الفصل العاشر

الفصل العاشر
الاتجاه نحو عادة الاستمناء
وعلاقته بمشاعر الذنب لدى المراهق

مقدمة البحث:

لقد انتشرت ظاهرة ممارسة عادة الاستمناء فى أوساط المراهقين والشباب، ويعزى العامل الرئيسي فى انتشارها وتفشيها إلى ما يلحظه **أولئك من مظاهر** الفتنة والإغراء فى أزياء النساء، وتبرجهن المثير، وما يرونه فى التمثيليات والأفلام، وما يقرءونه فى الكتب والمجلات من القصص الغرامية، والإثارات الجنسية. كما تبين من بعض الإحصائيات (Eichenlaub, 1961; Kinsey *et al.*, 1948؛ علي، ١٩٩٧) أن نسبة انتشارها فى بعض المجتمعات قد تصل إلى ٩٠%.

ويقصد بالاستمناء هو الإثارة الذاتية للأعضاء التناسلية بقصد الحصول على اللذة الجنسية، وهذا النوع من التصريف للدافع الجنسي منحرف عن طبيعة الفطرة الإنسانية؛ ويعد الانحراف الجنسي من أبشع الأمور التى تحط من قدر الإنسان وأدميته، والمجتمع وتماسكه.

وإلى جانب هذا، يؤدى إدمان هذه العادة إلى حدوث إرهاق شديد عند بذل أى جهد عضلى مهما كان بسيطاً. ويبدو على المدمن شحوب الوجه، وهزال الجسم، واضطراب الفكر وسرعة النسيان، وتلعثم الكلام، وقلة الانتباه. وينتابه أيضاً الصداع والآلام المفصلية، ودقات القلب السريعة، وتوتر الاعصاب، وكثير من الأعراض العصابية مثل القلق والاكتئاب والعزلة والشعور بالذنب، وهذا ما أكده فرويد من خلال أبحاثه أن ممارسة عادة الاستمناء سبباً من أسباب الأعراض العصابية الحقيقية actual neuroses (ماسون، ١٩٩٦). إضافة إلى هذا، انتهت عدة بحوث (Robinson, 2002; Ozmen *et al.*, 2004) إلى وجود علاقة بين الاستمناء ومشاعر الذنب.

نضيف إلى هذا، إلى أن الإسلام لا يصادم الغريزة ولا يكبتها، وهذا هو الفرق بين الإسلام والأديان الأخرى التى تقاوم الغرائز وتخرج الإنسان من طبيعته الكونية، لأنه لا رهبانية فى الإسلام، ولكنه وضع ضوابط تقى الإنسان من الوقوع فى السوء والفحشاء. وقد اعترف القرآن الكريم بهذه الغريزة صراحة، حيث قال الله تعالى: ﴿زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِندَهُ حُسْنُ الْمَآبِ﴾ [آل عمران: ١٤]. وقد أنكر الرسول الكريم ﷺ على النفر الذين قال أحدهم: إنه يعتزل النساء، وذكر أن ذلك يعد خروجاً على الإسلام.

ومن ثم، فإن من الوسائل التى تقى المراهقين والشباب من الانزلاق فى مثل هذه الانحرافات الجنسية ما يلى: غض البصر، وعدم الخلو بالمرأة الأجنبية، وعدم نشر ومشاهدة الأفلام الماجنة، وسماع الأغانى المائعة، وعدم التعرى والتمسك باللبس المحتشم، وعدم التميع والنعومة الزائدة وتنميق الحديث والكلمات مما يؤدى إلى الإغراء والفتنة من قبل الفتيات والنساء، والقدوة الحسنة.

مشكلة البحث:

أن الانحرافات الجنسية عامة، وممارسة عادة الاستمناء خاصة تعد من المشكلات السائدة بين المراهقين والشباب، ويعزى هذا إلى سوء التربية، وعدم فهم أصول الإسلام فى كيفية التعامل مع الغريزة الجنسية، وما تنشره وسائل الإعلام المسموعة والمرئية والمقروءة من فتن وإثارات جنسية تلهب وتغذى الدافع الجنسي لدى هؤلاء. إلى جانب عدم وجود أجهزة لتوعية المراهقين والشباب فى كيفية التعامل مع هذه الطاقة الجنسية الزائدة وتصريفها فى المصارف الطبيعية التى يقرها الدين والمجتمع، فإذا استطاع الشاب الزواج فعليه الإسراع فى تنفيذه طالما لديه الاستطاعة، وإذا لم يستطع فعليه بالصوم الذى يعد من أرقى السبل الوقائية لإعلاء الطاقة الجنسية، إضافة إلى تعويد المراهقين والشباب الذين يمثلون أكبر الشرائح

المجتمعية فى كيفية إعلاء الدافع الجنسي عن طريق التشجيع على ممارسة الهوايات الرياضية والاجتماعية والثقافية المختلفة.

وإذا لم تستطيع الأجهزة المعنية بالمراهقين والشباب فى التعامل مع أحد الدوافع الطبيعية للإنسان، ألا وهو الدافع الجنسي، فإن هذا سيؤدى حتماً إلى وقوعهم فى براثن العصاب النفسى. ومن أهم هذه الأعصبة ارتباطاً بممارسة عادة الاستمناء هو الشعور بالذنب، وهذا ما أكدته نتائج بعض البحوث (Davidson and Moore, 1994; Pelaccio, 1996) فى وجود ارتباط بين الاستمناء ومشاعر الذنب.

ونظراً لما يضيفه المجتمع من عادات وتقاليد من عدم التحدث فى مثل هذه المشكلات؛ وخاصة الجنسية لأنها تعد من الموضوعات التى تندرج تحت مظلة التابو Tabbo أو المحرمات التى لا ينبغى الخوض فى مضمارها، فنجد أن الكثير من الباحثين فى المجتمع العربى يعزف عن تناولها ووضعها تحت دائرة البحث العلمى، ولكن مثل هذا الاتجاه الفكرى لا ينبغى التسليم به أو له، لأن هذا يساعد على إهدار طاقات المراهقين والشباب؛ بدلاً من الاستفادة منها فى بناء عقولهم وأجسامهم الذى يعود بالنفع على مجتمعهم. لذا ينبغى توجيه أنظار الباحثين إلى خطورة هذه المشكلات ليس فقط على مستوى صعيد المراهقين والشباب بل أيضاً على مستوى صعيد المجتمع، لأن هذا سيؤدى بالضرورة إلى زيادة معدل الجرائم الجنسية، والأمراض العضوية والنفسية والجنسية.

إضافة إلى هذا، فإنه من الغرابة الملفتة للنظر خلو الدوريات والمجلات العربية والمصرية – الطبية والنفسية والاجتماعية – من مثل هذه المشكلات الجنسية التى يعانى منها المراهقين والشباب. وفى المقابل نجد فى الغرب عدة دوريات تتناول مثل هذه الموضوعات هادفة إلى التعرف على الأسباب والدوافع وارتباطها بالأمراض العضوية والنفسية والجنسية والسبل الوقائية لحماية المراهقين والشباب، ونذكر على سبيل المثال مجلة التربية الجنسية Journal of Sex Education،

ومجلة الجنس والعلاج الزواجي Journal of Sex and Marital Therapy، ومجلة العلاج الجنسي والزواجي Sexual and Marital Therapy وغيرها. ومثلما قيل ليس فى الدين من حرج فى تناول وطرح موضوعات تخص الإنسان، فإنه تأسيساً على هذا، فليس فى العلم من حرج فى تناول موضوعات تدور حول الإنسان؛ وخاصة ما يرتبط بالجنس ومشكلاته.

ومن ثم، تتبلور مشكلة البحث الراهن فى محاولة الكشف عن العلاقة بين الاتجاه نحو عادة الاستمناء ومشاعر الذنب لدى المراهق.

هدف البحث:

هدف البحث الكشف عن العلاقة بين الاتجاه نحو عادة الاستمناء ومشاعر الذنب، واتجاه المراهق نحو عادة الاستمناء، والفروق فى الاتجاه نحو عادة الاستمناء بين المراهقين ذوى الشعور المرتفع بالذنب وبين المراهقين ذوى الشعور المنخفض بالذنب.

أهمية البحث:

أن الدافع الجنسي لدى المراهق والشاب يتطلب توفر بعض السبل الموضوعية والشرعية والوقائية لإشباعه؛ أو لإعلائه فيما يفيد **الفرد** سواء على المستوى الفردى أم على مستوى المجتمع، لأن فى إغفاله وإهماله دون توجيه وإرشاد يؤدى إلى الوقوع فى بؤرة المشكلات والانحرافات الجنسية التى ينجم عنها تزايد فى معدلات الجريمة والأمراض العضوية والنفسية والجنسية، وهذا ربما يكون واضحاً من الإحصائيات التى أبانت أن نسبة معدلات الاستمناء كأحد الانحرافات الجنسية قد تصل فى بعض المجتمعات إلى ٩٠% (Eichenlaub, 1961؛ على، ١٩٩٧).

ولا خلاف فى أن الانحراف الجنسي يعد خروجاً عن فطرة الإنسان ويحط من قدره وكرامته الذى يقوم بممارسات جنسية تستنكف الحيوانات القيام بها، لذا فإن

بعض المراهقين والشباب الذين يعتادون على الاستمناء قد يعانون من بعض مشاعر الذنب؛ وهذا ما انتهت إليه نتائج بعض البحوث (Davidson and Darling, 1993). ونظراً لندرة البحوث العربية والمصرية التى تناولت العلاقة بين الاتجاه نحو عادة الاستمناء ومشاعر الذنب، يتصدى هذا البحث لتناول هذه المشكلة، وهذا هو الأهمية العلمية للبحث الراهن.

وتتجلى الأهمية التطبيقية لهذا البحث فى الوصول إلى نتائج قد تكشف عن طبيعة العلاقة بين الاستمناء ومشاعر الذنب، وهذا ربما يساعد أهل الاختصاص فى الإرشاد النفسي والديني فى تصميم برامج إرشادية نفسية – دينية تهدف إلى مساعدة المراهقين والشباب فى كيفية الاقتلاع عن ممارسة هذه العادة الرذيلة، وتخفيف حدة بعض مشاعر الذنب المصاحبة لهذه العادة.

حدود البحث:

يتحدد هذا البحث بالعينة المكونة من مائة وعشرين طالباً جامعياً فى الفرقة الأولى (المتوسط الحسابى لأعمارهم = ١٨,٢ سنة)، وبالمقاييس المستخدمة لقياس الاتجاه نحو عادة الاستمناء ومشاعر الذنب.

مفاهيم البحث:

[١] الاتجاه:

لقد قدم زنانيكى وتوماس اصطلاح الاتجاه إلى ميدان علم النفس الاجتماعى بصورة قوية دفعت عدداً كبيراً من الباحثين إلى الاعتراف به كاصطلاح يجب أن يحتل مركزاً ممتازاً فى الميدان. ونلاحظ أن البورت Allport (١٩٥٤) وهو حجة فى الميدان يقرر فى بحثه عن الاتجاهات النفسية أن مفهوم الاتجاهات هو أبرز المفاهيم وأكثرها إلزاماً فى علم النفس الاجماعى الأمريكى المعاصر فليس ثمة اصطلاح يفوقه فى عدد مرات الظهور فى البحوث التجريبية المنشورة (موسى، ١٩٩٨:١٧).

ويفسر البورت هذا الاصطلاح بإرجاعه إلى عدد من الأسباب؛ هى ما يلى:

* أن هذا الاصطلاح لا ينتمى إلى أى من المدارس النفسية التى كان يسود بينها النزاع، ومن ثم تلقفه غالبية علماء النفس.
* يساعد الأخذ بهذا الاصطلاح على تجنب مواجهة مشكلة الوراثة والبيئة على خلاف ما يجرى حين نتحدث عن الغريزة فنحن هنا منحازون إلى جانب الوراثة وعن العادات فنحن هنا منحازون إلى جانب البيئة.
* أن لهذا المصطلح قدراً من المرونة يسمح باستخدامه على نطاق الفرد وعلى نطاق الجماعة مما جعله نقطة التقاء بين علماء النفس وعلماء الاجتماع وهذا يتيح لهما المناقشة والتعاون فى البحث.

(سويف، ١٩٧٥)

ويمكن تعريف الاتجاه بأنه: "حالة واستعداد عقلى وعصبى تنظمه الخبرة ويولد تأثيراً توجيهياً أو ديناميكياً على استجابة الفرد نحو الأشياء والمواقف التى يرتبط بها" (Allport, 1954: 798)، وبأنه: "مفهوم يعبر عن محصلة استجابات الفرد نحو موضوع ذى صبغة اجتماعية وذلك من حيث تأييد الفرد لهذا الموضوع أو معارضته" (إبراهيم وآخرون، ١٩٦١:٢٩٨)، وبأنه: "استعدادات وميول مكتسبة أساسها خبرة الفرد الحياتية، وهى تؤثر بثبات على سلوكه وتصرفاته الفردية من جهة أخرى" (العانى، ١٩٧٠:٦)، وبأنه: "تركيب عقلى ونفسي أحدثته الخبرة الحادة المتكررة وهو يمتاز بالمثيرات العديدة التى تصدر عن اتصاله بالبيئة وأنماط الثقافة والتراث الحضارى للأجيال السابقة وهى مكتسبة وليست فطرية أو موروثة" (عبد الرحمن، ١٩٧١:٥١)، وبأنه: "مفهوم يعبر عن التنظيمات السلوكية التى تعبر بدورها عن علاقة الإنسان بجزء معين من بيئته الخارجية أو الموضوعات الاجتماعية أو الأمور المعنوية العامة، كما يعبر عن ذلك لفظاً وعملاً بالقبول التام أو الرفض التام أو على أى نقطة من البعد المستمر بين نقطتين يمثلان الموافقة التامة أو الرفض التام" (صالح، ١٩٧١:٣٦٧)، وبأنه: "تكوين فرضي أو متغير كامن أو

متوسط يقع فيما بين المثير والاستجابة، وهو عبارة عن استعداد نفسي أو تهيؤ عقلى عصبى متعلم للإستجابة الموجبة أو السالبة نحو أشخاص أو أشياء أو موضوعات أو مواقف أو أمور فى البيئة التى تستثير هذه الاستجابة" (زهران، ١٣٦:١٩٧٤)، وبأنه: "مفهوم نفسي اجتماعى وهو تكوين افتراضى أو متغير وسيط تعبر عنه مجموعة من الاستجابات المنسقة فيما بينها سواء فى اتجاه القبول أو فى اتجاه الرفض وذلك نحو موضوع نفسي اجتماعى جدلى معين، وعلى ذلك يظهر أثر الاتجاه فى المواقف التى تتطلب من الفرد تحديد اختياراته الشخصية أو الاجتماعية أو الثقافية معبراً بذلك عن جميع خبراته الوجدانية والمعرفية والنزوعية" (أدم، ٤٥:١٩٨٠)، وبأنه: "استعداد أو نزعة للاستجابة بشكل معين إزاء مثيرات أو مواقف معينة، وهذا الاستعداد إما وقتى أو ذو استمرار يتكون بالخبرة نتيجة احتكاك الفرد ببيئته وهو يوجه استجابة الفرد للمواقف والأشياء التى هى موضع الاتجاه" (عبد الرحيم، ١٠٢:١٩٨١)، وبأنه: "ظاهرة نفسية تربوية وهو عبارة عن مجموعة من المكونات المعرفية والانفعالية والسلوكية التى تتصل باستجابة الفرد "المتعلم" نحو قضية أو موضوع أو موقف وكيفية تلك الاستجابات من حيث القبول أو الرفض" (مرعى وبلقيس، ١٦١:١٩٨٢)، وبأنه: "موقف انفعالى يتصف بالقبول أو الرفض للأشياء أو الموضوعات أو القضايا، والاتجاه لا يتكون لدى الفرد إلا بناءً على مروره بالخبرة والتى تتضمن معرفة كافية عن الموضوع ذات العلاقة" (نشوان، ٢٦٧:١٩٨٩).

ومن ثم، فإن الاتجاه كما يصوره معظم الباحثين يعبر عن نسق أو تنظيم لمشاعر الشخص ومعارفه وسلوكه أو استعداداته للقيام بأعمال معينة ويتمثل فى درجات من القبول والرفض لموضوع معين، ومن خلال التعريفات السابقة التى تناولت مفهوم الاتجاه نرى أن أفضل تقسيم لها هى محاولة ديفلير وويستى Defleur and Westie (١٩٧١) والتى تعتبر من أنسب المحاولات التى تناولت مفهوم الاتجاه فى ثلاث فئات رئيسة:

الفئة الأولى: وتتضمن تعريفات تنظر إلى الاتجاه على إنه عبارة عن عمليات داخلية كافية فهى ترجع الاتجاه إلى حركة داخلية لها وجود فعلى يصدر عنه سلوك الفرد.

الفئة الثانية: وتتضمن تعريفات تنظر إلى الاتجاه على إنه مكون افتراضى أو متغير وسيط يتوسط ما بين المنبهات والاستجابات التى تصدر عن الفرد.

الفئة الثالثة: وتتضمن التعريفات التى تتناول الاتجاه على إنه عبارة عن ثلاث مكونات أساسية؛ معرفية، ووجدانية، وسلوكية.

[٢] عادة الاستمناء:

لا شك أن سرعة النمو الجسمى فى المراهقة تكون مصحوبة بالنمو الجنسي، حيث تنمو الغدد الجنسية وتبدأ فى الافرازات المنوية، وتنمو الأعضاء التناسلية بشكل ملفت لانتباه المراهق، وينشأ تبعاً لذلك الرغبة فى الممارسة الجنسية، التى قد تنحصر فى بواكير المراهقة فى الاستمناء إذ إنه من المحتمل أن تكون لدى المراهق فكرة منحرفة أو سلوك جنسي منحرف قبل المراهقة، وهى حالات قليلة تنشأ عن الصحبة لأفراد منحرفين فقدوا التربية والتوجيه داخل الأسرة، فيزودون غيرهم بالأفكار والممارسات المنحرفة التى تقع دون وعى من الطفل أو إدراك، وهو فى الوقت نفسه لا يجد توجيهاً مناسباً من الوالد أو المدرس أو المرشد ليعرفه بأسلوب علمى راق عن طبيعة الوظائف الفطرية لأعضائه التناسلية، ليقوده إلى معالجة صحيحة لفاعلية الدوافع الجنسية فى هذه المرحلة، حتى لا يتورط فى الانحرافات السلوكية التى تؤثر فى كيانه النفسي الاجتماعى.

تعريف عادة الاستمناء:

يقصد بالاستمناء masturbation بأنه: "كل عمل يحصل فيه الفرد على اللذة الجنسية عن غير طريق الجماع؛ أو إفراز الحيوانات المنوية باستعمال اليد، أو بأى استثارة صناعية للعضو" (عيسوى، وسيد، ١٩٧٠:٢٢)؛ وبأنه: "ظاهرة إرادية تدخل

فى نطاق التحكم الشعورى، ويصحبها شعور بالإثم والخطيئة وتأنيب الضمير" (بدوى، ١٩٧٧:٩٧)؛ وبأنه: "هو كل عمل يحصل فيه الفرد على اللذة من غير طريق الجماع" (جمول، وعبيد، ١٩٨٤:٥٧)؛ وبأنه: "الإتيان باللذة الجنسية من خلال اللعب بالأعضاء التناسلية الذاتية وتستعمل كبديل للجماع الجنسي" (عكاشة، ١٩٨٩:٣٤٦)؛ وبأنه: "الحصول على اللذة الجنسية من الذات بواسطة اللعب بأعضاء التناسل الخارجية" (حامد، ١٩٩١:١٠٢)؛ وبأنه: "استفعال من المني" (القرطبى، ١٩٩٣:٧١)؛ وبأنه: "طريقة شاذة لإشباع الغريزة الجنسية، وتحصل بإهاجة النفس للحصول على الشهوة الجنسية عن قصد وإلحاح" (على، ١٩٩٧:١٠١)؛ وبأنه: "سلوك فردى قد يلجأ إليه المراهق بعد تعرضه لما يثير فى نفسه الدافع الجنسي فلا يجد سبيلاً لخفض حدة التوتر إلا عن طريق استخراج المنى وذلك من خلال دلك الأعضاء التناسلية" (الزعبلاوى، ١٩٩٨:٤٤٩)؛ وبأنه: "العبث فى الأعضاء التناسلية بطريقة منتظمة، بغية استجلاب الشهوة، والاستمتاع (التلذذ) بإخراجها. وتنتهى هذه العمليةعند البالغين بإنزال المني، وعند الصغار بالاستمتاع فقط دون إنزال لصغر السن" (قطب، ١٩٩٩:٧٢)؛ وبأنه: "تصريف الطاقة الجنسية عن طريق مداعبة الأعضاء التناسلية بشكل من أشكال المداعبة" (مدكور، ٢٠٠٠: ٦٧).

نسب انتشار عادة الاستمناء:

لقد وجد كنسي وزملاؤه Kinsey *et al.* (١٩٤٨) أن نسبة ممارسة الاستمناء بين طلبة الإعدادية حوالى ٢٩%، وبين طلبة الثانوية ٣٧%، وتصل بين طلبة الجامعة إلى ٦٦%، وكذلك تنتشر هذه العادة بين الفتيات ولكن بنسبة أقل من الفتيان، وعادة ما يصاحب الاستمناء بعض التخيلات الجنسية مع الجنس الآخر أو نفس الجنس، وأحياناً ما تكون ميكانيكية دون أى تصور مع الجنس الآخر أو نفس الجنس. كما تبين أن خمسة وتسعين فى المائة من الشباب الذى سئلوا عن ممارسة

هذه العادة أقروا بممارستها فى وقت ما، أما الخمسة فى المائة البقية فلم يقروا بذلك (بيبى، ١٩٥٢:٢٨٧). كما أشار إيشنلوب Eichenlaub (١٩٦١:١٩٠) إلى أن معظم الرجال والنساء يمارسون عادة الاستمناء قبل سن الزواج من أجل التخفيف من حدة التوترات الجنسية الزائدة excessive sexual tension. وقد أظهرت نتائج أحد البحوث أن ٩٢% من الذكور، ومن ٦٠% إلى ٧٠% من النساء يمارسون أحد أشكال الاستمناء. وإلى جانب هذا، أوضح على (١٩٩٧:١٠١) أن نسبة انتشار عادة الاستمناء قد تصل فى بعض المجتمعات إلى ٩٠% ذكورا وإناثاً، وأن نسبتها لدى الذكور أكثر من الإناث، ولدى ساكنى المدينة أكثر من أهل القرية والريف، ولدى المتعلمين أكثر من غير المتعلمين.

الدوافع الكامنة وراء ممارسة عادة الاستمناء:

أن مطالعة الكتب الجنسية والمثيرة، ومشاهدة الصور الجنسية أو مشاهدة الأفلام الجنسية، والصور والتماثيل العارية، وقراءة قصص الإغراء الجنسي، والبطالة، والكسل، والفراغ والوحدة، ومعاشرة أقران السوء، والرغبة فى التجريب والمحاكاة من أهم الدوافع التى تؤدى بالشباب إلى ممارسة عادة الاستمناء (عيسوى، وسيد، ١٩٧٠:٢٤)، ومن الدوافع أيضاً تعرّف المراهق على العادة عن طرق عدة منها: وقوع كتاب يتحدث بدقة وتفصيل عن هذه القضية، فيتعلم كيفيتها ويمارسها؛ وطريق آخر تلقائى حيث يكتشف بنفسه لذة العبث بعضوه؛ وطريق آخر يعد أعظم الطرق وأخطرها، وهو تعلم هذه العادة عن طريق رفقاء السوء من أولاد الأقرباء، أو الجيران، أو زملاء الدراسة، ممن حرموا حقهم ونصيبهم من التربية والرعاية النفسية (قطب، ١٩٩٩)، إلى جانب شيوع الفتنة ومظاهر الإغراء، وتبرج كثير من النساء وتعريهن، وما تعرضه وسائل الإعلام المرئية كل ما يثير الغريزة، ويسقط العفاف والشرف، ويقتل النخوة والغيرة والحمية، وعدم التربية الرشيدة، وعدم التوجيه السليم للشباب والمراهقين (مدكور، ٢٠٠٠).

أضرار ممارسة عادة الاستمناء:

انتهى العلم الطبى الحديث إلى أن الاستمناء لا يحدث أية أضرار للأعضاء الجنسية sex organs، ولكن على الجانب النفسي ينجم أضراراً؛ فى حالة ما إذا كانت اتجاهات ومعتقدات الأفراد تجعل من عادة الاستمناء مصدراً من مصادر القلق والشعور بالذنب (Eichenlaub, 1961) . وعلى الجانب الآخر، يرى كل من عيسوى وسيد (١٩٧٠:٢٣) إنه لا يمكن أن نقلل من أخطار الإكثار من عادة الاستمناء على المستوى الصحي والعقلى والنفسي للشخص، فالإدمان عليها مهلك للقوى، مشتت للفكر والانتباه، كما إنه قد يسبب سرعة القذف فى حالة الجماع الطبيعى، كما أنها قد تستبد بالشخص فيستعيض بها عن طرق الإشباع الطبيعى للدافع الجنسي. وقد يترتب على الإفراط فيها، أن يعتاد المستمنى عليها إلى حد قد يجعل أفراد الجنس الآخر لا تستثيره، ويفقد الاهتمام بالجنس الآخر. ومن ثم، فإن من أسوأ نتائج الاستمناء، تبكيت الضمير بعد ممارستها، وفكرة التعنيف الخلقى والخوف من الضعف الجسدى، أو فكرة المرض التى تراود مزاولها بعد ممارستها وخوفه من هول نتائجها التى يشيعها غير المختصين عنها، وخاصة زملاؤه وأقرانه. كما يرى بدوى (١٩٧٧:٩٦) أن عادة الاستمناء ظاهرة طبيعية فى دور المراهقة وليست لها نتائج وخيمة كتلك التى تعزى إليها فى كثير من الأحيان. ولا ضرر منها إذا كانت فى حدود الاعتدال. وينشأ الضرر من الإسراف أو الإفراط فيها. ويوضح أن الضرر النفسي فى هذه الحالة يكون أبلغ من الضرر الجسمى. وهذا الضرر النفسي ذو شقين، أولهما: ينشأ من الصراع الناتج من تأنيب الضمير والشعور بالإثم والخطيئة، الذى يثقل من يمارسها. وثانيها: ينشأ من استمرائها بحيث تصبح بديلا للإتصال الطبيعى. فإذا تمكنت عادة الاستمناء بدرجة زائدة عن الحد من نفس صاحبها وأدمنها واستغرق فيها، فإنها تصبح وسيلة للاستمتاع الأناني والاكتفاء الذاتى.

ومن ثم، يشعر المراهق بالقلق من جراء ممارسة عادة الاستمناء، ويتوجس من أن تؤدى إلى التهلكة. ويعزى هذا إلى ما نسب إليها فى الماضي كل ضرر يمكن تصوره مثل السل وفقر الدم والكساح وضعف البصر وضعف الأعصاب وضعف العقل وفقدان القوى الجنسية. ولب الحقيقة فى هذه المسألة هو إنه ما لم يسرف المراهق فى هذه العملية لدرجة الإفراط الشديد، فلن يكون لها أثر يذكر (بدوى، ١٩٧٧:٩٥). لذا يرى البعض أن عادة الاستمناء تصرف طبيعى لا ينطوى على أية أضرار، غير أنها قد تكون مصدر قلق وشعور بالإثم عند الذين يمارسونها (حجازى وأبو غزالة، ١٩٨٤). كما أن المستمنى فى أغلب الأحيان هو شخص خجول ضعيف الإرادة لا يقوى على مقاومة الإغراء (جمول وعبيدى، ١٩٨٤:٥٧).

ويرى علوان (١٩٨٥:٢٢٩-٢٣٠) أن لعادة الاستمناء عدة أضرار؛ منها ما يلى:

١- **أضرار جسمية**؛ مثل إنهاك فى القوى، نحول فى الجسم، ارتعاش بالأطراف، خفقان القلب، ضعف بالبصر والذاكرة، إخلال فى الجهاز الهضمى، إصابة الرئتين بالالتهابات التى تؤدى إلى السل فى أغلب الأحيان، وتؤثر على الدورة الدموية، وتسبب فقر الدم.

٢- **أضرار جنسية**؛ مثل مرض العنة، ومعناها عدم قدرة الشباب على الزواج، واشمئزاز كل جنس من الآخر لاعتياد الرجل على إشباع الشهوة من خلال هذه العادة.

٣- **أضرار نفسية وعقلية**؛ مثل الذهول والنسيان، ضعف الإرادة، ضعف الذاكرة، الميل إلى العزلة والانكماش، والاستحياء والخجل، الخوف والكسل، الكآبة والحزن.

ويضيف عكاشة (١٩٨٩:٣٤٦) أن الكثير ممن يمارسونها يعانون من آلام نفسية شديدة من جراء الصراع بين الرغبة فى ممارسة الاستمناء، والإحساس بالإثم

ووخز الضمير، وعصيان أوامر الدين، ونصيحة الآباء، وتبدأ الغالبية فى الشكوى من أعراض الإعياء النفسي، والتوهم المرضى، وصعوبة التركيز والصداع وآلام الظهر، والسرحان، نتيجة لهذا الصراع النفسي، وليس كنتيجة من ممارسة الاستمناء كما فى ذهن الكثير من العامة. علاوة على ذلك، يرى حامد (١٠٢:١٩٩٩) أن عادة الاستمناء غير ضارة فى حالة اعتدالها، ولكن على الجانب الآخر يمكن أن تؤدى إلى مضاعفات نفسية كالشعور بالذنب والخوف من المرض والضعف مع صعوبة التركيز.

ومن الأضرار الناجمة من ممارسة عادة الاستمناء الصراع النفسي الناتج عن الإحساس بالإثم ووخز الضمير وكذلك القلق العصبي وعدم الثقة بالنفس والرغبة فى العزلة والشعور بالخجل والإنطواء (المنجد، ١٤١٢هـ:٢٠-٢١)، كما ينشأ الضرر الصحى من الإفراط، لا من أصل الممارسة المقتصدة المقتصرة على حالات الدوافع الشديدة (الزرقا، ٣٣٩:١٩٩٩-٣٤٠). ويضيف مدكور (٢٠٠٠) أن من أضرار الاستمناء الإصابة بمرض العنة، واحتقان وتضخم البروستاتا، وزيادة حساسية قناة مجرى البول، وضعف الذاكرة، والخجل الشديد، والاكتئاب، وضعف الإرادة.

بينما على الجانب الآخر، يرى كمال (٢٠٠٢) أن الاستمناء لا يؤثر على الصحة بتاتاً، ولا يؤدى إلى الجنون أو العنة، أو انهيار الأعصاب أو فقدان الحيوية أو الشلل أو غيره من الأمراض الوهمية أو ارتخاء العضو الذكرى، وعدم الإنجاب فى المستقبل، وفقدان البصر، وفقدان الذاكرة والإصابة بالسل والصرع، ولكن أهم ما يعتر بالمدمن على هذه العادة هو شعوره بالإثم بعد الانتهاء منها.

ومن ثم، تبين من خلال ما سبق أن هناك تناقضات بين آراء الباحثين بخصوص ما إذا كانت عادة الاستمناء تؤدى إلى إحداث بعض الأضرار الصحية، ولكن فى ذات الوقت هناك إجماع بينهم أن تلك العادة تؤدى إلى الكثير من الأضرار

النفسية، وهذا هو ما يهمنا فى هذا المقام؛ وخاصة وأن البحث الراهن يدور حول العلاقة بين الاتجاه نحو عادة الاستمناء ومشاعر الذنب.

أساليب القضاء على عادة الاستمناء:

توجد عدة أساليب يمكن أن يتبعها المراهق والشاب من أجل التخلص والقضاء على عادة الاستمناء؛ منها ما يلى:

* الزواج فى سن مناسب، وتيسير إجراءات الزواج.
* صوم النفل.
* الابتعاد عن المثيرات الجنسية.
* ملء أوقات الفراغ بما ينفع.
* الرفقة الصالحة.
* الإكثار من الحمامات الباردة.
* الإكثار من الألعاب الرياضية.
* تجنب الأطعمة الحريفة.
* الإقلال من المنبهات العصبية.
* استشعار خوف الله تبارك وتعالى.

[٣] مشاعر الذنب:

من المنظور الدينى:

تنحصر الذنوب فى أربع صفات كما يلى:

- **صفات ربوبية:** وتمثل الكبر، والفخر، والجبرية، وحب المدح، والثناء، والعز، والغنى، وحب دوام البقاء، وطلب الاستعلاء على الكافة، حتى كأنه يريد أن يقول أنا ربكم الأعلى.
- **صفات شيطانية:** والتى منها يتشعب الحسد، والبغى، والحيلة، والخداع والأمر بالفساد والمنكر. وفيه يدخل الغش، والنفاق، والدعوة إلى البدع والضلال.

- **صفات بهيمية:** ومنها يتشعب الشره، والحرص على قضاء شهوة البطن والفرج؛ ومنه يتشعب الزنا، واللواط، والسرقة وأكل مال الأيتام، وجمع الحطام لأجل الشهوات.
- **صفات سبعية:** ومنها يتشعب الغضب، والحقد، والتهجم على الناس بالضرب والشتم، والقتل، واستهلاك الأموال.

ومن ثم، نجد أن الذنوب بعضها فى القلب مثل الكفر، والبدعة، والنفاق، وإضمار السوء للناس. وبعضها على العين والسمع، وبعضها على اللسان، وبعضها على البطن والفرج، وبعضها على اليدين والرجلين، وبعضها على جميع البدن.

إضافة إلى هذا، تنقسم الذنوب إلى ما بين العبد وبين الله تعالى مثل ترك الصلاة، والصوم، والواجبات الخاصة به. وبين العبد وبين ما يتعلق بحقوق العباد مثل تركه الزكاة، وقتله النفس، وغصبة الأموال، وشتمه الأعراض (الغزالى، د.ت: ٢٠٩٣-٢٠١٥).

كما أشار ابن قيم الجوزية (٢٠٠٢: ١٨١٠) إلى أن الذنوب تنقسم إلى صغائر وكبائر بنص القرآن والسنة، وإجماع السلف: حيث قال الله تعالى: ﴿**إِن تَجْتَنِبُوا كَبَائِرَ مَا تُنْهَوْنَ عَنْهُ نُكَفِّرْ عَنكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ**﴾ [النساء: ٣١]، ﴿**الَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ إِلاَّ اللَّمَمَ**﴾ [النجم: ٣٢]، وفى الصحيح عن النبى ﷺ: "**الصلوات الخمس، والجمعة إلى الجمعة، ورمضان إلى رمضان مكفرات لما بينهن، إذا اجتنبت الكبائر**" [رواه البخارى].

من المنظور النفسي:

يعد الشعور بالذنب أحد الأعراض الاكتئابية التى أشار إليها بيك Beck (١٩٦٢). ويتم تعلم مشاعر الذنب فى مرحلة الطفولة من خلال الأمهات والآباء

والمشرفين على تربية الطفل خاصة من الأمهات المكتئبات (آمال باظة، ١٩٩٨:٣٧).

ويعرّف الشعور بالذنب بأنه: "الألم الذى ينجم عن قيام الفرد بعمل لا يرضاه ضميره. وسواء كان هذا العمل خلقياً أو دينياً أو اجتماعياً شعور سوى ذو قيمة تهذيبية للفرد، تثيره مثيرات محددة يعرفها الفرد ويدركها بوضوح كالتورط فى عمل غير مشروع أو الإتيان بقول أو فعل خاطئ، غير أن هناك شعور بالذنب غير معروف المصدر هائم طليق كالقلق العصابى. وكثيراً ما يقترن بالقلق استحقارها الذات أو الاشمئزاز منها. فترى الفرد لا يعرف لماذا يشعر بالذنب وينتابه شعور غامض موصول بأنه مذنب، آثم حتى إن لم يكن أذنب أو أتى شيئاً يستحق عليه العقاب أو يلوم نفسه على أمور لا تستحق اللوم ويرى فى أهون أخطائه ذنوباً لا تغتفر" (راجح، ١٩٧٧)؛ وبأنه: "قلق تجاه الأنا العليا، والدوافع لهذا القلق هو الحاجة إلى البراءة والضمير الخلقى هو المرجح من حيث الشعور بالإثم أو تقدير الذات (البراءة)" (مخيمر، ١٩٧٩)؛ وبأنه: "ألم نفسي داخلى يشعر به الفرد داخلياً أى حوار داخلى بين الفرد وذاته بلغة التحليل النفسي بين الأنا والأنا الأعلى على أنه يخطئ أو ارتكب ذنوباً وآثام، وأحياناً تكون هذه المشاعر وهمية مبالغ فيها لا ترتبط بخطأ واضح أو واقعى وينظر الفرد أحياناً إلى أخطائه وكأنها لا تغتفر ويتوهم أن المحيطين به يعلموها جيداً وتؤدى إلى تحقير الذات والاشمئزاز منها، وأحياناً أخرى يظل الشعور بالذنب لدرجة عدم المبالاة وتحمل المسئولية. ويرتبط الشعور بالذنب إما بأخطاء تتعلق بالمحيطين بالفرد أو نحو ذاته وحياته الخاصة" (آمال باظة، ١٩٩٨).

وأنتهت نتائج بعض البحوث إلى وجود علاقة بين مشاعر الذنب والخجل. وأن مشاعر الذنب تعد من صفات الشخص الخجول (الدرينى، ١٩٨١). ويرى كل من كارن ليث وبوميستر Leith and Baumeister (١٩٩٨:٣) أن كل من العار

shame والشعور بالذنب guilt يعزى إلى الآثار السلبية المرتبطة بتقدير الفرد لذاته أنه فعل شيء خاطئ. ويستخدم كل منهما فى تهيئة الأطفال اجتماعياً من أجل الإلتزام بالمعايير الاجتماعية social norms ومعاملة الآخرين بطرق مقبولة اجتماعياً. كما يرتبط كل منهما بالعدوان البينشخصى interpersonal transgressions أو المواقف التى يؤمن فيها الآخرون أن الفرد قد تعدى على معايير السلوك السوى أو القويم.

وعلى الرغم من التشابه بين كل من العار والشعور بالذنب، فإن من الواضح أن الناس يستطيعون التمييز بينهما، بمعنى أن الناس يستطيعون وصف كل من الشعورين (Lewis, 1987; Tangney, 1990)، ولعل أحد أهم الفروق بين الشعورين هو شمولية التركيز globality of focus حيث يتصل الشعور بالذنب بفعل معين ولا يدين النفس بكاملها، أما شعور العار فينسحب على النفس كاملة وليس على الموقف الخاطئ فقط (Lewis, 1971; Tangney, 1989).

ولذا يعد الشعور بالذنب أضعف من الشعور بالعار. ففى الشعور بالذنب فإن الآثار السيئة والشعور بالندم remorse تظل متصلة بفعل معين. ولنضرب مثالاً على ذلك، فإن الإنسان الذى يعانى من مشاعر الذنب يعتبر نفسه إنسان خيّر غير أنه صدر منه فعل شرير. ونتيجة لذلك، يحفز الشعور بالذنب الفرد على عمل ردود أفعال للأفعال السيئة والعواقب الوخيمة المترتبة على أفعاله، على سبيل المثال عن طرق الاعتراف confessing، والاعتذار apologizing، أو تقديم ترضيات (Tangney *et al.*, 1992; Baumeister *et al.*, 1995).

وعلى النقيض من ذلك، يتضمن العار الشعور بأن النفس بكاملها (وليس الفعل المعين فقط) شريرة ولا يستطيع الاعتذار البسيط أن يحل أو يقدم علاجاً لهذه الأزمة المعقدة فى الوقت ذاته. ويتضمن الشعور بالعار أيضاً تدقيق حاد ومؤلم فى

النفس بأكملها وربما تحاول عمل أى جهد بسيط أو كبير للتعامل مع الموقف (Wicker *et al.*, 1983).

وبعد كل ذلك، يعد مضيعة للوقت التركيز على علاج فعل واحد سيء إذا كانت أصل المشكلة هى أن النفس بكاملها مليئة بالأشياء غير المتوافقة، وأن أى محاولة علاجية ستتم ما هى إلا محاولة لإمعان النظر فى حالة النفس وردود الأفعال التى يمكن أن تؤدى إلى خفض أزمة الإحساس بالخزى والعار وهى تجاهل المشكلة من أصلها، وإنكار المسئولية أو إلقاء اللوم على الآخرين (Lewis, 1983; McGraw, 1987). وردود الأفعال هذه ليست بناءة اجتماعياً وليس لها نفس الآثار المدعمة للعلاقات بين الأفراد مثل ردود الأفعال التى يحملها الشعور بالذنب. وبمعنى آخر، فإن الأفراد الأكثر قابلية للشعور بالذنب يتعرضون للشعور بالذنب فى موقف معين للصراع؛ ويعرض الشعور بالذنب مشكلة يمكن حلها عن طريق تقدير وجهة النظر الخاصة بالآخرين.

تعقيب:

بعد ما تم عرضه من مفاهيم الاتجاه، وعادة الاستمناء، ومشاعر الذنب، فإن البحث الراهن هدفه الكشف عن العلاقة بين الاتجاه نحو عادة الاستمناء ومشاعر الذنب.

بحوث سابقة:

هدف البحث الذى قام به جونس وبارلو Jones and Barlow (١٩٩٠) الكشف عن تكرار التخييلات الجنسية sexual imagery خارج نطاق السلوك الجنسي sexual behavior بين عينة مكونة من ٤٩ ذكراً و٤٧ أنثى من طلاب الجامعة المغايرين للجنس heterosexual؛ إلى جانب التمييز بين الأفكار الجنسية المولدة داخلياً internally generated sexual thoughts والأفكار الجنسية المثارة خارجياً externally provoked sexual thoughts. وقد طلب من أفراد

العينة لمدة سبعة أيام متتالية تسجيل تكرار التخيلات، والمحفزات urges، والتخييلات المرتبطة بالاستمناء masturbatory fantasies. وقد أبانت النتائج أن الرجال أكثر من النساء فى التكرارات المرتبطة بالمحفزات الجنسية والتخيلات المرتبطة بالاستمناء. كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى التخييلات الجنسية بين الجنسين. إضافة إلى هذا، أوصت النتائج أن التمييز بين التخيلات الجنسية المولدة داخلياً وخارجياً قابلة للتطبيق ومفيدة فى الكشف عن تكرار ووظائف ومحددات التخييل الجنسي.

وتناول كل من كيربشين وبورد Kerbeshian and Burd (١٩٩١) حالة لمريض ذكر يبلغ من العمر ٣٣ عاماً ويعانى من زملة تروت Tourette syndrome والقلق نتيجة تخييلات الاستمناء masturbatory fantasies ويعالج باستخدام عقار فلوكستين Fluoxetine. وقد أدى العلاج إلى توقف تصورات الجنسية المثلية homosexual ideation والمشاعر الناتجة من الشعور بالذنب والقلق.

وهدف البحث الذى قام به هولبرت وكارن ويتكر Hurlbert and Whittaker (١٩٩١) إلى الكشف عن دور الاستمناء من قبل الأنثى the rôle of female masturbation فى الرضا الزواجى والجنسي. ولتحقيق هذا، تم اختيار مجموعة من النساء المتزوجات اللائى تراوحت أعمارهن من ١٨ إلى ٣٠ سنة. وقد تم تقسيم هذه العينة إلى مجموعتين؛ كل مجموعة تتكون من ٤١ امرأة. وتتضمن المجموعة الأولى من النساء اللائى خبرن هزة التهيج الجنسي من خلال الاستمناء masturbatory orgasm، بينما لم تخبر المجموعة الثانية هزة التهيج الجنسي من خلال الإثارة الذاتية self-stimulation. وقد تم تطبيق المقاييس الآتية على المجموعتين: تكرار النشاط الجنسي frequency of sexual activity، وعدد هزات التهيج الجنسي number of orgasms، والرغبة الجنسية الذاتية

subjective sexual desire، وتقدير الذات، والرضا الزواجى، والرضا الجنسي، والإثارة الجنسية الذاتية subjective sexual arousal. وقد أشارت النتائج إلى أن مجموعة النساء اللائى خبرن هزة التهيج الجنسي من خلال الاستمناء أكثر رغبة جنسية، وتهيجاً جنسياً، وتقدير ذات مرتفع، وأكثر رضا زواجياً وجنسياً، ويحتاجن إلى فترة زمنية قليلة للإثارة الجنسية.

وكشفت الدراسة التى قام بها كارثيكيان وسواميناثان Karthikeyan and Swaminathan (١٩٩٢) عن فاعلية برنامج مختصر لمجموعة مكونة من ستة ذكور بالجامعة الذين يعانون من الشعور بالذنب نتيجة لممارسة الاستمناء مع قلق ثانوى وأعراض اكتئابية. وقد تم تطبيق ست جلسات من البرنامج العلاجى على كل مفحوص. ويعتمد التدخل المختصر على الإدارة السلوكية behavioral management ويتضمن أيضاً الإرشاد الجنسي sex counseling والاسترخاء العضلى المتقدم من إعداد جاكوبسون Jacobson's Progressive Muscular Relaxation. ووفقاً لمقاييس تقدير القلق من إعداد هاميلتون Hamilton Anxiety Rating Scale، ومقياس تقدير الاكتئاب من إعداد هاميلتون Hamilton Rating Scale for Depression، فإن الأعراض قد انخفضت بصورة دالة بعد العلاج.

وأنتهت نتائج دراسة دافيدسون ودارلنج Davidson and Darling (١٩٩٣) من خلال تطبيق استبانة لقياس إدراك الذات للاستجابة الجنسية على عينة مكونة من ٦٧١ ممرضة من اللائى يمارسن عادة الاستمناء إلى وجود علاقة بين مشاعر الذنب والاستمناء، كما أن لديهن مشاعر سالبة نحو ممارسة الاستمناء، ولا يتمتعن بالتوافق الجنسي، والرضا الجنسي الفسيولوجى، والرضا الجنسي النفسي.

وكشف البحث الذى قام به دافيدسون ومور Davidson and Moore (١٩٩٤) عن الفروق بين مجموعة مكونة من ٦٦٧ امرأة غير متزوجة وتميل إلى

الجنس الآخر heterosexual اللائى قررن انغماسهن فى الاستمناء فقط، أو كل من الاستمناء والممارسة الجنسية، أو الممارسة الجنسية فقط. وقد تم تطبيق استبانة على أفراد العينة متضمنة ما يلى: التاريخ الجنسي، والتغيرات فى السلوك الجنسي، وأساليب منع الحمل، والاتجاهات الجنسية، والشعور بالذنب، والرضا. وقد تبين من خلال تصنيف أفراد العينة أن ١١٠ امرأة تمارس عادة الاستمناء فقط، و٣١٠ امرأة تمارس عادة الاستمناء إلى جانب الممارسة الجنسية، و٢٧١ امرأة تمارس الممارسة الجنسية فقط. وقد أشارت النتائج إلى أن النساء اللائى يمارسن الاستمناء أكثر شعوراً بالذنب، وأقل شعوراً بالراحة فى النشاط الجنسي أو الرضا الجنسي. وأن النساء المنغمسات فى الاستمناء إلى جانب الجماع الجنسي لديهن مشاعر غير إيجابية نحو والديهن، كما أنهن منغمسات فى سلوكيات جنسية مرتبطة بالمخاطرة risk-related sexual behaviors. وإلى جانب هذا، تبين أن النساء اللائى يمارسن الجماع الجنسي أكثر استخداماً لوسائل منع الحمل. وأخيراً، أوضحت النتائج أن الدين يلعب دوراً هاماً فى الاختيارات الجنسية.

وكشف البحث الذى قام به سميث وزملاؤه Smith *et al.* (١٩٩٦) عن الخبرات المرتبطة بالاستمناء masturbatory experiences، والعلاقات بين الاستمناء والممارسة الجنسية sexual intercourse، والخصائص الشخصية لعينة مكونة من ٤٣٦ مراهقاً ممن تراوحت أعمارهم من ١٥ إلى ١٨ سنة. وقد أشارت النتائج إلى أن الذكور أكثر ممارسة لعادة الاستمناء من الإناث. كما توجد بعض الأدلة على أن الإناث قد بدأت فى ممارسة عادة الاستمناء فى مرحلة مبكرة عن الذكور. وإلى جانب هذا، أوضحت النتائج على وجود علاقة موجبة بين الاستمناء وتقدير الذات الجنسي sexual self-esteem. كما أبانت النتائج أن الآباء الذين يتيحون مناقشة الأمور الجنسية مع أبنائهم أكثر ممارسة لعادة الاستمناء. كما أوضحت النتائج أن البيئة الاجتماعية التى تضع قيوداً صارمة على ممارسة

الاستمناء يتسم أفرادها بنضج جسمى أفضل من أقرانهم الذين يعيشون فى بيئات اجتماعية تتيح ممارسة الاستمناء.

وأشار بلاسيو Pelaccio (١٩٩٦) من خلال التحليل النفسي لبنت صغيرة إلى أنها استطاعت تكوين تخييلات جنسية erotic fantasies من خلال فهمها للاحساسات الجسمية واستخدام هذه التخييلات فى الاستمناء. وقد أبانت المعلومات التى تم الحصول عليها أن تحليل التخييلات المبكرة يمكن أن تساعدنا فى فهم وتتبع نمو الأنوثة الأولية primary femininity التى تكون بمثابة مصدراً للصراعات متضمنة العضلة العاصرة لمجرى البول urethral sphincter، وحول مجرى البول periurethral، واحساسات المثانة bladder sensations متحدة مع احساسات المنطقة التناسلية genital area فى خلق القلق من خلال مخاوف الإصابة التناسلية.

وهدف البحث الذى قام به شارما وشارما Sharma and Sharma (١٩٩٨) الكشف عن انتشار الاستمناء بين عينة مكونة من ٥٣٠ فتاة غير متزوجة فى الفرقة الأولى بالكلية، إلى جانب قياس دور العوامل الاجتماعية – الثقافية والديموجرافية مثل: تعليم الوالدين، والخلفية الاجتماعية – الاقتصادية على حالة الاستمناء. ولتحقيق هذا، تم تطبيق استبانة تتضمن ما يلى: معلومات عامة، والحمل، ومنع الحمل contraception، والإثارة الجنسية، وتشريح التناسل anatomy of reproduction، والأمراض المنقولة عبر الممارسات الجنسية sexually transmitted diseases. وقد أوضحت النتائج أن ٣٠% من أفراد العينة أقرن بممارستهن لعادة الاستمناء، ولم يمارس كل أفراد العينة الممارسة الجنسية. إضافة إلى هذا، تبين أن معظم أفراد العينة لديهن ميلاً إلى الجنس المغاير heterosexual inclination. كما تبين أن ٨١% من أفراد العينة قد مارسن عادة الاستمناء عندما كانت أعمارهن تتراوح ما بين ١٢ إلى ١٥ سنة. وقد تباين تكرار الاستمناء لدى

أفراد العينة من مرة إلى خمس مرات أسبوعياً. وإلى جانب هذا، وجدت علاقة دالة بين تكرار الاستمناء وحالة الإقامة للمستجيب (مثل الإقامة فى بيت الشباب أو الإقامة مع الوالدين). كما شعر كل أفراد العينة اللائى يمارسن الاستمناء بأنها عادة سيئة تسبب الضعف، والمرض، والعقم، وعدم التوافق الزواجى marital disharmony. ومن النتائج التى توصل إليها البحث أن ٨٠% من الفتيات اللائى يمارسن الاستمناء كان ترتيبهن الطفل الثانى أو الطفل الثالث فى أسرهن. كما تبين أن أفراد العينة اللائى أمهاتهن متعلمات أكثر ميلاً للاستمناء. وإلى جانب هذا، تبين أن الفتيات اللائى يمارسن الاستمناء لديهن معلومات جيدة عن النشاط الجنسي الطبيعى للإنسان normal human sexuality ، والسلوك الجنسي عن الفتيات اللائى لا يمارسن الاستمناء.

وتناول كوبر وهونه Couper and Huyn (٢٠٠٢) عرض حالة لطفلة تبلغ من العمر أربع سنوات كانت تعانى عندما كان عمرها ثلاث سنوات من ألم حول البطن abdominal pain. وقد تبين من خلال الأحداث التى قررتها أم الطفلة أن ابنتها عندما تجلس فإنها تقبض بشدة على بطنها وخاصة فوق عظم العانة pubis، ويتحول لون وجهها إلى اللون الأحمر. وقد تم ملاحظة هذه الأحداث عندما كانت البنت فى العام الأول من عمرها وكان يحدث عدة مرات فى اليوم. كما تبين من خلال الفحص الطبي عدم وجود أمراض حول الشرج perianal pathology. وبعد مرور ستة أشهر تغيرت أعراض البنت، وقد تم اقتراح استخدام شريط فيديو لتسجيل سلوكيات الطفلة، وبعد مرور تسعة شهور، تبين من خلال شريط الفيديو أن الطفلة منغمسة فى عادة الاستمناء. وقد انتهت النتائج إلى إنه من الصعوبة بمكان تشخيص نشاط سلوك الاستمناء فى البنات الصغيرات لأنه لا يتضمن إثارة الأعضاء التناسلية genital stimulation.

وأشار كولمان Coleman (٢٠٠٢) إلى أن نتائج البحوث التى أجريت فى مجال الاستمناء أبانت أنه بخلاف المعتقدات التقليدية فإن الاستمناء أصبح من السلوكيات الجنسية السائدة، وإنه مرتبط بمؤشرات الصحة الجنسية sexual health، بينما لا توجد أية مؤشرات عامة بين المرض والاستمناء. وعلى سبيل المثال، فإن الاستمناء استخدم إلى حد بعيد فى العلاج الجنسي sex therapy كوسيلة لتحسين الصحة الجنسية، وأيضاً العلاقة الجنسية مع النظير الآخر. وعلى الرغم من ذلك، فإن تعزيز الاستمناء كوسيلة للصحة الجنسية مازالت موضع خلاف، وعلى أية حال فهناك بعض الحجج والبراهين التى تقترح أن الاستمناء ربما يلعب دوراً هاماً فى تحسين الصحة الجنسية. ومن ثم، فهناك حاجة إلى المزيد من البحوث فى هذا الصدد للكشف عن أثر الاستمناء فى تقدير الذات، وتصور الجسم body image، والوظيفة الجنسية sexual functioning، والرضا الجنسي sexual satisfaction، وأساليب استخدام الاستمناء لتعزيز الصحة الجنسية. إلى جانب هذا، فإن هناك حاجة لمزيد من الاتجاه النظرى theoretical approach من أجل تكوين فرض يمكن وضعه فى محل الاختبار.

وهدفت الدراسة التى قام بها روبنسون Robinson (٢٠٠٢) إلى الكشف عن العلاقة بين الاستمناء والصحة الجنسية لدى عينة مكونة من ٢٣٩ امرأة من النساء الأمريكيات ذات أصل أفريقي، وقد تم اختيارهن من مستوى اقتصادى منخفض، وتراوحت أعمارهن من ١٥ إلى ٦٤ سنة. وقد تم تجميع البيانات الخاصة بمتغيرات البحث من خلال عقد عدة مقابلات مقننة. وقد أشارت النتائج إلى أن أفراد العينة اللواتى يمارسن الاستمناء بكثرة لديهن أصدقاء كثيرين، ومنغمسات فى سلوكيات جنسية مرتفعة المخاطرة.

وأشار كاكرابارتى وزملاؤه Chakrabarti *et al.* (٢٠٠٢) إلى أنه يوجد اعتقاد سائد فى المجتمع الهندى فحواه أن ممارسة الاستمناء تؤدى إلى نقص القوة

الجنسية sexual potency. ومن ثم، هدفت الدراسة التى قاموا بها إلى عرض حالة تعانى من الاختلال الوظيفى الانتصابى erectile dysfunction الناجم عن الشعور بالذنب والخوف من الفشل من ممارسات الاستمناء. وانصبت الدراسة على مفحوص واحد يعانى من الاكتئاب ويبلغ من العمر ٢٣ عاماً ومتزوجاً ويعتقد أن كل مشكلاته بسبب ممارسة عادة الاستمناء باستمرار، كما يعتقد أن الاستمناء تسبب ضعفاً وصعوبة بالغة فى ممارسة الجنس مع الرفيق الجنسي (الزوجة). وتتلخص الصورة التشخيصية لهذا المفحوص بأنه يعانى من اضطراب اكتئابى عام، وحاد مع ملامح ذهانية psychotic features، واضطراب فى انتصاب العضو الذكرى. وقد تكون العلاج من العلاج الدوائى drug therapy ومعالجة المفحوص كمريض يعانى من الاكتئاب، وقد طلب من زوجته المكوث معه، ثم ممارسة الجنس والعلاج الزواجى marital therapy عندما تزول أعراض الاكتئاب. وقد تبين من خلال هذه الدراسة مدى شيوع المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالسلوك الجنسي فى المجتمع الهندى.

وكشفت الدراسة التى قام بها أوزمن وزملاؤه Ozmen *et al.* (٢٠٠٤) عن أن السلوك الجنسي وأيضاً الاكتئاب والقلق واضطرابات الشخصية واضطرابات المزاج العضوية تتغير لدى مرضى صرع الفص الصدغي temporal lobe epilepsy قبل وبعد جراحة الصرع. وفى ضوء هذا، قام الباحثون بوصف الحالة النفسية لفتاة مصابة بصرع الفص الصدغي تبلغ من العمر أربعة عشر عاماً حيث أنها تعانى من أعراض الإفراط فى الاستمناء فى أماكن غير ملائمة، والانسحاب الاجتماعى، والتهيج والاستثارة، والسلوك العدواني، ونوبات الصراخ. كما تبين أن أفراد أسرة هذه الفتاة فى منتهى الاستياء والضجر والضيق من تصرفات ابنتهم. وقد تبين أن كل من سلوك الاستمناء المفرط والأعراض الاكتئابية لهذه الفتاة قد خفت خلال شهرين من خلال التدخل النفستربوى psycho educative intervention

والعلاج بتناول عقار سيتالوبرام Citalopram ٢٠ ميلجراماً يومياً. وإلى جانب هذا، يفترض أن الاستمناء يرتبط بالتدخلات النفسية بعد الجراحة وأيضاً بميكانيزمات أخرى ممكنة مثل زملة كلوفر – بصى Kluver-Bucy syndrome والتغيرات الفسيوعصبية المرتبطة بانقطاع التفريغات الصرعية epileptic discharges.

تعقيب:

يمكن تقسيم البحوث السابقة إلى المحاور الآتية:

(١) بحوث انتهت إلى أن الذكور أكثر استمناءً من الإناث مثل: جونس وبارلو Jones and Barlow (١٩٩٠)، وكيربشين وبورد Kerbeshian and Burd (١٩٩١)، وسميث وآخرون Smith *et al.* (١٩٩٦).

(٢) بحوث أسفرت عن وجود علاقة بين الاستمناء والرضا الزواجى مثل هولبرت وويتكر Hurlbert and Whittaker (١٩٩١)، بينما كشفت بحوث أخرى عكس ذلك (Sharma and Sharma, 1998).

(٣) بحوث كشفت عن العلاقة بين الاستمناء ومشاعر الذنب مثل: كيربشين وبورد Kerbeshian and Burd (١٩٩١)، وكارثيكيان وسوامنثان Karthikeyan and Swaminathan (١٩٩٢)، ودافيدسون ودارلنج Davidson and Darling (١٩٩٣)، ودافيدسون ومور Davidson and Moore (١٩٩٤)، وبلاسيو Pelaccio (١٩٩٦)، وكولمان Coleman (٢٠٠٢)، وروبنسون Robinson (٢٠٠٢)، وكاكرابارتى وآخرون Chakrabarti *et al.* (٢٠٠٢)، وأوزمن وزملاؤه Ozmen *et al.* (٢٠٠٤).

ونظراً لندرة البحوث فى المجتمع العربى عامة، والمصرى خاصة التى تناولت العلاقة بين الاتجاه نحو عادة الاستمناء ومشاعر الذنب، فإن هذا البحث يتصدى لدراسة هذين المتغيرين.

فروض البحث:

بعد عرض الإطار النظرى للبحث، ونتائج بعض البحوث الامبيريقية، يمكن صياغة فروض البحث فى صورة الأسئلة التالية:

(١) هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين الاتجاه نحو عادة الاستمناء ومشاعر الذنب لدى المراهق؟

(٢) ما اتجاه المراهق نحو عادة الاستمناء؟

(٣) هل توجد فروق ذات دالة إحصائية فى الاتجاه نحو عادة الاستمناء بين الأفراد ذوى الشعور المرتفع بالذنب وبين الأفراد ذوى الشعور المنخفض بالذنب؟

منهج البحث وإجراءاته:

يستند هذا البحث إلى المنهج الوصفى.

أ- أدوات القياس النفسية:

تكونت أدوات القياس النفسية لهذا البحث مما يلى:

[١] مقياس الاتجاه نحو عادة الاستمناء:

تمت الاستفادة من بعض الكتابات التى تناولت عادة الاستمناء (عيسوى وسيد، ١٩٧٠؛ بدوى، ١٩٧٧؛ حجازى وأبو غزالة، ١٩٨٤؛ وعلوان، ١٩٨٥؛ والمنجد، ١٤١٢هـ؛ اوجدن Ogden ٢٠٠٠)، وبعض بنود مقياس السلوك الجنسي من إعداد إيزنك وويلسن Eysenk and Wilson (١٩٧٥)، إلى جانب القيام بدراسة استطلاعية على عينة مكونة من مائتى طالب جامعياً ممن بلغ المتوسط الحسابى لأعمارهم ١٨,٤ سنة من أجل بناء بنود مقياس الاتجاه نحو عادة الاستمناء. وقد تكون المقياس فى صورته المبدئية من ٢٥ بنداً، وأنتهت عدد البنود بعد عرضها على هيئة مكونة من ثلاثة أساتذة فى الصحة النفسية والقياس النفسي للحكم على صدق مضمون البنود إلى ٢٠ بنداً. وتتم الاستجابة على كل بند من خلال ميزان تقدير مكون من خمسة موازين تبدأ بموافق جداً (تعطى خمس

درجات)، وتنتهى إلى غير موافق جداً (تعطى درجة واحدة فقط). وقد تراوحت عدد الدرجات من عشرين درجة إلى مائة درجة. وتدل الدرجة العليا على الاتجاه الموجب نحو عادة الاستمناء، بينما تدل الدرجة الدنيا عكس ذلك (انظر ملحق د).

الصدق:تم حساب صدق مقياس الاتجاه نحو عادة الاستمناء من خلال استخدام أسلوب الاتساق الداخلى. وقد تم ذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة مكونة من ١٢٠ طالباً ممن بلغ المتوسط الحسابى لأعمارهم ١٨,٦ سنة. ويوضح جدول (١) معاملات الاتساق الداخلى لبنود مقياس الاتجاه نحو عادة الاستمناء.

جدول (١)

معاملات الاتساق الداخلى

لبنود مقياس الاتجاه نحو عادة الاستمناء

البنود	معامل الارتباط	البنود	معامل الارتباط
١	٠,٧٨**	١١	٠,٦٢**
٢	٠,٦٦**	١٢	٠,٥٩**
٣	٠,٧١**	١٣	٠,٦٤**
٤	٠,٦٤**	١٤	٠,٦٦**
٥	٠,٧٣**	١٥	٠,٧٧**
٦	٠,٦٩**	١٦	٠,٦٨**
٧	٠,٦٥**	١٧	٠,٨٠**
٨	٠,٧٥**	١٨	٠,٧٢**
٩	٠,٧١**	١٩	٠,٥٦**
١٠	٠,٧٩**	٢٠	٠,٦٧**

أبانت النتائج الموضحة فى جدول (١) أن معاملات ارتباط مقياس الاتجاه نحو عادة الاستمناء تراوحت من ٠,٥٩ إلى ٠,٨٠؛ وكلها معاملات دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١.

الثبات: تم حساب ثبات مقياس الاتجاه نحو عادة الاستمناء من خلال استخدام معادلة ألفا لكرونباخ، فبلغ معامل الثبات ٠,٧٩، وهو معامل دال إحصائياً.

وعليه، أوضحت النتائج على تمتع مقياس الاتجاه نحو عادة الاستمناء بخصائص سيكومترية طيبة من صدق وثبات.

[٢] مقياس مشاعر الذنب:

تم بناء بنود مقياس مشاعر الذنب وفقاً للخطوات التالية:

* تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة مكونة من ثلاثمائة طالب وطالبة من طلاب الجامعة والمعاهد العليا للتعرف على نوعية الذنوب التى ترتكب، وذلك من خلال سؤال موجه إليهم مضمونه: "كل إنسان يرتكب ذنباً من الذنوب .. وقد يكون هذا الذنب صغيراً .. أو كبيراً .. رجاء ذكر هذا .. مع مراعاة عدم ذكر الاسم .. حتى يتسنى لك حرية التعبير وإبداء الرأى فى هذا الصدد". ومن خلال تحليل استمارات عينة البحث، تم التوصل إلى أن أفراد العينة يرتكبون الذنوب التالية: ممارسة العادة السرية، وعدم الصلاة مطلقاً، ومشاهدة أفلام جنسية، والتدخين وتناول بعض المخدرات مثل البانجو، والنميمة، وعدم غض البصر، والتقصير فى الصلاة، والسخرية والاستهزاء بالآخرين، وإضاعة الوقت فى سماع الأغاني ومشاهدة التليفزيون، وعدم طاعة الوالدين، والغش فى الامتحانات، وعدم زيارة الأقارب وقطع صلة الأرحام، والغيبة، والسرقة خاصة من الأخوة والوالدين، وعدم صيام رمضان، والتبرج، والسفور، والاختلاط، وتكوين علاقات مع الجنس الآخر، وتكوين علاقات مع رفقاء السوء، وممارسة الزنا، والاغتصاب الجنسي، والكذب، وعدم الحشمة فى ارتداء الملابس، والتشبه بالجنس الآخر فى الملبس وقص الشعر، والإحساس بالحقد نحو الآخرين، والإساءة إلى الآخرين، والخصومة، والإسراف، ولعب الميسر،

والسب بالدين، وشهادة الزور، والتلصص الجنسي، وعدم رد الأمانات إلى أهلها، وعدم الوفاء بالعهود، والتحرش الجنسي، وشرب الخمر، والتكبر، والغرور، وسوء الظن بالآخرين، والتنابز بالألقاب، وعدم الرفق بالحيوان، والنفاق، وعدم قراءة القرآن، والحسد، والافتراء على الآخرين، والخيانة، والإنانية، وحب الذات، وعدم مساعدة المحتاجين مع الاستطاعة.

* تم وضع تعريفاً إجرائياً لمشاعر الذنب يتلخص فيما يلى: يقصد بمشاعر الذنب عدم الشعور بالراحة، والأرق وكثرة الكوابيس، وتأنيب الضمير، والإحساس بالتعاسة، والكآبة، والخوف، والندم، والحسرة، والخجل، والدونية، والإرهاق، والإنطواء، والشعور ببعض الأعراض المرضية، وأن الحياة لا قيمة لها، وفقد الثقة بالآخرين.
* تم بناء بنود مقياس مشاعر الذنب وفقاً للتعريف الاجرائى. وتكون المقياس فى صورته النهائية بعد عرضه على مجموعة من أساتذة الصحة النفسية والدراسات الإسلامية إلى ٢٦ بنداً، بحيث تتم الاستجابة على كل بند من خلال ميزان تقدير مكون مما يلى: موافق بشدة (تعطى خمس درجات)، موافق (تعطى أربع درجات)، إلى حد ما (تعطى ثلاث درجات)، غير موافق (تعطى درجتين)، غير موافق بشدة (تعطى درجة واحدة فقط). وتتراوح مدى الدرجات على بنود المقياس من ٢٦ درجة إلى ١٣٠ درجة، بحيث تدل الدرجة الكبرى على الشعور المرتفع بالذنب، بينما تدل الدرجة الصغرى على الشعور المنخفض بالذنب (الملحق هـ).

الصدق: تم حساب صدق المقياس فى البحث الراهن باستخدام تكنيك الاتساق الداخلي على العينة سالفة الذكر. ويبين جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل بند والمجموع الكلي لبنود مقياس مشاعر الذنب.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل بند

والمجموع الكلي لبنود مقياس مشاعر الذنب

البنود	معامل الارتباط	البنود	معامل الارتباط
١	٠,٨٦**	١٤	٠,٧٧**
٢	٠,٧٩**	١٥	٠,٧٠**
٣	٠,٨٢**	١٦	٠,٧٤**
٤	٠,٧١**	١٧	٠,٧٥**
٥	٠,٧٤**	١٨	٠,٨٦**
٦	٠,٧٥**	١٩	٠,٨٠**
٧	٠,٧٧**	٢٠	٠,٧٧**
٨	٠,٧٩**	٢١	٠,٧٦**
٩	٠,٧٢**	٢٢	٠,٧٤**
١٠	٠,٧٣**	٢٣	٠,٧٩**
١١	٠,٦٧**	٢٤	٠,٧٨**
١٢	٠,٦٢**	٢٥	٠,٦٤**
١٣	٠,٦٥**	٢٦	٠,٧٥**

أوضحت النتائج فى جدول (٢) أن معاملات ارتباط بنود مقياس مشاعر الذنب تراوحت من ٠,٦٢ إلى ٠,٨٦، وكلها معاملات دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١.

الثبات: تم حساب ثبات مقياس مشاعر الذنب بواسطة استخدام معادلة ألفا لكرونباخ فبلغ ٠,٧٩، وهو معامل دال إحصائياً.

ومن ثم، أبانت النتائج تمتع مقياس مشاعر الذنب بخصائص سيكومترية طيبة من صدق وثبات.

ب- عينة البحث:

تكونت عينة البحث من مائة وعشرين طالباً جامعياً في الفرقة الأولى الدراسية، ممن بلغ المتوسط الحسابى لأعمارهم ١٨,٢ سنة. وقد اقتصرت عينة البحث على الذكور دون الإناث نظراً لما انتهت إليه بحوث جونس وبارلو Jones and Barlow (١٩٩٠)، وكيربشين وبورد Kerbeshian and Burd (١٩٩١)، وسميث وآخرون Smith *et al.* (١٩٩٦) من أن الذكور أكثر استمناءً من الإناث.

جـ- إجراءات البحث:

تم تنفيذ البحث وفقاً للخطوات التالية:

* تم بناء مقياس الاتجاه نحو عادة الاستمناء وحساب الخصائص السيكومترية من صدق وثبات له؛ ولمقياس مشاعر الذنب.
* تم تطبيق المقياسين على عينة مكونة من ١٢٠ طالباً جامعياً (المتوسط الحسابى لأعمارهم = ١٨,٢ سنة).
* تم تصحيح استجابات بنود المقياسين، وتفريغها، وتحليلها إحصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون، والتكرارات، والنسب المئوية، واختبار (ت).

د- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، ومعادلة الفا لكرونباخ، واختبار (ت)، والنسب المئوية، والتكرارات لمعالجة بيانات البحث.

نتائج البحث ومناقشتها:

[١] النتائج الخاصة لاختبار صحة التساؤل الأول الذى ينص على ما يلى: هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين الاتجاه نحو عادة الاستمناء ومشاعر الذنب لدى المراهق؟

أبانت النتائج أن العلاقة بين الاتجاه نحو عادة الاستمناء ومشاعر الذنب لدى المراهق قد بلغت ٠,٣٤، وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١. وتتفق هذه النتيجة مع ما انتهت إليه نتائج بحوث كيربشين وبورد Kerbeshian and Burd (١٩٩١)، وكارثيكيان وسواميناثان Karthikeyan and Swaminathan (١٩٩٢)، ودافيدسون ودارلنج Davidson and Darling (١٩٩٣)، ودافيدسون ومور Davidson and Moore (١٩٩٤)، وبلاسيو Pelaccio (١٩٩٦)، وكولمان Coleman (٢٠٠٢)، وروبنسون Robinson (٢٠٠٢)، وكاكاربارتى Charkrabarti *et al.* (٢٠٠٢)، وأوزمن وزملاؤه Ozmen *et al.* (٢٠٠٤) فى وجود علاقة بين الاستمناء ومشاعر الذنب.

ونرى أن هذه العلاقة منطقية فى وجود ارتباط بين الاعتياد على الاستمناء وبعض مشاعر الذنب، لأن المراهق الذى يعتاد على مثل هذه العادة فإنه بلا شك سوف يشعر بتأنيب الضمير وتحقير الذات لأنه يقوم بفعل يستقبح أدنى الحيوانات القيام به. ومن ثم، فإن هذا يولد لديه الشعور بالذنب الذى ربما يؤدى إلى اصابته بأعصبة نفسية أخرى مثل القلق والاكتئاب والعزلة النفسية والإنهاك النفسي.

[٢] النتائج الخاصة لاختبار صحة التساؤل الثانى ومناقشته الذى ينص على ما يلى: ما اتجاه المراهق نحو عادة الاستمناء؟

جدول (٣)

التكرارات والنسب المئوية لأفراد العينة

على بنود استبانة الاتجاه نحو عادة الاستمناء

بنود الاستبانة	موافق جداً		موافق		متردد		غير موافق		غير موافق بشدة	
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
١	٩٨	٨١,٧	١٠	٨,٣	٦	٥,٠	١	٠,٨	٥	٤,٢
٢	١٢	١٠,٠	٢٧	٢٢,٥	٢٧	٢٢,٥	٢٩	٢٤,٢	٢٠	١٦,٨
٣	٤٧	٣٩,٢	٣٩	٣٢,٥	١٦	١٣,٣	١١	٩,٢	٧	٥,٨
٤	١٢	١٠,٠	١٦	١٣,٣	٩	٧,٥	٣٠	٢٥,٠	٥٣	٤٤,٢
٥	٤	٣,٣	٤	٣,٣	٩	٧,٥	٢٥	٢٠,٨	٧٧	٦٤,١
٦	٤٤	٣٦,٦	١٧	١٤,٢	٢٠	١٦,٧	١٧	١٤,٢	٢٢	١٨,٣
٧	٧٢	٦٠,٠	٢٠	١٦,٧	٧	٥,٨	١٠	٨,٣	١١	٩,٢
٨	١٩	١٥,٨	٢١	١٧,٥	٦	٥,٠	٤٣	٣٥,٨	٣١	٢٥,٨
٩	٩	٧,٥	٦	٥,٠	١١	٩,٢	٢٢	١٨,٣	٦٧	٥٥,٨
١٠	٣٣	٢٧,٥	٣٠	٢٥,٠	٣٧	٣٠,٨	٩	٧,٥	١١	٩,٢
١١	٨٨	٧٣,٣	٩	٧,٥	٦	٥,٠	٨	٦,٧	٤	٣,٣
١٢	٢٩	٢٤,٢	٣٢	٢٦,٧	١٨	١٥,٠	٢٧	٢٢,٥	١٤	١١,٧
١٣	٢٥	٢٠,٨	٢٨	٢٣,٣	١٨	١٥,٠	٣٨	٣١,٧	١١	٩,٢
١٤	٦٨	٥٦,٧	٢٨	٢٣,٣	٧	٥,٨	٩	٧,٥	٨	٦,٧
١٥	٣٥	٢٩,٢	٣٦	٣٠,٠	١٩	١٥,٨	٢٩	٢٤,٢	٩	٧,٥
١٦	٣٠	٢٥,٠	٢٨	٢٣,٣	١٨	١٥,٠	١٨	١٥,٠	٢٦	٢١,٧
١٧	٢٧	٢٢,٥	٣١	٢٥,٨	٢٧	٢٢,٥	١٢	١٠,٠	٢٣	١٩,٢
١٨	٥٥	٤٥,٨	٣٥	٢٩,٢	١٢	١٠,٠	١١	٩,٢	٧	٥,٨
١٩	٦٥	٥٤,٢	٣٠	٢٥,٠	٨	٦,٧	١٠	٨,٣	١٠	٨,٣
٢٠	٩٣	٧٧,٥	٢١	١٧,٥	٤	٣,٣	٠	٠,٠	٢	١,٧

أوضحت النتائج وفقاً لأعلى التكرارات فى جدول (٣) ما يلى:

البند الأول: وافقت نسبة ٨١,٧% جداً من أفراد العينة على أن الاعتقاد فى ممارسة عادة الاستمناء غير صحية.

البند الثانى: لم توافق نسبة ٢٤,٢% من أفراد العينة على أن اللجوء إلى ممارسة عادة الاستمناء تخفف المعاناة من التوتر الجنسي.

البند الثالث: وافقت نسبة ٣٩,٢% من أفراد العينة جداً على أن الشباب يضطر إلى ممارسة عادة الاستمناء بسبب ما يرونه من إثارة وإغراءات.

البند الرابع: لم توافق ٤٤,٢% من أفراد العينة بشدة على أنهم قد تعلموا عادة الاستمناء من خلال الزملاء.

البند الخامس: لم توافق نسبة ٦٤,١% من أفراد العينة بشدة على أنهم يمارسون عادة الاستمناء لكى يبرهنوا لأنفسهم بأنهم صاروا رجالاً.

البند السادس: وافقت نسبة ٣٦,٦% من أفراد العينة جداً على أن ممارسة عادة الاستمناء أخف وطأة من الممارسة الجنسية غير الشرعية.

البند السابع: وافقت نسبة ٦٠,٠% جداً من أفراد العينة على الاعتقاد فى أن الانشغال بالهوايات المختلفة تساعد الشباب على الإقلاع عن ممارسة عادة الاستمناء.

البند الثامن: لم توافق نسبة ٢٥,٨% بشدة من أفراد العينة على أن مشاهدة الصور العارية فى المجلات تدفعهم إلى ممارسة عادة الاستمناء.

البند التاسع: لم توافق نسبة ٥٥,٨% بشدة من أفراد العينة على أنهم يشعرون بالراحة النفسية بعد ممارسة عادة الاستمناء.

البند العاشر: ترددت نسبة ٣٠,٨% من أفراد العينة على أن الشباب يعتقد أن ممارسة عادة الاستمناء تصيب بالعمى والطرش.

البند الحادى عشر: وافقت نسبة ٧٣,٣% جداً من أفراد العينة على أن ممارسة عادة الاستمناء حرام دينياً.

البند الثانى عشر: وافقت نسبة ٢٦,٧% من أفراد العينة على أن الأسرة وخاصة الوالدين لم تحاول إمدادهم ببعض المعلومات عن مساوئ عادة الاستمناء.

البند الثالث عشر: لم توافق نسبة ٣١,٧% من أفراد العينة على أن الشباب يلجأ إلى ممارسة عادة الاستمناء بسبب تأخر سن الزواج.

البند الرابع عشر: وافقت نسبة ٥٦,٧% جداً من أفراد العينة على أن ممارسة عادة الاستمناء تؤثر بالسلب على خصوبة الرجل.

البند الخامس عشر: وافقت نسبة ٣٠,٠% من أفراد العينة على الاعتقاد فى أن الشباب يمارس عادة الاستمناء بسبب ما يعانونه من فراغ.

البند السادس عشر: وافقت نسبة ٢٥,٠% من أفراد العينة على أنهم يعانون من عدم القدرة على التركيز فى المذاكرة بسبب ممارسة عادة الاستمناء.

البند السابع عشر: وافقت نسبة ٢٥,٨% من أفراد العينة على أنهم يشعرون بالوهن والضعف بسبب ممارسة عادة الاستمناء.

البند الثامن عشر: وافقت نسبة ٤٥,٨% جداً من أفراد العينة على أن المناهج التعليمية تفتقر إلى إمداد الشباب ببعض المعلومات عن خطورة عادة الاستمناء.

البند التاسع عشر: وافقت نسبة ٥٤,٢% جداً من أفراد العينة على أن وسائل الإعلام المرئية مسئولة عن انغماس الشباب فى ممارسة عادة الاستمناء.

البند العشرون: وافقت نسبة ٧٧,٥% جداً من أفراد العينة على أن الصوم يحد من رغبة الشباب من ممارسة عادة الاستمناء.

ومن ثم، انتهت النتائج العامة إلى وجود تباينات بين الموافقة وعدم الموافقة فى اتجاه المراهقين نحو عادة الاستمناء. وعليه، اتفق بعض المراهقين على ما يلى:

* أن ممارسة عادة الاستمناء من العادات الرذيلة.
* اضطرار الشباب إلى ممارسة عادة الاستمناء بسبب ما يرونه من إثارة وإغراءات.
* أن ممارسة عادة الاستمناء أخف وطأة من الممارسة الجنسية غير الشرعية.
* يساعد الانشغال بالهوايات المختلفة الشباب على الإقلاع عن ممارسة عادة الاستمناء.
* اعتقاد بعض الشباب أن ممارسة عادة الاستمناء تصيب بالعمى والطرش.
* أن ممارسة عادة الاستمناء حرام دينياً.
* قصور الأسرة فى إمداد الشباب ببعض المعلومات عن مساوئ عادة الاستمناء.
* تؤثر ممارسة عادة الاستمناء بالسلب على خصوبة الرجل.
* تسبب ممارسة عادة الاستمناء عدم القدرة على التركيز فى المذاكرة،
* الشعور بالوهن والضعف بسبب ممارسة عادة الاستمناء.
* افتقار المناهج التعليمية إلى إمداد الشباب ببعض المعلومات عن خطورة عادة الاستمناء.
* مسئولية وسائل الإعلام عن انغماس الشباب فى ممارسة عادة الاستمناء.
* أن الصوم يحد من رغبة الشباب من ممارسة عادة الاستمناء.

بينما لم يتفق بعض المراهقين على ما يلى:

* اللجوء إلى ممارسة عادة الاستمناء من أجل التخفيف من التوتر الجنسي.
* تعلم عادة الاستمناء من الأقران.
* أن ممارسة عادة الاستمناء برهان على الرجولة.

* تدفع مشاهدة الصور العارية فى المجلات إلى ممارسة عادة الاستمناء.
* عدم الشعور بالراحة النفسية عند ممارسة عادة الاستمناء.
* لجوء بعض الشباب إلى ممارسة عادة الاستمناء بسبب تأخر سن الزواج.
* ممارسة الشباب لعادة الاستمناء بسبب ما يعانونه من فراغ.

وعلى الرغم من عدم وجود بحوث سابقة تدعم أو تفند صحة هذه النتائج، ألا إننا نجد أن ما توصلنا إليه من نتائج تتناغم مع الإطار النظرى الذى تم عرضه فيما يتعلق بمخاطر ممارسة عادة الاستمناء (انظر مفاهيم البحث، الجزء الخاص بعـادة الاستمناء).

[٣] النتائج الخاصة لاختبار صحة التساؤل الثالث الذى ينص على ما يلـى: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الاتجاه نحو عادة الاستمناء بين الأفراد ذوى الشعور المرتفع بالذنب وبين الأفراد ذوى الشعور المنخفض بالذنب؟

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت ودلالتها الإحصائية فى الإتجاه نحو عادة الاستمناء بين الأفراد مرتفعى الشعور بالذنب والأفراد منخفضى الشعور بالذنب

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
مرتفعو الشعور بالذنب	٣٠	٧١,٩٠	٣,٣٣	٧,٣٩	٠,٠١
منخفضو الشعور بالذنب	٣٠	٦٥,٤٧	٣,٢٩		

أبانت النتائج فى جدول (٤) أن اتجاه المراهقين مرتفعى الشعور بالذنب (م = ٧١,٩٠) أكثر سلبية من اتجاه المراهقين منخفضى الشعور بالـذنب (م = ٦٥,٤٧)،

حيث بلغت قيمة (ت) بين المتوسطين (٧,٣٩)؛ وهى دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بحوث روبنسون Robinson (٢٠٠٢)، وكاكرابارتى وآخرون Chakrabarti *et al.* (٢٠٠٢)، وأوزمن وزملاؤه Ozmen *et al.* (٢٠٠٤) فى وجود ارتباط بين الاستمناء ومشاعر الذنب.

ونرى كما سبق عرضه أن الاستمناء والاعتياد عليه يؤدى إلى الشعور بالذنب، وتحقير الذنب، وتأنيب الضمير، والحط من تقدير الذات.

إضافة إلى هذا، تم تحليل نتائج هذا الفرض بأسلوب آخر يعتمد على التكرارات والنسب المئوية بين مرتفعى ومنخفضى مشاعر الذنب فى بنود الاتجاه نحو عادة الاستمناء. ويوضح جدول (٥) التكرارات والنسب المئوية فى الاتجاه نحو عادة الاستمناء بين مرتفعى ومنخفضى الشعور بالذنب.

أشارت النتائج فى جدول (٥) وفقاً لأعلى التكرارات والنسب المئوية إلى ما يلى:

البند الأول: وافقت عينة البحث من مرتفعى الشعور بالذنب (٨٦,٧%) ومن منخفضى الشعور بالذنب (٨٣,٣%) على الاعتقاد فى أن ممارسة عادة الاستمناء غير صحيحة.

البند الثانى: وافقت نسبة ٣٣,٣% من الأفراد مرتفعى الشعور بالذنب على أن اللجوء إلى ممارسة عادة الاستمناء تخفف من معاناة التوتر الجنسي، بينما لم توافق نسبة ٣٦,٧% من الأفراد منخفضى الشعور بالذنب على هذا.

البند الثالث: وافقت عينة البحث من مرتفعى الشعور بالذنب (٥٠,٠%) ومن منخفضى الشعور بالذنب (٤٠,٠%) على أن الشباب يضطر إلى ممارسة عادة الاستمناء بسبب ما يرونه من إثارة وإغراءات.

جدول (٥)

التكرارات والنسب المئوية فى الاتجاه نحو عادة الاستمناء بين الأفراد ذوى الشعور بالذنب المرتفع والأفراد ذوى الشعور بالذنب المنخفض

بنود الاستبانة	مرتفعو الشعور بالذنب (ن = ٣٠)										منخفضو الشعور بالذنب (ن = ٣٠)									
	موافق جداً		موافق		متردد		غير موافق		غير موافق بشدة		موافق جداً		موافق		متردد		غير موافق		غير موافق بشدة	
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
١	٢٦	٨٦,٧	١	٣,٣	٣	١٠,٠	٠	٠,٠	٠	٠,٠	٢٥	٨٣,٣	٢	٦,٧	٢	٦,٧	٠	٠,٠	١	٣,٣
٢	٤	١٣,٣	١٠	٣٣,٣	٥	١٦,٧	٦	٢٠,٠	٥	١٦,٧	٠	٠,٠	٥	١٦,٧	٥	١٦,٧	١١	٣٦,٧	٩	٣٠,٠
٣	١٣	٤٣,٣	١٥	٥٠,٠	١	٣,٣	٣	١٠,٠	١٣	٤٣,٣	٧	٢٣,٣	١٢	٤٠,٠	٦	٢٠,٠	٣	١٠,٠	٥	١٦,٧
٤	٦	٢٠,٠	٦	٢٠,٠	٢	٦,٧	٣	١٠,٠	١٣	٤٣,٣	٢	٦,٧	٣	١٠,٠	٠	٠,٠	٦	٢٠,٠	١٩	٦٣,٣
٥	١	٣,٣	٠	٠,٠	٢	٦,٧	٨	٢٦,٧	١٨	٦٠,٠	٠	٠,٠	١	٣,٣	٢	٦,٧	٦	٢٠,٠	٢١	٧٠,٠
٦	١٦	٥٣,٣	٥	١٦,٧	٤	١٣,٣	٤	١٣,٣	١	٣,٣	١٠	٣٣,٣	٥	١٦,٧	٤	١٣,٣	٦	٢٠,٠	٥	١٦,٧
٧	١٧	٥٦,٧	٤	١٣,٣	٤	١٣,٣	٠	٠,٠	٥	١٦,٧	١٧	٥٦,٧	٧	٢٣,٣	٠	٠,٠	٥	١٦,٧	١	٣,٣
٨	٨	٢٦,٧	٦	٢٠,٠	٢	٦,٧	٧	٢٣,٣	٧	٢٣,٣	٢	٦,٧	٣	١٠,٠	١	٣,٣	١٥	٥٠,٠	٩	٣٠,٠
٩	٥	١٦,٧	٣	١٠,٠	١	٣,٣	٧	٢٣,٣	١٤	٤٦,٧	٠	٠,٠	١	٣,٣	٤	١٣,٣	٣	١٠,٠	١٧	٥٦,٧
١٠	٨	٢٦,٧	٨	٢٦,٧	١٠	٣٣,٣	٢	٦,٧	٢	٦,٧	٦	٢٠,٠	٧	٢٣,٣	٨	٢٦,٧	٥	١٦,٧	٤	١٣,٣
١١	٢٥	٨٣,٣	٢	٦,٧	٢	٦,٧	٠	٠,٠	١	٣,٣	٢٣	٧٦,٧	١	٣,٣	٢	٦,٧	٣	١٠,٠	١	٣,٣
١٢	٨	٢٦,٧	١١	٣٦,٧	٣	١٠,٠	٤	١٣,٣	٤	١٣,٣	٧	٢٣,٣	٦	٢٠,٠	١	٣,٣	١٠	٣٣,٣	٦	٢٠,٠
١٣	٥	١٦,٧	١١	٣٦,٧	٦	٢٠,٠	٧	٢٣,٣	١	٣,٣	٦	٢٠,٠	٣	١٠,٠	٤	١٣,٣	١٣	٤٣,٣	٤	١٣,٣
١٤	١٤	٤٦,٧	١٠	٣٣,٣	٥	١٦,٧	٠	٠,٠	١	٣,٣	١٣	٤٣,٣	٧	٢٣,٣	١	٣,٣	٥	١٦,٧	٤	١٣,٣
١٥	٩	٣٠,٠	٧	٢٣,٣	٧	٢٣,٣	٥	١٦,٧	٢	٦,٧	١١	٣٦,٧	٨	٢٦,٧	٢	٦,٧	٩	٣٠,٠	٢	٦,٧
١٦	١١	٣٦,٧	٩	٣٠,٠	٦	٢٠,٠	٣	١٠,٠	١	٣,٣	٥	١٦,٧	٥	١٦,٧	٤	١٣,٣	٦	٢٠,٠	١٠	٣٣,٣
١٧	٦	٢٠,٠	١٠	٣٣,٣	١١	٣٦,٧	٢	٦,٧	١	٣,١	٥	١٦,٧	٨	٢٦,٧	٣	١٠,٠	٢	٦,٧	١٢	٤٠,٠
١٨	١٤	٤٦,٧	١٢	٤٠,٠	٣	١٠,٠	١	٣,٣	٠	٠,٠	١٣	٤٣,٣	٧	٢٣,٣	٣	١٠,٠	٤	١٣,٣	٣	١٠,٠
١٩	١٦	٥٣,٣	٩	٣٠,٠	٠	٠,٠	١	٣,١	٤	١٣,٣	١٠	٣٣,٣	٧	٢٣,٣	٤	١٣,٣	٦	٢٠,٠	٣	١٠,٠
٢٠	٢٠	٦٦,٧	٩	٣٠,٠	١	٣,١	٠	٠,٠	٠	٠,٠	٢٣	٧٦,٧	٤	١٣,٣	١	٣,٣			٢	٦,٧

البند الرابع: لم توافق عينة البحث من مرتفعى الشعور بالذنب (٤٣,٣%) ومن منخفضى الشعور بالذنب (٦٣,٣%) على أنهم قد تعلموا عادة الاستمناء من خلال الزملاء.

البند الخامس: لم توافق عينة البحث من مرتفعى الشعور بالذنب (٦٠,٠%) ومن منخفضى الشعور بالذنب (٧٠,٠%) على أنهم يمارسون عادة الاستمناء لكى يبرهنوا لأنفسهم أنهم صاروا رجالاً.

البند السادس: وافقت عينة البحث من مرتفعى الشعور بالذنب (٥٣,٣%) ومن منخفضى الشعور بالذنب (٣٣,٣%) على أن ممارسة عادة الاستمناء أخف وطأة من الممارسة الجنسية غير الشرعية.

البند السابع: وافقت عينة البحث من مرتفعى الشعور بالذنب (٥٦,٧%) ومن منخفضى الشعور بالذنب (٥٦,٧%) على الاعتقاد فى أن الانشغال بالهوايات المختلفة تساعد الشباب على الإقلاع عن ممارسة عادة الاستمناء.

البند الثامن: لم توافق عينة البحث من مرتفعى الشعور بالذنب (٢٣,٣%) ومن منخفضى الشعور بالذنب (٥٠,٠%) على أن مشاهدة الصور العارية فى المجلات تدفعهم إلى ممارسة عادة الاستمناء.

البند التاسع: لم توافق عينة البحث من مرتفعى الشعور بالذنب (٤٦,٧%) ومن منخفضى الشعور بالذنب (٥٦,٧%) على الشعور بالراحة النفسية بعد ممارسة عادة الاستمناء.

البند العاشر: ترددت عينة البحث من مرتفعى الشعور بالذنب (٣٣,٣%) ومن منخفضى الشعور بالذنب (٢٦,٧%) على الاعتقاد أن ممارسة عادة الاستمناء تصيب بالعمى والطرش.

البند الحادى عشر: وافقت عينة البحث من مرتفعى الشعور بالذنب (٨٣,٣%) ومن منخفضى الشعور بالذنب (٧٦,٧%) على أن ممارسة عادة الاستمناء حرام دينياً.

البند الثانى عشر: وافقت عينة البحث من مرتفعى الشعور بالذنب (٣٦,٧%) على أن الأسرة لم تحاول إمدادهم ببعض المعلومات عن مساوئ عادة الاستمناء، بينما لم توافق عينة البحث من منخفضى الشعور بالذنب (٣٣,٣%) فى هذا الشأن.

البند الثالث عشر: وافقت عينة البحث من مرتفعى الشعور بالذنب (٣٦,٧%) على أن الشباب يلجأ إلى ممارسة عادة الاستمناء بسبب تأخر سن الزواج، بينما لم توافق عينة البحث من منخفضى الشعور بالذنب (٤٣,٣%) على هذا.

البند الرابع عشر: وافقت عينة البحث من مرتفعى الشعور بالذنب (٤٦,٧%) ومن منخفضى الشعور بالذنب (٤٣,٣%) على أن ممارسة عادة الاستمناء تؤثر بالسلب على خصوبة الرجل.

البند الخامس عشر: وافقت عينة البحث من مرتفعى **الشعور** بالذنب (٣٠,٠%) ومن منخفضى الشعور بالذنب (٣٦,٧%) **على الاعتقاد** فى أن الشباب يمارسون عادة الاستمناء بسبب ما يعانونه من فراغ.

البند السادس عشر: توافق عينة البحث من مرتفعى الشعور بالذنب (٣٦,٧%) على أنهم يعانون من عدم القدرة على التركيز فى المذاكرة بسبب ممارسة عادة الاستمناء، بينما لم توافق عينة من منخفضى الشعور بالذنب (٣٣,٣%) فى هذا الشأن.

البند السابع عشر: ترددت عينة البحث من مرتفعى الشعور بالذنب (٣٦,٧%) على أنهم يشعرون بالوهن والضعف بسبب ممارسة عادة الاستمناء، بينما

لم توافق عينة البحث من منخفضى الشعور بالذنب (٤٠,٠%) فى هـذا الأمر.

البند الثامن عشر: وافقت عينة البحث من مرتفعى الشعور بالذنب (٤٦,٧%) ومن منخفضى الشعور بالذنب (٤٣,٣%) على أن المناهج التعليمية تفتقر إلى إمداد الشباب ببعض المعلومات عن خطورة عادة الاستمناء.

البند التاسع عشر: وافقت عينة البحث من مرتفعى الشعور بالذنب (٥٣,٣%) ومن منخفضى الشعور بالذنب (٣٣,٣%) على أن وسائل الإعلام مسئولة عن إنغماس الشباب فى ممارسة عادة الاستمناء.

البند العشرون: وافقت عينة البحث من مرتفعى الشعور بالذنب (٦٦,٧%) ومن منخفضى الشعور بالذنب (٧٦,٧%) على أن الصوم يحد من رغبة الشباب من ممارسة عادة الاستمناء.

وعليه، انتهت النتائج العامة إلى أن اتجاه المراهقين مرتفعى الشعور بالذنب أكثر سلبية نحو عادة ممارسة الاستمناء. وهذا يتفق مع نتائج بحوث دافيدسون ومور Daridson and Moore (١٩٩٤)، وبلاسيو Pelaccio (١٩٩٦)، وكولمان Coleman (٢٠٠٢) فى وجود ارتباط بين الاستمناء ومشاعر الذنب.

ومن ثم، نجد أن من السبل الوقائية لحماية المراهقين والشباب من الانغماس فى عادة الاستمناء هو توعية الأبوين فى كيفية تربية أبنائهم تربية جنسية قائمة على أسس علمية وموضوعية ودينية، وتشجيع الأبناء - ذكور وإناث - فى مرحلة البلوغ والنضج الجنسي على غض البصر، وعدم تميع وترقيق الصوت عند الحديث مع الآخرين، وتقوية الإرادة، وممارسة الهوايات الرياضية والثقافية والاجتماعية، وعدم مشاهدة ما يثير الغريزة الجنسية من صور وأفلام خليعة، وعدم الاستماع إلى

الأغانى والموسيقى التى تلهب الدافع الجنسي، والاستشعار برهبة الله سبحانه وتعالى، والمواظبة على أداء الصلوات، وصيام النفل، والابتعاد كلية عن المصادر التى تؤدى إلى اشتعال الرغبة الجنسية.

وعليه، نأمل إجراء بحوث أخرى تهدف إلى تصميم برامج إرشادية قائمة على أسس نفسية ودينية لتوعية المراهقين والشباب جنسياً، وتعلم الاقتلاع عن الممارسات الجنسية الخاطئة، وإعلاء الدافع الجنسي، وتخفيف حدة مشاعر الذنب المرتبطة بالرغبة الجنسية.