

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة وهران 2 محمد بن أحمد

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس و الأرتوفونيا

مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس الصحة

يعنوان:

" الإدمان على الأترنت و أثره على العزلة الاجتماعية لدى
المراهق "

من إعداد الطالبة:

- عوان جهيدة.

تحت إشراف الأستاذة:

- كبداني خديجة.

السنة الدراسية 2023/2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

A decorative floral element consisting of a central flower with several leaves, positioned at the beginning of the Basmala text.

دعاء

يارب لا تدعني أصاب بالغرور إذا نجحت

ولا أصاب باليأس إذا فشلت بل ذكري دائما بأن الفشل هو التجارب التي
تسبق النجاح

يارب علمني أن التسامح هو أكبر مراتب القوة وأن حب الانتقام هو أول
مظاهر الضعف

يا رب إذا جردتني من المال أترك لي الأمل

وإذا جردتني من النجاح أترك لي قوة العناد حتى أتغلب على الفشل، يا رب
إذا أسأت إلى الناس أعطني شجاعة الاعتذار، وإذا أساء لي الناس أعطني
شجاعة العفو.

أمين

كلمة شكر

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من لا يشكر الناس لم يشكر الله، ومن صنع إليكم معروفا فكافئوه، فإن لم تجدوا ما تكافئونه فادعوا له حتى تروا أنكم قد كافأتموه."

وعملا بهذا الحديث واعترافا بالجميل، أحمد الله عز وجل وأشكره على أن وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع.

وأقدم بجزيل الشكر والتقدير والعرفان للأستاذة المشرفة " كبداني خديجة" التي قبلت تواضعا وكرامة على إشراف هذا العمل والتي رافقتني طيلة هذا البحث وقدمت لي المعلومات والنصائح القيمة، إلى كل أساتذة "جامعة وهران 02 محمد بن أحمد- كلية العلوم الاجتماعية-قسم علم النفس و الأطفوية" على المساعدات المقدمة من طرفهم وبالأخص أساتذة الإحصاء الأستاذ "بن طاهر" و الأستاذ "فراحي".

إلى من ساندني ويسر لي الصعاب وشجعني إلى رفيق الدرب وصديق الأيام زوجي الغالي فريد الذي تحمل الكثير، ووقوفني في هذا المكان ما كان ليحدث لولا تشجيعه المستمر لي و مساعدته لي.

شكري الخاص أوجهه إلى صديقتي العزيزة "بودينار حليلة" في وقوفها إلى جانبي وحضورها الدائم والمستمر معي لإتمام هذا البحث.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد، وإلى كل من لم ييخل علي بمعلومة أو نصيحة أو توجيه ولو بكلمة مشجعة لإتمام هذا العمل المتواضع.

و أخيرا إلى أعضاء لجنة المناقشة الذين قبلوا إجازة العمل لهذه المرحلة

وخصص كل أستاذ من أساتذتها وقتا لقراءة وتقييم هذه المذكرة.

إلى كل هؤلاء أقول شكرا جزيلًا....

فجزاهم الله بكل خير

والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات.

جهيدة

إهداء

أهدي ثمرة جهدي وعملي المتواضع إلى:

من قال في شأنهما الله عز وجل:

" وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا "

أبي الذي لم ييخل علي بشيء ودفعني إلى العلم، والذي أحمل اسمه بكل افتخار

أرجو من الله أن يمدد في عمره

وأمي سبب وجودي في الحياة، إلى من كان دعائها سر نجاحي،

إلى التي أنجبتني، لها كل إجلال وتقدير.

إلى إخوتي حفظهم الله وبالأخص وسام و سلوى

إلى كل عائلة عوان وجري.

إلى كل زملائي إلى جميع الأساتذة الذين درسوني أو عرفتهم

إلى كل الأصدقاء و الأحياء

إلى كل طالب علم

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع

وأسأل الله عز وجل أن يوفقنا لما فيه الخير لنا ولوطننا إنه نعم المولى ونعم

النصير.

جهيدة.

ملخص الدراسة

إننا نعيش فترة من عصر المعلومات، وهي البداية لهذا العصر وفي كل زمان ومكان يتحدث الناس عن الكيفية التي ستغير بها تكنولوجيا المعلومات حياتنا. إنَّ التقدم التكنولوجي، سوف يجبر المجتمع كله مع مواجهة مشكلات جديدة شائكة.

ومن بين هذا التقدم، إستعمال الأنترنت التي قد يجد فيه الفرد المتعة و الأهمية والإنتاجية كما قد يكون له سلبيات لهذا لا يمكن التّحقق من الفهم الكامل لآفة الإدمان على الأنترنت إلّا من خلال الوصول إلى وعي تام لجوانب السلوك الشخصي على الأنترنت والذي ينفرد له دون غيره ولذا تمّ اختيار موضوع بحثنا وفق مواضيع التّقدم التكنولوجي والذي يتحدث عن الإدمان على الأنترنت وأثره على العزلة الاجتماعية لدى المراهق.

هدفت الدّراسة إلى التعرف على الإدمان على الأنترنت وتأثيره على العزلة الاجتماعية لدى المراهق لدى عيّنة تلاميذ متوسطة طالب البشير و ثانوية قاصدي مرباح بوهران, تكونت عيّنة الدّراسة من 58 تلميذاً و تمّ الاعتماد على المنهج الوصفي والمنهج العيادي في إجراء الدّراسة وتضمنت أدوات الدراسة كل من مقياس العزلة الاجتماعية و إختبار رسم العائلة و بعد معالجة البيانات باستخدام برنامج SPSS وتحليل إختبار رسم العائلة أظهرت نتائج الدراسة : الإدمان على الأنترنت يؤدي إلى العزلة الاجتماعية لدى المراهق.

الكلمات المفتاحية:

الإدمان على الأنترنت-العزلة الاجتماعية- المراهق.

STUDY SUMMARY

We are living in a period of the information age, which is the beginning of this era, and at every time and place people talk about how information technology will change our lives. Technological advances will force the whole of society to confront thorny new problems.

Among this progress is the use of the Internet, in which the individual may find pleasure, importance, and productivity as he may have. Therefore, a full understanding of the scourge of Internet addiction can only be verified by reaching full awareness of aspects of personal behavior on the Internet, which is unique to him and not others. Therefore, a topic was chosen. Our research is according to the topics of technological progress, which talks about addiction to the Internet and its impact on the social isolation of the adolescent.

The study aimed to identify addiction to the Internet and its impact on social isolation among adolescents among a sample of middle school students Talib Al-Bashir and Qasdi Merbah High School in Oran. And the family drawing test, and after processing the data using the SPSS program and analyzing the family drawing test, the results of the study showed: Internet addiction leads to social isolation among adolescents.

KEYWORDS: Internet addiction-adolescent-social isolation.

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
36	خصائص العينة.	جدول رقم 01
37	توزيع فقرات مقياس العزلة على أبعاده.	جدول رقم 02
38	ثبات المقياس.	جدول رقم 03
39	الاتساق الداخلي للأبعاد.	جدول رقم 04
40	المتوسط الحسابي و المتوسط النظري والانحراف المعياري.	جدول رقم 05
40	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري.	جدول رقم 06

قائمة المحتويات

<u>الصفحة</u>	<u>المحتوى</u>
أ	دعاء.....
ب	كلمة شكر.....
ج	إهداء.....
د	ملخص الدراسة بالعربية.....
هـ	ملخص الدراسة بالإنجليزية.....
و	قائمة الجداول.....
2 - 1	المقدمة
3	الجانب النظري
4	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.....
4	إشكالية الدراسة.....
5	فرضية الدراسة.....
5	أهداف الدراسة.....
6	أهمية الدراسة.....
6	أسباب و دوافع اختيار الموضوع للدراسة.....
7 - 6	مصطلحات الدراسة.....
8	الفصل الثاني: إدمان الأنترنت.....
8	تمهيد.....
9	العنصر الأول: الأنترنت
9	تعريف الأنترنت.....
10	الأثار السلبية للأنترنت.....
11	الخدمات الرئيسية المقدمة من الإنترنت للشباب.....
13	العنصر الثاني: الإدمان على الأنترنت
13	تعريف الإدمان.....
14	تعريف الإدمان على الأنترنت.....
15	مظاهر الإدمان على الأنترنت.....

16	أهم الدوافع التي تسبب في إدمان الأنترنت.....
17	آثار الإدمان على الأنترنت.....
19	أشكال الإدمان على الأنترنت.....
20	النظريات المفسرة لإدمان الأنترنت.....
21	المعايير التشخيصية لإدمان الأنترنت.....
22	علاج إدمان الأنترنت.....
23	خلاصة.....
24	الفصل الثالث: العزلة الاجتماعية لدى المراهق.....
24	تمهيد.....
24	تعريف العزلة الاجتماعية.....
25	أسباب العزلة الاجتماعية.....
26	أعراض العزلة الاجتماعية.....
27	أنواع العزلة الاجتماعية.....
28	النظريات المفسرة للعزلة الاجتماعية.....
30	الإستراتيجيات الحد من العزلة الاجتماعية و الوقاية منها.....
31	المراهقة.....
33	الخلاصة.....
34	الجانب التطبيقي
35	الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة.....
35	تمهيد.....
35	منهج الدراسة.....
35	الدراسة الإستطلاعية.....
35	مكان الدراسة.....
35	حدود الزمنية.....
35	عينة الدراسة.....
36	أدوات الدراسة الإستطلاعية.....
40-36	الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة (الصدق و الثبات).....
41	الدراسة الأساسية.....
41	حدود الدراسة.....

41	حالات الدراسة و مواصفاتها.....
41	منهج الإكلينيكي.....
41	أدوات الدراسة.....
41	دراسة حالة.....
42	المقابلة.....
42	أنواع المقابلة.....
42	إختبار رسم العائلة.....
43	وصف رسم العائلة.....
43	تعلّمة إختبار رسم العائلة الحقيقية.....
43	طريقة تحليل الإختبار على طريقة كورمان.....
45	الجانب الميداني
46	الفصل الخامس: تقديم الحالة و تحليل النتائج حسب الفرضية.....
49-46	عرض الحالة و تحليلها.....
50	مناقشة النتائج في ضوء الفرضية.....
52	إستنتاج عام.....
53	الخاتمة
55	التوصيات و الإقتراحات
57	قائمة المراجع
63	الملاحق

مقدمة

في ظل التقدم الذي شهده العالم في جميع الجوانب الاجتماعية و التكنولوجية و غيرها، ظهر الحاسوب الآلي ضمن إنجازات علمية جديدة و التي إهتمت بخلق شبكة رقمية دورها الربط بين حواسيب مختلفة بهدف نقل وتبادل المعلومات فيما بينها، حيث ساعدت هاته الآلية الجديدة في خلق مجموعة متعددة من الشبكات أدت إلى إتساع رقعتها لتبرز من خلال مسمى جديد ألا وهو الأنترنت.

إن الأنترنت هي السمة الرئيسية لعصرنا الحالي، يستخدمها معظم فئات المجتمع العمرية (الأطفال، الشباب و حتى المتقدمون في السن) و أيضا كافة طبقات المجتمع، فأصبحت تغزو مجالات الحياة الاجتماعية كوسيلة الاتصال و أيضا المجالات الاقتصادية و السياسية و غيرها.

فرغم الفائدة العظيمة التي حققتها شبكة الانترنت في كافة مجالات الحياة إلا أنها في نفس الوقت قد تشكل خطرا على مستخدميها فالإفراط في استخدامها ينعكس سلبا على حياتهم الاجتماعية فأصبحوا يقضون وقتا كبيرا أمام الشاشة أكثر من الوقت الذي يخصصونه للأشخاص الواقعيين في حياتهم فالفرد بحاجة على الجماعة و بناء علاقات اجتماعية و العيش في وسط اجتماعي يلبي رغباته و متطلباته أمرا لا بد منه، بل يعد جزء من الفطرة الآدمية التي غالبا ما يعبر عنها بالقول أن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه.

وقد صدق من أطلق على شبكة الانترنت بالشبكة العنكبوتية فهو وصف دقيق لتأثير الانترنت على مستخدميه حيث أن البعض قد يقع في خيوط و شباك لا نهاية لها و بذلك يسيء استخدامه و يفرض فيه و يعتمد عليه اعتمادا شبه تام و يشعر بالاشتياق الدائم له إذا انقطعت عليه الشبكة ويفقد استقلالته و يصبح عبدا بل و أسيرا له لأن الانترنت أصبح يتحكم في كل أنشطته الحياتية وهذا ما نطلق عليه بالإدمان على الأنترنت.

وعليه فقد ازداد الإدمان على الانترنت كظاهرة اجتماعية و نفسية انتشرت بين الأفراد بمختلف الأعمار و خاصة فئة المراهقين يعتبر إدمان الانترنت نوعا جديدا من أنواع الإدمانات زاد انتشاره بشكل كبير على الصعيد العالمي مع التقدم التكنولوجي السريع في الآونة الأخيرة وفيه تظهر على المدمن أعراض نفسية و عصبية خطيرة مثل القلق و التوتر و العزلة و الاكتئاب.

ومن هنا تأتي أهمية الدراسة الحالية التي تناولت "الإدمان على الأنترنت و تأثيره على العزلة الاجتماعية لدى المراهق" و قد تم تقييم الدراسة إلى ثلاث جوانب:

◀ الجانب المنهجي: إحتوى على إشكالية الدراسة و التساؤلات و فرضية الدراسة و أسباب اختيار الموضوع و أهدافه و أهميته و مصطلحات الدراسة (التعريف الإجرائية).

◀ الجانب النظري: فقد إحتوى على فصلين:

- فصل الإدمان على الأنترنت: و الذي يحتوي على تمهيد، تعاريف لكل من الأنترنت و الإدمان عليها، الخدمات الرئيسية المقدمة من الأنترنت و مظاهر و أشكال الإدمان على الأنترنت، و دوافع و أثار الإدمان على الأنترنت و النظريات المفسرة و التشخيص و العلاج و طرق الوقاية و ختمنا هذا الفصل بخلاصة.
- فصل خاص بالعزلة الاجتماعية و المراهقة: الذي يحتوي على تمهيد و تعريف العزلة الاجتماعية و أسباب العزلة و أعراض العزلة و أنواعها و النظريات المفسرة لها كما تطرقنا إلى الإستراتيجيات للحد من العزلة الاجتماعية و الوقاية منها و في الأخير تعريف المراهقة و مراحل المراهقة و أشكال المراهقة و خلاصة الفصل.

◀ الجانب التطبيقي: خصص للدراسة الميدانية و التي إشتلمت على فصلين:

- فصل الخطوات الإجرائية: و الذي يحتوي على تمهيد و منهج الدراسة و الدراسة الإستطلاعية و مكان و زمان إجراؤها و العينة و مواصفاتها و أدوات البحث و مواصفاتها و توزيع الإستمارة و الخصائص السيكومترية لأداة البحث و الأساليب الإحصائية المستخدمة للتحقيق من صفة الفرضية أو نفيها.
- ثم تليها الدراسة الأساسية التي تناولنا فيها منهج الدراسة و عينة الدراسة و أدوات البحث المقابلة و الملاحظة و إختبار رسم العائلة.
- فصل عرض النتائج و مناقشتها: عرض نتائج الدراسة و تحليلها في ضوء الدراسات السابقة و الجانب النظري و خلاصة عامة حول هذه النتائج.

كما إحتوت الدراسة على قائمة المراجع و الملاحق الخاصة بالمقاييس التي أستخدمت في الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- إشكالية الدراسة
- فرضية الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- أسباب و دوافع اختيار الموضوع للدراسة
- مصطلحات الدراسة

الفصل الثاني: إدمان الأنترنت

- تمهيد
- العنصر الأول: الأنترنت
 - تعريف الأنترنت
 - الآثار السلبية للأنترنت
 - الخدمات الرئيسية المقدمة من الإنترنت للشباب
- العنصر الثاني: الإدمان
 - تعريف الإدمان
 - تعريف الإدمان على الأنترنت
 - مظاهر الإدمان على الأنترنت
 - أهم الدوافع التي تسبب في إدمان الأنترنت
 - آثار الإدمان على الأنترنت
 - النظريات المفسرة لإدمان الأنترنت
- خلاصة

الفصل الثالث: العزلة الاجتماعية لدى المراهق

- تمهيد
- تعريف العزلة الاجتماعية
- أسباب العزلة الاجتماعية
- أعراض العزلة الاجتماعية
- أنواع العزلة الاجتماعية
- النظريات المفسرة العزلة الاجتماعية
- الإستراتيجيات الحد من العزلة الاجتماعية و الوقاية منها
- المراهقة
- خلاصة

■ الإشكالية:

لقد أصبحت التكنولوجيا الحديثة سمة العصر الذي نعيش فيه و أحد أهم معالمها هي استخدام شبكات الأنترنت و التي مكنت الأفراد من التواصل و التعرف على كل ما هو جديد من الأنشطة اليومية فأصبحت الأنترنت تفرض وجودها علي حياتنا لاسيما في العقد الأخير لما يتمتع به من جاذبيته وأصبحت لها تأثير على كافة جوانب حياتنا سواء الأكاديمية أو الصحية أو السياسية أو الاجتماعية.

مواكبة التطور، الهروب من الواقع، و تنصل الأولياء من المسؤولية، كلها عوامل ساعدت على توجه الأطفال والمراهقين نحو العالم الافتراضي. فاليوم أصبح الإدمان على الأنترنت مشكل يصنفه المختصون بنفس خطورة الإدمان على المخدرات، حيث يؤدي الإفراط في استخدام الأنترنت إلى البعد والانصراف عن العالم الخارجي، بالإضافة إلى أن الاعتماد على الأنترنت يؤدي إلى سوء التواصل مع الأشخاص، و يصبح الفرد منعزلا بعيد عن الآخرين، وهذا ما أكدته دراسة كروت و آخرون (1998) التي أقيمت في الولايات المتحدة الأمريكية حيث أظهرت النتائج أنه كلما زاد استعمال الأنترنت انخفض مستوى النشاط الاجتماعي وزاد مستوى الشعور بالعزلة و الاكتئاب (عطا كريم 2015 ص 107).

فعلى الرغم من أن الأنترنت استطاع تقريب المسافات و اختصار الوقت و الجهد و المال إلا أن الكثير من العلاقات الاجتماعية أصبحت شبه راکدة، عملة استبدلت الزيارات و التجمعات في المناسبات و الأعياد برسالة صغيرة يرسلها الشخص لمن يريد عوض عن زيارته أو الحديث إليه وجها فاختفي الهدف الأصلي من التواصل و أصبح كل شيء بارد كما أن التجمعات العائلية و الأصدقاء نفسها لا يخلو منها هذا المشهد الذي تری فيه كل فرد ممسك هاتفه فأصبحت الحياة الاجتماعية مفككة ومتباعدة بشكل كبير واختفت مظاهر المشاركة الفعلية التي تكون في الحزن والفرح وغيرها. (مختار، 2019، صفحة 50)

ويعد الإدمان على الأنترنت من الإدمانات السلوكية الحديثة جدا، مع انتشارها في العشرية الأخيرة، و أصبح إستهلاكها واسع في صفوف المراهقين و الأطفال و كذا الراشدين. و بما أن الراشد بنيته ومناعته النفسية تخول لها التمييز في مايمكنه الاستفادة منه، بينما الطفل والمراهق لا يزال في مرحلة البناء أو بنيته النفسية لا تزال في طور النمو. فالإنترنت عند المراهقين تأخذ منحى أحر غير المنحى الذي يأخذه الراشد بحيث تعد هذه المرحلة العمرية الأكثر تضررا وهي أخطر مرحلة لأنها تعتبر مرحلة حساسة كونها مرحلة الفضول، الإكتشاف، أخذ المخاطر، التهور، ويحاول المراهق أيضا تجاوز القواعد الاجتماعية والعائلية كي يفرض شخصيته باحثا عن الإستقلالية، و هذا هو الشيء الطبيعي لكن استهلاك الإنترنت لساعات طويلة تسلبه حقه في النمو السوي كأن تظهر مجموعة من الأعراض ذات طابع نفسي منها أنه لا يمكنه أن يتواجد في مكان لا توجد فيه الإنترنت، تصبح المعيشة أو الجلوس في هذا المكان صعبة للغاية بالنسبة له، مع ظهور بعض الأعراض كالانعزال الانطواء، التقوقع على الذات، لا يتواصل مع الآخرين، النشاط الاجتماعي لم يعد كما كان في السابق، غياب

الرغبة الفعلية في عيش الحياة الحقيقية و الواقع الحقيقي وهذا ما أكدته الكثير من الدراسات مثل دراسة كريستوفر و آخرون (2000)، هدفت إلى دراسة علاقة استخدام الانترنت بالاكئاب والعزلة الاجتماعية بين المراهقين، ووجدت الدراسة أن منخفضي استخدام الانترنت أفضل في علاقتهم مع والديهم و أقرانهم عن مرتفعي استخدام الانترنت. (كريم، 2016، صفحة 48).

كما أشار عطا كريم إلى دراسة الكندري و القشعان (2001) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين استخدام الإنترنت، و العزلة الاجتماعية لدى طلاب جامعة الكويت، و كانت نتائج الدراسة أن استخدام الإنترنت أدى إلى انخفاض مستوى التفاعل الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة. (كريم، 2016، صفحة 148).

و أيضا من بين الدراسات التي جاءت تؤكد أن العزلة من تبعات الإدمان على الإنترنت، نجد دراسة الشافعي، 2010، حول إدمان الإنترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والطمأنينة النفسية لدى عينة من الطلبة الجامعيين بجامعة الملك خالد بالسعودية، إلى أن هناك علاقة طردية موجبة الارتباط بين الوحدة النفسية والإدمان على الإنترنت، وأكدت الدراسة أن مدمني الإنترنت يشعرون بالوحدة النفسية والعزلة عن المحيط بهم، وهم يفضلون الإنترنت على الأنشطة الاجتماعية التي لا تشبع دوافعهم الاجتماعية. (الشافعي، 354؛ 2010).

و في ضوء ما سبق عرضه، برزت الحاجة الماسة في هذا البحث إلى معرفة ما إذا كانت الهجرة إلى العالم الافتراضي، أو الإدمان على الإنترنت سببا في العزلة الاجتماعية عند المراهقين الجزائريين من خلال طرحنا للتساؤل التالي:

✓ هل يؤدي الإدمان الانترنت إلى العزلة الاجتماعية لدى المراهقين ؟

○ فرضية الدراسة:

إدمان الإنترنت يؤدي إلى العزلة الاجتماعية لدى المراهق ؟

○ أهداف الدراسة:

- التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين الإدمان على الانترنت و العزلة الاجتماعية لدى المراهق.
- محاولة معرفة الدافع التي تؤدي إلى الإقبال على الإنترنت و مدى علاقته بالعزلة الاجتماعية.
- التعرف على إذا ما كانت عينة الدراسة تعاني من العزلة الاجتماعية.
- تسليط الضوء على هذه الفئة و التحسيس بها و مرافقتها.

○ أهمية الدراسة:

- تتجلى أهمية الدراسة في أهمية الموضوع و الفئة العمرية التي تناولها فالعزلة الاجتماعية أصبح متشكلة و حالة وجدانية يعانيها الكثير من الناس في العصر الحاضر.
- الإدمان على الانترنت هو اضطراب العصر.
- زيادة عدد مستخدمي الانترنت.
- الآثار السلبية لاستخدام المفرط للانترنت لدى المراهق.
- تساعد المختصون في المجالات النفسية و الصحية و التربوية على تقديم المساعدة الممكنة لتخفيف من الآثار السلبية لهذه الظاهرة والتوجه نحو الاستخدام الايجابي للانترنت.
- زيادة مؤشرات هذا الاضطراب.
- كون الفئة من المراهقين يحتاجون قدر كبير من الاهتمام و الدراسة.
- نتعرف على درجة العزلة الاجتماعية لدى المراهق.

○ أسباب و دوافع اختيار الموضوع الدراسة:

- الرغبة الذاتية للطالب في تسليط الضوء على ظاهرة الإدمان على الإنترنت لدى المراهق.
- محاولة معرفة أسباب تفشي ظاهرة الإدمان على الانترنت و تأثيرها على العزلة الاجتماعية لدى المراهق.
- إحتكاكنا و ملاحظتنا الدائمة للمراهقين المستخدمين لهذه الشبكة.
- الرغبة في التعامل مع هذه الفئة.
- الإقبال المتزايد على الشبكة.
- موضوع الدراسة حيوي و حديث و كونه موضوع الساعة سواء على المستوى المحلي أو المستوى العالمي.

○ التعريف الإجرائي للمصطلحات:

■ الإدمان على الانترنت:

التعلق الزائد بالإنترنت و الرغبة القهرية في استخدامه و الشعور بضعف القدرة على ضبط الذات الأمر الذي يترتب عليه انخفاض مستوى الإنتاجية و اضطراب العلاقات الاجتماعية من خلال استبدال العلاقات الحقيقية الواقعية إلى علاقات سطحية و بهذا يصبح إقبال المراهق على الانترنت سلوكا مضطربا و غير سوي. (كريم، 2016، صفحة 22)

■ التعريف الإجرائي:

نقصد به الإفراط في استخدام هذه الشبكة الإنترنت لفترات طويلة و متزايدة و البقاء لساعات طويلة و يصبحون معزولين عن أصدقائهم و أسرهم.

■ العزلة الاجتماعية:

هي مدى ما يشعر به الفرد من وحدة و إنعزال عن الآخرين و ابتعاد عنهم و تجنب لهم و انخفاض معدل تواصله معهم و اضطراب علاقته بهم و قلة عدد معارفه و عدم وجود أصدقاء حميمين له و من ثم ضعف شبكة العلاقات الاجتماعية التي ينتمي إليها . (عادل عبد الله، 2000، صفحة 195).

■ التعريف الإجرائي:

هي التجنب و الإبتعاد و الانسحاب عن الأفراد و هي الدرجة التي يتحصل عليها المراهق من مقياس العزلة الاجتماعية و انخفاض معدل تواصله مع الآخرين.

■ مرحلة المراهقة:

هي مرحلة الإنتقال من مرحلة الطفولة إلى مراحل النمو وهي فترة زمنية يمر بها كل إنسان في حياته ينمو فيها نموا جسديا و فزيولوجيا و عقليا و إنفعاليا و إجتماعيا و نفسيا و فيها تتغير وظائف كل جهاز من أجهزة الجسم بدرجات متفاوتة في النسب. (الوافي، مدخل إلى علم النفس، 2016، صفحة 161).

■ التعريف الإجرائي:

هي تلك الفترة التي يحدث مجموعة من التغيرات الجسمية و النفسية وهي أصعب مرحلة في حياة الفرد حيث يسودها الإحباط و الاكتئاب و التوتر النفسي و أزمات نفسية و عزلة اجتماعية و وجدانية.

■ تمهيد:

في بادئ الأمر كان الانترنت وسيلة للبحث والاطلاع للعلماء و العباقرة والدارسين ولكن بعد التطور التكنولوجي أصبح من شبه المستحيل العيش بمعزل عن الإنترنت إذ باتت جزءا مهما من الحياة اليومية سواء في البيوت او المدارس أو مقرات العمل و أصبحت تقتحم حياتنا الاجتماعية و الأسرية بشكل يثير الجدل والانتباه ومن اللافت للنظر أننا نجد الأبناء وخصوصا الأطفال و المراهقين منهم يقضون ساعات طويلة أمام الأجهزة والشاشات الإلكترونية الذكية بشكل مرضي على حياتهم اليومية ولا يتحدثون إلى آباءهم إلا عند الضرورة القصوى ، ذلك لأنهم يجدون الحرية في تصفح ومشاهدة كلما يريدون في ظل عالم افتراضي بعيدا عن أنظار ومراقبة الوالدين أو أولياء الأمور وهذا ما زاد الفجوة بين الآباء والأبناء وأخل بحياتهم الأسرية والاجتماعية والدراسية على نحو مخيف وتشير الدراسات إلى أن الأطفال المراهقين و الشباب أهم الفئة الأكبر عددا التي تستخدم الإنترنت وهم الأكثر احتمالا للتعلق بها والإدمان عليها و بالتالي تظهر عليهم أعراض خطيرة مثل القلق و التوتر والإحساس بالأرق . إن هذا النوع من الإدمان ليس كباقي الأنواع الأخرى فهو حالة جديدة دخلت مجتمعنا وعلينا الانتباه إلى هذه الحالة قبل أن تصبح مستعصية العلاج من قبل الأطباء النفسانيين وأخصائي الصحة النفسية وقبل أن تؤدي لخسارة أفراد كثيرين من المجتمع.

○ تعريف الإنترنت:

NETWORK INTERNATIONAL بالإنكليزية عبارة مشتقة من كلمة **INTERNE**، الشبكة العالمية، وتعني لغويا (ترابط بين الشبكات) وشبكة الإنترنت هي شبكة واسعة تصل الملايين من أجهزة الحاسوب المنتشرة بين دول العالم، لتبادل المعلومات فيما بينها وتحتوي كمًا هائلًا من المعلومات التي تشمل جميع نواحي المعرفة وهي متوفرة على شكل نصوص وصور ورسومات وأصوات وغيرها.

تعتبر شبكة الإنترنت أضخم شبكة معلومات في العالم وترتبط بها الآلاف من مراكز المعلومات وقواعد البيانات في كل أنحاء العالم ، ويستفيد منها الملايين من المستخدمين ويتناقلون المعلومات والملفات والصور ولقطات الفيديو والأفلام وكل شيء بسرعة وسهولة ، ويسير ذلك لاستخدام شبكات الاتصالات التلفزيونية والأقمار الصناعيّة وشبكات الميكروويف (الملاح، 2012، صفحة 13).

هي وسيلة اتصال واسعة الانتشار ترتبط بها مجموعة اختيارية من الحواسيب وتوفر مجموعة من الخدمات تتعلق بتقديم المعلومات ولها وظيفة إعلامية متطورة اذا ما أحسن استخدامها لأنها تسمح للمشاركين فيها بالتنقل بصورة حرة بين المواقع المسموح بها ويتم نقل الملفات من(بيانات -معلومات- إخبار صور- صوت-تسجيل- فيديو-برامج إذاعية وتلفزيونية) بين حاسوب وحاسوب آخر دون الاعتماد على حاسوب مركزي للتوزيع ويستفيد منها الأفراد والمؤسسات من مستويات ومجالات مختلفة وتزداد بواسطة الأعضاء المشتركين فيها (درويش، 2016، صفحة 43).

الإنترنت هي شبكة اتصال عالمية تسمح بتبادل المعلومات بين شبكات أصغر تتصل من خلالها الحواسيب حول العالم ، تسمح للناس بالاتصال والتواصل بعضهم مع بعض واكتساب ونقل المعلومات من الشبكة الممتدة في جميع أرجاء العالم بوسائل بصرية وصوتية ونصية مكتوبة وبصورة تتجاوز حدود الزمان والمكان والكلفة وقيود المسافات وتتحلّى في الوقت نفسه سيطرة الرقابة . (مختار، 2019، الصفحات 17-16)

الإنترنت شبكة تربط بين عديد من الشبكات المنتشرة في العالم كله، من شبكات حكومية وشبكات جامعات و مراكز بحوث شبكات تجارية وخدمات فورية ونشرات إلكترونية وغيرها , يصل إليها أي شخص لديه جهاز كمبيوتر ومودم وخط تليفوني, ليحصل على عدد لا متناه من المعلومات. (أمين، 2007، صفحة 67).

والإنترنت هي عبارة عن شبكة حواسيب ضخمة متصلة مع بعضها البعض، وتخدم الإنترنت أكثر من 200 مليون مستخدم وتنمو بشكل سريع للغاية يصل إلى نسبة 100 سنويا، وقد بدأت فكرة الإنترنت بوصفها فكرة حكومية عسكرية وامتدت إلى قطاع التعليم والأبحاث ثم التجارة حتى أصبحت في متناول الأفراد. (العباحي، 1431هـ-2010م، صفحة 44).

○ الأثار السلبية للإنترنت:

كما أن فوائد الانترنت لا تعد ولا تحصى فإن مضاره لا تعد ولا تحصى كذلك, وكما ان علماء الغرب قالوا عنه :إنه أعظم اختراع في القرن العشرين فإن هذا لا ينفي كونه أعظم وسيلة للإفساد في هذا القرن وان المتأمل لواقع الشباب بعدما خاضوا في بحار الانترنت نجد مفاسد عديدة ظهرت على معظم ممن لم يحسن استخدام الانترنت ومن هذه الآثار :

- العزلة الاجتماعية فحتمًا سيؤدي التعامل اليومي مع الانترنت إلى نشوء ظاهرة العزلة الاجتماعية لهؤلاء المتعاملين مع الشبكة بسبب ضعف روابط الاتصال نتيجة الجلوس ساعات طويلة أمام الانترنت والإبحار في العالم الافتراضي.
- صناعة ونشر الإباحية بشكل عام بالنظر لما وفرته شبكة الإنترنت من وسائل فعّالة وجذّابة وصور وفيديو وحوارات في متناول الجميع. حيث تحتل هذه المواقع على الإنترنت مساحات كبيرة ويعتبر المراهقون هم أكثر فئة مرتادة لهذه المواقع ويترتب على ذلك العديد من المشكلات التي تتعلق بزيادة سلوك العنف وجرائم الاغتصاب والتهيار قيم و أخلاق المجتمع.
- الابتزاز المالي و الأخلاقي نتيجة القيام باستخدام صور شخصية لبعض الفتيات والنساء والقيام بعمل تركيبات حركية وعمل مادة فيلمية توضّح أشياء مخلة تنفق و أغراضهم السيئة.
- الدّخول على مواقع بعض البنوك والشركات و إفساد بعض مواقع الإنترنت والتلاعب في بعض الأصول و الملفات وتزوير بعض المستندات الخاصة التي تحفظ حقوق الأفراد والقيام بابتزازهم والحصول على المال منهم.
- إنشاء مواقع الإنترنت تحت مسمّى الفيس بوك والتي تقوم في كثير من الأحيان بأعمال التحريض ونشر الشائعات حول بعض القضايا والمشكلات الخاصة بالأفراد والأسر والجماعات أو الخاصة بالشركات الخاصة بالأفراد أو بالأسر و الجماعات أو الخاصة بالشركات أو الخاصة بالدول ككلّ وذلك لتحقيق أهداف غير شرعية وأخلاقية تهدد كيان واستقرار المجتمع بأسره.
- التّعدي على الحقوق الفردية للغير عبر الشبكة، سواء بوعي أو إدراك للمسؤولية القانونية المترتبة على عمله .
- التشهير وتشويه السمعة بنشر معلومات قد تكون سرّية أو مضللة أو مغلوطة عن الضحية، والذي قد يكون فردا أو مجتمع أو طائفة دينية أو مؤسسة.
- صناعة ونشر الفيروسات، وهي أكثر جرائم الانترنت انتشارا وتأثيرا.
- ترسيخ العادات و القيم السلبية حيث تقوم الانترنت بترسيخ العادات والقيم السلبية في مجتمعنا والغزو الثقافي من قبل الدول الأجنبية. (درويش، 2016، صفحة 53.54.55).
- إهدار الوقت بسبب الإندماج في الخدمات الواسعة والإندفاع لإبرام العلاقات مع الآخرين دون التحقق من خلفيتهم الفكرية أو الأخلاقية. (السطالي، 1440هـ، 2019، صفحة 98).

- الدخول إلى الأماكن الممنوعة التي لا تعترف بالقيم والأخلاق والدين. (الشاعر، 2017، صفحة 45).
- التعرف على صحة سوء فالصداقة عبر الانترنت سلاح ذو حدين فالبعض يستخدمها بصورة طبيعية بريئة ومنهم من يستخدمها بصورة سيئة خبيثة، والعلاقة التي تتولد عبر الانترنت قد تتطور على أمور خطيرة يصعب السيطرة عليها. (العالي، 1426هـ، صفحة 13).

○ الخدمات الرئيسية المقدمة من الإنترنت للشباب :

- فيس بوك FB

شبكة إجتماعية يمكن الوصول إليها مجاناً ويتم إدارتها من قبل شركة facebook مسؤولة محدودة كملكية خاصة . يمكن للمستخدمين الانضمام إلى الشبكات التي تنظمها المدينة أو الأعمال أو المدرسة أو الإقليم للتواصل مع الآخرين والتفاعل معهم .

- تويتتر Twitter

هو موقع للتواصل الاجتماعي يقدم خدمة التدوين المصغر التي تسمح للمستخدمين بإرسال تغريدات بحد أقصى 140 حرفاً لكل رسالة مباشرة عبر twitter أو عن طريق إرسال رسائل قصيرة أو رسائل فورية أو تطبيقات المطورين.

- خدمات المنتديات

هناك عشرات الآلاف من هذه المنتديات في جميع أنحاء العالم ، وكل منتدى يركز على قضايا ذات موضوع معين مما يجعلها الاستخدام الأكثر شعبية للإنترنت حيث أنها مواقع يستخدمها الأفراد ذوي التوجهات المشتركة، من خلال الحوارات المفتوحة وعن طريق الرسائل، مما يجعلها أقرب للمناقشة العامة العلنية.

- المحادثة عبر الإنترنت Chatting

برامج محادثات افتراضية في الإنترنت تجلب المستخدمين من جميع أنحاء العالم للتحدث بالكتابة و الصوت و الصورة. وتمثل جلسات المحادثة في نوعين الجلسات العامة، مع عدة مستخدمين في نفس الوقت، المحادثات الخاصة حيث يقوم بها الأفراد بمفردهم.

هذه الخدمة هي خدمة تمكن المستخدم من كتابة أو إرسال رسالة و إرسالها إلى شخص آخر، ويستجيب هذا الشخص لها مباشرة.

- البريد الإلكتروني E-mail

البريد الإلكتروني تمت إضافته إلى الإنترنت في عام 1971، هو واحد من الخدمات عبر الإنترنت الأكثر استخداماً، حيث يكون لدى كل مشترك عنوان بريد إلكتروني يمكنه من خلاله إرسال رسائل أو صور أو تسهيلات صوتية أو برامج وغير ذلك الكثير. كل هذا يتم بسرعة كبيرة وفي أي مكان في العالم.

يتم عن طريقه تبادل الرسائل والمستندات باستخدام الكمبيوتر عبر الإنترنت حيث الرسائل تنتقل بين الأجهزة في الإنترنت ، والتي تعمل كصناديق بريد في خلال وقت قصير لا يتعدى الثواني المدة ، هو شكل الكتروني يعادل البريد العادي.

- خدمة البحث في Google

تتيح هذه الخدمة للمستخدم الحصول على المعلومات المطلوبة من خلال الإنترنت عن طريق اختيار الكلمة المطلوبة ثم البحث من خلال التصفح فيقوم البرنامج بتوفير عناوين جميع الملفات التي تتضمن هذه الكلمة.

- خدمة نقل الملفات FTP

تسمح هذه الخدمة بنقل الملفات من كمبيوتر إلى آخر، ويسمى النقل من كمبيوتر بعيد إلى الكمبيوتر الشخصي (التحميل DOWNLOADING) وتسمى عملية العكس (التحميل Uploding).

- خدمة الويب (الشبكة العنكبوتية WWW)

هي الشبكة العالمية التي تمثل مركز معلومات عالمي ويطلق على كل من هذه الوثائق صفحة، حيث تحتوي هذه الصفحة على رابط لعدد من الصفحات الأخرى التي عادة ما تكون في شكل جمل مضبوطة أو صور أو رموز أو نماذج ومن خلال هذه التقنية، يمكن للمستخدم تصفحها.

ويرى القيسي أنه برنامج يقوم بتوصيل أجهزة الكمبيوتر ببعضها ، خاصة تلك التي لديها لقدرة على تخزين المعلومات ، وفقاً لفئات محددة يتم إنشاؤها و يتيح ذا البرنامج القدرة على تخزين المعلومات، وفقاً لفئات محددة يتم إنشاؤها يتيح هذا البرنامج القدرة على تخزين المعلومات ، وفقاً لفئات محددة يتم إنشاؤها ويسمح للبرنامج بالاتصال بين أجهزة الكمبيوتر في أي مكان والبحث عن المعلومات من أي مكان .

- خدمة Telnet

وهي تلك التي تسمح بالاتصال بأي كمبيوتر آخر في أي مكان على الكرة الأرضية، ومن ثم الوصول إلى هذا الكمبيوتر و التعامل مع الملفات و المعلومات المخزنة ، وفي بعض الحالات، يلزم إدخال رقم حساب وكلمة مرور محددتين للدخول إلى الكمبيوتر وفي حالات أخرى تسمح لأجهزة الكمبيوتر على الإنترنت بالتعامل مع بعض المعلومات دون الحاجة إلى إدخال أي أرقام.

- خدمة العميل أو الخادم :

حيث يتصل برنامج العميل الذي يطلب الخدمة ببرنامج الخادم الي ينفذ الطلب (السطالي، 1440هـ 2019، صفحة 24.25.26.27).

- خدمة المستطلع GOPHER

نظام للحصول على المعلومات والتفتيش عنها من خلال الوثائق المتصلة بالموضوع. حيث يمكن للفرد الحصول على المعلومات المطلوبة من خلال الوصول إلى المكتبات الموجودة في أنحاء العالم والحصول على ملخصات البحوث والدراسات عن طريق تحديد الصفحات المختارة في البحث (الشاعر، ص 44، 2017).

خدمة التخاطب الفوري

حيث تتيح كثير من المواقع غرفا للحوار يتمكن المستخدم من خلالها محادثة عددا لا نهائي من الأصدقاء عن طريق الحوار الصوتي أو المكتوب باستخدام لوحة المفاتيح وإرسالها إلى الطرف الآخر الذي يرد على الرسالة بأخرى وهكذا يتم التخاطب الفوري. (أمين، 2007، صفحة 69)

العنصر الثاني: إدمان الأنترنت

○ تعريف الإدمان :

تعرض مفهوم الإدمان **ADDICTION** إلى بضعة تغييرات خاصة بعد أسهمت منظمة الصحة العالمية ولجانها في دراسة ظاهرة الإدمان على نطاق واسع في كثير من بقاع العالم وهكذا نجد اصطلاح الإدمان يعني فيما يعينه التعود **HABITUATION** والاعتماد **DEPENDANCE**. (العباجي، 1431هـ-2010م، صفحة 20).

يعرف الإدمان في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي على أنه: المداومة على عادة تعاطي مواد معينة أو القيام بنشاط معين لمدة طويلة بقصد الدخول في حالة من النشوة واستبعاد الحزن والاكتئاب (سليمة، 2015، صفحة 214).

ويعرفه فريد كاشا بما يلي أن مصطلح **PHARMACODEPENDANCE** قد استبدل بمصطلح الإدمان **TOXICOMANIE** لتفسير كل حالة نفسية وعضوية ناتجة لاستهلاك دوري أو مزمن لمخدر طبيعي أو اصطناعي هذه الحالة تكون مصحوبة بسلوكات تتميز برغبة إلزامية واضطهادية **TYRAMINIQUE** لتعاطي المخدر الخاص والإحساس بآثارها النفسية (ميموني، 2018، صفحة 176).

عرّفته هيئة الصحة العالمية سنة 1973 بأنه حالة نفسية وأحيانا عضوية تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار ومن خصائصها استجابات وأنماط سلوك مختلفة تشمل دائما الرغبة الملحة في تعاطي العقار بصورة متصلة أو دورية للشعور بآثاره النفسية أو لتجنب الآثار المزعجة التي تنتج من عدم توفره، وقد يدمن المتعاطي على أكثر من مادة واحدة. (الدمرداش، 1982، صفحة 19).

ويعرّف أيضا بأنه يشتمل على أي فعل اعتادا الإنسان القيام به سواء كان شرب المخدرات ومشتقاتها أو ممارسة بعض السلوكيات التي لا يستطيع الشخص الابتعاد عنها، الإدمان في كل حال من الأحوال له تأثير سلبي على حياة الشخص الاجتماعية والأسرية والشخصية و النفسية. (ملوحي، 1440هـ 2019م، صفحة 72).

○ تعريف الإدمان على الانترنت

الإدمان هو الاعتياد على شيء ما وعدم القدرة على تركه وإدمان الانترنت مثل إدمان أي شيء آخر ونقصد به الإفراط في استخدام هذه الشبكة والاعتماد عليه اعتماد شبه تام والشعور بالاشتياق الدائم له فيما لو منع عنه بحيث يصبح الشغل الشاغل للطفل والمراهق هو الجلوس أمامه فيصبح بذلك أسيرا وعبدا لهذه الوسيلة. (حمد، صفحة 111).

ويعرف أيضا إدمان الانترنت بأنه حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للإنترنت يؤدي على اضطرابات في السلوك ويستدل عليها بعدة ظواهر منها زيادة الساعات أمام الكمبيوتر بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حددها لنفسه في البداية، ومواصلة الجلوس أمام الشبكة على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل السهر الأرق والعزلة الاجتماعية عن العالم الخارجي ويتحول جهاز الكمبيوتر إلى صديق له، إهمال الواجبات الأسرية وما يعقبه من آفات ومشاكل ستؤثر على حياتهم العادية وهذا بالإضافة إلى التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود عائق للإتصال كما أدى بالبعث لفقدان علاقات وتفاعلات اجتماعية وتأخر وظيفي والانطواء والعزوف عن المجتمع. (يونس، 2016، صفحة 23)

كان أول ظهور لمصطلح إدمان الانترنت واضطراب إدمان الأنترنت عام 1955 عندما نشر أونيل مقالة بعنوان سحر إدمان الحياة على شبكة الأنترنت والتي نشرت في صحيفة نيويورك تايمز.

وتبعه اقتراح إيفان جولد برج عام 1955 بأن إدمان الانترنت هو اضطراب مميز بالفعل ولم يحظى هذا المفهوم القبول الفوري من قبل الأكاديميين والمتخصصين في الصحة النفسية حتى أقدمت عالمة النفس الأمريكية كيمبرلي يونج في السنة التالية نتائج دراستها في الورقة البحثية بعنوان إدمان الانترنت، ظهور اضطراب إكلينيكي جديد في الاجتماع السنوي للرابطة التقنية الأمريكية ومنذ ذلك الحين ظهرت مصطلحات عديدة تؤكد وجود ذلك الإدمان منها إدمان الانترنت و الاستخدام المرضي للإنترنت والاستخدام القهري للإنترنت، واعتمادية الإنترنت وهوس الإنترنت. (قوي، 2011، صفحة 29).

في حين عرف شارلتون عام 2002م إدمان الانترنت بأنه "الاستخدام المفرط للإنترنت الذي يولد أعراضا جسمانية ونفسية واجتماعية تعتبر علامات واضحة على الاضطرابات الإكلينيكية".

وعرف إدمان الانترنت أيضا بأنه "يشبه إدمان مادة مخدرة ما قد يتعاطاها الإنسان, ثم لا يستطيع الاستغناء عنها, وإذا استغنى عنها تسبب ذلك في حدوث أعراض الانسحاب التي تعرضه لمشكلات بالغة" وقد وجد أن المدمن لا يستطيع أن يستغنى عنها مرة واحدة بل يحتاج إلى برنامج للإقلاع عن تلك المادة باستخدام مواد بديلة وسحب المادة الأصلية بشكل تدريجي, وهنا هو الحال في أغلب حالات إدمان المخدرات، فالإدمان هو حالة تنشأ عن الاستهلاك المفرط والمكثف لمادة ما طبيعية أو اصطناعية بحيث يصبح الشخص معتمدا عليها جسميا ونفسيا.

وهناك تعريف آخر لإدمان الانترنت وهو أنه "حالة انعدام السيطرة والاستخدام المفرط للمواقع الإلكترونية, ما يؤثر تأثيرا سلبيا على ممارسة الفرد الطبيعية لمهامه الحياتية بحيث تعثره نتيجة لذلك اضطرابات نفسية وسلوكية واجتماعية قد تتشابه مع غيرها من الاضطرابات التي تعترى الشخص المدمن للعقاقير و المواد المؤثرة نفسيا وسلوكيا ". (المسعد، 2020، الصفحات 6-7).

تعريف **بيردوولف** هو حالة انعدام السيطرة والاستخدام المدمر لهذه التقنية وتتشابه الأعراض المرضية المصاحبة له بالأعراض المرضية المصاحبة للمقامرة المرضية. (الإدمان على الانترنت لدى الفئات العمرية (13-17) و (19-22) (يعقوب، 2014، صفحة).

ويعرفه **قود مان** أحد الباحثين حول سلوك الإدمان على الانترنت على أنه عبارة عن صيرورة تسمح بالشعور باللذة وتخفي التوتر الداخلي في آن واحد رغم مجهودات الشخص لتقليل هذا التوتر نتيجة عدم القدرة على التحكم في ذلك وأثناء القيام بذلك يواصل العمل رغم العواقب السلبية و المضرة.

ويستعمل مصطلح الإدمان على الانترنت عندما يصبح الانشغال الأول للفرد هو الاتصال والإنجار في الانترنت. (سليمة، 2015، صفحة 216)

○ مظاهر الإدمان على الإنترنت : تتعدد مظاهر الإنترنت

- إهمال الأنشطة الأسرية و مسؤوليات العمل والمشروعات الدراسية والجوانب الصحية والأحداث الاجتماعية من أجل قضاء ساعات على الإنترنت.
- الاشتياق إلى الجلوس على الإنترنت والإفراط في قضاء الوقت فيه.
- فحص البريد الإلكتروني بصورة قهرية متكررة كثيرا.
- الشعور بالعزلة والانسحاب دون الأترنت.
- تفضيل التحدث عبر الشبكة بدلا من المحادثة المباشرة وجها لوجه.
- النوم أقل من خمس ساعات يوميا.

- عدم القدرة التحكم في الوقت بعد الدخول على الشبكة.
- إنكار الوقت الكبير الذي ينقضي على الشبكة بالرغم من زيادة عدد ساعات استخدام الإنترنت.
- التوتر النفسي وزيادة الحركات العصبية والقلق والحركات اللاإرادية بالأصابع.
- السهر والأرق وآلام الظهر والرقبة وإلتهاب العينين. (الطيار، 2016، صفحة 411).

○ أهم الدوافع التي تتسبب في إدمان الإنترنت:

هناك بعض الأسباب الرئيسية التي تجعل من الإنترنت سببا في الإدمان ويمكن حصرها فيما يلي:

1/السريّة: لأنّ الإمكانيات التي توفرها الإنترنت في الحصول على المعلومات و المعارف وطرح الأسئلة، والتعرّف على الأشخاص من دون الحاجة إلى أن يقوم المستخدم بتعريف نفسه بكلّ التفاصيل الحقيقية توفر شعورا لطيفا بالسيطرة على الموقف إلى جانب ذلك القدرة على الظهور كأيوم بشكل آخر مختلف حسب اختيارنا تعدّد تحقيقا لحلم جامع بالنسبة إلى كثير من الناس.

2/الراحة: فالإنترنت وسيلة مريحة جدًا لا تتطلب الخروج من البيت أو السفر ويوفّر هذا التيسير حضورا عاليا و سهولة فيما يتعلق بتحميل المعلومات التي لم نكن نقدر على تحصيلها من دون الإنترنت و لن ننسى أنّ الأجهزة الذكيّة وفّرت الراحة التامة للاتّصال في كلّ وقت.

3/الهروب: مثل الكتاب الجيد أو الفيلم المثير فإنّ الإنترنت يوفر الهروب من الواقع الحقيقي إلى واقع بديل أو افتراضي ومن الممكن للإنسان الذي يفتقر إلى الثقة بالنفس أن يصير شخصية جذابة بلا حدود ويجد الإنسان الانطوائي لنفسه أصدقاء أو صديقات ويستطيع كلّ إنسان أن يتبنّى لنفسه هويّة مختلفة كما يشاء وأن يحصل من خلالها على كلّ ما ينقصه في الواقع الحقيقي.

4/الحرية و الاعتناق: فغرف الدردشة الموجودة على صفحات الإنترنت قد ساهمت في تخلّص الشّباب و الشابات من القيود المجتمعية الصّارمة ووفرت لهم إطلاق رغباتهم المكبوتة والدّقيقة فعاتات وتقاليده المجتمع تفرض طوقا قويّا على تصرّفات الأبناء فتأتي الإنترنت لسدّ هذا الفراغ بتقديمه إغراء لا يقاوم وذلك بالتخلّص من تلك القيود فالعلاقات العاطفية العادية ممنوعة وغير متاحة بينما هي متاحة في الإنترنت فيتمّ بناء علاقات عاطفية.

5/تأكد الذات: كما أنّ معاناة الشّباب من شبح البطالة والفراغ الروحي و الاكتئاب و الشّعور بالأهمية و القيمة كلّها عوامل تدفع المراهقين للإدمان الشّبكي .

6/التنوّع: ومن الأسباب التي تدفع إلى الإدمان على صفحات الإنترنت تنوّع الخيارات وعدم وضوح الهدف أو الغاية من الدّخول للشبكة إذّا بالدّخول لا هدف له إلّا أنّ المتصفحين أنفسهم ينحرون من موقع لآخر، فقد يفاجئون بظهور إعلان ما ثمّ يفتح المنتدى للحوار وهكذا يجدون أنفسهم في حالة من الانجرار اللاشعوري. (مختار، 2019، الصفحات 136-137-138).

7/ الاغتراب النفسي: الهروب من الواقع , وما يحيط به من أعراف , وتقاليد, وقوانين منظمة تفرض ضروبا من القيود على الأفعال , والكلام مما يدفع الشخص إلى الانفصال عن نفسه والدّخول في شخصية أخرى من ضرب خياله (تناقض وجداني) يعمل على عدم نضح الشخص , ويعوق نموه النفسي , وغيرها من المسببات التي تدفع بالفرد الى الإدمان على شبكة الانترنت. (الزبيدي، 2014م، صفحة 15).

○ آثار الإدمان على الأنترنت: قد أجمعت جلّ الدّراسات على أنّ لإدمان الإنترنت عدّة أضرار متنوعة أبرزها.

1/المشكلات الصحية: المتمثلة في أمراض العيون و الخمول والسّمنة وترهّل الجسد والصدّاع المستمر ما ينعكس سلبا على القلب والدماغ وباقي أعضاء الجسم الأخرى:

- إدمان الإنترنت يؤدّي إلى اضطراب التّوم بسبب لاستمرار الحاجة إلى زيادة وقت استخدامه ، حيث يقضي معظم المدمنين ليلة كاملة على الإنترنت ، وينامون لساعة أو ساعتين فقط حتّى تاريخ العمل أو الدّراسة ، وهذا يتسبّب في استنزاف طاقته وكذلك يؤثر على مناعته، ممّا يجعله أكثر عرضة للأمراض.
- الضّرر الذي يصيب العمود الفقري والسّاقين الناتج عن الجلسة الخاطئة وزيادة الوقت المستغرق أمام أجهزة الكمبيوتر.
- ضرر الأذنين الناتج عن استخدام مكبرات الصّوت.
- حدوث ما يعرف بمتلازمة "carpaltunnel"، حيث يقوم الأشخاص الذين يجلسون لساعات طويلة على شاشة الكمبيوتر ، ويستخدمون أصابعهم للضّغط على لوحة المفاتيح و الآلات الحاسبة و الكاتبة، حيث تحدث هذه المتلازمة نتيجة لضغط العصب المركزي المسيطر على عضلات الإبهام ومسؤولة عن الشّعور.
- طول الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر، يؤدّي إلى الرّكود في الدورة الدّموية، ممّا يسبّب جلطات المخ والقلب.
- ضعف الأداء للأعضاء الحيوية في الجسم .
- يؤدّي التعرّض للإشعاع من جهاز الكمبيوتر إلى زيادة التّوتر في القشرة الدّماغية، ممّا يؤدّي إلى ألم الظّهر وإرهاق.

2/المشكلات النفسية: المتمثلة في الاكتئاب الحاد والعزلة وتفانم المشاكل العائلية والمادّية والمهنية.

- الدّخول في عالم افتراضي بديل، توفره الإنترنت ، بسبب إثارة نفسية هائلة مع اختلاط الواقع بالوهم.
- الحدّ من قدرة الفرد على خلق شخصية نفسية قادرة على التّفاعل مع المجتمع و الواقع الحيّ. (عبيدي، 2019).

3/المشكلات الأسرية: المتمثلة في توتر العلاقات بين الأزواج والآباء والأبناء بسبب قلة الوقت الذي يقضيها المدمن مع أهله وأسرته وأقاربه ما يولد نوعاً من عدم الرضى، وفقدان الثقة بين أفراد الأسرة ووفقاً للدراسة التي نشرتها **كيمبرلي يونج** في مؤتمر المؤسسات الذي عقد في عام 1997، لعب إدمان الإنترنت دوراً مهماً في تفكك الأسرة وتمزقها والتفرقة بين الآباء والأبناء، وانحيار البناء الاجتماعي وتدمير القيم والأخلاق بسبب إقامة علاقات غير قانونية عبر الإنترنت، حيث تتأثر العلاقات الزوجية كخيانة الطرف الآخر، والزوجات اللاتي يعانين من مثل هؤلاء الأزواج كانت تسمى "أرامل الإنترنت".

4/المشكلات الأكاديمية: أظهر استطلاع عام 1997 الذي نشرته تحت عنوان "أسئلة حول القيمة التعليمية للأنترنت" أن 86 من المعلمين الذين شملهم الاستطلاع يعتقدون أن استخدام الأطفال للأنترنت لا يحسن من أداءهم للحصول على المعلومات عبر الإنترنت بالإضافة إلى عدم وجود علاقة مباشرة بين معلومات الأنترنت و المناهج الدراسية.

5/مشاكل في العمل: بسبب وجود لأنترنت في مكان عمل كثير من الأشخاص يحدثنا أحيانا أن يفقد العامل بعض وقته في اللعب عبر الأنترنت أو يستخدمه في غير مجال التخصص وتصبح هذه مشكلة أكبر إذا كان هو أصلاً مدمن على الأنترنت.

6/المشكلات الاجتماعية:

- انسحاب ملحوظ من التفاعل الاجتماعي والميل نحو العزلة.
- التأثير على الهوية الثقافية و العادات والقيم مع غزو المعلومات الهائل.
- فقدان الأصدقاء.
- السيطرة الأسرية السيئة على الأطفال والتفكك الأسري.

وقد أظهر علم الاجتماع أن التصفح الطويل للإنترنت يزيد من عزلة الفرد وانسحابه من دائرة العلاقات الاجتماعية مما يزيد من إحساسه بالوحدة وفقدان التواصل مع الآخر ينو إهمال الواجبات العائلية. (السطالي، 1440هـ، 2019، الصفحات 57--60).

7/المشكلات المهنية و الدراسية: حيث لا يستطيع المدمن تأدية واجبه على الوجه المطلوب بسبب ضياع وقته وكثرة سهره أمام الأجهزة الالكترونية ما يعرضه لانتقادات دائمة ويؤدي إلى رسوبه أو طرده من مقاعد العمل أو الدراسة.

8/الأضرار المادية: سواء أكان نتيجة الإسراف في شراء الأجهزة الاليكترونية المختلفة أو نتيجة دفع فواتير كثيرة لشركات الاتصالات أو فواتير الاشتراك في المواقع للحصول على المواد المرئية و المسموعة. (عبيدي، 2019، صفحة 48).

○ أشكال الإدمان الإلكتروني: يؤكد أغلب الخبراء أن أشكال الإدمان الإلكتروني تتلخص في خمسة أشكال:

1/إدمان الألعاب أو البرامج الإلكترونية: ويعاني الفرد هنا قضاء معظم يومه أمام الألعاب أو التسوق والقفار الإلكتروني وغالبا ما يكون أولئك المدمنون من المراهقين والشباب الذين يقضون أحيانا أكثر من 24 ساعة متواصلة دون نوم مع اللعب الإلكتروني بدون توقف إما أصحاب القمار والتسوق الإلكتروني يقومون بمزايدات على أنواع من السلع لا يحتاجونها في الواقع وذلك من أجل إشباع الرغبة في اقتناء.

2/إدمان العلاقات الاجتماعية الإلكترونية: وصاحب هذا النوع يعاني جلوسه الطويل في مواقع الدردشة وتكوين العلاقات الاجتماعية الإلكترونية على الانترنت وأحيانا كثيرة ما يتعلق هذا الفرد بشخصيات من الجنس الآخر ويفسد حياته العائلية و الاجتماعية الطبيعية كما أن هذا يفضل محادثة أصدقاء الانترنت عن الجلوس مع أفراد عائلته.

3/إدمان المواقع الإباحية والجنسية: والفرد المدمن على هذا النوع يقوم بمشاهدة هذه المواقع الإباحية أو تحميل الفيديوهات والصور وتبادلها مع الآخرين أو يستخدم الخيال الشاذ في مواقع التواصل الاجتماعي.

4/إدمان المعلومات: حيث أن حجم المعلومات المتوفرة على الانترنت قد دفع بعض الناس إلى سلوكيات قهرية لمعرفة المزيد وتصفح الانترنت في كل صغيرة وكبيرة فهناك بعض الأشخاص يقضون معظم وقتهم في البحث وجمع المعلومات وترتيبها وتصنيفها في ملفات ويعاني مدمن المعلومات هنا ضعف العلاقات الاجتماعية والأسرية والمهنية والأكاديمية.

5/التسوق القسري: مع تزايد استخدام الانترنت أصبح الناس يشتركون احتياجاتهم اليومية وحتى السلع الاستهلاكية من خلال صفحات الويب ومع زيادة الإنفاق أصبحت الإعلانات التجارية تقدم أفضل ما لديها على صفحات الانترنت لإغراء المستهلك في الشراء. ويمنح التسوق عن طريق الانترنت مزيدا من المتعة التي تغريه ليقوم بالتسوق وشراء أشياء ربما لا يكون بحاجة لها وتزيد الدعايات وفرص المبيعات والتخفيضات وصور البضائع المعروضة من هذا الأمر ليصبح سلوكا يصعب الإقلاع عنه . (المسعد، 2020، الصفحات 24-28).

○ النظريات المفسرة للإدمان عن الانترنت:

❖ الاتجاه السلوكي: يعتمد على الاشتراط الإجرائي وقانون الأثر الذي يذكر أن تشكيل السلوك الذي يجلب المكافأة يتم تعزيزه ومن ثم يصبح سلوك نموذجي لكل فرد نتيجة للإشباع النفسي الناجم عن هذه الأنشطة و المكافآت توفرها الانترنت مختلفة فهي تتراوح ما بين الأشكال المختلفة للمرح إلى المعلومات العديدة، فعلى سبيل المثال بالنسبة للشخص الذي يشعر بالخجل من مقابلة أناس جدد و أقاربه فانه يجد الانترنت يمثل له خبرة السرور و الرضا والارتياح دون الحاجة للتفاعل المباشر وجها لوجه ومن ثم فهي خبرة معززة في حد ذاتها.

ووفقا للاتجاه السلوكي فان الممارسة و التكرار هي التي أوجدت إدمان الانترنت وهكذا فان أي فرد يصبح عرضة للإدمان الانترنت في أي عمر و في أي وقت و أيا كانت الطبقة الاجتماعية أو الثقافية للفرد فوفقا للاتجاه السلوكي ليس فقط مجرد وجود الدافع او الهدف في حد ذاته ولكن أيضا لا بد من ممارسة هذا السلوك لمرات عديدة ثم يتم تدعيمه و تعزيزه بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله على الانترنت في كل مرة و الأدهى من ذلك أن هذا الشعور لا يتغير في نوعه لكنه يتغير في شدته و يصبح اشد و اشد مما يوقع الفرد في العديد من الاضطرابات السلوكية و النفسية. (مفرح، 2010، صفحة 39.40).

❖ الاتجاه الطبي: يتعامل هذا المدخل مع الوراثة والعوامل المناسبة لطبيعة المرء او مزاجه و حاجاته CONGENIAL و اللاتوازن الكيميائي في الدماغ وفي الرسائل العصبية وهذا يعني تماثل استخدام المخدرات من قبل المرضى الذين يحتاجون التوازن الكيميائي في الدماغ أو أولئك الذين يحصلون على إحساس بالذروة من الرقص أو القمار ويوفر الانترنت مثل هذا الإحساس بشكل مؤقت.

وهناك إشارة إلى أن قضاء الوقت أمام شاشة الحاسوب يحفز الدماغ على إفراز مادة كيميائية تسمى (الدوبامين DOPAMINE) وهي تشبه الأدرينالين هي التي تتسبب بصورة فورية في الشعور بالهدوء و الاطمئنان والحالة المزاجية الجيدة وعند الانفصال عن الشاشة للحظة يشعر المرء بالاكتئاب و ينتظر بصعوبة بالغة العودة إلى شاشة الانترنت. (معيجل، 2016، صفحة 14).

كما أشارت (suler 1999 ;p355/393) أن توجد بعض العقاقير إلى زيادة و استثارة النشاط لدى الفرد مما يؤدي به إلى الاستمتاع بالجلوس على شبكة الانترنت لفترة زمنية طويلة.

❖ نظرية الديناميات الشخصية و النفسية:

إن التفسير الذي تطرحه نظرية الديناميات الشخصية و النفسية عن الإدمان على الانترنت يتعامل مع الفرد وخبراته، فالاعتماد على أحداث الطفولة التي يمكن أن تؤثر في الأطفال كونهم أفرادا وتؤثر في تطور سمات شخصياتهم قد يجعلهم أكثر ميلا أو أكثر عرضة لتطوير سلوكيات إدمانية، فالمهم في القضية هو ليس الموضوع أو النشاط المدمن عليه بل هو الشخص نفسه والأساس الذي أصبح في ظله مدمنا إن تقدير الذات في مرحلة الطفولة هو من العوامل المهمة في تطوير شخصية ناضجة في مرحلة الرشد وإن غياب الدعم الأسري عموما قد يتسبب في تقدير ذات واطئ و هذا يمكن أن يتجمع بمشاعر الإحساس بعدم الكفاءة وفقدان القيمة مما يقود الأفراد للتحول والانتقال إلى الانترنت كونه أسلوب للهروب من الواقع ولإيجاد عالم آمنة يكونون غير مهددين به أو يخلو من التحديات، ووفقا لما جاء به (شاتون) فإن الأشخاص ذوي تقدير الذات الواطئ لديهم نزوع أكبر للإدمان على الانترنت وإن الأشخاص الجحولين يستخدمون الانترنت لتخطي النقص لديهم في المهارات الاجتماعية وفي قدراتهم على الاتصال مع الآخرين وفي علاقتهم الاجتماعية. (معيجل، 2016، صفحة 14).

ينتج من خلال هذا التفسير، أن الفرد يمكن أن يتعرض لصدمات في مراحل العمر الأولى في حياته، ما قد يؤثر على شخصيته و ترتبط به، إضافة إلى استعداد الفرد لتقبل مثل هذه الأشياء ما يجعله عرضة للاستخدام المفرط للانترنت نتيجة هذه الاستعدادات و الظروف الحياتية. (stern ;1997 ;p890).

❖ النظرية الاجتماعية الثقافية:

تباين واختلاف إدمان الأنترنت طبقا للعادات والثقافة الاجتماعية لكل مجتمع والتي تحدد و تؤثر في بناء شخصيته الاجتماعية. بما ينسجم مع متطلبات الثقافة الاجتماعية، وكون أننا لا يمكن أن نفهم أي ظاهرة أو اضطراب نفسي إلا في إطاره البيئي والثقافي الذي يحدد السلوك السوي، فيما يعد إدمان في مجتمع قد لا يعد كذلك في مجتمع آخر، كما أن الاضطرابات في مجتمع ما غير أفرادها على الانغماس في السلوك الشاذ للتكيف مع عاداته وتقاليده السائدة لذلك ركزت النظرية على البناء الاجتماعي والأسري والتواصل الاجتماعي والطبقات الاجتماعية. (ابراهيم م.، 2019، صفحة 25).

○ المعايير التشخيصية لإدمان الأنترنت:

❖ الانشغال أو الاستغراق PREOCCUPATION : هو رغبة قوية نحو الانترنت حيث يسيطر على

الشخص خلال مجريات حياته اليومية التفكير في النشاط السابق على الانترنت أو يتربص الاستخدام اللاحق

❖ الانسحاب و العزلة WITHDRAWAL: يتجلى ذلك في تعكر المزاج والقلق والعصبية والتبرم بعد عدة

أيام من الابتعاد عن الانترنت.

❖ ظاهرة التحمل أو طلب المزيد TOLERANCE: زيادة ملحوظة في استخدام الانترنت للحصول على

الرضا.

❖ صعوبة السيطرة على الأمر: رغبة مستمرة أو محاولات فاشلة للسيطرة على هذا النشاط على الانترنت أو

خفضه أو التوقف عنه.

❖ تجاهل العواقب الضارة: مواصلة الاستخدام المفرط للإنترنت على الرغم من معرفة المشاكل الجسدية أو

النفسية المستمرة و المتكررة التي قد تنجم أو تتفاقم بسبب استخدام الإنترنت.

❖ فقدان التواصل الاجتماعي والاهتمام: فقدان مظاهر الاهتمام والهوايات السابقة والرغبة بالترقية كنتيجة

مباشرة لاستخدام الانترنت.

❖ تخفيف المشاعر السلبية: استخدام الانترنت للهروب من تعكر المزاج أو التخفيف منه (مثل مشاعر اليأس

أو الذنب أو القلق).

❖ الإخفاء عن الأصدقاء و الأقارب: تزييف التكاليف الفعلية أو الوقت الحقيقي للانخراط في الانترنت على

أفراد الأسرة. (قمحية، 2017، الصفحات 45-46).

○ علاج إدمان الإنترنت:

حسب رأي الدكتورة " كيميرلي يونغ " أستاذة علم النفس بجامعة: بيتسبرج " PITTSBURGH في " بريدفورد " بأمريكا فإن هناك عدة طرق لعلاج إدمان الإنترنت تتركز في التالي:

1. عمل العكس: يتطلب تحديد نمط استخدام الفرد للإنترنت ثم محاولة كسر هذا الروتين أو العادة عن طريق تقديم أنشطة محايدة وكذلك عمل جدول وإعادة تنظيم وقت الاستعمال الزائد على الإنترنت.

(young ,1996 p19/31)

2. إيجاد موانع خارجية: نطلب من المريض الذي ينوي الدخول إلى الإنترنت لمدة ساعة قبل خروجه من العمل ضبط منبه ليذكره بانتهاء الساعة المقررة حتى لا يندمج في تصفح الإنترنت بحيث يتناسى موعد عمله .

3. تحديد وقت الاستخدام: نطلب من المريض تقليل وتنظيم أوقات استخدامه للإنترنت ، بحيث إذا كان على سبيل المثال يستخدم الإنترنت لمدة 40 ساعة أسبوعياً نطلب منه تقليل المدة إلى 20 ساعة في الأسبوع ، وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة من اليوم بحيث لا يتعدى الجدول المحدد.

4. الامتناع التام: كما ذكرنا فإن إدمان المرضى يتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الإنترنت، فإذا كان الشخص مدمناً لغرف الدردشة (الشات) نطلب منه الامتناع عن تلك الوسيلة امتناعاً تاماً ، في حين نترك له الحرية في استخدام أو تصفح الوسائل الأخرى الموجودة على الإنترنت.

5. إعداد بطاقات من أجل التذكير: نطلب من المريض إعداد بطاقات يكتب عليها خمساً من أهم المشكلات الناجمة عن إدمانه في استخدام الإنترنت، كإهماله لأسرته، وتقصيره في أداء عمله... ويكتب أيضاً خمساً من الفوائد التي ستنتج عن إقلاعه عن تصفح الإنترنت بصورة مبالغ فيها، كإصلاحه لمشكلاته الأسرية، وزيادة اهتمامه بعمله، ويضع المريض تلك البطاقات في جيبه أو في حقيبته حيثما يذهب، بحيث يخرج البطاقات ليذكر نفسه بالمشكلات الناجمة عن ذلك الاندماج.

6. إعادة توزيع الوقت: نطلب من أن يفكر في الأنشطة التي كان يقوم بها قبل إدمانه ليعرف ماذا خسر بإدمانه، كقضاء المقت بالنادي مع الأسرة، والقيام بزيارات اجتماعية، وهكذا نطلب منه أن يعاود ممارسة تلك الأنشطة لعله يتذكر طعم الحياة الحقيقية وحلاوتها.

7. الانضمام لمجموعات التأييد: نطلب من المريض زيادة رقعة حياته الاجتماعية الجميلة بالانضمام إلى فريق الكرة بالنادي، أو إلى درس لتعليم الخياطة، أو الذهاب إلى عرض موسيقي يشترك فيه ليكون حوله مجموعة من الأصدقاء الحقيقيين لا الوهميين.

8. المعالجة الأسرية: في بعض الأحيان تحتاج الأسرة بأكملها إلى تلقي علاج أسري بسبب المشاكل التي تسببها الإنترنت، بحيث يساعد الطبيب الأسرة على استعادة النقاش والحوار فيما بينها، وحتى تقتنع الأسرة بمدى أهميتها في إعانة المريض ليقلع عن إدمانه.

ونقدم أيضا مجموعة مقترحة من استراتيجيات العلاج والوقاية و التحصين، لعلى من أهمها مايلي:

1. إن وجود الإنترنت في المنزل لا يعني نهاية العالم ، بل الكارثة الحقيقية تتمثل في ضعف الرقابة وعدم عقلنة استخدام هذه الوسيلة المهمة بما يعود بالنفع على الفرد والأسرة والمجتمع، ولقد أكدت بعض الدراسات في العالم العربي أن 90% من متصفحى الإنترنت يلعبون ويتسلون وهذا يرجع إلى كون غالبيتهم من الأطفال و المراهقين والشباب، وهؤلاء لديهم وقت متسع للعب والتسلية أكثر من شرائح المجتمع الأخرى وخصوصا في ظل غياب البرامج والاستراتيجيات المتميزة التي تحفز، وتنمي قدراتهم العقلية ، وتفجر طاقاتهم الإبداعية الخلاقة؛ لذلك لا بد أن نغرس في نفوس أبنائنا أن الأنترنت مرفق خدمي نستخدمه ليقدم لنا المساعدة على حلّ مشكلاتنا، وأن نعمل على تكوين وعي إنترنتي عندهم واستخدامها للاستكشاف والبحث العلمي الذي يفيد الذات والمجتمع، وكذلك لا بد من تقارب الآباء من أبنائهم للتعرف على مشكلاتهم وزيادة مساحة الحوار في إطار الاحترام المتبادل.

2. علاج متلازمة النفق الرسغي: عن طريق إعطاء المريض بعض الفيتامينات وخصوصا فيتامين **B** المركب بمختلف أنواعه، وينصح المريض بإضافة المكملات الغذائية وتجنب تناول الأغذية الغنية بالحديد، وكذلك عدم تناول المأكولات التي تحوي حمض " الأوكساليك " **OXALIC** لأنه قد يسبب مشاكل في المفاصل لذلك يجب عدم الإفراط في تناول الأطعمة التي تحتوي على البيض و السمك والسبانخ والقرنبيط، والبقدونس مع التركيز على الأطعمة التي تشمل فيتامين **B** المركب والإكتثار من تناول الأناناس الطازجة كونها تحوي أنزيم " البروميلين " **BROMELAIN** المضاد للالتهابات، كما أن فيتامين **C** إذا ما اقترن بفيتامين **B6** فإنه يجلب الراحة لكثير من المصابين بتناظر النفق الرسغي الناتج عن الإفراط في استخدام لوحة مفاتيح الكمبيوتر .

3. استبدال الوقت المخصّص لتصفح الإنترنت بممارسة بعض التمارين الرياضية، والتواصل مع الأهل والأصدقاء . (مختار، 2019، الصفحات 164--168).

4. العلاج العائلي: و يتم بوضع برامج علاجية لمدمني الانترنت الذين كانت علاقتهم العائلية و الزوجية متأثرة سلبا بسبب إدمانهم للانترنت , و يتم التركيز في البرنامج العلاجي علي الاعتدال و التحكم في الاستخدام من خلال معهد الينوي توفر خدمات التقييم و العلاج لمن يعاني من إدمان الانترنت. (**what is internet. 2004**).

■ الخلاصة

نستخلص مما سبق ذكره أنّ مفهوم إدمان الأنترنت ظهر حديثاً ويعد نوعاً جديداً من أنواع الإدمان, يستخدم الشخص المدمن الأنترنت بشكل يومي وبصفة مستمرة دون مبرر موضوعي, وأنّ أعراض هذا الإدمان تتنوع بين الأعراض الفيزيولوجية وأخرى نفسية, كما تبين أن لإدمان الأنترنت عدّة أشكال.

يعد الملل والعزلة الاجتماعية ونقص الثقة بالذات والهروب من الواقع أهم أسباب إدمان الفرد للأنترنت.

■ تمهيد:

يعتبر الإنسان بطبعه مخلوقا اجتماعيا يميل إلى العيش وسط جماعة معينة يشعر بينها بالأمن والاستقرار والطمأنينة وتشبع حاجته إلى الانتماء، وتبرز شخصيته من خلالها وتتشكل إلى حد كبير، ويتشرب منها المعايير الاجتماعية والخلقية والاتجاهات النفسية الهامة، ويتعلق بأعضائها وقيم معهم علاقات متبادلة، وحينما لا يستطيع أن يقيم هذه العلاقات ينسحب بعيدا عنهم ويعيش في وحدة أو ما يعرف بالعزلة الاجتماعية.

ولهذا خصصنا هذا الفصل لتناول كل العناصر الأساسية للعزلة الاجتماعية بداية من تعريفها، وأسبابها وأعراضها بصفة عامة، إلى جانب ذلك التعرف على أهم النظريات المفسرة لها.

○ تعريف العزلة الاجتماعية:

توجد هناك عدة تعاريف للعزلة الاجتماعية، وعدة مصطلحات وأوصاف سواءا من الناحية التربوية أو من الناحية النفسية والاجتماعية. ومن بين المصطلحات التي تعبر عن العزلة نجد: الوحدة، الانسحاب الاجتماعي، الانطواء على الذات، الاغتراب، الانفراد... إلخ.

عرفها قشقوش بأنها شعور الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين موضوعات وأشخاص مجاله النفسي إلى درجة يشعر فيها بافتقار التقبل والتوادم والحب من جانب الآخرين، بحيث يترتب على ذلك حرمان الفرد من أهلية الانخراط في علاقات مثمرة ومشبعة مع أشخاص أو موضوعات الوسط الذي يعيش فيه ويمارس دوره من خلاله. (حيدر كريم، 2006، صفحة 120).

ترى دي يونج-جير فيلد وفان تيلبورج **DEJONG-GIERVELD AND VAN TILBURG** أن العزلة الاجتماعية هي مدى ما يشعره الفرد من وحدة، وانعزال عن الآخرين وابتعاد عنهم وتجنب لهم، وانخفاض معدل تواصله معهم واضطراب علاقته بهم، وقلة عدد معارفه، وعدم وجود أصدقاء حميمين ومن ثم ضعف شبكة العلاقات الاجتماعية. (عادل عبد الله، 2000، صفحة 192).

وتمثل العزلة الاجتماعية **SOCIAL ISOLATION** مظهرا من مظاهر السلوك الإنساني، له تأثيرات خطيرة على شخصية الفرد وعلاقته بالآخرين حيث تشير إلى عدم قدرته على الانخراط في العلاقات الاجتماعية أو على مواصلة الانخراط فيها، حيث تنفصل ذاته عن ذوات الآخرين مما يدل على عدم كفاية جاذبية شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد. (عادل عبد الله، 2000، صفحة 191).

كما يراها **DAVIS** بأنها عدم قدرة الأفراد على السيطرة على استخدامه لمواقع التواصل الاجتماعي مما يؤدي إلى تأثيرات نفسية واجتماعية ومدرسية وصعوبات في حياة الأفراد وأعماله، وهذا بدوره يؤدي إلى اختلال وظيفي للأنشطة، أما **بيرد و وولف** فيعرفانها بأنها انعدام السيطرة والاستخدام المزمّن لوسائل الإعلام الجديدة. (حنان، 2016/2015، صفحة 44).

وتعرف بأنها انخفاض الروابط الاجتماعية في حياة الفرد نتيجة لغياب العلاقات الاجتماعية الايجابية لديه وانفصاله عن المعايير والقيم السائدة في المجتمع، فيشعر بعدم جدوى التواصل والاندماج مع الآخرين وينعكس ذلك على إحساسه بالآخر والمسؤولية تجاهه، فيميل إلى السلوك الانفرادي المنسحب من أي تفاعل اجتماعي. (صالح، 2012، صفحة 504).

تمثل العزلة الاجتماعية خبرة ضاغطة ترتبط بعدم إشباع الحاجة إلى الارتباط الوثيق بالآخرين والافتقار إلى التكامل الاجتماعي والذي يكون استجابة للقصور والعجز في الاتصال بالآخرينو إقامة العلاقات الحميمة معهم حيث تتسم العلاقات الاجتماعية في ظل العزلة بالسطحية مع الشعور باليأس والنبذ. (عادل عبد الله، 2000، صفحة 192).

○ أسباب العزلة الاجتماعية

تؤدي عدة عوامل في الوصول إلى الإحساس بالعزلة الاجتماعية، حيث أظهرت الدراسات أن هناك تنوعاً في الأسباب وتباينت آراء الباحثين واختلفت حول المسؤول عنها هل هو الفرد نفسه أو البيئة أم كلاهما، ومن بين هذه الأسباب نجد:

➤ جميع أشكال الضغوط "Stresses" بصفة عامة تسبب الإحساس بالعزلة الاجتماعية ويختلف تأثير كل فرد بها. (الطائي، 2013، صفحة 59).

➤ ضعف إشباع الحاجات النفسية الضرورية وقصور فهم المحيطين بالفرد لحاجاته ودوره وضغطهم عليه والتعامل معه باستضعاف وإحراج مما يجعله أكثر حساسية وتزداد رغبته في الانسحاب. (الطائي، 2013، صفحة 59).

➤ القلق من عدم وضوح المستقبل يؤدي إلى تأثير كبير في توافق الأفراد النفسي والافتقار إلى الهدف في الحياة. (الطائي، 2013، صفحة 59).

➤ خوف الطفل من الآخرين، وعدم احترامه وتجاهله من الآخرين.

➤ وجود تلف في الجهاز العصبي أو خلل أو اضطراب في عمل الهرمونات في الجسم. (بطرس، 2014، صفحة 219).

➤ العلاقات الأسرية ويشمل ذلك صرامة الوالدين، قسوتهم والحماية الزائدة والتسامح الزائد والرفض والتناقض والتضارب، والإهمال والمشكلات الزوجية.

➤ التغيرات الجسمية التي تحدث في فترة المراهقة التي تزيد إحساسه بالغموض حول المستقبل.

- ◀ عوامل الاكتئاب وعدم الثقة في النفس وعدم القدرة على تأكيد الذات في الأسرة ومشكلاتها الحادة والحرمان العاطفي. (سليمان، صفحة 97).
 - ◀ مواقع التواصل الاجتماعي حيث يقضي الأشخاص الكثير من الوقت لدرجة أنهم يتجاهلون علاقتهم الواقعية، مما يؤدي إلى الشعور بالوحدة والاكتئاب.
 - ◀ التغير السريع الذي شهدته الحياة في الآونة الأخيرة وهو ما ساهم إلى حد كبير في انتشار القلق والاكتئاب إضافة إلى تبدد الكثير من القيم وتبدلها، واضطراب العلاقات الإنسانية والشعور بعدم الأمن النفسي. (عادل عبد الله، 2000، صفحة 191).
 - ◀ الأحداث المؤلمة والصادمة، وهي متعددة الأشكال كالنتقل أو الهجرة، والانفصال عن الأسرة، أو المرور بأزمات ذات طابع خاص كالموت أو فقدان شخص عزيز، أو التغير المفاجئ في المحيط الاجتماعي. (محمود، 2022، صفحة 246)
 - ◀ الخجل وهو أكثر الأسباب شيوعاً، حيث يمنع الفرد من مقابلة أناس جدد وتكوين صداقات جديدة. (بطرس، 2014، صفحة 220)
 - ◀ القصور النمائي والشخصي، حيث يشمل القصور النمائي العلاقات الفاترة في المنزل، أو غياب الوالدين، أو الصدمات أثناء الطفولة، بينما يشمل القصور الشخصي إدراك الذات السالب، ونقص المهارات الاجتماعية، أو الإعاقة الجسمية والأمراض. (محمود، 2022، صفحة 246).
 - ◀ ضعف القدرة على المعالجة الكاملة للصراع والتعبير عنه. (الطائي، 2013، صفحة 60).
 - ◀ افتقاد الأمن الأسري، وطموح الآباء الزائد. (سليمان، صفحة 98/97).
 - ◀ هناك أيضاً أسباب نفسية كما في حالات الكبت والصراع، وقلق الأمهات على انطواء ابنهم يؤدي إلى انعكاس هذا على الطفل. (سليمان، صفحة 98).
 - ◀ وجود إعاقة عند الطفل تسبب له سلوك العزلة والانطواء. (بطرس، 2014، صفحة 220).
- وأخيراً تبقى العزلة الاجتماعية مشكلة قائمة تحتاج إلى المزيد من البحث للتعرف على المزيد من الأسباب المؤدية لها.

○ أعراض العزلة الاجتماعية

يمكن تحديد مظاهر العزلة الاجتماعية فيما يلي:

- ◀ الجلوس لوقت طويل على الانترنت فهذا هو الطريق الأمثل للهروب عند الأشخاص الذين يميلون إلى العزلة والانطواء.
- ◀ الشعور بغربة حتى مع وجود أشخاص فهذا يكون شعور داخلي وقد يظهر في انطباعاته وتصرفاته لأنه لا يتمكن من السيطرة عليه.

◀ الشعور بالحساسية للذات والكف والتعاسة والانشغال بالذات مع صعوبة تحقيق الاتصال الناجح مع الآخرين.

◀ الشعور بالقلق وعدم الارتياح في المواقف التي تتضمن مواجهة الناس. (ابراهيم ب.، 2019/2018، صفحة 95).

◀ زيادة الوعي والانتباه والخوف من تركيز انتباه الآخرين.

◀ عدم الثقة في النفس من حيث القدرة على التفاعل مع الآخرين. (ابراهيم ب.، 2019/2018، صفحة 95)

◀ الميل لتجنب العلاقات الشخصية مع الآخرين بصفة عامة ومع أفراد الجنس الآخر بصفة خاصة.

◀ عدم القدرة على تكوين علاقات صداقة مع الآخرين.

◀ الامتناع عن المبادرة في الحديث أو اللعب أو الاهتمام بالبيئة. (أمينة، 2021/2020، صفحة 40)

◀ عدم المشاركة في النشاطات مع غيره من الأطفال.

◀ الحساسية من النقد بوجه عام. (أمينة، 2021/2020، صفحة 40)

◀ تغيرات مزاجية حادة غير مبررة وليس لها سبب معين. (خيران، 2017، صفحة 31)

◀ التردد والتشاؤم حول المستقبل.

◀ عدم الشعور بالسعادة وأحيانا يصاحبه الشعور بالاكتئاب، بالإضافة إلى حب الروتين وعدم الاستجابة للتغيير. (فيلاي، 2016، صفحة 53).

◀ هروب الفرد من واقعه الاجتماعي إلى عالمه الذاتي.

○ أنواع العزلة الاجتماعية

لعل من المفيد الحديث عن مفهوم العزلة على وجه المعلوم أن نقسمها إلى أنواع ليسهل التمييز والتعريف، والتحديد لكل نوع منها، وأيضا لبيان أن للعزلة مفاهيم إيجابية كما أن لها أخرى سلبية في حياة الإنسان السليم ومنها:

- أولاً: العزلة الثقافية

وهي قطع صلات العلم والمعرفة بمجتمع عن غيره من المجتمعات الأخرى، والتحكم في نوعية الثقافة بين أفرادها وفرض نوع من المعارف والاصطلاحات والعلوم التي تخدم أهداف المستفيدين من ذلك على مجتمع بأسرة. (خيران، 2017، صفحة 29).

- ثانياً: العزلة الأخلاقية

سلوك يقتضيه التباين في مفهوم الأخلاق المكتسبة بين الناس، ويبرز ذلك السلوك في الغالب لدى الشعوب المتدنية والأخرى الإباحية. (خيران، 2017، صفحة 29).

- ثالثا: العزلة الصحية

وهي نوع من الإجراءات الوقائية لعدم انتشار الأمراض المعدية، فيعزل المريض في مكان يتلقى فيه العلاج اللازم حتى تنقطع عنه أسباب المرض، وفي أكثر الأحوال تكون عزلة إجبارية تفرض على المريض. (خيران، 2017، صفحة 29).

- رابعا: العزلة الدائمة

وهي حالة تصيب الشخص منذ طفولته، وتستمر في التفاقم كلما تقدم به العمر، هذا النوع من العزلة مزمن ومتواصل، ويكون فيه الشخص مجرأ على البقاء وحيدا، فمهما بذل من جهد لا ينجح في التواصل مع المجتمع. (خيران، 2017، صفحة 30).

- خامسا: العزلة الاختيارية

تبدأ هذه الحالة باختيار الشخص البقاء بمفرده بسبب تعرضه لصدمة ما أو موقف معين أثر فيه سلبا وزعزع إيمانه بذاته، لكن مع الوقت تزداد مشاعر الإحباط والحزن والألم، وتزداد معها حالة العزلة، حتى يتعد الشخص تماما عن كل معارفه وعلاقاته الشخصية. (خيران، 2017، صفحة 30).

○ النظريات المفسرة للعزلة الاجتماعية

تعتبر العزلة الاجتماعية من الظواهر الاجتماعية النفسية المفسرة في المجتمع ويعاني منها الكثير من الأفراد، وتسبب له مشكلات واختلافات اجتماعية ونفسية، ويوجد العديد من النظريات التي تفسر العزلة الاجتماعية كأحد الاضطرابات السلوكية التي قد تصيب الفرد، ومن بين هذه النظريات نجد:

1. نظرية التحليل النفسي:

ترى مدرسة التحليل النفسي أن الشعور بالعزلة أو الوحدة يمثل في حالة من الكبت للخبرات المحيطة في اللاشعور والتي اكتسبت خلال مرحلة الطفولة المبكرة، وأن الفرد يلجأ إلى العزلة في حالة فشله في الحصول على الدفء والعلاقات الحميمة مع الآخرين وإحباط حاجته إلى الانتماء. ويؤكد أصحاب النظريات النفسية الاجتماعية على اضطراب علاقات الفرد الاجتماعية منذ طفولته مع الآخرين نتيجة بعض المشكلات كإساءة الوالدين له في طفولته أو حرمانه من الحب والعطف والتشجيع. (محمد ع.، 2003، صفحة 7)

أما هورني فترى أن الفرد حينما يفشل في محاولاته للحصول على الهدف والعلاقات المشبعة مع الآخرين فإنه يعزل نفسه ويرفض أن يرتبط بهم ويتحرك بعيدا عنهم، وعلى الرغم من إشارة هورني إلى دور المؤثرات الثقافية أثناء التربية إلا أنها لا تهمل العوامل الجسمية البيولوجية، إذ ترى أن العوامل البيئية والاجتماعية أكثر المؤثرات في تشكيل سلوك العزلة، والأكثر حيوية من بين هذه العوامل هي العلاقات الإنسانية التي يعيشها الفرد في

طفولته، ولا سيما إذ شعر أن حاجته إلى استمرار الأمن والحماية من والديه غير مضمونة تماما مما يؤدي إلى شعوره بالقلق. (محمد س.، 2012، صفحة 1162).

إن نظرية التحليل النفسي مع أنها غنية في فهم النفس الإنسانية إلا أنها تقدم مساعدة قليلة في فهم الأسر وقد ركزت على السلوك الفردي، فإن هذا الجانب النظري لا يمكنه أن يفسر كليا التداخل المعقد الذي يحدث في الأسر والمجتمع. (الكندري، 1992، صفحة 62).

2. النظرية المعرفية:

تهتم النظرية المعرفية بالعمليات الوسطية بين المثير والاستجابة ويرى أصحاب النظرية المعرفية ومنهم باندورا أن المبادئ التي يتم خلالها تعديل السلوك الانعزالي تتمثل في تنمية المهارات الاجتماعية، وضبط سلوك العزلة وكذلك ضبط المتغيرات البيئية، أما ألبارت اليسفهو يؤكد أن الأفكار والمعتقدات غير المنطقية تسهم في إظهار السلوك غير المنطقي وسلوك العزلة لديهم، فهم يقومون بعقاب أنفسهم ويخلقون قدرا كبيرا من عدم الراحة والاضطراب في علاقاتهم مع الآخرين. (شيماء، 2016، صفحة 323).

ويرى بيك أن ردود الفعل الانفعالية ليست استجابات مباشرة ولا تلقائية للمثير الخارجي وإنما يجري تحليل المثيرات وتفسيرها من خلال النظام المعرفي.

تقوم النظرية المعرفية على فكرة أن الانفعالات التي يبيدها الناس ناتجة عن طريقتهم في التفكير، ولهذا ركزت على عدم عقلانية التفكير وتشويش الواقع كأسباب أساسية للمرض النفسي. (سهام، 2016/2015، صفحة 67)

3. النظرية السلوكية: BEHAVIORISME THEORY

وفي المنظور السلوكي فإن العزلة الاجتماعية ينظر لها بوصفها عادة متعلمة، ذلك أن الشخصية برمتها عبارة عن تنظيمات وأساليب متعلمة ثابتة نسبيا تميز الفرد عن غيره من الأفراد، وأن العزلة عبارة عن سلوك تشكل بفعل عدد متكرر من الارتباطات بين مجموعة الاستجابات المعززة لعدد من المتغيرات. (الفتلاوي، صفحة 395).

يرى جون واطسون أن الشعور بالوحدة النفسية نمط سلوكي لم يتوفر له تعزيز اجتماعي إيجابي (الغامدي، 2020، صفحة 1395)، أما سكينر (SKINOR, 1905) فيعتقد أن الشعور بالوحدة سلوك يتخذه الفرد على أساس إدراكه لاستجابات الآخرين في البيئة الاجتماعية، كما يرى بأنه استجابة لغياب تعزيزات اجتماعية مهمة. (الطائي، 2013، صفحة 77).

يعزو السلوكيين ذلك إلى حدوث صراع بين العمليات المؤدية للنشاط والعمليات المؤدية إلى الكف نتيجة عدم قدرة الفرد على ترك الاستجابات الإشرافية القديمة التي تعلمها منذ طفولته على أثر الخبرات غير المناسبة التي مر بها في بيئته ما أدى إلى تكوين عادات غير مناسبة لديه لاتساعده على أن يحيا حياة فعالة ناجحة مع الآخرين. (محمد ع.، 2003، صفحة 7).

4. نظرية الذات: THEORIE SELF

يرى روجرز أن السلوك الاجتماعي لا يمكن فهمه من خلال فهم الإنسان كله، وإذ جزئنا وحدته فلا يمكن فهم وتحديد سلوكه الاجتماعي إلا في ضوء المجال الكلي له.

وتنظر نظرية الذات إلى الإنسان على أنه كل منظم يتصرف بشكل كلي في المجال الظاهري بدافع التحقيق، كما تسعى الذات إلى تبني السلوك الذي يواجه بالرفض فإنها تسعى إلى تجنبه، وعندما يكون الفرد في موقف لا تتوافر فيه ظروف التكيف الإيجابي تبدأ المتاعب النفسية وسوء الكيف مع الآخرين وفي أنماط السلوك التي تميز سوء التكيف وفيها يميل الفرد أن يكون منعزلا ومنطويا على نفسه. (سوزان، 2012، صفحة 1143).

○ الاستراتيجيات للحد من العزلة الاجتماعية والوقاية منها

هناك العديد من الوسائل والاستراتيجيات التي اقترحها العلماء والباحثون لمواجهة ظاهرة العزلة الاجتماعية التي انتشرت مؤخرا لاسيما بعد انتشار مواقع التواصل الاجتماعي منها:

- معرفة الأسباب وطرق الحد منها أو السيطرة عليها. (بطرس، 2014، صفحة 228).
- يحتاج الطفل إلى المدح والثناء والدفء العاطفي ليشعر بأنه شخص مهم عنده جوانب مضيئة، وأنه مقبول وله قيمة كشخص خلقه الله تعالى في أحسن تقويم.
- فتح قنوات الحوار والمصارحة بين الطفل ووالديه لتعزيز الثقة وكشف أسباب معاناة الطفل.
- رواية الكبار تجاربهم للأطفال، فالمواقف التي تسبب لنا الحرج والخجل الزائد تجعلنا أحيانا نتجنب الحياة الاجتماعية ونحشى مواجهة الناس.
- لا بد للأسرة والمدرسة من تدريب الطفل على المهارات الحياتية الخاصة ببناء العلاقات الاجتماعية الناجحة بطريقة منظمة مع استبعاد الأحاسيس السلبية من نفس الطفل.
- يجب أن نعلم أن الانعزال الآمن لبعض الوقت ومن البيئات الخطرة قد يكون علاجا مناسباً يلجأ إليه الطفل أحيانا لعلاج مشاكله، وهذا يختلف باختلاف الأشخاص والأحوال.
- تجنب الطفل النصيحة العلنية، لأنها تورث الجراءة على الاعتزال وتدفع إلى الإصرار على الخطأ. (بطرس، 2014، صفحة 229).
- الترغيب بذكر فضائل الاختلاط بالناس، والترهيب ببيان آفات العزلة.
- الحذر من تصنيف الطفل على أنه يجب العزلة.

◀ علينا أن نحب الطفل الخجول بالمبادرة في تكوين علاقات ناجحة مع أقرانه، فيتعلم أدب الحديث أمام الآخرين. (بطرس، 2014، صفحة 230).

◀ الاستفادة الناجحة من التجارب والاطلاع الواعي على نتائج الدراسات المتخصصة.

◀ تشجيع الأبناء على الالتحاق بالأندية الثقافية والرياضية.

◀ تشجيع الأطفال على مهارات إبداء الرأي وأخذ المبادرات.

◀ مراجعة المختصين في حال تفاقم السلوك الانطوائي عند الطفل. (بطرس، 2014، صفحة 231).

○ المراهقة

- تعريف المراهقة:

تدل كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو يتأهب فيها لمرحلة الرشد، وهي تبدأ غالبا من سن البلوغ، أي من سن 11 أو من سن 12 سنة من العمر وتنتهي عند سن 21 أو 22 سنة من العمر، وقد تختلف في بدايتها ونهايتها حسب اختلاف المجتمعات والأفراد من حيث بلوغهم الجنسي.

فهي إذن مرحلة من مراحل النمو، دقيقة فاصلة من الناحية النفسية والاجتماعية، حيث يتعلم فيها الأطفال تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع.

والمراهقة بالمفهوم العام هي فترة زمنية يمر بها كل إنسان في حياته، ينمو فيها نموا جسديا وفسولوجيا وعقليا و انفعاليا واجتماعيا ونفسيا، وفيها تتغير وظائف كل جهاز من أجهزة الجسم بدرجات متفاوتة في النسب غير أن أهم تغير يحدث فيها البلوغ الجنسي الذي يتحدد عند الذكور بظهور أول قذف منوي وعند الإناث بحدوث أول حيض، وهو بذلك يعتبر نقطة تحول أو علامة انتقال من الطفولة إلى المراهقة. (الوافي، مدخل إلى علم النفس، 2016، صفحة 161).

- وتقسم مرحلة المراهقة عادة إلى ثلاث مراحل، وهي كما يلي:

1. المراهقة الأولى أو المبكرة: تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة.

2. المراهقة الثانية أو الوسطى: تبدأ من سن 14 إلى سن 17 سنة.

3. المراهقة الثالثة أو المتأخرة: تبدأ من سن 17 إلى سن 21. (الوافي، مدخل إلى علم النفس، 2016،

صفحة 161).

- أشكال المراهقة:

للمراهقة صورا وأشكالا متعددة تختلف باختلاف الظروف والعادات الاجتماعية وتباين الثقافات والأدوار الاجتماعية التي يقوم بها المراهقون في مجتمعهم.

يمكن تقسيم أشكال المراهقة إلى أربعة أشكال عامة وتتمثل في:

أ. المراهقة المتوافقة:

وتتسم بالاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار والإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والالتزان العاطفي والخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة والتوافق مع الوالدين والأسرة والتوافق الاجتماعي والرضا عن النفس والاعتدال في الخيالات وأحلام اليقظة وعدم المعاناة من الشكوك الدينية. (النمر، 2016، صفحة 144)

ب. المراهقة الانسحابية المنطوية:

والمراهقة بهذا الشكل مكتئبة منطوية تتسم بالعزلة والشعور بالنقص وليس لدى المراهق سوى أنواع النشاط الانطوائي مثل القراءة وكتابة مذكراته ويكون المراهق كثير التأمل والنقد للقيم وتنتابه الهواجس وأحلام اليقظة والعوامل المسؤولة عن هذا النوع هي التربية الخاطئة. (النمر، 2016، صفحة 144)

ج. المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق ثائرا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع، كما يميل المراهق إلى توكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب واللحية والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا ومباشرا يتمثل في صورة غير مباشرة يتخذ صور العناد. (النمر، 2016، صفحة 144)

د. المراهقة المنحرفة:

ومن أهم سماتها انغماس المراهق فيألون السلوك المنحرف كالإدمان على المخدرات والسرققة وتكوين عصابات أو الانحلال الأخلاقي أو الانهيار العصبي وكذلك الجناح والسلوك المضاد للمجتمع والانحرافات الجنسية والبعث عن المعايير الاجتماعية في السلوك، ومن أهم العوامل المؤثرة في هذا النوع من المراهقة تعرض أفراد هذا النوع لخبرات شاذة أو صدمات عاطفية عنيفة مع انعدام الرقابة الأسرية أو القسوة الشديدة في المعاملة وأيضا الصعبة السيئة يكون لها عامل مهم في المراهقة المنحرفة. (النمر، 2016، صفحة 145).

■ الخلاصة:

يتبين لنا من خلال ماقدمناه في هذا الفصل أن العزلة الاجتماعية حصيلة عدم توافق الفرد في علاقاته الاجتماعية سواء محيط أسرته أو خارجها حيث يفقد الفرد الشعور بالانتماء لجماعة الرفاق ويزداد شعوره بالاختراب ويؤدي إلى انسجامه من التفاعل الاجتماعي معهم.

وتعتبر العزلة الاجتماعية مشكلة نفسية خطيرة لها تأثيرات سلبية على الفرد والمجتمع، ممكن أن تصيب أي شخص سواء في مرحلة الطفولة أو الشباب، حيث تتدخل عدة عوامل في ظهورها، وللحد من هذه الظاهرة يجب إتباع طرق واستراتيجيات.

الجاناب التطبيقى

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

■ تمهيد

- منهج الدراسة
- الدراسة الإستطلاعية
- مكان الدراسة
- الحدود الزمنية
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة الإستطلاعية
- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة (الصدق و الثبات)
- الدراسة الأساسية
- حدود الدراسة
- حالات الدراسة و مواصفاتها
- منهج الإكلينيكى
- ادوات الدراسة

■ تمهيد:

يناقش هذا الفصل الخطوات والإجراءات التي تطرقت إليها من حيث منهجية الدراسة، مجتمع الدراسة، وعينة الدراسة ومواصفاتها والأدوات التي تم إستعمالها في الجانب الميداني والمعالجات الإحصائية في تحليل البيانات، والتأكد من الخصائص السيكومترية لإختبار صدق وثبات الأدوات و شروط اختيار الحالات وتعتبر الدراسة الميدانية القاعدة الأساسية لأي بحث علمي و و التوصل إلى النتائج النهائية للدراسة،

❖ منهج الدراسة:

اتبعنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي و المنهج الاكلينيكي.

يعتبر المنهج الوصفي نوع من انواع أساليب البحث، يدرس الصيغة الإجتماعية والإقتصادية والسياسية الراهنة، دراسة كيفية توضح خصائص الظاهرة وحجمها وتغيراتها، ودرجات إرتباطها مع الظواهر الأخرى.

ويعد الأسلوب المنهج الوصفي، ركناً أساسياً من أركان البحث العلمي، فهو أول الخطوات التي يقوم بها الباحث حين يتصدى لدراسة ظاهرة ما، من ناحية، وهو الأسلوب الوحيد الممكن لدراسة بعض الموضوعات المتعلقة من ناحية أخرى. (عمر، 2009، صفحة 69)

❖ الدراسة الإستطلاعية:

إنّ الدراسة الإستطلاعية من أهم خطوات البحث العلمي، فهي الخطوة الأولى التي لا بدّ منها لإختبار أدوات القياس، والتعرّف على موضوع الدراسة وضبط حالات وجمع المعطيات الخاصة بها، وتهدف إلى الوقوف على الثغرات والنقائص المتعلقة بالدراسة وتحديد المنهج الأكثر ملائمة لصيغة موضوع الدراسة أمّا الهدف الأساسي لدراسة الإستطلاعية هو التعرف على العينة و مدى قابليتها للدراسة .

❖ مكان الدراسة:

أقيمت الدراسة بمدينة وهران، في ثانوية قاصدي مرباح ومتوسطة طالب بشير حي البدر.

❖ حدود الزمنية : من 2023/03/19 إلى غاية 2023/03/23.

❖ عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الإستطلاعية من مجموعة من المراهقين والمراهقات، تتراوح أعمارهم من 15 سنة إلى 18 سنة، وكان حجم العينة 58 فرداً مراهقاً، 37 أنثى و 21 ذكر

❖ أدوات الدراسة الإستطلاعية:

إستعملت في هذه الدراسة مقياس العزلة الإجتماعية لـ عادل عبد الله محمد.

❖ الجدول رقم 1 يمثل خصائص العينة:

النسبة المئوية	الجنس	المستوى	العينة
63%	37 أنثى	22 تلميذا	ثانوية قاصدي مرباح
37%	21 ذكر	36 تلميذا	متوسطة طالب بشير
100%	58	58	المجموع

من خلال الجدول، نجد أن نسبة الذكور قدرت بـ 37% في حين نسبة الإناث قدرت بـ 63%.

❖ وصف المقياس:

أعد هذا المقياس في الأصل "دي جونج جيرفلد" Dejong Gilerveled و"فان تيلبورج" Van Tilburg سنة 1990، وذلك لقياس العزلة الإجتماعية وفقا لما يدركه الأفراد وما يعيشونه، من حدة ومدى تقييمهم لعزلتهم عن الآخرين وإنخفاض معدل تواصلهم معهم.

يتألف المقياس من 30 عبارة يوجد أمام كل منها 5 إختيارات هي: (موافق بشدة، موافق، متردد، أرفض إلى حدها، أرفض تماما)، وتأخذ الدرجات (4، 3، 2، 1، 0)، على التوالي بإستثناء البارات التي تحمل أرقام (1، 5، 7، 16، 19، 25، 26، 30)، فتبتع عكس هذا التدرج.

وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين 0 إلى 120، وتدل الدرجة المرتفعة على إرتفاع معدل الإحساس بالعزلة الإجتماعية، والعكس صحيح بإعتبار أن الفاصل هو المتوسط، أي درجة 60. (عادل عبد الله، 2000، صفحة 215)

❖ الخصائص السيكومترية للمقياس:

◀ الصدق:

دلت نتائج الصدق التلازمي على وجود إرتباطاً دال إحصائياً عند 0,001، بين درجات أفراد العينة (ن=48) في المقياس الحالي وبين درجاتهم في مقياس الوحدة "إبراهيم قشقوش" بلغت 0,802 ولحساب قدرة المقياس على التمييز تم إستخدام طريقة المقارنة الضرفية، وبعد ترتيب درجات المفحوصين تنازلياً، تم تقسيم تلك الدرجات إلى مستويين: الأول نسبة 50% الأعلى: (ن=24، م=75,3، ع=9,3) والثاني نسبة 50% الأدنى: (ن=24، م=44,6، ع=9,72)، بلغت قيمة (ت=11,12)، وهي نسبة دالة عند 0.001.

وأوضحت نتائج الصدق العملي وجود خمسة عوامل تشبع عليها عبارات المقياس وذلك على النحو الموضح بالجدول التالي، علماً بأن قيمة (ر) بين درجة كل عبارة، والعبارات الأخرى قد تتراوح بين 0,21 و0,82 وقد تم تسميته هذه العوامل.

◀ الثبات:

بلغ معامل الثبات عن طريق الإختيار بعد ثلاثة أسابيع من التطبيق الأول، على عينة من الأفراد (ن=48) بلغ 0,864، وبطريقة التجزئة النصفية 0,756، وهي نسب دالة عند 0,001، وتوضح نتائج الإتساق الداخلي أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية تتراوح بين 0,35 و 0,93، وهي أيضاً نسب دالة إحصائياً حيث قيمة (ر) الجدولية عند 0,05 = 0,288 و 0,01 = 0,372، وبذلك يتضح أن هذا المقياس يتمتع بمعاملات ثبات مناسبة.

❖ الجدول رقم 2 يمثل توزيع فقرات مقياس العزلة على أبعاده:

رقم البعد	الأبعاد	الفقرات
01	الحرمان الشديد	6، 12، 15، 17، 21، 23، 28
02	فقدان المحيط	2، 8، 11، 18، 29
03	مشاعر الحرمان	3، 4، 9، 14، 20، 22، 24
04	الإختلاط بالآخرين	5، 13، 16، 25، 27
05	إقامة علاقات	1، 7، 10، 19، 26، 30

– من خلال الجدول إن الأبعاد تتكون من:

1. الحرمان الشديد وتشبع عليه العبارات (6-12-17-21-23-28).
2. فقد المحيطين وتشبع عليها العبارات (2-8-11/18-29).
3. مشاعر الحرمان المرتبطة ببعض المواقف المشككة تشبع عليها العبارات (3-4-9-14-20-22-24).
4. الإختلاط بالآخرين وتشبع عليه العبارات (5-13-16-25-27).
5. إقامة علاقات ذات مغزى وهدف وتشبع عليها عبارات (1-7-10-19-26-30) (ص217).

بعد أن قمنا بالدراسة الاستطلاعية تم حساب الخصائص السيكومترية لأداة علي النحو التالي:

◀ الثبات:

لقد اعتمدنا علي حساب الثبات عن طريق معامل "ألفا كرونباخ" و هو من يربط ثبات الإختبار بتباين البنود و إعتمدنا في حساب ألفا على برنامج SPSS كما هو موضح في الجدول التالي:

❖ الجدول رقم 3 ثبات المقياس

ALPHA CRANBAH	NOMBRE D'ELEMENT
0,671	30

و هي قيمة دالة على مستوى الدلالة 0.01 مما يدل أن المقياس يتمتع بمستوى من الثبات.

◀ الصدق حساب الاتساق الداخلي :

تم الاعتماد علي الاتساق الداخلي للمقياس الذي يعتمد علي قياس معامل الارتباط بين أبعاد المقياس و الدرجة الكلية فكانت النتائج علي النحو التالي حسب الجدول التالي:

❖ الجدول رقم 4 الاتساق الداخلي للأبعاد

البعد الثالث			البعد الثاني			البعد الأول		
total	الفقرات	فقدان المحيط	total	الفقرات	اختلاط	total	الفقرات	حرمان الشديد
.405**	ف 2	.585**	-.395**	ف 5	.649**	.506**	ف 6	.714**
.643**	ف 8	.773**	.380**	ف 13	.538**	.769**	ف 12	.860**
.671**	ف 11	.744**	-.403**	ف 16	.806**	.685**	ف 17	.761**
.574**	ف 18	.662**	-.270**	ف 25	.604**	.430**	ف 21	.690**
.478**	ف 29	.543**	.822**	ف 27	.670**	.449**	ف 23	.314*
.837**	الدرجة الكلية		.0415**	الدرجة الكلية		.753**	ف 28	.823**
						.585**	ف 15	.612**
						.858**	الدرجة الكلية	

البعد الخامس			البعد الرابع		
total	الفقرات	مشاعر حرمان	total	الفقرات	إقامة علاقات
.607**	ف 3	.656**	-.305*	ف 1	.614**
.453	ف 4	.340	-.493**	ف 7	.574**
.650**	ف 9	.713**	.683**	ف 10	-.260*
.606**	ف 14	.582**	-.081-	ف 19	.530**
.711**	ف 20	.756**	-.169-	ف 26	.439**
.988	ف 22	.157	-.461**	ف 30	.581**
.600**	ف 24	.618**	-.318*	الدرجة الكلية	
.847**	الدرجة الكلية				

من خلال الجدول يوضحان كل الأبعاد ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس وبالتالي وجود ارتباطات دالة سواء علي مستوى الدلالة 0.05 أو 0.01 سواء بين الفقرات و أبعادها و الدرجة الكلية وبين الأبعاد و الدرجة الكلية و بالتالي يمكن القول أن الفقرات و الأبعاد متسقة داخليا فيما بينهما و عليه الاختبار يتمتع بالصدق.

حساب المتوسط الحسابي و المتوسط النظري

الجدول رقم 5 يمثل المتوسط الحسابي و المتوسط النظري و الانحراف المعياري

الأبعاد	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري
الحرمان الشديد	12.58	14	7.39
فقدان المحيط	8.94	10	4.74
مشاعر الحرمان	15.24	14	5.86
إقامة علاقات	13.46	12	3.66
الاختلاط بالآخرين	10.13	10	3.70
المجموع	60.37	60	13.93

بناء على الجدول رقم 5 يتضح أن درجة المتوسط النظري التي قدرت بـ 60 و المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 60.37 و الانحراف المعياري الذي بلغ 13.93 و الذي هو دال إحصائياً على مستوى 0.05 أو 0.01

الجدول رقم 06 المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري

	N	Moyenne	Ecart type	Variance
الشديد_الحرمان	58	12.5862	7.39852	54.738
المحيطين_فقد	58	8.9483	4.74405	22.506
الحرمان_مشاعر	58	15.2414	5.86787	34.432
بالآخرين_الاختلاط	58	10.1379	3.70134	13.700
علاقات_اقامة	58	13.4655	3.66690	13.446
total	58	60.3793	13.93699	194.240
N valide (listwise)	58			

❖ الدراسة الأساسية:

❖ حدود الدراسة:

تم إجراء الدراسة الميدانية في وحدة الكشف و المتابعة قاصدي مباح بمكتب الأخصائي النفسي و قد امتدت الدراسة من 23 أبريل 2023 إلى غاية 21 ماي 2023.

❖ حالات الدراسة و مواصفاتها:

تم اختيار حالة البحث وفق أهداف موضوع الدراسة فبالنالي كانت الحالة ممن تحصلوا على درجة مرتفعة في مقياس العزلة الاجتماعية و تم اختياره بطريقة قصديه من أجل التعبير عن المعاش الذي يعيشه.

❖ المنهج الإكلينيكي:

يستخدم المنهج الإكلينيكي في دراسة حالة فردية بعينها، فهو يستخدم أساساً لأغراض عملية ونفسية، من أجل تشخيص وعلاج مظاهر الإحتلال التي تحمل الشخص على الذهاب إلى الإكلينيكي ولكن هذا لا يمنع من وجود هدف علمي. فإنّ دراسة العديد من الحالات الفردية ومقارنتها بعد ذلك يمكن أن تمدنا بمعلومات نظرية اها قيمة عامة، لقد نشأ المنهج الإكلينيكي منالاختلاف بين تيارين هما: علم النفس الطبي وعلم النفس التطبيقي القياسي التزعة، وذلك أن المرض حالة يستحيل إستحداثها تجريبياً من حيث المبدأ، ومن هنا كانت ضررزة الإلتجاء إلى منهج خاص هو المنهج الإكلينيكي.

ولمنهج الإكلينيكي يعني اليوم الدّراسة العميقة للحالات الفردية، بصرف النظر عن إنتسابها إلى السوية أو المرض و اختيارنا هذا المنهج ناتج عن طبيعة الموضوع كوننا نريد من خلال معرفة و معاينة المفحوص و بإعتباره الوسيلة الاكثر قدرة و فعالية في الكشف عن خبايا الحياة النفسية الفردية. (شقيير، 2002، صفحة 41)

يعتمد المنهج العيادي علي وسائل وادوات مهمة نذكر منها المقابلة العيادية و الملاحظة و دراسة الحالة.

❖ أدوات الدراسة:

تعد أدوات الدراسة وسيلة للوصول إلى المعلومات ميدانيا ارتأينا الاعتماد على المقابلة و الملاحظة و دراسة الحالة.و اختبار رسم العائلة كأداة للدراسة.

❖ دراسة الحالة:

تعتبر دراسة الحالة من الأدوات الرئيسية التي تعين الأخصائي النفسي على تشخيص وفهم حالة الفرد وعلاقته بالبيئة، والمقصود بدراسة الحالة أنّها جمع المعلومات المفصلة والشاملة، التي تجمع عن الفرد المراد دراستهفي الحاضر والماضي (الدلحي، 2016، صفحة 32)، فهي مظهر ما من مظاهر

السلوك ببعض العمق والخبرة الذاتية للفرد، ويتم ذلك عن طريق جمع بيانات كيفية وصفية تفصيلية عن ذلك الشخص باستخدام المقابلة والملاحظة.

❖ المقابلة:

تعتبر المقابلة إحدى وسائل جمع البيانات في دراسة حالة، خصوصاً ما يتعلق بالجوانب النفسية والإنفعالية والمشاعر والخبرات الماضية والتطلعات المستقبلية.

فيدل مصطلح المقابلة على تقابل فردين أو أكثر وجهًا لوجه، في مكان ما لفترة زمنية معينة لسبب معروف مقدماً، وبناء على موعد مسبق. (الدلبي، 2016، صفحة 57)

❖ أنواع المقابلة:

◀ المقابلة المباشرة:

وهي يكون العبي الأكبر في إجرائها على القائم بالمقابلة، وتنحصر المقابلة في موضوع معين وتسير وفق خطوات مقننة معدة مسبقاً.

◀ المقابلة الغير مباشرة:

وتسير إجراءاتها تبعاً لتصرف العميل أو المبحوث، ولا يقرر الأخصائي أو القائم بالمقابلة خطواتها بتركه بالتكلم بحرية، ويساعده على الإسترسال في الحديث بحرية تامة، وينصر دور الباحث أن يهيء جو نفسي يسمح له أن يتحدث عن نفسه. (الدلبي، 2016، صفحة 60)

◀ الملاحظة العيادية:

تعد الملاحظة الإكلينيكية من الأدوات الهامة التي ينبغي على المختص النفسي الإكلينيكي استعمالها، بفن و مهارة عالية فهي طريقه منظمه يحاول فيها المختص أن يجمع معلومات عن سلوك معين لذا تقوم الملاحظة الإكلينيكية على ملاحظه الوضع الحالي للعميل في قطاع محدود من قطاعات سلوكه وفائدة هذه الأداة بكونها أداة تشخيصيه لها الدرجة العالية من الثقة والثبات (الرحيم، 2014، صفحة 154).

❖ اختبار رسم العائلة

يعتبر موريس بورو (1965) أن اختبار رسم العائلة من المواضيع البسيطة و السهلة الاستخدام، لأنها تسهل الدخول إلي حقائق الأحاسيس التي خبرها المفحوص إزاء عائلته والي المكانة التي يفكر أن يحتلها ضمن هذه الأخيرة (wallon ;et all ;1990)

يعد "الويس كورمان" من مؤسسي اختبار رسم العائلة بطريقة ومنهجية و مؤسسة، جعل منه اختباراً إسقاطياً لدراسة الشخصية، لأنه يركز على الكشف عن علاقات الطفل العاطفية ومشاعره الحقيقية نحو عائلته، والطريقة التي يعيش فيها العلاقات الأسرية الداخلية. (كريمة، 2012، صفحة 82).

يعتبر اختبار رسم العائلة من ضمن الاختبارات الإسقاطية التي يرجع إليها الأخصائي بُغية التعرف على الاستجابات الحقيقية للحالة نحو عائلته، و يعتبر كتقنية مباشرة للكشف عن الفرد والجانب اللاشعوري من الشخصية من خلاله يستطيع الحالة إسقاط كل رغباته، صراعاته، مخاوفه، وكل ما هو مكتوب ومحاولة الكشف عن الشخصية وبنيتها الكلية. (بشرى، 2019، صفحة 60)

فهدفنا من تطبيق اختبار رسم العائلة هو الكشف عن الصراعات الداخلية والاضطرابات العاطفية :

❖ وصف اختبار رسم العائلة:

وهو عبارة عن اختبار إسقاطي، يقدم للطفل ورقة بيضاء 27/21 وأقلام ملونة، ويقوم الطفل برسم العائلة الحقيقية .

❖ تعليمة اختبار رسم العائلة الحقيقية: أرسم عائلتك

❖ طريقة تحليل الاختبار على طريقة كورمان:

يتم تحليل الاختبار على 03 مستويات:

1/على المستوى الخطي:

في هذا السياق ينصب على:

- نوعية الخط من حيث قوته أو ضعفه و خشونته:
 - أ- الخط القوي
 - ب- الخط الضعيف
 - ت- الخط القوي والضعيف
- و البعد المكاني للورقة.

2/على مستوى البناءات الشكلية:

2.1 البنية الشكلية للشخص :

- أ- بالمخطط الجسدي.
- ب- بالدلالة العاطفية.
- ت- بجهازه الدفاعي.

2.2 البنية الشكلية للجماعة:

- أ- النموذج الحسي: فإن "كورمان" يرى أنه نموذج للتلقائية (المجموعة العائلية).

ب- النموذج العقلي: إنه على العكس من الأول فهو نموذج تكون التلقائية فيه قد أصابها الصدّ على الأقل عل جزء منها عن طريق الرقابة.

3/على مستوى المحتوى:

التأويل بطريقة التحليل النفسي (كريمة، 2012، صفحة 86/82)، وهو يشمل التغيرات والإلغاءات و الإضافات، والتي تدلنا على ميولات المفحوص العاطفية وقد تكون إيجابية من خلال مشاعر الحب، أو سلبية من خلال مشاعر الكره. (بشرى، 2019، صفحة 60)

الجاناب الميڊاني

الفصل الخامس: تقديم الحالة و تحليل النتائج حسب الفرضية

- عرض الحالة و تحليلها.
- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية.
- إستنتاج عام.

❖ عرض الحالة و تحليلها:

الإسم: ب.ع

الجنس: ذكر

السن: 16 سنة

المستوى الدراسي: أولى ثانوي

عدد الأخوة: 04 الذكور: 03 الأنثى: 01

الأب: ضابط سامي في الجيش 47 سنة

الأم: طبيبة أسنان 38 سنة

الحالة الاجتماعية: غنية

❖ فحص الهيئة العقلية:

- الهيئة العامة: نحيف الجسم طويل القامة ذو بشرة بيضاء يفضل الألوان الداكنة، كان الإتصال معه صعب للغاية، متحفظ و متردد في الإجابات يميل إلى العزلة.
- النشاط العقلي: يمتلك رصيد لغوي متوسط، كلامه واضح و مفهوم، يجيد اللغة الفرنسية.
- المزاج و العاطفة: إنطوائي نوعا ما يميل إلى العزلة و خجل من الآخرين.
- التركيز و الإنتباه: يركز و يتمتع بذاكرة قوية و يمتلك ذكاء مرتفع.
- العلاقات الاجتماعية: ليس لديه علاقات مع الآخرين و لا مع أفراد العائلة شبه منعدمة خاصة مع الأب.

❖ ملخص المقابلة مع الحالة:

من خلال إجرائنا للمقابلة مع الحالة "ب.ع" فهو الإبن الأكبر لعائلته يبلغ من العمر 16 سنة يقطن في حي اللوز/وهران، يدرس أولى ثانوي علوم التجريبية في ثانوية قاصدي مرباح و كان هدفها كسب ثقة الحالة و أخذ المعلومات الأولية و البيانات الخاصة.

تبين أن الحالة في البداية كان قلقا و متردد في الكلام أجرينا معه عدة مقابلات تمهيدية، تمحورت الأسئلة حول إستعماله للإنترنت و علاقته بأفراد عائلته و أصدقاءه و دراسته إلا أني لم أستطع أخذ المعلومات الكافية، فقمتم بإجراء المقابلة مع الأم أين صرحت أن:

- إنها لا يعاني من أي مرض، مجتهد يهتم بدراسته يتحصل على أعلى المعدلات في المؤسسة و يحصل على جوائز تقديرية لإحتلاله المراتب الأولى؛
 - "إبني يحب البقاء في المنزل و يرتاح كثيرا في غرفته أمام هاتفه ليس لديه صديق فهو قليل الكلام و مزاجه يميل إلى الخجل و هذا منذ أن كان طفلا صغيرا، كان يحب التلفزيون و الهاتف؛
 - كنت أفضل أن أعطيه الهاتف و يجلس أمامي خبير من أن يخرج إلى الشارع على حسب قولها "متكلش عليه مشي قافر و زيد على ذلك يتكلم اللغة الفرنسية في صغره-نخاف يضحكوا عليه- كي يتكلم العربية".
 - و بحكم عمل أبيه فعند عودته من العمل لا يريد سماع أي صوت أو شجار مع أخيه الذي يليه، فأعطيه الهاتف ليتصفح مواقع اليوتيوب و أنستغرام و فايسبوك؛
 - جل وقته في الأنترنت لم أتفطن أنه يعتاد عليه.
- طلبت من الأم أن المقابلة المقبلة سوف تكون مع الحالة و تم الاتفاق على تطبيق إختبار العائلة.

❖ تحليل المقابلة مع الحالة:

من خلال إجرائنا للمقابلة مع الحالة و الأم و ملاحظتنا له أثناء المقابلة و المعلومات التي تحصلنا عليها، يتبين لنا أن الأنترنت و الهاتف أثرا على حالته النفسية و الاجتماعية و ذلك في قوله "أنا صاحبي هو بورطابلي".

و من خلال تصريح والدته إبني مدرسة-البيت "ECOLE-لدار" و "زنقة و مايعرفهاش"

فاعتبر الأنترنت هو البديل للفراغ الذي يعيشه فإستخدم ميكانيزم التعويض لشغل وقت الفراغ و البحث عن الأمان نتيجة الإهمال الأسري و ضغط العلاقات بين أفراد الأسرة فأصبح يعاني من إنطواء و الخجل من الآخرين لعدم قدرته على مخالطتهم و إقامة العلاقات معهم.

تم تقديم الإختبار للحالة مع توضيح التعليمات في البداية أبي مقاومة مانعرفش نرسم بعد تشجيع الحالة و إيضاح أنه ليس كإختبار و لن يكون تقويما ولن تكون عليه نقطة.

❖ تحليل إختبار رسم العائلة الحقيقية للحالة:

إختبار رسم العائلة هو إختبار إسقاطي يكشف عن الصراعات الداخلية واضطرابات العاطفية يسمح بإسقاط رغباته المكبوتة ومخاوفه من خلال رسمه لعائلته الحقيقية ويتم هذا على ثلاث مستويات:

◀ على المستوى الخطي: من خلال رسم العائلة نلاحظ أن الحالة كان بخط قوي وواضح كما كان يضغط على القلم أثناء الرسم وهذا دليل على امتداد حيوي واضح مما يسهل الكشف عن الميولات، أما الخط القوي فيدل على وجود نزاعات قوية وعدوانية.

كما أن اتجاه الرسم كان بالترتيب العشوائي من الوسط إلى اليمين ثم اليسار أي حركة تراجعية يدل على خط وجداني وهو مؤشر عن الصراع الذي يعيشه، كما نلاحظ كثرة الفراغ (البياض) والذي يدل على الشيء الممنوع أي أن الحالة تعاني من شدة الرقابة الداخلية والخارجية، كما نجد التضليل والتسويد في فم الأب وأيديه فهي تدل على إسقاط الانفعالات العدوانية على الأب، كما قام المفحوص بالرسم على الورقة أفقيا في العائلة مما يدل على المفحوص وإتباعه للتعليمات وتموضع الرسم من الأسفل إلى الأعلى واستغلال لجهة اليسار من طرف المفحوص للورقة حيث يدل القسم الأعلى على حرفة الخيال والمثالية ويشير الوسط إلى الواقع في حين يدل اليسار على الحالة النكوصية للمفحوص.

◀ على المستوى الشكلي: لقد جاء رسم الحالة متقن نوعا ما ونظيف حيث قام برسم الأجزاء الثلاثة للجسم (الرأس، الجذع والأطراف).

كما نجد الحركة واردة في الرسم من خلال رسمه للأيدي المفتوحة وهذا يدل على الحرمان العاطفي، كما نجد أنه رسم نفسه بخط خفيف ونحيف وهذا يعبر باحتقاره وميولات سلبية اتجاه أخوه وذلك بإظهار أسنان أخيه وحامل للهاتف النقال دليل على العدوانية.

كما نلاحظ حذف الأذنين في جميع أفراد العائلة وهذا دليل على غياب الحوار بينهم.

كما نلاحظ أنه ميز بين الجنسين وذلك برسم الشعر على رؤوس الإناث ورسم أخته في حركة نشيطة فهي مصدر سعادته وميولات عاطفية ايجابية نحو أخته.

◀ على المستوى التحليلي: لقد قام برسم جميع أفراد عائلته تفصل بينهم مسافات ومنشغلين عن بعضهم البعض وعدم وجود علاقات حميمة بينهم.

كما رسم أبيه بحجم كبير وبعيد عن بقية أفراد العائلة فهو الشخص الذي لديه السلطة العليا وإبعاده عن بقية أفراد العائلة لأنه مصدر قلق الحالة والخوف والرعب داخل العائلة و التقمصات الواقعية تقمص الأنا حيث رسم نفسه بطريقة واقعية واستعماله لنكوص وذلك بالرسم في المنطقة اليسرى للكف بخط خفيف جدا.

في حين عند ملاحظة رسم الحالة العائلية رسم نفسه بحجم صغير وبخطوط رقيقة داخل إطار حاملا لهاتفه مما يدل على الكف والانطواء وعدم الثقة بالنفس وامتناعه عن استعمال الألوان يدل على وجود فراغ عاطفي والأيدي المفتوحة التي ترمز إلى طلب الحب والحنان.

◀ التحليل العام للحالة: بعد تحليلنا للمقابلة النصف الموجهة والملاحظة المباشرة للحالة ومن خلال تطبيقنا لاختبار رسم العائلة عليه وجد أن الحالة يعاني من عزلة اجتماعية وذلك من خلال إجاباته التي تتسم بنوع من السطحية المفتعلة وهو نوع من المقاومة واستعماله لمكانيزم الكبت والهروب والتجنب خاصة عند الحديث عن والده فرسم أبيه في صورة بارزة وبمسافة كبيرة عن بقية أفراد العائلة يعني حجم المكانة التي يحتلها فهو الشخص الذي لديه السلطة العليا للعائلة وهو المتحكم ليس لديه ثقافة الحوار وذلك بكثرة التضليل لفم أبيه وأيديه التي يرجع إلى الهجوم والاستبداد والتهديد والنقد ورسمه للأيدي المفتوحة وهو بالحاجة إلى الأمان والحماية. وجدنا أن الحالة يعاني من صراع علائقي و هذا نتيجة الظروف الاجتماعية التي يعيشها داخل الأسرة من خلال تسلط الأب و غياب المسؤولية مما ساهم بشكل كبير بالتمسك أكثر بالهاتف و الانترنت فاعتبر الانترنت السبيل الوحيد للتعبير عن حياته الداخلية و الهروب عن الواقع الذي يعيشه فهو يبحث عن الحنان و الحب الذي فقده فجسده في الانترنت.

كما نلاحظ حذف الأذنين في جميع أفراد العائلة اللذان هما عضوان الاستماع وحذفهما دلالة عن انقسام العلاقة داخل هذه العائلة لا أحد يسمع الآخر.

أما عن الجانب العلائقي في رسم المفحوص للعائلة فنلاحظ كثرة الخطوط المستقيمة والزوايا تعبر عن الصرامة والعلاقات التي يعيشها الحالة والعزلة والانطواء.

كما نجد غياب الألوان الذي يعود إلى عدم قدرته على تكوين صورة واضحة عن مستقبله ويشير إلى الفراغ العاطفي الذي يعانيه وكثرة الفراغ والبياض الذي يدل على الشيء الممنوع أي أنه يعاني من شدة الرقابة الداخلية والخارجية، ورسم الحالة لنفسه أسفل الورقة وفي اليسار داخل إطار حاملا لهاتفه النقال بعيدا عن أفراد عائلته يعني أن سلطة أقل من باقي أفراد العائلة وحمل هاتفه الذي لا يستطيع الاستغناء عنه لأنه مصدر تعويضه للحرمان والذي يراه محور سعادته، رسم نفسه أصغر من الجميع وهو في الحقيقة أكبر منهم بعيدا عن أفراد عائلته ويعني أن علاقة باردة ومتباعدة عن أفراد عائلته وميولات سلبية اتجاه نفسه وذلك في صخر نفسه وتأخير الترتيب في آخر الترتيب ونظرة دونية نحو الذات ورسم عينيه بنقطتين وهذا دليل على تدني تقدير الذات وعدم رسمه للفم وهو دليل على انعدام القدرة على التعبير.

إنطلاقاً من فرضية دراستنا التي تنص على إدمان الأنترنت يؤدي إلى العزلة الإجتماعية لدى المراهق وللتحقيق من الفرضية قمنا بحساب المتوسط الحسابي والنظري وذلك من خلال جدول رقم 5 تبين أن المتوسط الحسابي الذي قدّر بـ **60,37** و المتوسط النظري والذي قدّر بـ **60** بالإنحراف المعياري الذي يبلغ **13,39** و الذي دال إحصائياً على مستوى الدلالة **0,05** أو **0,01**.

" الجدول رقم 5 يمثل المتوسط الحسابي و المتوسط النظري و الانحراف المعياري "

الأبعاد	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري
الحرمان الشديد	12.58	14	7.39
فقدان المحيط	8.94	10	4.74
مشاعر الحرمان	15.24	14	5.86
إقامة علاقات	13.46	12	3.66
الاختلاط بالآخرين	10.13	10	3.70
المجموع	60.37	60	13.93

يتضح أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط النظري بدرجة متوسطة، وبالتالي العينة تميل إلى مستوى الشعور بالعزلة ويمكن تفسير هذه النتائج من خلال مايشهده العالم من تطور في التكنولوجيا، وكذا التغيرات الإجتماعية حيث أغلب أفراد الأسرة يمتلكون هاتف ذكي أو جهاز كمبيوتر، وبذلك أصبح إستخدام الأنترنت متاحاً للجميع ليصبحوا في ذلك عرضة للوقوع في فخ الإدمان، تجعلهم غير مهتمين بأسرهم وكذلك يجعلهم يحرون في هذا العالم الافتراضي دون يحسوا بالوقت، فيهملون أعمالهم وأسرهم ومسؤولياتهم الإجتماعية و الإنسحاب من التفاعل الإجتماعي نحو العزلة وهذا ما أيدت دراسة الكندري و القشعان (2001) هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين استخدام الأنترنت و العزلة الاجتماعية لدى طلاب جامعة الكويت، ولقد بلغت عينة الدراسة (597) طالباً و طالبة من جامعة الكويت، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن أبرز المشكلات المرتبطة باستخدام الأنترنت هي قضاء وقت طويل على شبكة الأنترنت، وقد ارتبط استخدام الأنترنت إيجابياً مع مقياس العزلة الاجتماعية من جهة، وبين عدد ساعات استخدام الأنترنت من جهة أخرى، كما أشارت الدراسة إلى أن استخدام الأنترنت أدى إلى انخفاض مستوى التفاعل الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة. (كريم، 2016، صفحة 148).

ودراسة كروت وآخرون (Krout et al 1998)، التي أقيمت في الولايات المتحدة الأمريكية، والتي بلغت عتبة الدراسة 169 مستخدماً للأنترنت، فأشارت النتائج إلى وجود آثار نفسية وإجتماعية سلبية لإستخدام الأنترنت، كما أظهرت النتائج أنه كلما زاد إستعمال الأنترنت إنخفض مستوى النشاط الإجتماعي، وزاد مستوى الشعور بالعزلة والإكتئاب.

زيادة عن ذلك قمنا بتدعيم الدراسة على تقنية دراسة الحالة، ومن خلال إتباعنا المنهج الإكلينيكي وبعد تطبيقنا إختبار رسم العائلة وتحليل نتائجه بمستوياته الثلاثة (المستوى الشكلي والمستوى الخطي والمستوى التحليلي)، تبين لنا أن الحالة (ب.ع) يعاني من عزلة إجتماعية، ذلك من خلال دراسة الأسئلة المكتملة لإختبار رسم العائلة، حاولنا أكثر إقتراب من عمق إسقاطات الحالة، أظهرت الحالة إستجابات لفظية مهمة، فلم يرى شخصاً مفضلاً في العائلة سوى هاتفه النقال الذي يرى فيه عائلته "هاتفني هو الذي يؤنسني"، "صاحبي هو بورطابلي"، وذلك بسبب الفراغ العائلي وعدم التواصل ساهم بشكل كثير في زيادة التعلق والتمسك بهاتفه مما زاد في درجة إدمانه للأنترنت.

كما أن التضييل و التسويد كان له حضور في رسم الحالة الذي أستخدم على الأب و أرتكز على الفم واليدين، وذلك بإسقاط الإنفعال والعدوانية إتجاهه. ويتجلى رسمه من خلال النفي والنكران الكلي التي تنتهي بتقليل نفسه وسوء تقدير الذات، أعطى صورة لنفسه بالشخص المنبوذ بحجم صغير ومرتبة أخيرة داخل إطار، حاملاً لهاتفه الذي يراه موضوع مطمئن وعزل نفسه إنعكاساً للقلق وإبعاد كل ما سبب له الضيق، وإستخدام أليات الدفاع المتمثلة في تعويض الحرمان العاطفي، من خلال إشباعه للأنترنت الذي يرى محور سعادته وملئ فراغه، فالشعور بالفراغ الداخلي والإنفصال عن العالم وفقدان التواصل مع الآخرين، هو ما يجعلنا فريسة سهلة للإستجابة القهرية لنداءات أجهزتنا التكنولوجية، فالوحدة المستمرة مؤشاة مبكر على الإكتئاب وعامل مهم ومساع على بداية الإدمان، وهذا ما أكدته دراسة الشافعي (2010)، التي أقيمت بالسعودية على الطلبة الجامعيين، فكانت نتائج الدراسة أن مدمني الأنترنت يشعرون بالوحدة النفسية والعزلة عن المحيطين بهم، وهم يفضلون الأنترنت على الأنشطة الإجتماعية التي تشبع دوافعهم الإجتماعية. ودراسة كريستوفر وآخرون (Christopher et al 2000) هدفت إلى دراسة علاقة استخدام الأنترنت بالإكتئاب والعزلة الإجتماعية بين المراهقين، حيث قامت هذه الدراسة بدراسة ما إذا كانت ارتفاع مستوى استخدام الأنترنت يرتبط بالإكتئاب والعزلة الإجتماعية بين المراهقين أم لا، وقامت عينة مقدارها (89) طالباً بالسنة الأخيرة بالثانوية العامة بالاستجابة علي مقياس يهدف إلى قياس انخفاض (أقل من ساعة يومياً)، أو (إعتدال من 1-2 ساعة يومياً) أو ارتفاع (أكثر من ساعتين يومياً)، استخدام الأنترنت والعلاقة مع الولدين والأقران والإكتئاب، ووجدت الدراسة أن منخفضي استخدام

الأنترنت أفضل في علاقتهم مع والديهم و أقرانهم عن مرتفعي استخدام الانترنت, وهذا يشير إلى أن ارتفاع استخدام الانترنت يرتبط بضعف الروابط الاجتماعية. (كريم، 2016، صفحة 48).

وفي الأخير نجد ان الحالة أصبح يعاني من العزلة الاجتماعية وذلك راجع الي الحرمان العاطفي الذي لقيه من الوالدين نتيجة إهمالهما و تعويض غيابهما بالانشغال بالهاتف مما زاد في درجة إدمانه للانترنت فأصبح مدمنا ومنعزلا اجتماعيا.

■ استنتاج عام:

من خلال ما تم استعراضه في هذا الفصل من نتائج و مناقشتها علي ضوء الفرضية, نكون قد توصلنا إلى النتائج النهائية للدراسة وتم تفسيرها علي حسب الإطار النظري و الدراسات السابقة و علي هذا الأساس يجدر بنا القول أن الإفراط في استخدام الانترنت يؤدي إلى العزلة الاجتماعية لدي المراهق, فكلما زاد الاستخدام زادت نسبة العزلة الاجتماعية.

الخاتمة

تناولت هذه الدراسة احد مواضيع العصر الشائعة في جل أنحاء العالم و المتمثلة في تأثير الإدمان علي الانترنت علي العزلة الاجتماعية لكون الانترنت أصبحت متعلقا بالحياة التي يعيشها الإنسان من حيث زيادة الطلب عليها و كذا عدم الاستغناء عنها, فالانترنت أدت إلى إنتاج وسائل اتصال جديدة عملت على تغيير قيم الناس الاجتماعية فأصبح الفرد يستغني عن اللقاءات المباشرة والعلاقات الاجتماعية و يستسلم لشاشة الهاتف كل ذلك جعل من مستخدميها ضحايا إدمان لها, لم عكسه ذلك الإدمان سلبا علي حياتهم بجوانبها المختلفة لذلك فإننا قد سعينا من خلال الدراسة الحالية لإشكالية إدمان الانترنت و التركيز علي فئة المراهقين, فوجد الانترنت يتخذونها هروبا عن الواقع الذي يعيشه فهو السبيل الذي وجد فيه راحته حيث يبحث عن الحنان و الحب و حل الصراعات الداخلية فجسده في الانترنت و تنعكس بالسلب عليه و قد تهدد كيانه و تعيق تكيفه و توافقه النفسي و تؤدي به إلى الانسحاب الاجتماعي.

التوصيات و الإقتراحات

- ◀ القيام بجمالات التحسيسية وقائية بخطر ظاهرة الإدمان علي الانترنت عبر وسائل الإعلام المختلفة.
- ◀ تنبيه الآباء و الأمهات بالأخطار التي يمكن أن تنجر عن سوء استخدام الانترنت و ما تسببه من مخاطر نفسية و جسدية علي صحة الفرد.
- ◀ العمل علي تفعيل التواصل الاجتماعي داخل الأسرة.
- ◀ ضرورة مراقبة الأولياء أولادهم أثناء استعمالهم لشبكة الانترنت لتجنب الوقوع في الإدمان و الآثار السلبية.
- ◀ توفير الأجواء الملائمة وتقوية العلاقات الأسرية من اجل إشباع الحاجيات الاتصالية والتعامل مع الفراغ الذي نعيشه.
- ◀ تنظيم ملتقيات علي الصعيد الوطني و الدولي نحوي إشكالية الإدمان علي الانترنت.

المراجع

الكتب :

1. أحمد الحسيني هلال وجمال أبو حمزة (2014)، إدمان الانترنت، دار الكتاب الحديث، الطبعة الأولى، القاهرة.
2. أحمد محمد مبارك الكندري (1992)، علم النفس الأسري، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الطبعة الثانية، الكويت.
3. إيما محمد الطائي (2014)، دراسات في سيكولوجية العزلة الوجدانية، دار الجنان للنشر والتوزيع، عمان.
4. بطرس حافظ بطرس (2014)، طرق تدريس الطلبة المضطربين سلوكيا وانفعاليا، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الطبعة الثانية، عمان.
5. بوحنية قوي (2011)، الاعلام والتعليم في ظل ثورة الانترنت، دار الراية للنشر والتوزيع، الجزائر.
6. حسّان أحمد قمحية (2017)، الفايبيوك تحت المجهر، دار التّحبة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، مصر.
7. الدمرداش عادل (1982)، الإدمان مظاهره وعلاجه، عالم المعرفة للنشر والتوزيع، الكويت.
8. رضا عبد الواجد أمين (2007)، الصحافة الالكترونية، دار الفجر للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، القاهرة.
9. زينب محمود شيقر (2002)، علم النفس العيادي والمرضي للأطفال والراشدين، دار الفكر للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان.
10. سليمان سناء محمد، مشكلة الخجل الاجتماعي لدى الصغار والمراهقين والكبار.
11. شيفر وميلمان (2006)، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
12. صالح علي عبد الرحيم (2014)، علم النفس الشواذ، دار صفاء، الطبعة الأولى، عمان.
13. طلال إبراهيم المسعد (2020)، الإدمان الإلكتروني، المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية، الطبعة الأولى، الكويت.
14. عادل بن محمد العبد العالي (1426هـ)، الشباب والفتن المعاصرة، فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر، الطبعة الأولى، السعودية.
15. عادل عبد الله محمد (2000)، دراسات في الصحة النفسية الهوية-الاغتراب- الاضطرابات النفسية، دار الرشاد، الطبعة الأولى، القاهرة.

16. عادل عبد الله محمد (2003)، مقياس العزلة الاجتماعية، دار الرشاد، الطبعة الأولى، القاهرة.
17. عبد الرحمن بن إبراهيم الشاعر (2015)، مواقع التواصل الاجتماعي والسلوك الإنساني، دار صفاء للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان.
18. عبد الكريم عطا كريم (2016)، إدمان الانترنت خطر جديد يدهمنا، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان.
19. عمر موفق بشير العباسي (2010)، الإدمان والانترنت، دار مجدلاوي، الطبعة الأولى، عمان.
20. فكري لطيف متولي والدكتور خالد غازي الدلبيحي (2016)، دراسة الحالة لذوي الاحتياجات الخاصة، دار الشروق للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان.
21. محمد عبد الكريم الملاح (2010)، المدرسة الالكترونية ودور الانترنت في التعليم رؤية تربوية، دار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان.
22. مسلام ميموني (2019)، المؤتمر الدولي الأول لعلم النفس الإكلينيكي "من الأفيون إلى التليفون": الإدمان بكل أشكاله، دار القدس العربي للنشر و التوزيع، الجزائر.
23. مصطفى صابر النمر (2016)، الدراما الأجنبية وانحرافات المراهقين السلوكية، العربي للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، مصر.
24. ملوحي ناصر محي الدين (2019)، الإدمان ..مخاطره وعلاجه، دار الغسق للنشر و التوزيع، الطبعة الثانية، سوريا.
25. نرمين السطالي (2019)، أثر شبكات الانترنت على اتجاهات الشباب في عصر العولمة، بيلومانيا للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، مصر.
26. نور على سعد درويش (2016)، قيم وخصائص مدمني الأنترنت، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، مصر.
27. الوافي عبد الرحمان (2016)، مدخل إلى علم النفس، دار هومة للطباعة والنشر، الطبعة 7، الجزائر.
28. وافي صفوت مختار (2019)، الأطفال و الشباب وإدمان الأنترنت، أطلس للنشر و الإنتاج الإعلامي، الطبعة الأولى، مصر.

الأطروحات:

1. علاق كريمة (2012)، محاولة تقنين إختبار رسم العائلة باستخدام تقنية رسم العائلة المتخيلة والحقيقية دراسة على الأطفال 06-10 سنوات بمدينة مستغانم جامعة وهران.

رسائل ماجستير:

1. ايمان محمد حسن أبو خيران (2017)، مستوى العزلة الاجتماعية لدى مرضى السرطان والسكري المترددين على المستشفيات في محافظة الخليل، رسالة ماجستير، جامعة القدس، فلسطين.
2. الزيدي أمل بنت علي بنت ناصر (2014)، إدمان الانترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة التزوى، رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب قسم التربية والدراسات الإنسانية، جامعة نزوى.
3. مفرح العصيمي سلطان عائض (2010) إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير في العلوم الاجتماعية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.
4. يونس بسمة حسين عيد (2016)، إدمان الشبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالإضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر، فلسطين.

مذكرات ماستر:

1. حمروش أمينة، حمروش شيماء (2021)، الفايبروك وعلاقته بالعزلة الاجتماعية، مذكرة ماستر في علم الاجتماع، كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية، جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل - الجزائر.
2. بوفيتزة خزيمه، بوبلي إبراهيم (2019)، تصفح الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية، مذكرة ماستر في علوم الإعلام و الاتصال، كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية، جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل - الجزائر.
3. قواسمية حنان (2016)، مواقع التواصل الاجتماعي ودورها في زيادة العزلة عند الطلبة الجامعيين الجزائريين، مذكرة ماستر في علوم الإعلام و الاتصال، كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية، جامعة العربي التبسي - تبسة - الجزائر.
4. قيصر سهام (2015/2016) ، القلق الاجتماعي وعلاقته بادمان الأنترنترنت لدى المراهقين مذكرة ماستر في علوم التربية، كلية العلوم الاجتماعية و العلوم الانسانية، جامعة محمد بوضياف - المسيلة - الجزائر.
5. فيلاي كتره (2016)، الإدمان على الانترنت وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى المراهق، مذكرة ماستر في علم النفس العيادي، كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية، جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي - الجزائر.

6. عريس بشرى (2019)، الصورة الوالدة لدى ابنة الأم المعنفة من قبل الأب، جامعة محمد بوضياف المسيلة.

المجلات :

1. إبراهيم الشافعي (2010)، إدمان الانترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والطمأنينة النفسية لدى طلاب وطالبات جامعة الملك خالد بالسعودية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، المجلد 20، العدد 3.
2. أسماء صالح علي، زينب سمير عبد الرزاق، الكطراي إكثار خليل إبراهيم (2019) إدمان الانترنت وعلاقته بالتسويق الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة، جامعة البصرة كلية التربية للعلوم الإنسانية، العدد 4، المجلد 44، العراق.
3. حمودة سليمة (2015)، الإدمان على الإنترنت: اضطراب العصر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة العدد 21 الجزائر .
4. حيدر كريم سكر (2006)، العزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، كلية التربية الأساسية، العدد 48، العراق.
5. سعيد عبيدي (2019)، الإدمان الإلكتروني أو العبودية الرقمية، مجلة مع الشباب، العدد 4.
6. سوزان عبد الله محمد (2012)، العزلة الاجتماعية لدى أطفال الرياض، كلية التربية للبنات، العدد 23، الرياض.
7. عباس شمل شيماء (2016)، العزلة الاجتماعية لدى المرحلة المتوسطة، كلية التربية للعلوم الصرفة، بغداد.
8. علي شاكر عبد الأئمة الفتلاوي، العزلة الاجتماعية لدى المهجرين العراقيين، جامعة القادسية كلية الآداب، العدد 91، العراق.
9. علي عبد الحسن (2016) الإدمان على الأنترنت وعلاقته ببعض لدى طلبة الجامعة، كلية التربية، العدد 24 المجلد 12، بغداد.
10. الغامدي أحلام أحمد محمد (2020)، الوحدة النفسية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طالبات الرحلة الثانوية في مدينة الباحة، كلية التربية، العدد 110، مصر.
11. فهد بن علي الطيار (2016)، إدمان الأنترنت و علاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود، كلية الملك خالد العسكرية، العدد 3، المجلد 5 الأردن.

12. محمود هبة سامي (2022)، برنامج إرشادي تكاملي لخفض حدة الشعور بالعزلة الاجتماعية و الوحدة النفسية لدى المسنين في ظل جائحة كورونا، كلية التربية، مصر.
13. ميرة أمل كاظم حمد (2011)، إدمان الأطفال والمراهقين على الأنترنت و علاقته بالانحراف جامعة بغداد، العدد 19 المجلد 2011، العراق.
14. نانسي كمال صالح (2012)، مقياس العزلة الاجتماعية، كلية التربية، العدد 33، مصر.

باللغة الأجنبية :

1. Stern, D.J (1997) : Internet addiction, Internet Psychotherapy. AM. J. PSYCHIATY.
2. Suler ,j.r.(1997) ;to get what you need ;healthy and pathological internet use.cyber psychology behavior. Whati is internet addiction ?(2004).retrieved.
3. Young ,k.s.(1996) ;caught in the net ;how to recognize the signs of internet addiction-and a winning strategy for recovery.new york ;j.wiley.
4. wallon(p) ;cambier(a) ;engelhart(d) : (1990) le dessin de lenfant paris puf paidela .

الملاحق

مقياس العزلة الاجتماعية

الإسم: الجنس:
 السن: التاريخ الميلادي:
 السنة الدراسية:

ضع العلامة (X) في المكان المناسب

الرقم	العبرة	موافق بشدة	موافق بدرجة معقولة	متردد	أرفض إلى حد ما	أرفض تماما
1	يقف عدد لا بأس به من الأصدقاء معي في وقت الشدة					
2	لا يوجد هناك إتصال مباشر بيني وبين كثير من جيراني					
3	إنقطعت علاقتي بكل أصحابي منذ وقت طويل					
4	لا يوجد سوى القليل من الأفراد فقط هم الذين يمكنني أن أتحدث معهم في مختلف الأمور					
5	أتحدث مع عدد كبير من الأفراد ممن يسكنون في نفس الشارع الذي أسكنه وكأنا أعضاء في أسرة واحدة					
6	لا يوجد لي صديق حميم					
7	يقبلني عدد كبير من الأفراد بما أنا عليه					
8	أشعر بالحزن لعدم وجود صحبة من الأصدقاء لي					
9	أرى أن الآخرين بما فيهم أفراد أسرتي يسيئون فهمي					
10	أتشكك في موقف كثير من أصدقائي مني وفي علاقتهم بي					
11	ييدي الآخرين درجة عالية من الفتور واللامبالاة إتجاهي					
12	غالبا ما أشعر أنني مرفوض من الآخرين					
13	عدد الأفراد الذين أشعر بالسعادة لوجود علاقة مباشرة بيني وبينهم قليل للغاية					
14	حينما أكون في حالة جيدة أشعر أنني أصبح مرغوبا من الآخرين ولكن الأمر يختلف تماما ما كنت أشعر بالحزن أو الكآبة					
15	لا يوجد هناك من يشغل نفسه بي وبأموري					
16	يوجد عدد كبير من الأصدقاء أتبادل معهم الزيارات والآراء					
17	أشعر كأنني أعيش في فراغ إجتماعي دون وجود أي إنسان من حولي					
18	أشعر بالتجاهل من جيراني					
19	يمكنني الإعتماد على عدد كبير من الأفراد إعتمادا كليا في تصريف أموري					
20	أشعر بأنني سجين في منزلي					

					21 ليس لدي في الواقع أي أصدقاء حقيقيين. بمعنى الكلمة
					22 لا يوجد سوى القليل فقط هم الذين يتحملون المشقة من أجلي
					23 لم أعد أتوقع أن أنال إهتمام حتى من أفراد عائلتي
					24 لا يوجد أشخاص مخلصين من حولي
					25 عادة ما يوجد شخص ما قريب مني يمكنني أن أتحدث معه عن مشاكل اليومية
					26 هناك العديد من الأفراد يمكنني اللجوء إليهم وطلب مساعدتهم إذا ما صادفتني أي مشكلة
					27 يرى الكثيرون أن أسلوبني في التعامل غير مريح بالنسبة لهم مما يجعلهم يتبعون عني
					28 لا أجد في الواقع الشخص المناسب الذي أرغب أن يشاركني أفراحي وأحزاني
					29 أعرف أن دائرة معارفي وأصحابي محدودة للغاية
					30 أشعر أنني قريب من عدد كبير من الأفراد

رسم العائلة الحقيقية

