

جامعة وهران 2

كلية العلوم الاجتماعية

قسم: العلوم التربوية

تخصص إرشاد وتوجيه



مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر

في الإرشاد والتوجيه

موضوع المذكرة:

علاقة القابلية للإيحاء بإدمان الانترنت  
مع اقتراح برنامج إرشادي للتخفيف من إدمان الانترنت

الأستاذ المشرف:

بوقسارة منصور

من إعداد الطالبتين:

➤ سعيد خوزة يمينة

➤ مصايف حياة

السنة الجامعية: 2019-2020

## كلمة شكر

الحمد لله الذي ساعدنا على إنجاز هذه المذكرة و أنار لنا دربنا ووقفنا في مهمتنا العملية و نتقدم بجزيل الشكر و العرفان و التقدير إلى الأستاذ المحترم " بوقسارة منصور " الذي أشرف على المذكرة و قدم لنا أحسن التوجيه.

إلى جميع أساتذة الإرشاد و التوجيه و إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد على إنجاز هذه المذكرة و كل من ساهم في تعليمي.

## الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى أمي و جميع أفراد عائلتي التي  
ساعدتني في مشواري الدراسي و شجعتني

و إلى أستاذي و مؤطري الذي ساعدني في إتمام هذا العمل  
المتواضع

و في الأخير أهدي تحياتي إلى زميلتي التي شاركتني في إنجاز هذا  
العمل المتواضع

حياة

## الإهداء

أهدي هذا الجهد المتواضع إلى:

والدي العزيزين أدامهما الله و حفظهم

و إلى صديقتي و زميلتي التي شاركتني في إنجاز هذا العمل

المتواضع

و إلى أستاذي و مرشدي الذي لطالما كان سندي في كل خطوة

يمينة

## ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين القابلية للإيحاء و إدمان الانترنت على عينة من تلاميذ الطور الثانوي إلا انه و بسبب الظروف القائمة لم تستطع الباحثان القيام بالدراسة الميدانية و بقيت في الجزء النظري بالاعتماد على الدراسات السابقة و قد طرحت هذه الدراسة التساؤل التالي:

هل توجد علاقة بين القابلية للإيحاء و إدمان الانترنت لدى تلاميذ

المرحلة الثانوية؟

## فهرس المحتويات

كلمة شكر

الإهداء ملخص الدراسة

فهرس المحتويات

1	.....	مقدمة
		<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>
4	.....	أهمية الدراسة
4	.....	أهداف الدراسة
		<b>الفصل الثاني: القابلية للإيحاء</b>
6	.....	تمهيد
6	.....	مفهوم الإيحاء
6	.....	مفهوم قابلية الإيحاء
7	.....	العوامل المؤثرة على القابلية للإيحاء
8	.....	أنواع الإيحاء
9	.....	النظريات المفسرة للقابلية للإيحاء
10	.....	خلاصة
		<b>الفصل الثالث: الإدمان على الانترنت</b>
12	.....	تمهيد
12	.....	تعريف الإدمان
12	.....	تعريف الانترنت
13	.....	تعريف الإدمان على الانترنت
14	.....	أنواع الإدمان على الانترنت
14	.....	أعراض الإدمان على الانترنت
15	.....	آثار الإدمان على الانترنت
17	.....	النظريات المفسرة للإدمان على الانترنت
19	.....	علاج الإدمان على الانترنت
20	.....	معايير تشخيص إدمان الانترنت
21	.....	طرق الوقاية من الإدمان على الانترنت
22	.....	خلاصة

#### الفصل الرابع: الدراسات السابقة

- 24 ..... عرض الدراسات السابقة عن القابلية للإيحاء
- 26 ..... تعقيب على الدراسات السابقة للقابلية للإيحاء
- 27 ..... عرض الدراسات السابقة عن إدمان الانترنت
- 30 ..... تعقيب على دراسات الإدمان على الانترنت
- 30 ..... عرض الدراسات السابقة عن العلاقة القابلية للإيحاء بإدمان الانترنت
- 33 ..... تعقيب على دراسات السابقة التي تبين العلاقة بين القابلية للإيحاء بإدمان الانترنت

#### الفصل الخامس: البرنامج الإرشادي

- 35 ..... اقتراح برنامج إرشادي لتحقيق من الإدمان على الانترنت
- 42 ..... اقتراحات و توصيات
- 48 ..... قائمة المراجع

## المقدمة:

ساعد التطور التكنولوجي الهائل في الوقت الحاضر و التضخم المعرفي، و ثورة تكنولوجيا المعلومات على سهولة و سرعة نقل المعلومات من مكان لمكان آخر، فأصبح الإنسان عرضة لقدر هائل من المعلومات، و الوسائل المختلفة، مما جعله يتأثر بتلك الأفكار و الآراء، ليس هذا و حسب بل قد يتبناها أيضا، سواء كانت هذه الأفكار هدامة أو بناءة، مما أسفر عن انتشار ظواهر نفسية و اجتماعية، ومن تلك الظواهر النفسية القابلية للإيحاء Suggestibility التي انتشرت زو أصبحت تهدد الفرد والمجتمع على سواء، و تعد ظاهرة القابلية للإيحاء من أحد أهم موضوعات علم النفس التي حظيت باهتمام واسع، في كل فروع علم النفس تقريبا، و تعد القابلية للإيحاء سمة شخصية تعكس اتجاهها عاما لقبول الرسائل و يتفاوت الناس في درجة استعدادهم و قابليتهم للإيحاء، و القابلية للإيحاء ليست سلبية على نحو مطلق، بل الواقع أن القابلية للإيحاء من أهم العوامل التي تحقق الصلة بين الفرد و المجتمع وذلك بمساعدة أفراد المجتمع خاصة في مرحلة الطفولة على تشرب عادات و تقاليد المجتمع، و نقل التراث الثقافي من جيل إلى آخر، غير أنه لا يجوز الاعتماد عليها إلى الحد الذي تؤدي إلى إضعاف شخصياتهم، و قدرتهم على التفكير الحر الناقد (عبد العزيز القرصي 1954 . 199) و من جانب آخر فإن ارتفاع درجة القابلية للإيحاء سلوك غير سوي، حيث يسهل التأثير في سلوكيات الفرد و تغييرها خاصة من خلال الشبكة العنكبوتية أو شبكة التواصل خلال العالم كله و التي جعلت من السهل اجتماع الشرق بالغرب، و الشمال بالجنوب في لحظات قليلة بمجرد الضغط على زر في جهاز الكمبيوتر أو لمس شاشة الهاتف المحمول فكما هو متعارف عليه كان الانترنت في بادئ الأمر وسيلة للتواصل بين الناس ووسيلة للبحث و الاطلاع فقد كانت استخداماته محدودة لفترة ما، لكن بعد التطور الرهيب أصبح الانترنت شيئا ضروريا بل من أهم ضروريات الحياة عند البعض أو ما يسمون بمدمني الانترنت حيث أصبحت الانترنت كنوع من المخدرات " المخدرات الرقمية " و أصبح الفرد يقضي معظم أوقاته أمام جهاز الكمبيوتر الذي يعرض أفكارا و آراء و معتقدات قد لا تتناسب مع بيئته و معتقداته.

و لذلك فإن هذه الدراسة تهدف إلى معرفة العلاقة بين القابلية للإيحاء و إدمان الانترنت، و قد تم

إعداد هذا البحث من خلال ما تم التوصل إليه من معلومات و الذي انقسم إلى:



الفصل الأول: احتوى على الإطار العام للدراسة و التي تطرقنا فيه إلى ذكر أهمية و أهداف الدراسة .

الفصل الثاني: و الذي خصص لمتغير القابلية للإيحاء و الذي يشمل تمهيد، مفهوما، وأنواعها، و العوامل المؤثرة على القابلية للإيحاء و خلاصة الفصل .

الفصل الثالث: احتوى متغير الإدمان على الانترنت بداية بتمهيد و تعريف الإدمان و تعريف للانترنت، ثم التطرق لتعريف الإدمان على الانترنت و أنواع الإدمان و أعراض و آثار الإدمان على الانترنت، ثم تطرقنا إلى النظريات المفسرة للإدمان على الانترنت و معايير تشخيص إدمان الانترنت ثم العلاج من إدمان الانترنت، و طرق الوقاية من الإدمان على الانترنت و الأخير خلاصة الفصل

الفصل الرابع: فقد خصص للدراسات السابقة عن قابلية للإيحاء مع التعقيب على هذه الدراسات، مروراً بعرض الدراسات السابقة عن إدمان الانترنت مع تعقيب عليها، و عرض دراسات تشمل الموضوع وهي الدراسات السابقة عن علاقة القابلية للإيحاء بإدمان الانترنت مع تعقيب على هذه الدراسات .

الفصل الخامس: اقترحنا فيه برنامجاً إرشادياً لتخفيف من حدة إدمان الانترنت و في الأخير مجموعة اقتراحات و توصيات.

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

**(1) أهمية الدراسة:**

تظهر أهمية الدراسة في كونها تتناول موضوع القابلية للإيحاء و هو ظاهرة حديثة نوعا ما خاصة إذا ربطناها بموضوع الإدمان على الانترنت و ذلك لقلّة الدراسات و الأبحاث حولها فقد انتشرت ظاهرت إدمان الانترنت في مجتمعنا الجزائري و ذلك لعدة أسباب منها تأثر الأفراد على بعضهم البعض من خلال ما ينشر على شبكة الانترنت.

**(2) أهداف الدراسة:**

الكشف نظريا عن طبيعة القابلية للإيحاء، العوامل المؤثرة و أنواع الإيحاء و النظريات التي فسرت القابلية للإيحاء، و العلاقة الكامنة بين القابلية للإيحاء و إدمان الانترنت.

الفصل الثاني

القابلية للإيحاء

**تمهيد:**

لدى كل فرد من البشرية قابلية للإيحاء، و هي تعني مستوى تقبله لكلمات و أفكار و تعابير غيره، و هذا ما تحدده الجاهزية الذاتية لدى الفرد للخضوع للتأثر الإيحائي، و هناك عدة سمات شخصية تساعد على زيادة القابلية للإيحاء و منها: عدم الثقة بالنفس، و التقدير الذاتي المتدني، الشعور بالنقص، الخجل، سرعة التصديق و غيرها و هذا ما سنذكره في هذا حيث سنتطرق إلى كل ما يخص القابلية للإيحاء.

**(1) مفهوم الإيحاء:**

يعرفه (cantril 1951): بأنه قبول رأي أو اقتراح مع غياب عمليات الفكر الناقد (علي هاشم عن cantril 1951 p 74) يعرفه القوصي 1993 : بأنه استعداد الشخص يتقبل فكرة مع عدم وجود الأسباب الكافية لتقبلها. (القوصي، 1993 ص 158)

و تعرفه موسوعة علم النفس بأنه عملية نفسية يتم عن طريقها تقبل أفكار و اتجاهات و آراء شخص آخر أو أكثر طوعية دون قهر من جانب الموحى إليه (طه، 1993 ص 132)

و يعرفه محمد (2002): بأنه الحالة التي يصبح فيها الفرد مهيباً لاستقبال أية أفكار حتى و لو كانت خاطئة (محمد، 2002 ص 05)

**مفهوم القابلية للإيحاء :**

**القابلية للإيحاء Suggestibility : (2)**

يعرف أبو رياح القابلية للإيحاء بأنها تتمثل في استعداد الفرد لسرعة التصديق و التسليم و ربما الاقتناع بالآراء و الأفكار و المعتقدات أو المدركات عموماً التي يختبرها الفرد في عالمه الشخصي و الاجتماعي دون نقد أو تمحيص مع عدم توافر الأدلة الكافية لصحة هذه المدركات جميعاً و بالتالي يأتي سلوكه غير منطقي (أبو رياح محمد مسعد، 2007 ص 91)

تعد القابلية للإيحاء Suggestibility: ظاهرة نفسية يمر بها كل إنسان و يعرف على أنه تأثيرات نفسية متنوعة للإنسان على آخر، فجميع الأفراد لديهم قابلية للإيحاء و لكن بدرجات مختلفة، و

ارتفاع درجة القابلية للإيحاء سلوك غير سوي إذ يسهل التأثير في سلوكيات الفرد و تغييرها كما يمكن تغيير أفكار و اتجاهات الفرد عن عمد بطريقة إرادية أو غير واعية، و ينظر للقابلية للإيحاء على أنها ميل لتقبل رسائل من شخص آخر، أو أي نوع من وسائل الإعلام أو من الذات، متضمنة رسائل تتعلق بالحالات النفسية. (نايف بن محمد عن kotovetol 2004 ص 351)

القابلية للإيحاء: تعني مدى تجاوب الإنسان لفكرة معينة تقدم إليه من الآخرين أو يفكر فيها بنفسه فمن المعروف أنالمعلم يمارس الإيحاء بشكل مستمر على تلاميذه في الفصل المنضبط من خلال كلماته التشجيعية و نقده و طريقة المكافأة و العقاب و أيضا باتجاهاته و إيماءاته (نايف بن محمد عن Nicolasetol 2011 ص 350) و مصطلح الاستهواء هو من المصطلحات التي ترتبط بمصطلح الإيحاء و الذي قد يأتي تعريفه مطابقا تماما بمصطلح الإيحاء.

## 2) العوامل المؤثرة على قابلية للإيحاء:

1 عندما يكون المؤثر و المتأثر به متشابهان في بعض الخصائص، هذا التشابه يخلق نوعا من الجاذبية بين الأفراد تؤدي لا شعوريا إلى انتشار الكثير من الأفكار و الشائعات بين الأفراد (محمد مسعد 2006 ص21)

2 الحالة الصحية و الجسمية و قوة الشخصية للمؤثر مقابل الإحساس بالنقص و الدونية و ضعف الشخصية التآثر

3 تتأثر القابلية للإيحاء بما يعانيه الشباب من الإحساس بأزمة الهوية و الضياع مع وجود ثقافات هشة بين الأفراد

4 التجمهرات بعامة و جماعات النظائر، ففي كبر حجمها تميح المسؤولية الفردية و الإحساس بالقوة، كما أن كل فرد يخشى نقد الباقيين إذا اعترض أو انتقد شيئا أصر عليه الآخرون و لو كان خاطئا

5 وسائل الإعلام و الفضائيات و النت، كلها تحمل رسائل موجهة إلى الشباب تستهويه و تستميله للفساد (محمد مسعد 2006 ص 22)

**(3) أنواع الإيحاء: (الاستهواء):**

يصنف عبد العزيز القوصي الإيحاء فيما يلي:

**1 الإيحاء الفردي في مقابل الإيحاء الجماعي:**

ففي الإيحاء الفردي يكون المتأثر قائماً بمفرده، أما الإيحاء الجماعي ففيه يكون المتأثر فرداً أو جماعة (محمد مسعد عبد الواحد عن أحمد محمد عبد الخالق، 2002 ص 351)

**2 الإيحاء السلوكي في مقابل الإيحاء الكلامي:**

الفرق بين الاثنين أن المؤثر في أولهما مؤمن بفكرته، ممتلئ بها و يظهر أثر امتلائه بفكرته وسلوكه دون قصد أو تعمد أما النوع الآخر فإن الفكرة لديه قد لا تعدوا مجرد التعبير الكلامي، وبذلك يبدو أحيانا على شيء من التناقض لانعدام التطابق بين سلوكه و كلامه (محمد مسعد عبد الواحد عن أحمد محمد عبد الخالق 2002 ص 351)

**3 الإيحاء الموجب في مقابل الإيحاء السالب:**

فال يعني التسليم و التصديق بكل ما يقال و الإيمان به، أما الاستهواء السالب فهو العمل على مخالفة كل ما يلقي على الشخص من أقوال و آراء صحيحة أو خاطئة (محمد مسعد عبد الواحد عن زينب محمود شقير، 2000 ص 223)

**4 الإيحاء الغيري في مقابل الإيحاء الذاتي:**

ففي النوع الأول الفرد يتلقى إيحاء من طرف آخر بأقوال أو أفعال و غيرها أما الإيحاء الذاتي ففيه يقع الفرد فريسة في أفكاره الخاطئة دوماً.

و أشار الأدب السيكولوجي إضافة إلى هذا التصنيف نوعاً آخر و هو التنويم المغناطيسي (hypnosis): و هو نوم صناعي يحدث عن طريق الاسترخاء الجسمي، وتركيز الانتباه في مجال ضيق من الأشياء أو الأفكار. كما أشار إلى وجود ما يسمى بالإيحاء الوجداني و هو يقوم على المشاركة الوجدانية في أعلى مستوياتها و يسمى البعض هذه الحالة بالعدوى الانفعالية.(محمد مسعد عبد الواحد عن زينب محمود شقير 2000 ص 223)

**4) النظريات المفسرة للقابلية للإيحاء:**

تبنى المنظرون من علماء النفس العديد من التوجهات النظرية التي تعيد في تفسير القابلية للإيحاء، فالإيحاء (الاستهواء) في ضوء أفكار فرويد و غيره من القائمين بالتحليل النفسي نزعة فطرية عامة تعبر عن دوافع الأفراد للخضوع، و في إطار إشباع هذا الدافع تأتي أفكار و مشاعر و تصرفات الشخص وفقا لأفكار و مشاعر و تصرفات شخص آخر أو أشخاص آخرين. (فؤاد أبو حطب و أمال صادق، 2000 ص 741).

و يرى إريكسون (Erickson): أن التوحد الزائد مع الآخرين و الميل الشديد للانصياع للآخرين تمثل سلوكا دفاعيا من جانب الأفراد لإحساسهم بغموض الهوية و تؤكد هورني (horney) أن مثل ذلك الشخص الاستهوائي المتمثل للأغلبية في عالمه، المنساق في تيار الجموع يسعى دائما إلى العطف و الاستحسان و تجنب النقد من الآخرين، فيمثل دائما و لا يخالف، لذا تطلق عليه هورني (Horney) "النمط الممثل الخاضع الذي يبدو أنه يقول لنفسه إذا امتثلت فلن أتعرض للأذى (أبو بكر مرسي محمد، 2002 ص 56). و يرى لوقن (Levin) أن هناك قوة نفسية مؤثرة أطلق عليها "القوة الموجهة" و هي قوة ذات فعالية كبيرة تكفي للتأثير على الأفراد و تحركهم في اتجاه معين نتيجة وجودهم في منطقة مثيرة في مجال الذي يتواجدون فيه و هو بذلك يؤكد على دور العلاقات الاجتماعية في الإيحاء و يرى فروم (from): أن الشخص قد يتخذ إستراتيجية الذوبان في الجموع و عدم الخروج عنها هدفا، نتيجة فقدانه لذاته المميزة المتفردة فلا يستشعر آنيته بذلك ( محمد مسعد 2006 ص 13) و يؤمن كاتل (kattell) بأن النزعة إلى خضوع الذات كدفعة فطرية تؤثر في توجهات الأفراد و سلوكياتهم، ويرى أن هناك موجبات جماعية تؤثر على الأفراد داخل الجماعات بحيث لا تجد الجماعة منفسا سوى تمثلها أطلق عليها شخصية الجماعة (جابر عبد الحميد جابر 1986 ص 290) أما ماك دقال Mc Dougol وهو من القائمين بنظرية الإيحاء التنويحي Hypnotic suggestion فيرى أن الاستهواء نزعة فطرية لدى أفراد الجنس البشري، وهو بذلك يتفق مع توجه فرويد السابق كما أنه يظهر بصورة كبيرة حينما تسود حالة من المشاركة الوجدانية بين الأفراد مما ييسر إكسابهم العديد من الأفكار و المعتقدات. (فؤاد بهي السيد و سعد عبد الرحمان، 1999 ص 261) و يمكن تفسير القابلية للإيحاء في ضوء نموذج المناعة النفسية عند عبد الوهاب محمد كامل (1993) حيث يرى أن المناعة النفسية منظومة عقلية من الأفكار المنهجية القادرة على إنتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة للذات أو الآخرين، فيتكون هذا الجهاز المناعي من



عدة وحدات أساسية و حينما لا يقوم هذا الجهاز المناعي لدوره تظهر على الأشخاص العديد من أعراض فقدان المناعة النفسية التي تعبر عن فقدان السيطرة الذاتية و التحكم الذاتي و الاستسلام للفشل مما يسمح للأفكار الإستهوائية بالسيطرة على تفكير الفرد، و هي غالبا ما تكون أفكار مدمرة يتبناها الفرد أطلق عليها اسم "الفيروس الفكري" (مرفت محمد أنور حشيش، 2002 ص 63)

#### خلاصة :

إن الإيحاء يستطيع هدم الإنسان و تحطيمه كما يمكنه أيضا بناءه و جعله قويا، و ذلك على حسب ما يتأثر به الفرد و ما يؤثر فيه فإن صدق الإيحاءات السلبية فمصيره الهدم أما إذا احتك بأشخاص إيجابيين فستبني مستقبله لذلك الفرد أن يتبنى الأفكار و المعتقدات الإيجابية و الصحيحة

## الفصل الثالث

# الإدمان على الإنترنت

## تمهيد :

لا شك أن التقدم الهائل في مجال الانترنت و استخداماتها المتعددة فتح الباب على مصراعيه لأمر كثيرة مثل استخدامها في المجال العلمي و التواصل مع الآخرين من بلدان مختلفة، ومما لا شك فيه أن الانترنت مثلها مثل أي وسيلة اتصال أخرى، لا بد من وجود بعض الجوانب المظلمة و السلبيات نتيجة لاستخدامها، و أشد هذه الجوانب ظلما هي ما يسمى إدمان الانترنت فبعدها كانت مصطلح الإدمان مرتكزا فقط على المخدرات و الكحول، أصبح يمس شبكة الانترنت فعلى الرغم من أنها كانت مصدر انفتاح و تواصل بين الأفراد إلا أنها تؤدي إلى مخاوف و آثار من الناحية النفسية و الاجتماعية و الثقافية و هذا ما يستعرض في هذا الفصل

**(1) تعريف الإدمان:**

لغة: المداومة أو الاعتماد عليه (محمد بسيوني خليل 2002 : 163)

**اصطلاحا:** عرفت منظمة الصحة العالمية الإدمان على أنه حالة نفسية و أحيانا عضوية تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار أو المادة، من خصائصها استجابات و أنماط سلوك تشمل دائما الرغبة الملحة على التعاطي أو ممارسة بصورة متصلة أو دورية، لشعور بآثاره النفسية أو تجنب الآثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفره. (حسن مصطفى عبد المعطي، 2006: 146)

أما محمد أحمد النابلسي فيعرفه على انه مفروط وهمي من الواقع المتمثل أمام أنظارنا إذ أنه ناشئ عن عدم قدرة الشخص على تحمل الواقع الذي يود الإنسان أن يزيله عن طريق الإدمان (نابلسي محمد أحمد، 2004: 137)

**(2) تعريف الانترنت:**

تعتبر الانترنت أبرز التقنيات في مجال شبكة المعلومات الدولية في العالم التي تقدم للإنسان بتكلفة أقل توقيت أقصر الإنجاز أكبر جاذبية بين المستخدمين، نظرا للخدمات المتعددة التي يقدمها الانترنت للمستخدم مثل البريد الإلكتروني EMAIL، و نقل الملفات FTP و شبكة العنكبوتية WEB و المجموعات المتخصصة و الأخبار USENET و تطبيقات الحقيقية وافتراضية Reality virtual

التجارة الالكترونية E-commerce و الاتصال بالهاتف و غيره من الخدمات المتخصصة في المجالات الأخرى لأنشطة الإنسان (محمد مرياني، 2001: 07)

الانترنت وسيلة اتصال واسعة الانتشار ترتبط بها مجموعة اختيارية من الحواسيب وتوفر مجموعة من الخدمات تتعلق بتقديم المعلومات و لها وظيفة إعلامية متطورة إذا ما أحسن استخدامها لأنها تسمح للمشاركين فيها بالتنقل بصورة حرة بين المواقع المسموح بها و يتم نقل الملفات يستفيد منها الأفراد و المؤسسات من مستويات و مجالات مختلفة و تزداد بواسطة الأعضاء المشتركين فيها (الزنتي 2003: 39). يعرفها رمزي أحمد عبد الحي: بأنها شبكة ضخمة من الحواسيب المنتشرة عبر العالم مرتبطة ببعضها البعض من خلال شبكات محلية و شبكات واسعة مهمتها نقل المعلومات و البيانات على هذه الشبكة كما أن الانترنت عبارة عن شبكة عملاقة تضم عشرات الآلاف من الشبكات و الحواسيب المرتبطة ببعضها البعض في العشرات من الدول: (رمزي احمد عبد الحي، 2006: 182)

كل الانترنت Internet هي اختصار للتعبير الإنجليزي international network و الذي يشير إلى شبكة المعلومات العالمية و التي يتم فيها ربط مجموعة شبكات مع بعضها البعض في العديد من الدول عن طريق الهاتف و الأقمار الصناعية بحيث يكون لها القدرة على تبادل المعلومات بينهم (محمد، 2009: 08)

### **3) تعريف الإدمان على الانترنت:**

كان أول ظهور لمصطلح الانترنت و اضطراب إدمان الانترنت 1995 عندما نشر أو نيل مقالة بعنوان "سحروا الإدمان الحياة على شبكة الانترنت و التي نشرت في صحيفة نيويورك تايمز وتبعه اقتراح ايفيان قولد برج عام 1995 بأن إدمان الانترنت هو اضطراب مميز بفعل (إبراهيم سامية، 2015: 216) عرف بارتير وفورست 1985 بأنه فشل التحكم في دوافع الفرد، و لكن بدون وجود ظاهرة التسمع و هو يشبه إلى حد كبير المقارنة المرضية، و مع ذلك فإن آثاره يمكن أن تدمر شتى أوجه حياة الفرد مثله في ذلك مثل إدمان الكحول (ثرية محمد سراج، 2007: 22)

تعريف كمبرلي يونغ kimberly young: أول أطباء علم النفس الذين عكفوا على دراسة هذه الظاهرة في الولايات المتحدة منذ عام 1994، حيث يعرف " يونغ " إدمان الانترنت بأنه استخدام شبكة الانترنت أكثر من 38 ساعة أسبوعياً (عصام محمد زيدان، 2008: 58)

يعرف إدمان الانترنت على أنه حالة من الاستخدام المرضي و غير التوافقي الذي يؤدي إلى اضطراب اكليينيته و يحمل الإنسان على الهروب التدريجي من الواقع إلى عالم الخيال (الخالدي، 2008: 288)

(4) أنواع الإدمان على الانترنت: تتمثل أنواع إدمان الانترنت فيما يلي:

4 - 1 **الإدمان الجنسي**: و هو ولع مستخدم الانترنت بالمواقع الإباحية و غرف المحادثة الرومانسية، و قد يرتبط هذا بعدم الإشباع العاطفي لدى الشخص أو بمعاناته من حالة نفسية معينة (حسين قايد، 2006: 46)

4 - 2 **إدمان الدردشة**: وفيه يستغني مستخدم الانترنت الإلكترونية عن علاقته بالواقعية. (حسين قايد، 2006: 46)

4 - 3 **الإدمان المالي**: و هو ولع الشخص بالصراف المالي على الشبكة فيما ليس له حاجة كالقمار و الدخول في المزادات و أسواق المال من أجل المتعة لا التجارة الحقيقية. (حسين قايد، 2006: 46)

4 - 4 **الإدمان المعرفي**: و هو انبهار الشخص بحجم المعلومات المتوفرة على الشبكة لدرجة انصرافه عن واجبات حياته الأساسية (حسين قايد، 2006: 46)

4 - 5 **إدمان الألعاب**: و هو الولع بالألعاب المتوفرة على الشبكة بحيث تؤثر على الوظائف الأساسية في الواقع الحياتي كالدراسة و العمل و الواجبات المنزلية (حسين قايد، 2006: 47)

(5) أعراض الإدمان على الانترنت:

1- التوتر و القلق الشديد في حالة وجود أي عائق للاتصال بالشبكة (الانترنت) قد تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة الابتعاد عن الدخول و الإحساس بالسعادة بالغة وراحة نفسية حيث يرجع إلى استخدامه.

2- التكلم عن شبكة الانترنت في الحياة اليومية

3- زيادة عدد الساعات أمام الانترنت بشكل مفرط تتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه.

4- إهمال الواجبات الاجتماعية و الأسرية و الوظيفية بسبب استعمال الشبكة

- 5- استمرار استعمال الشبكة الانترنت مع وجود بعض المشكلات مثل فقدان العلاقات الاجتماعية و التأخر في العمل
- 6- الإنشغال بالتفكير الشديد في الانترنت أثناء انغلاق الخط.
- 7- الجلوس مع الشعور بشكل مفاجئ في الرغبة بفتح البريد الالكتروني أو رؤية قائمة المتصلين في المرسل.
- 8- عدم القدرة على مواجهة المشكلات
- 9- عدم القدرة على شغل وقت الفراغ بهوايات متنوعة
- 10 - عدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية بسبب الخجل أو الانطواء (فؤاد كاشف، 2010: 371)

#### 6) آثار الإدمان على الانترنت:

يعاني مدمن الانترنت من عدة آثار سلبية و التي يمكن إيجازها فيما يلي:

#### أ - الآثار الصحية:

- 1 \_ الآثار التي تصيب الأيدي من الاستخدام المفرط للفأرة
- 2 - آثار تصيب العين نتيجة للإشعاع التي تبثه شاشات الحاسوب
- 3 - آثار تصيب العمود الفقري و الرجلين نتيجة نوع الجلسة و المدة الزمنية لها مقابل أجهزة الحاسوب
- 4 - آثار تصيب الأذنين لمستخدمي مكبرات الصوت
- 5 - آثار مترافقة مثل البدانة و ما تسببه من أمراض أخرى (العباجي، 2007: 87)

#### ب \_ الآثار النفسية:

- 1 - الدخول في العالم الوهمي بديل تقدمه شبكة الانترنت مما يسبب آثار نفسية هائلة حيث يختلط الواقع بالوهم

2 - تقليل مقدرة الفرد على خلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع أو الواقع المعاش (رولا الحمصي، 2009: 407)

### ج) الآثار الأسرية:

تتأثر العلاقات العائلية العاطفية بالانترنت حيث يقل الوقت الذي يقضيه المدمن مع أسرته و أقاربه (يعقوب يونس، 2011: 59)

إن الذين يتعاملون بصورة متكررة مع الانترنت ربما يفقدون القدرة على التفاعل التلقائي و لقد اثبت علماء الاجتماع، أن التصفح الطويل للانترنت يزيد من انعزالية الفرد و انسحابه من دائرة العلاقات الاجتماعية، و تعميق إحساسه بالوحدة و إهمال الواجبات الأسرية، فقد لعب الإدمان على الانترنت دورا مهما في التفكيك و التصدع الأسري بين الآباء و الأبناء و انهيار البناء الاجتماعي و تدمير القيم و الأخلاق كما تتأثر العلاقات الزوجية فيشعر الطرف الآخر بالخيانة و قد أطلق على الزوجات اللاتي يعانين من مثل هؤلاء الأزواج بأرامل الانترنت (صبا منير، 2018: 16)

### د) الآثار الاجتماعية:

- 1 - انسحاب ملحوظ للإنسان من التفاعل الاجتماعي نحو العزلة
- 2 - الأثر في الهوية الثقافية و العادات و القيم مع هذا الغزو المعلوماتي الهائل.
- 3 - خسارة الأصدقاء و التفكك الأسري.
- 4 - ضعف الرقابة الأسرية على الأبناء (رولا حمص، 2009: 407)

### هـ) الآثار الدراسية و الأكاديمية:

إن الانترنت هو السبب في الرسوب أو طرد الطلاب الذين كانوا من المتفوقين ف المدارس و الكليات و)الآثار الأخلاقية و التربوية:

تتداخل الأخلاقية لإدمان الانترنت مع النتائج، فكلاهما قد يكون السبب في نشوء الآخر و في الاستمرارية

**(7) النظريات المفسرة للإدمان على الانترنت:****أ - النظرية المعرفية:**

تقترح النظرية المعرفية أن المعارف سيئة التكيف كافية للتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة بهذا الاضطراب أو إدمان الانترنت، فالتشوهات المعرفية حول الذات تشمل الشك الذاتي، و انخفاض كفاءة الذات و التقدير الذاتي مثل لا أشعر بالاحترام حينما لا أكون على الانترنت، و لكن عندما أكون على الانترنت فإنني أفخر بنفسني فالانترنت هو المكان الوحيد الذي أشعر فيه بالاحترام و هذه التشوهات المعرفية التي يدركها الأفراد و الذين يعانون من مشكلات نفسية مختلفة يحملون ادراكات سلبية عن دواتهم و عن شخصيتهم، يجعلهم يفضلون الاندماج و التفاعل في الأنشطة المختلفة التي يقدمها الانترنت لأنه يعد أقل تهديد من التفاعل المباشر (سلطان عائض مفرح العصيمي، 2010: 51)

**ب - النظرية السلوكية:**

تعتمد النظرية السلوكية بشكل كبير على الاشتراط الإجرائي و قانون الأثر الذي يذكر أن تشكيل السلوك الذي يجب المكافأة يتم تعزيزه، و من ثم يصبح سلوك نموذجي لكل فرد نتيجة للإشباع النفسي الناجم عن هذه الأنشطة و المكافآت التي توفرها الانترنت مختلفة، فهي تتراوح ما بين الأشكال المختلفة للمراحل إلى المعلومات العديدة فعلى سبيل المثال الشخص الذي يشعر بالخجل من مقابلة أناس جدد و أقاربه فإنه يجد الانترنت يمثل له خبرة السرور و الرضا و الارتياح دون الحاجة لتفاعل المباشر وجها لوجه، و من ثم فهي خبرة معززة في حد ذاتها.

وهذا بالإضافة إلى افتراضية، استخدم كلمة المرور و بريد الالكتروني وهمي مستعار وغير حقيقي يتمكن الفرد من قول أو فعل ما يريد و يسمح له بالإفصاح عن رغباته و حاجاته وهواياته و شخصيته المختفية الدفينة و بذلك يتدعم هذا السلوك و يتعزز بإشباع الحاجة للحب و الاهتمام الذي لا يتحقق في الحياة الواقعية.

و من ثم وفقا للاتجاه السلوكي فإن الممارسة و التكرار هي من أوجدت إدمان الانترنت و هكذا فإن أي فرد يصبح عرضة لإدمان الانترنت في أي عمر و في أي وقت و أيا كانت الطبقة الاجتماعية أو الثقافية للفرد. (الأرنوط، 2008: 68)



**ج - النظرية السيكودينامية:**

تركز النظرية السيكودينامية على خبرات الشخص، و تعتمد تلك الخبرات على الأحداث التي مر بها الطفل في مرحلة الطفولة و أثرت عليه و على سماته الشخصية، و من ثم يصبح عرضة لإدمان الانترنت أو أي إدمان آخر نتيجة هذه الاستعدادات و الظروف الحياتية الضاغطة، و عليه فإننا نجد أن هذا الاتجاه يهتم بالشخص و بالنشاط أو السلوك الذي يمارسه بالإضافة إلى أساس إدمانه و يمكن القول على الاتجاه السيكودينامي يرى أن إدمان الانترنت بمثابة استجابة هروبية من الاحباطات، و الرغبة في حصول على لذة مباشرة لتحقيق الإشباع و أيضا الرغبة في النسيان و كذلك فإن الإفراط في استخدام ميكانيزم الإنكار هو أيضا مؤثر على إدمان الفرد للانترنت (غالبي عديلة، 2011: ص 111)

**د - النظرية الاجتماعية و الثقافية:**

تؤكد النظرية الاجتماعية الثقافية على جوانب استخدام الانترنت، فالناس يستخدمون الانترنت في المقام الأول من أجل التفاعل الاجتماعي، و الحاجة إلى التنشئة الاجتماعية و يبحثون عن الأشخاص المشابهين لهم ليتواصلوا معهم كلما أرادوا ذلك.

و يرى أنصار الاتجاه الثقافي أنه لا يمكن فهم أي اضطراب نفسي إلى عندما ينظر إليه في إطار البيئة الثقافية، و قد تمسكوا بحقيقة أن انتشار العديد من الاضطرابات النفسية يختلف وفقا للعمر و الطبقة الاجتماعية و الخلفية الثقافية (سلطان عائض مفرح العصيمي، 2010: 53)

**هـ - النظرية الطبية:**

يفترض هذا الاتجاه أن هناك أنواع من الشخصية الإدمانية تسببها تغيرات في العوامل الوراثية، و تؤدي إلى اختلالات في النواقل العصبية و الهرمونية، و تحدث هذه التغيرات في اغلب الأحيان في حالات الاضطرابات العاطفية و التي بحكم طبيعتها تنشط النشاط الكيميائي العصبي للشخص و أشارت دراسة "سولر" أن هناك بعض العقاقير التي تؤدي زيادة و استثارة النشاط لدى الفرد، مما يؤدي به إلى الاستمتاع بالجلوس على شبكة الانترنت لفترة زمنية طويلة.(فاطمة الزهراء، 2015: 57)

**(8) معايير تشخيص إدمان الانترنت:**

يمكن سرد هذه المعايير لتقدير وجود ظاهرة الانترنت من خلال الرابطة الأمريكية النفسية، رغم أنه لم تعتمد أي معايير من (DSM-IV) أو التصنيف الإحصائي العالمي للأمراض

(Diseosser international statistical classification of (ISP))

و لقد كانت يونغ 1996 YOUNG أول شخص قام بالربط بين استخدام الانترنت المفرط بمحاكاة (DSM-IV) (الدليل الأمريكي التشخيصي لأمراض العقلية ) ووفقا لما ذكرته يونغ فغن استخدام الانترنت المفرط يرتبط أكثر قربا بالاضطرابات السلوكية الاندفاعية بالتحكم و الضبط كما حدث في (DSM-IV) و في دراستها المبكرة قامت ببناء اختبار الانترنت و الذي تألق من 8 بنود صيغة بنعم و لا بناء على ثمانية محاكاة حددتها لإدمان الانترنت و في الاختبار إدمان الانترنت المبدئي حددت يونغ ان المستجيب الذي يجب بإجابة نعم على بنود أكثر فيصنف على أنه معتمد على الانترنت.

و قد وجدت يونغ أن 60 من أفراد العينة صنفوا على أنهم معتمدين على الانترنت و هؤلاء المعتمدون من المحتمل أن يقرروا أكثر المترنات السلبية لاستخدام الانترنت، و يستخدمونه للوظائف التفاعلية، و يصرون على استخدامه و في عام 1999 قامت يونغ ببناء اختبار إدمان الانترنت المنقح (IAI) و اشتمل على البنود الثمانية الأصلية القائمة على محاكاة (DSM-IV)

تشير مقدم فاطمة الزهراء عن جكينباخ (1998) Gakenbach إلى معايير لتشخيص الإدمان و تشمل:

أ - البروز **Salience**: و هذا يحدث عندما يصبح هذا السلوك الأنشطة و أكثرها قيمة في الحياة بالنسبة للفرد و يسيطر على تفكيره و مشاعره

**ب \_ تغيير المزاج: MOODMODIFICATION**

و يشير إلى الخبرة الذاتية التي يشعر بها كنتيجة للقيام بهذا السلوك و قد يمكن رؤيتها كإستراتيجية للمواجهة كي يتحاشى الآثار المترتبة على افتقادها.

**ج -تغيير المزاج MOODMODIFICATION:**

و هو العملية التي يزداد بها كمية أو مقدار النشاط أو السلوك المطلوب انجازه للحصول على نفس الأثر الذي أمكن تحصيله من قبل بمقدار أو كمية أقل فالمقامر قد يضطر تدريجيا لزيادة حجم او مقدار المقامر حتى يشعر بالانتعاش الذي كان يحصل عليه أساسا من كمية صغيرة من القمار .

**د - الأعراض الإنسحابية: SYMPTOMES WHITH DRAWA**

هي مشاعر عدم الراحة أو السعادة أو الآثار الفيزيولوجية التي يمكن أن تحدث عن الانقطاع النشاط أو تقليله فجأة مثل الإرتعاش و الكآبة و غيرها:

**هـ - الصراع CONFLICT:**

و هي تشير إلى الصراعات التي تدور بين المدمن و المحيطين به كالصراع البين شخصي و الصراعات و التضارب بين هذا النشاط و غيره من الأنشطة الأخرى كالعمل و الدراسة و غيرها أو الصراع الذي يدور داخل الفرد ذاته و هو البين نفسي المتعلق بهذا النشاط.

**و - الانتكاس RELAPE:**

و هو الميل إلى العودة مرة أخرى لأنواع الأنشطة التي كان يدمنها الفرد و يمارسها (فايز محالي، 2007: 160)

**9) علاج الإدمان على الانترنت:**

حسب الدكتور (يونغ) أن هناك عدة طرق لعلاج إدمان الانترنت، منها إدارة الوقت، و في حالة الإدمان الشديد لا تكفي إدارة الوقت بل يلزم من المريض استخدام وسائل أكثر فعالية تتمثل فيما يلي:

- 1- **عمل عكس:** إذا اعتاد المريض مثلا استخدام الانترنت طيلة أيام الأسبوع تطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في إجازة الأسبوع، و إذا كان يفتح البريد الإلكتروني أول شيء حين يستيقظ من النوم، نطلب منه أن ينتظر حتى يفطر
- 2- **إيجاد موانع خارجية:** ضبط المنبه قبل بداية دخول الانترنت، بحيث ينوي الدخول على الانترنت ساعة واحدة مثلا.

3- **تحديد وقت الاستخدام:** تقليل و تنظيم ساعات استخدامه بحيث إذا كان مثلاً يدخل الانترنت لمدة 40 ساعة أسبوعياً، نطلب منه التقليل إلى 20 ساعة أسبوعياً و تنظيم تلك الساعات و توزيعها على أيام الأسبوع.

4- **الإمتناع التام:** كما ذكر فإن إدمان بعض المرضى يتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الانترنت فإذا كان مدمناً على الحوارات الحية مثلاً نطلب منه الامتناع عنها تماماً، في حين نترك له الحرية في استخدام أشياء أخرى موجودة في الانترنت.

5- **المعالجة الأسرية:** في بعض الأحيان تحتاج الأسرة بأكملها إلى تلقي العلاج بسبب المشاكل الأسرية التي يحدثها الإدمان على الانترنت بحيث يوضع برنامج يساعد على استخدام الانترنت و استعادة النقاش و الحوار بين أفراد الأسرة: (محمد النوبي محمد علي، 2010: 77)

### 10 ( طرق الوقاية من الإدمان على الانترنت:

هناك بعض المهارات المعرفية السلوكية التي تمكن الفرد من كسر قيود السلوك الإدماني و التحرر منه من خلال ما يلي:

1- على الفرد أن يحرر نفسه من النمطية في حياته و عليه أن يخلق لنفسه بعض الأنشطة الهويات لخلق تناعم في أسلوب حياته.

2- على الفرد ان يدرّب نفسه على أسلوب حياة صحي، فله مواعيد النوم و الاستيقاظ، مواعيد تناول الوجبات دون إسقاط بعض الوجبات.

3- تعلم المزيد و المزيد من المهارات المختلفة: لغة أجنبية، الرسم أو أن يقوم بتعليم الآخرين مهارة يمتلكها.

4- أن يخطط الفرد لممارسة مجموعة من الأنشطة المشتركة مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة مثل التخطيط لرحلة أو زيارة الأقارب أو الأصدقاء.

5- أن يقاوم فكرة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر بكل عزم و قوة لخلق إرادة قوية واعية، من خلال الإلهاء السلوكي و الذهني فعندما يشعر الفرد بحاجة ملحة للجلوس أمام شاشة الكمبيوتر، يقوم ببعض من الأعمال و الأنشطة اليدوية المختلفة مثل تنظيف المنزل، إجراء محادثة تليفونية مع شخص مقرب، الوضوء و قراءة القرآن الكريم

6- أن يقوم الفرد بعملية غزو تعليمي معرفي، أي يقرأ عن إدمان الانترنت و مدى خطورته بغرض تغيير معتقداته الخاطئة و تصحيحها (سمية بوبعاية، 2016: 27)

#### خلاصة:

إن التعلق الشديد بالانترنت و استخدامها المفرط قد يؤدي بالشخص إلى الإدمان عليها، و لكن النتيجة لهذا السلوك الكثير و التأثيرات على حياته عموماً، لذلك يجب استخدام شبكة الانترنت بتروي في كل زمان و مكان.

## الفصل الرابع

### الدراسات السابقة

**1) عرض الدراسات السابقة عن القابلية للإيحاء:****1-1-1 دراسة حميد عبد العظيم: (2013)**

بعنوان القابلية للإيحاء و علاقتها بتقدير الذات و الخجل لدى المراهقين المصريين و السعوديين .

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من الخجل و تقدير الذات بالقابلية للإيحاء لدى عينة من المراهقين و المراهقات السعوديين من طلاب الصف الأول ثانوي و كذا معرفة الفروق بين الجنسين في الخجل و تقدير الذات و القابلية للإيحاء في العينة المصرية و السعودية و التعرف على إمكانية التنبؤ من كل من الخجل و تقدير الذات و القابلية للإيحاء في العينة المصرية و السعودية ثم استخدام مقياس (إيوا) للقابلية للإيحاء و مقياس الخجل و تقدير الذات، ثم التحقق من لكفاءة السيكمترية للمقاييس على عينة قدرها 202 من المراهقين و المراهقات بينما شملت عينة البحث 696 من المراهقين و المراهقات بمصر و السعودية و استخدمت الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث بأدواته، و تبين وجود تأثير دال احصائيا للنوع (طلاب و طالبات) على كل من القابلية للإيحاء و تقدير الذات و الخجل ووجود تأثير دال احصائيا عند مستوى 0,01 للجنسية (المصري سعودي) على كل من القابلية للإيحاء و الخجل و تقدير الذات.

عدم وجود تأثير بالتفاعل بين النوع و الجنسية على كل من تقدير الذات، كما تبين وجود فروق بين الجنسين في العينة السعودية في تقدير الذات لصالح الطالبات بينما يوجد في العينة المصرية كما وجد فرق دال احصائيا في تقدير الذات باختلاف الجنسية في الإناث لصالح السعوديات بينما لا يوجد الفرق في مجموعات الذكور، كما أمكن التنبؤ بالقابلية للإيحاء عن تقدير الذات فقط و ليس من الخجل (عبد الحميد عبد العظيم، 2013: 21)

**1-2 دراسة شوشة: (2013)**

بعنوان المعتقدات الخرافية في علاقتها بكل من القابلية للإيحاء ووجهة الضبط و بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب الجامعة.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن المعتقدات الخرافية الشائعة و بحث طبيعة العلاقة بين المعتقدات الخرافية و كل من القابلية للإيحاء، ووجهة الضبط، و بعض المتغيرات الديمغرافية: النوع، التخصص الدراسي، و مستوى التحصيل الدراسي، لدى طلبة و طالبات الجامعة و تكونت عينة الدراسة من

820 من طلاب و طالبات جامعة القاهرة تم اختيارهم من سبع كليات: ثلاث كليات نظرية هي الأدب و التجارة و الحقوق، و أربع كليات عملية هي: الزراعة، و العلوم و الطب و الهندسة، موزعين على سنوات الدراسية الثانية و الثالثة و الرابعة و الخامسة و توصلت هذه الدراسة إلى وجود بعض الخرافات الشائعة لدى أفراد العينة الكلية، و توصلت أيضا إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المعتقدات الخرافية ووجهة الضبط الخارجية، فكلما كان إدراك الفرد للأحداث أنها خارج عن نطاق تحكمه أصبح أكثر تصديقا للخرافة (د.أمل الأحمد، 2017: 31، 32)

### 3-1 دراسة عبد الرحمن (2014):

هدفت الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات: ما درجة انتشار القابلية للإستهواء و أزمة الهوية لدى المراهقين في الأعمار (13، 14، 15، 16، 17) سنة، و هل هناك علاقة بين القابلية للإستهواء و أزمة الهوية؟ و قد تكونت عينة البحث من 500 مراهق و مراهقة اختبروا بالطريقة الطبقيّة العشوائية، و أظهرت النتائج أن المراهقين يتسمون في عمري 13 - 17 سنة بالقابلية للإستهواء، و تكون هذه القابلية بدرجة متوسطة لدى المراهقين في الأعمار 14 - 15 و 16 سنة، هناك علاقة ارتباطيه موجبة بين القابلية للإستهواء و أزمة الهوية لدى المراهقين من أعمار 13 إلى 17 سنة، كذلك لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الإناث (محمد العباس محمد الجبوري، 2017: 397)

### 4-1 دراسة الجبوري محمد عباس محمد (2017)

القابلية للإستهواء و علاقتها بالمناخ النفسي الاجتماعي (الإيجابي - السلبي) لدى طلبة الجامعة هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى القابلية للإستهواء و علاقتها بالمناخ النفسي الاجتماعي (الإيجابي - السلبي) لدى طلبة الجامعة، و كذلك التعرف على دلالة الفروق على وفق النوع (ذكور - إناث) فضلا عن العلاقة الارتباطية بين المتقرين، و ثم تطبيق أدوات البحث على عينة بلغت (160) طالب و طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية لطبقية من أربع كليات في جامعة بغداد للعام الدراسي 2015-2016 و أظهرت نتائج البحث الآتي:

- 1- إن عينة البحث من طلبة الجامعة ليس لديهم قابلية للإستهواء
- 2- إن أفراد عينة البحث يمتلكون مناخ نفسي اجتماعي ايجابي
- 3- إن أفراد عينة البحث لا يمتلكون مناخ نفسي اجتماعي سلبي



4- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين (الذكور و الإناث) في القابلية للإستهواء  
 5- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين (الذكور و الإناث) في المناخ النفسي الاجتماعي الإيجابي.

6- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين (الذكور و الإناث) في المناخ النفسي الاجتماعي السلبي.  
 7- أظهرت نتائج التحليل الإحصائي بأنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين القابلية للإستهواء و المناخ النفسي الاجتماعي (الإيجابي، السلبي) تبعا للعينة ككل (الجبوري محمد عباس محمد، 2017: 388 - 411)

### 5-1 دراسة جديد عبد الحميد بن الطاهر تجاني (2017)

القابلية للإستهواء لدى المراهقين المستعملين لمواقع التواصل الاجتماعي، دراسة ميدانية بثانوية الحاج علال بن منثور مثلي الشعانبة.

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على القابلية للإستهواء لدى المراهقين و الفروق في القابلية للإستهواء بحسب متغير الجنس و الخصائص الدراسي (أدبي - علمي) و لتحقيق الهدف تم بناء مقياس القابلية للإستهواء و قد تم التحقيق من الخصائص السيكومترية للمقياس تم على عينة البحث البالغة 160 تلميذ و تلميذة دارسين بالسنة أولى ثانوي اختبروا بطريقة عشوائية و بعد تحليل البيانات و معالجتها احصائيا، توصلت الدراسة إلى أن تلاميذ أولى ثانوي و الذين هم في مرحلة المراهقة يتمتعون بقابلية للإستهواء مرتفعة، و يوجد فروق دالة احصائيا بين الذكور و الإناث في القابلية للإستهواء لصالح الإناث، و لا يوجد دالة احصائيا في الشعبة الأدبية و العلمية في مستوى القابلية للإستهواء.

(جديد عبد الحميد بن طاهر تجاني، 2017: 49 - 62)

### 2) تعقب على الدراسات السابقة للقابلية للإحباء:

بعد التطرق إلى مجموعة من الدراسات السابقة نجد أنها اتفقت على بعض الخصائص و اختلفت في البعض الآخر من بينها:

➤ من حيث الهدف، فقد هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على القابلية للإستهواء و علاقتها بمواقع التواصل الاجتماعي و أخرى بالمناخ النفسي الاجتماعي أي أنها اختلفت في الهدف على حسب المتغير الذي ارتبط بالقابلية للإستهواء

- من حيث العينات، هناك دراسات أجريت على المراهقين في المدرسة الثانوية كدراسات جديد عبد الحميد (2017)، حميد عبد العظيم (2013)، و دراسة عبد الرحمن (2014) و أخرى لأجريت على طلاب الجامعات باختلاف الجنس كدراسات الجبوري محمد و دراسة شوشة (2013)
- من حيث أدوات الدراسة: فقد تباينت و اختلفت بغرض الوصول إلى الهدف المرجو منها.
- بالنسبة لنتائج الدراسات السابقة، اختلفت من دراسة لأخرى على حساب البيئة التي أجريت فيها الدراسة و العينة، فهناك دراسات توصلت إلى أن المراهقين أكثر قابلية للإيحاء من بقية الفئات العمرية الأخرى كدراسة جديد عبد الحميد و دراسة عبد الرحمن إلا أنهم لم يتفقوا في متغير الجنس فدراسة عبد الحميد توصلت إلا أنه يوجد فروق بين الذكور و الإناث في الاستهواء لصالح الإناث أما دراسة عبد الرحمن قد توصلت إلى أنه لا يوجد فروق بين الذكور و الإناث.

### 3) عرض الدراسات السابقة عن إدمان الانترنت:

#### 3-1 دراسة كابي و آخرون (KUBEYETAL، 2001)

هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين استخدام الانترنت و انخفاض الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة، و أوضحت النتائج أن انخفاض مستوى الأداء الأكاديمي لطلاب لجامعة يرجع إلى الإفراط في استخدام الانترنت حيث أن الاستخدام الترويجي و الترفيهي للانترنت بكثرة يعوق الأداء الأكاديمي، و أن الوحدة النفسية و السهر لوقت متأخر و الغياب عن الحضور في الفصل أو القاعة الدراسية هي نتائج الاستخدام المفرط للانترنت (غالبي عديلة، 2011: 18)

#### 3-2 دراسة هبة بهي الدين ربيع (2003):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على ما إذا كان الاستخدام المفرط للانترنت يؤدي إلى الإدمان المستخدم لها، و ما هي الظروف و المتغيرات المسؤولة إدمان الشبكة؟ و هل يتباين استعداد المستخدمين لغدمان شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) بتباينهم على متغير الجنس؟

و قد اعتمدت الباحثة على أداتين استمارة الدوافع لاستخدام الانترنت من إعداد الباحثة صبرينية حامدي و مقياس شبكة المعلومات من إعداد الباحثة أيضاً، و بلغت عينة الدراسة 150 مستخدماً للشبكة بمتوسط عمري 63، 19 و انحراف معياري 2.83 و بلغ عدد مدمني استخدام الشبكة 32 فرد من الكلية بالقاهرة مصر، و أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائياً متوسط شدة الدافع نحو الشبكة و عدد

ساعات الاستخدام اليومي لها بين مجموعة المدمنين و غير المدمنين للشبكة لصالح مجموعة المدمنين يوجد فروق في إدمان الشبكة بين الذكور و الإناث كانت لصالح الذكور (هبة بهي الدين ربيع، 2003: 04)

### 3-3 دراسة نال واو أناند (NALWA ANAND 2003)

هدفت إلى إجراء دراسة استكشافية لمدى انتشار إدمان الانترنت في المدارس بالهند على عينة بلغت 100 طالب ممن تتراوح أعمارهم ما بين 16 - 18 سنة، طبق عليهم مقياس DAVIS لمعرفة الكمبيوتر و ما يتصل به و م قياس DOSC لمقياس الاستخدام المرضي للانترنت و مقياس UCLA للوحدة النفسية و تم تقسيم العينة الكلية للدراسة إلى مجموعتين: مجموعة معتمدة على الانترنت عددها 18 طالب، و مجموعة أخرى غير معتمدة عددها (21) طالب و أظهرت النتائج وجود فروق سلوكية دالة بين المجموعتين ووجدت الدراسة أن المجموعة المعتمدة على الانترنت تؤخر عملها لقضاء وقتها على الانترنت و تعاني من اضطرابات النوم لأنها تستقظ في وقت متأخر كي تدخل على الانترنت كما أن عدد الساعات التي يقضونها تكون أكثر من ساعات عدد غير المعتمدين عليه أما في مقياس الوحدة النفسية فقد ظهرت فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين حيث حققت المجموعة التي تعتمد على الانترنت درجات أعلى في الوحدة النفسية عن غير المعتمدين عليه (غالبي عديلة، 2011: 2019)

### 3-4 دراسة بشرى اسماعيل أرنوط 2007:

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين إدمان على الانترنت و أبعاد الشخصية و الاضطرابات النفسية لدى المراهقين، و هل تشكل هذه المتغيرات الثلاثة نمودجا يفسر هذه العلاقة؟ كذلك معرفة ما إذا كانت تتنبأ بعض أبعاد الشخصية بإدمان الانترنت و تفحص الفروق بين المدمنين على الانترنت و مدمناته في أبعاد الشخصية و اضطرابات النفسية كما هدفت هذه الدراسة إلى تفحص الفروق بين مدمني الانترنت في جمهورية مصر العربية و مدمنيه في المملكة العربية السعودية في أبعاد الشخصية و الاضطرابات النفسية.

أجريت الدراسة على عينة متكونة من 1000 طالبا، منهم 546 مدمنون على الانترنت و 454 طالبا غير مدمنين بمصر حيث قامت الباحثة بإعداد مقياس الإدمان على الانترنت، و تم تطبيق اختبار أنريك للشخصية حيث أعده مصطفى سويف و مقياس الصحة النفسية و التشخيص الذاتي للأعراض

المرضية، لحسن مصطفى قد أظهرت نتائج الدراسة على وجود ارتباط دال بين الاضطرابات النفسية وكذلك وجود فروق بين مدمني الانترنت في جمهورية مصر العربية و مدمنيه في المملكة العربية السعودية في أبعاد الشخصية و الاضطرابات النفسية (مفرح العصيمي، 2010: 83)

### 3-5 دراسة ناصر بن صالح لعبيدي: 2008

هدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج إرشادي ملائم المرحلة الثانوية المدمنين على الانترنت و ذلك بالتطبيق عليهم عليهم، ثم التعرف على أثر البرنامج الإرشادي المقترح في خفض درجة الإدمان على الانترنت لدى عينة الدراسة يتكون من الطلاب المدمنين على الانترنت من طلاب الثانوية في مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية طبق عليهم مقياس الإدمان على الانترنت و خلصت نتائج الدراسة:

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين و البعدي (الدرجة الكلية لمقياس أفراد المجموعة التجريبية على قياس الإدمان على الانترنت بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين قياسين قبلي و بعدي لأفراد المجموعة الضابطة في مقياس إدمان الانترنت بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في أكثر أعراض الإدمان على مقياس إدمان الانترنت (البعدي) بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج لصالح التجريبية (ناصر بن صالح لعبيدي، سنة 2008: 05)

### 3-6 أما دراسة ليري سنة (2009):

فقد هدفت إلى دراسة أثر المشكلات النفسية و الاجتماعية المصاحبة لمستخدمين الكمبيوتر (الانترنت) بمدينة الكويت "حيث طبقت الدراسة على عينة متكونة من 250 فتى و فتاة أعمارهم لا تتجاوز 25 و قد خلصت الدراسة إلى عدة نتائج منها:

- أن الأفراد يقضون ما يقارب 15 ساعة أسبوعياً و ينفقون ما يقارب مائة دينار شهرياً و أن هذا الوقت ثمين يتم قضاؤه في استخدام برامج غير مجدية، مما يسهم في خلق الأمراض الاجتماعية و النفسية المختلفة.

- الانترنت تساهم في خلق أمراض اجتماعية و نفسية مختلفة و تزيد من المشكلات الاجتماعية و الأسرية و تمكن إرجاع هذه المشكلات إلى أن الوقت الذي يجلسون فيه حول الجهاز يكون على حساب ترك أسرهم لفترات ليست قصيرة مما يؤدي إلى المشاحنات و المشاكل (مقدم فاطمة الزهرة: دور الإرشاد و علاقتها بالاغتراب النفسي 2014 - 2015)

#### 4) تعقيب على دراسات الإدمان على الانترنت:

من الملاحظ على الدراسات السابقة أنها متعددة الأهداف و أن هذه الأهداف قد اختلفت من دراسة لأخرى، ففي الوقت الذي وجدنا فيه بعض الدراسات التي ركزت على متغير الجنس بالضرورة الأولى مثل دراسة هبي بهي الدين ربيع 2003 نجد أيضا بعض الدراسات الأخرى التي كان هدفها معرفة الأمراض النفسية التي تخلقها كثرة البقاء أمام الشابكة و المشكلات الأسرية كدراسة ليري (2009) أما دراسة كابي و آخرون (2001) فقد ركزت على طلاب الجامعة و تحصيلهم الأكاديمي حيث توصلت إلى أن استخدام الانترنت و إدمانها هو السبب الرئيسي في انخفاض الأداء الأكاديمي و قد اتفقت مع دراسة ليري (2009) في أن إدمان الانترنت يسبب مشكلات نفسية و قد اختلفت الدراسات في خصائص العينة المستخدمة كدراسة بشرى إسماعيل أرنوط (2007) حيث اختلفت بيئة الدراسة و العينة و توصلت إلى انه يوجد فرق بين مصر العربية و مدمني المملكة العربية السعودية، أما دراسة ناصر بن صالح العبيدي (2008) فقد هدفت إلى تصميم برنامج إرشادي لمدمني الانترنت و التطبيق عليهم و كان لتلاميذ الثانوية و في دراسة نالوا و أناند (2003) فقد كانت في بيئة مختلفة (الهند) و كانت عبارة عن دراسة استكشافية باعتماد على مقاييس و توصلت هذه الدراسة إلى أن معظم مدمني الانترنت يؤخرون أعمالهم بغرض قضاء أكبر وقت على الانترنت على الرغم من اختلاف الدراسات في العينة و السن و الجنس و البيئة و اختلاف الأدوات المستخدمة في كل منها إلا أن أغلبها ركزت على الجانب النفسي و الاجتماعي و تؤثره في الإدمان على الانترنت و كذلك مدى تأثير مستوى الدراسة و التحصيل.

#### 5) عرض الدراسات السابقة عن العلاقة القابلية للإبحاء بإدمان الانترنت:

##### 5-1 بينت دراسة محمد الظريف سعدي عبد الرحمن سيد سليمان 1994:

أن هناك خصائص شخصية معينة تهيئ أصحابها للإدمان على الانترنت مثل تقدير الذات الواطئ، الذي يجعل الفرد عرض لتبني أفكار الآخرين سواء كانت صحيحة أو خاطئة و ذلك لسهولة

إستهواء جماعات المراهقين في جذب هؤلاء الفئة من الأعضاء إليها بحيث يجعلهم تقديرهم المنخفض لذاتهم يتوجهون نحو أقرانهم أكثر من توجههم نحو والديهم (محمد الظريف سعدي عبد الرحمن سيد سليمان 1994: 47 - 50)

### 5-2 دراسة آنا (ANNA، 2001):

كشفت العلاقة بين استخدام شبكات الانترنت و المهارات الاجتماعية و الشعور بالوحدة من خلال دراسة ميدانية على عينة قوامها (164) مفردة من هيئات ممثلة لأربع منظمات مختلفة في جنوب كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية، و طبقت الدراسة مقياسا للمهارات الاجتماعية و مقياسا للشعور بالوحدة و استبيان لاستخدام الكمبيوتر، و أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة طردية بين استخدام شبكات الانترنت و الشعور بالوحدة كلما زاد استخدام البريد الإلكتروني

(e-mail) زاد شعور أفراد عينة الدراسة بالوحدة و جاءت لصالح الذكور (أمل بنت علي بن ناصر، 2014: 26)

### 5-3 دراسة مهدي (2004):

بعنوان "الآثار النفسية و الاجتماعية لدى طلاب الجامعة هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الآثار النفسية و الاجتماعية التي يسببها الانترنت لطلاب الجامعة، تكونت العينة من (240) طالبا و طالبة في جامعة الأزهر بالقاهرة و الأقاليم، و طبق على أفراد العينة مقياس علاقة طلبة الجامعة بالانترنت، و مقياس الآثار النفسية و الاجتماعية و قد توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور و الإناث في الآثار النفسية و الاجتماعية، و كذلك وجود علاقة ارتباطية بين سوء استخدام الانترنت و الشعور بالاغتراب النفسي، و سوء العلاقة مع المجتمع و مع الأصدقاء و المشكلات الجنسية (محمد محمد عبد الهادي و آخرون، 2005: 04)

### 5-4 دراسة أحمد (2006):

إدمان الشابكة و علاقة بكل من أبعاد الشخصية و الاضطرابات النفسية لدى المراهقين

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين إدمان الشابكة و أبعاد الشخصية و الاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في مصر و السعودية، بلغت عينة الدراسة (1000) طالب و طالبة من طلاب الجامعة في

مصر و السعودية كانت أدوات الدراسة استمارة بيانات شخصية، و مقياس إدمان الشابكة، و اختيار (إيزيك) للشخصية، و مقياس الصحة النفسية (التشخيص الإكلينيكي الذاتي للأعراض المرضية)، لقد أثبتت النتائج أن الاضطرابات النفسية موضوع دراسة تأثيرا موجبا دالا في الاضطرابات النفسية موضوع الدراسة لدى المراهقين، كما أن للانطوائية و الميل العصابي و الميل الذهاني و العدوانية تأثيرا موجبا دالا على إدمان الانترنت لدى المراهقين، و تأثير موجبا دالا للانطوائية، و الميل العصابي و الميل الذهاني و العدوانية في الاضطرابات النفسية لدى المراهقين، و الانبساطية لها تأثير سالب على إدمان الشابكة لدى المراهقين (خالد العمار، 2014: 405)

#### 5-5 دراسة رولا صي (2009) :

إدمان الانترنت عند الشباب و علاقته بمهارات التواصل الاجتماعي دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة دمشق.

هدفت هذه الدراسة إلى إلقاء الضوء على ظاهرة الإدمان و علاقتها بمهارات التواصل الاجتماعي، استخدمت الباحثة مقياس إدمان الانترنت من إعداد "يونغ" و مقياس العلاقات الاجتماعية إعداد "الحاج" على عينة بلغت (150) طالب و طالبة اعتمدت منهج البحث الوصفي التحليلي، توصلت إلى النتائج التالية: توجد علاقة بين الإدمان على الانترنت و مهارات التواصل الاجتماعي لدى العينة المدروسة توجد فروق في الإدمان على الانترنت لدى العينة تبعا لمتغير الوضع الاقتصادي (سمية بوبعاية، 2017: 09)

#### 5-6 دراسة الشافعي (2010):

بعنوان إدمان الانترنت و علاقة بالصحة النفسية و الطمأنينة النفسية لدى طلاب و طالبات جامعة الملك خالد بالسعودية على ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية.

هدفت هذه الدراسة إلى بحث علاقة إدمان الانترنت بكل من الوحدة النفسية و الطمأنينة النفسية و الفروق بين الجنسين في إدمان الانترنت و أثر بعض المتغيرات الديمغرافية على إدمان الانترنت لدى عينة تتكون من (444) من طلاب و طالبات جامعة الملك خالد بالسعودية و قد تم تطبيق اختبار إدمان الانترنت من إعداد (يونغ 1998) و تعريب صاحب الدراسة و مقياس الوحدة النفسية (برسل 1998) و تعريب (خضر الشناوي 1998) و استمارة البيانات الديمغرافية من إعداد الباحث الحالي و أظهرت النتائج: وجود علاقة

ارتباطية موجبة دالة بين إدمان الانترنت و الوحدة النفسية، و توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة بين إدمان الانترنت و الطمأنينة النفسية، و لم تختلف الصورة باختلاف الجنس، كما توجد فروق دالة بين الجنسين من طلاب الجامعة في إدمان الانترنت لصالح الذكور (إبراهيم الشافعي إبراهيم، 2010: 438)

#### 7) تعقيب على دراسات السابقة التي تبين العلاقة بين القابلية للإيحاء بإدمان الانترنت:

من خلال استعراض الدراسات السابقة نستنتج ما يأتي:

- من حيث الهدف، فقد كانت تهدف كل الدراسات من الكشف بين إدمان الانترنت و علاقة بمدى قابلية الفرد للإستهواء نستطيع أن نتبين ذلك من خلال شعور الفرد بالوحدة و المشكلات النفسية التي يعانيها كدراسة أنا (2001) و دراسة رولا الحمصي (2009) و غيرها و على العموم تتفق أهداف هذه الدراسات مع هدف الدراسة الحالية
  - من حيث العينات، معظم الدراسات أجريت على طلاب الجامعات من الجنسين، كدراسات رولا الحمصي (2009) و دراسة أحمد (2005) و دراسة الشافعي (2010)
  - من حيث أدوات الدراسة، فقد تنوعت بحسب الغرض المراد الوصول إلى تحقيقه
- بالنسبة لنتائج الدراسات السابقة، فقد اختلفت و تنوعت إلى أنه كان هناك شبه إجماع على وجود علاقة ارتباطية سلبية بين إدمان الانترنت و ظهور بعض المشكلات النفسية، و على وجود فروق في درجة الإدمان على الانترنت لصالح الذكور.



# الفصل الخامس

## البرنامج الإرشادي

**1) اقتراح برنامج إرشادي لتحقيق من الإدمان على الانترنت****1-1 تعريف البرنامج الإرشادي**

هو مجموعة من الخطوات المنظمة و القائمة على أسس علمية، تهدف إلى تقديم الخدمات لمساعدة الفرد أو الجماعات لفهم مشاكلهم و التوصل إلى حلول بشأنها، و تنمية مهاراتهم و قدراتهم لتحقيق النمو السوي في شتى مجالات حياتهم، ويتم في صورة جلسات منظمة في إطار من علاقة متبادلة منظمة بين المرشد و المسترشد (حمدي، 2013: 48)

**1-2 الهدف من البرنامج الإرشادي:**

يهدف البرنامج الإرشادي الحالي إلى تحقيق من حدة الإدمان على الانترنت لدى المراهقين المتمرسين في التعليم الثانوي و ذلك بطرح بعض طرق الوقاية و العلاج من إدمان الأنترنت لدمج المدمن في مجتمعه

**1-3 الفئة المستهدفة من البرنامج الإرشادي:**

تشمل الفئة المستهدفة من البرنامج في عينة من التلاميذ المراهقين من ب الثانوي حيث يقوم الباحث باختيار عينة قصدية من الذين يعانون من إدمان الانترنت و الذي لوحظ عليهم ذلك وهم الذين بحاجة إلى المساعدة و لهم الرغبة في التغيير.

**1-4 محتويات البرنامج الإرشادي:**

يحتوي البرنامج على ثمانية جلسات تتراوح مدتها ما بين 45 إلى 60 دقيقة بمواضيع مختلفة تخدم الأفراد في التخفيف من مشكلاتهم و تشمل كل الجوانب التي تؤثر بالمشكلة

**1-5 الفتيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي:**

- ترى الباحثتان أن انسب الفتيات التي تتماشى مع هذا النوع من البرامج الإرشادية هي كالتالي:
- الفنية الذاتية
- فنية الإسترخاء
- فنية الواجب المنزلي
- فنية حل المشكلات

- فنية التدريب على إدارة الوقت
- فنية تعديل السلوك

### 6-1 الوسائل المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

- أجهزة العرض
- الصور
- فيديو هات
- أقلام و أوراق
- مطبوعات إعلامية
- سبورة

### (2) جلسات البرنامج الإرشادي لتخفيف من إدمان الانترنت:

#### 1-2 الجلسة 01 مدة 60 د

**موضوع الجلسة:** نقترح أن يكون موضوع الجلسة الأولى تعارف بين المرشد و المسترشد و بناء علاقة إرشادية

#### 1-1 الأساليب المستخدمة:

في هذه الجلسة تكون الأساليب المستخدمة: المحاضرة، المناقشة الجماعية

#### 2-1 محتوى الجلسة:

في بداية الجلسة يتم الترحيب بالمسترشدين و بعد ذلك تعرف المرشدة بأعضاء المجموعة عن طريق التعريف بنفسها و التعرف على أعضاء المجموعة الإرشادية و ذلك باستدعاء كل فرد إلى المنصة و التعريف بنفسه و ذكر الأشياء التي يجب القيام بها و التي لا يجبها و ذلك بهدف إعطاءه الفرصة لمواجهة الأفراد و التعبير عن نفسه، ثم تقوم المرشدة بإعطاء فكرة عامة حول البرنامج و ما يحتويه من جلسات.

**3-1 أهدافها:**

- التعارف بين أعضاء المجموعة
- الاتفاق حول تحديد مواعيد الجلسة و مكانها
- شرح قواعد البرنامج الإرشادي

**2) الجلسة 02 : مدنها 60 د**

الموضوع: الاتفاق على أهداف البرنامج و التدريب على تعديل السلوك.

**1-2 الأساليب المستخدمة:**

- طريقة الإلقاء
- المناقشة
- الحوار

**2-2 محتوى الجلسة:**

بعد الترحيب تقوم المرشدة بتذكير التلاميذ حول ما تكلموا عنه في الجلسة الماضية لكي يرتبط بين الجلسات ثم تقوم بتمهيد لموضوع الجلسة و تذكير المسترشدين بقوانين و قواعد العمل الإرشادي .  
ثم تطرح المرشدة عدة أسئلة للتعرف على مفهوم الانترنت و أهميتها و ايجابياتها و سلبياتها و تطرح مجموعة من الأسئلة حول مفهوم الانترنت و تكون الإجابة لكل فرد حسب مفهومه الخاص.

**3-2 أهدافها:**

محاولة إعطاء تصور واضح و شامل عن مفهوم الانترنت نوعية التلاميذ بأهمية الانترنت مع ذكر إيجابياتها و سلبياتها.

**3) الجلسة 03: مدة 60 د****1-3 موضوع الجلسة: إبراز سلبيات الاستخدام المفرط للانترنت**

**3-2 الأساليب المستخدمة:**

- المناقشة و الحوار
- عرض شرائح power point

**3-3 محتوى الجلسة:**

بعد الترحيب تشكر المرشدة المسترشدين على حسن انضباطهم تقوم المرشدة بإبراز سلبيات الاستخدام المفرط للانترنت وكيف أنها ترتبط بسلوكيات.

و هنا تقوم المرشدة بتوضيح أن الإدراك السلبي للذات يكون أشد العوامل في خطورة استمرارية استخدام المفرط للانترنت و سببا في استمرارية المشكلات التي تؤدي إلى العزلة الاجتماعية و قلق المستقبل

**3-4 أهدافها:**

- مواجهة المعارف السلبية بخصوص الاستخدام المفرط للانترنت
- ربط بين الإدراك السلبي للذات باستخدام المفرط للانترنت و كونه سببا لعدة مشاكل

**(4) الجلسة 04 مدة 60 د**

1-4 موضوع الجلسة: تمييز بين مزايا و عيوب الانترنت

**2-4 الأساليب المستخدمة:**

- المحاضرة
- المناقشة و الحوار

**3-4 محتوى الجلسة:**

بعد الترحيب بالمجموعة و شكرهم على التزامهم يقوم المرشد بمراجعة ما تم الحديث عنه في الجلسة السابقة و يقدم العلاج بشرح أن الإدمان يؤثر بمرور الوقت على الطريق التي يفكر بها الناس و يشعرون بها من خلال فهم هذه المعطيات تسهل عليه تعليمهم كيفية استخدام الانترنت بصورة معتدلة أو إيقافها في حالة الضرورة.

**4-4 أهدافها:**

شرح فوائد و عيوب استخدام الانترنت مع التمييز بينهم

(5) الجلسة الخامسة 05: المدة 06 د

1-5 الموضوع: مواجهة الرغبة الملحة في استخدام الانترنت

2-5 أساليب المستخدمة:

➤ المناقشة و الحوار

➤ الواجب المنزلي

➤ مواجهة الرغبة

**3-5 محتوى الجلسة:**

تبدأ المرشدة جلستها بالترحيب بالطلاب و شكرهم على انضباطهم بعد ذلك تقوم المرشدة بتحديد العلامات الأكثر ارتباطا بإدمان لدى الفرد، بعد ذلك تقوم بتحديد العلامات التي يمكن تجنبها و التي هي سببا في قلة تواصله مع الآخرين و ميله للعزلة، بعد ذلك تشرح المرشدة الاستراتيجيات المختلفة لمواجهة الرغبة في استخدام و هي:

➤ الترويح عن النفس كممارسة الرياضة، تناول الطعام خارج المنزل، التعبير عن الرغبة

➤ واجب منزلي عما يشعر، تطلب المرشدة التسجيل اليومي للرغبة الملحة في استخدام الانترنت

**4-5 أهدافها:**

➤ تنمية الاستقلالية

➤ مواجهة الرغبة الملحة

➤ مدى استعداد العميل للتعبير

(6) الجلسة 06: مدة 60 د

1-6 الموضوع: التدريب على تقليل الاستخدام المكثف للانترنت و إدارة الوقت لربح الجهد و

الوقت

**6-2 الأساليب المستخدمة:**

- المحاضرة
- المناقشة و الحوار
- واجب منزلي

**6-3 محتوى الجلسة:**

تقوم المرشدة جلستها بتشجيع التلاميذ على مآبرتهم و بعد ذلك تقوم بمتابعة التدريب على تقليل الاستخدام المكثف للانترنت، و بعد ذلك تقوم بمساعدة التلميذ على ضبط سلوكه و إدارة وقته و حثه على ممارسة نشاط مغاير و تطلب من التلميذ الانتهاء من الواجبات الدراسية و الاستماع للأخبار قبل دخول الانترنت.

و إذا كان المرشد يستخدم الانترنت كل ليلة نطلب منه أن يكون ذلك في نهاية الأسبوع فقط و تنظيم الجدول على هذا الأساس. و تطلب المرشدة من التلميذ ممارسة فنيات إدارة الوقت بين الجلسات

**6-4 أهدافها:**

- إحساس بمستهدفات العلاج ومشكلاته
- ممارسة أنشطة مغايرة
- استخدام منبه خارجي

**(7) الجلسة 07: المدة 45 د**

**7-1 الموضوع:** في هذه الجلسة يقوم المرشد بتقويم ختامي "قياس قبلي"

**7-2 الأساليب المستخدمة:**

- الإلقاء
- الحوار و النقاش
- التغذية الراجعة
- محتوى الجلسة

الترحيب بالمسترشدين و شكرهم على انضباطهم، تقوم المرشدة بمتابعة المسترشدين و تقديم الشكر للجماعة لإنجازهم للأعمال، ثم تقوم بمراجعة البرامج و الأنشطة و الموضوعات التي تمت مناقشتها في الجماعة ة تشجيع أعضاء الجماعة على الاستمرار و الاستفادة مما تعلموه في حياتهم اليومية

**3-7 أهدافها: التعزيز الإيجابي**

**4-7 الجلسة 08: المدة (جلسة تتبعية )**

بعد شهر تعيد المرشدة تطبيق مقاييس لإدمان الانترنت على الحالات التي تم العمل معها لمعرفة مدى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي.



## اقتراحات و توصيات:

أصبحت مشكلة إدمان الانترنت في الآونة الأخيرة تهدد المجتمع بجميع أفراده سواء كبار أو صغار نساء أو رجال خاصة أننا لا نراقب الصغار و المحتوى الذي يشدهم بحيث يصبحون عرضة لكل ما ينشر على الانترنت و مما لا شك فيه أن الأسرة هي أول مؤسسة لتثنية الفرد لذلك يجب على الوالدين:

- أ- التقرب منة الأبناء و تشجيعهم على الحديث و منحهم فرصة للتعبير عن آرائهم و حاجاتهم و رغباتهم
- ب-مراقبة الأبناء و كل ما يشاهدونه على جهاز الكمبيوتر
- ج - تجنب الصرامة الزائدة و استعمال العقاب عند الخطأ
- د - حثه على تكوين صداقات واقعية بعيدة عن العالم الوهمي و ممارسة التمارين الرياضية
- هـ - تخصيص وقت معين لاستخدام الانترنت و ذلك يكون لهدف ما.
- و - التمسك بتعاليم الدين الإسلامي الحنيف و تلقين مبادئه المقدسة للأبناء حتى لا يكونوا عرضة لمن ينشرون الافكار الخاطئة.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع:

### أ- الكتب العربية:

1. عبد العزيز القوسي، علم النفس أسسه و تطبيقاته التربوية الأسس العامة و الدوافع و سيكولوجية الجماعات، القاهرة 1954
2. طه فرج عبد القادر، موسوعة علم النفس و التحليل النفسي، دار الصباح، القاهرة 1993
3. محمد أبو بكر مرسي، أزمة الهوية في المراهقة و الحاجة إلى للإرشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة 2002
4. أحمد محمد عبد الخالق، قياس الشخصية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية 2002
5. أحمد محمد عبد الخالق، قياس الشخصية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية 2002
6. زينب محمود شقير، علم النفس العيادي (الإكلينيكي) التشخيص النفسي و الإرشاد النفسي، القاهرة 2000
7. زينب محمود شقير، علم النفس العيادي (الإكلينيكي) التشخيص النفسي و الإرشاد النفسي، القاهرة 2000
8. فؤاد أبو حطب و أمال صادق، علم النفس التربوي، أنجلو المصرية، الطبعة 06، القاهرة، 2000
9. أبو بكر مرسي محمد، أزمة الهوية في المراهقة و الحاجة للإرشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 2000
10. - جابر عبد حميد جابر، نظريات الشخصية، البناء الديناميات، النمو، طرق البحث، التقويم، مكتبة النهضة العربية، القاهرة 1986.
11. - فؤاد البهي السيد و سعد عبد الرحمن، علم النفس الاجتماعي رؤية معاصرة، دار الفكر العربية، القاهرة 1999
12. - محمود بيومي خليل، انحرافات الشباب في عصر العولمة، دار القباء للطباعة و النشر، الطبعة 02، القاهرة، 2002
13. - حسن مصطفى عبد المعطي، الأسرة و مشكلات الأبناء، دار رحاب للنشر و التوزيع، الطبعة 01 القاهرة ، 2004

14. - محمد أحمد النابلسي، الأمراض النفسية و علاجها، مركز الدراسات النفسية و النفس جسمية، الطبعة 04، طرابلس، 2004.
15. - عبد المالك الزناتي ردمان، الوظيفة الإعلامية لشبكة الانترنت، دار الفجر للنشر و التوزيع، القاهرة، 2003
16. - رمزي أحمد عبد الحي، المدرسة الذكية و مستقبل التعليم في الوطن العربي، دار الصفاء للنشر، 2006
17. - محمد مرياني، نفس المرجع السابق، 2009
18. - عصام محمد زيدان، إدمان الانترنت و علاقته بالقلق و الاكتئاب و الوحدة النفسية، القاهرة
19. - عطا الله خالدي، قضايا إرشادية معاصرة، دار الصفاء للنشر و التوزيع، عمان، 2008
20. - حسين فايد، سيكولوجية الإدمان، مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع، الطبعة 01، القاهرة، 2006
21. - فؤاد كاشف إدمان الانترنت و مشكلاته، دار الكتاب الحديث، 2010
22. - عمر موقف بشير العباجي، الإدمان و الانترنت، دار مجدلاوي للنشر و التوزيع، عمان، 2007
23. - صبا منير، إدمان الانترنت و علاقته بالاكتئاب و الوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة، المكتبة المركزية غزة، 2018
24. - فايز معالي، استخدام الانترنت و تأثيره على العلاقات الاجتماعية لدى الشباب الجزائري، 2008
25. - محمد النوبي، محمد علي، مقياس إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة الموهوبين، دار الصفاء للنشر و التوزيع الطبعة 01، عمان، 2010
26. - عبد العظيم عبد الله الحمدي، مهارات التوجيه و الإرشاد في مجال المدرسي، مكتبة أولاد الشيخ للتراث، مصر، 2013

(ب) الكتب الأجنبية:

- 27- cantrill H, (1951) the psy chology of socol movmen, john wihhy &sons inc
- 28 - koto VRI : Bellman SB & watson DB (2004) Multidimens ionallowar suggestibility scole (MISS) Brief Manuaol 2004

29 – Nicolass : collins T, Goundeny & Roediger, HL(2011) the in fluence of suggestibility on Memory conxionress and cognition 20,399,400

### (ج) مذكرات:

30 – محمد مسعد عبد الواحد أبو رياح، المشكلات السلوكية لدى التلاميذ مرتفعي و منخفضي القابلية للإستهواء، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس التربوي و الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الفيوم.

31 – محمد مسعد عبد الواحد، المشكلات السلوكية لدى التلاميذ مرتفعي و منخفضي القابلية للإستهواء (دراسة تشخيصية) رسالة لنيل درجة الماجستير، جامعة الفيوم، 2006

32 – محمد مسعد عبد الواحد، المشكلات السلوكية لدى التلاميذ مرتفعي و منخفضي القابلية للإستهواء (دراسة تشخيصية) رسالة لنيل درجة الماجستير، جامعة الفيوم، 2006

33 – مرفت محمد أنور حشيش، أثر برنامج مقترح لتعديل بعض الخصائص السلوكية المرتبطة بالقابلية للإيحاء و الأفكار غير المنطقية في ضوء النموذج الكلي لوظائف المخ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا،

34 – ثرية محمد سراج، سوء استخدام الانترنت و علاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب الجامعة، دراسة سيكومترية اكلينكية، رسالة دكتوراه، جامعة الزقازيق

35 – رولا الحمصي، إدمان الانترنت عند الشباب و علاقته بمهارات التواصل الاجتماعي، دراسة ميدانية على عينة طلاب جامعة دمشق، 2009.

36 – رلا الحمصي، نفس المرجع السابق 2009

37 – يعقوب يونس خليل الأسطل، مشكلات النفس الاجتماعية و الانحرافات السلوكية لدى المترددين على مراكز الانترنت، رسالة ماجستير، جامعة خان يونس، غزة 2011.

38 – سلطان عائض مفرح العصيمي، إدمان الانترنت و علاقته بالتوفيق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، 2010

39 - سلطان عائض مفرح العصيمي، نفس المرجع السابق، 2010

40 - سمية بوبعاية، الإدمان على الأنترنت و علاقته لظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي، مذكرة تخرج بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، 2016

41 - عديلة غالمي نفس المرجع السابق، 2011

42 - مفرح العصيمي، نفس المرجع السابق، 2010

43 - ناصر بن صالح العبيدي، أثر برنامج إرشادي لخفض درجة إدمان الأنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية في الرياض، المكتبة الأمنية 2008.

44 - فاطمة الزهرة مقدم، دور الإرشاد و التوجيه المدرسي في الحد من ظاهرة الإدمان على الأنترنت و علاقتها بالإعتراب النفسي، 2015.

45 - أمل بنت علي بن ناصر، إدمان الأنترنت و علاقته بالتواصل الاجتماعي و التحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى، رسالة ماجستير غير منشورة، عمان، 2014.

#### د) مجلات و جرائد:

46 - محمد مرياني، اللغة العربية و الأنترنت، المجلة العربية للعلوم، العدد 34، 2001

47 - مجلة إبراهيم سامية، إدمان الأنترنت و علاقته بالعزلة الاجتماعية، مجلة العلوم الاجتماعية العدد 20، جامعة أم البواقي

48 - بشرى إسماعيل أرنوط، إدمان الأنترنت و علاقته بكل أبعاد الشخصية و الاضطرابات النفسية لدى المراهقين، مجلة كلية التربية بزقازيق، العدد 55، 2008.

49 - فاطمة الزهراء فريجات، أشكال العنف المدرسي لدى المراهق المدمن على الأنترنت من وجهة نظر بعض معلمي التعليم المتوسط، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، 2015.

50 - عبد الحميد عبد العظيم، القابلية للإيحاء و علاقتها بتقدير الذات و الخجل لدى المراهقين المصريين و اسعويين، مجلة الدراسات التربوية و الإنساني، كلية التربية العدد 04، 2013.

- 51 - أمل الأحمد، العلاقة بين دافعية الإنجاز و التفكير الخرافي لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق، مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية و علم النفس، العدد 02، 2017.
- 52 - محمد عباس محمد الجبوري، القابلية للإستهواء و علاقتها بالمناخ النفسي الاجتماعي (الإيجابي - السلبي) لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم النفسية و التربوية، جامعة بغداد، العراق، 2017.
- 53 - عبد الحميد جديد، ابن طاهر تيجاني القابلية للإستهواء لدى المراهقين المستعملين لمواقع التواصل الاجتماعي، دراسة ميدانية بثانوية الحاج علال بن بيثور متليلي الشعانبة، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد 2، 2017.
- 54 - هبة بهي الدين ربيع، إدمان شبكة المعلومات و الاتصالات الدولية الانترنت في الضوء بعض المتغيرات، مجلة الدراسات النفسية، العدد 04، مصر 2003.
- 55 - محمد الظريف سعدو عبد الرحمن سيد سليمان، توجه المراهقين نحو والديهم و أقاربهم و علاقته بدافعية الإنجاز، مجلة الخدمة الاجتماعية، ع 38، القاهرة 1994.
- 56 - خالد العمار، إدمان الشابكة المعلوماتية (الانترنت) و علاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق، فرع درعا، مجلة دمشق، العدد الأول، 2014.
- 57 - محمد محمد عبد الهادي و عبد الفتاح رجب علي مطر، إدمان الانترنت و علاقته بكل من الاكتئاب و المساندة الاجتماعية منشور مجلة كلية التربية، العدد 04، القاهرة 2005.
- 58 - إبراهيم الشافعي إبراهيم، إدمان الانترنت و علاقته بالوحدة النفسية و الطمأنينة النفسية لدى طلاب طالبات، جامعة الملك خالد بالسعودية على ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، مصر، العدد 03، 2010.