :

وصف المقياس :

مقياس الصحة النفسية للشباب وهو من إعداد ليونارد ديروجيتس ، س. ليتمان ، لينو كوفي 2008. Leinard R Derogatis Ronald S Lipman and Linocovi تحت عنوان SCL-90-R Symptoms Check List تعريب) أبو هين، 2010) .

يهدف المقياس إلى التعرف على مدى تمتع الشباب بالصحة النفسية التي تساعده على حسن التوافق مع نفسه وبيئته وكذلك تحرره من الصفات السلبية والأعراض المرضية التي تعوق هذا التوافق .

الأساس العلمي الذي بني عليه المقياس :

بني المقياس على خمسة أبعاد على النحو التالي :

1- البعد الأول / الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس :

يعني إحساس الفرد بقيمته وتوفر ماله من إمكانيات تجعله قادراً على العطاء ومواجهة الصعاب والتحديات وعبارته خمسة عشر عبارة.

2- البعد الثاني / المقدرة على التفاعل الاجتماعي

ويقصد به مقدرة الفرد على عقد الصداقات وتبادل الزيارات وتكوين علاقات إنسانية مشبعة والإسهام بدور إيجابي في المناسبات والأنشطة وعدد عباراته خمسة عشر عبارة .

3- البعد الثالث / النضج الإنفعالي والمقدرة على ضبط النفس

يعني به المقدرة على مواجهة الصراعات النفسية والسيطرة على الإنفعالات والتعبير عنها بصورة مناسبة ومقبولة اجتماعياً وعباراته خمسة عشر عبارة .

البعد الرابع / المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانيات بطريقة مشبعة

إن الصحة النفسية هي جزء أساسي لا يتجزأ من الصحة العامة للإنسان ، فهي - كما ذكرت منظمة الصحة العالمية - حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، وليس مجرد إنعدام المرض أو العجز "

فالصحة النفسية عبارة عن حالة من العافية يمكن فيها للفرد تكريس قدراته الخاصة والتكيف مع أنواع الإجهاد العادية والعمل بتفانٍ وفعالية والإسهام في مجتمعه (عبد الله ، 2001 ، ص. 39) .

وتعتبر الصحة النفسية والمعافاة من الأمور الأساسية لتوطيد قدرتنا الجماعية والفردية على التفكير والتأثر ، والتفاعل مع بعضنا البعض كبشر، وكسب لقمة العيش والتمتع بالحياة . وعلى هذا الأساس، يمكن اعتبار تعزيز الصحة النفسية وحمائتها واستعادتها موضوعاً حيويًا يشغل الأفراد والجماعات والمجتمعات في جميع أنحاء العالم. كما أن الحفاظ على نفسية جيدة مهم لعيش حياة طويلة وهانئة ، على عكس الأفراد الذين يعانون من تدهور صحتهم النفسية فهي تعيق صاحبها عن العيش حياة أفضل فالذين يعجزون عن التعبير عن مشاكلهم يميلون لسلوكيات عدوانية تجاه المجتمع كنتيجة مباشرة لصحتهم النفسية ، فإنها تتضمن تدمير الذات مثل تعاطي المخدرات والكحول وأعمال التخريب والكبت العاطفي(علي ، 2004، ص. 98) .

و"الشخص المتمتع بصحة نفسية جيدة هو الشخص المحقق لذاته ومن أهم مواصفاته كونه قد أشبع حاجاته الأساسية وهذا ما يدفعه إلى أن يكون كفاً ومقتدراً، كما أن له قضية يعيش لأجلها، وموهبة يخلص لها. كل همه وعمله ينصب على أداء المهمة الموكلة له في الحياة. إن المحقق لذاته يبلغ بمنجزاته إلى منتهاها، ويحرص على القيم التي يتبناها ويحبها وإذا ما انتهكت هذه القيم فهو يستنكر ذلك عملياً، وقد يضحي بنفسه من أجلها، إن هذه القيم بالنسبة له ليست مجردة، بل هي تشكل جانباً من ذاته، إنه يتحرك بدافع من الحقائق الخالدة التي يؤمن بها ويدافع من الحق الخالص والجمال الذي يكمن في العمل، إنه يذهب إلى ما وراء الأطراف المتقابلة ويحاول رؤية الأمور في عمقها، ويحاول إدماج أي شيء ليحمله مفهوماً أكثر. (ماسلو 1993/1971 Maslow ص 185-184)نقلا عن (الخالدي ، 2001 ، ص. 48).

وتتفق الدراسات والنظريات السلوكية على أن مرحلة الشباب من أهم المراحل التي يعيشها الفرد والتي تحدد مسيرته ، حيث تشهد هذه المرحلة تغيرات عضوية ونفسية واجتماعية ووجدانية سريعة وواضحة كما أنّ هذه المرحلة تمثل فئة عريضة من السكان في أغلب المجتمعات (المزيني ، 2011 ، ص. 26) .

ولقد تعاقبت الأحداث خلال الخمسين سنة الماضية بصورة مذهلة في مجال الحاسب الآلي وتطبيقاته، حيث ظهر الحاسب الآلي في البداية ثم دعمت إمكانياته. وما إن حلت الثمانينات من القرن العشرين حتى كان الحاسب الشخصي يحتل مكان الصدارة في الصناعات العسكرية والمدنية وشهدت الأعوام التالية تطورات بدأت مع زيادة قدرات الأجهزة وربطها مع بعضها البعض لتكوّن شبكة تستطيع فيها الأجهزة أن تتبادل الملفات والتقارير والبرامج والتطبيقات والبيانات والمعلومات وساعدت وسائل الاتصالات على زيادة رقعة الشبكة الصغيرة بين مجموعة من الأجهزة ليصبح الاتصال بين عدة شبكات واقعاً ملموساً في شبكة واسعة تسمى الإنترنت (Internet) (الطراونة ، 2012 ، ص. 67).

ونتيجة لتطور وسهولة استخدام الإنترنت فقد إنكبت المجتمعات شبيبا وشبابا نحو استخدام الإنترنت فقد دخل الإنترنت جيب مجالات الحياه ومن أكثر الفئات إقبالا لإستخدام الإنترنت فئة الشباب .

نجح في التوفيق بين مطالب هذه الأطراف الثلاثة تحققت الصحة النفسية، وإذا فشل في ذلك أصيبت هذه الأخيرة بالوهن والضعف (فرويد 1946 ترجمة سامي محمود نقلًا عن (الخالدي ، 2001 ، ص.140).

ويرى الوجوديون أصحاب المدرسة الوجودية أن الصحة النفسية في خلق حالة من الأتزان بين الأشكال الثلاثة للوجود : الوجود المحيط بالفرد ، والوجود الخاص بالفرد ، والوجود المشارك في العالم ، لأن العصابي (طبقاً لمي May) هو المنشغل بالوجود

ويعني سعي الفرد الى تحقيق مالمديه من طاقات والإستفادة مما لديه من إمكانيات في أعمال مثمرة لاتتعارض مع مصالح الآخرين وتشعره بالرضا والإشباع وعدد عباراته هو خمسة عشر عبارة .

البعد الخامس / التحرر من الأعراض العصابية
ويعني خلو الفرد من الأنماط السلوكية الشاذة المصاحبة للإضطرابات والأمراض النفسية والعقلية وإنتقاء كل مايعوق مشاركته في الحياة الإجتماعية ويحدد من تفاعله مع الآخرين وعدد عباراته خمسة عشر عبارة .

4. أهم النتائج :

- 1- السمة العامة للصحة النفسية لدى الشباب مستخدمي الإنترنت بولاية الخرطوم محلية جبل أولياء مرتفعة.
- 2- توجد علاقة إرتباطية بين الصحة النفسية والوقت الذي يقضيه الشباب على الإنترنت بولاية الخرطوم محلية جبل أولياء -.

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص على: السمة العامة للصحة النفسية لدى الشباب مستخدمي الإنترنت بولاية الخرطوم محلية جبل أولياء مرتفعة.
وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) لكشف السمة العامة للصحة النفسية .

جدول رقم (1) يكشف السمة العامة للصحة النفسية :

توضح بيانات الفرض الأول في الجدول أعلاه أن السمة العامة المميزة للصحة النفسية للشباب في الشعور بالكفاءة عند قيمة (ت) 4.491 والتفاعل الإجتماعي بقيمة (ت) 13.759 تتميز بالإرتفاع .

ويوضح من الجدول السابق أن الصحة النفسية مرتفعة ماعدا محور توظيف الطاقات فهي وسط.

إن الصحة النفسية بصفة عامة مرتفعة مما يعني تحقق الفرض .

وبلاحظ من أن هذه النتيجة إنقمت مع نتيجة دراسة (مجنوب أحمد ، 2016) والتي أثبتت أن مستوى الصحة النفسية والذكاء الإنفغالي جاء بدرجة مرتفعة وكانت هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصحة النفسية والذكاء الوجداني.

وترى الباحثة أن الصحة النفسية تبدو في توافق الفرد مع الحياة العادية توافقاً معقولاً ، أي أنها حالة نسبية قابلة للزيادة والنقصان .

وهذا يقودنا لتعريف إبراهيم فريد : "الصحة النفسية هي حالة من التوازن، والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد، تؤدي به الى أن يسلك بطريقة تجعله يتقبل ذاته، ويقبله المجتمع (الخالدي ، 2001 ، ص.89).

ويمكن أن يضاف الى هذا ما تحدد الصحة النفسية بالتوازن تصور فرويد للحياة النفسية، حيث حدد مفهوم السواء بنجاح "الأنا"-الذي يمثل الجانب الشعوري المتحكم في الجهاز النفسي- في تحقيق التوازن بين دوافع "الهو" (مستودع الغرائز والطاقة النفسية) ومتطلبات "الأنا الأعلى" (مستودع القيم الاجتماعية ومبادئ الأخلاق وقواعد السلوك المستمدة في الجهاز النفسي) والواقع، وهذا لا يتحقق إلا إذا كان "الأنا" قوياً، أما في حالة ضعفه فإن التوازن يصبح مختلاً إذا سيطرت دوافع "الهو" عليه، فيحدث الاصطدام بالواقع، أو تسيطر متطلبات الأنا الأعلى فتكبت رغبات "الهو" بقوة، وبذلك تظهر أعراض الإضطرابات النفسية، ذهانية كانت أو عصابية، ويكون "الأنا" في كل الحالات شبيهاً بوضع العبد الذي يجب عليه إرضاء مطالب أسياد ثلاثة (الأنا الأعلى والهو والواقع) فإذا

المتغيرات	حجم العينة	المتوسط المحكي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
الشعور بالكفاءة	139	42	44.18	5.74	4.49	13	0.00	الشعور بالكفاءة عالي
التفاعل الاجتماعي	139	33	39.35	5.44	7.59	13	0.00	التفاعل الاجتماعي عالي
النضج الانفعالي	139	42	46.16	6.16	7.97	13	0.00	النضج الانفعالي عالي
توظيف الطاقات	139	36	36.64	5.48	1.39	13	0.16	توظيف الطاقات وسط
التحرر من الاعراض	139	39	46.58	5.22	17.96	13	0.00	التحرر من الاعراض عالي
الصحة النفسية	139	192	21.29	18.7	13.48	13	0.00	الصحة النفسية عالية

المحيط به بشكل مفرط ومهمل في الوقت نفسه لوجوده الخاص بشكل مفرط ، ويرى ماورر وساز أن هناك علاقة وثيقة بين الصحة النفسية والعيش في سبيل التزامات أخلاقية ومعنوية ، كما تبدو على الشخصية السليمة شجاعة الوجود ويعني هذا التعبير أن يعرف الشخص مشاعره ومعتقداته وأن يبدئها ويتحمل النتائج التي تترتب على مثل هذه الأفعال (خلف ، 2007 ، ص.68).

ويمكن القول إن الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية ينظر إلى نفسه والى مشكلاته نظرة موضوعية أو يسلك وفقاً لواقعته الموضوعي، ويكون لديه إستبصار بسلوكة كما يكون قد حسن توافقه وتعلم إستجابات متماسكة أزاء مشكلاته ، والشخصية السوية المتزنة هي الشخصية المتكاملة ، أما غير المتكاملة فهي أما ناقصة التكامل أو المفككة ، وللتفكك درجات أقصاها التصدع والأحلال ، فالشخصية السوية المتكاملة كجسم الإنسان وحدة منظمة من أجزاء وعناصر متضافرة متكاملة ، والتكامل هذا لا يأتي عرضاً بل له شروط بيولوجية ونفسية مختلفة ، فالجهاز العصبي أو الجهاز الغدي إذا أصابها أعتلال ، كان ذلك من أسباب عدم التكامل وأعتلال الصحة النفسية وظهور الأمراض العصبية والأمراض العقلية العضوية المنشأ (خليل 200 ، ص.209) .

مناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص على : توجد علاقة إرتباطية بين الصحة النفسية والوقت الذي يقضيه الشباب على الإنترنت بولاية الخرطوم محلية جبل أولياء -.

جدول رقم (2) يوضح إختبار بيرسون لمعرفة العلاقة بينالصحة النفسية عدد الساعات التي يقضيها الشباب على الإنترنت

أيضاً مركزين ومرنين ومبدعين في أوقات الضراء كما في السراء (المزيني , 2011 ص.253).

ونظراً لغزارة المعلومات ومعطيات الحياة على الإنترنت ينبغي أن نعود شبابنا على النقد والتحليل أثناء الإستفادة من شبكة المعلومات الدولية ، حتى نجنبهم القبول التلقائي لكل ما يراه وما يسمعه. كما ينبغي على المؤسسات التربوية والإعلامية الشبابية أن تعطى مساحة مهمة لتعليم الأجيال حب الوطن والانتماء إليه، وتوعيتهم بسلبيات العولمة وأثارها وطرق الوقاية منها، وكيفية التعامل معها. كما ينبغي أيضاً التعامل الرادع السريع مع جرائم الشهوات واللذات الخادعة، كتعاطي المخدرات والانحرافات السلوكية الأخرى .

من الجدول السابق يتضح لنا عدم وجود علاقة ارتباطية في جميع الأبعاد ما عدا بعد

وعدد الساعات التي يقضيها الفرد في الإنترنت			المتغير
النتيجة	الدلالة الاحصائية	القيمة الارتباطية	الأبعاد
لا توجد علاقة ارتباطية بين المتغيرين	.796	-.022	الشعور بالكفاءة
توجد علاقة ارتباطية طردية بين المتغيرين	.039	.175*	التفاعل الاجتماعي
لا توجد علاقة ارتباطية بين المتغيرين	.406	.071	النضج الانفعالي
لا توجد علاقة ارتباطية بين المتغيرين	.265	.095	توظيف الطاقات
لا توجد علاقة ارتباطية بين المتغيرين	.790	.023	التحرر من الاعراض
لا توجد علاقة ارتباطية بين المتغيرين	.234	.102	الصحة النفسية

التفاعل الاجتماعي .

مما يعني عدم تحقق صحة الفرض الذي وضعته الباحثة .

وهذه النتيجة تختلف مع دراسة (الوشلي، 2003) حيث أثبتت الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرات مع استخدام الإنترنت .

لهؤلاء الشباب وعدد الساعات التي يقضونها على الإنترنت مما يعني عدم تحقق صحة الفرض الذي وضعته الباحثة توجد علاقة ارتباطية بين المتغيرات مع استخدام الإنترنت . ويشير الشاعر إنه على الرغم من الجهود التي تبذلها الدول لحماية هذه الفئة الشبابية إلا أن المتغيرات الثقافية السريعة النابعة من الثقافات، والجنسيات، واللغات، والديانات المتعددة، ووسائل الإعلام المتقدمة، غيرت من شخصية الشباب وتوازنهم، وولدت الكثير من التناقضات التي يعيشون معها بصورة يومية، وقضت فيها على تأثير العوامل المكونة للشخصية وهي التنشئة الاجتماعية الوالدية، لتحل محلها التنشئة النابعة من البدائل، ما أنتج الصراع القيمي بين الشباب والسلوكيات والتصرفات النابعة من الثقافات الأخرى المتداخلة مع ثقافة المجتمع، والوضع الثقافي الذي يعيشه النظام العالمي، فالطابع التقليدي للثقافة بدأ ينهار أمام التقدم والتطور والتحديث (الشاعر ، 2007 ، ص.15) .

وتجدر الإشارة إلى أن وسائل التنمية وطرق تعزيزها في دول العالم أجمع تغيرت نظراً لتغير الرهيب الذي طرأ على العالم في قرن تقنية المعلومات وتطور التكنولوجيا ، فمثلاً اليابان دولة تعيش على جزر بركانية ولا يوجد فيها نطف ، ومع ذلك استطاعت أن ترقى باقتصادها لأنها استغلت التكنولوجيا وتطور المعلومات ، وسعت لتفعيل دور الموارد البشرية وبالأخص الشبابية ، فاستطاعت بذلك تتفوق على دول ذات موارد هائلة من النفط والذهب والغاز وغيرها (الفتوخ ، 2001، ص.93).

5.الخاتمة :

وعموماً يمكن القول إن الصحة النفسية اتجاه واسع متكامل، تأخذ بعين الاعتبار فاعلية الفرد وقدرته على التأثير والتأثر بالإستجابات السلوكية المختلفة في مجالات الحياة وذلك في حدود مراعاة المجتمع الذي يعيش فيه الفرد والقيم والمعايير السائدة فيه والتي تنظم علاقات الأفراد فيما بينهم .

وكونك سليم وصحتك النفسية ح جيدة ومعافى عقلياً وعاطفياً لا يحصنك ضد تجارب الحياة التي يصعب السيطرة عليها. كبشر سنكون في مواجهة مع انفعالات وأحداث كجزء من الحياة. ووفقاً لسميث وسيغال فإن "الأشخاص الأصحاء عقلياً وعاطفياً لديهم الأدوات للتعامل مع المواقف الصعبة والحفاظ على النظرة الإيجابية كما يبقون

6. المراجع :

- 1- الخالدي، أديب (2001) ، الصحة النفسية، ط2 ، غريان ، ليبيا ، الدار العربية للنشر والتوزيع .
- 2- الشاعر ، عبد الرحمن إبراهيم (2007)، ، التربية الإعلامية الأسس والمعالج ، ورقة مقدمة للمؤتمر الدولي للتربية الإعلامية ، 10 مايو .
- 3- الطروانة ناف ، الفنيخ لمياء (٢٠١٢) ، استخدام الإنترنت وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي و التكيف الاجتماعي الإكتساب ومهارات الاتصال لدى طلبة جامعة القصيم، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية، والنفسية، المجلد العشرين ، العدد الأول.
- 4- الفتوخ ، عبد القادر (2001) ، الإنترنت للمستخدم العربي ، ط2، الرياض ، السعودية ، مكتبة العبيكان .
- 5- المزيني، أسامة والبرعاوي، أنور (2011) ، محاضرات في علم نفس النمو والصحة النفسية ، فلسطين ، الجامعة الإسلامية .
- 6- خلف نصار الهيتي، عامر ، عباس حسين (محرر) (2007) ، الصحة النفسية لعينة من طلبة الجامعات العراقية وفقاً لمقياس كولبيرغ ، القاهرة ، المحروسة للنشر .
- 7- خليل ميخائيل معوض (200) ، علم النفس الاجتماعي، ط 1، الدار البيضاء، دار النشر المغربية .
- 8- عبدالله ، محمد قاسم (2001) ، مدخل إلى الصحة النفسية ، ط1، عمان دار الفكر .
- 9- على، صبرة محمد (2004) ، الصحة النفسية والتوافق النفسي، الأزاريطة ، الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية .
- 10- يحي ، حسن عايل(2007) ، رؤى حول التربية والإعلام وأدوار المناهج لتنمية التفكير في مضامين الإعلام لتحقيق التربية الإعلامية ، ورقة عمل عرضت في المؤتمر الدولي للتربية ، 8 يوليو .