

المخدرات الرقمية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى المراهقين

م.م. أصاد خضير محمد صالح

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية

07712354310

aussadkhudier25@gmail.com

أ.م.د. نيران يوسف جبر

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية

07706718201

_neranyousf@gmail.com

المخدرات الرقمية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى المراهقين

أ.م.د. نيران يوسف جبر

م.م. آصاد خضير محمد صالح

المستخلص

يستهدف البحث الحالي التعرف على:-

- 1- المخدرات الرقمية لدى المراهقين
 - 2- الوحدة النفسية لدى المراهقين.
 - 3- طبيعة العلاقة الارتباطية بين الوحدة النفسية والمخدرات الرقمية تبعاً للجنس (ذكور- إناث)، والتخصص (علمي- إنساني).
 - 4- الفروق في العلاقة الارتباطية بين الوحدة النفسية والمخدرات الرقمية تبعاً للجنس (ذكور- إناث)، والتخصص (علمي- إنساني).
- يقتصر البحث الحالي على الطلبة المراهقين من (الذكور- والإناث) في مدارس بغداد التابعة للمديرية الستة، طبق المقياس على (400) طالب وطالبة، اختبروا بالأسلوب الطبقي العشوائي. وبعد التحليل الاحصائي توصلت النتائج الى ما يأتي:
- 1- أن الطلبة المراهقين في مدارس بغداد توجد عندهم المخدرات الرقمية.
 - 2- أن الطلبة المراهقين في مدارس بغداد توجد عندهم الوحدة النفسية.
 - 3- توجد علاقة بين الوحدة النفسية والمخدرات الرقمية تبعاً للجنس والتخصص.

4- توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين الوحدة النفسية والمخدرات الرقمية تبعاً للجنس (ذكور - إناث) ولصالح الذكور، وتوجد فروق ذات دلالة احصائياً بين الوحدة النفسية والمخدرات الرقمية تبعاً للتخصص (علمي - إنساني) ولصالح العلمي.

Abstract

The current research aims to identify:-

- 1- Digital drugs in adolescents
- 2- Psychological loneliness in adolescents.
- 3- The nature of the correlation between psychological loneliness and digital drugs according to gender (male - female), and specialization (scientific – human).
- 4- The differences in the correlation between psychological loneliness and digital drugs according to gender (male - female), and specialization (scientific – human).

The current research is limited to adolescent students (males and females) in Baghdad schools affiliated to the six districts. The scale was applied to (400) students, who were chosen by the stratified random method. After statistical analysis, the results came to the following:

- 1- Adolescent students in Baghdad schools have digital drugs.
- 2- Adolescent students in Baghdad schools have psychological unity.
- 3- There is a relationship between psychological loneliness and digital drugs according to gender and specialization.
- 4- There are statistically significant differences between the psychological unit and digital drugs according to gender (male - female) and in favor of males, and there are statistically significant differences between the psychological unit and

digital drugs according to specialization (scientific - human) and in favor of the scientific.

الفصل الاول

مشكلة البحث

تعتبر المراهقة هي الفترة التي تلي الطفولة، وتقع بين البلوغ الجنسي وسن الرشد وتحدث فيها التغيرات الاساسية والاضطرابات الشديدة في جميع جوانب نموه الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي. وينتج عن هذه التغيرات مشكلات كثيرة تحتاج الى توجيه وإرشاد الكبار المحيطين بالمراهق حتى يتمكن من التغلب على هذه المشكلات (العيسوي، 1992: 267).

وهناك ايضا تغييرات اساسية في النمو الاجتماعي للمراهق وفي علاقاته الاجتماعية بصفة عامة، تجعله يأخذ صورة جديدة. فالمراهق لا يرغب في السبب ولا في صحبة الاهل وإنما يرغب في علاقات جديدة ومجموعة من الشباب والخروج معهم وصحبتهم وغيرها من مظاهر التغيير الاجتماعي. وهناك تفتح جديد ايضا في قوى المراهق العقلية (محمود، 1981: 15).

فالمراهقون يشكون في معظم الاحيان من سوء فهم الكبار لهم، وكثيراً ما يعبرون عن الشعور بالظلم وعدم نيلهم لحقوقهم والآباء والامهات يشكون من السلوكيات التي تصدر من ابنائهم المراهقين. لذلك فالمراهق يحاول ان يجد عالم خاص به فيجد الانترنت هو المنتفس الوحيد له وحب الاستطلاع واكتشاف كل ما هو جديد (بكار، 2010: 13).

لذلك يحاول المراهق اثبات ذاته والتنفيس الانفعالي فيلجأ من خلال بحثه على المواقع الترفيهية على شبكات التواصل على النت فيكتشف هذه المخدرات الرقمية او الملفات الموسيقية ويقوم بتخزينها وهي من (Mp3) وتحميلها على جهاز الموبايل او الحاسبة لصغر سعتها التخزينية ورخصها فيسهل الحصول عليها فيسعى المراهق اليه ويرى فيه تأكيداً لذاته وليصل المراهق الى نوع من المتعة والنشوة (موسى، 2009: 6).

وان المراهق يذمن عليها عندما يسعى بالوحدة النفسية وتجنب التواصل وينعزل في غرفته بالانعزال عن الآخرين. ويبدأ بسماع هذه الموسيقى لفترة (30) دقيقة في بادئ الامر وبعدها بالتدريج يصل الى (50) دقيقة تقريباً وان حالة النشوة والارتجاف لا تحصل له الا بعد مرور (15) دقيقة عليه (موسى، 2009: 5)، وتكمن مشكلة البحث المخدرات الرقمية وعلاقتها بالمراقبة الذاتية لدى المراهقين .

اهمية البحث

تستمد هذه الدراسة اهميتها في التعرف على المتغيرات في البحث، وظهور اضطراب سلوكي جديد وهو المخدرات الرقمية ولمعرفة عدد احصائيات مستخدميه او استخدام هذا النوع من المخدر، ولتوجيه النصح والارشاد للتوصل الى الحلول لهذه المشكلة عن طريق معرفة اسباب المشكلة.

وقد جاء (عبد العظيم، 2013) نحو معرفة الاسباب الحقيقية لمشكلة المخدرات الرقمية وهل اصبحت ظاهرة في المجتمعات العربية؟ بالأخص لدى المراهقين كون هذه المرحلة هم اكثر فئة يتأثرون برفاق السوء والتقليد ورغبتهم في التطلع والتصفح كثيراً على مواقع ترفيهية، فلا بد من وجود برامج نوعية للتقليل من اضرار هذا الاضطراب (عبد العظيم، 2013: 109).

كما في دراسة المعيني (2012) إذ اكدت ان اسباب المخدرات الرقمية هي قلة حملات التوعية، وعدم معرفة تأثير المخدرات الرقمية ومقارنتها بالمخدرات التقليدية، وانشغال الوالدين عن الابناء (المعيني، 2012: 141).

لذلك يعيش الانسان في عصرنا هذا ظروفاً حياتية تنوعت وسائلها، واصبح التغير السريع المتلاحق سمة اساسية من سمات هذا العصر، ونتيجة لذلك اصبح الانسان مهياً للاضطرابات النفسية والاكتئاب والاعتراب، والانعزال، والوحدة النفسية، وفتور الشعور (قشقوش، 1983: 187). وأكد (Perlman & Peplau, 1998) "ان الوحدة النفسية تحدث عندما يكون هناك عدم تطابق كبير بين العلاقات الاجتماعية الفعلية والمطلوبة

وعدم تلبية احتياجات هذه العلاقات، وكذلك يؤدي الخجل الشديد ونقص المهارات الاجتماعية الى الوحدة ، واختلاف القيم والمعايير الثقافية في المجتمعات، وفقدان العلاقات الاجتماعية داخل الاسرة" (Perlman & Peplau, 1998: 572).

كما توصلت دراسة هوجات (Hojat, 1982) على الوحدة النفسية وعلاقتها بالوالدين والاقربان، وأكدت هذه الدراسة الى ان الافراد الذين لم ينعموا بعلاقات ايجابية مع الوالدين ، ولا يفهمون مشكلاتهم، يميلون الى الشعور بالوحدة النفسية في مرحلة المراهقة (Hojat, 1982:129).

لذا تأتي اهمية البحث كونها الدراسة الاولى في العراق، وتسعى الباحثة الى لفت الانتباه حول المخدرات الرقمية ووضع الاساليب الوقائية للحد من هذه المشكلة.

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على:-

- ١- المخدرات الرقمية لدى المراهقين.
- ٢- المراقبة الذاتية لدى المراهقين.
- ٣- طبيعة العلاقة الارتباطية بين الوحدة النفسية والمخدرات الرقمية تبعاً للجنس (ذكور- إناث)، والتخصص (علمي- إنساني).
- ٤- الفروق في العلاقة الارتباطية بين الوحدة النفسية والمخدرات الرقمية تبعاً للجنس (ذكور- إناث)، والتخصص (علمي- إنساني).

حدود البحث:-

يتحدد البحث الحالي لطلبة المرحلة الاعدادية (الرابعة- الخامسة) لمحافظة بغداد في المديریات الستة ، وللعام الدراسي (2020-2021)، حسب متغيرات (الجنس- التخصص).

تحديد المصطلحات:-

المخدرات الرقمية (Digital Drugs)

(على انه نوعاً جديداً من المخدرات يتجسد في شكل ملفات صوتية تستهدف موجات الدماغ مباشرةً والذي لا ينطوي على مادة مخدرة) (young, 1996, 899) (Kimberly).

التعريف النظري : تبنت الباحثة تعريف كيمبرلي يونغ (Kimberly young, 1996) للمخدرات الرقمية.

التعريف الاجرائي : هي الدرجات الكلية التي يحصل عليها طلبة الاعدادية في ضوء اجابتهم على فقرات مقياس المخدرات الرقمية الذي سيتم بناؤه في البحث الحالي.

الوحدة النفسية (Loneliness):- (هي التجربة غير السارة التي تحدث نتيجة التناقض بين مستويات العلاقات الاجتماعية المرغوبة والمحقة ، سواء من الناحية الكمية أو النوعية). (Peplau, L., & Perlman, D. ,1979, p:101)

التعريف النظري :- تبنت الباحثة تعريف بيبلاو وبييرلمان (Peplau, L., & Perlman, D., 1979) تعريفاً نظرياً للوحدة النفسية.

التعريف الاجرائي : هي الدرجات الكلية التي يحصل عليها طلبة الاعدادية في ضوء اجابتهم على فقرات مقياس الوحدة النفسية الذي سيتم بناؤه في البحث الحالي.

الفصل الثاني / الاطار النظري

المخدرات الرقمية:-

مصطلح الموسيقى الرقمية او المخدرات الرقمية ظهرت لأول مرة على يد العالم " هاينريش فيلهام دوف" Heinrich Wilhlem Dove هو مكتشف فكرة القرع على الأذنين Binural Beats، وذلك خلال عام 1839م، وزاد الاهتمام بفكرته هذه في اواخر القرن

العشرين، باعتبارها شكل من اشكال الطب البديل، حيث قام بالاعتماد على الموسيقى لحث الدماغ على الاسترخاء والصفاء الذهني. ويتم التأثير على الموجات الدماغية من خلال الاعتماد على الفرق في الترددات الخاصة بكل أذن (فؤاد، 2019: 62-63).

استخدمت هذه الآلية لأول مرة عام (1970) من اجل علاج بعض المرضى النفسيين لا سيما الاكتئاب الخفيف والقلق وذلك عند رفضهم العلاج الدوائي حيث كان يتم تعريض الدماغ الى ذبذبات كهرومغناطيسية تؤدي الى فرز مواد منشطة كالدوبامين وبيتا اندروفين بالتالي تسريع معدلات التعلم وتحسين دورة النوم وتخفيف الآلام واعطاء احساس بالراحة والتحسن (الجبوري، 2009: 21).

واستخدمت موسيقى "المخدرات" في مستشفيات الصحة النفسية، نظراً لان هناك خللاً ونقصاً في المادة المنشطة للمزاج لدى بعض المرضى النفسيين، ولذلك يحتاجون الى استحداث الخلايا العصبية لإفرازها، تحت الإشراف الطبي بحيث لا تتعد عدة ثوان، او جزء من الثانية والا تستخدم اكثر من مرتين يومياً (الملاح وعبد الحميد، 2017: 18).

فالمخدرات الرقمية هي ملفات صوتية تحتوي على نغمات أحادية أو ثنائية يستمع اليها المستهلك فتصل الى الدماغ عن طريق موجات تتلاعب بكهرباء المخ وتجعله في حالة من الخدر شبيهة بالمخدرات الحقيقية. فهي نغمات صوتية تحتوي على ذبذبات يستمع اليها المستخدم، فتعطي تأثيراً اشبه بالتنويم المغناطيسي، ليحاكي تأثير الهيروين والكوكايين وغيرهما من المخدرات الكيميائية بل وتصل الى حالات انتشاء وهلوسة كالتالي تصاحب التعاطي (الملاح وعبد الحميد، 2017: 19-20).

وهو عبارة عن إعطاء احد الاذنين اصوات بتردد (300 هرتز)، والاذن الاخرى اصوات بتردد (310 هرتز)، ومن ثم تستقبل منطقة المخ الخاصة بتمييز الترددات الفرق بين الاصوات في الاذنين (10 هرتز)، ويستمر المستمع في تكرار هذه الاصوات، مما يحفز منطقة المخ المتخصصة هذه بنفس التردد، الى ان يصل المستمع الى حالة وهي ان تبدأ الاعصاب المخية له المرتبطة بهذه المنطقة بإصدار موجات كهربائية عصبية بنفس

التردد تنتشر لباقي اجزاء المخ، ثم يصبح هذا التردد (10 هرتز) المنتشر لباقي اجزاء المخ هو الشعور الزائف للمدمن بالإحساس بالسعادة والنشوة وهذا السبب وراء الادمان (شحاتة، 2016: 3).

فيحاول الدماغ جاهداً ان يوحد بين الترددتين في الاذن اليمنى واليسرى للحصول على مستوى واحد للصوتين، الامر الذي يترك الدماغ في حالة غير مستقرة على مستوى الاشارات الكهربائية التي يرسلها ومن هنا يختار الاشخاص الذين يبيعون هذه المخدرات، وكذلك نوع العقار الذي تريده من خلال دراسة حالة الدماغ وطبيعة الاشارات الكهربائية التي تصدر عن الدماغ بعد تعاطي نوع محدد من المخدرات يعمل على تحديد حالة النشوة المرغوبة (فؤاد، 2019: 71-72).

حيث تم دراسة الإدمان التكنولوجي والمخدرات لأول مرة في عام (1996) من قبل عالمة النفس الامريكية (كيمبرلي يونغ Kimberly young)، وضحت العالمة ان لآلترنت فوائد كثيرة وهي نوع من التقدم التكنولوجي وليست وسيلة توجه لها النقد حيث تتراوح هذه الفوائد من الاجراءات العلمية وتقديم البحوث وإجراء المعاملات التجارية والتواصل مع الزملاء لوضع الخطط، وغيرها من الفوائد الكثيرة لكن حذرت يونغ بنفس الوقت من الادمان على هذه الوسيلة والعزلة والابتعاد عن الناس وبالأخص فترة المراهقة حيث تعتبر هذه المرحلة خطرة كونها تحب الاستطلاع والاكتشاف والانجذاب لكل شيء جديد في العالم التكنولوجي (Young, 2004: 404).

من المعروف أن العقول النامية للأطفال والمراهقين أكثر عرضة للإدمان على الأنشطة المجزية والمخدرات. ففترة المراهقة هي فترة المرونة العصبية المتزايدة التي تجعل هذا العمر أكثر عرضة لتأثيرات العقاقير التي تسبب الإدمان. (young & Abreu, 2011: 223).

ان المراهقين أو الأطفال المعرضين للخطر وراثيًا هم الذين يفتقرون إلى رعاية الحب والعاطفة من قبل البالغين المهمين في حياتهم مما يؤدي إلى عدم تفعيل مسارات المتعة.

فبتترك الأطفال وحدهم لملاء الفراغ من الملذات الخارجية مثل الإنترنت. لذلك يوفر الإنترنت تعزيزاً قوياً للإدمان مثل أي إدمان آخر، وإن اقتران النشاط عبر الإنترنت بالموضوعات التي تولد المتعة (الجنس، والشعور بالاتصال عبر الشبكات الاجتماعية، وما إلى ذلك) سيزيد من التعزيز الذي يؤدي إلى إدمان أكثر شدة (young & Abreu, 2011: 224).

ويبدو أن الإشراف الضعيف للبالغين عنصر أساسي في المراهقين المعرضين لمخاطر عالية بالإدمان على الإنترنت والدخول على المواقع، لذلك انتشر على مختلف وسائل الاعلام ومواقع التواصل الاجتماعي نوع جديد من المخدرات يسمى (المخدرات الرقمية)، مما أدى إلى استنفار كل الأجهزة المعنية من أجل اتخاذ الإجراءات اللازمة لدرء هذا الخطر عن شبابنا. وتتمثل المخدرات الرقمية ببناء على اسمها في الرنين الأذني وذلك عن طريق سماع اصوات بكثافة ثابتة وترددات مختلفة من أجل خداع الدماغ واستهداف نمط معين من النشاط الدماغى، للوصول الى احساس معين يحاكي احد انواع المخدرات كالارتخاء او النعاس او اليقظة الشديدة (الشريف، 1437: 2-3).

* الاسباب التي تؤدي الى اللجوء للمخدرات الرقمية وهي :-

١- العولمة Globalisation :-

اصبح العالم اليوم عصر التكنولوجيا والانفتاح والتطور في عالم الانترنت وحق من حقوق اي فرد استخدامه ووفق القوانين وعدم وجود مراقبة وان تعطيل تلك الشبكات المعلوماتية يعد تعدي على الحريات العامة لذلك من السهولة الوصول للمواقع الاباحية لهذه الظواهر (المخدرات الرقمية) مالم يتم منع تلك المواقع ومراقبتها (ياسين، 2010: 581).

Weak religious oversight and الرقابة والوازع الديني -
propagation -:

عدم تمسك بعض الشباب وعلى وجه الخصوص سن المراهقة من حيث اتباع اوامر الله واجتناب نواهيه لذلك انساهم الله سبحانه انفسهم فيحرفون عن طريق الحق والخير الى طريق الفساد والضلال (ياسين، 2010: 581).

3- مخالطة رفقاء السوء Socialize with bad companions -:

ان اغلب الشباب بصورة عامة والمراهقين بصورة خاصة يتأثرون ببعضهم البعض ويمتازون بحب الاستطلاع والفضول سواء بشكل ايجابي او سلبي (فيفري، 1986: 208-209).

4- الشعور بالفراغ Feeling of emptiness -:

ان فترة المراهقة هي مرحلة تفتح القابليات والاستعدادات المختلفة ويعملون بالاستناد الى ذلك على توظيف طاقاتهم كل بما يناسبه في المجالات والاتجاهات الصحيحة (رزق، 2008: 98). فالتصرف بخلاف ذلك من شأنه ان يعرضهم للفشل ويؤدي بهم الى الاحباط وفقدان الثقة بالنفس واللجوء الى عالم الانترنت وسماع تلك الانواع من الموسيقى (ياسين، 2010: 583).

6- المشكلات الاسرية والاجتماعية Family and social problems -:

بسبب الخلافات في الاسرة بين الوالدين انفسهم او الولدين مع الاولاد احياناً مما يجعل الفرد المراهق يشعر بغياب القدوة في حياته وعدم الاهتمام وعدم القدرة على التوافق مع زملائه فيلجأ الى المخدرات الرقمية كوسيلة للتسلية (العبد الكريم، 2004: 62).

الوحدة النفسية Loneliness

إذ يعتبر (Perlman and Peplau, 1981) احد علماء المدرسة المعرفية حيث اعطى تنظيراً عن الوحدة النفسية ووضح فيه ان الوحدة تأتي من ثلاث نقاط وهي :

- 1- تحدث الوحدة نتيجة القصور في العلاقات الاجتماعية.
- 2- اوصفا الوحدة بأنها ظاهرة ذاتية اي هي ليست مرادفاً للعزلة الاجتماعية إذ يمكن ان يكونوا الافراد بمفردهم دون الشعور بالوحدة.
- 3- واخيراً اوصفا الوحدة بأنها امر مزعج في كل الاحوال كالقلق والاكتئاب.

لذلك يركز Perlman & Peplau على العوامل المعرفية التي تتوسط بين النقص في الاستجابة العاطفية والعلاقات الاجتماعية (Perlman and Peplau, 1981: 32).

وحسب وجهة نظر (Peplau & Perlman, 1979) ان الوحدة هي عندما تكون شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد اقل رضا مما يرغب فيه الفرد، يمكن التحقق من مستويات الاتصال الاجتماعي المنفصلة من خلال الاعتبارات منها مستويات الاتصال السابقة وكذلك توقعات الشخص للعلاقات الاجتماعية المستقبلية لذلك فالوحدة هي ليست مرادفاً للعزلة الاجتماعية، احياناً تكون المستويات المنخفضة من التواصل الاجتماعي مرغوبة، لكن لديهم خبرة ايجابية فعندما يكون الاتصال الاجتماعي دون المستوى المطلوب فيكون هذا التناقض دائماً غير مرغوب لذلك يوصف بالوحدة (Peplau and Perlman, 1979: 102).

وتختلف اسباب الوحدة النفسية منها تأتي نتيجة الاحداث المتسارعة مثل الانتقال لمكان جديد او الطلاق او مغادرة الطفل الاكبر سناً لمنزل الاسرة او البطالة او الفقر او الشيخوخة او الحالات التي يحتاج فيها الاشخاص دعم مثل الاعاقة والمخدرات او الادمان وغيرها، وكذلك تختلف اسباب الوحدة حسب الفروق الفردية واختلاف الثقافات من

مجتمع الى آخر والاعراف والتقاليد في المجتمع، مثل استخدام التكنولوجيا العصرية قد تسمح بعض المجتمعات بها وبعضها تقيد اولادها فيشعرون بالوحدة في ظل هذه التطورات او شعورهم بالوحدة نتيجة القصور في الشخصية (Peplau and Perlman, 1998: 573).

ويقول (Perlman and Peplau, 1982) ايضا ان مرحلة المراهقة هي اكثر المراحل تظهر عليها الشعور بالوحدة تكون ناتجة عن الفجوة التي تظهر عندما يبتعد المراهق تدريجياً عن العلاقة الوثيقة مع الاسرة ويحاول تكوين وتقوية العلاقات الاجتماعية من الاصدقاء فاذا كانت علاقاته الاجتماعية ضعيفة نتيجة الظروف او الضغط من الوالدين بعدم الخروج من المنزل فيبدأ بالانزغال وبالتالي يعيش مرحلة الشعور بالوحدة. وتأتي الوحدة ايضا للمراهقين نتيجة غياب الرعاية العاطفية او الدعم او التوجيه حيث المناخ بارد غير عقلائي وعنيف او عدم رضا الوالدين باختيار ابنائهم للأصدقاء وعدم السعي لتحقيق الشعبية (Peplau and Perlman, 1982: 238).

وايضا وضح (Perlman and Peplau, 1981) وجود العوامل الشخصية احدى الاسباب التي تساهم في الشعور بالوحدة منها الخجل وفشل في احترام الذات ، صعوبة الفرد في اقامة علاقة مرضية ، وقلة المخاطرة الاجتماعية، وضعف الوعي الذاتي في المواقف الاجتماعية، وقلة الحزم ، وتدني الثقة بالنفس، وضعف المهارات الاجتماعية والانطوائية بسبب المخاوف المختلفة لديهم بشأن انفسهم...الخ كل هذه العوامل تسبب الشعور بالوحدة، ويقول بيبلو وبييرلمان يمكن ان تحدث الوحدة بأي عمر لكن تحدث بشكل كبير للمراهقين، إذ يعانون الاشخاص الذين ينفصلون والديهم او البعيدين عنهم (Perlman and Peplau, 1981: 41-44).

ويمكن تقسيم مظاهر الوحدة الى اربع فئات وهي المشاكل العاطفية والتحفيزية والسلوكية والاجتماعية. فالمظاهر العاطفية اوصف الوحدة على انها تجربة غير سارة ومؤلمة مثل الشعور بعدم الرضا والعداء الشخصي والملل ووضح بييرلمان perlman ان الافراد الذين لديهم نظرة سلبية يكونون وحيدون بأنهم متشائمين واقل رضا وسعادة عن

الانشطة التي يقومون بها والوقت الذي يقضونه (Perlman and Peplau, 1981: 35).

إما المظهر الثاني هو المظاهر التحفيزية والمعرفية، إذ يمكن التعبير عن التناقض من وجهة نظر التحفيزية والمعرفية، أي أن الأفراد الوحيديون يفتقرون إلى النشاط، وبطبيعة الحال فإن اليأس الظاهر يتناقض مع النشاط المفرط الذي يولده القلق، أي قد تثير الوحدة دافعاً للتواصل مع الآخرين لكنها تقلل من الدافع للقيام بمهام ما، وبين Peplau and Perlman أنه قد يتناوب الأفراد الذين يشعرون بالوحدة بين فترات الاستثارة التحفيزية العالية والمنخفضة فبعض المظاهر التحفيزية للوحدة تؤكد على العمليات المعرفية أبرزها هو اليقظة بشأن العلاقات الشخصية (Perlman and Peplau, 1981: 36).

المظهر الثالث هو (المظاهر السلوكية) أي النقص في المهارات الاجتماعية للأفراد الوحيديون إلى الحد الذي يؤدي إلى القلق والاكتئاب والنقص في الأمور الحازمة، وأضاف أن الأفراد الوحيديون يجدون صعوبة في التحدث عن وحدتهم مع الآخرين.

إما المظهر الأخير هو المشكلات الاجتماعية إذ ربط الوحدة بمجموعة من المشكلات الاجتماعية مثل المرض، الانتحار، الإدمان وكذلك الهروب من المنزل والمدرسة، والقيام بأعمال التخريب والسرقة وغيرها من الأعمال السلبية (Perlman and Peplau, 1981: 37).

الفصل الثالث

منهج البحث وإجراءاته

أولاً : منهجية البحث

اعتمد البحث الحالي على منهج البحث الوصفي، كونه أكثر ملاءمة لتحقيق أهداف البحث، إذ يعتمد دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً (عبيدات وآخرون، 1984: 187).

ثانيا : مجتمع البحث

يشمل مجتمع البحث الحالي طلبة المرحلة الاعدادية الدراسة الصباحية ومن كلا الجنسين في محافظة بغداد في المدارس الحكومية، للعام الدراسي (2021-2020)، إذ بلغ المجموع الكلي لمجتمع الدراسة (1470288) طالباً وطالبة، موزعين على المديریات الستة في بغداد.

ثالثا : عينة البحث

تم اختيار العينة وفق معيار إيبيل (Ebel,1972) الذي يشير الى ان سعة العينة هي الخيار الافضل لتقليل احتمال الخطأ المعياري (Ebel,1972: 290)، وبناءً على ذلك اشتملت عينة البحث على (400) طالب وطالبة من طلبة المدارس في بغداد، تم اختيارهم بالأسلوب الطبقي العشوائي، بلغت نسبتهم (1.3%) من مجتمع البحث بحسب متغيرات الجنس (ذكور- اناث) والتخصص (علمي- انساني).

رابعاً: ادوات البحث

أولاً- مقياس المخدرات الرقمية Digital Drugs scale

إعداد فقرات المقياس بصيغته الأولية:

بعد اطلاع الباحثة على نموذج كيمبرلي يونغ (Kimberly young, 1996) ، تم صياغة (45) فقرة لقياس المخدرات الرقمية لدى طلبة المدارس في بغداد، وقد تمت صياغة الفقرات بأسلوب العبارات التقريرية، وكل فقرة ثلاث بدائل متدرجة للإجابة (تتطبق علي تماماً، تتطبق علي احياناً، لا تتطبق علي ابداً)، يعطى لها عند التصحيح (1,2,3) على التوالي وجميعها باتجاه واحد.

عرضت الباحثة مقياس المخدرات الرقمية بصيغته الأولية على (15) محكماً من المتخصصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس والقياس النفسي لإبداء آرائهم في فقراته ومدى ملاءمة كل فقرة وبدائل الإجابة وأوزانها، وما يرونها مناسبة من تعديل، وبناءً على مقترحاتهم عدلت صياغة (11) فقرة ولم تستبعد اية فقرة من المقياس، إذ اعتمدت الباحثة موافقة (12) من المحكمين فأكثر معياراً لصلاحية الفقرة، وقد بلغت نسبة عدد الموافقين (80%)، تم الموافقة بنسبة (100%).

الاجراءات الإحصائية لتحليل فقرات مقياس المخدرات الرقمية:-

1- تمييز الفقرات (Items Discrimination):

يجب التحقق من الخصائص السيكومترية باستخدام القوة التمييزية لانتقاء الفقرات المناسبة التي تميز بين المحبيين وتعديل الفقرات غير المناسبة او استبعادها والتي لا تميز بين المحبيين، ويشير جيزل وآخرون (Ghiselli,et al, 1981) الى فقرة مهمة وهي اختيار الفقرات ذات القوة التمييزية العالية وتضمينها او إدراجها في المقياس بصيغته النهائية (Ghiselli,et al, 1981: 434)، ولتحقيق هذا الشرط اعتمدت الباحثة اسلوب المجموعتين المتطرفتين في عملية تحليل الفقرات ولأجراء هذا التحليل ينبغي اتباع الخطوات الآتية:-

1- ترتيب الدرجات التي يحصل عليها افراد العينة على المقياس والبالغ عددها (400) تنازلياً من اعلى درجة الى اوطأ درجة.

2- اختيرت الباحثة نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات، و (27%) من الاستمارات الحاصلة على اوطأ الدرجات التي تمثل المجموعتين المتطرفتين في كل مجموعة (108) طلاب، إذ تراوحت حدود الدرجات للمجموعة العليا ما بين (96- 135)، وحدود الدرجات للمجموعة الدنيا ما بين (45- 82)، وبذا يكون لدينا مجموعتين بأكبر حجم وبأقصى تباين ممكن.

3- حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقياس وتطبيق الاختبار التائي T-test لعينتين مستقلتين، ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس، ظهر أن جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (0.05) لان القيم التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) بدرجة حرية (214).

ثبات المقياس Reliability of Scale

تحققت الباحثة من الثبات بطريقتين هما:-

1- طريقة إعادة الاختبار Test-Retest Method :-

طبقت الباحثة على عينة الثبات البالغة عددها (100)، وبعد مرور مدة (21) يوم اعيد تطبيق المقياس مرة اخرى على نفس الافراد واستخدم معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين الاول والثاني فكان معامل الثبات (0.84)، وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار المقياس (غنيم، 2004: 71).

معادلة الفا كرونباخ Alpha Gronback :-

يشير معامل الفا كرونباخ الى الاتساق الداخلي للمقياس (Travers, 1969:15)، وقد بلغ معامل الفا كرونباخ لمقياس المخدرات الرقمية (0.86).

ثانياً- مقياس الوحدة النفسية Loneliness Scale

بعد اطلاع الباحثة على نموذج بيبلاو وبيرلمان Peplau & Perlman، تم بناء (40) فقرة لقياس الوحدة النفسية لدى طلبة المدارس في بغداد، وقد تمت صياغة الفقرات بأسلوب العبارات التقريرية، ولكل فقرة ثلاث بدائل متدرجة للإجابة (تتطبق علي تماماً، تتطبق علي احياناً، لا تتطبق علي ابداً)، منها (15) فقرة مصاغة باتجاه ايجابي (أي اتجاه الوحدة النفسية) وهي الفقرات ذات التسلسل (1,7,8,10,12,15,16,17,18,19,23,30,31,33,36)، تعطى لها عند التصحيح لبدائل الاجابة (تماماً، احياناً ابداً) الدرجات (1,2,3) على التوالي، وهناك (25) فقرة مصاغة باتجاه سلبي (أي يعكس قياس الوحدة النفسية) وهي الفقرات ذات التسلسل ()

2,3,4,5,6,9,11,13,14,20,21,22,24,25,26,27,28,29,32,34,35,37,38,39
(40)، تعطى لها عند التصحيح لبدائل الاجابة (تماماً، احياناً ابداً) الدرجات (3,2,1) على التوالي.

ولحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الوحدة النفسية تم تطبيق المقياس المؤلف من (40) فقرة على عينة مؤلفة من (400) طالب وطالبة، ظهر ان جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (0.05) لان القيم التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) بدرجة حرية (214).

ثبات مقياس الوحدة النفسية:

1- طريقة إعادة الاختبار Test-Retest Method :-

طبقت الباحثة على عينة الثبات البالغة عددها (100)، وبعد مرور مدة (21) يوم اعيد تطبيق المقياس مرة اخرى على نفس الافراد وبلغ معامل الثبات (0.81)، وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار المقياس (غنيم، 2004: 71).

2- معادلة الفا كرونباخ Alpha Gronback :-

وقد بلغ معامل الفا كرونباخ لمقياس المراقبة الذاتية (0.83).

الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :-

استعملت الباحثة الوسائل الاحصائية المناسبة في البحث الحالي بالاستعانة بالبرنامج الاحصائي (SPSS) وكالاتي :-

1- معامل الارتباط بيرسون person لاستخراج معاملات الارتباط في البحث الحالي منها (الثبات بطريقة إعادة الاختبار، والعلاقة بين المخدرات الرقمية والمراقبة الذاتية) (ابو النيل، 1987: 169-183).

2- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين: لحساب القوة التمييزية لمقياس البحث (عوض، 1999: 141-148).

3- معادلة ألفا كرونباخ Alfa Cronbach: استعملت لحساب معاملات ثبات كل من مقياس المخدرات الرقمية والمراقبة الذاتية.

4- الاختبار الزائي Z لإيجاد دلالة الفرق في معامل الارتباط بين متغيرات المخدرات الرقمية والمراقبة الذاتية تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور - اناث)، التخصص (علمي - انساني).

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

نتائج الهدف الأول:

خصص الهدف الأول للتعرف على المخدرات الرقمية لدى المراهقين، وأظهرت نتائج إجابات عينة البحث البالغة (400) طالب وطالبة، أن جميع المتوسطات الحسابية للمخدرات الرقمية كانت أكبر من المتوسطات النظرية، وللتعرف على دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط النظري لمقياس المخدرات الرقمية، استعمل الاختبار التائي T-test لعينة واحدة، وأظهرت النتائج أن جميع القيم التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (399)، والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس المخدرات الرقمية

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية*		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
المخدرات الرقمية	400	88.692	14.188	90	1.843	1.96	غير دالة

أظهرت نتائج الهدف الأول ان طلبة المدارس في بغداد عندهم المخدرات الرقمية، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (الخالدي، 2019) ودراسة (عثمان، 2017)، وقد يعزى ذلك الى ان المخدرات الرقمية ظهرت مع تطور العالم وانغماسه في عالم التقنية الى حد بعيد، وتحقق الدور المتعاظم للشبكة العنكبوتية، بدأت مع بعض المنظمات في ترويج كل شيء خلالها ومواكبة هذا التطور التقني بتطور مماثل ولكنه سلبي، (الملاح وعبد الحميد، 2017، 20). ووضحت "كيمبرلي يونغ" ان المراهقين الذين يفتقرون الى الرعاية الكافية وعلاقات مجزية ويعانون من ضعف المهارات الاجتماعية وعدم القدرة على التأقلم مع الآخرين يكونون اكثر عرضة في تطوير العادات غير المناسبة وبالتالي تطوير افكارهم نحو استخدام شبكات الانترنت لتعاطي المخدرات الرقمية المفترسة على النت (Young,2018,19).

نتائج الهدف الثاني:-

خصص الهدف الثاني التعرف على الوحدة النفسية لدى المراهقين، وأظهرت نتائج إجابات عينة البحث البالغة (400) طالب وطالبة، أن جميع المتوسطات الحسابية للمراقبة الذاتية كانت أكبر من المتوسطات النظرية، وللتعرف على دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط النظري لمقياس الوحدة النفسية، استعمل الاختبار التائي T-test لعينة واحدة، وأظهرت النتائج أن جميع القيم التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (399)، والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الوحدة النفسية

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	1.96	2.996	80	11.732	81.757	400	الوحدة النفسية

وضحت النتائج بوجود الوحدة النفسية لدى الطلبة المراهقين في بغداد، وقد تعزى هذه النتيجة الى نظرية بيبلاو وبيرلمان Peplau & Perlman بأن المراهق يشعر بالوحدة النفسية نتيجة ضعف العلاقات الاجتماعية مع الآخرين او شعور المراهق بقلة الاهتمام من قبل الاسرة نتيجة الانشغال بأعباء الحياة في العصر الحالي مما يولد جو اسري فيه برود عاطفي، فيولد لدى المراهق الشعور بالإحباط والضغط النفسي، وكذلك لا يوجد الدعم والتشجيع له اثناء ابداء الرأي او اتخاذا القرارات فيولد لديه الشعور بالخجل وضعف الثقة بالنفس وعدم القدرة على تكوين صداقات جديدة (Perlman, 1982: 238).
 (Peplau and ما يدور في داخله (بعلي، 2007، 59-60).
 واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (مراكشي، 2013) بانعزال الفرد بمفرده على شبكات التواصل نتيجة ضعف العلاقات (مراكشي، 2013: 98).

نتائج الهدف الثالث

للتحقق من نتائج الهدف الثالث التعرف على العلاقة بين الوحدة النفسية والمخدرات الرقمية تبعاً للجنس والتخصص، استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط، اظهرت النتائج بوجود علاقة دالة طردية، والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط

مستوى الدلالة 0.05	القيمة التائية		قيمة معامل الارتباط الوحدة النفسية والمخدرات الرقمية	العدد	العينة
	الجدولية	المحسوبة			
دالة	1.96	5.959	0.390	200	الذكور
دالة	1.96	2.004	0.141	200	الاناث
دالة	1.96	5.604	0.370	200	العلمي
دالة	1.96	2.266	0.159	200	الانساني

إذ تبين من خلال نتائج الهدف الثالث نتيجة الفجوة التي تظهر عندما يتعد المراهق تدريجياً عن العلاقة الوثيقة مع الاسرة ويحاول تكوين وتقوية العلاقات الاجتماعية مع الاصدقاء والشعور بالاستقرار واتخاذ القرارات فاذا كانت علاقاته الاجتماعية ضعيفة نتيجة الظروف او الضغط من الوالدين بعدم الخروج من المنزل والشعور بضعف الشخصية نتيجة عدم السماح له بإدارة حياته بشكل مستقل فيبدأ بالانعزال وبالتالي يعيش مرحلة الشعور بالوحدة ويلجأ الى الانترنت باعتباره الوسيلة للتعبير والتنفيس والدخول الى مواقع مختلفة مما تسهل عليه عملية الوصول الى المخدرات الرقمية. (Perlman, 1982: 238 Peplau and). وانفتحت مع دراسة (ابريعم، 2013) حيث ان الافراد الذين يفتقدون الى الحب والمودة والتقبل ووجود فجوة نفسية بينهم وبين المحيطين بهم مما يدفعهم الى الشعور بعدم حبهم للآخرين فيزيد عندهم الشعور بالوحدة مما يؤدي الى ادمانهم او اللجوء الى المخدرات الرقمية عن طريق استخدام مواقع النت والذي يحقق الشعور بالذات والمتعة الشخصية، (ابريعم، 2013: 2326-2327)

نتائج الهدف الرابع

لمعرفة دلالة الفروق في العلاقة بين الوحدة النفسية والمخدرات الرقمية تبعاً لمتغيري (الجنس والتخصص)، تم استخدام الاختبار الزائي لدلالة الفرق بين معاملي الارتباط والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4)

القيمة الزائية لدلالة الفرق في معامل الارتباط بين الوحدة النفسية والمخدرات الرقمية

تبعاً للجنس والتخصص

مستوى الدلالة	القيمة الزائية		قيمة فيشر المعيارية	قيمة معامل الارتباط بين الوحدة النفسية والمخدرات الرقمية	العدد	الجنس والتخصص	المقارنة
	الجدولية	المحسوبة					
0.05	1.96	2.679	0.412	0.390	200	الذكور	1
			0.142	0.141	200	الاناث	
دالة لصالح الذكور	1.96	2.262	0.388	0.370	200	العلمي	2
			0.160	0.159	200	الانساني	

وبينت النتائج من الجدول اعلاه بالنسبة للجنس، انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الوحدة النفسية والمخدرات الرقمية ولصالح الذكور، وقد يعزى ذلك ان الطلبة الذكور اكثر اقبالاً على المخدرات الرقمية من الاناث بحكم الولع بالمغامرة والتجربة واكتشاف ما يدور حوله دون التفكير في النتائج المحتملة فيقع فريسة المخدرات نتيجة تسرعهم واندفاعهم، وكذلك المراهقين الذين لديهم اطلاع واسع وتواصل مع المواقع الاجنبية (الملاح وعبد الحميد، 2017:51)، ويقول (Perlman and Peplau, 1982) ايضا ان مرحلة المراهقة هي اكثر المراحل تظهر عليها الشعور بالوحدة وبالأخص الذكور كون الاناث اكثر عقلانية في استخدام مواقع الانترنت وان الانترنت ليس متاحاً لهن في كل وقت مما يجعل استخدامهن لأغراض محدودة، على عكس الذكور فهم اكثر حرية في تصفح المواقع الالكترونية سواء داخل المنزل او خارجه مثل مقاهي الانترنت ولساعات طويلة للثقافة والتسلية والترفيه (Peplau and Perlman, 1982: 238). ، واكدت

كيمبرلي يونغ ان المخدرات الرقمية تهدف الى سيطرته كلا الجنسين من المراهقين وذلك لمأ الفراغ عن طريق الملذات الخارجية (Young & Abreu,2011,224)، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (ابريعم،2013) التي اظهرت توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الوحدة النفسية وإدمان الانترنت وفقا لمتغير الجنس ولصالح الذكور. اما متغير التخصص فقد ظهرت من خلال النتائج دالة احصائية ولصالح العلمي اذ بلغت قيمتهم المعيارية (0.388) مقابل قيمة الانساني (0.160).

المقترحات :

استكمالا للبحث الحالي تقترح الباحثة اجراء دراسات لاحقة مثل:-

1. اعداد دراسة مشابهة لدى عينات من مراحل دراسية مختلفة كطلبة الجامعة.
- 2 . اجراء دراسة للمخدرات الرقمية مع متغيرات اخرى مثل المواقع الالكترونية.
- 4 . اجراء برامج ارشادية للتخلص من الوحدة النفسية وآثارها.

المصادر

- ابريعم، سامية (2013): الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بإدمان الانترنت لدى طلبة جامعة ام البواقي في الجزائر، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، الجزائر، العدد (10)، المجلد (28).
- بكار، عبد الكريم (2010): المراهق، كيف تفهمه، وكيف توجهه؟، دار السلام للطباعة والنشر، ط ١، القاهرة.
- الجبوري، عبد الحسين (2009): المخدرات التقليدية والرقمية، كلية الصيدلة، جامعة بابل.
- رزق، هيام محمد (2008): المراهق اوقات الفراغ، دار القلم للطباعة والنشر، بيروت- لبنان.
- شحاتة، محمد سيد احمد (2016): المخدرات الرقمية بين الهالة الاعلامية- الحقيقة العلمية- الشريعة الاسلامية، كلية اصول الدين- جامعة الازهر، وكلية التربية الزلفي- جامعة المجمع.
- الشريف، عبد الإله بن محمد (1437هـ): المخدرات الرقمية، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية.
- عبد العظيم، حمدي عبدالله (2013): البرامج الارشادية للأخصائيين النفسيين وطرق تصميمها (مجموعة برامج عملية ونماذج تطبيقية)، مكتبة اولاد الشيخ للتراث، ط ١، الجيزة.

- العبد الكريم، خولة بنت عبدالله السبتي (2004): مشكلات المراهقات الاجتماعية والنفسية والدراسية (دراسة وصفية على عينة من الطالبات السعوديات في المرحلة المتوسطة في المدارس الحكومية في مدينة الرياض)، رسالة ماجستير، المملكة العربية السعودية.
- عبيدات، ذوقان وعدس، عبد الرحمن وعبد الحق، كايد (1984): البحث العلمي (مفهومه، وادواته، واساليبه)، دار الفكر للنشر، بغداد.
- العيسوي، عبد الرحمن (1992): في الصحة النفسية والعقلية، دار النهضة العربية، بيروت.
- غنيم، محمد عبد السلام (2004): مبادئ القياس والتقويم النفسي والتربوي، جامعة حلوان.
- فؤاد، تقي (2019): المخدرات الرقمية، ط1، الدار الاكاديمية للعلوم، جامعة عين شمس.
- فيفري (1986): المجلس الاعلى للشؤون الاسلامية- اضرار المخدرات، عدد (٧)، القاهرة
- فشقوش، ابراهيم زكي (1983): خبرة الاحساس بالوحدة النفسية، مكتبة الانجلو المصرية للنشر، القاهرة.
- محمود، ابراهيم وجيه (1981): المراهقة خصائصها ومشكلاتها، دار المعارف للنشر، الاسكندرية.
- مراكشي، مريم (2013): استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين (فايسبوك- انموذجًا) "دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة -بسكرة، رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- المعيني، سرحان حسن (2012): المخدرات الرقمية وآثارها "دراسة استطلاعية على طلاب الجامعات والمدارس" مجلة العلوم الشرطية والقانونية، المجلد الثالث، العدد الاول.
- الملاح، تامر المغاوري و عبد الحميد، فاطمة محمد (2017): المخدرات الرقمية (حقيقة ام اوهام)، دار السحاب للنشر والتوزيع، ط١، القاهرة.
- موسى، محمود علي (2009): المخدرات الرقمية والادمان الرقمي، كلية التربية الاسماعيلية، جامعة قناة السويس، مصر.
- ياسين، جبيري (2010): المخدرات الرقمية، جامعة الامير عبد القادر للعلوم الاسلامية، قسنطينة.
- Ebel, R.L (1972): **essentials of educational measurement**, prentichall, New York.
- Hojat, M (1982): **Loneliness, Afunction of Parent child peer relation**, Journal of psychology, VoI, 112, (1).

- Peplau, L.A., and Perlman, D. (1982): **Loneliness: A source book of current theory**, research and therapy, New York.
- Peplau, Letitia Anne & Perlman, Daniel (1979): **Blueprint for A Social Psychological theory of loneliness**, Oxford, England.
- Perlman ,Daniel & Peplau ,Letitia Anne (1998): **Loneliness**, Academic press, Encyclopedia of mental health Volume.
- Ghiselli, E. , Campbell, J. , & Zedeck, S. (1981). **Measurement Theory for Behavioral Scinces**. San Murray, D.W and Rosanbalm, K (2017): **promoting Self-Regulation in Adolescents and young Adults: Apractice Brief**. OPRE Report # 2015-82. Washington, DC: office of planning, Research and Evaluation, Administration for children and Families, V.S. Department of Health and Human services.
- Travers, R.M.W (1969): **Anintriduction to educational research**, mac Millan company, New York.
- Daniel, Perlman and Peplau, Letitia Anne (1981): **personal Relationship in Disorder (Toward a social psychology of loneliness)**, Academic press, London.
- Young, K. (1996). **Internet Addiction : The Emergence of a New Clinical Disorder**. University of Pittsburgh at Bradford. Paper Presented at the 104 Th annual Meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada, August 15, 1 (3).
- Young, Kimberly S & Cristiano Nabuco de Abreu (2011): **Internet Addiction (A hand book and Guide to Evaluation and treatment**, John wiley and Sons, Inc, Canada.
- Young, Kimberly S (2004): **Internet Addiction (A new clinical phenomenon and Its consequences**, sage publication, New york.