

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي:...../2015

الإيمان على الإنترنت وعلاقته بالوحدة النفسية لدى تلاميذ الثانوية

"دراسة ميدانية بثانوية إبراهيم ابن الأغب التميمي بالمسيلة"

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في : علم النفس

تخصص : علم النفس العيادي

إشراف الأستاذ:

مكفس عبد المالك

إعداد الطالبة:

شاكر ريمة

السنة الجامعية 2015/2014



شكر و تقدير

قبل أن نمضي وبعد شكر الله وحمده نقدم أسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى

الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة ...

إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة ...

إلى جميع أساتذتنا الأفاضل.....

"كن عالما .. فإن لو تستطع فكن متعلما ، فإن لو

تستطع فأحب العلماء ، فإن لو تستطع فلا تبغضهم"

وأخص بالتقدير والشكر: الأستاذ عبد المالك مكنس

كما نشكر كل من ساعد على إتمام هذا البحث وقدم لي العون ومد يد المساعدة وزودني

بالمعلومات اللازمة لإتمام هذا البحث وأخص بالذكر:

طاقم عمال ثانوية ابراهيم ابن الأملج التميمي وعلى رأسهم مستشارة التوجيه بربيط رتيبة

والذين

كانوا عوناً لي في بحثي هذا ونورا يضيء الظلمة التي كانت تقف أحيانا فيريقي.

إلى جنود الخفاء

من قدمت لي المساعدات والتسهيلات والأفكار والمعلومات وكان عوني في المراجعة اللغوية

مهدي سمية .

لكم مني جزيل الشكر والعرفان.

إهداء

بدانا بأكثر من يد وقاسينا أكثر من هم وعانينا الكثير من الصعوبات وهانحن اليوم والحمد لله نطوي سمر الليالي وتعب الأيام وخلاصة مشوارنا بين دفتي هذا العمل المتواضع.

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى من كلله الله بالهبة والوفار ، إلى من علمني العطاء بدون انتظار ، إلى

من أحمل اسمه بكل اقتدار

والدي العزيز شاكراً عبد الحميد.

إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني ، إلى

بسمة الحياة وسر الوجود

إلى من كان دمانها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي

أمي الحبيبة محمدى تركية.

إلى من معهم أكبر وعليمهم أتمد ، إلى شمعة متقدة تنير ظلمة حياتي

إلى من بوجودهم أكتسب قوة ومحبة لا حدود لها

إلى من عرفتم معهم معنى الحياة

إخوتي: رفيق، رضوان، رضا.

إلى من تعلمت معهم الإخاء زوجات إخوتي وأسميتهن، أمينة.

إلى من أرى التفاؤل بعينه والسعادة في ضكته محمد.

إلى شعلة الذكاء والنور هلاك.

إلى الوجه المفعم بالبراءة الأء²، عبد الله، وسيرين.

إلى توأم روحي ورفيقة دربي، صاحبة القلب الطيب والنوايا الصادقة

من رافقتني منذ أن حملنا حقائب صغيرة ومعها سرور درج الحياة خطوة بخطوة طباخ شيماء.

إلى من تحلو بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء بوشعرة فايزة

إلى ينبوع الصدق الصافي إلى من معهم سعدت ، وبرفقتهم في دروب

الجامعة الحلوة والحزينة سرور إلى من كانوا معي على طريق النجاح والخير

إلى من عرفته كيف أجدهم وعلموني أن لا أضيعهم

صديقاتي: بوجلال سميحة، محبدي أمال، زروق فاطمة الزمراء.

إلى كل طلبة على النفس العيادي دفعة 2015

وأخص منهم الفوج 02.

إلى كل من علمني حرفاً.

إلى من أمن بعلمي منذ أول يوم وطنت المدرسة

إلى معلم الابتدائي بكري عبد الحميد.

إلى كل من سقط من قلبي سموا

أهدي هذا العمل.

الفهرس

فهرس المحتويات

أ-ج

مقدمة

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

05

1- تحديد إشكالية الدراسة

09

2- الدراسات السابقة

09

2-1- الدراسات العربية

12

2-2- الدراسات الأجنبية

13

2-3- التعقيب على الدراسات السابقة

14

3- أهمية الدراسة

15

3-1- الناحية النظرية

15

3-2- الناحية التطبيقية

15

4- أهداف الدراسة

16

5- تحديد المصطلحات إجرائيا

17	6- فرضيات الدراسة
17	6-1- الفرضية العامة
17	6-2- الفرضيات الجزئية

الجانب النظري

الفصل الثاني : الإدمان على الإنترنت

20	تمهيد
21	1- مفهوم الإدمان على الإنترنت
21	1-1- تعريف الإدمان
22	1-2- تعريف الإنترنت
23	1-3- تعريف الإدمان على الإنترنت
25	2- أعراض وأبعاد الإدمان على الإنترنت
26	2-1- الأعراض العامة للإدمان
26	2-2- أعراض الإدمان على الإنترنت

- 27 2-2-1-الأعراض العضوية
- 27 2-2-2-الأعراض المعرفية والوجدانية
- 28 2-2-3-الأعراض السلوكية والاجتماعية
- 28 2-3-أبعاد الإدمان على الإنترنت
- 29 3-أنواع الإدمان على الإنترنت
- 29 3-1-أنواع إدمان الإنترنت حسب دي أنجليز (DeAngelis)
- 30 3-2-أنواع إدمان الإنترنت حسب كيمبرلي يونغ (Kimberly Young)
- 30 3-3-أنواع إدمان الإنترنت حسب هينيك (Hinic)
- 33 4-أسباب الإدمان على الإنترنت
- 33 5-تشخيص الإدمان على الإنترنت
- 36 6-نظريات تفسر الإدمان على الإنترنت
- 36 6-1-التفسير النفسي الدينامي
- 37 6-2-التفسير الاجتماعي الثقافي

- 38 3-6- التفسير السلوكي
- 41 4-6- التفسير الطبي الحيوي
- 42 7- آثار إدمان الإنترنت على المراهقين
- 42 1-7- الآثار الاجتماعية
- 42 2-7- الآثار النفسية
- 43 3-7- الآثار الصحية
- 44 4-7- الآثار الأكاديمية
- 45 5-7- الآثار الاقتصادية
- 45 8- طرق قياس الإدمان على الإنترنت
- 45 1-8- المقاييس التي اعتمدت على معايير DSM-IV
- 46 1-1-8- المعايير التشخيصية لاضطراب إدمان الإنترنت لـ Goldberg
- 46 2-1-8- قائمة السلوك الإدماني المرتبطة باستخدام الإنترنت لـ Brenner
- 46 3-1-8- الاستبيان التشخيصي ليونغ Young 1996

47 8-1-4- اختبار إدمان الإنترنت ليونغ Young 1998

47 8-2- المقاييس التي اعتمدت على التراث البحثي والمقابلات والتأثيرات السلبية
للاستخدام المفرط للإنترنت

47 8-2-1- محكات مكونات الإدمان لـ Griffiths

47 8-2-2- مقياس الاستخدام المرضي للإنترنت لـ Morahan & Schumacher

47 8-2-3- مقياس استخدام الإنترنت المشكل العام لـ Caplan 2002

48 8-2-4- مقياس استخدام الإنترنت المشكل لـ Ceyhan & Gurcan

48 9- أساليب الوقاية والعلاج من الإدمان على الإنترنت

48 9-1- الوقاية من إدمان الإنترنت

49 9-2- أساليب علاج إدمان الإنترنت

52 خلاصة

الفصل الثالث : الوحدة النفسية

54 تمهيد

55	1- مفهوم الوحدة النفسية
55	1-1- المفهوم اللغوي
55	1-1-1- التعريف اللغوي حسب المعاجم العربية
55	1-1-2- التعريف اللغوي حسب المعاجم الأجنبية
56	1-2- المفهوم الاصطلاحي
58	2- بعض المفاهيم المرتبطة بالوحدة النفسية
58	1-2- الاغتراب (Alienation)
58	2-2- الاكتئاب (Depression)
59	2-3- الانعزال (Isolation)
60	2-4- الانطواء
60	3- أشكال الوحدة النفسية
63	4- عناصر الوحدة النفسية
63	4-1- عناصر الوحدة النفسية حسب روكاتش

- 64 2-4- عناصر الوحدة النفسية حسب دي جونج جيرفيلد و رادسكيلدرز
- 65 3-4- عناصر الوحدة النفسية حسب وايس
- 65 4-4- عناصر الوحدة النفسية حسب قشقوش
- 66 5- أسباب الوحدة النفسية
- 66 1-5- أسباب الوحدة النفسية حسب المنطلقات النظرية
- 66 2-5- أسباب الوحدة النفسية حسب الدراسات والبحوث
- 71 6- النظريات المفسرة للوحدة النفسية
- 71 1-6- النظرية النفسية الدينامية
- 72 2-6- النظرية الظاهرية
- 73 3-6- النظرية الاجتماعية
- 74 4-6- النظرية التفاعلية
- 75 5-6- النظرية المعرفية
- 75 6-6- نظرية السمات

76 7-6- المنظور الإسلامي للوحدة النفسية

77 7- مظاهر الوحدة النفسية لدى المراهق

77 7-1-1- السمات الشخصية

78 7-1-2- مظاهر نفسية جسمية

78 7-2- مظاهر تتعلق بعلاقته مع الآخرين

79 8- أضرار الوحدة النفسية

81 9- الطرق الفعالة للحد من الوحدة النفسية

81 9-1- طريقة التكيف مع الوحدة النفسية

84 9-2- طريقة الحد من الوحدة النفسية

85 خلاصة

الفصل الرابع : المراهقة

87 تمهيد

88 1- مفهوم المراهقة

88	1-1- التعريف اللغوي
89	1-2- التعريف الاصطلاحي
90	2- مراحل المراهقة
93	3- أشكال المراهقة
93	3-1- المراهقة المتكيفة
94	3-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية
94	3-3- المراهقة العدوانية المتمردة
95	3-4- المراهقة المنحرفة
96	4- مطالب وحاجات النمو في مرحلة المراهقة
96	4-1- مطالب النمو في مرحلة المراهقة
98	4-2- حاجات النمو في مرحلة المراهقة
100	5- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة
100	5-1- النمو الجسمي الفيزيولوجي

102	5-2- النمو الجنسي
102	5-3- النمو العقلي
105	5-4- النمو النفسي
106	5-5- النمو الانفعالي
107	5-6- النمو الاجتماعي
108	5-7- النمو الديني والأخلاقي
110	6- مشكلات مرحلة المراهقة
110	6-1- السلوك العدواني
111	6-2- الجنوح
111	6-3- الانطواء
112	6-4- أحلام اليقظة
112	6-5- التأخر الدراسي
113	7- العلاقة بين المراهق والراشد

113	7-1- علاقة المراهق بوالديه
114	7-2- علاقة المراهق بالكبار الآخرين
116	8- المراهق المتمدرس والمرحلة الثانوية
118	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية للدراسة

121	تمهيد
122	1- الدراسة الاستطلاعية
123	2- الدراسة الأساسية
123	2-1- مجالات الدراسة
123	2-1-1- المجال المكاني
123	2-1-2- المجال البشري
128	2-1-3- المجال الزمني

128 2-2- منهج الدراسة

129 2-3- أدوات الدراسة

135 خلاصة

الفصل السادس : عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

137 تمهيد

138 1- عرض وتحليل النتائج

138 1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة

140 1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى

141 1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية

142 1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

143 1-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

147 2- مناقشة وتفسير النتائج في ضوء الفرضيات

147 2-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة

148 2-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى

149 3-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية

150 4-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

151 5-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

152 3- الاستنتاج العام للدراسة الميدانية

154 خاتمة

155 توصيات واقتراحات الدراسة

قائمة المراجع

الملاحق

فهرس الجداول

والأشكال

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
125	جدول يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس	01
126	جدول يمثل توزيع أفراد العينة حسب السنة الدراسية	02
127	جدول يمثل درجة الإدمان على الإنترنت لدى أفراد العينة	03
128	جدول يمثل درجة الوحدة النفسية لدى أفراد العينة	04
138	جدول يوضح معامل الارتباط بين الإدمان على الإنترنت و مستوى الوحدة النفسية لدى تلاميذ الثانوية	05
140	جدول يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الجنسين من التلاميذ في درجة الإدمان على الإنترنت	06
141	جدول يوضح نتائج تحليل التباين لدلالة الفروق بين الإدمان على الإنترنت و المستوى الثقافي للآباء.	07
142	جدول يوضح نتائج تحليل التباين لدلالة الفروق بين الإدمان على الإنترنت و المستوى الثقافي للأمهات.	08
143	جدول يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الجنسين من التلاميذ في درجة الوحدة النفسية.	09

144	جدول يوضح نتائج تحليل التباين لدلالة الفروق بين الوحدة النفسية و المستوى الثقافي للآباء	10
144	جدول يوضح نتائج تحليل التباين لدلالة الفروق بين الوحدة النفسية و المستوى الثقافي للأمهات.	11
144	جدول يوضح نتائج اختبار لفس (Levene) لاختبار تجانس مجموعات المستوى الثقافي للأمهات	12
146	جدول يوضح نتائج المقارنات البعدية LSD للمستوى الثقافي للأمهات	13

فهرس الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	شكل يوضح نموذج روكاتش الثلاثي المستويات لتكوين ومصاحبات الوحدة النفسية	64
02	الشكل يوضح نموذج روكاتش لأسباب الشعور بالوحدة النفسية	70
03	شكل يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس	125
04	شكل يوضح توزيع أفراد العينة حسب السنة الدراسية	126
05	شكل يوضح ارتباط الإدمان على الإنترنت والوحدة النفسية	139

مقدمة عامة

مقدمة

يُعد التطور الذي فُرض على البشرية عالم جديد لم تشهده من قبل، حيث أن تكنولوجيا الاتصال الحديثة وفي مقدمتها شبكة الإنترنت، قد فتحت عصراً جديداً من عصور الاتصال والتفاعل بين البشر، ولا يخفى عن أحد ما تتمتع به شبكة الإنترنت من جاذبية متزايدة في شتى مجالات التنمية المعاصرة، إضافة لعوامل الجذب، زادت من الطبيعة التكاملية لقطاع تكنولوجيا المعلوماتية الحديثة.

ولكن على الجانب الآخر هناك أيضاً مخاوف مشروعة من الآثار السلبية الجسدية والنفسية والاجتماعية والثقافية التي قد يحدثها تزايد الإقبال على شبكة الإنترنت وما ينتج عنها من دوافع لدى المرء، والتي تكون في بادئ الأمر عبارة عن حب استطلاع وتعرف على ما تحويه هذه المنظومة، مروراً بحالات الاستكشاف لكل ما هو جديد ومثير فيها وصولاً إلى مرحلة الاندماج في العديد من الجوانب العلائقية في اطارها، وهنا تبدأ مرحلة الاعتياد بغض النظر عن الهدف أو الغرض من ذلك سواء كانت أهداف معرفية أو اغراض ترفيهية، ومع الاستمرار تصبح حالة إدمانية لا بد من ممارستها في المواعيد المحددة لها بشكل دائم ومنتظم.

وهنا يظهر ما يسمى " إدمان الإنترنت "، كظاهرة لا مجال لتجاهلها وما يترتب عليها من عواقب، فهي تجعل الفرد المدمن عليها ينسحب من شتى مجالات الحياة لينفرد بها ويتمتع لأطول وقت ممكن بالإبحار فيها، وهذا ما يؤدي به إلى اهمال واجباته سواءً المهنية أو الاجتماعية فيختل نظامه التكيفي بسبب عدم اشباع حاجة الانتماء إلى الجماعة التي ميزنا بها الخالق عن سائر المخلوقات، فالإنسان كائن اجتماعي بطبعه وعندما يفقد الاتصال والتواصل مع المجتمع الذي ينتمي إليه تكون النتيجة الحتمية هي الشعور بالوحدة النفسية.

حيث تعد الوحدة النفسية من اصعب المشاعر التي قد يمر بها الانسان خلال حياته خاصة بالنسبة للمراهق الذي يسعى جاهدا من خلال التفاعل الاجتماعي وإقامة العلاقات مع رفاقه إلى تحقيق النضج، وأي خلل أو مشكل يمكن أن يعوق المراهق عن تحقيق نموه الاجتماعي يمكن أن يقوده إلى الدخول في دائرة الاضطرابات النفسية والاجتماعية، والتي ربما يأتي في مقدمتها مشكلة الشعور بالوحدة النفسية.

ومن هنا كان اهتمام الدراسة الحالية بدراسة العلاقة بين الإدمان على الإنترنت والوحدة النفسية لدى المراهقين من تلاميذ الثانوية من خلال خطة شملت ستة فصول موزعة على جانبين نظري وتطبيقي، حيث كانت على النحو التالي:

- الجانب النظري يحتوي على أربعة فصول:

- **الفصل الأول:** تناولنا الإطار العام للدراسة، من تحديد الإشكالية وعرض الدراسات السابقة، ثم الأهمية والأهداف، و تم تحديد المفاهيم إجرائيا، كما تم صياغة الفرضيات.
- **الفصل الثاني:** خصصناه للإدمان على الإنترنت، حيث تم فيه التطرق إلى تعريف إدمان الإنترنت وأعراضه، والأسباب المؤدية إليه، وكذا أساليب قياسه وتشخيصه وتفسيره في ظل بعض النظريات، وتوضيح أثاره على المراهقين، وبعض الطرق الممكنة للوقاية منه وعلاجه.
- **الفصل الثالث:** تناولنا فيه مفاهيم خاصة بالوحدة النفسية، و أشكالها وعناصرها وبعض الأسباب المؤدية إليها، وكذا النظريات المفسرة للوحدة النفسية، ومظاهرها وبعض أضرارها، وفي الأخير قمنا بذكر بعض الطرق الفعالة للحد منها.
- **الفصل الرابع:** تناولنا فيه مرحلة المراهقة من عدة جوانب تمثلت في: مفهوم المراهقة ومراحلها وأشكالها، وكذا عرضنا مطالب وحاجات النمو الخاصة بهذه

المرحلة، ومظاهر النمو خلالها، ثم مشكلاتها والعلاقة بين المراهق والراشد، وكذا المراهق المتمدرس في الثانوية.

- الجانب التطبيقي يحتوي على فصلين:

- **الفصل الخامس:** تناولنا فيه إجراءات الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية، التي تطرقنا فيها إلى: مجالات الدراسة، والمنهج المستخدم، و أدوات جمع البيانات.
- **الفصل السادس:** خصصناه لعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على ضوء الفرضيات التي انطلقنا منها، قصد الوصول إلى تقديم اقتراحات من خلال ما تم التوصل إليه من مادة معرفية ميدانية.

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

- 1- تحديد إشكالية الدراسة.
- 2- الدراسات السابقة.
- 3- أهمية الدراسة.
- 4- أهداف الدراسة.
- 5- تحديد المصطلحات إجرائياً.
- 6- فرضيات الدراسة.

1- تحديد إشكالية الدراسة:

تعتبر ثورة التكنولوجيا والمعلومات هي السمة المميزة لنهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين، وتتطور تكنولوجيا المعلومات أصبح مجال الحاسب الآلى بشكل عام والإنترنت بشكل خاص أكثر انتشارا في مختلف دول العالم، بما توفره من الميزات والخدمات التي تقدم للإنسان بتكلفة أقل وفي وقت أقصر وإنجاز أكبر وبجاذبية أكثر، و تتخطى بذلك حاجز المكان والزمان معا لتجعل العالم بمثابة قرية صغيرة.

لذلك بدأ استخدام الإنترنت يتزايد يوماً بعد يوم في شتى المجالات حيث تشير الإحصائيات إلى أن عدد مستخدمي الإنترنت حول العالم سنة 2014 قد بلغ 3,035,749,340 مستخدم، أي ما يعادل 42.3 % من إجمالي سكان العالم، وهذا ما يبدو جليا في الجزائر حيث كان عدد مستخدمي الإنترنت لا يزيد عن 50,000 مستخدم سنة 2000 ليصل إلى 6,669,927 مستخدم، أي ما يعادل 17.2 % من إجمالي عدد السكان في منتصف السنة الماضية (جوان 2014) وهذا ما يوضح الزيادة الهائلة المستمرة النمو في استخدام الإنترنت (Internet World Stats, 2014).

وقد شملت هذه الزيادة في استخدام الإنترنت جميع الفئات العمرية لا سيما المراهقين منهم، الذين مازالوا في طور النمو والتكوين، وهي ما تسمح لهم بالتعرف أكثر على العالم وتنمية معارفهم خاصة بعد دخول الإنترنت إلى المجال الأكاديمي لتسهيل البحوث العلمية وجعل المعرفة بين أصابع اليد وبضغطة زر على الحاسوب، لكن كل هذه الميزات لا تخفي الجانب المظلم في سوء استخدام الإنترنت وتأثيره السلبي على فئة المراهقين والمشكلة لا تكمن في شبكة الإنترنت في حد ذاتها بل في الأنشطة والمجالات التي يمكن الوصول إليها عبر الإنترنت من إفراط في تصفح المواقع غير الأكاديمية، وغرف الدردشة، والألعاب ناهيك عن المواد الإباحية، وكل ما يمكن أن يجذب انتباه المراهق

ويؤدي إلى ضياع وقته والتأثير في تحصيله الدراسي، والأخطر من كل هذا هو عندما يصبح استخدام الإنترنت سلوك قهري يتعارض مع أنشطة الحياة اليومية ويعرقل القيام بالواجبات سواءً الأكاديمية أو الاجتماعية ويغير سير المعاش النفسي للمراهق، حتى يصبح يميل إلى الوحدة والعزلة ويفضل العلاقات الافتراضية على علاقاته الواقعية.

ومن هنا ظهر نوع جديد من الاضطرابات لم يكن معروف قبل التسعينات من القرن الماضي تحت اسم إدمان الإنترنت حيث يعرف على أنه " حالة نظرية من الاستخدام المرضي للشابكة الذي يؤدي إلى اضطرابات في السلوك، وهو ظاهرة قد تكون منتشرة تقريباً لدى جميع المجتمعات في العالم بسبب توفر الحواسيب في كل بيت وإن لم يكن موجوداً في كل بيت يكفي للفرد الذهاب إلى أحد الأصدقاء أو المقاهي التي توفر له استخدام الإنترنت" (ويكيبيديا الموسوعة الحرة، 2009).

حيث ظهرت دراسات تناولت ظاهرة إدمان الإنترنت وخاصة بعد أن دخلت هذه الشبكة إلى البيوت والمقاهي وزاد عدد مستخدميها، ففي دراسة لعالمة النفس الأمريكية كيمبرلي يونغ (Kimberly Young) أظهرت النتائج إن 6% من مستخدمي الإنترنت في العالم مدمنين (يونغ، 1998، 107).

وكأي نوع من الإدمان يترتب على هذا الإدمان وجود آثار على الجوانب الصحية والاجتماعية والنفسية تمس حياة الفرد وعلاقاته، وتجعله يميل إلى الانطواء والانسحاب من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، فيشعر بالوحدة وعدم الانتماء إلى المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا ما يؤدي به إلى الوحدة النفسية التي يعاني منها الفرد حتى ولو كان بين أهله وأصدقائه.

وفي هذا يرى (قشقوش، 1979، 19) أن الشعور بالوحدة النفسية عبارة عن شعور الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص وموضوعات مجاله النفسي، لدرجة

يشعر معها الفرد بافتقاد التقبل والحب من جانب الآخرين، أو يترتب على ذلك عدم قدرته على تكوين علاقات مثمرة ومشبعة مع الآخرين.

فالوحدة النفسية خبرة غير سارة وإحساس مؤلم يشعر فيه الفرد بوجود خلل في إشباع العلاقات بينه وبين الآخرين، وبالرغم من شيوع هذه الخبرة إلا أنها خبرة ذاتية بحتة تختلف من شخص لآخر، ولا ترتبط بالضرورة بعزلة أو وحدة موضوعية يعيشها الفرد في الواقع، وهي خبرة ضاغطة تحدث في ظروف متباينة كما أنها تتباين أيضاً في أسبابها وعواقبها (ناجيه، 2004، 170).

حيث تشير الدراسات إلى أن الشعور بالوحدة النفسية يعد من الظواهر النفس اجتماعية الخطيرة، التي تنتشر بين الأطفال والمراهقين والشباب (عبد الحميد وعمر، 1989، 42).

وإذا كان الأمر هكذا بالنسبة لكل مرحلة من مراحل النمو الإنساني، فإن الوضع يختلف بعض الشيء بالنسبة لمرحلة المراهقة بصفة خاصة، وذلك نتيجة لكل التغيرات والتطورات النمائية الهائلة، حيث تشير بعض التقارير والبحوث الإكلينيكية إلى أن هناك حوالي 66% من طلاب وطالبات المدارس المتوسطة والثانوية يعانون من مشكلات ترتبط في معظمها باضطراب الشعور بالوحدة النفسية (فهد، 2004، 08).

ومما لا شك فيه أن معاناة المراهقين من الشعور بالوحدة النفسية، تمثل أزمة نفسية عميقة تهز كياناتهم، وتهدد أمنهم واستقرارهم الداخلي، فيختل توازنهم النفسي نتيجة لانقياد توافقهم الاجتماعي، ويترتب على ذلك بطبيعة الحال عواقب وأضرار مرضية، تظهر في عديد من أشكال الاضطرابات الانفعالية والمشكلات السلوكية.

ومن هنا جاءت هذه الدراسة التي تحاول أن تدرس الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالوحدة النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بولاية المسيلة، وبناءً على كل ما سبق سنحاول الإلمام قدر المستطاع بهذا الموضوع انطلاقاً من التساؤل التالي:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الإدمان على الإنترنت والوحدة النفسية لدى عينة من تلاميذ مرحلة الثانوية ؟

والذي تنفرع عنه التساؤلات التالية:

1. هل توجد فروق دالة احصائياً في الإدمان على الإنترنت لدى تلاميذ مرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس ؟

2. هل توجد فروق دالة احصائياً في الإدمان على الإنترنت لدى تلاميذ مرحلة الثانوية تعزى لمتغير المستوى الثقافي للوالدين؟

3. هل توجد فروق دالة احصائياً في الوحدة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس؟

4. هل توجد فروق دالة احصائياً في الوحدة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية تعزى لمتغير المستوى الثقافي للوالدين؟

2- الدراسات السابقة:

2-1- الدراسات العربية:

دراسة سعد بن عبد الله الحميد و خالد بن عبد الرحمن (2013)، بعنوان " إيمان مواقع شبكات التواصل الاجتماعي "الفييس بوك" وعلاقته بكل من الشعور بالوحدّة النفسية والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية "

وهدفت الدراسة إلى الكشف عن إيمان مواقع شبكات التواصل الاجتماعي "الفييس بوك" وعلاقته بكل من الشعور بالوحدّة النفسية والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية على عينة مكونة من (160) تلميذاً من تلاميذ المرحلة الابتدائية من مستخدمي شبكة التواصل الاجتماعي الفييس بوك، ولتحقيق أهداف الدراسة تمّ إعداد مقياس إيمان لموقع شبكة التواصل الاجتماعي الفييس بوك ،ومقياس الشعور بالوحدّة النفسية بعد التأكد من صدقهما وثباتهما ،ولمعالجة البيانات إحصائياً تم استخدام المتوسطات الحسابية ،والانحرافات المعيارية ،ومعامل ارتباط بيرسون ،واختبار (ت) ،وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج، من أهمها:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة من تلاميذ المرحلة الابتدائية على مقياس إيمان موقع شبكة التواصل الاجتماعي الفييس بوك، تُعزى لمتغير المستوى التعليمي للوالدين، وذلك لصالح التلاميذ الذين ينتمون إلى أسر من ذوي التعليم العالي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة من تلاميذ المرحلة الابتدائية على مقياس الشعور بالوحدّة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، تُعزى لمتغير المستوى التعليمي للوالدين، وذلك لصالح التلاميذ الذين ينتمون إلى أسر من ذوي التعليم العالي.

دراسة إبراهيم الشافعي إبراهيم (2010)، "إدمان الإنترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والطمأنينة النفسية لدى طلاب وطالبات جامعة الملك خالد بالسعودية على ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية"

هدفت الدراسة إلى بحث علاقة إدمان الإنترنت بكل من الوحدة النفسية والطمأنينة النفسية، والفروق بين الجنسين في إدمان الإنترنت، وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية على إدمان الإنترنت لدى 444 من طلاب وطالبات جامعة الملك خالد بالسعودية، حيث استعان بأدوات الدراسة المتمثلة في: اختبار إدمان الإنترنت من إعداد يونج، ومقياس الطمأنينة النفسية، واستمارة بيانات ديموغرافية، ومقياس الوحدة النفسية من إعداد راسل وأظهرت الدراسة النتائج التالية:

- 1- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين إدمان الإنترنت والوحدة النفسية.
- 2- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة بين إدمان الإنترنت والطمأنينة النفسية.
- 3- توجد فروق دالة بين الجنسين من طلاب الجامعة في إدمان الإنترنت لصالح الذكور.
- 4- يوجد أثر دال لكل من العمر وعدد ساعات استخدام الإنترنت وتفاعلها معاً على إدمان الإنترنت.

دراسة عيسى الشماس (2006)، تحت عنوان "الشباب ومقاهي الإنترنت" تمت هذه الدراسة على 2024 من طلبة السنة الأولى في كليتي التربية والعلوم بجامعة دمشق. واستخدمت استبانة تضم مجموعة أسئلة عن آراء الطلبة حول مقاهي الإنترنت من إعداد الباحث.

وأُسفرت نتائج الدراسة على:

- 1- 72% من الشباب أفراد العينة يقضون في المقهى (1- 3) ساعات/أسبوعياً.

2- 80-82% من أفراد العينة يرتادون مقاهي الإنترنت بقصد التسلية والترفيه وتبادل الرسائل مع الآخرين.

3- 54-60% يفضلون الدخول إلى المواقع العربية.

دراسة حسام الدين عزب (2001)، بعنوان "إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض أبعاد

الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

تناولت الدراسة طبيعة العلاقة بين إدمان الإنترنت وبعض أبعاد الصحة النفسية، حيث استخدم فيها 200 طالب وطالبة من شريحة عمرية تتراوح بين 16 و 18 سنة، من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، واشترط في جميع أفراد العينة أن يكون لدى كل واحد منهم كمبيوتر، ويكون مشترك في شبكة الإنترنت، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباطات سالبة بين درجات الإدمان، وكانت الارتباطات الموجبة لدى غير المدمنين، كما وجد فروقاً بين المدمنين وغير المدمنين من الذكور لصالح غير المدمنين في كل أبعاد الصحة النفسية، مثل الشعور بالكفاءة، المقدرة على التفاعل الاجتماعي، الثقة بالنفس وضبط النفس، كما وجد الفروق ذاتها بالنسبة للإناث.

أما الدراسة التي أجراها عامر (1997)، تحت عنوان "تباين مستويات الشعور

بالوحدة النفسية لدى المراهقين من الجنسين ومدى قدرتها التنبؤية ببعض متغيرات الشخصية"

فقد كانت تهدف إلى دراسة تباين مستويات الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين من الجنسين وأيضاً مدى قدرتها التنبؤية بمتغيرات: العصابية والإكتئاب والقلق ودافعية الإنجاز والتحصيل الدراسي، وذلك على مجموعة من المراهقين والمراهقات تراوحت أعمارهم ما بين (12-15) عاماً، بلغ إجمالي عددهم 820 فرداً، منهم 400 ذكر، و 420 أنثى، وقد كان أهم ما كشفت عنه نتائج هذه الدراسة مايلي :

- 1- تتباين درجات متغيرات الدراسة تبعاً لتباين مستويات الشعور بالوحدة النفسية (المنخفض والمتوسط والمرتفع) لدى أفراد عينة الدراسة الكلية .
- 2- توجد قدرة تنبؤية لكل مستوى من مستويات الشعور بالوحدة النفسية (المنخفض والمتوسط والمرتفع) بكل متغيرات الدراسة (العصابية والإكتئاب والقلق ودافعية الإنجاز والتحصيل الدراسي) لدى أفراد عينة الدراسة الكلية .
- 3- وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عيني الدراسة من (الذكور والإناث) في الشعور بالوحدة النفسية لصالح الإناث .

2-2- الدراسات الأجنبية:

- دراسة باولاك كريج (Pawlak-Craig, 2002)، "العلاقة بين استخدام الإنترنت والإدمان لدى المراهقين"
- ركزت هذه الدراسة على نقص العلاقة بين الوحدة والمساندة الاجتماعية وإدمان الإنترنت في أوساط تلاميذ المدرسة الثانوية، وأجريت على 202 تلميذ، يمثلون المراحل من التاسعة إلى الثانية عشر، وأظهرت نتائجها :
- 1- هناك علاقة ارتباطية بين استخدام الإنترنت والوحدة والانعزالية ومستوى المساندة والإعانة الاجتماعية.
 - 2- هناك علاقة بين استخدام الإنترنت كعملية تعويضية للوحدة والانفرادية وضعف الإعانة والمساندة الاجتماعية.
 - 3- لا توجد علاقة بين نوعية الشخصية والمستوى التعليمي والنوع واستخدام الإنترنت.

دراسة كمبرلي يونغ (Kimberly Young 1998)، بعنوان "إدمان الإنترنت"

تمت هذه الدراسة على 396 حالة من المستخدمين السابقين للإنترنت و100 حالة من المستخدمين الجدد للإنترنت، واستخدمت استبانة من ثمان فقرات عن استخدام الإنترنت من إعداد الباحثة بأسئلة مفتوحة عن الساعات التي يقضونها عن الإنترنت، والمشاكل التي سببها، وأسفرت عن النتائج التالية:

1- إدمان الإنترنت إدمان سلوكي.

2- المستخدمون السابقون يقضون حوالي 8مرات أكثر من المستخدمون الجدد أسبوعياً.

3- ظهور مشكلات كبيرة في حياة المستخدمين القدامى.

4- لم يبلغ المستخدمون الجدد عن أي مشكلات أو تأثيرات لأنهم قادرين على السيطرة على الكمية التي استخدموا فيها الإنترنت (العباي، 2007، ص 68-80).

أما الدراسة التي أجراها كل من نورمان وديواين (Norman & Dewayne, 1986)

تحت عنوان "تجربة الوحدة لدى طلاب الجامعات: الاختلافات بين الجنسين"

بهدف التعرف على الفروق بين الجنسين من المراهقين في مستوى الشعور بالوحدة النفسية، والتي تكونت عينتها من 59 مراهقاً، 53 مراهقة من طلبة الجامعة، انتهت نتائجها إلى أن الذكور من المراهقين أكثر شعوراً بالوحدة النفسية من الإناث المراهقات.

2-3- التعقيب على الدراسات السابقة:

تعددت النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة غير أنها اتفقت في مجملها على وجود علاقة بين إدمان الإنترنت وظهور بعض المشكلات السلوكية والنفسية من بينها الوحدة النفسية، كما دلت على وجود فروق بين الجنسين في إدمان الإنترنت وكذلك في الوحدة النفسية في مختلف الفئات العمرية، وهذا ما تحاول الدراسة الحالية البحث فيه لدى عينة من المراهقين تلاميذ مرحلة الثانوية بولاية المسيلة.

و تظهر أوجه استفادة الباحثة من الدراسات السابقة في:

1- الاستفادة منها في تحديد فرضيات الدراسة: حيث تمت صياغة فرضيات هذه الدراسة بعد الاطلاع على الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي بحثت في متغيرات هذا الموضوع.

2- تم الاستفادة منها في تحديد المنهج المرتبط بالدراسة: توصلنا إلى أن المنهج الوصفي هو المنهج الأنسب لوصف متغيرات هذه الدراسة.

3- تم الاستفادة منها في تحديد أدوات الدراسة: حيث استفادة منها الباحثة في اختيار المقاييس التي ستعتمدها في بحثها للكشف عن ادمان الإنترنت لدى المراهقين وكذلك الوحدة النفسية.

4- إعطاء مؤشرات للباحثة في توضيح مختلف الأبعاد المرتبطة بالظواهر المدروسة: حيث ساعدت هذه المؤشرات الباحثة على فهم الجوانب المختلفة للدراسة الحالية.

3- أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذه الدراسة في أنها تركز الاهتمام على فئة بالغة الحساسية في المجتمع، ألا وهي شريحة المراهقين الذين يزاولون دراستهم في مرحلة الثانوية، حيث تمثل هذه المرحلة منحنى مهم في حياة ومستقبل الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه، لأنها تعتبر نهاية مرحلة الطفولة وبداية النضج والشباب، وقد يعترض طريق المراهق في هذا الممر مجموعة من التغيرات والمشكلات الناتجة عنها، نتناول منها كيفية تعاطيه للإنترنت والجانب السلبي الناتج عن سوء استخدامها، حيث يمكن أن يؤدي هذا الاستخدام إلى مشكلات عديدة من بينها الشعور بالوحدة النفسية، وهي مشكلة لا يمكن الاستهانة بها في هذه المرحلة الحساسة من النمو.

وتبرز أهمية هذه الدراسة من الناحية النظرية والتطبيقية في ما يلي:

3-1- الناحية النظرية:

- التعريف باضطراب إدمان الإنترنت، والكشف عن أهم أسبابه وطرق علاجه.
- الوقوف على مشكلة الوحدة النفسية التي يعاني منها المراهق في مرحلة الثانوية وما يترتب عنها.
- التعريف بمرحلة المراهقة وخصائصها، وما يمكن أن يعترض المراهق في مرحلة الثانوية.

3-2- الناحية التطبيقية:

- التقرب من هذه الفئة من المراهقين داخل وسط الثانوية.
- تسليط الضوء على خصوصية هذه الفئة وهم في مرحلة مهمة، تعد مرحلة البدء في الاعتماد على الذات وتحمل المسؤولية والتفكير في المستقبل.
- توعية ولفت انتباه تلاميذ مرحلة الثانوية إلى مشكلة إدمان الإنترنت، وما يمكن أن يترتب عليها.

4- أهداف الدراسة:

- التعرف على علاقة الإدمان على الإنترنت بالوحدة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية.
- الكشف عن دلالة الفروق الاحصائية في الإدمان على الإنترنت لدى تلاميذ مرحلة الثانوية التي تعزى لمتغيرات الجنس والمستوى الثقافي للوالدين.
- الكشف عن دلالة الفروق الاحصائية في الوحدة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية التي تعزى لمتغيرات الجنس والمستوى الثقافي للوالدين.

5- تحديد المصطلحات إجرائياً:

- الإدمان على الإنترنت:

هو الاستخدام القهري للإنترنت حيث لا يستطيع الفرد المدمن عليه التحكم في الوقت الذي يقضيه على الإنترنت، وتظهر عليه العديد من الآثار السلبية التي تؤثر على معظم مجالات حياته.

أما في الدراسة الحالية فمصطلح إدمان الإنترنت يتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يتحصل عليها تلاميذ مرحلة الثانوية، من خلال إجاباتهم على بنود مقياس إدمان الإنترنت، المعد من قبل كمبرلي يونغ (Kimberly Young) والمستخدم في الدراسة الحالية.

- الوحدة النفسية:

هي حالة نفسية اجتماعية يشعر فيها الفرد بالوحدة والبعد عن المحيط الذي يعيش فيه، ويتسبب له هذا الشعور بالمعاناة والألم النفسي الذي يظهر في العديد من المظاهر التي تدل عليه.

وهي من خلال الدراسة الحالية الدرجة الكلية التي يتحصل عليها تلاميذ مرحلة الثانوية، على إجاباتهم لبنود مقياس الوحدة النفسية الذي أعده راسيل (Russell, 1996) لقياس الشعور بالوحدة النفسية.

- تلاميذ الثانوية:

هم المراهقين الذين يزاولون دراستهم في مرحلة الثانوية بولاية المسيلة، خلال السنة الدراسية 2014-2015.

6- فرضيات الدراسة:**6-1- الفرضية العامة:**

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الإدمان على الإنترنت والوحدة النفسية لدى عينة من تلاميذ مرحلة الثانوية.

6-2- الفرضيات الجزئية:

1. توجد فروق دالة احصائية في الإدمان على الإنترنت لدى تلاميذ مرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس.

2. توجد فروق دالة احصائية في الإدمان على الإنترنت لدى تلاميذ مرحلة الثانوية تعزى لمتغير المستوى الثقافي للوالدين.

3. توجد فروق دالة احصائية في الوحدة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس.

4. توجد فروق دالة احصائية في الوحدة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية تعزى لمتغير المستوى الثقافي للوالدين.

الجانب النظري

الفصل الثاني : الإدمان على الإنترنت

تمهيد .

- 1 - مفهوم الإدمان على الإنترنت.
- 2 - أعراض وأبعاد الإدمان على الإنترنت.
- 3 - أنواع الإدمان على الإنترنت.
- 4 - أسباب الإدمان على الإنترنت.
- 5 - تشخيص الإدمان على الإنترنت.
- 6 - نظريات تفسر الإدمان على الإنترنت.
- 7 - آثار إدمان الإنترنت على المراهقين.
- 8 - طرق قياس الإدمان على الإنترنت.
- 9 - أساليب الوقاية والعلاج للإدمان على الإنترنت.

خلاصة.

تمهيد

تعتبر ظاهرة الإدمان على الإنترنت من الظواهر الجديدة وسريعة النمو، التي قد تؤثر بشكل عميق في خبراتنا اليومية، على الرغم من أنها ظهرت في البداية كمعيار للاتصالات لربط أجهزة الكمبيوتر في جميع أنحاء العالم العسكرية، إلا أنها أصبحت جزءاً لا يتجزأ من الحياة العصرية، فالإنترنت ثورة في عالم المعرفة، وأكبر مكتبة عرفها التاريخ و وسيلة ضرورية للحصول على المعلومات، كما أنها وسيلة للتسلية و التجارة و المراسلة و الصداقة وهي أيضاً وسيلة للعبث والأذى مثلها مثل أي تقدم تكنولوجي له فوائده وأضراره، فالإنترنت نعمة من نعم الله المتعددة للإنسان إذا أحسن استخدامها، وهي أيضاً نقمة إذا أساء الإنسان استخدامها، خصوصاً إذا تم هذا بشكل مفرط، فكثيراً من الناس يلجأون إلى الإنترنت من أجل إدارة المشاعر غير السارة مثل الإجهاد، والشعور بالوحدة، والاكتئاب، والقلق عندما يواجهون يوماً سيئاً ويبحثون عن وسيلة للهروب من المشاكل أو لتخفيف التوتر بسرعة أو تهدئة النفس، فيمكن أن يكون الإنترنت متنفساً يمكن الوصول إليه بسهولة. ولكن عندما تشعر براحة أكبر مع أصدقائك عبر الإنترنت أو لم تتمكن من وقف نفسك من الإبحار في شبكتها لساعات طويلة خلال اليوم، بينما تقوم بإهمال واجباتك اليومية في سبيل البقاء متصل بها يكون هذا مؤشراً على وجود خلل خطير، قد يؤدي إلى ما يسمى بالإدمان على الإنترنت.

وعلى ضوء ذلك سنتناول في هذا الفصل بعض أهم المعطيات التي تمكننا من التعرف أكثر على هذه الظاهرة.

1- مفهوم الإدمان على الإنترنت

يعد مفهوم الإدمان على الإنترنت مفهوم جديد نسبياً ، يحتاج إلى إلقاء مزيد من الضوء عليه ، حيث يقل تناوله في التراث النفسي العربي بخلاف المفاهيم الكبرى البارزة لدى فئة المراهقين من تلاميذ الثانوية، ومنه فإن التعرف على حالات الإدمان على الإنترنت والأساليب المختلفة لمواجهة هذه الحالات وتشخيصها لا تزال أمور بالغة الأهمية، لذا قد يكون من المناسب في هذا المجال استعراض بعض التعاريف الخاصة بالإدمان والإدمان على الإنترنت.

1-1- تعريف الإدمان:

يعرف الإدمان على أنه مرض مزمن والانتكاس الناتج عن تغيرات التكيف في بنية الدماغ ووظيفته ، والتي تؤثر على السياق الاجتماعي (Leshner, 1997, 45).

كما ينطوي الإدمان على التفاعلات البيولوجية والبيئية المعقدة التي تجعل العلاج صعباً للغاية، ولم تكن المحاولات لفهم وعلاج الإدمان على أنه بيولوجية بحتة أو مشكلة بيئية بحتة ناجحة (Volkow and others, 2003, 1444).

ولذلك ينبغي أن يشمل التعريف الشامل للإدمان مختلف وجهات النظر على حد سواء، كما أشار غريفيث (Griffiths) في "نموذج المكونات" ،الذي يُعرف الإدمان كمجموع من الميزات المترابطة وهي: البروز - الظهور بشكل ملحوظ - ،وتقلب المزاج ،والتحمل ،والانسحاب ،الصراع والانتكاس (Griffiths, 2005, 191-197).

هذه المكونات تعكس السمات البيولوجية والنفسية والاجتماعية على حد سواء من ظاهرة الإدمان ، ويجب أن تتوفر جميع هذه الميزات للنظر إلى أي سلوك على أنه إدمان.

ويتم تعريف الإدمان بشكل عام على أنه "المدامنة على تعاطي مواد معينة، أو القيام بنشاطات معينة لمدة طويلة بقصد الدخول في حالة من النشوة أو استبعاد الحزن والاكتئاب" وهذا التعريف لم يقتصر على تعاطي مواد بعينها، بل استخدم تعريفاً فسيحاً بحيث يمكن أن يشمل إدمانات أخرى غير العقاقير (حسام عزب، 2003، 117).

كما يمكن القول بصورة بسيطة أن الإدمان هو التعود على استعمال شيء ما أو الحاجة القهرية لاستعماله (عبد العزيز، 2006، 12).

1-2- تعريف الإنترنت:

كلمة الإنترنت "Internet"، هي كلمة انجليزية الأصل تتكون من كلمتين "Intercommunication" التي تعني ربط أكثر من شيء ببعضه البعض و"Network" والتي تعني الشبكة، ومنه فقد أخذت من الكلمة الأولى "Inte" ومن الثانية "Net" وأصبحت "Internet" والتي تعني الشبكة المترابطة ببعضها البعض (محمد، 2002، 13).

وقد وردت الإنترنت في معجم مصطلحات التربية والتعليم بأنها: "الشبكة الداخلية التي تسمح للمستفيد بالاتصال بمراكز المعلومات في الداخل، أو في أبعد الأماكن في العالم، وقد أسهمت في حل العديد من المشاكل الطارئة، وإن كانت أحد الأسس التي مهدت للعولمة" (جرجس، 2005، 104).

كما تُعرف أيضاً بأنها "الشبكة التي حطمت القيود والحوجز وحققت وحدة معلوماتية وذلك بسعتها ومحتوياتها إلى جانب حرية استخدامها" (ابراهيم، 2005، 20).

وبالتالي فإن الإنترنت شبكة واسعة تضم مختلف بقع العالم وتوحدتها، وتتيح لمستعملها حرية الإبحار في محتوياتها وتطبيقاتها، وذلك بغض النظر عن الزمان والمكان المتواجد فيه.

1-3- تعريف الإدمان على الإنترنت:

أول من أشار إلى إدمان الإنترنت هو الطبيب النفسي الأمريكي إيفان جولدبرج (Ivan Goldberg) عام 1995، حينما نشر نكتة في صفحات الإنترنت بعنوان " أعراض إدمان الإنترنت" إثر تسلمه رسالة من أحد مستخدمي الإنترنت يشرح فيها كيف تعطلت وظائف حياته نتيجة لاستخدامه المفرط للإنترنت، تحت مسمى "اضطراب إدمان الإنترنت Disorder of Internet addiction" وهو الاسم الأكثر شيوعاً واستخداماً بين الباحثين (القرني، 2011، 107).

وتعتبر كثرة وتتنوع المصطلحات التي تدل على نفس المعنى من المشكلات التي تواجه البحث العلمي، حيث اختلف العلماء في تسميته، فنجد حسب (Rodolfo, 2012, 02):

- الاعتماد على الإنترنت "Internet dependency".
- إدمان الإنترنت "Internet addiction".
- الاستخدام المرضي للإنترنت "Pathological Internet use".
- إشكالية استخدام الإنترنت "Problematic Internet use".
- استخدام الكمبيوتر القهري "Compulsive Computer use".
- اضطراب استخدام الإنترنت "Internet use Disorder".

عندما تم إدخال مفهوم الإدمان على الإنترنت ظهر الخلاف بين الأكاديميين والعياديين حول الزعم بأنه فقط المواد الكيميائية التي يتم تعاطيها يمكن تسميتها بالإدمان (Chakraborty, 2010, 123). ومع ذلك العديد من السلوكيات مثل المقامرة والتسوق أو الأكل، قد تؤدي إلى حالة الإدمان، لذلك يمكن النظر إليه باعتباره إدمان سلوكي، وهذا ما يجعلنا نتجه في تعريف الإدمان على الإنترنت بالاعتماد أكثر على السلوك (Grant, 2010, 233).

حيث أن الإدمان على الإنترنت هو إدمان عملية وليس إدمان مادة شأنه شأن المقامرة أو الميسر، ومعاييره مشتقة من معايير المقامرة كما جاءت في الدليل التشخيصي والإحصائي الأمريكي الرابع (DSM-IV, 1994).

ويعرف إدمان الإنترنت بأنه فشل في التحكم في دوافع الفرد، ولكن بدون وجود ظاهرة التسمم، وهو يشبه بدرجة كبيرة المقامرة المرضية، ومع ذلك فإن آثاره يمكن أن تدمر الحياة مثل إدمان الكحوليات (Widyanto & McMurrin, 2004, 1-4).

وهو أيضاً حالة استخدام مرضي أو لا توافقي لشبكة المعلومات تؤدي إلى اضطرابات اكلينيكية تتمثل مظاهرها في الأعراض الانسحابية، ويستدل عليها من بعض المظاهر والأعراض المميزة (Charlton, 2002, 12).

كما يعرف بأنه اضطراب التحكم في الاندفاعات في استخدام الإنترنت بدون هدف مقصود والذي لا يتضمن السكر أو فقدان الوعي (Young, 1996, 7).

و حسب ما حددته الجمعية الأمريكية يُعرف بأنه استخدام الإنترنت بما يتجاوز 38 ساعة أسبوعياً لغير حاجة العمل، مع الميل إلى زيادة ساعات استخدام الإنترنت لإشباع الرغبة نفسها التي كانت تشبعها من قبل ساعات أقل، مع المعاناة من أعراض نفسية وجسمية عند انقطاع الاتصال بالشبكة ومنها: التوتر النفسي الحركي، والقلق وتركيز التفكير

بشكل قهري حول الإنترنت وما يجري فيه، وأحلام وتخيلات مرتبطة بالإنترنت، وحركات إرادية ولا إرادية تؤديها الأصابع مشابهة لحركات الأصابع على الكمبيوتر، والرغبة في العودة إلى استخدام الإنترنت لتخفيف أو تجنب أعراض الانسحاب، إضافة إلى الميل إلى استخدام الإنترنت بمعدل أكثر تكراراً أو لمدة زمنية أطول تتجاوز ما كان الفرد يخصصه له أصلاً (سميرة، 2008، 636).

ويتم تعريف الشخص المدمن بعدد الساعات التي يقضيها على الإنترنت في الاسبوع فالبحوث الأولى عرفت الشخص المدمن الذي يستخدم الإنترنت من 38 ساعة أسبوعياً فأكثر، بينما يرى هولم 1997 (Holme) بأن الاستخدام المعتدل للإنترنت لا يزيد عن 19 ساعة أسبوعياً (Chebbi, and others, 2007, 97).

لم يتفق الباحثون على تعريف واحد لاضطراب إدمان الإنترنت، غير أنه يمكننا أن نلاحظ من خلال ما سبق عرضه من مختلف التعريفات أنها تركز على الاستخدام المفرط للإنترنت، وعدم القدرة على السيطرة في استخدامها، والمظاهر والتأثيرات التي تخلفها على مختلف الأصعدة النفسية و السلوكية و الاجتماعية وغيرها.

2 - أعراض وأبعاد الإدمان على الإنترنت

يظهر على مستخدمي الإنترنت بعض الأعراض الناتجة عن طول فترات الجلوس عليها، حيث أن الممارسة هي التي أوجدت سوء الاستخدام، فكافة أنواع الإدمان تبدأ باستخدام كميات قليلة تزداد مع الوقت، مما يؤدي إلى اعتماد كامل للحصول على المتعة وتمر بمراحل مختلفة، وتتطلب ثلاث عناصر هي: الإنسان والنشاط والوقت.

2-1- الأعراض العامة للإدمان:

هناك مظاهر عامة مشتركة بين مختلف أنواع الإدمان ونجدها لدى معظم المدمنين نذكر منها حسب (أكرم، 2005، 9-12) مايلي:

- إهمال أشخاص وأعمال وأشياء مهمة في حياة الفرد بسبب هذا السلوك.
- سلوك الإدمان يقطع علاقات مهمة في حياة الفرد.
- الأشخاص المهمين في حياة الفرد يضايقهم هذا السلوك.
- يصبح الفرد مدافعاً أو غاضباً عندما ينتقد الآخرون هذا السلوك.
- شعور الفرد بالذنب والندم والقلق حول ما يفعله.
- يحاول الفرد أن يخفي أسرار هذا السلوك عن الآخرين.
- عدم القدرة على الإقلاع أو الامتناع عن هذا السلوك.
- يشعر الفرد بوجود حاجة أخرى خفية وراء هذا السلوك.

وتختلف هذه المظاهر من شخص لآخر حسب الفروق الفردية والدافع الذي يؤدي بالفرد إلى الإدمان، وكذلك حسب نوع المادة التي يدمن عليها سواء كانت عقاقير أو إدمان على سلوك معين.

2-2- أعراض الإدمان على الإنترنت:

عندما يتجاوز استخدام الإنترنت الحد الطبيعي تظهر على الفرد مؤشرات تدل على خطر هذا الاستخدام، خاصة لدى فئة المراهقين من تلاميذ الثانوية، قد تكون في مظاهر عضوية، معرفية، وجدانية أو سلوكية، نتطرق إلى بعض منها فيما يلي حسب ما ورد في (حسن عبد السلام، 2011، 1038_1039):

2-2-1-الأعراض العضوية: من أهم المخاطر العضوية الناتجة عن إدمان

الإنترنت هي:

- زيادة اجهاد العين مما يؤدي إلى صداع وضعف البصر، ويحدث هذا عندما يركز الفرد النظر إلى شاشة الحاسوب لفترات طويلة دون أن يعطي العينين وقت للاستراحة، فيتسبب هذا الإجهاد المستمر للعينين بضعف البصر.
- اضطراب عادات الأكل والنوم تؤدي إلى ضعف جهاز المناعة، حيث يعجز مدمنو الإنترنت عن التحكم في الوقت الذي يقضوه على الإنترنت فيهملون بذلك أوقات الأكل والنوم التي يحتاجها الجسم.
- آلام الرسغين والمفاصل والظهر، مما قد يجعله أكثر عرضة للتشنجات والتهال والضعف، بسبب الجلوس المستمر في وضعية واحدة لفترات زمنية طويلة.
- زيادة هرمونات التوتر بالجسم، حيث يبقى المدمن في حالة يقظة وحماس دائم ليتمكن من إشباع حاجته المستمرة إلى الاتصال بالإنترنت.

2-2-2- الأعراض المعرفية والوجدانية:

- عدم القدرة على التحكم في فترة الجلوس أمام الإنترنت.
- ظهور أنماط تفكير غير منطقية تكون سالبة للأحداث العادية، وتتداخل فيها أفكار متنوعة غير مرغوبة من الناحية الاجتماعية، وليس لها أي التزام من الناحية القانونية أو الدينية أو الأخلاقية.
- الشعور بالانبهار والحماس والفاعلية والجادبية أمام اللإنترنت، وأنه الطريق الوحيد للخروج من الملل والتغلب على الوحدة والاكتئاب.
- ظهور المشاعر السلبية عند إيقاف الاستخدام لعدم الرضى والشعور بالوحدة والقلق والاكتئاب والانزعاج والعدوانية والتوتر.

2-2-3- الأعراض السلوكية والاجتماعية:

- ضعف الاحساس بقيمة الذات، وزيادة العزلة الاجتماعية.
 - انخفاض معدلات التحصيل الدراسي، وزيادة معدلات الغياب من الثانوية وتجاهل الواجبات.
 - إهمال العلاقات الاجتماعية مع الأسرة والأصدقاء، وإقامة علاقات عبر الإنترنت معتقداً بجدوى التفاعل الاجتماعي عبر الإنترنت والذي يعد أكثر تحرراً من المعايير الاجتماعية وأكثر إثارة وأقل خطورة.
 - الشعور بالذنب وعدم الاعتراف أحياناً بالاستخدام المفرط للإنترنت.
- وهناك من يصنف المظاهر أو الأعراض التي تظهر على المدمن في أبعاد تتضمن عدة جوانب مختلفة نتطرق إلى بعضها فيما يلي:

2-3- أبعاد الإدمان على الإنترنت:

يتضمن إدمان الإنترنت عدة جوانب نفسية فسيولوجية من حياة الفرد (عصام، 2008، 386-388):

- التحمل: حيث تزداد تدريجياً كميات الاستخدام الضرورية لكي يشعر الفرد بالاستمتاع.
 - أعراض انسحابية: مثل تأنيب الضمير والقلق وسوء المزاج.
 - تعطيل الحياة الاجتماعية: مثل تدهور أو فقدان علاقات هامة في الكم أو النوع.
 - الهيمنة: وهي نوعان، الهيمنة المعرفية حيث تسيطر الإنترنت على النشاط العقلي والمعرفي، والهيمنة السلوكية حيث تسيطر الإنترنت على سلوك الفرد.
 - الصراع: وهو ما يترتب على إدمان الإنترنت من صراع ذاتي مع النفس أو مع الآخرين.
 - الارتداد: وهو معاودة النشاط إلى الوضع السابق الذي كان عليه من قبل أن ينخفض.
- وهناك أبعاد أخرى ذكرها بيلى (Peele) هي:

- **التطبيقات:** ويقصد بها ما يقوم به الفرد عند دخوله إلى الإنترنت وحجم الوقت الذي يقضيه والموضوعات التي يفضلها.

- **الانفعالات:** وتعني المشاعر والإحساسات التي يشبعها الإنترنت وحده، وكذلك الرغبة في تناسي الألم أو الضجر أو السأم، مدى الشعور بالأمان والهدوء ونسيان المشكلات والشعور بالسيطرة والانتماء والحميمية والاثارة والراحة، وكذلك المشاعر خارج الإنترنت مثل الوحدة عدم الرضا، القلق، الاحباط والانزعاج.

- **المعارف:** حيث تؤثر الأفكار الشخصية الخاصة مثل توقع الازمات وانتظارها في إدمان الإنترنت، إذ تعمل كميكانيزم هروبي نفسي لتجنب المشكلات المحتملة أو الواقعية، وتذكر **يونغ (Young)** أن المعارف اللاتوافقية مثل انخفاض تقدير الذات و الاكتئاب تدعم الاستخدام المرضي للإنترنت، حيث يحمل مدمنو الإنترنت مفاهيم سلبية عن ذواتهم.

- **أحداث الحياة (الضغوط):** عندما يشعر الفرد بعدم الرضى عن حياته يصبح أكثر عرضة للإدمان، وكذلك غياب الصداقات الحميمة ونقص الثقة بالنفس وضياح الأمل، يلجأ المدمنون للإنترنت كغطاء وهمي لتجنب المواقف غير السارة مثل عدم الإشباع الزوجي أو المهني، المرض العضوي، البطالة والاستقرار الدراسي.

3 - أنواع الإدمان على الإنترنت

الإدمان على الإنترنت يتميز بالبقاء على الاتصال القهري بالإنترنت، ويمكن تمييزه في عدة أشكال حسب الدافع الذي يجعل الفرد لا يستطيع مقاومته وينغمس فيه، لذلك نجد العديد من الباحثين حاولوا تمييز أنواع هذا الإدمان، نتناول بعضاً منهم فيما يلي:

3-1- أنواع إدمان الإنترنت حسب دي أنجليز (DeAngelis):

حيث يشير دي أنجليز (DeAngelis) إلى شكلين متميزين من إدمان الإنترنت نوعية(متخصصة)، وعمومية (سلطان، 2010، 30):

- الاستخدام المرضي النوعي للإنترنت: يشمل أولئك الناس الذين يعتمدون على الإنترنت لتحقيق وظيفة محددة، مثل: المواد أو الخدمات الجنسية عبر الإنترنت، لعب القمار عبر الإنترنت، والتسوق عبر الإنترنت... وغيرها، ويبدو من المعقول افتراض أن هذه الاعتقادات موجودة أيضاً في العالم الحقيقي، في حالة عدم وجود شبكة الإنترنت أو غيابها.

- الاستخدام المرضي العمومي للإنترنت: هو نادر وينطوي على الاستخدام المفرط للإنترنت متعدد الأبعاد، وغالباً ما يكون دون هدف واضح، ويمكن ربط الاستخدام المرضي العمومي للإنترنت بالتفاعل الاجتماعي (مثل الدردشة والبريد الإلكتروني، والمنتديات) وإدمان الكمبيوتر العام، ولكن على الأرجح أن أولئك الناس يشكلون أنواع الإدمان لمحتوى معين أو نشاط معين على الإنترنت، وليس على شبكة الإنترنت نفسها.

3-2- أنواع إدمان الإنترنت حسب كيمبرلي يونغ (Kimberly Young):

تقسم يونغ إدمان الإنترنت إلى أربعة أنواع هي:

- إدمان الفضاء الجنسي أو مواقع الجنس الإباحية.
- إدمان العلاقات السببية، أي التي تتم عبر الفضاء المعلوماتي، مثل علاقات قاعات الدردشة.
- إلزام الإنترنت، مثل المقامرة أو الشراء عبر الإنترنت، الإفراط المعلوماتي مثل البحث عن المعلومات الزائدة عن الحد عبر الإنترنت.
- إدمان ألعاب الكمبيوتر الزائد عن الحد (علي، 2008، 218).

3-3- أنواع إدمان الإنترنت حسب هينيك (Hinich):

حيث يقترح عدة أشكال لإدمان الإنترنت (سلطان، 2010، 29-38):

- **إدمان الجنس على السببر:** يشمل هذا الشكل التحميل القهري للمواد الإباحية، ومشاهدة أو الاتجار في المحتويات الإباحية على الإنترنت بما في ذلك جميع أشكال التفاعل مع المحتويات الجنسية في أساسها، فإن الأفراد الذين كان لديهم إدمان للجنس لم يعودوا بحاجة إلى استئجار أفلام الفيديو الإباحية، ولكن أصبحوا مدمنون لتحميل المواد الإباحية على شبكة الإنترنت، أو التحدث مع الغرباء في غرف الدردشة التي تدعو إلى الاتصال الجنسي الصريح، وبسبب عدم الكشف عن الهوية في شبكة الإنترنت يمكن للمستخدمين أن يخفوا أعمارهم وأوضاعهم العائلية... أو حتى مظهرهم.

وتقترح الدراسات أن هناك فرد لكل خمسة أفراد من مدمني الإنترنت يشاركون بشكل ما في الأنشطة المرتبطة بالجنس على الإنترنت.

- **إدمان العلاقات على السببر:** قد يعزو بعض الأشخاص انقطاع العلاقات الواقعية الحقيقية لبعض الأسباب بشكل قهري، أو يستمرون في البدء بإحلال العلاقات الواقعية بالعلاقات الافتراضية سواء كان ذلك في غرف الدردشة، المنتديات، المجتمعات على الشبكة، أو بالبريد الإلكتروني.

وقد أشارت الدراسات أن المستخدمين المعتمدين على الكمبيوتر أو الإنترنت يقضون وقت أقل مع الناس الحقيقيين في حياتهم، في مقابل الوقت الذي يقضونه أمام شاشات الكمبيوتر.

- **القمار على الإنترنت:** ظهرت كازينوهات الإنترنت حتى باتت خلال ليلة وضحاها تدير أعمال تجارية بعدة ملايين من الدولارات، وجذبت عدد كبير من المقامرين في جميع أنحاء العالم... وبمعدل ينذر بالخطر، فإن الناس الذين بدعوا في التعافي من إدمان القمار قد انتكسوا مرة أخرى بسبب توافر الكازينوهات الافتراضية، كما أنهم يستخدمون الإنترنت كوسيلة أخرى لإرضاء إدمانهم.

- **التسوق القهري عبر الإنترنت:** الحاجة الملحوظة لبعض مدمني الإنترنت هي التسوق عبره، فهناك مدى من قسائم الشراء أو المنتجات والخدمات في معظم الأحيان واسعة جداً ولا يمكن ربطها بنشاط معين للمستخدم.

- **العبء (الحمل) المعلوماتي:** ويشمل التصفح المكثف في البحث عن المعلومات، والبحث في قواعد البيانات على الإنترنت بهدف جمع المعلومات ومعالجتها في وقت لاحق، والدافع الرئيسي وراء ذلك هو دافع حب الاستطلاع، ولكن هناك أيضاً العديد من أنواع الاهتمامات المهنية وغير المهنية، والقيم.

- **اللعب على الإنترنت:** من الدلائل التي تشير إلى وجود إدمان للعب على الإنترنت أن اللاعبين يظهرون علامات واضحة للإدمان، فمثل المخدرات فإن اللاعبين يلعبون كل يوم تقريباً، لفترات طويلة من الزمن (أكثر من 4 ساعات)، ويحدث لهم عدم الراحة وتعكر المزاج إذا لم يتمكنوا من اللعب، ويضحون بالأنشطة الاجتماعية الأخرى لمجرد أنهم يلعبون على الإنترنت.

- **إدمان تكنولوجيا الكمبيوتر والمعلومات:** هذا الشكل الأكثر قابلية للنقاش، كونه أدوات عامة ولا ترتبط بشكل صارم باستخدام الإنترنت، إلا أنها تتضمن شبكة الإنترنت. ويضم هذا الشكل جميع الحاجات القهرية المرتبطة بالتكنولوجيات الجديدة، من أجهزة الكمبيوتر إلى الهواتف المحمولة.

من خلال ما سبق ذكره نلاحظ أن إدمان الإنترنت يتنوع ويختلف باختلاف المجال الذي يدمن عليه الفرد، فمنهم من يدمن على إقامة العلاقات عبر الإنترنت، ومنهم من يدمن على اللعب أو التسوق أو الجنس أو القمار عبر الإنترنت، لذلك اختلفت آراء العلماء في تصنيف أنواعه، ولكن يبقى الاتفاق حول الإدمان في طريق الاستعمال القهري والمفرط لهذه المجالات عبر الإنترنت.

4- أسباب الإدمان على الإنترنت

الإدمان على الإنترنت كغيره من مختلف أنواع الإدمان التي يمكن أن يقع فيها الفرد لأسباب متعددة نذكر منها:

1. انعدام الثقة بالنفس وفقدان الأمل وعدم الرضا عن الحياة، وغياب العلاقات الحميمة مع الآخرين تجعل الفرد عرضة للإدمان.
2. الهروب من الواقع ومشكلاته، أو محاولة السعي لتحقيق احتياجات نفسية وعاطفية غير مشبعة.
3. العلاقات على الإنترنت تتصف بالسرية، ولذلك فهي غير مهددة للحياة الطبيعية وتقلل الشعور بالوحدة لدى المدمنين، حتى أنهم يفضلون أصدقاء الإنترنت على أصدقاء الحياة الطبيعية.
4. يرى بعض الباحثين أن إدمان الإنترنت قد يكون عرضاً أو مظهراً يدل على اضطراب نفسي لدى الفرد المدمن للإنترنت (عصام، 2008، 390).

5- تشخيص الإدمان على الإنترنت

ينبغي أن تكون المقابلة العيادية دائماً الوسيلة الرئيسية لتقدير إدمان الإنترنت، فمن خلال المقابلة يمكن الحصول على تاريخ دقيق للمفحوص، وإجراء اختبار كامل لحالته العقلية، كما ينبغي استكشاف التاريخ النفسي للمفحوص بعناية لأن الكثير من الأفراد تظهر عليهم اضطرابات نفسية أخرى مثل الاكتئاب واضطرابات القلق. أيضاً ينبغي النظر في العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية من أجل فهم كيف قد تأثر الإنترنت في هذه المجالات.

المقابلة يجب أن تتم على صعيد الدافع إلى التغيير، فضلا عن تأثير السلوك على حياة المفحوص، كذلك من المهم أن نضع في اعتبارنا أن اضطرابات عضوية وسلوكيات غريبة يمكن أن تظهر مع ملامح إدمان الإنترنت (Rodolfo, 2012, 03).

بشكل عام، الإنترنت هو أداة تكنولوجية رائجة للغاية، مما يجعل كشف وتشخيص الإدمان عليها صعب، لذلك، فمن الضروري أن نفهم المعايير التي تفرق الاستخدامات الطبيعية للإنترنت من المرضية، التشخيص السليم غالبا ما يكون معقد بسبب حقيقة أنه ليس هناك حاليا أي تعيين لمعايير الإدمان مدرجة في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية، حيث أن معظم التشخيصات تنظر إلى القمار المرضي على أنه الأقرب إلى طبيعة الاستخدام القهري للإنترنت، وتحدد بمثابة اضطراب السيطرة على الانفعالات التي لا تتطوي على مسكر، وتطويرها حسب المعايير التالية (Young, 2004, 404):

1. هل تشعر أنك مشغول البال بالإنترنت (التفكير في النشاط السابق عبر الإنترنت أو توقع الجلسة المقبلة على الإنترنت)؟
2. هل تشعر بالحاجة إلى استخدام الإنترنت مع كميات متزايدة من الوقت لتحقيق الارتياح؟
3. هل تفشل جهودك مرارا وتكرارا للسيطرة، الانقطاع، أو وقف استخدام الإنترنت؟
4. هل تشعر بضيق الصدر، تقلب المزاج، والاكتئاب، أو سرعة الغضب عند محاولة خفض أو التوقف عن استخدام الإنترنت؟
5. هل تبقى متصل بالإنترنت أطول من المدة المحددة؟
6. هل تجازف أو تخاطر بفقدان علاقة مهمة، عمل، تعليم أو بفرصة العمل المناسبة بسبب الإنترنت؟

7. هل تكذب على أفراد الأسرة، والمعالجين، أو غيرهم لإخفاء مدى تورطك مع الإنترنت؟
8. هل تستخدم الإنترنت كوسيلة للهروب من المشاكل أو للتخفيف من المزاج الاكتئابي (على سبيل المثال، مشاعر العجز والشعور بالذنب والقلق، والاكتئاب)؟
- يتم تقييم استخدام الكمبيوتر أو الإنترنت الغير ضروري فقط (أي لغير العمل أو لغير الدراسة).
- و تكون حالة إدمان عندما يجيب العملاء بنعم على خمس (أو أكثر) من الأسئلة وذلك خلال فترة 6 أشهر.
- تقدم هذه القائمة تعريف عملي لإدمان الإنترنت لمساعدتنا على تمييز الاستخدام العادي والقهري للإنترنت، ولكن يمكن في كثير من الأحيان أن تقع في هذه علامات من خلال المعايير الثقافية التي تشجع وتعزز استخدامها، حتى لو كان الشخص تتوفر فيه جميع هذه الثمانية معايير.
- على الرغم من أن الوقت ليس دالة مباشرة في تشخيص الإدمان على الإنترنت، إلا أن المدمنين عموماً هم الذين يفرطون في استخدام شبكة الإنترنت، وقضاء من 40 إلى 80 ساعة في الأسبوع، مع دورات يمكن أن تستمر لمدة تصل إلى 20 ساعة.
- حيث تتعطل أنماط النوم بسبب البقاء لوقت متأخر من الليل، مع واقع الحاجة إلى الصحوة في وقت مبكر من أجل العمل أو المدرسة، وفي الحالات القصوى تستخدم حبوب الكافيين لتسهيل الجلوس على الإنترنت أطول، هذا الحرمان من النوم يسبب التعب المفرط، إضعاف الأداء الأكاديمي أو المهني، كما يمكن ان يضعف نظام المناعة، ويترك المدمن عرضة للإصابة بالأمراض (Young, 2004, 404-405).

6- نظريات تفسر الإدمان على الإنترنت

حاول عدد من علماء النفس تفسير اضطراب إدمان الإنترنت في ضوء النظريات النفسية على النحو التالي :

6-1- التفسير النفسي الدينامي:

يؤكد علماء هذا التفسير أن إدمان الإنترنت يحدث نتيجة الربط بين خبرات الطفولة الصادقة وسمات الشخصية أو الاستعداد الوراثي للإدمان، فقد يكون لدى بعض الأفراد استعداد فطري لإدمان أي شيء مثل الكحول والهيروين والكوكايين والجنس والمقامرة والتدخين، وغيرها إذا توفرت الظروف المواتية التي تؤدي إلى ذلك بسبب عوامل أو ظروف مهياة، وقد يصادف الفرد الضغوط المواتية أو مجموعة الضغوط معاً فتحدث تأثيرها عليه ومن ثم يصبح عرضة للإدمان (القرني، 2011، 108).

وفي هذا الاتجاه نجد نظرية التحليل النفسي، حيث أجمع أنصار هذه النظرية على عدم وجود شخصية إدمانية موحدة، ويرى بارجوري (Bergeret)، وألفنستاي (Olivenstie) أن مشكل الإدمان يخص كل البنات النفسية الذهانية والعصابية والحالات الحدية .

ولذا تفسر ظاهرة الإدمان في ضوء الاضطرابات التي تعترى المدمن في طفولته الأولى، ومن هنا فإن ظاهرة الإدمان ترجع في أساسها إلى اضطراب علاقات الحب بين المدمن ووالديه، اضطراباً يتضمن ثنائية العاطفة أي الحب والكراهية للوالد في نفس الوقت، هذه العلاقة المزدوجة تتقل لمادة الإدمان التي تصبح رمزاً لموضوع الحب الأصلي، علاوة على ذلك فإن المدمن يقبل على موضوع الإدمان بحثاً عن التوازن بينه وبين واقعه، فهو هنا وسيلة علاج ذاتي يلجأ إليها الشخص لإشباع حاجات طفلية لا شعورية، فنمو المدمن النفسي الجنسي مضطرب لتثبيت الطاقة الغريزية في الفم، وعندما يكبر تظهر على

شخصيته صفات التثبيت منها : السلبية والإتكالية ،عدم القدرة على تحمل التوتر النفسي والإحباط (فاطمة، 2014، 195).

فالإدمان حسب هذه النظرية يعتبر نكوصاً إلى المرحلة الفمية ،والمدمن هو فرد يلجأ للمادة المدمنة بسبب صعوبة مواجهة الصراعات التي تعبر عن الشعور بفقدان الموضوع، فالتنظيم العقلي للمدمن يشير إلى نرجسيته الهشة وإلى التقدير المنخفض للذات، فنجد **بارجوري (Bergeret)** يشير إلى أن معظم المدمنين ينتمون إلى شخصية ذات طبيعة اكتئابية.

كما أن الإلتقاء بالمادة المدمنة مهما كان نوعها لا يعني الاستمرار في تعاطيها والتمسك بها إلا إذا توفرت شروط تتمثل في عوامل خطر من بينها العنف أو العدوانية الطبيعية البدائية فالمتعاطي حين يستعمل المادة المدمنة في تجاربه الأولى فإنه لا يبحث عن تحقيق رغبة في استعماله ،وإنما التجربة الأولى هذه تثيرها الحاجة الملحة للتعبير عن العدوانية أو العنف تجاه المحيط ،وإرضاء نزوة العنف هذه تجعل الفرد يحقق نجاح نرجسي تعذر عليه تحقيقه من قبل ، وتصبح هذه التجربة مبرمجة في خيال المدمن وتجعله سعيداً لهذا يطمح إلى تجديدها وهنا تبدأ بوادر التبعية في الظهور (فاطمة، 2014، 195).

6-2- التفسير الاجتماعي الثقافي:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الإدمان يختلف تبعاً للجنس والعمر والحالة الاجتماعية والاقتصادية والعرق والعنصر والبلد، فهناك أنواع من الإدمان تنتشر بين أشخاص من فئة محددة دون الأخرى، فمثلا الكحول ينتشر بين الطبقات الاجتماعية الاقتصادية المتوسطة لذلك هناك تفاوت كبير في إدمان الإنترنت بين المجتمعات (القرني، 2011، 108).

وهنا نجد تفسير النظرية المعرفية التي توضح البعد الثقافي والمعرفي للإدمان

حيث تركز هذه النظرية على الدور الكبير الذي يلعبه التفكير أو المعتقد في ظهور الاضطراب النفسي للكائن البشري، وهذه النظرية لا تغفل عن أهمية العوامل المؤثرة على السلوك والعاطفة عند الإنسان، سواء كانت هذه العوامل بيئية أو كيميائية.

فالعنصر المعرفي حسب هذه النظرية يعتبر العامل الوسيط في ترجمة الحوادث الخارجية وخلق رد فعل انفعالي، على هذا فالاضطراب النفسي تسببه التأويلات الداخلية للمنبهات الصادرة عن النفس أو عن المحيط الخارجي، ويعبر الفرد حسب أنصار هذه النظرية عن الاضطراب بعدة طرق، فقد يصاب بالقلق أو بالاكتئاب أو قد يكون عرضة للإدمان.

امتداداً لهذه الأفكار يشير إيليس (ELLIS) وآخرون، إلى أن الديناميكية المعرفية الأولية التي تؤدي إلى الإدمان وتبقي على استمراره هي " التحمل المنخفض للإحباط " تضاف إليها ثلاث نماذج نظرية أخرى تعزز السلوك الإدماني وتبقيه، وهي الإنسمام (التسمم) كنموذج للتعامل مع المواقف الصعبة، الإنسمام الكحولي يعادل فقدان قيمة الذات وأخيراً نموذج الحاجة إلى الإثارة (فاطمة، 2014، 193).

6-3- التفسير السلوكي:

يقوم هذا التفسير على دراسات سكينر (Skinner) للاشتراط الإجرائي، فالفرد يقوم بالسلوك ويحصل إما على ثواب أو عقاب تبعاً لنوعية السلوك، وهكذا فإن أي إدمان يعطي عدة مكافآت مثل الاستمتاع والمرح والحب والإثارة والراحة النفسية والجسدية والمادية والهروب من مشكلات الواقع وغير ذلك مما يمكن اعتباره أنواعاً من المكافآت أو المعززات لسلوك الإدمان، فكلما شعر الفرد بالحاجة أو الضيق أو بالتوتر أو بالرغبة، يرجع إلى الإنترنت، وهكذا تتكون العادة وتتحول إلى إدمان (عصام، 2008، 390).

وللتعرف أكثر على جوانب تفسير هذا الاتجاه لإدمان الإنترنت، يجب تسليط الضوء على كيفية تفسير النظرية السلوكية للإدمان بشكل عام.

وفقاً للنظرية السلوكية هناك عوامل متعددة، خارجية وداخلية تدفع الفرد للإقبال على الإدمان منها : الأماكن التي تثير الرغبة ، المناسبات التي تلعب دور عوامل إشرافية، الظروف العائلية والمهنية، العوامل الانفعالية كالقلق والضغط والعوامل المعرفية كإنخفاض تقدير الذات، فكلها مميزات قد تدفع الفرد للإفراط في استخدام الإنترنت بغرض البحث عن الإثارة أو خفض التوتر والضجر ،وقد وضح أصحاب هذا الاتجاه أسباب السلوك الإدماني وفقاً لما يلي:

- **نظرية التعلم** : إن التدعيم الإيجابي لقادر على أن يخلق عادة قوية هي عادة اشتهاً أي موضوع للإدمان ،لكننا نجد مع ذلك عاملاً قويا آخر هو الخوف الفعلي من الإمتناع عدة مرات ،نشأ عنه نمط من استجابة التجنب الشرطية ،فإذا أضفنا ما كان يحدثه موضوع الإدمان لأول الأمر من آثار لتدعيم ذلك وجدنا أنه قد نشأت لدينا عادة بوصفها نمطاً سلوكياً يستعصي تغييره، حيث يحدد أنصار المدرسة السلوكية وجود ثلاث طرق لتعلم السلوك الإدماني و هي(فاطمة، 2014، 194-195):

1- التعلم عن طريق الإشرط الكلاسيكي: تنطبق ميكانيزمات الإشرط الكلاسيكي في تفسير الأعراض الشائعة للإدمان ،وقد تم تفسير هذه العملية من خلال نموذجين هما :

- نموذج استجابة الإشرط التعويضي: الذي وضعه **سيجبل (Seigle)** حيث يرى أن المثيرات البيئية المرتبطة بموضوع الإدمان تقترن بآثاره في الجسم ،لإنتاج استجابة شرطية مناقضة أو مخالفة ، وهذه الاستجابة التعويضية صممت لخفض التوازن الحيوي للجسم ،حيث تزداد استجابة التوازن الحيوي الإشرطي مع استمرار تعاطي الموضوع المدمن عليه.

- نموذج دافعية الاشتهاء الإشرطي لموضوع الإدمان: وضعه ستيوارت (Stewart) وآخرون ، طبقا لهذا النموذج فإن المثيرات الشرطية المرتبطة بالآثار التعزيزية الموجبة للمادة المدمن عليها مثل الأضواء التي تزين المكان الذي يتم فيه التعاطي ،يمكن أن تصبح قادرة على استدعاء حالة الدافعية بنفس الدرجة التي يحدثها الموضوع ذاته ،و هذه الحالة تدفع بقوة إلى البحث عن الموضوع المدمن عليه و استخدامه.

2 - التعلم عن طريق الإشرط الإجرائي : يهتم الإشرط الإجرائي بالآثار التي تعقب السلوك ، والفاصل الزمني الذي يفصل بين السلوك وآثاره ،فمن المعروف أن الإدمان يرتبط بالشعور بالنشوة والراحة بعد التعاطي بفترة قصيرة ،ولا تأتي النتائج السلبية والضارة إلا بعد فترة طويلة أو بعد الامتناع عنه ،وهو ما يدفع المدمن إلى الاستمرار في التعاطي أو العودة بعد الإقلاع .

3 - النمذجة : تفترض نظرية التعلم الاجتماعي أن كل صور استخدام المواد تحكمها القواعد الإجرائية وقواعد التعلم بما في ذلك العوامل المعرفية ،حيث يتعرض الشباب لنماذج تنمي لديهم اتجاهات إيجابية نحو إساءة استخدام الإنترنت. لذلك يرى باندورا (Bandura) أن السلوك ليس دائما في حاجة إلى تعزيز ، وأغلب ما يتعلمه الإنسان يتم عن طريق الملاحظة الدقيقة لسلوك الآخرين ،وما يترتب على هذا السلوك من إثابة أو عقاب ،حيث أن التعرض لمادة الإدمان غالبا ما يصاحبه تعزيزات إيجابية أو سلبية على النموذج، مثل خفض التوتر أو خفض الانضغاط، لذا يمكن تفسير الإدمان وخاصة في بدايته من خلال عملية النمذجة، كما أن خفض التوتر يقوم أساسا على قواعد التعلم التي ينظر فيها لسلوك الإدمان على أنه سلوكاً يكافأ...فالتوقعات عمليات معرفية تتعلق بتوقع النتائج المترتبة على أحداث معينة ،وعلى هذا يفسر الإدمان على أنه العلاقة بين استخدام المادة وتوقع النتائج المعززة(فاطمة، 2014، 195).

6-4- التفسير الطبي الحيوي:

ويركز هذا التفسير على دور الوراثة والعوامل الجينية والكيميائية والوصلات العصبية بالمخ، ومدى الخلل في الكروموسومات والهرمونات ومدى أدائها لوظائفها وما بها من زيادة أو نقص، مما يؤثر على تنظيم أنشطة المخ والجهاز العصبي (القرني، 2011، 109).

وتعد التفسيرات البيولوجية هي الخطوة المكتملة للبحوث التي أجريت في مجال وراثة السلوك الإدماني، فالتغيرات البيولوجية قد نهضت لتوضيح الكيفية التي تتم بها هذه الوراثة.

وانطلاقاً من هذه الفكرة فقد فسرت نظرية المستقبلات الساكنة، وهي إحدى النظريات البيولوجية المفسرة لظاهرة الإدمان، حيث يعتقد أصحاب هذه النظرية بوجود نوعين من المستقبلات في الخلايا العصبية، النوع الأول هو الذي يقوم بعمله ويتفاعل مع المادة المدمنة عليها، والنوع الثاني ساكن لا يتفاعل، وعندما يستمر المرء في استعمال هذه المادة، فإن المستقبلات الساكنة تنشط وتصبح من النوع الأول المستقبل، مما يسبب حاجة ملحة لتناول كميات متزايدة من المادة المدمن عليها، وهذا ما يسمى بظاهرة التحمل، ومن ناحية أخرى إذا امتنع المرء عن الموضوع الذي أدمن عليه، فإن ذلك يسبب نشاطاً ملموساً في المستقبلات الزائدة المنشطة الموجودة في الخلية العصبية، والتي كانت ساكنة، فتحدث ظواهر وأعراض الامتناع، التي تتباين في شدتها، وتستمر تلك الأعراض عادة حتى تعود المستقبلات التي نشطت بسبب موضوع الإدمان إلى وضعية السكون الطبيعية (صالح، 2013).

إن فالتفسيرات البيولوجية تؤكد على أن التكوين البيولوجي للفرد هو المحدد الرئيسي لسلوكه، هذا السلوك الذي يتأثر بعامل الوراثة والبيئة المحيطة بالفرد التي تولد لديه الاستعداد لمواضيع الإدمان، والإدمان عليها.

7- آثار إدمان الإنترنت على المراهقين

هناك العديد من المشاكل والآثار التي يتركها إدمان الإنترنت على المراهق من بينها مايلي:

7-1- الآثار الاجتماعية:

من المشكلات الاجتماعية المترتبة على الانغماس في استخدام الإنترنت لدى الافراد، الانعزال عن الحياة الأسرية وفقدان الحس الاجتماعي، حيث نجد الشباب المدمن للإنترنت فرديا في جلساته، قراراته، انعزاليا في هواياته وأماله، لا يصادق الشباب ولا يجتمع معهم ولا يشاركونهم آراءهم وقضاياهم، ولا يتفاعل مع مشاكل مجتمعه ولا يبحث عن حلول لها (حسن عبد السلام، 2011، 1039).

ويمكن تلخيص أخطر الآثار السلبية لإدمان الإنترنت على المراهق كالاتي:

- 1- انسحاب ملحوظ من التفاعل الاجتماعي نحو العزلة.
- 2- الأثر في الهوية الثقافية والعادات والقيم مع هذا الغزو المعلوماتي الهائل.
- 3- خسارة الأصدقاء.
- 4- ضعف الرقابة الأسرية على الأبناء.
- 5- التفكك والتصدع الأسري.

7-2- الآثار النفسية:

إن إدمان الإنترنت له من الآثار السلبية على الأشخاص وظهور بعض المشكلات النفسية التي لها أضرارها على الفرد والمجتمع، حيث أن من المشكلات النفسية التي اقترنت بالكمبيوتر هي الانطواء الذي يصيب المدمنين الذين يهربون من واقعهم، وكذلك الذين

يتواجدون مع الجهاز ويستعوضون به الأنشطة الاجتماعية الأخرى، مما يؤدي إلى انخفاض مهارات التواصل مع الآخرين وتضاؤل فرص التعبير وتحقيق الذات، وما يرتبط بذلك من الشعور بالوحدة أو الخوف وعدم تكامل الشخصية، وشعور الفرد بأنه أصبح بلا موقف واضح، ولا يجد حل لتلك الحالة التي يعيشها في المجتمع، مما يجعله يشعر بفقد الثقة بالنفس، وتتولد لديه القيم السلبية والقلق والرفض، فيلجأ إلى الإنترنت الذي يستغرق وقته ويستمر في العمل عليه، وقد توجد هذه الحالة لدى الأفراد الانعزاليين، أو الأفراد الذين يهربون من مشكلاتهم الحياتية فينغمسوا في استخدام الإنترنت ليفرغوا همومهم، وهكذا نرى أن سوء الاستخدام هو الذي يولد الاعتماد على الإنترنت نفسياً، أي أنه من قبيل إدمان العادة... حيث أن القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية ناشئة عن الإفراط في استخدام الإنترنت، فالإفراط يؤدي إلى ظهور الكثير من المشكلات النفسية كالعزلة وعدم تحمل المسؤولية، والعدوانية وغيرها من المشكلات النفسية (حسن عبد السلام، 2011، 1040).

وعلى العموم فإن الأثر النفسي لإدمان الإنترنت يتلخص في عنصرين مهمين هما:

- 1- الدخول في عالم وهمي بديل تقدمه شبكة الإنترنت مما يسبب آثاراً نفسية هائلة حيث يختلط الواقع بالوهم.
- 2- تقليل مقدرة الفرد على خلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع المعاش.

7-3- الآثار الصحية:

من الآثار الصحية الناتجة عن إساءة استخدام الإنترنت ما نشر أخيراً "متلازمة الإنترنت"، وهذه المتلازمة تعود إلى الإجهاد والتوتر النفسي من جراء متابعة النقاط المنبثقة على الشاشة وليس بسبب الإشعاع، كما أنه يعود إلى الإفراط في ملاحظة شاشات الكمبيوتر والذي قد يترتب عليه زيادة هرمونات التوتر، تؤدي إلى الشعور بسخونة وحكة في الجلد

وتختص هذه الأعراض بمجرد الدخول إلى شبكة الإنترنت، لذلك ينصح الخبراء بعدم الجلوس أمام الإنترنت لفترات طويلة تفاديا لمثل هذه الحالة.

ومن المشكلات الصحية أيضا قلة عدد ساعات النوم بسبب الحاجة المستمرة إلى تزايد الفترات التي يقضيها على الإنترنت، حيث يقضي أغلب المدمنين ساعات الليل كاملة ولا ينامون إلا ساعات قليلة، حتى يأتي موعد عمله أو دراسته، كما يؤثر ويضعف مناعته، مما يجعله عرضة للإصابة بالأمراض (حسن عبد السلام، 2011، 1041).

ومن بين الأمراض التي تنتج عن الإفراط في استخدام الإنترنت مايلي:

- 1- الأضرار التي تصيب الأيدي من الاستخدام المفرط للآلة.
- 2- أضرار تصيب العين نتيجة للإشعاع الذي تبثه شاشات الحاسوب.
- 3- أضرار تصيب العمود الفقري والرجلين نتيجة نوع الجلسة والمدة الزمنية مقابل أجهزة الحاسب.
- 4- أضرار تصيب الأذنين لمستخدمي مكبرات الصوت.
- 5- أضرار مترافقة مثل البدانة وما تسببه من أمراض مرافقة (العباي، 2007، ص 87).

4-7- الآثار الأكاديمية:

من المشكلات التعليمية الناتجة عن اساءة استخدام الإنترنت للطلاب انخفاض تحصيلهم الدراسي وغيابهم عن حصصهم المقررة بالمدارس، والتوقف عن ممارسة الهوايات والأنشطة العلمية الأخرى كالذهاب إلى المكتبات والقراءة في الكتب والمراجع العلمية وضعف طموحه العلمي والتعليمي.

وقد كشفت دراسة **كيمبرلي يونغ** أن 58 % من طلاب المدارس المستخدمين للإنترنت اعترفوا بانخفاض مستوى درجاتهم وغيابهم عن حصصهم المقررة بالمدرسة، ومع أن

الإنترنت يعتبر وسيلة بحث مثالية، فإن الكثير من طلاب المدارس يستخدمونه لأسباب أخرى كالبحث في مواقع لا تمت لدراساتهم بصلة أو الترتة في حجرات الحوارات للتسلية أو استخدام ألعاب الإنترنت (حسن عبد السلام، 2011، 1041).

7-5- الآثار الاقتصادية:

من الآثار التي تنتج عن الإفراط في استخدام الإنترنت نجد الآثار الاقتصادية، حيث ترتفع تكلفة الإنترنت خصوصاً مع زيادة عدد ساعات الاستخدام التي قد تصل إلى مبالغ تفوق طاقة الفرد (عصام، 2008، 391).

8- طرق قياس الإدمان على الإنترنت

نظراً لخطورة ظاهرة إدمان الإنترنت وسرعة انتشارها وتفاقمها فقد لفتت انتباه العديد من الباحثين، لذلك تعددت الطرق لقياس هذا المفهوم، حيث أن بعضها اعتمدت على المعايير التي وضعها (DSM-IV) والأخرى اعتمدت على أطر نظرية مختلفة مثل النموذج السلوكي المعرفي، بجانب مجموعة أخرى من المقاييس التي اعتمدت على دراسات الحالة وأراء الخبراء والباحثين، وبعض المقاييس أخذت صورة قوائم التقدير التي تتضمن عبارات تقريرية وسنحاول في هذه الدراسة الإمام قدر المستطاع بمختلف المقاييس التي تم اعتمادها من قبل الباحثين لقياس إدمان الإنترنت.

8-1- المقاييس التي اعتمدت على معايير DSM-IV:

هذه المقاييس اعتمدت على مجموعة من المحكات والمعايير التشخيصية نتناول منها:

8-1-1-1- المعايير التشخيصية لاضطراب إدمان الإنترنت لـ Goldberg 1996:

اعتمدت هذه القائمة لتشخيص الإدمان على سبعة معايير تشخيصية وهي (عبد الناصر، 2011، 102):

- التحمل: الحاجة لزيادة الوقت المستغرق على الإنترنت لتحقيق الإشباع والرضا.
- الانسحاب: اختلال الوظائف الاجتماعية والشخصية والمهنية نتيجة تقليل استخدام الإنترنت.
- استخدام الإنترنت مدة أكثر من المتوقع استخدامه.
- عدم القدرة في السيطرة على استخدام الإنترنت أو التوقف عنه.
- كمية الوقت التي يستغرقها في الأنشطة المرتبطة بالإنترنت.
- التوقف عن الأنشطة الهامة في حياة الفرد نتيجة استخدامه.
- المخاطرة في فقدان علاقات هامة أو وظيفة مهنية أو فرصة تعليمية نتيجة للإفراط في استخدام الإنترنت.

وقد عرف المدمن حسب هذه القائمة بأنه الشخص الذي توافرت فيه ثلاثة معايير أو أكثر.

8-1-1-2- قائمة السلوك الإدماني المرتبطة باستخدام الإنترنت لـ Brenner 1997:

اعتمدت على عناصر مقتبسة من DSM-IV، وتكونت من 32 فقرة من نوع الصواب والخطأ عن مدى الاستخدام المفرط للإنترنت، مثل أنا أنام أقل من أربع ساعات ليلاً نتيجة استخدامي للإنترنت"،...ولكن لم يوضح تماماً كيفية تحديد الشخص المدمن من غير المدمن (عبد الناصر، 2011، 102).

8-1-1-3- الاستبيان التشخيصي ليونغ Young 1996: تعتبر يونغ من أوائل الباحثين

الذين وضعوا معايير تشخيصية لإدمان الإنترنت، وهذه القائمة تتكون من ثمانية معايير وتعتبر هذه القائمة الأكثر انتشاراً بين الباحثين (عبد الناصر، 2011، 103).

8-1-4- اختبر إدمان الإنترنت ليونغ Young 1998: قامت بتطوير القائمة التشخيصية المكونة من ثمانية فقرات، وأضافت لها 12 فقرة، وهي تقيس النواحي السلبية من الاستخدام المفرط للإنترنت، وصمم الاختبار في ضوء مقياس ليكرت خماسي التدرج والدرجة على الاختبار تقع في المدى من 20 حتى 100 (عبد الناصر، 2011، 104).

8-2- المقاييس التي اعتمدت على التراث البحثي والمقابلات والتأثيرات السلبية للاستخدام المفرط للإنترنت:

8-2-1- محكات مكونات الإدمان لـ Griffiths: اعتبر إدمان الإنترنت صورة من الإدمان التكنولوجي مثل إدمان الكمبيوتر، ووضع قائمة مكونة من ستة معايير لتشخيص المدمن، هذه المعايير اعتمدت على الدراسات المنشورة عن مكونات الإدمان وهي:

الهيمنة، تعديل المزاج، التحمل، الأعراض الانسحابية، الصراع، والانتكاسة.

وهذه القائمة لم تختبر امبريقيا ولا من مصداقيتها، والشخص المدمن هو الذي يمتلك سلوكيات من المحكات الستة (عبد الناصر، 2011، 104-105).

8-2-2- مقياس الاستخدام المرضي للإنترنت لـ Morahan-Martin & Schumacher 2000: تكونت ابعاد هذا المقياس من العواقب والنواتج السلبية لاستخدام الإنترنت، سواء كانت اجتماعية أو شخصية أو نفسية أو أكاديمية، وتكون المقياس من 13 معيار تشخيصي والاستجابة عليهم بنعم أو لا، والشخص المدمن هو الذي يجيب بنعم على أربع معايير فأكثر (عبد الناصر، 2011، 105).

8-2-3- مقياس استخدام الإنترنت المشكل العام لـ Caplan 2002: صمم هذا المقياس في ضوء النموذج السلوكي المعرفي لـ Davis 2001، وتكون من سبعة أبعاد وهي: التغيرات المزاجية، الفوائد الاجتماعية، العواقب السلبية، الاستخدام الاضطراري

الاستخدام المفرط للإنترنت، الانسحاب والضببط أو التحكم لاستخدامه، وتكون من 36 فقرة في ضوء تدرج ليكرت الخماسي (عبد الناصر، 2011، 106).

8-2-4- مقياس استخدام الإنترنت المشكل لـ Ceyhan & Gurcan 2007: تكون المقياس في صورته الأولية من 59 فقرة تمحورت حول ثلاثة ابعاد هي: التأثيرات السلبية والفوائد الاجتماعية والاستخدام الزائد، وطبقت على 1658 من طلبة الجامعات واستخدم التحليل الاستكشافي للتأكد من مصداقيته، وتوصل إلى عدد مفرداته في صيغتها النهائية 33 فقرة (عبد الناصر، 2011، 107).

9- أساليب الوقاية والعلاج من الإدمان على الإنترنت

إن الاستخدام القهري للإنترنت يعد مشكلة خطيرة لدى الكثير من الناس، وعلى الرغم من أن إدمان الإنترنت لم تعتمد له معايير رسمياً، إلا أن العديد من العاملين في مجال الصحة النفسية يؤكدون على ضرورة النظر إليه على أنه اضطراب حقيقي، لذا فإن هناك بعض التقنيات أو المقترحات المفيدة للوقاية من هذا الاضطراب، وأيضاً للتخفيف من حدته وعلاجه.

9-1- الوقاية من إدمان الإنترنت:

يقدم كل جولدبرج ويونغ بعض الطرق للوقاية من إدمان الإنترنت ومنها(عصام، 2008، 391-392):

- "ضرورة ملاحظة أنماط الاستخدام المفرط للإنترنت"، مثل تجاوز الوقت المحدد للاستخدام، وإهمال الواجبات من أجل البقاء فترة أطول على الإنترنت.

- "الوعي بالأعراض الأساسية"، أي أن يكون الفرد على دراية بالأعراض التي تظهر على مدمني الإنترنت ليتمكن من ملاحظة سلوكه ومقارنته بهذه الأعراض.
- "الوقت الذي يمضى على الإنترنت أو التفكير فيها" بحيث يُفضل أن يحدد الفرد الوقت الذي سيقضيه على الإنترنت ولا يتجاوزه، وينتقضى التفكير في أنشطة الإنترنت وهو بعيد عنها.
- "التعرف على المشكلات الخفية وما يحاول الفرد الهروب منه"، ويقصد به مواجهة المشكلات الحقيقية التي تدفع الفرد إلى الهروب نحو الإنترنت لتجنبها.
- وضع خطة لمواجهة المشكلات دون الهروب منها، لأن الهروب يزيد تعقيداً.
- التقليل التدريجي للاستخدام حتى يتم الوصول إلى وقت مناسب ومعقول للاستخدام.

9-2- أساليب علاج إدمان الإنترنت:

اقترحت عدة استراتيجيات للعلاج اشتقت من العلاج المعرفي السلوكي، وتعد هذه الاستراتيجيات عملية جداً وتركز مباشرة على الحد من عدم السيطرة على سلوكيات المدمن منها:

- **تحديد وقت الاستخدام:** من المفيد وضع مخطط مسبق لجميع أيام الأسبوع، بحيث يحدد بوضوح كم عدد الساعات المخصصة لاستخدام الإنترنت، فقد يُطلب من المدمن تقليل وتنظيم ساعات استخدامه بحيث إذا كان مثلاً يدخل على الإنترنت لمدة 40 ساعة أسبوعياً يُطلب منه التقليل إلى 20 ساعة أسبوعياً، وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة من اليوم بحيث لا يتعدى الجدول المحدد (سلطان، 2010، 44).

- **التدريب على النقيض (العكس):** من الضروري وضع جدول أو خطة جديدة للفرد يكون الهدف منها جعله يقطع نظامه المعتاد، ويعيد أنماط توافقاته الزمنية من جديد لكي يكسر عادة الاعتماد على الإنترنت، مثل البدء بتناول الإفطار بدل من البريد الإلكتروني، تغيير المواعيد، أخذ قسط من الراحة، وتغيير مكان جهاز الكمبيوتر... وهكذا (عصام، 2008، 392).

- **بطاقات التذكير:** نصح المدمن بإعداد بطاقات يكتب عليها خمساً من أهم المشاكل الناجمة عن إسرافه في استخدام الإنترنت، كإهماله لأسرته وتقصيره في أداء عمله مثلاً ويكتب عليها أيضاً خمساً من الفوائد التي ستنتج عن إقلاعه عن إدمانه، مثل إصلاحه لمشاكله الأسرية وزيادة اهتمامه بعمله، ويضع المريض تلك البطاقات في جيبه أو حقيبته حيثما يذهب، بحيث إذا وجد نفسه مندمجاً في استخدام الإنترنت يخرج البطاقات ليذكر نفسه بالمشاكل الناجمة عن ذلك.

- **استخدام ساعات التوقف:** حيث يطلب من المدمن ضبط منبه قبل بداية دخوله الإنترنت بحيث ينوي الدخول إلى الإنترنت ساعة واحدة قبل نزوله للعمل مثلاً، حتى لا يندمج في الإنترنت بالدرجة التي يتناسى فيها موعد نزوله للعمل (سلطان، 2010، 44-45).

- **تكوين قائمة شخصية:** عادةً ما يهمل مدمنو الإنترنت جوانب كثيرة من حياتهم نظراً لقضاء أوقات طويلة على الإنترنت، فوضع قائمة بهذه الأنشطة والاهتمامات المهمة يساعد على إحيائها مرة أخرى، فمثلاً يمكن أن يطلب من المدمن أن يفكر في الأنشطة التي كان يقوم بها قبل إدمانه للإنترنت ليعرف ماذا خسر بإدمانه، مثل قراءة القرآن والرياضة وقضاء الوقت مع الأسرة وهكذا... نطلب من المريض أن يعاود ممارسة تلك الأنشطة لعله يتذكر طعم الحياة الحقيقية وحلاوتها.

- الامتناع التام: إن إدمان بعض الأشخاص يتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الإنترنت، فإذا كان مدمناً لغرف الدردشة فإنه يطلب منه الامتناع عن تلك الوسيلة امتناعاً تاماً، في حين نترك له حرية استخدام الوسائل الأخرى الموجودة على الإنترنت.

- الانضمام إلى مجموعات المساندة: حيث يطلب من المدمن زيادة رقعة حياته الاجتماعية الحقيقية بالانضمام إلى فريق الكرة بالنادي مثلاً أو درس الخياطة أو الذهاب إلى دروس المسجد ليكون حوله مجموعة من الأصدقاء الحقيقيين، ويتم تنظيم مجموعات مساندة اجتماعية مضبوطة للمدمنين لمحاولة نقص أو اعتمادهم على الإنترنت (سلطان، 2010، 45-46).

- العلاج الأسري: حيث يتم وضع برامج علاجية للمدمنين الذين تأثرت علاقاتهم العائلية والزوجية سلباً بسبب إدمان الإنترنت، ويتم التركيز في البرنامج العلاجي على الاعتدال والتحكم في الاستخدام.

وقد تحتاج الأسرة بأكملها في بعض الأحيان إلى تلقي علاج أسري بسبب المشاكل الأسرية التي يحدثها إدمان الإنترنت، حيث يساعد الطبيب الأسرة على استعادة النقاش والحوار فيما بينها ولتقتنع الأسرة بمدى أهميتها في إعانة المدمن ليقنع عن إدمانه (سلطان، 2010، 46-47).

والجدير بالذكر أنه ينبغي الإشارة إلى دور عوامل إيجابية أخرى في العلاج، كعوامل الثقافة والدين والقيم الاجتماعية والأخلاقية المتعارف عليها، والتي يجب مراعاتها والالتزام بها، لكي يتجنب الفرد مخاطر إدمان الإنترنت الاجتماعية والنفسية والجسمية.

خلاصة

تناولنا في هذا الفصل نظرة شاملة لأهم عناصر موضوع إدمان الإنترنت، فاستخدام الإنترنت إذا اتفق مع معايير السلوك السوي يكون أمراً طبيعياً ويساعد على النمو النفسي والعقلي للإنسان، أما إذا تجاوز حدود السواء وزاد في شدته وانحرف في نوعيته، أصبح اقبال الفرد على الإنترنت سلوكاً مضطرباً وغير سوي أو ما نطلق عليه إدمان الإنترنت، حيث يظهر هذا الإدمان خلال العديد من الأعراض تناولنا منها الأعراض العضوية التي تظهر على المدمن كذلك الأعراض المعرفية والوجدانية والأعراض السلوكية والاجتماعية، كما أشرنا إلى أنواع إدمان الإنترنت المختلفة حسب تقسيم الأخصائيين في هذا المجال، فمن الضروري التعرف على أشكاله المحتملة من أجل أن نفهم المعايير التي تفرق الاستخدامات الطبيعية للإنترنت من المرضية عن طريق التشخيص السليم، الذي يتم بالمقابلة العيادية أو الاستدلال بالمعايير التشخيصية، حيث حاول عدد من علماء النفس تفسير اضطراب إدمان الإنترنت في ضوء النظريات النفسية، فمنهم من أرجعه إلى خبرات الطفولة من رواد الاتجاه التحليلي، ومنهم تفسير النظرية المعرفية التي توضح البعد الثقافي والمعرفي للإدمان، أما التفسير السلوكي فيرجعه إلى نوعية اكتساب السلوك، ثم تأتي التفسيرات البيولوجية لتسلط الضوء على مجال وراثته السلوك الإدماني على الإنترنت، وباختلاف تفسيراته تختلف كذلك الأسباب المؤدية إلى هذا الاضطراب، وكذلك تختلف آثاره التي يتركها في الفرد وخاصة لدى فئة المراهقين، لذلك لا بد من تقييم هذا الاضطراب تقييماً شاملاً بالاعتماد على العديد من الوسائل والطرق التي تسمح بقياسه، من ثم تقديم بعض التقنيات أو المقترحات المفيدة للوقاية من هذا الاضطراب، وأيضاً لتخفيف من حدته وعلاجه.

الفصل الثالث : الوحدة النفسية

تمهيد.

- 1 - مفهوم الوحدة النفسية.
- 2 - بعض المفاهيم المرتبطة بالوحدة النفسية.
- 3 - أشكال الوحدة النفسية.
- 4 - عناصر الوحدة النفسية.
- 5 - أسباب الوحدة النفسية.
- 6 - النظريات المفسرة للوحدة النفسية.
- 7 - مظاهر الوحدة النفسية لدى المراهق.
- 8 - أضرار الوحدة النفسية.
- 9- الطرق الفعالة للحد من الوحدة النفسية.

خلاصة.

تمهيد

"إن الإنسان بطبيعته كائن اجتماعي، يعيش ويقضي معظم وقته في جماعة، يؤثر فيها ويتأثر بها، والفرد منذ طفولته تنمو لديه القدرة بالتدريج على إقامة العلاقات الاجتماعية الفعالة مع الآخرين، فهو يتفاعل مع أمه ثم باقي أفراد الأسرة والأهل ثم يمتد التفاعل ليشمل جماعات أخرى، بدءاً من التحاقه بالمدرسة حتى يخرج إلى المجتمع الكبير" (زهران، 1977، 14-15).

ولذلك طور الانسان عدة وسائل تسمح له بتحقيق حاجاته الانسانية في التواصل مع الغير، وتعد الإنترنت من أحد أهم وسائل الاتصال الاجتماعي، حيث تقرب بين الاشخاص وتختزل المكان والزمان، ولكن إذا أصبح هذا التواصل عبارة عن وهم يتم في عالم وهمي وبطريقة قهرية مثل ما يحصل في حالة إدمان الإنترنت، ويترتب عنه ابتعاد الفرد وانعزاله عن المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا ما يسبب مشكلة حقيقية تعيق توافق الفرد النفسي والاجتماعي، وصفها علماء النفس بالوحدة النفسية.

حيث يشعر الفرد الذي يعاني من الوحدة النفسية بأنه وحيد رغم كثرة من حوله، وأنه غير منسجم معهم فيختل توازنه النفسي نتيجة لانهايار توافقه الاجتماعي، ويترتب عن ذلك بطبيعة الحال عواقب وأضرار مرضية، تظهر في عديد من أشكال الاضطرابات الانفعالية والمشكلات السلوكية.

وعلى ضوء ذلك سنتناول في هذا الفصل بعض أهم المعطيات التي تمكننا من التعرف أكثر على هذا الاضطراب.

1- مفهوم الوحدة النفسية

كما هو الحال مع معظم المصطلحات النفسية والتربوية هناك اختلاف حول مفهوم مصطلح الوحدة النفسية، وهذا الاختلاف لا يتوقف على المعاجم فقط بل يتعدى إلى مختلف المجالات التي تناولت هذا المصطلح بالدراسة.

1-1- المفهوم اللغوي:

1-1-1- التعريف اللغوي حسب المعاجم العربية: وهي بفتح الواو وتسكين الحاء، وتعني الوحدة ضد الكثرة، والوحداني: هو المنفرد في نفسه (المنجد في اللغة والأعلام، 1988، 98).

تتحدث المعاجم عن الوحدة بمعنى الإنفراد كعملية إرادية، حيث يحدث في بعض الأحيان أن يعمد الفرد إلى اعتزال الناس بمحض إرادته والاختلاء بنفسه مع فكرة أو موضوع ما، ولا يعترى الفرد عندئذ أي إحساس أو شعور بالضيق أو التوتر بسبب كونه وحيداً، بيد أن هذا المعنى يختلف عما يتضمن مصطلح الإحساس بالوحدة النفسية لأن الوحدة النفسية ترتبط بالوحشة وهذا ما أكدته معاجم اللغة العربية، وقد ربط بعض علماء اللغة بين مفهوم "الوحدة" ومفهوم "الوحشة" لم يقف عند حد الربط بين مفهوم الوحدة والانفراد بالنفس، ولكن أيضاً بين الإحساس بالوحشة أي الانقطاع عن الناس وبعد القلوب عن المودات (ابن منظور، د.ت، 450).

1-1-2- التعريف اللغوي حسب المعاجم الأجنبية: كانت المعاجم الأجنبية أكثر تحديداً لمفهوم الوحدة النفسية من المعاجم العربية، حيث اتفق كل من نيلسون وزملائه ولاروس (Larouse) إلى أن مصطلح "وحدة نفسية" (Loneliness) يشتق من الصفة Lone

وهي صفة يقصد بها منفرد...متوحد...وحيد من غير رفيق ليس عضوا متفاعلا في شله أو جماعة.

وهي مفاهيم تشير في جملتها إلى إحساس الفرد بكونه منفصلا أو منعزلا 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 (Aliénation)، والاعتماد (Déjection)، والاكئاب (Dépression) من جراء الإحساس بكونه وحيدا، إلا أن لاروس ربط في معجمه بين مفهوم الوحدة النفسية وبين إحساس الفرد بالتعاسة (Miserable) من جراء اضطرار الفرد إلى اعتزال الناس بسبب شعوره بافتقاد الرفيق أو الصديق (تشوش، 1988، 05).

1-2- المفهوم الاصطلاحي:

تُعرف الوحدة النفسية بأنها مفهوم يمثل حالة نفسية تنشأ من إحساس الفرد بأنه ليس على قرب نفسي من الآخرين، وهذه الوحدة ناتجة عن افتقار الفرد لأن يكون طرف في علاقة محددة أو مجموعة من العلاقات، ويترتب عليها كثير من صنوف الضيق والضجر (عطا، 1993، 274).

وتعرف أيضا بأنها إحساس الفرد بفقد الاهتمام بأي شئ، وعدم الرضا الناتج عن إحباط حاجاته الطبيعية، نتيجة لفقدان التواصل بالآخرين أو نبذة من قبل المجتمع، مما يجعله يائسا، وكثير من محاولات الانتحار أو الانتحار نفسه من مختلف الأعمار ناتج عن الشعور بالوحدة، أو استجابة لفقدان الحب، أو الشعور بأنه غير مرغوب فيه، أو أنه لا فائدة منه (الحفني، 1978، 440).

كما يعرفها قشقوش بأنها إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص وموضوعات مجاله النفسي إلى درجة يشعر معها بافتقار التقبل والتواد والحب من جانب الآخرين، بحيث يترتب على ذلك حرمان الفرد من أهلية الانخراط في علاقات مثمرة ومشبعة مع أي من أشخاص وموضوعات الوسط الذي يعيش فيه، ويمارس دوره من خلاله (قسقوش، 1988، 19).

أما زينب شقير تُعرف الشعور بالوحدة النفسية بأنه الرغبة في الابتعاد عن الآخرين والاستمتاع في الجلوس منعزلاً عنهم، بحيث تعتبر الشعور بالوحدة النفسية حالة غير سوية يصاحبها أعراض التوتر والضيق مع انخفاض تقدير الذات (شقير، 2002، 279).

ويرى الدسوقي أن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ نتيجة حدوث خلل في شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد سواء أكان ذلك في صورة كمية أم في صورة كيفية (الدسوقي، 1998، 07).

ويعريف استروبه وآخرين (1996) الوحدة النفسية: هي الشعور بالعجز في المحافظة على استمرار التفاعل الاجتماعي كواحدة من رغبات الفرد، وينشأ عن العزلة الاجتماعية والعزلة الانفعالية (جعفر، 2007، 63).

أما باركهورست وهوبماير (Parkhurst & Hopmeyer 1999) عرفاها على أنها إحساس الفرد بالحزن أو الألم من العزلة، أي كونه وحيداً أو مقطوعاً أو بعيداً عن الآخرين ويصاحب ذلك الإحساس شعور الفرد بالحرمان من الاتصال مع الآخرين، بالإضافة إلى رغبته الشديدة في التقرب من الآخرين ومصاحبتهم (الشبؤون، 2006، 80).

من خلال ما تم عرضه من مختلف تعريف الوحدة النفسية نجد أن هناك اتفاق على أن الوحدة النفسية حالة سلبية وشعور مؤلم، ينتج عن انفصال الفرد عن محيطه الاجتماعي

ويتسبب له بمعاناة نفسية، حيث يشعر بوجود فجوة تباعد بينه وبين الغير ويفقد سبل التواصل معهم.

2- بعض المفاهيم المرتبطة بالوحدة النفسية

يتضح أن هناك تداخلاً بين مفهوم الوحدة النفسية وبين كل من مفهوم الاغتراب والانعزال والاكتئاب والانطواء، وان لكل من هذه المفاهيم عناصر مكونة، أو تسهم في تكوين الوحدة، وان من الخطأ استعمال أي من هذه المفاهيم منفصلة للتعبير عن الوحدة النفسية وفيما يأتي توضيح لهذه المفاهيم:

2-1- الاغتراب (Alienation):

وهو اضطراب نفسي يعبر عن اغتراب الذات عن هويتها وعن الواقع والمجتمع، وهو غربة عن النفس وعن العالم، ومن أهم مظاهره (العجز، اللاجدوى، ألالانتماء، الانسحاب، الانفصال، السخط، الرفض، العنف، احتقار الذات، كراهية الجماعة، والتفكك) ولها عدة أشكال منها الاغتراب الديني، الاغتراب الفكري، الاغتراب الاجتماعي، الاغتراب الثقافي، الاغتراب التقني، والاضطراب التعليمي (فضيلة، 2009).

2-2- الاكتئاب (Depression):

كثيراً ما يحدث خلط بين مفهوم الوحدة النفسية والاكتئاب، ولعل ما يدعو إلى ذلك أن الأسباب التي تكمن وراء الشعور بالوحدة النفسية هي نفس الأسباب التي تكمن وراء الاكتئاب، ويعتبر الاكتئاب خبرة يمر بها الفرد ويتعرض من خلالها للحزن، وفقدان الاهتمام، واللامبالاة، وعدم الرضا عن الذات ومشاعر الذنب، وفقدان الشهية (نشوى إبراهيم، 2002، 37).

ويرى الباحثون أن هناك عوامل يمكن أن تكون حلقة اتصال بين الوحدة النفسية والاكنتاب هي:

- أن استمرار الشعور بالوحدة النفسية لفترة طويلة يمكن أن يكون سبب للاكنتاب.
- أن الاكنتاب يؤدي إلى خفض النشاط الاجتماعي لدى الفرد ومن ثم يصبح الفرد وحيداً .
- هناك عوامل تؤدي إلى الوحدة النفسية والاكنتاب في نفس الوقت ،مثل فقدان علاقات حميمة كالصداقة (عزه مبروك ،2002، 195) .

2-3- الانعزال (Isolation):

هو عدم الاتصال بالجماعات البشرية بسبب عوامل جغرافية أو اجتماعية ،ويعني عدم مشاركة الفرد في شؤون الجماعة لعدم قدرته أو رغبته في ذلك.

وتتمثل حاجة الفرد للاختلاء بنفسه حاجة ملحة أخرى ،وقد يشعر الفرد المنعزل بالقلق المفرط إذا نظر إليه الآخرون ،ويؤدي الاكتفاء بالذات والاختلاء بالنفس إلى تطمين حاجته البارزة في الاستقلال التام بذاته، وتمثل العزلة النواحي الأكثر إيجابية لكون الشخص وحيداً فالوحدة إما أن تكون حالة كيانية مرتبطة بحضور الشخص نفسه ،أو حالة عقلية.

كما إن الوحدة النفسية مختلفة جدا عن العزلة، فالشخص يمكن أن يشعر بالوحدة في الزحام، في الواقع يكون الألف من الناس في الوسط السكاني الحضري الكثيف محبطين من الوحدة، وتتضمن الوحدة عدم القدرة على كسر الحواجز الاجتماعية والذهنية التي يحيط الناس أنفسهم بها، ولكن الوحدة قد تؤثر على الناس مثلما تؤثر العزلة الاجتماعية عليهم(فضيلة، 2009).

2-4- الانطواء:

هو نمط من أنماط الشخصية، والمنطوي فريدٌ وُثر العزلة والاعتكاف، ويوجد صعوبة في الاختلاط بالناس، يقابل الغرباء بحذر وتحفظ، وهو خجول، شديد الحساسية، يجرح شعوره بسهولة، كثير الشك، يكلم نفسه، يستسلم لأحلام اليقظة، يهتم بالتفاصيل ويضخم الصغائر، ودائم التأمل في نفسه وتحليلها، ولديه رغبة في الانعزال والوحدة، ويتجنب التماس مع الواقع إلا بأقل قدر لازم (فضيلة، 2009).

نلاحظ من خلال ما سبق أن مفهوم الوحدة النفسية يختلف عن مفهومي الاغتراب والاكنتاب حيث يعتبران من الاضطرابات النفسية، وكذلك يختلف عن مفهوم الانعزال الذي يفرضه الموقع الجغرافي على الفرد، أما الانطواء فيختلف في كونه نمط من أنماط الشخصية، وبهذا فإن للوحدة النفسية مفهومها الخاص الذي يميزه الانسحاب النفسي من العلاقات الاجتماعية.

3- أشكال الوحدة النفسية

تتعدد أشكال وصور الوحدة النفسية، وذلك حسب تصنيف كل من تناولها بالدراسة نعرض بعض منهم فيما يلي:

ميزت يونغ (Young 1978) بين ثلاثة أشكال للوحدة النفسية وهي حسب (جمال، 2005، 129):

- الوحدة النفسية العابرة (Transient): شعور الفرد بالوحدة النفسية لفترة زمنية قصيرة.

- **الوحدة النفسية المؤقتة أو التحولية (Transitional):** تصيب الأفراد الذين كانوا في الماضي لديهم رضا عن حياتهم وعلاقاتهم الاجتماعية، ولكنه يشعر بالوحدة نتيجة للظروف المستجدة.
- **الوحدة النفسية المزمنة (Chronic):** ويتميز المصابين بها بعدم قدرتهم على تطوير الرضا عن شبكة العلاقات الاجتماعية التي يملكونها، وقد تستمر لعدة سنوات.

ويرى ويز (1973) أن هناك نوعين متميزين من الوحدة النفسية، هما:

- **الوحدة العاطفية (Emotional Loneliness):** وتنتج عن نقص أو قصور في روابط الألفة أو المودة أو الصلة الحميمة والوثيقة مع الأشخاص الآخرين والذين لهم أهمية خاصة وكبيرة في حياة الفرد، كالأفراد الذين مروا بعلاقة عاطفية طويلة وخرجوا منها بالفشل، أو وفاة أحد الزوجين فتقوده إلى الشعور بالحزن والخوف وعدم الارتياح والفراغ والقلق والعزلة (الهام، 2011، 320).
- **الوحدة الاجتماعية (Social Loneliness):** وتنتج عن نقص أو الافتقار في شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد، وتقوده إلى فقدان الثقة بالنفس والملل واليأس والهامشية.

وتختلف الوحدة النفسية عن الوحدة الاجتماعية ظاهرياً وأيضاً تختلف في أسلوب معالجة كل منهما، والفرد الذي يعاني من الوحدة العاطفية يحتاج إلى تكوين علاقات حميمة دافئة تمنحه الشعور بالاتصال والاندماج مع الآخرين، بينما الفرد الذي يعاني من الوحدة النفسية الاجتماعية يحتاج إلى الدخول في علاقات جماعية تمنحه الاحساس بالتكامل الاجتماعي (الهام، 2011، 320).

أما قشقوش (1983) فقد قدم تصنيف على أساس تصنيف ويز يتضمن ثلاثة أشكال للوحدة النفسية هي (منال، 2013، 40-41):

• **الوحدة النفسية الأولية:** وهي اضطراب في إحدى سمات الشخصية المرتبطة بالانسحاب الانفعالي، ويؤثر في عدد كبير من صور وأشكال السلوك الاجتماعي وهذا النوع ينقسم إلى قسمين:

- الوحدة النفسية الناتجة عن تخلف نمائي في الشخصية: ويقصد به تباطؤ أو تخلف في التتابع الطبيعي لنمو الشخصية.

- الوحدة النفسية الناتجة عن قصور في السلوك: وهذا النوع يرتبط بعجز أو قصور في الوظائف النفسية التي تحكم عملية التفاعلات الشخصية المتبادلة.

• **الوحدة النفسية الثانوية:** تمثل استجابة انفعالية من جانب الفرد لتغيير ما يحدث في بيئته، ويترتب عليه حرمان الفرد من الانخراط في علاقات هامة كانت متاحة لديه قبل حدوث هذا التغيير، ومع افتقاد الفرد لهذه العلاقات يصبح غير قادر على أن يفي بمتطلبات بعض الأدوار والممارسات الهامة في حياته، وهذا النوع يرتبط بثلاثة محاكاة:

- نتيجة تمزق مفاجئ في البيئة الاجتماعية للفرد.

- تحدث فجأة كاستجابة لحرمان مفاجئ.

- تسكن عندما يتغير الموقف المؤلم الذي طرأ على حياة الفرد.

• **الوحدة النفسية الوجودية:** يعدها بعض الفلاسفة أنها حالة إنسانية طبيعية يتعذر الهروب منها، إلا أن الوحدة النفسية الوجودية يمكن أن تعكس كذلك فترة ما من

فترات النماء النفسي لأن خبرة الاحساس بالوحدة النفسية تميل في بعض الحالات إلى أن تحرر ما قد يكون لدى الفرد من طاقات ولمكانات ابتكاريه مثل التقدم التكنولوجي الذي يعتبره الباحثون مصدر للإحساس بالوحدة النفسية الوجودية.

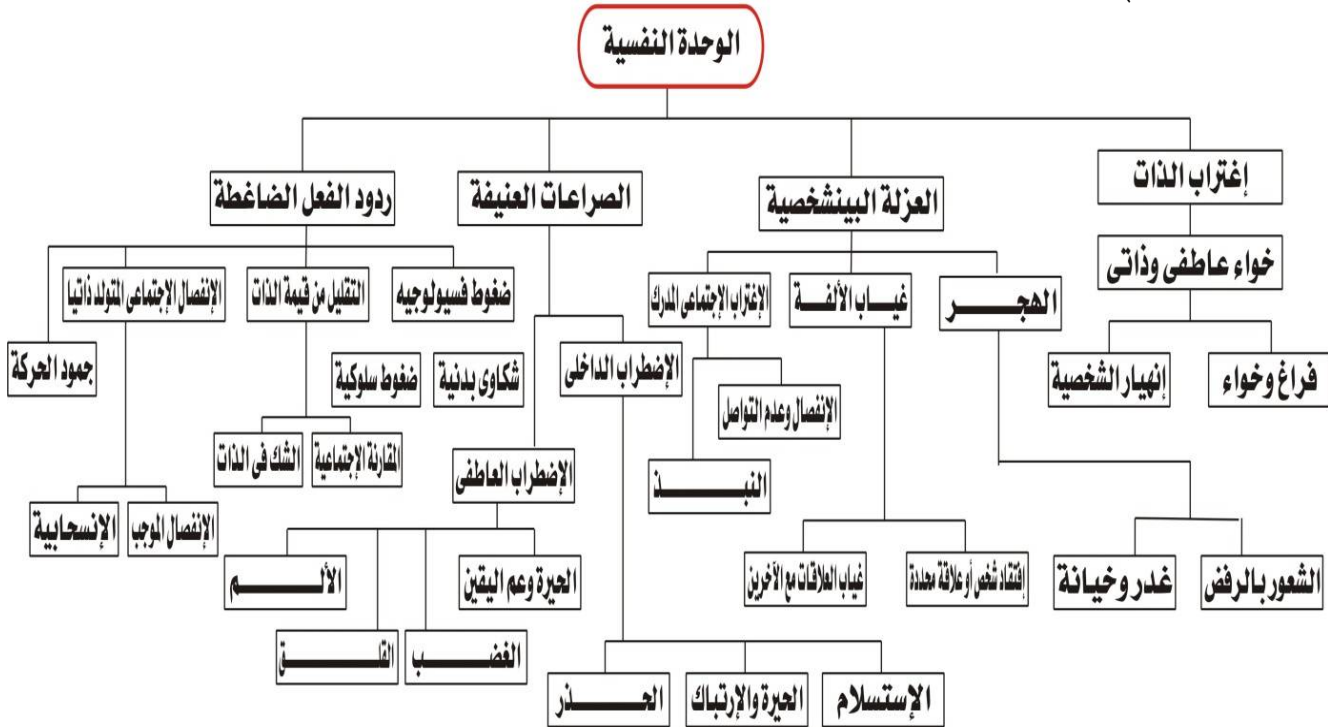
4- عناصر الوحدة النفسية

اختلفت آراء الباحثين حول عناصر الوحدة النفسية، و وصفوها بأبعاد أو عناصر أو مكونات الشعور بالوحدة النفسية، نتناول بعض من هذه الآراء في الآتي :

4-1- عناصر الوحدة النفسية حسب روكاتش (Rokach): ترى أن هناك أربعة عناصر أساسية للشعور بالوحدة النفسية هي(منال، 2013، 38-39):

- **اغتراب الذات:** وهو شعور الفرد بالفراغ الداخلي، والانفصال عن الآخرين، واغتراب الفرد عن نفسه وهويته، والحط من قدر الذات.
- **العزلة البين-شخصية:** ويتمثل ذلك في مشاعر كون الفرد وحيداً انفعالياً، وجغرافياً واجتماعياً، وشعور الفرد بعدم الانتماء، ونقص في العلاقات ذات المعنى لديه حيث يتكون العنصر الأخير من غياب المودة، وإدراك الفرد للاغتراب الاجتماعي، والشعور بالإهمال والهجر.
- **ألم وصراع عنيف:** ويتمثل في الهياج الداخلي، والثوران الانفعالي للفرد وسرعة الحساسية، والغضب، وفقدان القدرة على الدفاع، والارتباك، والاضطراب، واللامبالاة.
- **ردود الأفعال الموجهة الضاغطة:** يكون ذلك نتاج مزيد من الألم والمعاناة من الخبرة المعاشية للشعور بالوحدة النفسية والمتضمنة للاضطراب، والألم الذي يعايشه الأفراد الشاعرون بالوحدة النفسية.

وقد وضعت روكاتش نموذج يلخص هذه العناصر كما هو موضح في الشكل التالي (هدى، 2010، 80):



شكل (1): نموذج روكاتش (Rokach, 1989) الثلاثي المستويات لتكوين ومصاحبات الوحدة النفسية

4-2- عناصر الوحدة النفسية حسب دي جونج جيرفيلد و رادسكيلدرز (De

Jong-Giarveld & Roadscheders): ميزو بين ثلاثة أبعاد للوحدة هي

(الجوهرة، 2003، 17-18):

- الخصائص الانفعالية: والتي تشير إلى غياب المؤشرات الإيجابية مثل السعادة ووجود عواطف سلبية مثل الخوف وعدم الثقة.
- نوع الحرمان: وهو يشير إلى طبيعة العلاقات الغائبة، وهذا البعد يمكن تمييزه إلى ثلاثة أبعاد فرعية هي: مشاعر الحرمان المرتبطة بغياب الارتباط الودي، ومشاعر الخواء، ومشاعر الهجر.

- **منظور الزمن:** وهذا البعد أيضاً يمكن تقسيمه إلى ثلاثة مكونات فرعية وهي: الدرجة التي تعاش فيها الوحدة على أنها غير قابلة للتغيير، والدرجة التي تعاش فيها الوحدة على أنها موقوتة (عابرة)، والدرجة التي يعفى بها الفرد نفسه من مسؤولية الوحدة ويرجعها إلى الآخرين.

3-4- عناصر الوحدة النفسية حسب وايس (Weiss): وضع ثلاثة أبعاد أساسية هي (وفاء، 2008، 17):

- **العاطفة:** حيث يحتاج الفرد دائماً إلى الصداقة العاطفية الحميمة من أشخاص مقربين، وإلى التأييد الاجتماعي، ويتولد الشعور بالوحدة النفسية نتيجة لفقد الأفراد الشعور بالعاطفة من قبل الآخرين.
- **التأمل:** وهو شعور الفرد بالقلق المرتفع والضغط النفسي عند التوقع لاحتياجات لا تتحقق مما يولد الشعور بالوحدة النفسية.
- **المظاهر الاجتماعية:** وهي أن شعور الفرد بالوحدة النفسية يقف حائلاً أمام تكوين الصداقات مع الآخرين مما يولد الشعور بالاكئاب ويجعل الفرد مستهدفاً للإدمان وانحراف المراهقين وسلوكهم سلوكاً يتسم بالعنف والعدوان.

4-4- عناصر الوحدة النفسية حسب قشقوش: توصل إلى أن إحساس الفرد بالوحدة النفسية يتضمن أربعة مكونات أساسية وهي (وفاء، 2008، 17-18):

- إحساس الفرد بالضجر نتيجة افتقاد التقبل والتواد والحب من جانب الآخرين.
- إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص الوسط المحيط، يصاحبها أو يترتب عليها افتقاد الفرد لإنسان يستطيع أن يثق فيه.
- معاناة الفرد لعدد من الأعراض العصائية، كالإحساس بالملل والإجهاد وانعدام القدرة على تركيز الانتباه والاستغراق في أحلام اليقظة.

- إحساس الفرد بافتقار المهارات الاجتماعية اللازمة لانخراطه في علاقات مشبعة أو مثمرة مع الآخرين.

5- أسباب الوحدة النفسية

إن الشعور بالوحدة النفسية ليس له سبباً واحداً، وللوقوف على أهم الأسباب والعوامل التي تشكل أو تؤدي إلى شعور الفرد بالوحدة النفسية، هناك بعض الدراسات والبحوث التي اهتمت بتشخيص أسباب الوحدة النفسية، كما اهتمت مختلف النظريات في تحديد هذه الأسباب من عدة زوايا نظرية، نعرض أهمها في ما يلي:

5-1- أسباب الوحدة النفسية حسب المنطلقات النظرية:

تتنوع أسباب الوحدة النفسية لدى الباحثين طبقاً لمنطلقاتهم النظرية، فالسيكوديناميون والظاهرانيون يرجعون الوحدة النفسية إلى أسباب ذاتية فردية، ويكمن الفرق الأساسي بينهما في أن المدرسة السيكودينامية تركز على أحداث الماضي مثل خبرات الطفولة، بينما تركز المدرسة الظاهرية على الوضع الحاضر أو الحالي. أما الوجوديون فيرون أن الوحدة النفسية جزء من الطبيعة البشرية، وهي موجودة طالما وجدت الحياة على الأرض، ويستخدم الاجتماعيون المنظور التاريخي والمنظور المعاصر للتوصل إلى أسباب حدوث الوحدة النفسية. و أصحاب النظرية المعرفية والتفاعلية فيقررون أن أسباب الوحدة النفسية تكمن في كل من الفرد والموقف معاً (عبد الرحمن، 1434هـ، 56).

5-2- أسباب الوحدة النفسية حسب الدراسات والبحوث:

يشير بيرلين (Berlin et al.,1995) إلى أن جذور الشعور بالوحدة النفسية لدى الأطفال ترجع في أصولها إلى مرحلة الرضاعة، حيث أن العلاقات غير الآمنة وغير الحميمة التي قد تسود بين الأم وطفلها، يكون لها تأثير مهم جداً وخطير على شخصية

الطفل وكل سلوكياته وتصرفاته فيما بعد من مراحل النمو التالية (فهد، جمال، 2004، 08).

ويرى **ميجسكوفيك (Mijuskovic,1988)** أن من أهم أسباب معاناة المراهقين من حدة الشعور بالوحدة النفسية، تعرضهم في طفولتهم الباكرة للعديد من الصراعات والإحباطات النفسية الشديدة، وخاصة تلك التي تتعلق بقلق الانفصال عن الأم، وفي الكبر وعندما يواجه المراهقين بعض المشكلات أو الضغوط النفسية، فإنه سرعان ما تتجدد لديهم مرة أخرى تلك المشاعر القديمة، ويظهر الشعور بالوحدة النفسية (فهد، جمال، 2004، 08).

أما **ستوكس (Stockes,1985)** و**بوللوك (Bullock,1993)** فينتقدان على أن جذور الشعور بالوحدة النفسية تنشأ من خلال اضطراب شكل العلاقات الاجتماعية للأطفال داخل أسرهم أو مع أقرانهم. ويرى كل من **نيفلز (Nevils,1978)** و**روكاش وبروك (Rokach & Brock,1996)** أن أسباب الشعور بالوحدة النفسية ترجع في معظمها إلى الإطار الأسري الذي يعيش فيه الطفل، متمثلاً في مستوى تعليم الوالدين وعدد أفراد الأسرة وشكل وطبيعة العلاقات السائدة بين الطفل ووالديه وأخوته (فهد، جمال، 2004، 08).

وقد شحّص **سوليفان (1954)** أحد أسباب الوحدة النفسية بأنها تنشأ عن حاجة الطفل إلى الاتصال، أي حاجة الطفل إلى وليف، وحاجة المراهق إلى القبول في بيئته الاجتماعية، وحاجة البالغ إلى الانضمام في جماعة. وتتفق **كلاين (1975)** مع **سوليفان** في تفسير الوحدة من خلال المراحل التطورية، فأرجعت الحاجة إلى علاقة ودية للطفل قبل تطويره لملكة الكلام، وأن صعوبة وجود مثل هذه العلاقة قد يؤدي إلى الشعور بالوحدة النفسية (فضيلة، 2009).

كما قد تعود أسباب معاناة المراهقين من الشعور بالوحدة النفسية إلى الفترات السابقة على مرحلة المراهقة، من حيث وجود خلل وظيفي في التفاعل الأسري ومع الأقران، مما

يجعل المراهقون عاجزون عن إقامة أي علاقات ناجحة أو حميمة مع الآخرين بصفة عامة.

ويرجع سبب شعور الأبناء بالوحدة النفسية أحياناً ،إلى وجود مثل هذا الشعور لدى أمهات هؤلاء الأبناء ،مما يدل على أن هناك ارتباطاً قوياً بين شعور الأمهات بالوحدة النفسية وبين معاناة أبنائهن من الشعور نفسه .أما **ميرفي (Murphy,1991)** فيؤكد أن من أهم أسباب شعور المراهقين بالوحدة النفسية ،هو تعرض هؤلاء المراهقين لخبرة انفصال أو طلاق الوالدين في مرحلة الطفولة (سوسن ، 2012).

أما **ويز (1973)** فيشخص الأسباب المؤدية للوحدة النفسية ويحددها لمجموعتين من الأسباب :

الأولى: تتصل بالمواقف الاجتماعية (Situational).

الثانية: تتصل بالفروق الفردية أو ما يُعرف بمجموعة الخصائص (Characterological).

ويرى **جونز (1982)** أن الأسباب الخاصة للشعور بالوحدة النفسية ، لا تكمن في كثير من الخصائص الموضوعية للبيئة الاجتماعية للشخص الوحيد ،مثل عدد الأصدقاء وكمية الاتصال الاجتماعي بقدر ما تكمن في كيفية إدراك الشخص الوحيد لواقع علاقاته الشخصية وتقويمه واستجابته لها.

ومن ناحية أخرى يرى **يونك (1979)** أن ظهور الوحدة النفسية يعتمد على مسببات مختلفة ومضامين علاجية مختلفة وقيم نظريته على مفاهيم التعزيز الاجتماعي والتعلم المعرفي عبر مراحل الحياة، ويوصي بتضمين العناصر المعرفية بمعالجة الوحدة، وهذا التصور ينتج بسبب غياب تعزيزات اجتماعية مهمة، فضلاً على الجوانب العقلية الأخرى.

وقد يرجع سبب الشعور بالوحدة النفسية من قلة العلاقات الحميمة بمعنى أن الإنسان لا يجد الصديق الوفي المخلص المتعاون الصادق الذي يمكن أن يثق فيه (فضيلة، 2009).

ويقرر كل من براج وميريديث (Brage & Meredith,1994) وكولب وآخرون (Culp et al.,1995) أن قطاعات كبيرة من المراهقين والمراهقات يعانون من ارتفاع درجة الشعور بالوحدة النفسية بسبب البيئة المدرسية، والبيئة الأسرية، ومشكلات ومصاعب التعامل مع الأقران، أما لونت (Lunt,1991) فيرى أن أسباب ارتفاع مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الأطفال والمراهقين، ترجع في كثير من الأحيان إلى متغير الحالة الصحية، وطبيعة الظروف والمواقف الحياتية التي يعايشها هؤلاء الأفراد بصفة عامة. كما تضيف ممدوحة سلامة (1991) أن هناك علاقة مباشرة بين معاناة الأبناء المراهقين من الضغوط الاقتصادية الواقعة على الأسرة، وارتفاع درجة الشعور بالوحدة النفسية لديهم (فهد، جمال، 2004، 09).

وقد ترجع الوحدة إلى التكوين النفسي للفرد نفسه حيث يفضل بعض الأشخاص الوحدة والعزلة والانسحاب من معترك الحياة الاجتماعية، أو يفتقدون الشعور بالثقة في أنفسهم أو يشكون في نوايا الآخرين نحوهم، أو يشعرون بالتعالي عن الآخرين، أو لشعورهم بالفقر، أو العجز عن مجارات زملائهم، أو رفض مخالطة أقران السوء، وقد يكون الشخص الذي يشعر بالوحدة فيه من السمات والخصائص المنفردة، مما تجعل الناس ينفرون منه وينصرفوا عنه ولا يقيمون معه علاقات لاتصافه بالكذب والاستغلال والابتزاز والشااية والغيبة والنميمة (فضيلة، 2009).

ويؤكد كل من روكاتش وآخرون (Rokach) أن للعوامل الثقافية والحضارية دوراً مهماً وتأثيراً جوهرياً على مستوى الشعور بالوحدة النفسية، حيث تبين لهم أن طلاب وطالبات

6- النظريات المفسرة للوحدة النفسية

6-1- النظرية النفسية الدينامية:

يعتبر زيلبورج (Zelboorg) صاحب أول تحليل نفسي عن الوحدة النفسية حيث فرق بين الشخص الذي ينتابه شعور مؤقت بالوحدة النفسية والشخص الوحيد، فالشعور المؤقت بالوحدة النفسية أمر طبيعي وحالة عقلية عابرة تنتج عن فقدان شخص معين، أما الوحدة النفسية المزمنة فهي استجابة بفقد الحب أو لشعور الفرد بأنه شخص غير مرغوب فيه ولا فائدة منه، مما قد يؤدي به إلى الاكتئاب والانهيار العصبي .

ووفقاً لما نشره زيلبورج (Zelboorg) فإن الوحدة النفسية تعكس السمات الأساسية للرجسية المتمثلة في هوس العظمة والعداوة ويبقى الشخص الوحيد على مشاعر الطفولة للقدرة المطلقة، متمركزاً حول ذاته ويريد الاستعراض أمام الناس لكي يوضح لهم مدى سموه بينهم ونادراً ما يفشل في إخفاء الكراهية تجاه الآخرين وتعود جذور الوحدة النفسية عند زيلبورج إلى المهد حيث يتعلم الطفل الوظائف التي تجعله محبوباً ومرغوباً فيه (عبد الرقيب، 1987، 74).

وقد رأى سوليفان (Sullivan) أن جذور الوحدة النفسية في حالة الكبار تعود إلى الطفولة، 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 إشباع الحاجة إلى الألفة قبل المراهقة إلى الوحدة النفسية الكامنة المفاجئة (عبد الرقيب، 1987، 74).

وفسر فرويد (Freud) الشعور بالوحدة النفسية بأنها عملية صراع بين المكونات داخل الفرد التي تتمثل في الهو (Id)، الأنا (Ego)، والأنا العليا (Super ego) مما يؤدي إلى سوء توافقه مع نفسه ومع بيئته الاجتماعية من حوله، ويمكن النظر إلى الوحدة النفسية بأنها

نتيجة للقلق العصابي الطفولي، وله وسيلة دفاعية نفسية تعمل للحفاظ على الشخصية من التهديد الناشئ من البيئة الاجتماعية، ويعبر عنه في صورة عزلة أو انسحاب (فارس، 2010، 30).

أما آدلر (Adler) فقد فسّر الشعور بالوحدة النفسية بأنه حالة عوّض مرضي عصابي يحدث بسبب نقص الاهتمام الاجتماعي للفرد، بحيث يكون غير مرغوب فيه اجتماعياً ويعبر عنه بأنه خطأ في أسلوب حياة الفرد الذي تكون في طفولته (فارس، 2010، 30).

أما كارين هورني (Karen Horney) فترى أن الوحدة النفسية تنشأ حينما يخفق الفرد في محاولاته للحصول على الدفء والعلاقات المشبعة مع الآخرين (الهام، 2011، 323).

6-2- النظرية الظاهرية:

تحدث روجرز (Rogers) في نظريته "العلاج المتمركز حول العميل" عن الوحدة النفسية حيث ذكر أن ضغوط المجتمع الواقعة على الفرد تجعله يتصرف بطرق محدودة ومتفق عليها اجتماعياً، وهذا يؤدي بدوره إلى التناقض بين حقيقة ذاته الداخلية والذات الواضحة للآخرين، ومن هنا فإن مجرد أداء هذا الفرد أدوار المجتمع المطلوبة بدون الاهتمام بطريقة أدائها بدقة ينشأ عنه الشعور بالفراغ وتحدث الوحدة النفسية، كما يعبر عنها روجرز عندما تفشل دفاعات الفرد في الاتصال بالذات الداخلية وأن اعتقاد الفرد بأن ذاته الحقيقية غير محبوبة تجعله منغلقاً في وحدته لأن الخوف من الرفض يقوده إلى الإصرار على الظهور بالمظهر الاجتماعي الكاذب، وذلك لاستمرار الشعور بالصراع، ويرى أيضاً روجرز أن الوحدة النفسية هي تمثيل للتوافق السيئ وأن سببها يقل داخل الفرد متمثلاً في التناقض الظاهري لمفهوم الفرد عن ذاته، ويختلف روجرز مع أصحاب النظريات النفسية الدينامية في أنه لا يعتقد أكثر من اللازم في تأثيرات الطفولة، بل يرى أن العوامل الحاضرة تسهم إلى حد كبير في تكوين الشعور بالوحدة النفسية (هدى، 2010، 85-86).

تحدث أيضا البورت (Alport) عن الشعور بالوحدة النفسية بأنها عدم قدرة الفرد على تحقيق امتداد الذات وانعدام الاهتمام الحقيقي في مجال العلاقات الاجتماعية، مع تركيزه الكلي على دوافعه ومقاصده الخارجية، مع نظرة سلبية إلى نفسه بفقدان الأمن الانفعالي وعدم تقبل الذات.

أما ابراهام ماسلو (Abraham Maslow) فيرى أن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ بسبب عدم اشباع حاجات الانتماء والحب، والوحيد نفسياً يكون مدفوعاً بجوع للاحتكاك والصدقة الحميمة والانتماء، والحاجة إلى التغلب على مشاعر الاغتراب والعزلة التي سادت بسبب الحراك الاجتماعي وتحطم الجماعات التقليدية (الهام، 2011، 323).

6-3- النظرية الاجتماعية:

افترض كل من بومان (Bomman) و سلاتر (Slater) أن هناك ثلاث قوى اجتماعية مؤدية للوحدة النفسية هي (مازن، 2010، 683):

- ضعف علاقات الأفراد بالأسرة.

- زيادة الحراك الاجتماعي.

- زيادة الحراك في الأسرة.

وقد ربط سلاتر (Slater 1976) تحليله للوحدة النفسية بدراسة الشخصية الأمريكية وكيفية فشل المجتمع في مواجهة احتياجات أعضائه ، فالمشكلة الأمريكية ليست هي التوجه نحو الآخر ولكن هي الفردية ويعتقد سلاتر أن الكل لديه الرغبة في المشاركة والارتباط بالآخرين والاعتماد عليهم ولكن هذه الحاجات والرغبات أحبطت في المجتمع الأمريكي بسبب الالتزام بالفردية حيث أن كل فرد يتتبع مصيره والنتيجة الحتمية هي الوحدة النفسية

التي تعكس المشاعر السلبية حيث رأى سلاتر أن الوحدة النفسية سلوك شاذ عددي نتيجة للتقدم التكنولوجي المعاصر (منال، 2013، 51-52).

6-4- النظرية التفاعلية:

وهي أكثر شمولاً حيث اهتم أصحابها بالعوامل الشخصية والاجتماعية معاً من حيث تفاعلهم مع بعضهم البعض هذا التفاعل ينتج عنه شعور الفرد بالوحدة النفسية.

وتمثل آراء وايز (Weiss) هذا الاتجاه التفاعلي حيث أكد أن الوحدة النفسية ليست بمفردها دالة على العوامل الشخصية أو الموقفية، بل هي نتاج التأثير التفاعلي لتلك العوامل معاً حيث يرى أن الوحدة النفسية تنشأ عندما تكون تفاعلات الفرد الاجتماعية غير كافية أي أنه يعتبر أن كل من العوامل الداخلية (الشخصية) والخارجية (الموقفية) أسباب للوحدة النفسية وإن كان يعطى اهتماماً أكبر للاتجاه الموقفي (عبد الرقيب، 1987، 77).

وقد حدد وايز (Weiss) ستة استعدادات اجتماعية تحدد مقدار العلاقات الاجتماعية المشبعة لدى الفرد هي (فارس، 2010، 31-32):

1. الاتصال: ويستمد من خلال العلاقات التي يشعر فيها الفرد بالأمن والمودة والألفة مع الآخرين.
2. التكامل الاجتماعي: ويتحقق من خلال الاهتمامات والعلاقات الاجتماعية المشتركة.
3. فرصة العطاء: من خلال العلاقات الاجتماعية التي يشعر فيها الفرد بالمسؤولية تجاه فرد آخر.
4. إعادة تأكيد القيمة: ويستمد من خلال العلاقات التي تكون فيها مهارات الفرد موضع تقدير الفرد.
5. اقتران الثقة: ويستمد من قدرة الفرد على مساعدة الغير تحت أي ظرف.

6. التوجيه: ويستمد من خلال العلاقات بأفراد محل ثقة يقدمون النصيحة والمساعدة للآخرين.

هذا وإن كان لكل نوع من الاستعدادات مصدراً أو عدة مصادر توفره، ويؤكد أن أي نقص في هذه الاستعدادات يؤدي إلى الضيق النفسي والألم.

6-5- النظرية المعرفية:

تؤكد هذه النظرية على المعرفة كعامل وسيط بين نقص القدرة الاجتماعية وخبرة الشعور بالوحدة النفسية، ويستند العلماء إلى المنهج المعرفي في تفسير الوحدة النفسية والذي يستند في النظر إلى الوحدة النفسية باعتبارها خبرة شخصية ذاتية، ولذلك فهي لا ترتبط ارتباطاً مباشراً بالعوامل الموقفية، حيث يؤكد هذا المنهج على أهمية الإدراكات والتفسيرات الشخصية لشبكة العلاقات الاجتماعية، وبشكل عام فإن أصحاب النظرية المعرفية يرون أن سبب الوحدة النفسية يكمن في كل من الفرد والموقف معاً (الهام، 2011، 323-324).

6-6- نظرية السمات:

ترى هذه النظرية بأن الفرد معرض للشعور بالوحدة النفسية بسبب الطريقة التي يستجيب بها للمواقف الخاصة بالعلاقات الشخصية، وقد وجد جونز (1981 tones) أن الأشخاص الوحيديين نفسياً يعبرون عن وجهة نظر سلبية للطبيعة البشرية، وعن نظرة أقل إيجابية للآخرين الذين يتفاعلون معهم بعكس الأشخاص الذين لا يشعرون بالوحدة النفسية إذ يؤدي الشعور بالوحدة النفسية إلى النظر إلى المواقف بسلبية، بالإضافة إلى الحذر الشديد أثناء التفاعل والخوف الدائم من وقوع الأسوء، وباختصار فإن كلاً من خصائص الشخصية والفروق الفردية ومتغيرات الشبكة الاجتماعية تساهم في الشعور بالوحدة النفسية، كما يؤثر أيضاً كل من الانبساط والعصاب على الشعور بالوحدة النفسية، ومما سبق فإن نظرية السمات ترى أن هناك أشخاص معنيين يميلون إلى الشعور بالوحدة النفسية بسبب سماتهم

الشخصية التي تحدد ردود أفعالهم تجاه الموقف والاحوال التي يعيشونها (الهام، 2011، 324).

6-7- المنظور الإسلامي للوحدة النفسية:

تتأكد روح الجماعة بصفة عامة في معظم نشاطات المسلم وعباداته، والتي يتجلى فيها وجوب حضور الجماعة في المسجد لأداء الصلاة خمس مرات في اليوم حيث فضلت صلاة الجماعة سبعاً وعشرين درجة عن الصلاة الفردية، وتقام الصلاة في جماعات أكبر مرتين في السنة (صلوات العيدين : الفطر والأضحى) ، ويشهد موسم الحج إلى مكة المكرمة أكبر تجمع بشري يشارك فيه الملايين من المسلمين القادمين من كل أنحاء العالم الإسلامي.

كذلك فإن الإسلام يجمع بين قلوب المسلمين ومشاعرهم وأحوالهم المعيشية من خلال أداء شعائر فريضة الصوم في شهر رمضان الكريم، أيضاً فإن أداء فريضة الزكاة، وما ينتج عنها من تكافل اجتماعي وتآلف إنساني بين أبناء الأمة الإسلامية، يقرب ويجمع فيما بينهم، مما يجعل الأغنياء يعطفون على الفقراء، ويحب الفقراء الأغنياء، ومن هنا فإن الإسلام عموماً ينمي شعور الفرد بالإنتماء للجماعة والإفتخار والإعتزاز بها، وأيضاً ينمي روح التعارف والتآلف والترابط والتعاون والتماسك والتراحم والمحبة والمودة والإخاء وتبادل المنفعة والمساعدة بين أبناء الأمة الإسلامية، وليس أدل على ذلك من قول الله سبحانه وتعالى في محكم التنزيل :

- (إنما المؤمنون إخوة فأصلحوا بين أخويكم واتقوا الله لعلكم ترحمون) (الحجرات : 10).

- (وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان) (المائدة : 2).

- (واعتصموا بحبل الله جميعاً ولا تفرقوا ولاذكروا نعمة الله عليكم إذ كنتم أعداء فألف بين قلوبكم فأصبحتم بنعمته إخواناً) (آل عمران : 103).

وفي ضوء ماسبق بيانه فإنه يتضح لنا بجلاء أن الإسلام بصفة عامة يرفض كل المظاهر والأحوال التي من شأنها أن تؤدي إلى الوحدة أو الإنفراد أو الفرقة أو التشتت أو الإبتعاد أو الإنعزال عن الجماعة (فهد، جمال، 2004، 11).

7- مظاهر الوحدة النفسية لدى المراهق

يرتبط الشعور بالوحدة النفسية بإحساس المراهق بأنه منعزل عن الآخرين، وغير قادر على التواصل الإيجابي معهم، كما يوجد لديه شعور بالنقص، وخط من قدر الذات، وعدم الثقة بالنفس، والتمركز حول الذات، ودائم الإنفراد بنفسه دون اختيار منه، مع الشعور المرتفع بالخجل الاجتماعي، كما يكون لديه بعض الأفكار غير العقلانية التي ينسب إليها شعوره بالعجز، والفشل في معظم المواقف التي تواجهه (نيفين، 1999، 11).

وهكذا فإن الاحساس بالوحدة النفسية يمثل حالة نفسية يصاحبها أو يترتب عليها كثير من المظاهر لدى الشخص الذي يعاني منها، أو على صعيد علاقاته مع الآخرين نبين بعض منها فيما يلي:

7-1-1 مظاهر تتعلق بالذات: وهي تنقسم بدورها إلى:

7-1-1-1 السمات الشخصية: اهتمت بعض الدراسات بتحديد بعض سمات الشخصية التي ترتبط بالوحدة النفسية، فقد كشف كل من بيبلو (Peplau) وبييرلمان (Perlman) عن مجموعة من السمات التي ترتبط بانتظام مع الذين يشعرون بالوحدة، ومنها الخجل والانطواء وقلة الرغبة في القيام بمخاطرات اجتماعية.

كما رسمت نتائج دراسات وبحوث أخرى صورة واضحة لسمات الشخص الذي يعاني من الشعور بالوحدة النفسية، من بين هذه السمات: الإنعزال والحزن وعدم الشعور بالراحة

والضيق العام، والاتصاف بالحساسية الشخصية المفرطة والتقدير المنخفض للذات والاكئاب والقلق الاجتماعي والشعور بالخجل بدرجة كبيرة (حنان، 2002، 23-24).

7-1-2- مظاهر نفسية جسمية: تظهر ببعض الأعراض النفسية الجسمية على الفرد نتيجة لمعاناته من الوحدة النفسية، منها: الصداع، والشعور بالضعف، وفقدان الشهية، والنوم الزائد (فارس، 2010، 24).

7-2- مظاهر تتعلق بعلاقته مع الآخرين: نذكر منها مايلي (هدى، 2010، 76-78):

- يميل الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة النفسية إلى الاستياء وعدم الرضا عن جميع جوانب حياتهم، وهم أقل إعجاباً بأنفسهم، وأقل عقداً للصدقات مع الآخرين، كما وجد أنه من الصعب الحديث معهم الأمر الذي يرجع جزئياً لعدم تركيز انتباههم إلى من يتحدث معهم.

- وكذلك يميلون إلى الإحساس بالملل، والإجهاد، وانعدام القدرة على التركيز والانتباه، والاستغراق في أحلام اليقظة، وافتقاد المهارات الاجتماعية اللازمة في تكوين علاقات اجتماعية.

- كما يشعرون بالنقص، وعدم القدرة على التفاعل الايجابي مع الآخرين... والتمركز حول الذات، وعدم الثقة بالآخرين، والشعور بالفشل في معظم المواقف التي تواجهه.

- بالإضافة إلى شعورهم بالحزن، وعدم الانسجام مع من حولهم، وعدم التقبل الأسري، وفقدان الشعور بالمحبة، والاهتمام، والثقة بالزملاء، والشعور بالنبذ والرفض من الآخرين.

- كما يشعرون بانعدام القدرة على كشف أفكار مشاعر الآخرين، مما يعوق نمو العلاقات والحفاظ عليها بصورة طبيعية، حيث أن هناك ارتباط بين مدى متانة العلاقات مع الآخرين والشعور بالوحدة النفسية.

ويذكر إبراهيم قشقوش أن هناك أعراض أساسية تدل على إحساس الفرد بالوحدة النفسية هي:

- الملل والإجهاد، وانعدام القدرة على تركيز الانتباه، الاستغراق في أحلام اليقظة.
- إحساس الفرد بالضجر نتيجة افتقاد التقبل، والتواد، والحب من جانب الآخرين.
- إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين الآخرين، ويترتب عليها افتقاد الفرد لإنسان يستطيع أن يثق به.

8- أضرار الوحدة النفسية

من أهم الأضرار التي تنتج عن الشعور بالوحدة النفسية حسب (فهد، جمال، 2004، 10-9):

يشير كل من جونز وآخرون (Jones et al.,1982) ونييتو (Neto,2002) إلى أن الشخص الذي يشعر بالوحدة النفسية، يكون وعيه العام بذاته مرتفعاً، كما يكون قلق اجتماعياً، ولديه مستويات عالية من الخجل وعدم السواء وتقديره لذاته منخفض، ولا يحب الآخرين وتقبله لهم ضعيف.

ويؤكد ماهون وآخرون (Mahon et al.,1999) أن ارتفاع مستوى الشعور بالوحدة النفسية يؤثر سلباً على قدرات التفكير الابتكاري لدى المراهقين.

ويذكر بورتنوف (Portnoff,1976) أن هناك عدة متغيرات سلبية تصاحب خبرة الشعور بالوحدة النفسية وترتبط بها، وتتضمن هذه المتغيرات كلاً من الإكتئاب والإغتراب والحزن والأسى والحاجة إلى الألفة الاجتماعية واللامبالاة والتبدل العاطفي.

ويضيف كل من تشينج وفيرنهام (Cheng & Furnham,2002) أن خبرة الشعور بالوحدة النفسية تؤثر سلباً على الثقة بالنفس والشعور بالسعادة .

كذلك يتضمن الشعور بالوحدة النفسية بعض الأضرار النفسية الأخرى، والتي من أهمها، فقدان أي هدف أو معنى للحياة، والعجز عن إقامة علاقات شخصية حميمة ومستمرة مع الآخرين، وفقدان خاصية التواصل العاطفي، والفتور الانفعالي والعنف.

كما يدفع شعور المراهق بالوحدة النفسية والعزلة وخاصة في مرحلة المراهقة المبكرة إلى اللجوء إلى حل الأزمة عن طريق الانتماء إلى إحدى الجماعات السياسية أو الدينية المتطرفة، وعادة ما يكون نشاط هذه الجماعات موجهاً نحو التورط في تغيير النظام القائم عن طريق استخدام العنف، حيث تؤدي العضوية في هذه الجماعات إلى إزالة القلق عند المراهق، عن طريق الشعور بالتوحد مع جماعة منظمة لها إطار مرجعي محدد وواضح، في الوقت الذي يكون فيه شاعراً بالضيق، وإن كان هذا الإطار موجهاً توجيهياً هداماً وليس بناءً.

كما أن الشعور بالوحدة النفسية قد يؤدي إلى محاولة الانتحار، التي يسبقها شعور بالإكتئاب واضطرابات انفعالية، حيث أن الدراسات قد أثبتت أن الانتحار ناتج ضمن عوامل أخرى عن وجود مشكلات حديثة أدت إلى قطع ماتبقى من علاقات اجتماعية لها معنى، والمشكلة الأساسية هي الشعور بالوحدة النفسية والعزلة.

وينبه كل من **ميجسكوفيك (Mijuskovic,1988)** و**مور وشولتز (Moore & Schultz,1993)** بأن شعور المراهقين بالوحدة النفسية يسهم إلى حد بعيد جداً في إيمانهم لشتى أنواع الكحوليات، وذلك كعملية دفاعية هروبية من مواجهة تلك المشاعر النفسية القاسية.

كما يؤكد كل من **كونوبكا (Konopka 1966)** و**تونييز وآخرون (Townes et al.,1981)** أن أحد الدوافع الأساسية وراء الإنحراف الجنسي للمراهقات يعود إلى عامل نفسي لديهن يتمثل في الشعور بالوحدة النفسية .

وأخيراً يتساءل باج وآخرون (Page et al.,1994) لماذا لم يهتم القائمون على رعاية وتربية الأطفال والمراهقين بمشكلة الشعور بالوحدة النفسية، حيث قد خلصت جميع المراجعات الخاصة بالدراسات التي تناولت موضوع الشعور بالوحدة النفسية لدى الأطفال والمراهقين إلى أنهم يصبحون عرضة للوقوع في كثير من العواقب النفسية الوخيمة، متمثلة في ظهور الأمراض النفسية والعقلية، وانتشار الانحرافات السلوكية والاجتماعية.

9- الطرق الفعالة للحد من الوحدة النفسية

الوحدة النفسية حالة نفسية تجعل الفرد يخالف الطبيعة الانسانية التي تقضي بالعيش وسط جماعة يؤثر فيها ويتأثر بها، وهذا ما يتسبب له بالمعاناة والألم النفسي، لذلك يجب عليه التصدي لها بمختلف الطرق الممكنة سواء كان بالتكيف أو الحد من هذه الحالة.

9-1- طريقة التكيف مع الوحدة النفسية:

حيث ترى إيمي روكاتش (Rokach) أنه حتى يستطيع الفرد الذي يعاني من تجربة الوحدة النفسية أن يمارس حياته بشكل أفضل عليه أن يتوافق ويتكيف مع الوحدة النفسية وأن يحاول تحويل الجوانب السلبية للوحدة النفسية إلى جوانب ايجابية وذلك يتطلب المرور بعدة مراحل نتناولها حسب دراسة (الجوهرة، 2003، 28):

- التوافق والتكيف مع الوحدة النفسية: وهذا يتطلب اتخاذ قراراً بالتصدي لها بشجاعة عن طريق مزاوله الأنشطة التالية(الجوهرة، 2003، 28):

- إنجاز الأعمال والمهام اليومية ومنها الذهاب للعمل أو المدرسة أو الاعتناء بالأطفال، وأيضاً الالتحاق بوظائف إضافية، وغير ذلك.
- تطوير الذات الذي يحدث متزامناً مع -أو ربما عقب- الالتزام بالمهام اليومية.
- مزاوله الأنشطة في أوقات الفراغ مثل المشي لفترات طويلة، وقراءة الكتب وغيرها.

- العزلة التأملية: تعد العزلة التأملية واحدة من أهم العوامل التي تسهم في نجاح التوافق مع الشعور بالوحدة النفسية، فبينما تعتبر الوحدة النفسية تجربة شعورية مؤلمة ولا تلقي ترحاباً من أولئك الذين يشعرون بها، نجد أن العزلة تعبر عن تجربة مختلفة تماماً حيث أن أفراد المرء بذاته يتيح له فرصة للهدوء واستعادة النشاط، ففتيح هذه العزلة للفرد الفرصة لاستيعاب ما يتلقاه من معلومات من المحيط الخارجي، ويعكس الوحدة الشعورية، غالباً ما يشار إلى العزلة باعتبارها تجربة إيجابية من ثمارها تجديد الطاقة والموارد وإعطاء الفرد حيزاً من الوقت للتفكير والتأمل والابداع، أو حتى لمجرد الاستمتاع بالراحة، ويندرج تحت العزلة التأملية ثلاثة بنود هي (الجوهرة، 2003، 29-30):

- تحويل الاحساس بالوحدة إلى مجرد عزلة: تستلزم إعادة تشكيل الوحدة الشعورية إلى مجرد عزلة التغيير الواعي للمفاهيم والمدرجات الخاصة بموقف بعينه، وبالطبع يؤثر مثل هذا التغيير في الحالة الشعورية للفرد، ومن ثم يسهم في التخفيف من حدة الشعور بالوحدة إن لم يكن للتخلص منها تماماً .
- الإحساس بالطمأنينة والنظر إلى الحياة بنظرة إيجابية من بعض فوائد العزلة: فقد قام الأفراد بدراسة هذه المواقف وتكوين موقف إيجابي إزاء ما صادفهم من تجارب فأصبحوا أكثر تفاؤلاً وأملًا، وعمل ذلك على زيادة إحساسهم بالثقة في قدراتهم على العيش والحياة.
- تكوين علاقة حميمة مع الذات والبحث عن القدرات الذاتية الكامنة: إن الوحدة النفسية تجربة شعورية بارزة يتواصل فيها الفرد مع ذاته، ومن خلال هذا التواصل يستطيع أن يستكشف حقيقة وجوده، وحياته وأهدافه والمغزى من وجوده، وطبيعة علاقته بالآخرين، أي أنه من خلال هذه التجربة الشعور بالوحدة يصل به إلى إدراك ذاته والآخرين بشكل أكثر وضوحاً وصحة.

- المرحلة الانتقالية وإعادة تشكيل المصادر التي يمكن اللجوء إليها: قد يحتاج الفرد في هذه المرحلة بعض الوقت لتقييم ذاته ولتقييم الموقف، ولعمل التغييرات الضرورية في أسلوب حياته وسلوكه، تشمل هذه المرحلة على عنصرين أساسيين (الجوهرة، 2003، 30):

- يترتب على التغييرات الذاتية تغييرات أخرى في الإدراك والسمات، بما في ذلك تحديد الأهداف في الحياة وانتهاء مرحلة الصراع الداخلي واكتساب مزيد من الثقة بالنفس لذا فإن الرغبة في التغيير والإصرار عليه في غاية الأهمية في هذه المرحلة.
- إن التغييرات في التفاعلات الاجتماعية يشير إلى التغييرات في أشكال هذه التفاعلات ومن أهم عناصر هذه المرحلة يتمثل في الإيمان وتنمية النزعة الدينية، حيث اعتبر الكثير من الأفراد الذين يمرون بهذه التجربة أن الإيمان هو المصدر الذي يستمدون منه القوة والسلام الداخلي مع النفس.

- مرحلة التواصل مع الغير (إقامة جسور التواصل الاجتماعي): اعتبر (Weiss) الوحدة النفسية تجربة شعورية مؤلمة للغاية تبدأ من عدم إشباع الحاجة لتكوين علاقات حميمة مع الآخرين، ويمكن علاج هذا النوع من الوحدة النفسية النابعة من:

- الحاجة إلى الدفء والاهتمام والتواصل وتكوين علاقات حميمة عن طريق إعادة بناء شبكة اجتماعية وعلاقات حميمة فعالة مع الآخرين كي تحل محل العلاقات المحبطة.
- دور الأسرة في التغلب على الشعور بالوحدة، حيث يمكن للأسرة أن تلعب دوراً مباشراً في الحد من الشعور بالوحدة من خلال إتاحة الفرصة للتفاعل الاجتماعي (الجوهرة، 2003، 30).

9-2- طريقة الحد من الوحدة النفسية:

إن الحد من الشعور بالوحدة النفسية يتطلب أن يتخذ الفرد عدة خطوات منها (فارس، 2010، 28):

- التعامل مع تجربة الوحدة النفسية باعتبارها خبرة شعورية تهدف إلى الوصول لمرحلة من النضج النفسي.
- إن الاختلاء بالذات بمقدوره الإسهام في معرفة الفرد لذاته، وهو الأمر الذي قد يزيد من قدرته على بناء علاقات حميمة مع الآخرين.
- البحث عن الأسباب المؤدية للوحدة، بدلاً من إلقاء اللوم على الذات.
- تكوين مواقف حسنة مع الآخرين.
- تحليل المواقف الاجتماعية المنطوية على أخطار يعد مناسب لتقرير ما إذا كان النفع المحتمل منها جدير بالمخاطرة.
- إنجاز الأعمال والمهام اليومية ومنها الذهاب للعمل أو المدرسة وغير ذلك.
- تطوير الذات الذي يحدث مع الالتزام بالمهام اليومية.
- مزاولة الأنشطة في أوقات الفراغ مثل المشي لفترات طويلة، وقراءة الكتب وكتابة الروايات أو إجراء بعض التمارين الرياضية، أو ممارسة الهوايات.

خلاصة

من خلال ما سبق ذكره نستخلص أن الوحدة النفسية هي حالة نفسية اجتماعية، تتسم بالألم والمعاناة الناتجة عن الفجوة الاجتماعية التي تباعد نفسياً بين الفرد الذي يعاني من الوحدة النفسية وبين المجتمع الذي يعيش فيه، ولكن يختلف مفهوم الوحدة النفسية في هذه الحالة عن مفهوم العزلة أين يكون فيها الفرد وحيد فعلاً، وتتعدد أسباب الوحدة النفسية وتختلف كذلك عناصرها باختلاف الدارسين لها والنظريات التي حاولت تفسيرها، حيث يرجع أصحاب التفسير النفسي الدينامي أسباب الشعور بالوحدة النفسية إلى الخبرات المبكرة التي مر بها الفرد في مرحلة الطفولة المبكرة، في حين ترى النظرية الظاهرية أنها تنشأ من التناقض بين حقيقة الذات الداخلية للفرد والذات الواضحة للآخرين، مع التركيز على أهمية الخبرات الحاضرة في تكوين الشعور بالوحدة النفسية، بينما يرجعها أصحاب التفسير الاجتماعي إلى الاختلال في العلاقات الاجتماعية، أما النظرية التفاعلية ترى أن الشعور بالوحدة النفسية هو نتاج التفاعل بين العوامل الشخصية و العوامل الموقفية، وهذا على خلاف ما تراه نظرية السمات في أن سمات الشخصية هي التي تلعب الدور الرئيسي في الشعور بالوحدة النفسية. هذا الاختلاف في التفسير إن دل على شيء فما هو إلا دليل على أن للشعور بالوحدة النفسية تأثير كبير على حياة الفرد النفسية والاجتماعية، حيث يتسم الأفراد الوحيدين نفسياً ببعض السمات الشخصية البارزة كالشعور بالقلق والتوتر والاكتئاب والانطواء والشعور بالخجل وفقد الثقة بالنفس والتوتر في وجود الآخرين و العجز عن إقامة علاقات مع المجتمع الذي يعيش فيه، لهذا وضع بعض العلماء في هذا المجال طرق للتكيف مع الوحدة النفسية وكذلك للحد منها.

الفصل الرابع : المراهقة

تمهيد.

- 1 - مفهوم المراهقة.
- 2 - مراحل المراهقة.
- 3 - أشكال المراهقة.
- 4 - مطالب وحاجات النمو في مرحلة المراهقة.
- 5 - مظاهر النمو في مرحلة المراهقة.
- 6 - مشكلات مرحلة المراهقة.
- 7 - العلاقة بين المراهقين والكبار.
- 8 - المراهق المتمدرس والمرحلة الثانوية.

خلاصة.

تمهيد

يمر الإنسان خلال حياته بفترات نمو عديدة بدايةً من الميلاد وصولاً إلى الشيخوخة ولكل مرحلة أهميتها في الحياة - فمرحلة الطفولة مثلاً تلعب دور مهم جداً في تكوين ملامح شخصية الفرد - ومن بين هذه المراحل توجد مرحلة حرجة تتسم بالتذبذب وكثرة التغيرات التي تطرأ على الفرد خلالها، وتؤثر على الجوانب الشخصية والنفسية والعقلية والجسدية وحتى على مكانته وعلاقاته الاجتماعية، حيث تساعد هذه التغيرات على انتقال الفرد من طفل صغير يعتمد على أهله إلى رجل راشد يستقل بنفسه ويستعد لتكوين أسرة خاصة به هذه المرحلة الحاسمة تدعى بالمراهقة.

حيث تبدأ المراهقة عادةً في سن الحادي عشر من العمر، وتمتد بضعة سنوات إلى قرابة العشرين من العمر، ولو أنها تتفاوت من واحد لآخر ومن حالة لأخرى، إلا أن هذه السنوات تتزامن مع مراحل التمدرس في المتوسطة والثانوية، حيث تتأسس للمراهق في المدرسة تفاعلات تربوية وعلاقات اجتماعية مع زملائه، وقد تؤدي أي صعوبة في هذه التفاعلات والعلاقات إلى انعكاسات على حياته وأدائه الدراسي.

وسنحاول في هذا الفصل الإلمام قدر الإمكان بمختلف جوانب هذه المرحلة، والتعرف أكثر على ماهيتها ومتطلباتها و المشكلات التي يمر بها الفرد خلالها.

1- مفهوم المراهقة

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حساسة يمر بها الفرد، وهي مرحلة وسطية بين مرحلة الطفولة والرشد، وقد نالت اهتمام الكثير من الباحثين حيث أُعطيت لها تعاريف متعددة لغوية واصطلاحية.

1-1- التعريف اللغوي:

يرجع الأصل اللغوي لكلمة المراهقة إلى الفعل "راهق" بمعنى اقترب ودنا من الحلم، فالمراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج، يقال راهق الغلام أي قارب الحلم وبلغ حد الرجال فهو مراهق (المنجد، 1992، 283).

كما وردت في معجم لسان العرب (ابن منظور، 1994، 520) راهق الغلام فهو مراهق: إذا قارب الاحتلام، والمراهق: الذي قارب الحلم. والرهق: الكبر، وراهق: الحلم.

أما في القواميس الأجنبية (Oxford, 06) ورد المراهق (Adolescent) على أنه الشاب الذي يتطور من طفل إلى راشد.

والمراهقة (Adolescence) هي الفترة الانتقالية بين سن البلوغ والرشد من النمو البشري، وتنتهي قانونياً عند الوصول إلى سن الرشد، وهي مشتقة من الكلمة اللاتينية (adolēscētia)، التي تعود جذورها إلى كلمة (adolēscere) بمعنى يكبر، وهي من النمو (alēscere)، و (alēre) من التغذية (Dictionary.com, 2015).

1-2- التعريف الاصطلاحي:

يُعرف صلاح مخيمر المراهقة على أنها محاولة الانسلاخ من الطفولة إلى الرشد (نور، 2004، 14).

وتُعرف على أنها مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعالياً، وذا خبرة محدودة، ويقترّب من نهاية نموه البدني والعقلي (مروة، 2006، 206).

أما في تعريف أنجلش وانجلش (English & English): هي مرحلة من مراحل نمو الكائن البشري، من بداية البلوغ الجنسي أي نضوج الأعضاء التناسلية لدى الذكر والأنثى وقدرتها على أداء وظائفها وصولاً إلى اكتساب النضج (العيسوي، 2005، 13).

ويعرفها العالم هول (HOLL STANLI) على أنها الفترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة (سعدية، 1980، 25).

ويعرفها هيرلوك (HURLOCK) بأنها: مرحلة تبدأ عندما يصبح الفرد بالغ الرشد على الصعيد القانوني (سعدية، 1980، 16).

أما منظمة الصحة العالمية (WHO، 2015) تعرف مرحلة المراهقة على أنها فترة نمو الإنسان التي تعقب مرحلة الطفولة وتسبق مرحلة البلوغ، في عمر يتراوح بين 10 سنوات و19 سنة، وهي تمثل واحدة من التحولات الحاسمة في عمر الطفل، وتتميز بسرعة هائلة في وتيرة نموه وتغييره بحيث لا تسبقها في ذلك سوى مرحلة الرضاعة.

من خلال ما سبق عرضه من تعاريف يمكننا تقديم تعريف شامل للمراهقة على أنها فترة انتقال الفرد من طفل غير ناضج إلى شاب راشد، يمر خلالها بمجموعة من التغيرات

السريعة، تظهر في عمليات النمو الجسمي والجنسي والعقلي والانفعالي، والتي توصله إلى النضج، وبالتالي يصبح شاباً مسؤولاً عن نفسه وأعماله أمام المجتمع والقانون.

2- مراحل المراهقة

اختلف العلماء في تقسيم فترة المراهقة من حيث البداية والنهاية ومن حيث عدد المراحل، غير أن هذه التقسيمات لا تعني الفصل بين هذه المراحل، وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، نتعرف على بعض هذه التقسيمات فيما يلي (شرقي، 2005، 22):

- **التقسيم الأول:** هناك من قسمها إلى مرحلة واحدة مثل إريكسون (Erikson) الذي يرى أن البلوغ هو بداية فترة المراهقة التي تمتد من الثاني عشر إلى الثامنة عشر سنة (12-18)، وهناك من يذهب إلى القول بأن مدة المراهقة هي الواقعة بين البلوغ والنضج، وأنها تقع بالتقريب بين تسع سنوات وتسع عشرة سنة (9-19).
- **التقسيم الثاني:** يمكن تقسيم المراهقة إلى مرحلتين تتصل إحداها بالأخرى، وتعتبر المرحلة الثانية منهما امتداد للمرحلة الأولى وهما (صالح، 1956، 178):

- **مرحلة المراهقة:** من سن الثانية عشرة إلى الرابعة عشرة، وهذه هي المرحلة التي لا يعود الفرد فيها طفلاً، ولا يمكن أن يكون راشداً ناضجاً، بل يكون في منتصف الطريق بين الطفولة وتتمام النضج، فيها يحن الفرد إلى المرحلة الأولى تارة، ويتطلع إلى تمام النضج تارة أخرى، ومن ثم كانت من أدق المراحل التي يمر بها الفرد، وهو طور شديد العنف والاضطراب.

- **مرحلة الشباب:** من سن الرابعة عشرة إلى الثامنة عشرة وهو طور أقل عنفاً من السابق.

و كذلك من وجهة نظر فقهاء المسلمين يمكن تقسيم المراهقة إلى طورين رئيسيين ملتزمين بالإطار الإسلامي وهما (فؤاد و أمال، 1990، 356-357):

- **مرحلة بلوغ الحلم (المراهقة):** وتشمل بداية واكتمال التغيرات الجسمية المرتبطة بالبلوغ الجنسي وتنتهي في حوالي الخامسة عشرة، وتشمل المرحلة التعليمية التي تسمى الإعدادي أو المرحلة الثانية من التعليم الأساسي.

- **مرحلة بلوغ السعي (الشباب):** وتبدأ مع اكتمال التغيرات الجسمية وتمتد إلى سن الرشد الحقيقي وهو الثامنة عشرة، أو القانوني وهو العام الحادي والعشرون، وتشمل المرحلة الثانوية وقد تمتد إلى المرحلة الجامعية حسب مؤشرات الاستقلال السيكولوجي التي يبديها الفرد وتسمية هذا الطور بالوصف القرآني البديع (بلوغ السعي) يحمل معنى إمكان سعي الشباب في أمور دنياه كسبا لعيشه إذا لم يشأ إكمال تعليمه.

• **التقسيم الثالث:** يذهب أصحاب هذا التقسيم إلى اعتبار أن مرحلة المراهقة تضم بين جوانبها ثلاثة مراحل أخرى هي:

- **مرحلة المراهقة المبكرة:**

تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 15 سنة، وتقابل في النظام التربوي الطور المتوسط تتميز بالنمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي ثلاث سنوات بعد البلوغ، واستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد، وفي هذه المرحلة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به، ويستيقظ لديه إحساس بذاتيته وكيانه، ويصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق (زهرا، 1995، 263).

كما تتميز هذه المرحلة بتناقص السلوك الطفيلي وبداية ظهور علامات النضج واكتمال وظائفها عند الذكر والأنثى (ميخائيل، 2006، 25).

- مرحلة المراهقة المتوسطة:

تقابلها المرحلة الثانوية، ويتراوح عمر المراهق فيما بين 15 إلى 18 سنة، ويؤدي الانتقال

من الإعدادية إلى الثانوية بظهور مراحل النضج والاستقلال، وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لمرحلة المراهقة بصفة عامة.

كما تمتاز هذه المرحلة بالشعور بالهدوء والسكينة، وازدياد القدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين وعلى إيجاد نوع من التوازن مع العالم ومن أهم سمات هذه المرحلة تطور النمو الاجتماعي بشكل ملفت للنظر (زهرا، 1995، 263).

- مرحلة المراهقة المتأخرة:

وتكون هذه المرحلة بين 19 إلى 21 سنة، وتمتد مع نهاية التعليم الثانوي و بداية التعليم الجامعي، ويطلق على هذه المرحلة اسم مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة مثل اختيار مهنة المستقبل، وفي هذه المرحلة يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي، وبروز بعض العواطف الشخصية كالاهتمام بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام، والبحث عن المكانة الاجتماعية، كما تكون للمراهق عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر (سعدية، 1980، 25).

• التقسيم الرابع: ويضم هذا التقسيم أربعة مراحل هي (شوقي، 2005، 24):

- مرحلة المراهقة: تمتد من سن 12 إلى 15 سنة، وتتمتاز بسرعة النمو البدني وظهور الأعراض الجنسية الثانوية وما يصاحبها من تغيرات في إفراز الهرمونات.

- مرحلة اليقوع: تشمل السن من 15 إلى 18 سنة، ويستمر خلالها النمو البدني.

- **مرحلة الشباب المبكر:** تشمل الفترة من 18 إلى 21 سنة من العمر، و التي يأخذ فيها النمو البدني اتجاها وظيفيا، وتتجه فيها التغيرات العاطفية نحو الاستقرار ويصل فيها النمو العقلي مداه.

- **مرحلة الشباب البالغ:** وهي المرحلة التي تمتد من 21 إلى 25 سنة من العمر، والتي يحقق فيها الفرد قمة النضج والتأقلم مع الحياة.

من بين مختلف التقسيمات تبنت الباحثة التقسيم الثالث الذي يضم ثلاثة مراحل واعتبرته تقسيما يتناسب مع طبيعة البحث، وتم اختيار بالتحديد **مرحلة المراهقة المتوسطة** أي من 16 إلى 19 سنة والتي يقابلها التعليم الثانوي.

3- أشكال المراهقة

توجد أربعة أشكال مختلفة للمراهقة، تتبع من شخصية المراهق في حد ذاته ومن آرائه التي تحدد سلوكياته، نتطرق إليها فيما يلي (محمد و منصور، 1982، 129):

3-1- المراهقة المتكيفة:

وهي المراهقة الهادئة نسبيا والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي، وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة، وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه، ولا يسرف المراهق المنتمى لهذا النمط في أحلام اليقظة أو الاتجاهات السلبية، أي أن المراهقة هنا أميل إلى الاعتدال.

3-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية:

تتسم بالاكنتاب وتميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الاجتماعية تكون ضيقة ومحدودة وينصرف إلى جانب كبير من تفكيره إلى نفسه، وحل مشكلات حياته، أو إلى التفكير الديني، والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة، وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات إلى حد الأوهام والخيالات المرضية، وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

كما تتأثر بعوامل اضطراب الجو النفسي في الأسرة، والأخطاء الأسرية التي منها التسلط والسيطرة الوالدية والحماية الزائدة و ما يصاحب ذلك من إنكار لشخصية المراهق نقص ممارسة النشاط الرياضي التزمت والرجعية والمغالاة في اتجاهات الأسرة (فؤاد، 1975، 269).

3-3- المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق ثائرا متمردا على سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي، كما يميل إلى توكيد ذاته، والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين على سبيل المثال، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا يتمثل في الإيذاء أو قد يكون غير مباشر يتخذ صورة العناد، وبعض المراهقين من هذا النوع قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبق (محمد و منصور، 1982، 130).

وتتأثر بعوامل التربية الضاغطة المتمزمة، وتسلط وقسوة وصرامة القائمين على تربية المراهق الصحية السيئة، وتركيز الأسرة على النواحي الدراسية فحسب و نبذ الرياضة

والنشاط الترفيهي وقلة الأصدقاء وضعف المستوى الاقتصادي و الاجتماعي والعاهات الجسمية وضآلة وتأخر النمو الجسمي والتأخر الدراسي وخطأ الوالدين في توجيههم ونقص إشباع الحاجات والميول (فؤاد، 1975، 269).

3-4- المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تمثل الصور المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني ،ورغم أن كلا من الصورتين السابقتين غير متوافقة أو غير متكيفة إلا أن مدى الانحراف فيهما لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في هذا الشكل حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي ،وحيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ،ويدخلها البعض أحيانا عداد الجريمة أو المرض النفسي أو المرض العقلي(محمد و منصور، 1982، 130).

وتأثر فيها عوامل المرور بخبرات شاذة مريرة و الصدمات العاطفية العنيفة و قصور الرقابة الأسرية أو تخاذلها وضعفها و القسوة الشديدة في معاملة المراهق في الأسرة و تجاهل رغباته وحاجات نموه أو التدليل الزائد من الناحية الأخرى والصحة المنحرفة و النقص الجسمي أو الضعف البدني و الشعور بالنقص و الفشل الدراسي و سوء الحالة الاقتصادية للأسرة و العوامل العصبية الإستعدادية أو الاختلال في التكوين الغدي (فؤاد، 1975، 270).

تعد هذه الأشكال ثابتة ثبات نسبي، يمكن أن تتغير بتغير الظروف والعوامل المؤثرة فيها، وذلك يرجع إلى مرونة سلوك الإنسان الذي يمكن تعديله وتوجيهه، خاصة بالنسبة لمرحلة المراهقة المتوسطة حيث تختلف اهتمامات وأراء المراهق وتتنوع في وسط الثانوية.

4- مطالب وحاجات النمو في مرحلة المراهقة

يوجد كثير من التداخل بين مفهوم مطالب وحاجات النمو، فمطالب النمو هي المهام التي يجب على الفرد تحقيقها أو تعلمها خلال مرحلة عمرية معينة، والحاجات هي تلك الضروريات التي يحتاجها الفرد لتحقيق مطالب نموه.

4-1- مطالب النمو في مرحلة المراهقة:

يعد مفهوم مطالب النمو من أحد أهم المفاهيم الخاصة بعلم نفس النمو، أدخله **هافجهرست (Havighurst)** سنة 1953، وتبين مطالب النمو مدى تحقيق الفرد لحاجته وإشباعه لرغباته وفقا لمستويات نضجه وتطور خبراته التي تتناسب مع سنه، ولهذا يظهر كل مطلب من مطالب النمو في المرحلة التي تناسبه من مراحل نمو الفرد، وتحقيق المطلب يؤدي إلى سعادة الفرد ويؤدي أيضا إلى تحقيق المطالب التالية التي تظهر في نفس مرحلة النمو التي يتميز بها هذا المطلب أو في المرحلة التالية لها، وفشل الفرد في تحقيق المطالب الأخرى التالية، أو ظهور بعض هذه المطالب كنتيجة للنمو العضوي مثل تعلم المشي في سن معينة من حياة الطفل وبعضها ينتج عن الآثار والضغط الثقافية للمجتمع مثل تعلم القراءة والكتابة، وبعضها ينتج من قيم الفرد ومن مستوى الطموح الذي يهدف إليه مثل اختيار مهنة مناسبة والاستعداد لمزاومتها وبذلك تنتج مطالب النمو من تفاعل هذه العوامل مع بعضها أي من نتاج النواحي التالية:

- مظاهر النمو العضوي.
- آثار الثقافة القائمة.
- مستوى طموح الأفراد.

وهكذا تعتمد مطالب نمو الفرد في أسسها العملية على حرية نمو الفرد في إطار قيود ومعايير الجماعة، وبذلك تنشأ هذه المطالب نتيجة نمو الفرد العضوي والنفسي والاجتماعي في إطار البيئة القائمة (عباس، 1999، 56-57).

وفيما يلي نتناول أهم مطالب النمو وفقا لمرحلة المراهقة، كما قررها هافيجهرست (Muuss، 1975، 142):

- تقبل الفرد لتغيرات بنيته الجسدية، وتقبل الدور الأنثوي أو الذكوري.
- تكوين علاقات جديدة مع الأقران من كلا الجنسين.
- تحقيق الاستقلال الانفعالي عن الوالدين وغيرهم من الكبار.
- تحقيق الاستقلال الاقتصادي.
- اختيار مهنة والتحضير لها.
- تطوير المهارات الفكرية والمفاهيم اللازمة للاختصاص العمل.
- اكتساب السلوك المسؤول اجتماعيا.
- التهيؤ للزواج والحياة الأسرية.
- بناء قيم واعية متناسبة مع صورة العالم.

يعد كل مطلب شرط أساسي لتحقيق المطالب القادمة، وهناك بعض المطالب تعتمد على أسس بيولوجية، وبالتالي هناك مهلة زمنية محددة يجب أن يتحقق خلالها المطلب وعدم القدرة على تحقيق المطلب في غضون هذه المهلة قد يجعل تحقيقها في وقت لاحق أكثر صعوبة، إن لم يكن مستحيلا، ولذلك يعتقد Havighurst هناك "لحظة قابلة للتعليم" لكثير

من المهام التنموية، يحاول المجتمع من خلال مؤسسات التنشئة الاجتماعية وأسلوب التعزيز والعقاب على مساعدة الفرد لتعلم تلك المهام التنموية في المستويات العمرية المناسبة لهم.

4-2- حاجات النمو في مرحلة المراهقة:

يمكن تلخيص الحاجات الأساسية فيما يلي (زهران، 1995، 236):

- **الحاجة إلى الأمن:** وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسدي والصحة الجسمية، الاسترخاء والراحة، الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى البقاء، تجنب الخطر والألم، الحماية، الشفاء عند المرض، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة السعيدة، المساعدة في حل المشكلات الشخصية.

- **الحاجة إلى الحب والقبول:** وتتضمن الحاجة إلى الحب والمحبة، التقبل والقبول الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الانتماء إلى الجماعات، الحاجة إلى إسعاد الآخرين.

- **الحاجة إلى مكانة الذات:** وتتضمن الحاجة إلى الانتماء لجماعة الرفقاء، المركز والقيمة الاجتماعية، الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى الاعتراف من الآخرين، النجاح الاجتماعي، الامتلاك، القيادة، الحاجة إلى أن يحمي الآخرين، الحاجة إلى تقليد الآخرين الحاجة إلى تجنب اللوم.

- **الحاجة إلى الإشباع الجنسي:** وتتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى اهتمام الجنس الآخر، الحاجة إلى التخلص من التوتر، الحاجة إلى التوافق الجنسي.

- **الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:** وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدته وتحصيل الحقائق، تفسير الحقائق، التنظيم، الحاجة إلى الخبرات الجديدة والتنوع، النجاح والتقدم الدراسي، التعبير عن النفس، الحاجة إلى المطابقة ونمو القدرات، الحاجة إلى التوجيه والإرشاد العلاجي والتربوي والمهني الأسري.

- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات: وتتضمن الحاجة إلى النمو، الحاجة إلى أن يصبح سوبيا وعاديا، التغلب على العقبات والعوائق، الحاجة إلى العمل نحو هدفه، الحاجة إلى معارضة الآخرين، الحاجة إلى معرفة الذات.

كما توجد حاجات أخرى مثل (صلاح، 2005، 294):

- الحاجة إلى الترفيه والتسلية.

- الحاجة إلى المال.

وعلى العموم الاحتياجات الأساسية التي يأتي بها التلميذ إلى المدرسة هي (أمال وعدلى، 1982، 19-21):

1. احتياجات نفسية: تتمثل في ضرورة شعور التلميذ بالأمن والطمأنينة والتقدير وحرية التعبير والاستطلاع.

2. احتياجات اجتماعية: وتظهر في رغبة التلميذ إلى الانتماء والمشاركة والتوافق الاجتماعي مع الجماعات التي يعيش فيها.

3. احتياجات تعليمية: ويقصد بها الرغبة في المعرفة واكتساب المهارات والخبرات التعليمية.

4. احتياجات صحية وغذائية: بحيث توفر له الصحة البدنية وسلامة الجسم لتمكنه من استخدام طاقاته إلى أقصى جهد ممكن دون ما خلل في كيانه الصحي.

5. احتياجات اقتصادية: تساعد على السكن الصحي الملائم والانتقال دون إجهاد والملبس النظيف المناسب وتوفر الإمكانيات المادية بالمدرسة للتحصيل الدراسي

6. احتياجات ترويحية: حيث يستطيع أن يمارس أنشطة وهوايات تقابل طاقاته وتكسبه مهارات ضرورية لحياته الاجتماعية والاقتصادية.

وتتخذ هذه الاحتياجات أشكالاً وصوراً اجتماعية متفاوتة من مرحلة تعليمية إلى أخرى، وذلك نتيجة تفاعل الأوضاع المدرسية الجديدة مع أوضاع التلميذ نفسه والتي يأتي بها إلى المدرسة، فنجد أن التلميذ الذي يتابع دراسته في المرحلة الثانوية يرغب في الانتماء إلى جماعات تمنحه الأمن والتقدير وتؤكد حريته الشخصية مما قد يؤدي إلى انفصاله عن التوجيه القيادي من المعلم أو الأب أو الأم أو الكبار بصفة عامة ما لم تقابل احتياجاته والتلميذ خلال مقابله لاحتياجاته الأساسية المتجددة يستطيع أن يحققها بقدراته الذاتية أو عن طريق المساعدة الأسرية أو المدرسية أو المجتمعية.

5- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة

تظهر على المراهق العديد من التغيرات الناتجة عن النمو السريع الذي تمتاز به هذه المرحلة، وتمس هذه التغيرات جميع جوانب شخصيته، نتطرق إلى بعض مظاهر هذه التغيرات فيما يلي:

5-1- النمو الجسمي الفيزيولوجي:

خلال فترة المراهقة نلاحظ زيادة سرعة نمو الجسم، حيث يزداد الطول والوزن وتتمو العضلات والأطراف، فالطول مثلاً يظهر له دور في إعطاء صورة كاملة وواضحة لطبيعة النمو، فحسب ملاحظات المشتغلين في ميدان علم النفس، فإن معدلات النمو في الطول ليست نفسها قبل المراهقة وبعدها.

ففي الطفولة المتأخرة يكون الأطفال في حالة كمون من حيث معدلات النمو المختلفة ويكون هناك تقارب نسبي في الطول عند الإناث في سن 14 و 15 سنة تقريباً، ويتفوق الذكور نسبياً على الإناث في الطول حتى آخر فترة المراهقة التي تمثل أقصى حد للزيادة في الطول.

أما فيما يخص الوزن عموماً في بداية المراهقة تكون المراهقات أكثر وزناً من الذكور ومع تقدم هذه الفترة يصبح الذكور أكثر وزناً وأثقل جسماً من الإناث، والتغيرات الحاصلة في الطول والوزن يصاحبها تطور في الجانب الوظيفي لأعضاء الجسم.

أما النمو الفيزيولوجي يتمثل في مجموعة العمليات الحيوية والبيولوجية التي تحدث داخل الجسم، ويشمل الجانب الوظيفي للأعضاء، ويتمثل أساساً هذا النوع من النمو في ظاهرة البلوغ التي تعد كمؤشر بيولوجي لبداية المراهقة، حيث يعرف البلوغ على أنه مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة، وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته (رزيقة، 2011، 103-104).

ويتمثل البلوغ مرحلة انتقالية هامة يمر خلالها الفرد من الطفولة إلى المراهقة، وفي هذا المجال لا يجب الخلط بين مصطلحي البلوغ والمراهقة، فلفظ المراهق يعني التدرج نحو النضج الجنسي والجسمي والعقلي والنفسي في حين يقصد بالبلوغ نضج الأعضاء الجنسية فالبلوغ إذا جزء من المراهقة ومؤشر على بدايتها، وليس مرادفاً لها، ففي المراهقة تضرر الغدة الصنوبرية والغدة التيموسية بعد بدأ نشاط الغدد الجنسية، ويبقى هرمون النمو الذي تفرزه الغدة النخامية قوياً في تأثيره على النمو العضلي خلال المراهقة، بالإضافة لتغيرات أخرى فيزيولوجية منها تغيرات في معدل النبض الذي ينخفض بعد البلوغ بمعدل 8 مرات في الدقيقة، وتغير في ضغط الدم الذي يرتفع تدريجياً، وكذا التغير في نسبة استهلاك الجسم للأوكسجين التي تنخفض عما قبل، كما تسبب هذه التغيرات في شعور المراهق بالتعب والتخاذل وعدم القدرة على بذل مجهود بدني شاق (رزيقة، 2011، 103-104).

5-2- النمو الجنسي:

تعتبر الغريزة الجنسية من أقوى الغرائز التي تؤثر على الصحة النفسية للفرد، والتي تعرضه إلى الكبت والضغط من قبل العادات والقيم الاجتماعية، وفي هذه المرحلة تنمو الغدد الجنسية وتصبح قادرة على أداء وظيفتها التي تتمثل في المبيضين عند الأنثى، وتقوم بإفراز البويضات فيحدث الطمث عندها، وتظهر العادة الشهرية... كما يختلف سن ظهور الطمث نتيجة للفروق الفردية، أما الغدد الجنسية عند الذكور فهي الخصيتين اللتان تقومان بإفراز الحيوانات المنوية والهرمونات الجنسية أين تظهر عملية القذف لأول مرة.

كما يصاحب نمو الوظائف الجنسية بعض المظاهر الجسمية كنمو شعر تحت الإبطين و فوق العانة، ونمو الشارب بالنسبة للذكر، وكذلك نمو الأرداف ويتسع الحوض وتظهر نعومة الصوت بالنسبة للأنثى، وتؤدي هذه التغيرات إلى إحساس المراهقة بأنها أصبحت شابة والمراهق أصبح شاباً بالغاً (رزيقة، 2011، 104-105).

5-3- النمو العقلي:

تتميز هذه المرحلة بنمو القدرات العقلية ونضجها، حيث تتطور الحياة العقلية للمراهق تمهيداً للتكيف مع حياته المتغيرة المعقدة، ويتأثر هذا النمو بعدة عوامل، لذلك يختلف المراهقون في معدل نموهم العقلي، نتطرق إلى بعض مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة فيما يلي (شرقي، 2005، 36-40):

- **الذكاء:** يعتبر الذكاء طاقة عقلية فطرية لا تشير إلى شيء مادي ملموس يمتلكه الشخص، أي أننا لا نلاحظه مباشرة ولا نقيسه قياساً مباشراً إنما نستدل عليه من آثاره ونتائجه.

حيث ينمو ذكاء المراهق نموا مطردا ويقف هذا النمو عند سن معين، لا يتفق بصدده علماء النفس والذي يقع تقريبا بين سن 18 و 20 سنة، وتختلف سرعة نمو الذكاء فتهدا في المراهقة وتستقر في الرشد، ولقد أثبتت أبحاث فيرنون (Vernon) التي أجراها على عينة من الأفراد تتراوح أعمارهم بين 14 و 20 سنة أن الذكاء العام يتناقص في سرعته فيما بين 14 و 17 سنة وخاصة عند الفتيان الذين يتركون الدراسة، وبذلك فإن هذا التناقص يتأثر إلى حد كبير بالمستوى التعليمي الذي يحصل عليه الفرد، لكن المواهب والقدرات العقلية الأخرى تظل في نموها وتباينها، وتجدر الإشارة إلى أن نسبة الذكاء تختلف من فرد لآخر ومن بيئة اجتماعية إلى أخرى، وكلما كان اهتمام الأسرة بالجانب العقلي وتوفير مطالبه فإن نسبة ذكاء المراهق سترتفع حتما، وبالتالي فإن الذكاء العلمي يؤدي به إلى الذكاء الاجتماعي وقدرته على فهم مختلف الأوضاع التي تدور من حوله.

- **الانتباه:** تزداد نسبة الانتباه في مرحلة المراهقة مما يساعد على اكتساب المعرفة وتحصيل العلم، فإذا لم ينتبه فإنه لا يستطيع إدراك المعلومات سواء كان درسا أو محاضرة وبالتالي فإنه لا يستطيع التعلم أو حتى التذكر، ولا ينطبق هذا على المجال العلمي فقط بل على جميع جوانب حياته، وتزداد مقدرة المراهق على الانتباه في مدته ومداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وبكل سهولة.

فالانتباه هو أن يبلور الإنسان تصوره على شيء ما في مجاله الإدراكي، أما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات، ويعتبر الانتباه أول خطوة في سيكولوجية الإدراك.

- **الإدراك:** يعتبر الإدراك سلوك نفسي معقد، يستطيع بواسطته الفرد أن ينظم إحساساته وأن يلم بالواقع، فالإدراك هو الإلمام بالعالم الخارجي عن طريق الحواس.

ويختلف إدراك الأطفال للأشياء عنه عند المراهقين، فيكون إدراك الأطفال في بدايته ساذجا، فإدراكه للآداب مثلا يكون سطحيا وغير قادر على إدراك المعاني الكاملة والبعيدة

لها، فلو أخذنا البدء بالبسملة والأكل باليمين كأمر متصل بالعميقة، فإن الصبيان لا يدركون آثارها الاجتماعية و العقائدية، أما في مرحلة المراهقة فإن المراهق يدرك المغزى من البسملة والحمد في آخر المأكل كحمد الله وشكره على نعمه، وغيرها من مظاهر الحياة التي لا يدركها الأطفال والتي ينشأون عليها من مبدأ العادة إضافة إلى مظاهر الزواج والطلاق وعليه فإنه كلما تقدم العمر بالفرد كلما كان إدراكه للمعاني أكثر عمقاً وبعداً .

ويتأثر إدراك الفرد بنموه العضوي والفيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، ولهذا يختلف إدراك المراهق عن إدراك الطفل لتفاوت مظاهر نموها.

- **التذكر:** التذكر إحياء لكل ما اكتسبه الإنسان في الماضي سواء كان ذلك ألفاظاً أم أفعالاً أم أحداثاً، وعلى هذا الأساس فإن لعملية التذكر دوراً كبيراً في العمليات العقلية الأخرى.

أما التذكر في مرحلة المراهقة فإنه ينمو أكثر مما سبق، كما تنمو لديه قدرة الاستعادة حيث يصبح أكثر قدرة على الحفظ والتذكر من ذي قبل، ويبلغ نمو التذكر المباشر حتى يبلغ ذروته في 15 من عمره، ثم يضعف وينحصر في سرعته وقوته ومداه، ويظل التذكر المعنوي في نموه طوال المراهقة والرشد ويتأثر تذكر الفرد للموضوعات المختلفة بدرجة ميله نحوها أو عزوفه عنها واستمتاعه بها أو بغضه لها.

- **التفكير:** التفكير هو إدراك العلاقات بين مختلف المواضيع ومزج المعلومات قصد الوصول إلى حل بعض المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته، فهو يتصور الحلول ويخطط لها مستفيداً من تجاربه الخاصة وخبراته السابقة، ويتأثر تفكير المراهق ببيئته الاجتماعية وأنواع النشاطات التي يمارسها ليتمكن من التكيف السليم مع وسطه الاجتماعي فأتثناء هذه المرحلة وأثناء النضج العقلي لا يقنع المراهق ببعض الأصول الفكرية التي يتلقاها من بعض الأفراد أو يلاحظها في المجالات والكتب وحتى أثناء النقاش مع الأفراد والجماعات فهو يحلل ويثبت بالبراهين، وهذا الأمر لا يأتي من فراغ وإنما ينشأ من أسلوب التنشئة

الأسرية، وهو لا يكفي بحل المشكلات فحسب بل يتعداه إلى التفكير في كل جانب من جوانب الحياة الفكرية والسياسية والاجتماعية، وهنا يلاحظ أن المراهقين يهتمون بالمشكلات الفكرية والقضايا السياسية والاجتماعية أكثر من اهتمامهم بالمناهج الدراسية، وأحيانا يبلغ المراهق في الاهتمام بهذه القضايا ويضفي عليها من الخيال والحماس الذي تتميز به هذه المرحلة ليوحى للآخرين بأنه كبير وناضج ويعرف كل شيء.

- **التخيل:** يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان وله وظائف عدة يمكن أن يحققها المراهق، كما أنه مسرح للمطامح غير المحققة (أحلام اليقظة)، ذلك أن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشاكل بالنسبة للمراهق (رزيقة، 2011، 109).

5-4- النمو النفسي:

إن الملاحظ والمتتبع للسلوك في هذه الفترة يثير انتباهه الاتجاه نحو الذات الذي يصل عند بعض المراهقين إلى حد التمرکز حول الذات، لكنه يختلف في مضمونه عن تمرکز الطفل حول ذاته لأن المراهق يكون قد بلغ من النمو العقلي والنضج الاجتماعي ما يؤهله للتمييز بين ذاته والذاتيات الأخرى، ويهدف من خلال هذا المظهر السلوكي إلى معرفة أسباب التحولات التي يتعرض لها، ويأخذ شعور المراهق بذاته صوراً كثيرة، حيث نجده يعتني بمظهره الخارجي وبملبسه وعلاقاته مع الآخرين، كما أنه يعقد المقارنات بينه وبين غيره ممن هم في سنه مما يشعره بالقلق إذا شعر أن ذاته الجسمية ليست كما يتصورها، ولذا فمن الطبيعي أن يتأثر المراهق بنظائره من نفس فئته العمرية لدرجة تجعله يقلدهم في الحديث والملبس وفي كثير من جوانب سلوكهم، كما قد يؤثر الأصدقاء أحياناً على سمات واتجاهات أخرى (شرقي، 2005، 44).

ومن مظاهر نمو الذات لدى المراهق تفادي مشاركة الآخرين اهتماماتهم ومشاكلهم وعدم إفشاء أسراره والتذمر والضيق كتعبير عن عدم الرضا من معاملة الكبار له الذين يراهم غير متفهمين له وغير شاعرين بمشاكله وانشغالاته، وكثرة انتقاده لأساليب المعاملة الأسرية المنقصة من قيمته كشخص بالغ وفعال.

والشعور بالذات يؤدي بالمراهق إلى تغيير عاداته وسلوكه الاجتماعي وعلاقاته الاجتماعية، فهذا النمو يعني أن المراهق أصبح كبيراً، وبناءً عليه يشعر بعدم الرضا عن المعاملة التي يتلقاها من الأسرة والتي لا تتغير بنفس السرعة، ويشعر المراهق بالوحدة فهو لم يعد ينتمي إلى عالم الأطفال ولم يصل إلى عالم الكبار (شوقي، 2005، 44).

5-5- النمو الانفعالي:

تتنوع في مرحلة المراهقة الأنماط الانفعالية التي تظهر على المراهق من غضب، رهافة وكآبة، الإنطلاق، الرغبة في مقاومة السلطة الوالدية، وأحلام اليقظة، نتطرق إليها فيما يلي (رزيقة، 2011، 106-107):

- **الغضب:** من الانفعالات الحادة لدى المراهق، ومن أهم مثيراته نجد:

- **الإعاقة أو العجز:** حيث يغضب المراهق عندما يشعر بوجود حاجز يمنعه من تحقيق غاياته وأهدافه، ويغضب عندما يفشل في إنجاز أي عمل كأن يفشل في إيجاد حل مسألة رياضية معينة.
- **الظلم والحرمان:** فيغضب المراهق عندما يشعر بأن أحد أفراد عائلته أو احد رفاقه ظلموه، وأيضاً عندما يشعر بحرمانه من بعض حقوقه.

- **الرهافة:** نجد المراهق مرهف الحس، في بعض الأحيان تسيل دموعه سرا وجهاً ويذوب أسى وحرزاً حينما يمسه الناس بنقد لاذع، كما يشعر بالضيق والحرج.

- الكآبة: يتردد المراهق في الإفصاح عن انفعالاته ويكتمها خشية أن تثير نقد الناس فينطوي على ذاته.

- الانطلاق: يندفع المراهق وراء انفعالاته حتى يمتسي متهورا فيقدم على أمور ثم يتخاذل عنها في ضعف وتردد، ويرجع اللوم على نفسه، فمثلا تسيطر عليه قهقهة فيضحك وهو في وسط موكب جنائزي ثم بعد ذلك يندم على فعلته.

- الرغبة في مقاومة السلطة: يحاول المراهق التحرر من سلطة الوالدين، ويثور على السلطة المدرسية وعلى المجتمع عامة، ويحاول إثبات شخصيته.

- كثرة أحلام اليقظة: يستغرق المراهق في أحلام اليقظة للتخفيف من النقص والحرمان والفشل الذي يتعرض له في محاولته لتحقيق أحلامه، فيحلم المراهق بما تعذر تحقيقه في الحياة كنجاح دراسي، تفوق ورجولة كاملة أو ثروة طائلة.

في نهاية المرحلة يتجه المراهق نحو الثبات الانفعالي وينزع نحو المثالية وتمجيد الأبطال، وتتبلور بعض العواطف الشخصية والقدرة على المشاركة الانفعالية والأخذ والعطاء وزيادة الولاء والانتماء، وكذا زيادة الواقعية في فهم الآخرين.

5-6- النمو الاجتماعي:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة نضج، حيث ينعكس على نمو المراهق الاجتماعي فيبدو فردا يرغب في أخذ مكانه في المجتمع، وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة، ولهذا كلما كانت البيئة الاجتماعية مناسبة، كلما أدى بالمراهق إلى التكيف الجيد وتكوين علاقات اجتماعية سوية، وتزداد أهمية العلاقات الاجتماعية عند المراهق في هذه المرحلة وذلك لأنها تؤثر بشكل جيد في حياته وسلوكاته بشكل عام، وقد أكدت الدراسات أن عملية

التنشئة الاجتماعية، يكون لها أثرا كبيرا في مرحلة المراهقة، حيث يتم اكتساب المعايير والقيم (الزغبى، 2001، 373).

و كلما زادت فرصة المشاركة الاجتماعية للمراهق زادت كفاءته الاجتماعية أيضا، وتتنضح في قدرته على الحوار والمناقشة والمشاركة في الألعاب الجماعية، ونتيجة لذلك يكتسب المراهق الثقة بالنفس التي تبدو في الاتزان و الطمأنينة في المواقف الاجتماعية.

ومن أهم مظاهر النمو الاجتماعي ما يلي(جزء، 1429هـ، 34):

- الرغبة في تأكيد الذات مع الميل نحو مسايرة الجماعة.
- شعوره بالمسئولية الاجتماعية ومحاولة فهم ومناقشة المشكلات الاجتماعية.
- الاهتمام باختيار الأصدقاء والولاء لهم.
- السعي إلى مزيد من الاستقلال الاجتماعي والاستقلال الاقتصادي.
- تتنوع ميول المراهق وتزداد وضوحا لديه.
- تنمو الاتجاهات وتتكون من خبرات المراهق وخلفيته وطبقته الاجتماعية الاقتصادية والجنس والوطن والدين ونوع التعليم و الأصدقاء.
- يلاحظ رغبة المراهق في مقاومة السلطة، والميل إلى انتقاد الوالدين والتحرر من سلطتهم.

5-7- النمو الديني والأخلاقي:

يحدث تغير وتطور ونمو للشعور الديني، حيث يعيد المراهق تقييم قيمه الدينية، فنلاحظ ازدواج الشعور الديني، وقد يوجد لديه شعور ديني مركب يحوي عناصر متناقضة، كأن يوجد لديه حب الله إلى جانب الخوف منه، كما يعتبر الدين قوة دافعة خلال فترة

المراهقة بصفة خاصة، وتبرز ملامح النمو الديني في المراهقة من خلال (جزء، 1429هـ،
34-35):

- **اليقظة الدينية العامة:** حيث يسود روح التأمل و النشاط الديني العملي وتجريد ذات الله من التشبيه والتجسيم.

- **ازدواج الشعور الديني:** فيوجد لدى المراهق شعور ديني مركب مزدوج يحوي عناصر متناقضة مثل حب الله والخوف منه

أما النمو الأخلاقي فإن ما يحدد سلوك الشخص في أي موقف خلقي معين يتوقف على مدى تفهمه للموقف، ويعتمد ذلك على مستوى الفرد الإنمائي بالإضافة إلى الاعتماد على طبيعة الموقف الذي يمر به الفرد. ومع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو.

وحدد كولبرج مستويات للحكم الخلقي في هذه المرحلة هي (جزء، 1429هـ، 35-
36):

- **المستوى التقليدي العرفي للسلوك:** وتمتد من (9-16) سنة وفيه يقبل الفرد معايير جماعته مع قليل من التفكير التأملي الناقد، أي أن كل ما يتعلمه الفرد من قيم ومعايير للسلوك يقبلها دون مناقشة.

- **المستوى المستقل للسلوك:** أكثر من 16 سنة حيث يكون السلوك موجهًا بتفكير الفرد الذاتي كما يحكم بنفسه ولا يقبل معايير الجماعة دون تأمل واضح.

نلاحظ بعد التطرق لمختلف مظاهر النمو في مرحلة المراهقة أن المراهق يمر بالعديد من التغيرات في جميع نواحي حياته خلال عبوره لهذه المرحلة، والتي تؤثر بشكل كبير في

تكيفه سواء مع نفسه أو مع المجتمع الذي يعيش فيه، هذا ما يجعل من هذه المرحلة مرحلة حرجة وحساسة، حيث تحتاج إلى مجهود كبير من المراهق وأهله ليتمكن من تقبل التغيرات التي تسمح له بتجاوز هذه المرحلة بسلام وتحقيق متطلباته، والوصول في نهايتها إلى فرد بالغ وراشد يكون له دور فعال في المجتمع الذي ينتمي إليه.

6- مشكلات مرحلة المراهقة

يمر المراهق بمجموعة من التغيرات خلال هذه المرحلة ويحاول التكيف معها، لذلك يتعرض للعديد من المشكلات نتطرق إلى بعضها فيما يلي:

6-1- السلوك العدواني:

يُعرف العدوان بأنه أي فعل أو سلوك يهدف إلى الضرر أو الأذى، وفي السلوك العدواني تهمل حقوق ورغبات الآخرين، ويدل العدوان بهذه الصورة على سوء التكيف والعدوان رد فعل غريزي يتهدب بالتعلم، وهو نوع من العنف يسبب الألم لفرد آخر، أو التلف لأشياء تخص المعتدي أو تخص غيره، وقد يكون العدوان ألفاظا عدوانية أو تعديا جسديا أو سخرية (خولة، 2004، 76).

يكثر هذا النمط السلوكي بين المراهقين، ويتمثل في مظاهر كثيرة مثل التهريج في الفصل، والاحتكاك بالمعلمين، والعناد والتحدي، والتخريب وعدم الانتظام في المدرسة ورفض توجيهات الآباء، ولا يمكن إرجاع هذا السلوك العدواني إلى عامل واحد بالذات، بل يرجع لعوامل متشابكة منها عوامل شخصية، وأخرى اجتماعية مثل عجز الوالدين عن إتباع سياسة سليمة في توجيه المراهق، أو فشل المراهق في الحصول على المحبة والتقدير من الكبار في المنزل، أو معاملته كطفل، أو فشله في تحقيق ذاته، وإحساسه بعدم قبوله اجتماعيا إما لعيب ظاهر فيه أو لقبح منظره، أو لعدم توافقه اجتماعيا، وبالتالي يمكن أن نرجع هذا

السلوك العدواني للعديد من الظروف الشخصية والبيئية التي تسبب عدم إشباع حاجات المراهق، وجعل سلوكه عدواني (مروان، 2006، 80).

6-2- الجنوح:

هو درجة شديدة أو منحرفة من السلوك العدواني، حيث يبدو على المراهق تصرفات تعتبر ذات دلالة على سوء الخلق كالفضى والاستهتار الذي قد يصل إلى حد الجريمة، وقد يظهر الجناح في صورة الاعتداء المادي على المعلم أو الأب، أو قد يظهر في الانحراف الجنسي، وإدمان المخدرات وإيذاء النفس، وقد يصل الحال إلى الانتحار، ويرجع الجناح إلى عدة عوامل منها عدم قدرة المراهق على التكيف تكيفاً سليماً في المنزل أو المدرسة، أو لضعف قدرة المراهق العقلية، أو لعاهة جسمية واضحة، أو للفشل المتكرر في الدراسة، أو معاناة من قلق انفعالي، أو لعدم إشباع لحاجاته النفسية، أو الشعور بالاغتراب (مروان، 2006، 80-81).

6-3- الانطواء:

ويعرف الانطواء بأنه ميل الفرد إلى أن يكون اهتمامه الأول وميله الأساسي بحياته الخاصة الداخلية، وترجع أسباب الانطواء في مرحلة المراهقة في الغالب إلى عوامل أسرية، منها عدم تفهم الوالدين لرغبات وحاجات المراهق، بل إهمالهما لتلك الحاجات نتيجة التزمّت الشديد في المنزل، وتؤثر ثقافة الوالدين تأثيراً كبيراً في انطواء المراهق، فهناك أسر تعتبر مجالات النشاط الاجتماعي والفني والرياضي مضيعة للوقت، وعلى الطالب أن يحصل دروسه ويذاكر لينجح فقط، ويعتبر الانطواء من الوسائل التي قد تساعد المراهق على التخلص من القلق الذي يعاينيه في المواقف الاجتماعية ولو مؤقتاً، حيث يبتعد عن المجتمع بقدر الإمكان، فالمجتمع بالنسبة للمراهق قد يكون مليئاً بالعوامل المثيرة للاضطراب والتعاسة، والاستجابة المباشرة لذلك قد تكون بتجنب الآخرين وإيثار الانفراد، والمراهق يتخذ هذا

الأسلوب عندما يتكرر فشله في المواقف الاجتماعية، فالمراهق المنزوي قد واجه صدا ولحباطا مستمرين عند تعامله مع المجتمع، كما فشلت الأساليب الإيجابية التي حاول أن يستخدمها ليعيد التوافق والانسجام بينه وبين المجتمع (خولة، 2004، 79-80).

6-4- أحلام اليقظة:

تعد أحلام اليقظة من الظواهر المألوفة إلا أنها تكون أكثر انتشارا في مرحلة المراهقة وتعتبر من الوسائل التي يعبر بها المراهقون عن حاجاتهم التي لا يستطيعون إشباعها في الواقع... ويستطيع المراهق عن طريق أحلام اليقظة أن يتجاوز مخاوف الحياة اليومية وأن يحقق مطامحه، كما تعد وسيلة للهروب من واقع مؤلم وتحقيق المطالب الراهنة، ولكن أحلام اليقظة تعتبر سلاح ذا حدين فالقليل منها مفيد في التنفيس عن توترات المراهق من متاعب الحياة الواقعية، كما أنها قد تكون بداية لتطلعات يسعى إلى تحقيقها، ولكن إذا طغت أحلام اليقظة على حياة المراهق النفسية واستبدت به فإنها قد تؤدي في هذه الحالة إلى ابتعاد الشخص عن عالم الواقع، واندماجه في عالم خيالي من صنعه، وهذا ما يتنافى مع أسس ومبادئ الصحة النفسية السليمة (مروان، 2006، 81).

6-5- التأخر الدراسي:

يعتبر التأخر الدراسي من أهم المشكلات التي يشكو منها الوالدان والمعلمون، ويحكم على التلميذ عادة بالتأخر الدراسي، إذا تكرر رسوبه، وعرف زهران التأخر الدراسي بأنه "ضعف التحصيل وانخفاض نسبته دون المستوى العادي"، كما قد عرف المتأخر دراسيا بأنه التلميذ الذي يواجه صعوبات في تعلمه بحيث يكون مستواه التحصيلي أقل من مستوى من هم في مثل سنه من التلاميذ، والتأخر الدراسي أنواع فمنه ما هو عام يشمل جميع المواد الدراسية، ومنه ما هو خاص بمادة معينة، وقد يكون حديثا في ظهوره عند الطالب، أو قد

يكون قديماً منذ التحاق الطالب بالمدرسة، ومن مظاهر التأخر الدراسي ما يلي (خولة، 2004، 81):

1- تكرار الرسوب في مادة دراسية واحدة أو أكثر.

2- الهروب من المدرسة وكرهها والخوف منها.

3- شرود الذهن والاستغراق في أحلام اليقظة.

4- الشعور بالخجل والنقص وعدم الثقة بالنفس.

5- ممارسة السلوك العدواني ضد الآخرين، والثورة على النظام المدرسي، والسرققة.

من خلال ما سبق ذكره نلاحظ أن المراهق يمر بالكثير من المشكلات والتي تكون في أساسها بسبب عدم تكيفه مع وضعه الجديد حيث يجد نفسه فجأة أصبح شخص بالغ وراشد تزيد مسؤوليته وتزيد توقعات من حوله به، فيصبح في حالة ضغط نفسي حاد يعرضه إلى مشكلات متعددة.

7- العلاقة بين المراهق والراشد

من أهم مميزات مرحلة المراهقة هي اتساع شبكة علاقات المراهقين الاجتماعية، وهذه العلاقات تؤثر في مختلف جوانب نمو المراهق، حيث يحاول أن يثبت وجوده وفاعليته وسط الجماعة، ومن أبرز أنماط العلاقات التي يتأثر بها المراهق هي علاقته بوالديه، وعلاقته مع الأكبر منه سناً، نحاول التعرض لهذه الأنماط فيما يلي:

7-1- علاقة المراهق بوالديه:

خلال مرحلة المراهقة يستمر المراهق معتمداً وظيفياً وعاطفياً على الوالدين، حيث يرى البعض منهم أن هذا التوجه مؤشراً للضعف ويحاول تخطيه بالهروب بعيداً عن طريق التورط

في علاقات جنسية أو تعاطي المخدرات، حيث يقدر معظم المراهقين على التعامل مع استقلاليتهم الخاصة... وتبدو صراعات المراهقين من خلال علاقاتهم مع أولياء أمورهم غالباً صامتة في الداخل حتى تظهر في سلوكياتهم (روبرت وهنري، 2004، 609-610).

وقد دلت دراسة حديثة أُجريت على اثني عشر ألف مراهق على أن العامل الأكثر أهمية وتأثيراً في رفاهية المراهقين وفي إحساسهم بالسعادة هو جودة علاقتهم بأبائهم، بغض النظر عن نوعية الأسرة التي ينتمون إليها، كما أظهرت بعض البحوث أن المراهقين الذين يتمتعون بعلاقات قوية مع آبائهم يقل احتمال تورطهم في مشكلات خطيرة، وهذا شيء منطقي فالعلاقة الحسنة والمتينة بالأبوين تشكل بالنسبة للمراهق الدرع الحصين الذي يقيه - بعد حفظ الله تعالى - من الدخول في مغامرات وتجارب خطيرة، كما يقيه من وساوس قرناء السوء الذين قد تتوثق علاقته بأحدهم بشكل سريع جداً دون علم أحد (بكار، 2010، 38).

7-2 - علاقة المراهق بالكبار الآخرين:

لو حاولنا أن نعرف ما هي الأشياء التي تسمح بها للمراهق والتي لا نسمح بها، لأمكننا عند ذلك أن نقدر كل الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى قيام الصراع بين المراهقين والراشدين أي الكبار، فبينما نمنع المراهق أن يدخن، وإن كان للأسرة سيارة نمنعه من استخدامها، وإن سمحنا باستخدامها فإننا نمنعه من أن يقود بسرعة وتهور... بل والمجتمع يفرض على المراهق ألا يرى بعض الأفلام ويكتب على اعلاناتها ممنوع الدخول للصغار كما لا نسمح له أن يبقى خارج المنزل إلى وقت متأخر في المساء، ونحرم الفتاة المراهقة أن تسرف في استخدام أدوات الزينة والتجميل، فالشيء الذي يصيب المراهق بالغضب الشديد هو أن يجد والديه أو الكبار يفعلون ما يمنعونه من فعله، كما يرى في بعض الأحيان أن الأشياء التي تبدو ممتعة محرمة عليه تحريماً واضحاً وصريحاً. (عباس، 1999، 149).

والمراهق لم يعد طفلاً، لذلك لا يرضى أن يأخذ لنفسه مكانة عن طريق تقمص شخصية والديه أو التوحد بهما، ولكن مع ذلك ننكر عليه أن يتخذ لنفسه منزلة في عالم الكبار حيث يمكنه أن يحصل على المركز الذي يسعى للوصول إليه، ولهذا فإنه يضطر في حالة الاضطراب هذه إلى أن ينضم مع غيره من المراهقين ليكونوا بأنفسهم جماعة خاصة قد تصبح معادية للمعايير الاجتماعية عند الكبار، ولا يعود يقبل معاييرهم تقبلاً تاماً لأنه يرى ما هم عليه من عدم اتساق وتضارب (عباس، 1999، 149-150).

وهناك أيضاً أوقات يحب فيها المراهق أن يستمتع بكونه لا زال طفلاً صغيراً، مع أنه قد يظهر للآخرين أنه لا يريد هذا الاهتمام ويحاول أن يكون فظاً أو غير عابئ أو ما شابه (روبرت وهنري، 2004، 610).

إن أساس الصراع بين المراهق وأبويه وسائر الكبار ليس أمراً ذو جانب واحد على الإطلاق، ذلك أن الكبار الراشدين كثيراً ما يحسدون الشباب على ما لهم من قوة ونشاط ولذلك فهم يكتمون حسدهم هذا حين يسخرون من أفعال المراهقين وأذواقهم ويدعهم على الرغم من أنهم كانوا منذ سنوات قليلة مضت يقومون بأمر ليست أكثر نضجاً مما يقوم به المراهق الآن (عباس، 1999، 150).

نلاحظ من خلال ما سبق ذكره أن المراهق في هذه المرحلة يشعر بأنه مقيد ومحاصر فبالرغم من أن جسده أصبح يأخذ صورة الرجل أو المرأة إلا أنه لا يزال مقيد بالرقابة الشديدة التي تفرض عليه من الكبار، ومحروم من الكثير من الصلاحيات التي يتمتع بها الكبار لذلك يشعر بالظلم وعدم المساواة فيعبر على هذا الشعور بالكثير من السلوكيات ومحاولات التمرد وكسر قيود الطفولة التي لا تزال تقيده.

8-المراهق المتمدرس والمرحلة الثانوية

يعاني المراهق في المدرسة الثانوية مجموعة من الأزمات والصراعات ،وذلك بسبب دراسته وتفكيره بمستقبله ،فالامتحان الذي طلب اجتيازه من أجل الدخول إلى الثانوية يواجه بضغط ،وما يزيد من شدته ،ما يعلقه والداه من آمال على المدرسة الثانوية، لذلك نجد بين تلاميذ المدرسة الثانوية الكثير من القلق والصراعات ،والسلوك العنيف.

كما تطلب المدرسة الثانوية من المراهق جهدا غير قليل من أجل متابعة الدراسة والانتقال من مستوى تعليمي لآخر، ولكن يحدث أحيانا أن يقصر التلميذ في الوصول إلى المستوى التعليمي الذي يسعى إليه ،فيضطر إلى إعادة السنة في الصف نفسه ،أو مواجهة مشكلات الإحباط ،وقد يضطر إلى تغيير المدرسة نهائيا ،وتحمل صعوبات الإحباط من جهة ،والتكيف مع البيئة الجديدة من جهة ثانية.

والواقع أن طبيعة العلاقة التي يكونها المراهق مع هذا الوسط المدرسي الجديد ذات تأثير كبير في تحديد معالم مستقبله الاجتماعي والمهني ،ولها انعكاس في بلورة شخصيته وتكوينها ،هذا فضلا عن أن الشخصية تتعرض اختبارات توافقية عديدة ،كلما تعرضت لموقف مواجهة جديد ،فالتكيف مع البيئة المدرسية يختلف باختلاف مستويات النظام المدرسي ،فمتطلبات التعليم الأساسي تختلف عن متطلبات التعليم الثانوي ،مما يجعل حياة التلميذ سلسلة من عمليات تكيفه مع المواقف الجديدة.

إذا فمرحلة المراهقة تعتبر أرضا خصبة تنتشر فيها الاضطرابات النفسية كالضغط والسلوك العنيف ،وذلك كون المراهق في هذه المرحلة عرضة لتغيرات عديدة ،ما يخلق له

ضغوطات وتوترات نفسية، وما يتوجب عليه البحث عن وسائل جديدة للتكيف، فكل العلماء يتفقون بأنها مرحلة صراعات وأزمات نفسية، أضف إلى ذلك المشكلات السلوكية التي تظهر من خلال التصرفات التي تصدر من المراهق المتمدرس داخل المؤسسات التربوية، وهكذا يجد التلميذ المراهق نفسه بحاجة إلى بذل أقصى جهوده لتحقيق أفضل تلاؤم مع متطلبات الواقع الجديد (سميرة، 2011، 139-140).

من خلال ما سبق نجد أن المناهج الدراسية قد لا تتماشى مع حاجات المراهق وميوله ورغباته واستعداداته ومستواه العقلي، كما أن المعلم الذي يميل إلى الشدة التي تصل إلى درجة القسوة والغلظة قد يدفع المراهق إلى الغياب وكراهية بعض المواد، حيث إن المراهق بطبيعة تكوينه النفسي يرفض هذا النوع من المعاملة، وبالتالي يكون المراهق اتجاهها سلبيا نحو الدراسة يصل في بعض الأحيان إلى ترك مقاعد الدراسة في وقت مبكر من المرحلة الثانوية.

خلاصة

تطرقنا في هذا الفصل إلى مرحلة من المراحل المهمة في حياة الإنسان، والتي تتسم بسرعة تغيراتها ونموها، وتعتبر نقطة تحول وعبور للفرد من طفل صغير إلى رجل راشد فالمراهقة تعد مرحلة اعداد وتهيئة يمر بها الفرد، وذلك لأن المهام والأدوار التي يطلب منه القيام بها كبيرة وكثيرة وتحتاج الى قدرات ومهارات واستعدادات وإمكانات ومواهب وخبرات واسعة جداً وفي مختلف مواقف الحياة الانسانية، ذلك لا يتأتى إلا بالوصول الى مستوى معين من النضج والاكتمال في مكونات شخصية الفرد.

ونظراً لحدة وسرعة التغيرات الجسمية والعقلية والاجتماعية التي تطرأ على الطفل عند مقارنته لمرحلة المراهقة فإن معرفة ما تمتاز به هذه المرحلة يعين كثيراً في تخفيف حدة تلك التأثيرات التي تحدث تبعاً للتغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية، مما يمهد الطريق أمام الوالدين والمدرسة لتنمية شخصية المراهق من جميع النواحي في هذه المرحلة، التي تعتبر من أنسب مراحل العمر وأهمها في إكساب المراهق كثير من العادات والسلوكيات السليمة والحميدة التي تعده لمواجهة المراحل المقبلة من حياته.

الجانبة التطبيقية

الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد.

1- الدراسة الاستطلاعية.

2- الدراسة الأساسية.

2-1- مجالات الدراسة.

2-2- منهج الدراسة.

2-3- أدوات الدراسة.

خلاصة.

تمهيد

يُعد تحديد الإجراءات المنهجية للدراسة بمثابة تدعيم للربط بين مختلف جوانب الدراسة، من أجل الوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية وللإجابة على التساؤل المطروح في المشكلة المدروسة، حيث يكون ذلك باستخدام مجموعة من الأدوات العلمية، متبعاً منهجاً يتفق وطبيعة الدراسة، وعليه فالجانب الميداني هو تدعيم للجانب النظري.

وفي هذا الإطار لابد من تحديد مجالات البحث باعتبارها القلب المنهجي للدراسة الميدانية وأيضاً منهج البحث والذي يعتبر طريق الباحث نحو نتائج علمية، ثم مجتمع البحث والعينة وهي خطوة يهدف من خلالها الباحث إلى تحديد الفئة المقصودة بالدراسة وكل ما يتعلق بها تبعاً لقواعد البحث العلمي، وأخيراً أدوات البحث والتي تُجِب على سؤال بماذا؟.

كل هذه العناصر هي ذات أهمية منهجية تسلسلية تعطي للبحث الآليات الصحيحة للوصول إلى أهدافه التي انطلق منها.

1- الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل لكل بحث علمي، حيث لا يمكن الاستغناء عنها وبناءا عليها تتضح الرؤية للباحث، ويفتح له الطريق في البحث وتخطي الصعوبات التي تواجهه، وبهذا يتسنى له القيام بالمراجعة النهائية لخطوات البحث حتى يكون مطمئنا لسلامة تنفيذه.

بدأت دراستنا الاستطلاعية بعدة زيارات اولية الى ثانوية ابراهيم ابن الأغلب التميمي بالمسيلة وقد دامت من 04 مارس 2015 م إلى غاية 10 مارس 2015 م، و قد هدفت دراستنا الاستطلاعية الى:

- التعرف على ثانوية ابراهيم ابن الأغلب التميمي بالمسيلة.
 - معرفة مدى ملائمة الثانوية لإجراء الجانب التطبيقي.
 - التعرف على العاملين الذين هم على اتصال مباشر مع مجموعة البحث من أساتذة ومراقبين ومستشارة التوجيه، حيث قدموا لنا المعلومات اللازمة، كما ساعدتنا مستشارة التوجيه في ضبط الموضوع بشقه الميداني، وتحديد مجموعة البحث وأيضا قدمت لنا نصائح حول كيفية التعامل مع هؤلاء التلاميذ.
- وقد اتضح ان مكان الدراسة ملائم للبحث.

2- الدراسة الأساسية

2-1-1- مجالات الدراسة:

لكل دراسة ثلاث مجالات رئيسية هي المجال المكاني والمجال البشري والمجال الزمني.

2-1-1-2- المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة الميدانية في ثانوية ابراهيم ابن الأغلب التميمي بالمسيلة، التي أنشئت طبقاً للمرسوم الوزاري رقم 20/201 الصادر بتاريخ 19/09/1990، وتم بناء المؤسسة سنة 1964، حيث تقع الثانوية بحي وعواع المدني بولاية المسيلة وتبعد عن مقر الولاية بـ 200م²، وتحتل مساحة تقدر بـ 14620م² منها 5120م² مبنية وموزعة على (24) قاعة تدريس، (04) مخابر علمية، (02) مخابر للإعلام الآلي، (12) مكتب إداري، قاعة علاج، بياضة، مدرج، قاعة أساتذة، مرقدين، مكتبة، ومطعم.

وقد تم اختيار ثانوية ابراهيم ابن الأغلب التميمي كمجال للدراسة بسبب موقعها الجغرافي الذي يتميز بأكبر نسبة انتشار سكاني في المدينة، ويعج بالمراكز التي تحفز المراهق على استعمال الإنترنت المتواصل وهو ما يؤدي به إلى إدمان الإنترنت موضوع البحث الحالي.

2-1-2- المجال البشري:

تضم ثانوية ابراهيم ابن الأغلب التميمي للسنة الدراسية 2015/2014 عدد من التلاميذ يقدر بـ 1083 تلميذ موزعة على مختلف الشعب ومقسمة على المستويات الثلاث الثانوية، حيث يقدر عدد تلاميذ السنة الأولى بـ 274 تلميذ موزعين على 06 أفواج دراسية

ويقدر عدد تلاميذ السنة الثانية بـ 263 تلميذ موزعين على 08 أفواج دراسية، في حين تضم السنة الثالثة ثانوي 510 تلميذ موزعين على 12 فوج دراسي.

وقد قامت الباحثة بعزل تلاميذ السنة الثالثة من الدراسة، وذلك إتباعاً لنصيحة مستشارة التوجيه للمؤسسة، وكان السبب هو النقص الشديد في حضور تلاميذ السنة الثالثة كونهم في فترة تحضير لامتحان شهادة البكالوريا، وبسبب الانتهاء من المقرر الدراسي وهذا ما يجعل حضور هذه الفئة قليل إن لم يكن معدوم.

وبذلك أصبح مجتمع الدراسة يضم السنة الأولى والسنة الثانية فقط ويقدر بـ 537 تلميذ.

• عينة الدراسة:

وفقاً لطبيعة الدراسة وتركيب مجتمع البحث فإن أفضل أنواع المعاينة هي العينة الطبقية العشوائية، وذلك كون هذا النوع من العينات يتلاءم مع هذه الدراسة التي يمكن تقسيم مجتمعها داخلياً وتختلف فيه الفئات حسب السن والجنس والمستوى الدراسي وفرع التخصص.

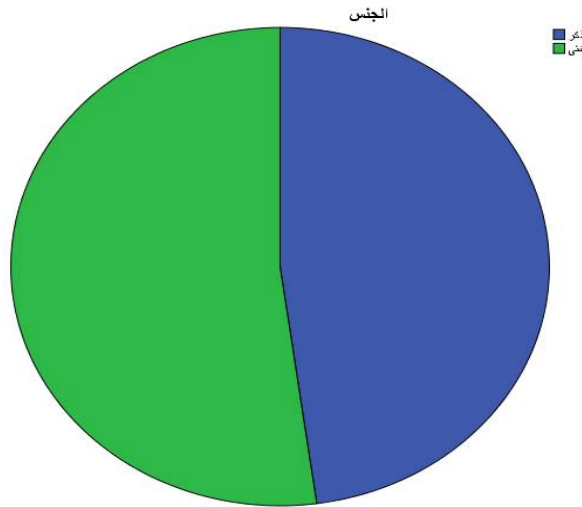
وطبقاً لما يقتضيه حجم العينة تم اخذ ما يعادل قرابة 15 % من مجتمع الدراسة الجديد حيث وزعت 80 استمارة، إلا أنه تم إعادة 73 استمارة، وتم عزل 4 منها لأنها تحتوي على إجابات متناثرة أي الإجابة على أسئلة دون الأخرى.

فأصبحت العينة مكونة من 69 تلميذ وتلميذة من ثانوية ابراهيم ابن الأغلب التميمي أي ما يعادل أكثر من نسبة 10 % من مجتمع الدراسة.

• خصائص عينة الدراسة:

جدول رقم (01): يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس.

الجنس	التكرار	النسبة المئوية (%)
ذكور	33	47,8
إناث	36	52,2
المجموع	69	100



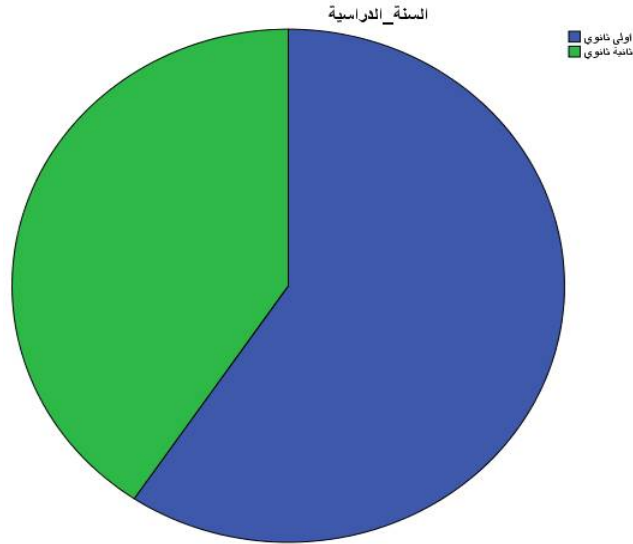
شكل رقم (03): يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) والشكل رقم (03) أن عينة البحث ضمت كلا الجنسين على النحو التالي: جنس الذكور ويمثلون نسبة (47,8%)، في حين مثلت نسبة الإناث (52,2%)، وتعد هذه النسب متقاربة بعض الشيء، إلا أن سبب التفاوت فيها يرجع

إلى عدة أسباب منها كون العينة عشوائية، إضافة إلى اختلاف عدد الإناث والذكور في المجتمع الأصلي.

جدول رقم (02): يمثل توزيع أفراد العينة حسب السنة الدراسية.

السنة الدراسية	التكرار	النسبة المئوية (%)
أولى ثانوي	41	59,4
ثانية ثانوي	28	40,6
المجموع	69	100



شكل رقم (04): يوضح توزيع أفراد العينة حسب السنة الدراسية.

تشير معطيات الجدول رقم (02) والشكل رقم (04) أن أكبر نسبة من التكرارات كانت في السنة الأولى ثانوي، في حين كانت نسبة تكرارات السنة الثانية تقدر (59,4%)

ب(40,6%) وهذا راجع إلى أن عدد تلاميذ السنة الأولى يفوق عدد تلاميذ السنة الثانية في المجتمع الأصلي، كما أن السنة الأولى تضم تلاميذ الشعب المشتركة، بينما تضم السنة الثانية الشعب المتوفرة في المؤسسة فقط.

وبغرض التأكد من وجود إدمان على الإنترنت لدى أفراد العينة تم حساب فروق استجاباتهم عن المتوسط الفرضي البالغ 60 درجة، وتحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (03): يمثل درجة الإدمان على الإنترنت لدى أفراد العينة.

المتوسط الفرضي: 60			الإدمان على الإنترنت		
الدلالة	درجة الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	المجموع
0,00	68	4,12	16,67	51,71	69

من خلال الجدول (03) نلاحظ أن قيمة (ت) البالغة 4,12 عند درجة الحرية 68 وبدلالة 0,00 وهي أقل من 0,05 هذا ما يدل على معنوية الفروق، كما نلاحظ أن متوسط استجابات التلاميذ على مقياس الإدمان على الإنترنت كان 51,71 وهو أكبر من المتوسط الفرضي، ما يدفعنا إلى الحكم أن التلاميذ يعانون من إدمان أعلى من المتوسط على الإنترنت.

ولمعرفة درجة الوحدة النفسية لدى أفراد العينة تم حساب المتوسط الحسابي، وتحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (04): يمثل درجة الوحدة النفسية لدى أفراد العينة.

الانحراف المعياري	المتوسط	المجموع	الوحدة النفسية
8.20	44.47	69	

من خلال قيمة المتوسط البالغة 44.47 نستنتج أن أفراد العينة يعانون من الوحدة النفسية وهي تقع ضمن مجال [40-80] (أنظر مفتاح المقياس).

2-1-3- المجال الزمني:

تم إجراء هذا البحث خلال السنة الجامعية 2015/2014، حيث تمت الدراسة الاستطلاعية في شهر مارس، بينما استغرقت الدراسة الميدانية الأساسية من 05 أبريل 2015م إلى غاية 19 أبريل 2015م.

2-2- منهج الدراسة:

يعتبر أول أساس تنطلق منه أي دراسة هو اختيار المنهج، والذي يعد بمثابة مرشد يوجه الباحث إلى دراسة علمية دقيقة، حيث تتم بموجبه المعالجة الميدانية للمشكلة البحثية على اعتبار أن المنهج هو "الكيفية أو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة موضوع البحث وهو بذلك يجيب على الكلمة الاستفهامية: كيف؟" (عبد الباسط، 1982، 134).

ودراستنا هذه هي محاولة لمعرفة علاقة الإدمان على الإنترنت بالوحدة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية من خلال وصف هذه الظاهرة من حيث تشابكها واختلاف توجهاتها وعلاقتها الترابطية لدى هذه العينة.

وبالتالي اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي الذي يعرفه رشيد زرواتي على أنه "المنهج الذي يقوم فيه الباحث بوصف الظاهرة كما هي في الواقع، وصفاً دقيقاً كما وكيفا".
ويضيف أنه "طريقة في الوصف والتحليل والتعليل والتفسير بطريقة علمية لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكانية" (رشيد زرواتي، 2004، 86).

وعليه فإننا من خلال هذه الدراسة نحاول تحقيق أهدافها والإجابة على التساؤلات التي أثيرت في الإشكالية من خلال هذا المنهج، كما اعتمدنا على الأسلوب الإحصائي وذلك بترجمة المعطيات المتحصل عليها من الميدان إلى أرقام يمكن التعليق عليها وتحليلها للوصول إلى النتائج.

2-3- أدوات الدراسة:

لأجل فهم وتفسير الظاهرة محل الدراسة فقد كان لا بد أن نلجأ في ذلك إلى استخدام مجموعة من الأدوات البحثية، وهذا بهدف الوقوف على كل جوانب المشكلة البحثية ما ظهر منها وما بطن، حيث استعانت الباحثة في هذه الدراسة بمقياسين لقياس الظاهرة المدروسة.

• مقياس إدمان الإنترنت ليونغ (Young 1998):

تم تطوير القائمة التشخيصية ليونغ (1996، 1998) المكونة من ثمانية فقرات والمقتبسة من (DSM-IV 1994)، وأضافت لها 12 فقرة، وهي تقيس النواحي السلبية من الاستخدام المفرط للإنترنت، وصمم الاختبار في ضوء مقياس ليكرت خماسي التدرج على خمس اختيارات هي: بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً (عبد الناصر، 2011، 104).

➤ تصحيح المقياس:

تأخذ الاستجابة على بدرجة كبيرة جداً (5) درجات، والاستجابة بدرجة كبيرة (4) درجات، والاستجابة بدرجة متوسطة (3) درجات، والاستجابة بدرجة قليلة (2) درجة، أما الاستجابة بدرجة قليلة جداً تأخذ (1) درجة.

والدرجة على الاختبار تقع في المدى من 20 حتى 100، حيث يصنف الفرد من حيث استخدامه للإنترنت في أحد الثلاثة تصنيفات الآتية:

✓ الدرجة في المدى من 20 حتى 39: تدل أن الفرد يستخدم الإنترنت بصورة عادية ويستطيع أن يتحكم في استخدامه.

✓ الدرجة في المدى من 40 حتى 69: تدل أن الفرد يعاني من مشاكل متكررة نتيجة استخدامه للإنترنت ولكنه لم يصل إلى مرحلة المدمن.

✓ الدرجة في المدى من 70 حتى 100: تدل أن الفرد لديه مشاكل جوهريّة نتيجة استخدامه للإنترنت، والفرد في هذا المدى يعاني من إدمان الإنترنت ويوصف بالمدمن.

أما الصورة العربية منه قام بترجمتها وتقنينها على البيئة العربية الدكتور عبد الناصر السيد عامر، وقام باستخراج الصدق والثبات بعدة طرق (عبد الناصر، 2011، 104).

➤ صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس بعدة طرق منها:

- **الصدق التقاربي:** لتقدير الصدق التقاربي على عينة قوامها (1433) طالب وطالبة تم حساب الارتباط بين اختبارين لقياس نفس المفهوم، اختبار إدمان الإنترنت ليونغ 1998 المكون من 20 فقرة والدرجة الكلية لاستبيان التشخيص ليونغ 1996 المكون من ثمانية

فقرات، وكانت معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند 0,01 وهذا يعني أن الاختبار يتمتع بالصدق التقاربي.

- **الصدق التعميمي:** تم اختبار عينة مكونة من 1200 طالب وطالبة في المراحل التعليمية المختلفة، وتم تقدير مصفوفة الارتباط للمفردات العشرين كمدخل لإجراء التحليل العاملي التوكيدي حتى يتم التأكد من مدى القدرة التعميمية، وبعد المعالجة يتضح أن مؤشر الصدق التعميمي 0,56 ومنه الاختبار له قدرة تعميمية عالية (عبد الناصر، 2011، 130).

➤ ثبات المقياس:

تم تقدير معامل الثبات للمفردات العشرين للاختبار باستخدام معامل الفا وبلغ قيمته 0,87 وذلك للعينة 2660 وتراوح معامل الارتباط المصحح من 0,30 إلى 0,56، ويتضح أن ثبات الاختبار لمفرداته العشرون جيد (عبد الناصر، 2011، 131).

• مقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسيل (Russell 1996):

وضع راسيل هذا المقياس كأداة سيكومترية سهلة التطبيق في البحوث التجريبية لقياس الشعور بالوحدة النفسية، وهذا المقياس هو النسخة الثالثة المنقحة لمقياس كاليفورنيا -لوس أنجلس للشعور بالوحدة، ويتكون المقياس في صورته النهائية من (20) بنداً اختيرت بناءً على عدد من المحكات منها: معاملات الارتباط المرتفعة بين درجة كل عبارة من الدرجة الكلية للعبارة إلى جانب التوازن بين العبارات الايجابية والعبارات السلبية المتضمنة في المقياس. أما الصورة العربية منه قام بترجمتها وتقنينها على البيئة العربية الدكتور مجدي الدسوقي وقام باستخراج الصدق والثبات، والعينة كانت قوامها (1220) فرداً من الجنسين (ذكور وإناث) وشملت العينة أربع مستويات عمرية: الأولى تتراوح أعمارها بين (15-17) عاماً ضمت تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية، والثانية أعمارها تراوحت بين (18-21) عاماً وقد ضمت طلاب وطالبات المرحلة الجامعية، والثالثة كانت أعمار أفرادها (23) عاماً

فأكثر وتضم طلاب وطالبات الدراسات العليا، والرابعة تضم المسنين المتقاعدين أو غير المتقاعدين وكانت أعمار أفرادها (60) عاماً فأكثر (الدسوقي، 1998، 4).

➤ تصحيح المقياس:

يتكون المقياس في صورته العربية من (20) بنداً تم صياغتها على هيئة أسئلة ويجب الفرد على كل سؤال بإجابة واحدة من بين أربع اختيارات هي: أبداً، نادراً، أحياناً ودائماً.

ويتم حساب الاستجابات على البنود التي تحمل الأرقام التالية: 2، 3، 4، 7، 8، 11، 12، 13، 14، 17، 18 حيث تأخذ الاستجابة على أبداً درجة (1)، والاستجابة على نادراً (2) درجة، والاستجابة على أحياناً (3) درجات، والاستجابة على دائماً (4) درجات.

كما يتم حساب الاستجابات على البنود التي تحمل الأرقام التالية: 1، 5، 6، 9، 10، 15، 16، 19، 20 حيث تأخذ الاستجابة على أبداً (4) درجات، والاستجابة على نادراً (3) درجات، والاستجابة على أحياناً درجة (2)، والاستجابة على دائماً درجة (1).

حيث تتراوح الدرجات بين (20-80) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى شعور شديد بالوحدة النفسية، في حين أن الدرجة المتدنية لا تشير إلى وجود شعور بالوحدة النفسية (الدسوقي، 1998، 5).

➤ صدق المقياس:

تم حساب الصدق بعدة طرق منها (حنان، 2002، 62-63):

- الصدق البنائي أو التكويني: تم حساب الصدق البنائي على مجموعة كلية قوامها (400) طالب وطالبة، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط الناتجة بين (0.371) و (0.744)

بالنسبة للذكور وبين (0.369) و (0.762) بالنسبة للإناث وجميع هذه المعاملات دالة إحصائية عند مستوى (0.01) حيث تشير إلى اتساق المقياس وصدق محتواه.

- **الصدق التمييزي:** أجرى الباحث المقارنة الطرفية بين مرتفعي ومنخفض الشعور بالوحدة النفسية (ن = 400) طالب وطالبة، وذلك بحساب النسبة الحرجة لدرجات أعلى 27% ودرجات أدنى 27% حيث بلغت قيمة النسبة الحرجة (12.66) وتشير هذه القيمة إلى أن الفرق بين المجموعتين دالا إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفض الشعور بالوحدة النفسية.

➤ ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام عدة طرق منها (حنان، 2002، 63-64):

- **طريقة إعادة التطبيق:** تم تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى بفواصل زمني قدره شهر على أفراد عينة التقنين، وبعد حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد في التطبيقين الأول والثاني اتضح أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.01) مما يطمئن إلى توافر شرط الثبات بالنسبة للمقياس

- **طريقة التجزئة النصفية:** تم حساب معامل الارتباط بين درجات البنود الفردية، ودرجات البنود الزوجية لكل عينة، وبعد ذلك تم تصحيح معاملات الارتباط الناتجة باستخدام معادلة سيبرمان -بروان، واتضح أن جميع معاملات الارتباط للمقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية دالة عند مستوى (0.01) مما يؤكد أن المقياس يتمتع بقدر من الثبات.

• الأساليب الإحصائية المستعملة:

استعانة الباحثة بمجموعة من الأساليب الإحصائية التي تم تنفيذها بواسطة برنامج التحليل الإحصائي **SPSS -21** (Statistical Package for the Social Sciences)، وهذه الأساليب هي:

- المتوسطات.
- الانحرافات المعيارية.
- الخطأ المعياري للمتوسط.
- تحليل التباين أحادي الإتجاه (One Way ANOVA).
- معامل الارتباط بيرسون (Pearson).
- اختبار (ت) للفروق بين عينتين مستقلتين (Independent Samples Test).
- اختبار (ت) للفرق بين عينة واحدة ومتوسط فرضي (one sample T test).

خلاصة :

تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، وذلك من خلال تحديد مختلف مجالات الدراسة من مجال مكاني وبشري وزماني، معتمدين في ذلك على المنهج الوصفي بما يتضمنه من وصف وتحليل وتفسير للمشكلة المدروسة، كما تمت الاستعانة بالأدوات التي تناسب الدراسة من مقياس إيمان الإنترنت ليونغ ومقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسيل التي وُزعت على المبحوثين من أجل جمع البيانات والمعطيات اللازمة.

الفصل السادس : عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

تمهيد.

- 1- عرض وتحليل النتائج.
- 2- مناقشة وتفسير النتائج في ضوء الفرضيات.
- 3- الاستنتاج العام للدراسة الميدانية.

تمهيد

يعتبر تحليل النتائج ومناقشتها محور أساسي في الدراسة، نظراً لأهميته البالغة في الحكم سواء من حيث صحة أو خطأ الفرضيات، ومن كل ما تقدم في الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من النتائج على ضوء الفرضيات، والخروج ببعض الاقتراحات من خلال نتائج الدراسة التي سيتم في هذا الفصل عرضها ومناقشتها.

1- عرض وتحليل النتائج

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

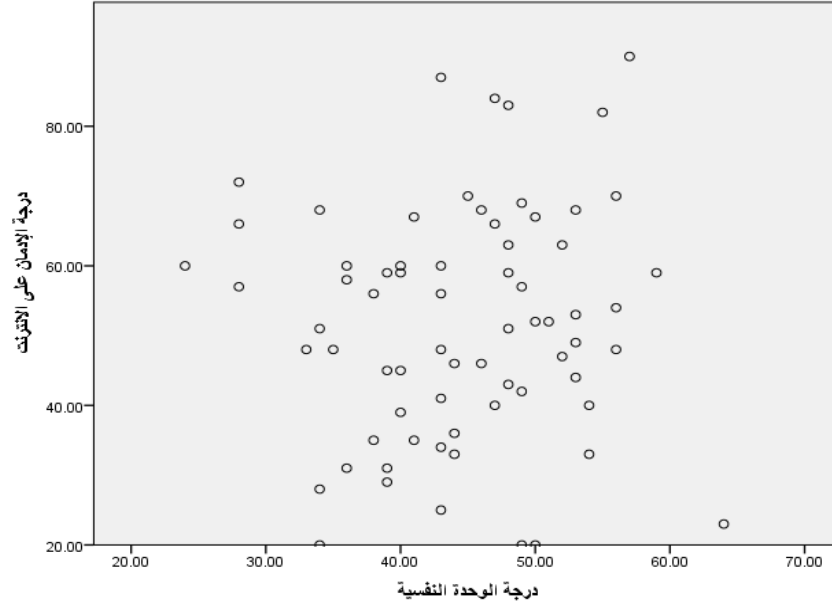
نص الفرضية: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الإدمان على الإنترنت والوحدة النفسية لدى عينة من تلاميذ مرحلة الثانوية".

وللتحقق من الفرضية تم استخدام معامل "بيرسون" بين الدرجات التي تحصل عليها أفراد العينة على مقياس الإدمان على الإنترنت و الدرجات التي تحصلوا عليها على مقياس الوحدة النفسية، وبعد المعالجة الإحصائية بنظام (Spss,21) تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (05): يوضح معامل الارتباط بين الإدمان على الإنترنت و مستوى الوحدة النفسية لدى تلاميذ الثانوية.

الوحدة النفسية		الإدمان على الإنترنت
0.05	الارتباط	
0.63	الدلالة	
69	المجموع	

يتضح من الجدول رقم (05) أن قيمة الارتباط البالغة 0.05 بين الإدمان على الإنترنت والوحدة النفسية لدى أفراد العينة وبدلالة 0.63 أكبر من 0.05، ومنه توجد علاقة غير دالة إحصائياً بين الإدمان على الإنترنت والوحدة النفسية والشكل التالي يبين ذلك:



شكل رقم (05): يوضح ارتباط الإيمان على الإنترنت والوحدة النفسية.

نلاحظ من خلال الشكل رقم (05) أن السحابة مشتتة بين درجة الإيمان على الإنترنت ودرجة الوحدة النفسية، وبالتالي توجد علاقة غير دالة إحصائياً بين الإيمان على الإنترنت والوحدة النفسية.

1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

نص الفرضية: " توجد فروق دالة احصائياً في الإدمان على الإنترنت لدى تلاميذ مرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس".

جدول رقم (06): يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الجنسين من التلاميذ في درجة الإدمان على الإنترنت.

الدالة		قيمة (ت)	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموع	الجنس
غير دال	0.37	0.90	67	17.36	53.60	33	الذكور
				16.07	49.97	36	الإناث

يتضح من الجدول رقم (06) المتعلق باختبار (ت) لإيجاد الفروق بين الجنسين من تلاميذ الثانوية في درجة إدمان الإنترنت، أن درجات المتوسط الحسابي لدى الذكور 53.60 وبالبالغة لدى الإناث 49.97 متقاربة، وأيضا درجات الانحراف المعياري لدى الذكور 17.36 والإناث 16.07 كذلك متقاربة، كما نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة تساوي 0.90 لدى أفراد العينة وبدلالة 0.37 وهي أكبر من 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق غير دالة احصائياً بين الجنسين في درجة الإدمان على الإنترنت.

1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

نص الفرضية: " توجد فروق دالة احصائياً في الإدمان على الإنترنت لدى تلاميذ مرحلة الثانوية تعزى لمتغير المستوى الثقافي للوالدين".

للتأكد من الفرضية تم حساب تحليل التباين احادي الاتجاه (ONE WAY ANOVA) وتحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (07): يوضح نتائج تحليل التباين لدلالة الفروق بين الإدمان على الإنترنت و المستوى الثقافي للآباء.

الدالة		F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
غير	0.74	0.30	85.34	2	170.69	بين المجموعات
دال			283.99	66	18743.50	داخل المجموعات
				68	18914.20	المجموع

من خلال قيمة F البالغة 0.30 عند درجة الحرية بين المجموعات 2 وداخل المجموعات 66 وبدلالة 0.74 وهي اكبر من 0.05 نستنتج انه توجد فروق غير دالة احصائياً في درجة الإدمان على الإنترنت تعزى لمتغير المستوى الثقافي للآباء.

جدول رقم (08): يوضح نتائج تحليل التباين لدلالة الفروق بين الإدمان على الإنترنت و المستوى الثقافي للأمهات.

الدالة		F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
غير دال	0.31	1.17	326.02	2	652.04	بين المجموعات
			276.69	66	18262.15	داخل المجموعات
				68	18914.20	المجموع

من خلال قيمة F البالغة 1.17 عند درجة الحرية بين المجموعات 2 وداخل المجموعات 66 وبدلالة 0.31 وهي اكبر من 0.05 نستنتج انه توجد فروق غير دالة احصائيا في درجة الإدمان على الإنترنت تعزى لمتغير المستوى الثقافي للأمهات.

1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

نص الفرضية: " توجد فروق دالة احصائياً في الوحدة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس " .

جدول رقم (09): يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الجنسين من التلاميذ في درجة الوحدة النفسية.

الجنس	المجموع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
الذكور	33	43.90	8.50	67	-0.54	0.58
الإناث	36	45.00	8.00			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) المتعلق باختبار (ت) لإيجاد الفروق بين الجنسين من تلاميذ الثانوية في درجة الوحدة النفسية، أن درجات المتوسط الحسابي لدى الذكور 43.90 و لدى الإناث 45.00 متقاربة، وأيضا درجات الانحراف المعياري البالغة لدى الذكور 8.50 والإناث 8.00 كذلك متقاربة، و نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة تساوي -0.54 لدى أفراد العينة وبدلالة 0.58 وهي أكبر من 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق غير دال احصائيا بين الجنسين في درجة الوحدة النفسية.

1-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

نص الفرضية: " توجد فروق دالة احصائياً في الوحدة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية تعزى لمتغير المستوى الثقافي للوالدين".

للتأكد من الفرضية تم حساب تحليل التباين احادي الاتجاه (ONE WAY ANOVA) وتحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (10): يوضح نتائج تحليل التباين لدلالة الفروق بين الوحدة النفسية و المستوى الثقافي للآباء.

الدلالة		F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
غير دال	0.30	1.21	81.28	2	162.56	بين المجموعات
			66.91	66	4416.65	داخل المجموعات
				68	4579.21	المجموع

من خلال قيمة F البالغة 1.21 عند درجة الحرية بين المجموعات 2 وداخل المجموعات 66 وبدلالة 0.30 وهي اكبر من 0.05 نستنتج انه توجد فروق غير دالة احصائيا في درجة الوحدة النفسية تعزى لمتغير المستوى الثقافي للآباء.

جدول رقم (11): يوضح نتائج تحليل التباين لدلالة الفروق بين الوحدة النفسية و المستوى الثقافي للأمهات.

الدلالة		F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
توجد دلالة	0.04	3.16	200.33	2	400.67	بين المجموعات
			63.31	66	4178.54	داخل المجموعات
				68	4579.21	المجموع

من خلال قيمة F البالغة 3.16 عند درجة الحرية بين المجموعات 2 وداخل المجموعات 66 وبدلالة 0.04 وهي اصغر من 0.05 نستنتج انه توجد فروق دالة احصائيا في درجة الوحدة النفسية تعزى لمتغير المستوى الثقافي للأمهات.

ولمعرفة لصالح أي مستوى ثقافي قمنا أولاً باختبار تجانس العينة للاختبار فيما بعد نوع المقارنات البعدية التي سنختار وتحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (12): يوضح نتائج اختبار لفس (Levene) لاختبار تجانس مجموعات المستوى الثقافي للأمهات.

اختبار لفس	درجة الحرية 1	درجة الحرية 2	الدلالة
0.72	2	66	0.48

من خلال قيمة اختبار تجانس العينة لفس البالغة 0.72 عند درجة الحرية 1 البالغة 2 ودرجة الحرية 2 البالغة 66 بدلالة 0.48 وهي اكبر من 0.05، نستنتج انه لا توجد فروق بين المجموعات ما يدل على تجانس العينة.

لذلك سنختار المقارنات البعدية LSD حيث تحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (13): يوضح نتائج المقارنات البعدية LSD للمستوى الثقافي للأمهات.

الدالة	الخطأ المعياري	الفرق بين المتوسطات 1-2	مقارنة المجموعات	
			المجموعة 02	المجموعة 01
0.06	2.27	4.30	من 1 تا-3 تا	اقل من الثانوية
0.35	2.41	-2.22	اعلى من البكالوريا	
*0.01	2.69	6.53	من 1 تا-3 تا	اعلى من البكالوريا

من الجدول رقم (13) الخاص بالمقارنات البعدية بين المجموعات LSD، نلاحظ انه لا توجد فروق دالة احصائيا إلا بين الأمهات ذوات المستوى اعلى من البكالوريا والأمهات ذوات المستوى من 1 ثانوي إلى 3 ثانوي لصالح ذوات الأعلى من البكالوريا وهو ما دل عنه الفرق في المتوسطات البالغ 6.53 .

2- مناقشة وتفسير النتائج في ضوء الفرضيات

2-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة:

إن النتائج المتوصل إليها باستخدام معامل الارتباط "بيرسون" والموضحة في الجدول رقم (05) وكذلك الشكل رقم (05)، تُظهر أنه توجد علاقة غير دالة إحصائياً بين الإدمان على الإنترنت والوحدة النفسية، ومنه يمكن القول بأن الفرضية العامة التي تنص على أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الإنترنت والوحدة النفسية لدى عينة من تلاميذ مرحلة الثانوية" غير محققة.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن تلاميذ الثانوية من مدمني الإنترنت يلجأون إلى الإنترنت لإشباع دوافعهم الاجتماعية والشعور بالذات والهروب من المشكلات الاجتماعية وتعويض افتقادهم للمهارات الاجتماعية اللازمة للانخراط في علاقات ناجحة مع الآخرين فيجدون الإنترنت هي الحل للخروج من وحدتهم النفسية، وذلك بإقامة علاقات تغنيهم حتى ولو كانت هذه العلاقات في عالم افتراضي.

خاصةً وأن البناء النفسي للمراهق في مرحلة الثانوية يتأثر إلى حد كبير بالعلاقات المختلفة مع الأصدقاء، فالمراهق الذي لا يشعر بإشباع حاجاته من الشعور بالأمن النفسي والحب والتقبل والثقة بالنفس، يختل توازنه النفسي مما يزيد شعوره بالوحدة النفسية وهذا ما يجعله يُلجأ على شبكة الإنترنت وإقامة علاقات تعويضية للتخفيف من حدة هذا الشعور.

وتتفق نتيجة هذه الفرضية مع نتائج دراسة **كمبرلي يونغ** (Kimberly Young, 1998) التي تشير إلى أنه لم يُلجأ المستخدمون الجدد عن أي مشكلات أو تأثيرات لأنهم قادرين على السيطرة على الكمية التي استخدموا فيها الإنترنت، وهذا ينطبق على تلاميذ الثانوية حيث يعتبرون من الجدد في استخدام الإنترنت كونهم كانوا من قبل تحت الرقابة الوالدية غير أنها

لا تسبب لهم الشعور بالوحدة النفسية، تتفق كذلك مع دراسة عيسى الشماس (2006) والتي توصلت إلى أن نسبة 80-82% من أفراد العينة يرتادون مقاهي الإنترنت بقصد التسلية والترفيه وتبادل الرسائل مع الآخرين، فالمرهق الذي يعاني من الوحدة النفسية يجد نفسه يقاوم هذا الشعور بوسائل الترفيه المختلفة، كما اتفقت مع دراسة باولاك كريج (Pawlak-2002) (Craig, في أن هناك علاقة بين استخدام الإنترنت كعملية تعويضية للوحدة والانفرادية وضعف الإعانة والمساندة الاجتماعية، وبالتالي فإن الإنترنت مجرد وسيلة للتخفيف من حدة الشعور بالوحدة النفسية، غير أن نتائج هذه الفرضية تتعارض ونتائج دراسة كلاً من دراسة إبراهيم الشافعي إبراهيم (2010) ودراسة باولاك كريج (Pawlak-Craig, 2002) في أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين إدمان الإنترنت والوحدة النفسية.

2-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على أنه توجد فروق دالة احصائياً في الإدمان على الإنترنت لدى تلاميذ مرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس"، وباستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة من الجنسين في درجة إدمان الإنترنت والموضحة في الجدول رقم (06)، يظهر وجود فروق غير دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من تلاميذ مرحلة الثانوية في إدمان الإنترنت.

ولعل ما يفسر ذلك هو أن كلا الجنسين يجد في الإنترنت ما يستدعي انتباهه واهتمامه فبالنسبة للذكور يتجهون إلى التسلية أو الثقافة أو إقامة صداقات أو غيره مما يثير اهتمامه حيث يجده بسهولة على الإنترنت، وهذا ينطبق كذلك على الإناث فتستخدم الإنترنت في عدة مجالات منها التحصيل العلمي وكل ما يهمها من الموضة أو غيرها، فالإنترنت بحر واسع يضم شتى الميادين والمجالات خاصة بالنسبة للمراهقين.

وتتعارض نتيجة هذه الفرضية مع نتائج دراسة إبراهيم الشافعي إبراهيم (2010) في وجود فروق دالة بين الجنسين من طلاب الجامعة في إدمان الإنترنت لصالح الذكور.

2-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على أنه توجد فروق دالة احصائياً في الإدمان على الإنترنت لدى تلاميذ مرحلة الثانوية تعزى لمتغير المستوى الثقافي للوالدين"، وبعد التحقق من تحليل التباين لدلالة الفروق بين الإدمان على الإنترنت و المستوى الثقافي للآباء والأمهات كلاً على حدى، حيث كانت قيمة F البالغة 0.30 بالنسبة للمستوى الثقافي للآباء بدلالة 0.74 والتي هي أكبر من 0.05 وبالتالي توجد فروق غير دالة احصائياً في درجة الإدمان على الإنترنت تعزى لمتغير المستوى الثقافي للآباء، وكذلك بالنسبة للأمهات حيث كانت قيمة F تبلغ 1.17 وبدلالة 0.31 والتي هي أكبر من 0.05 ومنه فإنه توجد فروق غير دالة احصائياً في درجة الإدمان على الإنترنت تعزى لمتغير المستوى الثقافي للأمهات، ومنه فإن الفرضية لم تتحقق.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن صغار السن أكثر تقبلاً للأشياء الجديدة من كبار السن، ومن الطبيعي أن يستوعب صغار السن الانترنت بسرعة، قبل أن يستوعبها أولياء أمورهم ويقدرهم جوهر ما يجري ضمنها.

كما أن المراهق في هذه الفترة يبحث عن الاستقلالية من التبعية الوالدية، حيث يرفض النصح المقدم إليه من الوالدين ولا يتأثر بمستوى ثقافتهم ويبحث له عن طريقه الخاص ولعل هذا ما يجعله يلجأ إلى الإنترنت بطريقة مبالغ فيها تؤدي به إلى الإدمان عليها، في حين يركز الوالدين - سواء ذوو المستوى الثقافي المرتفع أو المنخفض - معظم اهتمامهم في هذه الفترة على تحصيل أبنائهم الدراسي خلال مرحلة الثانوية كونهم في فترة تحضير لدخول مرحلة التعليم العالي.

و قد تعارضت هذه الفرضية مع نتائج دراسة سعد بن عبد الله الحميد و خالد بن عبد الرحمن (2013) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة من تلاميذ المرحلة الابتدائية على مقياس إيمان موقع شبكة التواصل الاجتماعي التي تُعزى لمتغير المستوى التعليمي للوالدين ، وذلك لصالح التلاميذ الذين ينتمون إلى أسر من ذوي التعليم العالي.

2-4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الفرضية الجزئية الثالثة التي تنص على أنه توجد فروق دالة احصائياً في الوحدة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس"، وباستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة من الجنسين في درجة الوحدة النفسية والموضحة في الجدول رقم (08)، تظهر قيمة (ت) المحسوبة تساوي -0.54 لدى أفراد العينة وبدلالة 0.58 وهي أكبر من 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق غير دالة احصائياً بين الجنسين في درجة الوحدة النفسية، ومنه لم تتحقق الفرضية الجزئية الثالثة.

ولعل عدم دلالة الفروق بين الجنسين من تلاميذ مرحلة الثانوية في درجة الوحدة النفسية راجع إلى أساليب المعاملة التي يتلقاها كلا الجنسين في المجتمع، حيث أن المراهق في هذه المرحلة يحتاج إلى بناء شبكات تواصل عديدة خاصة مع الجنس الآخر، ولكنه يواجه حرص وخوف الأهل من رفاق السوء سواءً بالنسبة للذكور أو الإناث، ما يجعلهم يميلون إلى الانسحاب وعدم اشباع رغباتهم في إقامة علاقات مع الآخرين، مما يؤدي إلى إحداث نوع من الصراع النفسي لدى كلا الجنسين والذي يجعل المراهق يعاني في نهاية الأمر من الوحدة النفسية.

و قد تعارضت هذه نتيجة الفرضية مع نتائج كلاً من دراسة عامر (1997) التي كان مفادها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينتي الدراسة من (الذكور والإناث) في الشعور بالوحدة النفسية لصالح الإناث، والدراسة التي أجراها نورمان وديواين (1986) والتي انتهت نتائجها إلى أن الذكور من المراهقين أكثر شعوراً بالوحدة النفسية من الإناث المراهقات.

2-5- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الفرضية الجزئية الرابعة التي تنص على أنه توجد فروق دالة احصائياً في الوحدة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية تعزى لمتغير المستوى الثقافي للوالدين"، وبعد التحقق من تحليل التباين لدلالة الفروق بين الوحدة النفسية والمستوى الثقافي للأباء والأمهات كلاً على حدى، حيث كانت قيمة F البالغة 1.21 بالنسبة للمستوى الثقافي للأباء بدلالة 0.30 والتي هي أكبر من 0.05، وبالتالي توجد فروق غير دالة احصائياً في درجة الإدمان على الإنترنت تعزى لمتغير المستوى الثقافي للأباء، أما بالنسبة للأمهات كانت قيمة F تبلغ 3.16 وبدلالة 0.04 وهي اصغر من 0.05، وهذا ما دل على وجود فروق دالة احصائياً في درجة الإدمان على الإنترنت تعزى لمتغير المستوى الثقافي للأمهات، ومنه فإن الفرضية محققة.

ولمعرفة لصالح أي مستوى ثقافي قمنا باختبار تجانس العينة واختيار نوع المقارنة البعدية LSD حيث توصلنا إلى أنه توجد فروق دالة احصائياً في الوحدة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية تعزى لمتغير المستوى الثقافي للوالدين وبالتحديد مستوى الأمهات لصالح الأمهات ذوي المستوى اعلى من البكالوريا.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى طبيعة قرب العلاقة بين الأبناء والأمهات، فالأم تمضي معظم وقتها مع الأبناء وبالاتشغال براحتهم مما يجعلهم أكثر تأثراً بها من الأب الذي يمضي

معظم وقته في العمل وخارج المنزل، وبالإضافة إلى وجود الأم الدائم يحتاج كذلك المراهق إلى تفهمها لخصوصية المرحلة الحرجة التي يمر بها وهذا ما يتوفر لدى الأمهات ذوات المستوى الثقافي المرتفع، غير أنها بحكم مستواها الثقافي تصبح في حالة غياب عن المنزل طوال الوقت للذهاب إلى العمل فيختل التوازن الطبيعي الذي يحتاجه المراهق في المنزل ما يؤدي به إلى الشعور بالوحدة النفسية.

وتتفق نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة مع ما جاء في نتائج دراسة سعد بن عبد الله الحميد و خالد بن عبد الرحمن (2013) التي توصلت التي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة، تعزى لمتغير المستوى التعليمي للوالدين، وذلك لصالح التلاميذ الذين ينتمون إلى أسر من ذوي التعليم العالي.

3- الاستنتاج العام للدراسة الميدانية:

في نهاية الدراسة تم التوصل إلى النتائج التالية:

1. توجد علاقة غير دالة إحصائياً بين الإدمان على الإنترنت والوحدة النفسية.
2. توجد فروق غير دالة إحصائياً بين الذكور والإناث من تلاميذ مرحلة الثانوية في إدمان الإنترنت.
3. توجد فروق غير دالة إحصائياً في درجة الإدمان على الإنترنت تعزى لمتغير المستوى الثقافي للوالدين.
4. توجد فروق غير دالة إحصائياً بين الجنسين في درجة الوحدة النفسية.
5. توجد فروق دالة إحصائياً في الوحدة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية تعزى لمتغير المستوى الثقافي للوالدين وبالتحديد مستوى الأمهات، لصالح الأمهات ذوات المستوى اعلى من البكالوريا.

خاتمة

خاتمة

مع التقدم العلمي والتكنولوجي انتشرت ظواهر عديدة في المجتمع لم تكن معروفة سابقاً ، ومن هذه الظواهر ظاهرة الإدمان على الإنترنت التي تناولتها بالبحث للتحقق من وجود علاقة إرتباطية بينها وبين الشعور بالوحدة النفسية، وذلك بعد الاطلاع على دراسات تخص موضوع الإدمان ومتابعة بعض البرامج الإعلامية وجدت أنها مشكلة تستحق البحث والدراسة ،حيث تم استخدام مقياس للإدمان على الإنترنت ومقياس للوحدة النفسية، وبعد التحقق من الفرضيات أظهرت النتائج الإحصائية وجود علاقة غير دالة احصائيا بين الإدمان على الإنترنت والوحدة النفسية لدى تلاميذ الثانوية، و وجود فروق غير دالة احصائيا بين الجنسين في الإدمان على الإنترنت وكذلك بالنسبة للوحدة النفسية، كما توجد فروق غير دالة احصائيا في الإدمان على الإنترنت تعزى للمستوى الثقافي للوالدين، بينما توجد فروق في الوحدة النفسية تعزى للمستوى الثقافي للوالدين وبالتحديد مستوى الأمهات لصالح ذوات التعليم الأعلى من البكلوريا.

وتبقى هذه النتائج المتوصل إليها جزئية ونسبية، تحكمت فيها العديد من المتغيرات من خصائص العينة، فلو أن هذه الدراسة طبقت على مبحوثين آخرين في منطقة معينة وذات خصائص مغايرة لتحصلنا على نتائج مغايرة، وبهذا فإننا نترك المجال لدراسات أخرى تكون أكثر عمقاً ودقةً وشمولاً لمعرفة الأسباب الأخرى التي تقف وراء هذه المظاهر والاضطرابات التي يعاني منها مراهقونا.

ولا يعني الحديث عن ظاهر الإدمان على الإنترنت التوقف عن استخدامه أو تجاهل وجود هذه الظاهرة، بل يعني العمل على ممارسة الاستخدام المعتدل والأمثل ووضع ضوابط وحدود لاستخدامه، مع ضرورة وجود الرقابة الأسرية ومتابعة الآباء وتوجيه الأبناء عند استخدام الإنترنت.

توصيات واقتراحات الدراسة

1- التوصيات:

من خلال ما تقدم نخلص في النهاية إلى تقديم بعض التوصيات، فيما يلي:

- تنمية الوعي الاسري بأخطار الانترنت و كيفية مواجهتها والتصدي لها من خلال عقد الدورات التدريبية وخطب المساجد ووسائل الاعلام المختلفة.
- تنمية قيم الرقابة الذاتية لدى المراهقين من خلال التربية في الاسرة والمدرسة وتدريبهم على الاستخدام السليم للانترنت.
- ضرورة وجود أخصائي نفسي بشكل مستمر في المؤسسات التعليمية لتقديم برامج إرشادية للطلبة لمساعدتهم على التخلص من مختلف المشكلات النفسية.
- خلق جو اجتماعي سليم في المدرسة، بغرس الاتجاهات التعاونية عند التلاميذ والتركيز على العمل الجماعي مما يساعد على تنمية روح الجماعة وتجنب الشعور بالوحدة.
- تقديم برامج إرشادية للوالدين لمساعدة أبنائهم على علاج الإحساس بالوحدة النفسية والتخلص من إدمان الإنترنت خاصة بالنسبة للأمهات كونهم الأكثر قرباً من الأبناء.

2- البحوث المقترحة:

- تقترح الباحثة إجراء دراسات أخرى حول هذا الموضوع باستخدام مقاييس أخرى وتعميم العينة لتشمل كامل ولاية المسيلة.
- إجراء دراسات حول سوء استخدام الإنترنت وعلاقته ببعض المشكلات الأخرى.
- إجراء دراسات حول الوحدة النفسية وعلاقتها بكل من الاكتئاب والخجل وتقدير الذات.
- إجراء دراسات على مراحل تعليمية أخرى كالمرحلة المتوسطة والجامعية.

قائمة المراجع

1- المراجع باللغة العربية:

القرآن الكريم.

• القواميس والمعاجم:

1. ابن منظور، جمال الدين محمد بن مكرم (د.ت)، لسان العرب، المجلد الثالث، دار صادر، بيروت.
2. ابن منظور (1994)، لسان العرب، دار المعارف، القاهرة.
3. المنجد في اللغة والأعلام (1988)، الطبعة السابعة والثلاثون، دار المشرق، بيروت.
4. المنجد في اللغة والإعلام (1992)، دار المشرق، بيروت.
5. جرجس ميشال جرجس (2005)، معجم مصطلحات التربية والتعليم، دار النهضة العربية، لبنان.
6. عبد العزيز السيد الشخص (2006)، قاموس التربية الخاصة والتأهيل لذوي الاحتياجات الخاصة، ط2، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

• الكتب:

7. ابراهيم الناصر (2005)، العولمة مقاومة وانتشار، دار مجلة البيان، الرياض.
8. أحمد محمد الزغبى (2001)، علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة)، دار الزهران، عمان، الأردن.
9. أكرم زيدان (2005)، سيكولوجية المقامر، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، العدد 313.
10. آمال أحمد وعدلى سليمان (1982)، المدرسة والمجتمع، مكتبة الانجلو، القاهرة.
11. الحفني عبد المنعم (1978)، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، الطبعة الأولى، الجزء الأول، مكتبة المدبولي، القاهرة.

12. الدسوقي مجدي محمد (1998)، مقياس الشعور بالوحدة النفسية، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
13. العباي عمر موفق بشير (2007)، الإدمان والإنترنت، ط1، دار مجدلوي للنشر والتوزيع، عمان.
14. العيسوي عبد الرحمان (2005)، المراهق والمراهقة، دار النهضة العربية، ط1، لبنان.
15. بكار عبد الكريم (2010)، المراهق كيف نفهمه وكيف نواجهه، ط1، دار السلام، القاهرة، مصر.
16. حسن عبد السلام محمد الشيخ (2011)، إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض أشكال السلوك اللاتوافقي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، مصر.
17. رشيد زرواتي (2004)، منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الكتاب الحديث، مصر.
18. روبرت واطسون وهنري كلاي ليندجرين، ترجمة داليا عزت مؤمن (2004)، سيكولوجية الطفل والمراهق، ط1، مكتبة مديولي، القاهرة، مصر.
19. زهران حامد عبد السلام (1977)، علم النفس الاجتماعي، الطبعة الرابعة، عالم الكتب، القاهرة.
20. زهران حامد عبد السلام (1995)، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتب، القاهرة.
21. سميرة محمد شند (2008)، سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها، دار البسمة، القاهرة.
22. سعدية محمد علي بهادر (1980)، سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت.
23. شقير زينب (2002)، الشخصية السوية والمضطربة، ط3، مكتبة النهضة العربية، القاهرة.
24. صالح عبد العزيز (1956)، التربية الحديثة مادتها - مبادئها - تطبيقاتها العلمية، دار الطالب، الإسكندرية.
25. صلاح الدين العمري (2005)، علم النفس النمو، ط1، مكتبة المجتمع العربي، الأردن.

26. عباس محمود عوض (1999)، المدخل إلى علم نفس النمو الطفولة-المراهقة-الشيخوخة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.
27. عبد الباسط محمد حسن (1982)، أصول البحث الاجتماعي، ط8، مكتبة وهبة، مصر.
28. علي صلاح عبد المحسن حسن (2008)، إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة، كلية التربية، جامعة أسيوط.
29. فؤاد أبو حطب وأمال صادق (1990)، نمو الانسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين، ط2، مكتبة الانجلو، القاهرة.
30. فؤاد البهي السيد (1975)، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة.
31. قشوش إبراهيم زكي (1988)، مقياس الإحساس بالوحدة النفسية لطلاب الجامعات، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة.
32. عبد الرقيب البحيري (1987)، الشخصية النرجسية، دراسة في ضوء التحليل النفسي، القاهرة، دار المعارف.
33. محمد عمر الحاجي (2002)، الانترنت ايجابياته وسلبياته، ط1، دار المكتبي، دمشق، سوريا.
34. محمد مصطفى زيدان ومنصور حسين (1982) الطفل والمراهق، ط1، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
35. مروة الشربيني (2006)، المراهقة وأسباب الانحراف، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
36. ميخائيل خليل معوض (2006)، علم النفس العام، ط1، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر.
37. نور عصام (2004)، سيكولوجية المراهقة، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية.
38. يونغ، كيمبرلي، ترجمة هاني أحمد تلجي (1998)، الإدمان على الإنترنت، بيت الأفكار الدولية، عمان.

• رسائل ماجستير ودكتوراه:

39. الجوهرة عبد القادر طه شيببي (2003)، الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، رسالة ماجستير في علم النفس، تخصص شخصية وعلم نفس اجتماعي، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة.
40. الشبؤون دانيا (2006)، الأمن النفسي وعلاقته بالوحدة النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.
41. جزاء بن عبيد بن جزاء العصيمي (1429هـ)، بعض المشكلات النفسية الشائعة لدى طلاب مراحل التعليم العام بمدينة الطائف، رسالة ماجستير في علم النفس النمو، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
42. جعفر فاكهة جعفر محمد (2007)، الخجل وعلاقته بتقدير الذات والوحدة النفسية دراسة مقارنة على عينتين من طلبة جامعتي دمشق و عدن، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق.
43. حسام الدين محمود عزب (2001)، إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، المؤتمر العالمي السنوي للطفل والبيئة، مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة .
44. حسام الدين محمد عزب (2003)، فعالية برنامج علاجي متعدد النظم في علاج إدمان الإنترنت، مؤتمر الطفل العربي، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.
45. حنان بنت أسعد محمد خوج (2002)، الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير في علم النفس، تخصص نمو، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
46. خولة بنت عبد الله السبتي (2004)، مشكلات المراهقات الاجتماعية والنفسية والدراسية، رسالة ماجستير في الخدمة الاجتماعية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
47. رزيقة محذب (2011)، الصراع النفسي الاجتماعي للمراهق المتمدرس وعلاقته بظهور القلق، مذكرة ماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.

48. سميرة عبدي (2011)، الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس، رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.

49. سلطان عائض مفرح العصيمي (2010)، إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير في العلوم الاجتماعية، تخصص الرعاية والصحة النفسية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

50. شرقي رحيمة (2005)، أساليب التنشئة الأسرية وانعكاساتها على المراهق دراسة ميدانية بولاية بسكرة، رسالة ماجستير في علم الاجتماع العائلي، قسم علم الاجتماع، جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر.

51. فارس بن حمود بن حماد العنزي (2010)، الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالسلوك العدواني لدى نزلاء دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير في العلوم الاجتماعية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

52. فهد بن عبد الله الدليم، جمال شفيق عامر (2004)، الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المراهقين والمراهقات بالمملكة العربية السعودية، بحث غير منشور، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.

53. عبد الرحمن بن علي حسن العطاس (1434هـ)، الشعور بالطمأنينة والوحدة النفسية لدى الأيتام المقيمين في دور الرعاية والمقيمين لدى ذويهم (دراسة مقارنة)، رسالة ماجستير في علم النفس، تخصص ارشاد نفسي، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

54. مروان عبد الله دياب (2006)، دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، رسالة ماجستير في علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة.

55. منال حدواس (2013)، الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي ومستوى تقدير الذات لدى المراهق الجانح، رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة مولود معمري بتيزي وزو، الجزائر.

56. ناجيه مصطفى (2004)، فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

57. نشوى إبراهيم (2002)، الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من الأطفال المحرومين وغير المحرومين من الرعاية الأسرية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

58. نفين زهران (1999)، مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقات، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

59. هدى إبراهيم عبد الحميد وهبة (2010)، المهارات الاجتماعية وعلاقتها بأعراض الوحدة النفسية لدى المراهقين، رسالة ماجستير في الآداب، تخصص علم النفس، جامعة حلوان.

60. وفاء جميل دياب عابد (2008)، الوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء في ضوء بعض المتغيرات النفسية، رسالة ماجستير في الصحة النفسية، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

• الصحف والمجلات:

61. إبراهيم الشافعي إبراهيم (2010)، إدمان الإنترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والطمأنينة النفسية لدى طلاب وطالبات جامعة الملك خالد بالسعودية على ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، دراسات نفسية، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة طنطا، مصر، مجلد 20، العدد 3.

62. الدريد عبد المنعم، عبد الله جابر (1999)، الشعور بالوحدة النفسية لدى الأطفال المعوقين وعلاقتها ببعض العوامل النفسية، مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس، مكتبة زهراء الشرق، العدد 23، الجزء 3.

63. الشماس عيسى (2006)، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، جامعة دمشق، كلية التربية مجلد 4، العدد الأول.

64. القرني محمد بن سالم محمد (2011)، إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد 75، الجزء الثالث.

65. الهام فاضل عباس (2011)، الوحدة النفسية وعلاقتها بالحاجات النفسية عند موظفي جامعة بغداد، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة بغداد، ع32.

66. جمال السيد تفاحة (2005)، الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية من الآباء والأقران لدى الأطفال العميان، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ع58.

67. عامر جمال شفيق (1997)، تباين مستويات الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين من الجنسين ومدى قدرتها التنبؤية ببعض متغيرات الشخصية، مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، المجلد 9، العدد 4.

68. عبد الحميد جابر وعمر محمود (1989)، الحساسية الاجتماعية لدى عينة من تلاميذ المدارس الابتدائية والإعدادية بدولة قطر وعلاقتها بكل من الوحدة النفسية والتحصيل الدراسي، دراسات نفسية، مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، المجلد 26.

69. عبد الناصر السيد عامر (2011)، إدمان الإنترنت المصادقية والتمايز العملي والنسبة بين طلبة المراحل التعليمية المختلفة في المجتمع المصري، مجلة كلية التربية بينها، العدد 85.

70. عصام محمد زيدان (2008)، إدمان الإنترنت وعلاقته بالقلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس، دراسات عربية في علم النفس، قسم علم النفس، جامعة المنصورة، المجلد 7، العدد 2.

71. فاطمة صادق (2014)، الآثار النفسية للإدمان على المخدرات، دراسات نفسية وتربوية، مديرية تطوير الممارسات النفسية والتربوية، المركز الجامعي تمارست، عدد 12 جوان 2014.

72. عزه مبروك (2002)، تقييم الذات وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى المسنين، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد 1، العدد 2.

73. عطا محمود، (1993)، تقدير الذات وعلاقته بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى طلاب الجامعة، دراسات نفسية، م3، ع3.

74. مازن ملحم (2010)، الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة للشخصية دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26، العدد 4.

• مواقع الإنترنت:

75. سوسن شاكر مجيد (2012)، الشعور بالوحدة النفسية والعوامل والأضرار النفسية الناجمة عنها، موقع الحوار المتمدن، العدد 3714 .

<http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=305760#>

76. صالح سمير الدليمي (2013)، ماهية الإدمان والنظريات المفسرة له، 20-11-2013.

<http://toxicomanie-dz.com/toxicomanie-arabe.php>

77. فضيلة عرفات (2009)، الوحدة النفسية مفهومها أشكالها وأسبابها وعلاجها، مؤسسة النور

<http://www.alnoor.se/article.asp?id=54932>. للثقافة والاعلام.

78. منتدى علم النفس الصحي (2013)، مطالب النمو في المراحل المختلفة.

<http://psychology.sudanforums.net/t1782-topic>

79. منظمة الصحة العالمية WHO (2015)، نماء المراهق.

http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/ar

80. ويكيبيديا، الموسوعة الحرة (2009) إدمان الإنترنت. <http://goo.gl/nu8Q>

• **Books**

81. American Psychological Association :APA(1994), Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th ed, DSM-IV, Washington, D.C, author.
82. Leshner AI (1997), Addiction is a brain disease, and it matters, Science278.
83. Muuss, Rolf E. (1975). Theories of Adolescence, 3rd Edition, Random House, New York.
84. Oxford, Learner's Pocket Dictionary, 4th edition, OXFORD UNIVERSITY PRESS.
85. Pawlak Craig (2002), Correlates of Internet use and addiction in adolescents, diss, abst, New Xoure university.

• **Journal Article & Newspaper**

86. Chakraborty K, Basu D, Vijaya Kumar KG (2010) Internet addiction: consensus, controversies, and the way ahead. East Asian archives of psychiatry, official journal of the Hong Kong College of Psychiatrists 20.
87. Charlton, J.P(2002), A factor analytic investigation of computer addiction and engagement, British Journal of Psychology, 93,3.
88. Chebbi P, Koong K, Liu L, & Rouman R (2007), some observations on internet addiction disorder Research, Journal of Information Systems Education, 11.
89. Grant JE, Potenza MN, Weinstein A, Gorelick DA (2010) Introduction to behavioral addictions. Am J Drug Alcohol Abuse, 36.
90. Griffiths M (2005), A components' model of addiction within a biopsychosocial, Framework Journal of Substance Use 10.
91. Norman . S & Dewayne .M, (1986),The loneliness experience of college students : Sex differences, Personality and Social Psychology Bulletin, Vol 12 (1).

92. Volkow ND, Fowler JS, Wang GJ (2003), The addicted human brain, insights from imaging studies, J Clin Invest, 111.
93. Widyanto L, & Mcmurrin M (2004), The psychometric properties of internet addiction test, Cyber Psychology and Behavior, 7, 4.
94. Young, K,S (1996), Internet Addiction: The Emergence of New Clinical Disorder, Paper Presented at the 104th Annual Meeting of American Psychological Association, Toronto, Canada, V15.
95. Young, K,S (2004), Internet Addiction:A New Clinical Phenomenon and Its Consequences, St. Bonaventure University, AMERICAN BEHAVIORAL SCIENTIST, Vol. 48 No. 4.

- **Web Bibliography**

96. Dictionary.com Unabridged (2015), adolescence, Retrieved March 07, 2015, from Dictionary.com
website: <http://dictionary.reference.com/browse/adolescence>
97. Internet World Stats, (2014), Internet Usage Statistics for Africa, Miniwatts Marketing Group.
<http://www.internetworldstats.com/stats1.htm#africa>
98. Rodolfo and others (2012), Internet Addiction: A Review, Framework Journal of Addiction Research & Therapy, S6
<http://dx.doi.org/10.4172/2155-6105.S6-004>

الملاحق

الملحق (1) صحيفة التعليمات والبيانات
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة المسييلة

البيانات الأولية:

السن :

النوع		ذكر	أنثى
السنة الدراسية		أولى	ثانية
المستوى التعليمي للوالدين		الأم	الأب
مستوى التحصيل الدراسي		جيد	متوسط
		منخفض	

التعليمات

يعرض عليك فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عما تشعر به غالباً، ويوجد أمام كل عبارة عدة اختيارات، المرجو منك أن تقرأ كل من هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة أمام العبارة وأسفل أحد الاختيارات التي تنطبق عليك.

- لا تترك عبارة دون الإجابة عليها.
- لا تضع أكثر من علامة أمام عبارة واحدة.
- لا تتوقف كثيراً أثناء الإجابة على العبارات، أجب بأول فكرة تتبادر إلى ذهنك.

لاحظ أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، والإجابة تعتبر صحيحة فقط طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة.

مع خالص شكري لك

لا تستعمل هذه الاختيارات إلا لغرض البحث العلمي، ليست لأغراض شخصية وتبقى
البيانات في غاية السرية.

ملحق رقم (2): مقياس الإدمان على الإنترنت

الرقم	العبارات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1	هل تتجاوز الوقت الذي تحدده لاستخدام الإنترنت؟					
2	هل تهمل واجباتك نتيجة قضاء المزيد من الوقت على الإنترنت؟					
3	هل تفضل الاستمتاع والإثارة على الإنترنت عن الاستمتاع مع أقرانك؟					
4	هل تكون علاقات مع مستخدمي الإنترنت؟					
5	هل يشتكي المحيطين بك من الوقت الطويل الذي تقضيه على الإنترنت؟					
6	هل يتأثر تحصيلك الدراسي بسبب استخدامك للإنترنت؟					
7	هل تطلع على بريدك الإلكتروني يوماً قبل القيام بأي عمل آخر؟					
8	هل يتأثر أدائك المدرسي بسبب استخدام الإنترنت؟					
9	هل تتبع أسلوب الدفاع أو التكتّم عندما يسألك أحد عما تفعل على الإنترنت؟					
10	هل تتخلص من الأفكار المزعجة في حياتك عند استخدام الإنترنت؟					
11	هل تشعر بالمتعة عند إعادة استخدامك للإنترنت؟					
12	هل تشعر أن الحياة بدون الإنترنت تافهة ومملة وتعيّسة؟					
13	هل تبدي انزعاجك وضيقك عن استخدام الإنترنت؟					
14	هل تعاني من اضطراب النوم نتيجة السهر على الإنترنت؟					
15	هل تشعر بأن تفكيرك مشغول بالإنترنت عندما تنقطع عن استخدامه؟					
16	هل دائماً تقول "أتركني بعض الوقت" أثناء جلوسك على الإنترنت؟					
17	هل تحاول تقليل الوقت الذي تقضيه على الإنترنت؟					
18	هل تحاول أن تخفي الوقت الذي تقضيه على الإنترنت؟					
19	هل تفضل قضاء وقتك على الإنترنت عن قضائه مع أصدقائك؟					
20	هل تشعر أنك مكتئب وعصبي عند التوقف عن استخدام الإنترنت ونزول هذه المشاعر بمجرد استخدامه؟					

ملحق رقم (3): مقياس الوحدة النفسية

الرقم	العبارات	أبداً	نادراً	أحياناً	دائماً
1	إلى أي مدى تشعر بأنك على وفاق مع الناس من حولك؟				
2	إلى أي مدى تشعر بأنك تفتقد الصحبة؟				
3	إلى أي مدى تشعر بأنه لا يوجد الشخص الذي تستطيع أن تلجأ إليه عندما تريد؟				
4	إلى أي مدى تشعر بأنك وحيد؟				
5	إلى أي مدى تشعر بأنك عضو في صحبة أو جماعة؟				
6	إلى أي مدى تشعر بأنك تشارك الناس في أشياء عديدة؟				
7	إلى أي مدى تشعر بأنك لم تعد قريباً من احد؟				
8	إلى أي مدى تشعر بأن الآخرين من حولك لا يشاركونك الاهتمامات والأفكار؟				
9	إلى أي مدى تشعر بأنك شخص اجتماعي وانبساطي؟				
10	إلى أي مدى تشعر بأنك قريب من الناس؟				
11	إلى أي مدى تشعر بأنك مهمل ومنبوذ؟				
12	إلى أي مدى تشعر بأن علاقاتك مع الآخرين بلا معنى؟				
13	إلى أي مدى تشعر بأنه لا يوجد الشخص الذي يفهمك جيداً؟				
14	إلى أي مدى تشعر بأنك في عزلة عن الآخرين؟				
15	إلى أي مدى تشعر بأنك سوف تجد الصحبة عندما تريد؟				
16	إلى أي مدى تشعر بأن هناك آخرين يفهمونك جيداً؟				
17	إلى أي مدى تشعر بالخجل؟				
18	إلى أي مدى تشعر بأن الناس حولك ولكنهم ليسوا معك؟				
19	إلى أي مدى تشعر بأن هناك من تستطيع أن تتحدث معه؟				
20	إلى أي مدى تشعر بأن هناك من يمكنك أن تلجأ إليه عندما تريد؟				

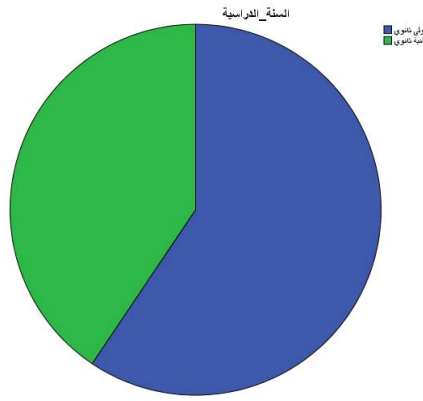
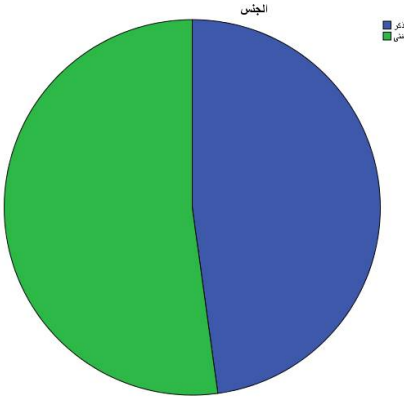
ملحق رقم (4): مخرجات برنامج Spss

الجنس

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	التكرار	النسبة		المتجمع الصاعد
ذكر	33	47.8	47.8	47.8
انثى	36	52.2	52.2	100.0
Total	69	100.0	100.0	

الدراسية_السنة

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
اولى ثانوي	41	59.4	59.4	59.4
ثانية ثانوي	28	40.6	40.6	100.0
Total	69	100.0	100.0	

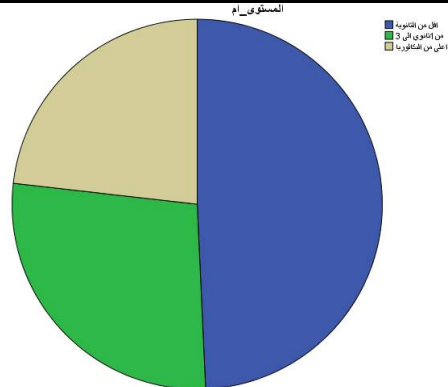
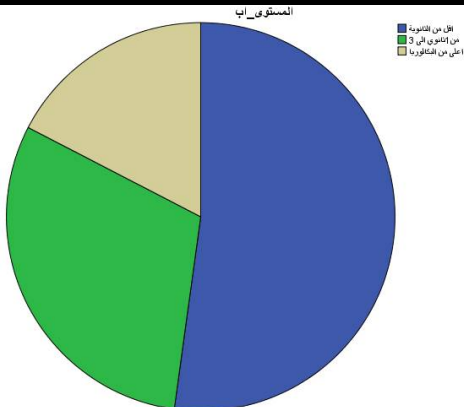


اب_المستوى

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
من اقل الثانوية	36	52.2	52.2	52.2
ثانوي 1 من 3 الى	21	30.4	30.4	82.6
من اعلى البكالوريا	12	17.4	17.4	100.0
Total	69	100.0	100.0	

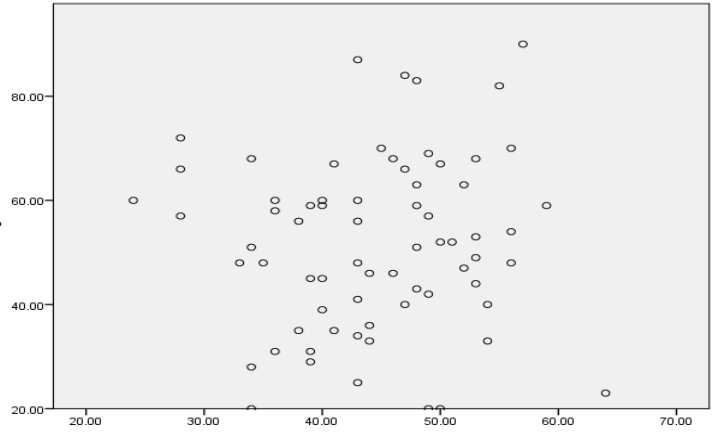
ام_المستوى

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
من اقل الثانوية	34	49.3	49.3	49.3
ثانوي 1 من 3 الى	19	27.5	27.5	76.8
من اعلى البكالوريا	16	23.2	23.2	100.0
Total	69	100.0	100.0	



Correlations

	الإيمان درجة الانترنت على	الوحدة درجة النفسية
Pearson	1	.058
على الإيمان درجة الانترنت		Sig. (2-tailed) .639
N	69	69



Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الإيمان درجة الانترنت على	ذكر	33	53.6061	17.36005	3.02200
	انثى	36	49.9722	16.07391	2.67899

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
الإيمان درجة الانترنت على	.285	.595	.903	67	.370	3.63384	4.02482	-4.39975	11.66742
			.900	65.228	.372	3.63384	4.03849	-4.43105	11.69873

ANOVA

النفسية الوحدة درجة مستوى الاباء

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	162.563	2	81.281	1.215	.303
Within Groups	4416.655	66	66.919		
Total	4579.217	68			

ANOVA

النفسية الوحدة درجة مستوى الامهات

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	400.676	2	200.338	3.164	.049
Within Groups	4178.541	66	63.311		
Total	4579.217	68			

Test of Homogeneity of Variances

النفسية الوحدة درجة

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.726	2	66	.487

Multiple Comparisons							
Dependent Variable: النفسية الوحدة درجة							
	ام_المستوى (I)	ام_المستوى (J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
LSD	الثانوية من اقل	3 الى ثانوي1من	4.30495	2.27909	.063	-.2454	8.8553
		من اعلى البيكالوريا	-2.22794	2.41227	.359	-7.0442	2.5883
	3 الى ثانوي1من	الثانوية من اقل	-4.30495	2.27909	.063	-8.8553	.2454
		من اعلى البيكالوريا	-6.53289*	2.69984	.018	-11.9233	-1.1425
	من اعلى البيكالوريا	الثانوية من اقل	2.22794	2.41227	.359	-2.5883	7.0442
		3 الى ثانوي1من	6.53289*	2.69984	.018	1.1425	11.9233

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
درجة الوحدة النفسية	ذكر	33	43.9091	8.50869	1.48117
	انثى	36	45.0000	8.00357	1.33393

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
درجة الوحدة النفسية	.052	.821	-.549	67	.585	-1.09091	1.98793	-5.05883	2.87701	
			-.547	65.540	.586	-1.09091	1.99330	-5.07118	2.88936	

ANOVA

الانترنت على الإدمان درجة مستوى الاباء

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	170.695	2	85.347	.301	.741
Within Groups	18743.508	66	283.993		
Total	18914.203	68			

ANOVA

الانترنت على الإدمان درجة مستوى الامهات

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	652.046	2	326.023	1.178	.314
Within Groups	18262.157	66	276.699		
Total	18914.203	68			

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى بحث علاقة الإدمان على الإنترنت والوحدة النفسية لدى عينة من تلاميذ مرحلة الثانوية بالمسيلة، والفروق بين الجنسين في إدمان الإنترنت، والشعور بالوحدة النفسية، والفروق في الإدمان على الإنترنت والوحدة النفسية التي تعزى لمتغير المستوى الثقافي للوالدين.

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي في دراسة الموضوع، وتكونت عينة الدراسة من (69) تلميذ، (33) تلميذ و (36) تلميذة من ثانوية إبراهيم ابن الأغلب التميمي، وقد تم استخدام مقياسين هما: مقياس الإدمان على الإنترنت ومقياس الوحدة النفسية.

نتائج الدراسة:

- وجود علاقة غير دالة إحصائياً بين الإدمان على الإنترنت والوحدة النفسية.
- وجود فروق غير دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في درجة إدمان الإنترنت.
- وجود فروق غير دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في درجة الوحدة النفسية.
- وجود فروق غير دالة إحصائياً في إدمان الإنترنت تعزى لمتغير المستوى الثقافي للوالدين.
- وجود فروق دالة إحصائياً في الوحدة النفسية تعزى لمتغير المستوى الثقافي للوالدين لصالح الأمهات ذوات المستوى الأعلى من البكالوريا.

الكلمات المفتاحية: إدمان الإنترنت – الوحدة النفسية – المراهقة.

Abstract

This study aimed at examining the relationship between internet addiction and loneliness among a sample of students in secondary school Ibrahim ibn Alaghlab Eltamimi in M'sila, and gender differences in Internet addiction and loneliness, and the differences in Internet addiction and loneliness which attributed to the cultural level of the parents.

Researcher relied on the descriptive method in this study, and study sample consisted of (69) students (33) males and (36) females from secondary school Ibrahim ibn Alaghlab Eltamimi. Two scales were used: the sense of loneliness scale and Internet addiction scale.

The study revealed the following results:

- There is non-statistically significant relationship between Internet addiction and loneliness.
- There is non-statistically significant differences between males and females in Internet addiction.
- There is non-statistically significant differences between males and females loneliness.
- There is non-statistically significant differences in Internet addiction attributed to the cultural level of the parents.
- There is a differences in loneliness attributed to the cultural level of the parents for the benefit of mothers with the highest level than baccalaureate.

Key words: Internet addiction - Loneliness – Adolescence.

