



جامعة وهران 02

كلية العلوم الاجتماعية

أطروحة

للحصول على شهادة الدكتوراه LMD

في الإرشاد والتوجيه

آليات تحصين الشباب من الاستخدام السلبي للإنترنت: بلورة برنامج إرشادي وقائي  
دراسة لفاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من الاستخدام السلبي للإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين

مقدمة ومناقشة علنا من طرف

السيدة: جلولي زينب

أمام لجنة المناقشة

المؤسسة الأصلية	الصفة	الرتبة	اللقب والاسم
جامعة وهران 2	رئيسا	أستاذة التعليم العالي	شارف جميلة
جامعة وهران 2	مشرفا ومقررا	أستاذة التعليم العالي	بقال اسمى
جامعة وهران 2	مناقشا	أستاذة محاضرة أ	خطيب زوليخة
جامعة سيدي بلعباس	مناقشا	أستاذة محاضرة أ	عبد الرحيم ليندة
جامعة سعيدة	مناقشا	أستاذ التعليم العالي	ورغي سيد أحمد

السنة الجامعية:

2023-2024

## الإهداء

أتقدم بأغلى باقات الشكر والامتنان والعرفان بالجميل إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله وأطال الله في عمرهما.

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة

أختي شهرزاد وإخوتي الأحبة عبد الصمد ومحمد آدم

إلى من أعود معهم إلى طفولتي بنات أختي

نور ملاك وليديا

إلى الزملاء والأصدقاء الذين ساندوني طيلة إنجاز هذا العمل

إلى كل من ساندني ولو بفكرة أضاءت درب العمل، بمعلومة أخذت حيزها في العمل

إلى كل من له الفضل بعد الله عز وجل في إنجاز هذه الدراسة

جلولي زينب

## شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين القائل في كتابه الكريم " هل جزاء الإحسان إلا الإحسان " (الرحمن 60) والصلاة والسلام على نبينا محمد صلى الله عليه وسلم القائل " من لا يشكر الناس لا يشكر الله " رواه الترميذي.

إن من الواجب علي بعد أن يسر الله ومنّ علي بإنهاء هذا العمل أن أتقدم بالشكر الجزيل بعد شكر الله تعالى.

كما أتقدم بالشكر الجزيل والامتنان والعرفان إلى الأستاذة المشرفة " بقال إسمي " التي شرفنتني بتأطيرها لي ودعمها وتوجيهها لي وما بذلته من جهد طيلة إنجاز هذا العمل فجزاها الله خيرا، كما أتقدم بالشكر الجزيل لأعضاء لجنة المناقشة لتكرمهم بمناقشة رسالتي.

أتقدم بأرقى وأثن عبارات الشكر والعرفان للأساتذة الأعزاء الذين قاموا بتحكيم أدوات الدراسة.

كما أقدم شكري لأعضاء هيئة التكوين بجامعة وهران 02 للأساتذة الذين أشرفوا على تكويننا في مرحلة الدكتوراه

إلى جامعة الدكتور مولاي الطاهر بسعيدة أتقدم بالشكر الجزيل لأعضاء هيئة التدريس بشعبة علوم التربية \_والفضل يعود لهم فيما أنا عليه اليوم-

كما تتقدم الباحثة بالشكر الجزيل لرئاسة قسم العلوم الإجتماعية وعلى رأسهم العميد "بكري عبد الحميد" على ما قدموه لي من تسهيلات أثناء تطبيق مقياس الدراسة والبرنامج الإرشادي أسأل الله أن يبارك في عملهما ويجازيهما خير جزاء، دون أن أنسى عينة الدراسة الذين تعاونوا معي فلهم مني كل الشكر والتقدير، إلى من شجعتني على مواصلة التفوق وكانت لي مصباحا منيرا أستاذة عايش صباح لها مني جزيل الشكر.

أشكر كل من ساهم معي برأي طيلة إعداد المذكرة سائلة الله تعالى أن يجزي الجميع خير الجزاء وأن يوفقنا لما يحبه ويرضاه.

جلولي زينب

## الملخص باللغة العربية:

تهدف الدراسة الحالية على الإشكالية المتمحورة حول " دراسة فاعلية برنامج إرشادي وقائي للتخفيف من الإستخدام السلبي للإنترنت (مواقع التواصل الاجتماعي، الألعاب الإلكترونية) لدى الشباب الجامعي ، ومن أجل ذلك تم استخدام المنهج التجريبي على عينة شملت (26) طالب وطالبة من طلبة السنة الثانية علوم التربية موزعين على مجموعتين ( التجريبية والضابطة) بالتساوي.

وقد تم تطبيق مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت (إعداد الباحثة)، البرنامج إرشادي وقائي للتخفيف من الاستخدام السلبي للإنترنت (إعداد الباحثة)، إستبيان الرضا عن البرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة). وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

- للبرنامج الإرشادي الوقائي فاعلية في التخفيف من الاستخدام السلبي للإنترنت لدى طلبة علوم التربية.  
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الضابطة و متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت ومجالاته الفرعية لصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت ومجالاته الفرعية لصالح للقياس البعدي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت ومجالاته الفرعية في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج الإرشادي.

- مستوى رضا المجموعة التجريبية عن البرنامج الإرشادي الوقائي جاء مرتفع جدا.

**الكلمات المفتاحية:** برنامج إرشادي وقائي - آليات التحصين - الاستخدام السلبي للإنترنت - الشباب الجامعي (طلبة علوم التربية).

**Rèsumé :**

L'étude actuelle vise à examiner la problématique centrée sur "l'évaluation de l'efficacité d'un programme de prévention pour réduire l'utilisation négative d'Internet (réseaux sociaux, jeux en ligne) chez les jeunes universitaires". Pour ce faire, une méthode expérimentale a été utilisée sur un échantillon de 26 étudiants de deuxième année en sciences de l'éducation, répartis également en deux groupes (expérimental et témoin).

Les outils suivants ont été appliqués : une échelle de l'utilisation négative d'Internet (développée par la chercheuse), un programme de prévention pour réduire l'utilisation négative d'Internet (développé par la chercheuse) et un questionnaire de satisfaction sur le programme de prévention (développé par la chercheuse). Les résultats suivants ont été obtenus :

- Le programme de prévention est efficace pour réduire l'utilisation négative d'Internet chez les étudiants en sciences de l'éducation.
- Il existe des différences statistiquement significatives entre les moyennes des scores du groupe témoin et celles du groupe expérimental lors de la mesure post-test sur l'échelle de l'utilisation négative d'Internet et ses sous-domaines, en faveur du groupe expérimental.
- Il existe des différences statistiquement significatives entre les moyennes des scores pré-test et post-test du groupe expérimental sur l'échelle de l'utilisation négative d'Internet et ses sous-domaines, en faveur de la mesure post-test.
- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre les moyennes des scores du groupe expérimental sur l'échelle de l'utilisation négative d'Internet et ses sous-domaines lors des mesures post-test et de suivi, deux mois après l'application du programme de prévention.
- Le niveau de satisfaction du groupe expérimental à l'égard du programme de prévention est très élevé.

**Mots-clés:** programme de conseil préventif, Mécanismes de vaccination, utilisation négative d'Internet, étudiants universitaires (étudiants en sciences de l'éducation)

**Abstract :**

The current study aims to address the issue centered around "Evaluating the effectiveness of a preventive counseling program to reduce the negative use of the Internet (social media, electronic games) among university youth." For this purpose, an experimental method was used on a sample of 26 second-year students in the Faculty of Education, evenly distributed into two groups (experimental and control).

The following tools were applied: a scale of negative Internet use (developed by the researcher), a preventive counseling program to reduce negative Internet use (developed by the researcher), and a questionnaire on satisfaction with the counseling program (developed by the researcher). The following results were obtained:

-The preventive counseling program is effective in reducing negative Internet use among students in the Faculty of Education.

-There are statistically significant differences between the mean scores of the control group and the experimental group in the post-test measurement on the negative Internet use scale and its subdomains, in favor of the experimental group.

-There are statistically significant differences between the mean pre-test and post-test scores of the experimental group on the negative Internet use scale and its subdomains, in favor of the post-test measurement.

-There are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group on the negative Internet use scale and its subdomains in the post-test and follow-up measurements two months after the application of the counseling program.

-The level of satisfaction of the experimental group with the preventive counseling program was very high.

**Keywords:** preventive counselling program, Immunization mechanisms, negative internet use, university students (education sciences' students).

الصفحة	قائمة المحتويات الموضوع
أ	الإهداء
ب	شكر وتقدير
ج	الملخص باللغة العربية
د	الملخص باللغة الفرنسية
هـ	الملخص باللغة الانجليزية
و	قائمة المحتويات
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الأشكال
م	قائمة الملاحق
1	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: تقديم الدراسة</b>	
5	1. إشكالية الدراسة
10	2. الفرضيات
11	3. أهداف الدراسة
11	4. أهمية الدراسة
12	5. المصطلحات الإجرائية
13	6. حدود الدراسة
13	7. الدراسات السابقة
<b>الفصل الثاني: آليات التحصين في الإرشاد المعرفي السلوكي والبرامج الإرشادية</b>	
34	تمهيد
34	أولاً: آليات التحصين في الإرشاد المعرفي السلوكي
34	1. تعريف الإرشاد النفسي
36	2. خصائص الإرشاد النفسي
37	3. مجالات الإرشاد النفسي
40	4. أساليب الإرشاد النفسي
42	5. أنواع الإرشاد النفسي

55	ثانياً: البرامج الإرشادية
55	1. تعريف البرنامج الإرشادي
55	2. أهداف البرنامج الإرشادي
57	3. أسس بناء برنامج إرشادي
61	4. مراحل بناء البرنامج الإرشادي
64	5. مناهج تطبيق البرنامج الإرشادي
67	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث: الاستخدام السلبي للإنترنت</b>	
69	تمهيد
69	1. الاستخدام السلبي للإنترنت
73	2. أعراض الاستخدام السلبي للإنترنت
74	3. مجالات الاستخدام السلبي للإنترنت
79	4. أسباب الاستخدام السلبي للإنترنت
80	5. آثار الاستخدام السلبي للإنترنت
84	6. تشخيص الاستخدام السلبي للإنترنت
84	7. محكات تشخيص إدمان الإنترنت
86	8. الأساليب الوقائية والعلاجية للاستخدام السلبي للإنترنت
89	9. الاتجاهات المفسرة للاستخدام السلبي للإنترنت
92	10. الشباب خصائصه ومشكلاته
95	11. دور المجتمع في تحصين الشباب من الاستخدام السلبي للإنترنت
98	خلاصة الفصل
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة</b>	
100	تمهيد
100	أولاً: الدراسة الاستطلاعية
100	1. أهداف الدراسة الاستطلاعية
100	2. عينة الدراسة الاستطلاعية
106	3. وصف أدوات الدراسة
145	ثانياً: الدراسة الأساسية



145	1. منهج الدراسة والتصميم المتبع
147	2. عينة الدراسة الأساسية
147	3. خطوات الدراسة
150	4. أدوات الدراسة
154	5. الإطار الزمني والمكاني للدراسة
154	6. الأساليب الإحصائية المستخدمة
156	خلاصة الفصل
<b>الفصل السادس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة</b>	
158	تمهيد
158	1. عرض نتيجة الفرضية العامة
159	2. عرض نتيجة الفرضية الأولى
167	3. عرض نتيجة الفرضية الثانية
174	4. عرض نتيجة الفرضية الثالثة
179	5. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية العامة
185	استنتاج عام
186	التوصيات والمقترحات
189	قائمة المراجع
	الملاحق

الصفحة	قائمة الجداول: عنوان الجدول	رقم الجدول
101	عدد الطلبة حسب المستويات الدراسية (الطبقات) لكلا الكليتين	01
102	حجم العينة من كل طبقة أو مستوى دراسي	02
103	توزيع أفراد العينة الدراسة الاستطلاعية حسب الكليات ومستواهم الدراسي	03
104	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس	04
105	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب عدد ساعات الاستخدام	05
107	توزيع الأوزان على البدائل	06
108	المستويات حسب المتوسط الحسابي	07
108	المستويات حسب الدرجات	08
109	المستويات حسب الدرجات مجال مواقع التواصل الاجتماعي	09
109	المستويات حسب الدرجات مجال الألعاب الإلكترونية	10
110	تحكيم مدى وضوح تعليمات المقياس	11
110	تحكيم مدى ملائمة المجالات أجوبة فقرات المقياس	12
111	آراء المحكمين حول مدى قياس ووضوح الصياغة اللغوية لفقرات الاستبيان	13
112	العبارات التي تم تعديلها في استبيان الاستخدام السلبي الانترنت	14
113	الفقرات المقترحة من قبل المحكمين	15
114	نتائج صدق المحكمين المتعلقة بمدى كفاية البيانات الشخصية	16
114	الاتساق الداخلي لمجالات استبيان الاستخدام السلبي الانترنت	17
115	نتائج صدق الاتساق الداخلي بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس	18
116	نتائج صدق المقارنة الطرفية	19
117	نتائج الخطوات الإجرائية لاستعمال التحليل العاملي الاستكشافي	20
118	عدد العوامل المستخرجة بطريقة الفايروماكس بعد التدوير	21
120	ثبات التجزئة النصفية	22
120	ثبات ألفا كرونباخ	23

142	تحكيم البرنامج الإرشادي من حيث التصميم والمحتوى والوثائق المرتبطة به	24
146	التصميم التجريبي المستعمل	25
149	النسبة المئوية لتكافؤ المجموعتين (الضابطة والتجريبية) حسب الجنس والعمر	26
149	النسبة المئوية لمدة استخدام الانترنت بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية	27
150	اختبار "مان وتي" لتكافؤ في متغير درجة مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية	28
153	المستويات انطلاقاً من الوسط المرجح	29
154	تواريخ إجراء جلسات البرنامج الإرشادي الوقائي	30
159	اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات عينة البرنامج الإرشادي	31
160	اختبار "ت" للفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية لبعد مواقع التواصل الاجتماعي في القياس البعدي	32
161	إختبار "ت" للفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية لبعد الألعاب الالكترونية في القياس البعدي	33
162	إختبار "ت" للفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الدرجة الكلية للمقياس في القياس البعدي	34
163	نتائج إختبار "إيتا مربع"	35
168	إختبار "ت" للفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعد مواقع التواصل الاجتماعي	36
169	إختبار "ت" للفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعد الألعاب الالكترونية	37
170	إختبار "ت" للفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس الاستخدام السلبي للانترنت	38
171	نتائج إختبار "كوهن"	39
175	إختبار "ت" للفروق بين القياس البعدي والنتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت ومجالاته الفرعية	40

179	المستويات انطلاقاً من الوسط المرجح	41
180	درجة الرضا عن البرنامج الإرشاد انطلاقاً من الوسط المرجح	42

الصفحة	قائمة الاشكال عنوان الشكل	رقم الشكل
104	توزيع أفراد العينة الدراسة الاستطلاعية حسب الكليات ومستواهم الدراسي	01
104	توزيع العينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	02
105	توزيع العينة الدراسة الاستطلاعية حسب مدة استخدام الانترنت	03
107	مجالات مقياس الاستخدام السلبي الانترنت	04
146	منحنى المنحدر محكا لعدد العوامل	05
146	تصميم التجريبي لعينة الدراسة	06
160	نتيجة الفرضية رقم (01) في بعد مواقع التواصل الاجتماعي	07
161	نتيجة الفرضية رقم (01) في بعد الألعاب الإلكترونية	08
162	نتيجة الفرضية رقم (01) في مقياس الاستخدام السلبي للانترنت بأبعاده الفرعية	09
168	نتيجة الفرضية رقم (02) في بعد مواقع التواصل الاجتماعي	10
169	نتيجة الفرضية رقم (02) في بعد الألعاب الإلكترونية	11
170	نتيجة الفرضية رقم (02) في الدرجة الكلية لمقياس الاستخدام السلبي للانترنت	12

الصفحة	الملاحق عنوان الملحق	رقم الملحق
207	أسماء المحكمين لمقياس الاستخدام السلبي للانترنت	01
208	الأساتذة المحكمين للبرنامج الإرشادي	02
209	إستمارة تحكيم برنامج إرشادي	03
214	مقياس الاستخدام السلبي للانترنت في صورته الأولية	04
217	مقياس الاستخدام السلبي للانترنت في صورته النهائية	05
219	الصورة النهائية للبرنامج الإرشادي الوقائي	06
243	جدول مراقبة مدة استخدام الانترنت	07
244	استمارة جدول مراقبة الأفكار	08
245	استمارة الرضا عن البرنامج الإرشادي في صورتها الأولية	09
248	استمارة الرضا عن البرنامج الإرشادي في صورتها النهائية	10
251	صور توضح تطبيق البرنامج	11
252	إحصائيات الطلبة	12
254	مخرجات spss للدراسة الميدانية	13
259	ترخيص إجراء الدراسة الميدانية	14
260	مطوية البرنامج الإرشادي	15

## مقدمة:

شهد القرن الحادي والعشرين تطوراً تكنولوجياً وانفجاراً معلوماتياً غير مسبوق في مجال الإعلام والاتصال، وأبرزت عنه مجموعة من التقنيات والوسائل من بينها الإنترنت وهي وسيلة استعملت في بداياتها في المجال العسكري، بعد ذلك توسع استخدامها لتشمل مجالات الحياة المختلفة، وسميت بذلك بالشبكة الاتصال العالمية وهذا لإزالتها للحواجز الزمنية والمكانية عن كافة المجتمعات البشرية.

فرضت الإنترنت وجودها على أي تقنية سابقة لها واحتلت بذلك مكانة كبيرة في حياة الأفراد وأصبحت ضرورة حتمية وجزء لا يتجزأ من الروتين اليومي للفرد التي لا يمكن الاستغناء عنها، نظراً لما تقدمه هذه التقنية من خدمات متنوعة ومختلفة تساعد على تغطية اهتمامات كل أطراف المجتمع.

وهذا ما أشار إليه "حلمي ساري" في المرجع (بوخيرص، 2014، ص125) "أن للإنترنت خصائص عديدة تجعل منها وسيلة اتصالية مفضلة على غيرها، وتتمتع بجاذبية مرتفعة بين كل مستخدميها، وهذا لمرونة استخدامه وسهولة الدخول إلى أي موقع من المواقع المتنوعة، إضافة إلى توسيع شبكة علاقات الفرد الاجتماعية مع الآخرين محلياً وإقليمياً ودولياً، بصرف النظر عن خلفياتهم وإتاحة فرصة تقديم أنفسهم للآخرين بحرية بدون قيود".

كما ساهمت هذه الشبكة الافتراضية على الانفتاح الثقافي من خلال ما تبثه عبر تطبيقاتها ومواقعها المختلفة للعالم الغربي، أثرت بشكل أو بآخر على نمط حياة الفرد وعلى نشاطاته في كافة المجتمعات، بداية من عاداته وتقاليد وظهر ما يسمى بالتقليد الأعمى للغرب وخاصة من طرف الشباب. فالشباب من أهم عناصر تحقيق التنمية في كافة المجتمعات والطاقة المحركة لها، يتأثر شأنه شأن مختلف فئات وشرائح المجتمع كالأطفال والمراهقين..، وخاصة إذا ركزنا اهتماماتنا على الشباب الجامعي له إقبال لا محدود على استخدام الإنترنت ومواقعها المختلفة، من تطبيقات وبرامج تعليمية، مواقع التواصل الاجتماعي، تطبيقات للعب الإلكتروني، التسوق الإلكتروني،... وغيرها.

فبفضل الفضاء المفتوح الذي توفره الإنترنت لمستخدميها، تسمح لهم بالدخول والبحث عن ما يجول في خاطرهم وأذهانهم ويجدونهم.

وهنا يقع الشباب في الاستخدام المفتوح على كل ما يرغب به عبر شبكة الإنترنت، إذ يجد أن الإنترنت توفر له تحقيق أكبر للرغبات والاحتياجات من التي لا يوفرها له المجتمع. فيقع له صراع بين عادات وتقاليد وضوابط المجتمع الذي يعيش فيه وبين ما يريده، وخاصة في ظل غياب الاهتمام الكامل باحتياجات الشباب، وغياب للأماكن الترفيهية والمؤسسات المجتمعية لخدمتهم، ما يجعل هذه الفئة تهرب

إلى الاستخدام العشوائي غير مراقب للانترنت لتلبية احتياجاتهم، وهنا يقع الاستخدام السلبي للانترنت. (الزبون وعطية، 2016، ص170)

حيث ترى الشباب غائبين في الحياة الواقعية وحاضرين في الحياة الافتراضية الرقمية، وخاصة الشباب الجامعي حيث يستخدم الانترنت لساعات طويلة دون الشعور بذلك وتعطلهم هذه الشبكة عن القيام بواجباتهم الحياتية وتهدر أوقاتهم، فتجدهم يخصصون وقتا كبيرا للانترنت والدخول إلى المواقع والتطبيقات الرقمية غير مفيدة على حساب قيامهم بالنشاطات الضرورية.

وهذا ما أكده الطرح القائل أن الشباب الجامعي من الفئات التي تستخدم الانترنت بشكل سلبي وتجدهم يعيشون مساحة افتراضية غير حقيقية و يمزجون بين الواقع المعاش والمواقع الافتراضية و يتبنون قيم وأفكارا وتصورات خاصة بهم لا نجدها في الواقع الحقيقي. (تكلال، 2019، ص90)

وفي ذات السياق يؤكد الطرح القائل بأن الطلبة الجامعيين يستعملون الانترنت لساعات طويلة في تصفحهم للمواقع غير أكاديمية والمناقشات والدرشة والألعاب ناهيك عن المواد الإباحية، وكل ذلك له تأثيرات سلبية تبدأ بالتحصيل الدراسي المنخفض مروراً بالعزلة والوحدة وتعطلهم عن الحياة الواقعية. (إبراهيم، 2019، ص02)

ومن هذا المنطق أصبحت الحاجة إلى إرشاد الشباب بصفة عامة والشباب الجامعي بصفة خاصة باعتبار أن فترة الشباب هي فترة انتقالية حرجة تقع بين مرحلة المراهقة ومرحلة الرشد تتخللها تغيرات جسمية نفسية إنفعالية واجتماعية " تجعلهم فئة مستهلكة لكل ما هو جديد بما في ذلك الانترنت ومواقعها المختلفة، وبذلك فالدراسة الحالية تهدف الى المساهمة في بناء برنامج ارشادي للوقاية من الاستخدام السلبي للإنترنت.

ولمعالجة هذا الموضوع تم تناوله في شقيه النظري والميداني كما يلي:

ضم الجانب النظري فصول موزعة كما يلي:

الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة تم من خلاله عرض الإطار العام للدراسة من عرض للإشكالية مع الاعتماد على الدراسات السابقة ضمنها، طرح التساؤلات وصياغة الفرضيات، تحديد أهداف الدراسة، كما تم تناول عنصر أهمية موضوع الدراسة، ثم تم التطرق للمصطلحات الإجرائية للدراسة، والحدود الزمانية والمكانية والبشرية للدراسة، وأخيرا الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

الفصل الثاني: يعالج هذا الفصل آليات التحصين في الإرشاد المعرفي السلوكي والبرامج الإرشادية، تم تناول فيه مفهوم الإرشاد النفسي وخصائصه، مجالات الإرشاد النفسي، أساليب الإرشاد



النفسي، أنواع الإرشاد النفسي، كما تم التطرق فيه إلى الارشاد المعرفي السلوكي نبذة مختصره عنه، تعريف الارشاد المعرفي السلوكي ونماذج عنه، ثم تطرقنا أيضا إلى البرامج الإرشادية من خلال تقديم تعريف البرنامج الإرشادي، ثم أهداف البرنامج الإرشادي، أسس البرنامج الإرشادي، مرتحل بناء البرنامج الإرشادي، وأخيرا مناهج تطبيق البرنامج الإرشادي الى البرنامج الإرشادي مفهومه، أسسه، مراحل البرنامج الارشادي.

الفصل الثالث: تم التطرق فيه إلى الاستخدام السلبي للانترنت من مفهوم، أعراض الاستخدام السلبي للانترنت، مجالات وأسباب الاستخدام السلبي للانترنت، ثم الآثار المترتبة عن الاستخدام السلبي للانترنت، طرق تشخيص الاستخدام السلبي للانترنت، أيضا الأساليب الوقائية والعلاجية للاستخدام السلبي من الانترنت، والاتجاهات المفسرة للاستخدام السلبي للانترنت، كما عرضنا الشباب خصائصه ومشكلاته، لننتقل أخيرا إلى دور المجتمع في تحصين الشباب من الاستخدام السلبي للانترنت. الجانب الميداني من الدراسة: ضم ثلاثة فصول موزعة كما يلي:

الفصل الرابع: تضمن هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، تم تناول فيه أهداف الدراسة الاستطلاعية، العينة وموصفاتها، أدوات البحث وموصفاتها، كما تم تحديد الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وعرض البرنامج الإرشادي الوقائي في صورته الأولية. ثم الدراسة الأساسية والتي تضمنت المنهج وتصميم الدراسة، عينة الدراسة الأساسية، أدوات الدراسة في شكلها النهائي، مع ذكر الإجراءات تطبيق البرنامج الإرشادي الوقائي، كما تم ذكر الأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل الخامس: خصص هذا الفصل لعرض ومناقشة النتائج الخاصة بفرضيات الدراسة، حيث تمت مناقشة نتائج الدراسة بالاعتماد على التراث النظري والدراسة السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة، واختتمت الدراسة ببعض الاقتراحات والتوصيات.

## الفصل الأول: تقديم الدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. الفرضيات
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. المصطلحات الإجرائية
6. حدود الدراسة
7. الدراسات السابقة

## 1. الإشكالية:

لعبت الإنترنت دورا بارزا وانتشارا واسعا في كافة المجتمعات الإنسانية المتطورة منها والنامية، وامتد توسعها لتشمل مختلف مجالات الحياة (الاجتماعية، الاقتصادية، السياسية، التربوية ..)، وحاولت بذلك "تحويل الإنساني من اتصال بسيط مباشر قائم على الرموز واللغة إلى اتصال رقمي افتراضي قائم على الإنترنت ووسائطها المتنوعة والمختلفة مثل البريد الإلكتروني كالايميل، مواقع التواصل الاجتماعي بما فيها الفيسبوك، الأنستقرام، الفايرير والواتس اب " وغيرها من الإمكانيات الهائلة لتسهيل عملية التواصل والتفاعل(السوليمي، 2014، ص18).

فالإنترنت وسيلة اتصال عالمية تعمل على تقديم المعلومات والخدمات بكم هائل وبسرعة عالية لتسهيل حياة الفرد والمجتمع، "إذ لا يختلف اثنان على أهمية ودور التكنولوجيا في دفع عجلة التنمية الاقتصادية والثقافية وتمكين الأمة من احتلال مكانتها المناسبة بين دول العالم، فالتطور المذهل في المجتمع سمح له في التحكم بمسيرة التاريخ واستغلال كل لحظة تاريخية لصالحه، محاولا بذلك فرض حدوده الجغرافية بطريقة ترضي غروره وتحقق مصالحه الإستراتيجية"(مقداي، 2002، ص250).

ومواكبة لهذا التطور التقني المعلوماتي السريع في مجال الإعلام والاتصال، اتخذت الجزائر خطوات حاسمة بالاعتماد على الإنترنت لتعزيز قطاعاتها المختلفة بدءا برقمنة القطاعات الحكومية لتحسين كفاءة العمل فيها، كما استعملت الإنترنت في مجال التعليم والتعلم وفي مجال الصحة وحتى في مجال التجارة بتقديم خدمات الكترونية متنوعة، كما سخرتها لخدمة الأفراد في كل مكان وزمان والزيادة في مستوى تدفقها.

فحسب تقري "ديجيتال" الصادر عن شركة "داتاريبورتال" الدولية المتخصصة في إحصاءات الإنترنت الثابتة والمتنقلة عبر العالم، شهدت الجزائر قفزة نوعية في مجال انتشار الإنترنت خلال عام 2023، حيث ارتفع معدل انتشاره من (60.6%) في عام 2022 إلى (70.9%) في يناير 2023، وتعكس هذه الزيادة نموا هائلا في عدد مستخدمي الإنترنت في الجزائر، حيث ارتفع من (27.28) مليون مستخدم في عام (2022) إلى (32.89) مليون مستخدم في يناير 2023.

وإلى جانب ذلك، كشف التقرير عن زيادة ملحوظة في عدد خطوط الهاتف المحمول النشطة في الجزائر، حيث وصلت إلى (48.53) مليون خط في بداية عام 2023، مقارنة بـ (46.57) مليون خط في عام 2022 (Digital, 2023).

وهذا يشير إلى أن معدل ازدياد استخدام الانترنت في الجزائر يوما بعد يوم وعاما بعد عام وبنسب كبيرة، فهي وسيلة أحدثت طفرة تقنية لم يسبق لها وجود وفرضت نفسها وأصبحت من أولويات وضروريات الحياة لدى الأفراد، لما تحويه هذه المستحدثة التكنولوجية من امتيازات وخدمات متنوعة ومحتويات مثيرة ومصادر متعددة فهي "تمثل مظهرا حقيقيا لتكامل كل وسائل الإعلام والاتصال" (باديس، 2008، ص07) ، تسعى من خلالها إلى جذب العديد من شرائح المجتمع وخاصة الشباب ، فمن خصائص مرحلة الشباب حبهم الشديد للاستكشاف والتعرف على العالم الخارجي فهم فئة مستهلكة لكل ما هو جديد على غرار التكنولوجيا الاتصال الحديثة" (قنفي، 2019، ص21).

فاختلفت استخدامات الشباب لهذه الشبكة تبعا لتعدد مجالاتها، فمنها من يستخدم الانترنت للتعليم والتعلم بالاعتماد على المواقع والمنصات التعليمية، ومنها من يستعملها بحثا عن المصادر والمراجع من خلال محركات البحث المختلفة، والبعض منهم يستعمل الانترنت في إنجاز البحوث والدراسات العلمية بالاعتماد على منصات وتقنيات متنوعة كالذكاء الاصطناعي مثلا، والبعض الآخر يستعمل تطبيقاتها وبرمجياتها في إقامة مؤتمرات وملتقيات مرئية عن بعد، وبعض الشباب من يستخدم الانترنت للتواصل وبناء علاقات مع الآخرين من خلال مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة ( الفيسبوك، الانستجرام، التيك توك، الواتساب....)، وبعضهم يستخدم الانترنت من أجل اللعب الإلكتروني، والبعض الآخر يستعملها للولوج إلى المواقع الإباحية.

وهذا ما أكده (البرهومي، 2009، ص61) بأن "الإمكانيات التي تتيحها شبكة الانترنت في مجال المعرفة والتسلية تجعل منها ملاذا لاستخدامها في الترفيه عن أنفسهم والبحث عن الراحة التي قد لا تحقق في الأطر الاجتماعية التي ينتمون إليها سواء في مجال الأسرة أو لمؤسسة العمل أو الدراسة". وغيرها من الامتيازات التي تفتح للفرد مجالات واسعة ومتنوعة الاستخدام كل حسب احتياجاته ورغباته وخاصة إذا كان هدف الاستخدام هو التسلية والترفية التي إذا أفرط الفرد في استخدامها دخل إلى الاستخدام السلبي للانترنت، والذي يعرف على أنه الاستعمال المفرط للانترنت المرتبط بمجال التسلية والترفيه ينتج عنه أعراض جسدية نفسية واجتماعية تؤثر على حياة الفرد ومحيطه.

وهو ما أشارت إليه نتائج بعض الدراسات عن وجود تأثير أو علاقة قوية بين الاستخدام السلبي للانترنت وتدهور الجانب النفسي للفرد كدراسة (Elizabeth Hardie, MingYi Tee (2007)، أن الأفراد المفرط استخدام الانترنت يعانون من مشاكل متكررة جراء هذا الاستخدام و مستوى عال من العصبية ومستويات أقل من الانبساطية، وقلق اجتماعي أكبر ووحدة عاطفية، وجاءت نتائج دراسة "Mustafa KOÇ (2011): لتوضح لنا تأثيرات الاستخدام الانترنت بشكل مفرط وهو أن الطلاب الذين يستخدمون الإنترنت ست ساعات وأكثر يوميًا يعانون من أعراض نفسية تتمثل في الجسدية ، الوسواس القهري ، العلاقات الشخصية الحساسة والاكنتاب والقلق والعداء والقلق الرهابي والتفكير بجنون العظمة والذهان أكثر من الطلاب الذين يستخدمون الإنترنت دون إدمان. وفي ذات السياق كشفت نتائج دراسة الأسطل يعقوب يونس خليل (2011): عن وجود علاقة طردية بين متغيرات الدراسة إدمان الانترنت والاعتراب النفسي والعلاقات العاطفية والانحرافات الجنسية). كما لم تختلف نتائج دراسة (حسنين وقاسم، 2013) عن ما جاءت به الدراسات الأخرى والتي كشفت بأن شريحة كبيرة من فئات الطلاب لا تحسن استخدام شبكة الانترنت بالشكل الصحيح، ولهذا الأخير أعراض وآثار تؤثر على حياة الفرد ومحيطه.

كما لم يسلم الجانب البدني الصحي من تأثيرات الاستخدام السلبي للإنترنت، إذ تظهر على الفرد آلام شديدة على مستوى الرقبة والظهر كاعوجاج العمود الفقري، متلازمة النفق الرسغي ومشكلات على مستوى العينين إما إجهاد أو ضعف في النظر أو جفاف العينين، ومشكلات في النوم كالأرق وعدم إتمام الساعات البيولوجية للنوم والذي له تأثير على الذاكرة والتركيز، وهو ما كشفت عنه نتائج دراسة Aydace (2020) and Aynur ، أن إدمان الانترنت يؤثر على جودة النوم لدى الأفراد.

كما تشير نتائج دراسة (catherine bachleda, lamyae darhiri (2018) أن الطلاب الذين يعانون من إدمان الانترنت لديهم مستويات عالية من الإجهاد العقلي والجسدي.

كما يؤثر الاستخدام السلبي للانترنت على الحياة الأكاديمية للشباب بالأداء الأكاديمي المنخفض والسلوك المخالف للقواعد وإهمال الدراسة والواجبات المدرسية، وهو ما بينته بعض نتائج دراسة Fang (2007) Chen, M.A. & Samuel S.Peng أن الطلاب الذين يستخدمون الإنترنت بشكل مفرط لديهم انخفاض الأداء الأكاديمي من الأفراد الذين يستخدمون الإنترنت بشكل غير مفرط.

كما تؤثر الاستخدام السلبي للإنترنت على علاقة الفرد بالمحيطين به، نقلا عن (السيد، 2023) فقد كشفت بعض نتائج دراسة علام وآخرون (2014)، على الصعيد الشخصي أصبحت العلاقات الاجتماعية متباعدة وأثر ذلك على الجوانب الأخلاقية.

انطلاقا مما تم عرضه من دراسات نلاحظ أن جل الدراسات اتفقت من حيث هدف الدراسة إذ تمثل في الكشف أو التعرف عن الآثار السلبية التي تصاحب الأفراد مدمني الانترنت أو ذوي الاستخدام السلبي للانترنت (محل الدراسة)، وكشفت الدراسات بتعدد نتائجها السلبية العائدة على الفرد وعلى محيطه فهي تجعل الفرد يشعر بأعراض تتشابه وأعراض الفرد المدمن على المخدرات، تجعله يعيش حالة من العزلة والوحدة واضطرابات انفعالية وتشوهات معرفية وصراعات نفسية، ومشكلات فيزيولوجية، كما تجعل الأفراد يلجؤون إلى التسوية في أداء أعمالهم. كل هذا يؤدي بالفرد إلى عدم قيامه بواجبه على أكمل وجه، وإهمال حياته الواقعية والاهتمام فقط بالعالم الافتراضي.

ونظرا لتنوع وتعدد المشكلات التي جاءت كنتيجة للاستخدام السلبي للانترنت زاد اهتمام العلماء والباحثين في مجال علم النفس وعلوم التربية بوضع واقتراح برامج إرشادية، وقائية، علاجية للأفراد الذين يعانون من هذا المشكل فهي تسمح للأفراد بالتعبير عن مشكلاتهم وللتقليل من أثار المترتبة عن الاستخدام السلبي للانترنت والتحكم في مدة الاستخدام ومن بين هذه الدراسات.

دراسة "بن مبارك نسيمة وبن فليس كريمة" (2018): والذي تمثل هدفها في اقتراح برنامج إعلامي إرشادي مدرسي لوقاية التلاميذ من الإدمان على الفيس بوك، كما يعتمد على أسلوب الإرشاد الجماعي في تطبيق الجلسات الإرشادية. و دراسة" باجي عبد الغني وختاش محمد (2021) لاقتراح برنامج إرشادي جماعي أو خطة علاجية في ضوء أسس النظرية المعرفية السلوكية لـ "A.Beck".

في حين يوجد دراسات هدفت للتعرف على مدى فاعلية البرامج للتخفيف من إدمان الانترنت كدراسة (2013) Kimberly S.Young للتعرف على فاعلية برنامج معرفي سلوكي لإدمان الانترنت وإعادة الهيكلة المعرفية لتحديد وتعديل التشوهات المعرفية ومعالجة المشكلات المرضية المصاحبة للاضطراب وعلاجها، أظهرت نتائجها إلى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من الأعراض المرتبطة بإدمان الانترنت، كما كشفت نتائج دراسة (2015) Diego Busiol and Taktan Lee ، والتي هدفت للتعرف على فاعلية (PATHS) في مساعدة الطلاب للتعرف على فوائده العملية لاتصال

بالإنترنت والتي تم جمعها في مشروع أظهروا مستويات أعلى من الكفاءات النفسية والاجتماعية وأقل من السلوكيات السلبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، وأظهروا قدرة أقوى على السيطرة على استخدام الإنترنت. وجاءت دراسة (Seval Erden Osman Hatun (2015) هدفت لاستخدام العلاج السلوكي المعرفي في التعامل مع إدمان الإنترنت دراسة حالة لفتاة تبلغ من العمر (14) سنة، أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج الإرشادي ساهم في خفض مستوى الاعتماد على الإنترنت للفتاة كما أكسبها سلوكا صحيا حول استخدام الإنترنت وأدائها المدرسي، وتحسنت علاقاتها الأسرية بأقرانها.

وفي ذات السياق جاءت دراسة (cigdem berber celik,(2016)، والذي تمثل هدفها في التدخل التربوي للحد من إدمان الانترنت وزيادة الوعي لاستخدامها فقد أظهرت نتائجها أن للبرنامج التعليمي فاعلية في زيادة الاستخدام الواعي للانترنت والتحفيز الأكاديمي والاستخدام الفعال للوقت.

كما هدفت دراسة (Tuba and Digdem (2017) لفحص فاعلية برامج المطبقة للوقاية من إدمان الإنترنت في مرحلة المراهقة مراجعة منهجية لفحص قواعد بيانات دراسات سابقة باللغتين التركية والإنجليزية توصلت الدراسة إلى نتائج إيجابية لمنع إدمان الإنترنت وإزالة السلوكيات السلبية وبذلك فالبرامج فعالة. ودراسة (Veruska Santosl and all (2007) والتي هدفت للتحقق من فاعلية علاج إدمان الإنترنت واضطرب القلق، وتوصلت نتائجها إلى انخفاض كل من إدمان الإنترنت والقلق.

كما لم تختلف نتائج دراسة (Guzel I.Gaysina and Venera G. Zakirova(2017) هدفت لتطوير برنامج تجريبي للوقاية النفسية والتربوية لمنع إدمان الإنترنت لدى المراهقين، وكشفت نتائجها أن المراهقين الأكبر سنا لم يتخلوا عن شغفهم بممارسة ألعاب الكمبيوتر إلا أنهم تمكنوا من البدء في التحكم في نظامهم اليومي وتغيير أنشطتهم.

ودراسة (Romero Sall and all (2021) والذي تمثل هدفها في التعرف على فاعلية برامج الوقاية الأولية في منع أو التخلص من إدمان الانترنت من خلال مراجعة منهجية للدراسات السابقة المنشورة حول إدمان الإنترنت الدراسات الإنجليزية، الفرنسية، الإسبانية، وكشفت نتائجها أن هذه البرامج والتدخلات فعالة في منع إدمان الإنترنت.

جاءت دراسة Jun Liu, Jing Nie \* and Yafeng Wang (2017) والتي هدفت لتقييم آثار برامج الإرشاد الجماعي، العلاج السلوكي المعرفي (العلاج المعرفي السلوكي والتدخل الرياضي على إدمان الإنترنت (مراجعة منهجية وتحليل محتوى)، أظهرت نتائجها:

- أن برامج الإرشاد الجماعي والعلاج المعرفي السلوكي والتدخل الرياضي يمكن أن تقلل وبشكل كبير في أربعة أبعاد : بما في ذلك إدارة الوقت، والقضايا الشخصية والصحية، والتسامح، واستخدام الانترنت القهري، كما أسفرت النتائج العلاج المعرفي السلوكي على إحداث تغير إيجابي في الاكتئاب، الحرص، العدوانية، الجسدية، الضمان الاجتماعي، القلق الرهابي، التفكير بجنون العظمة النفسية، أما بالنسبة للتدخل الرياضي فكشفت نتائجه أنه يمكن أن يحسن من أعراض الانسحاب، معنى ذلك أن كل البرامج الثلاثة فعالة في التقليل من أعراض إدمان الإنترنت.

على ضوء ما سبق جاءت الدراسة الحالية لتسليط الضوء على موضوع الاستخدام السلبي للانترنت لدى الشباب الجامعي بهدف التخفيف منه ومن أعراضه وهذا في ظل قلة الدراسات في المكتبات الجامعية الجزائرية (حسب علم الباحثة) وذلك من خلال الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي وقائي للتخفيف من الاستخدام السلبي للانترنت لدى الشباب الجامعي.

وعليه صيغت الإشكالية على النحو التالي:

- هل للبرنامج الإرشادي فاعلية في التخفيف من الاستخدام السلبي للانترنت لدى الشباب الجامعي؟  
وتفرعت عن هذه الإشكالية التساؤلات الجزئية التالية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت بعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي لأفراد المجموعة على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت؟

## 2. الفرضيات:

للبرنامج الإرشادي فاعلية في التخفيف من الاستخدام السلبي للانترنت لدى الشباب الجامعي.



1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت ولصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط المجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت ولصالح المجموعة التجريبية.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي لأفراد المجموعة على مقياس الاستخدام السلبي.

### 3. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1.3 الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي وقائي القائم على النظرية المعرفية السلوكية في التخفيف من الاستخدام السلبي للانترنت لدى عينة من الشباب الجامعي طلبة علوم التربية.

2.3 قياس دلالة الفروق بين متوسط بين متوسط درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت.

3.3 قياس دلالة الفروق بين متوسط بين متوسط درجات المجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت.

4.3 التحقق من ثبات فاعلية البرنامج الإرشادي من خلال المقارنة بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي بعد شهرين ونصف لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس الاستخدام السلبي.

### 4. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في:

1.4 في أنها تناولت موضوع من المواضيع الساعة وهو "الاستخدام السلبي للانترنت" لما له من تأثير سلبي على نمط حياة الفرد ومحيطه.

2.4 تسليط الضوء على شريحة مهمة في المجتمع وهي الشباب الجامعي فهي طبقة ذات رصيد علمي معرفي وثقافي ومن الفئات الأكثر استخداما للإنترنت.

3.4 تكمن أهميتها في كونها أول دراسة محلية وخاصة في تناولها لفئة الشباب الجامعي (في حدود علم الباحثة) بعد دراسة "هشام عنقة" التي تناولت تطبيق الفيسبوك وتلاميذ المرحلة الثانوية.

4.4 إثراء مكتبة القياس النفسي في تصميم مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت والذي يمكن الاعتماد عليه في دراسة متغيرات مختلفة.

5.4 تصميم برنامج إرشادي وقائي للتخفيف من الاستخدام السلبي للإنترنت، بحيث يسهم في إمداد الشباب الجامعي بآليات معرفية سلوكية واستراتيجيات تقلل من استخدامهم السلبي للإنترنت.

6.4 تسهم نتائج هذه الدراسة في لفت انتباه الأخصائيين والعاملين في مجال الإرشاد النفسي بالاهتمام بفئة الطلبة الجامعيين وضرورة تطبيق البرنامج الإرشادي على عينات مختلفة من المجتمع.

## 5. المصطلحات الإجرائية:

### 1.5 برنامج إرشادي وقائي:

هو خطة منظمة تتضمن (13) جلسة موجهة للتخفيف من الاستخدام السلبي للإنترنت لدى عينة من الشباب الجامعي، تطبق بمعدل جلسة أسبوعية بين (60-90) دقيقة بشكل جماعي، على أن يمتد تطبيق البرنامج ثلاثة أشهر وأسبوع واحد.

### 2.5 الاستخدام السلبي للإنترنت:

هو الاستخدام المفرط للإنترنت في أحد الاستخدامات التالية (مواقع التواصل الاجتماعي، الألعاب الإلكترونية، المواقع الإباحية)، والتي تستخدم لأغراض التسلية، يترتب عند التوقف عن استخدامها أعراض نفسية (تغيرات في المزاج كالقلق التوتر، الحاجة إلى المزيد من عدد ساعات الاستخدام) تؤثر في حياة الفرد بالتخلي عن حاجياته الأساسية (النوم الأكل، الشرب، نظافته الشخصية، واجباته المدرسية، واجبه اتجاه دراسته)، وتحدد مدة الاستخدام المفرط للإنترنت من (6) ستة ساعات فما فوق في اليوم.

ويعرف إجرائيا بدرجة استجابة أفراد عينة الدراسة في الاستبيان المعد، حيث تشير الدرجة التي تتراوح ما بين (0-43) إلى مستوى منخفض.

والدرجة التي تتراوح ما بين (44-88) إلى مستوى متوسط.

والدرجة التي تتراوح ما بين (89-132) إلى مستوى مرتفع.

### 3.5 الشباب:

يعرف إجرائيا في هذه الدراسة بأنهم الشباب الجامعي طلبة السنة الثانية علوم التربية اللذين نجحوا في شهادة البكالوريا ويزاولون حاليا دراستهم بالجامعة تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (19-23) سنة، والذين اثبتوا درجات مرتفعة على مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت.

### 6. حدود الدراسة:

**1.6 الحدود المكانية:** أجريت الدراسة مكانيا بجامعة الدكتور مولاي الطاهر بسعيدة وتحديدا بأحد مخابر كلية العلوم الاجتماعية

**2.6 الحدود الزمنية:** أجريت الدراسة الميدانية خلال السنة الدراسية 2022-2023.

**3.6 الحدود البشرية:** تمثلت عينة الدراسة الحالية في طلبة الجامعيين ذو تخصص علوم التربية والذين يعانون من الاستخدام السلبي للإنترنت، والبالغ عددهم (26) طالبا وطالبة.

### 7. الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة الركيزة الأساسية والخطوة الأولى التي يجب أن يعتمد عليها الباحث مباشرة بعد اختياره لموضوع دراسته، فهي الموجه الأساسي للباحث، بفضلها يستطيع الباحث التقرب من موضوع دراسته وفهمه فهما جيدا.

فالدراسات السابقة تتيح للباحث طريقة التناول الموضوع وفرصة التعرف على المنهجية المستخدمة وطريقة عرضه لمتغيرات الدراسة، كيفية صياغته لأسئلة الدراسة وفرضياتها، كما تسمح له بالاطلاع على أدوات الدراسة من مقاييس واختبارات نفسية وبرامج علاجية إرشادية.. أيضا يتعرف الباحث على الثغرات التي وقعت فيها الدراسات السابقة لكي يتجنبها في دراسته، والتعرف على الجوانب التي أهملتها الدراسة ويحاول سدها.

وفيما يلي سيتم عرض الدراسات السابقة العربية منها والأجنبية، وفقا لمتغيرات الدراسة وترتيبها الكرونولوجي.

## 1.7 الدراسات العربية:

## 1.1.7 دراسة "بارزان صابر خالد و عمر ياسين إبراهيم" (2014):

هدفت الدراسة لبناء وتطبيق برنامج إرشادي لعلاج إدمان على الفيسبوك القائم على نظرية الإرشاد الواقعي للعالم (وليام جلاسر)، حيث تم استخدام المنهج التجريبي بعينتين بلغ عددهما (24) طالبا وطالبة، بلغ عدد المجموعة الضابطة (12)، وعدد المجموعة الضابطة (12)، تم اختيارها بطريقة قصدية من (585) طالبا وطالبة.

وبهدف جمع البيانات قام الباحثان بإعداد وتطوير مقياس "أندرسون" (( Andreassen 2012 لإدمان الفيسبوك، وتوصلت النتائج إلى:

- أن نسبة الإدمان على الفيسبوك بين طلبة المرحلة الإعدادية تصل إلى طالب واحد من كل عشرة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس إدمان على الفيسبوك.
- وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس إدمان الفيسبوك.
- وجود فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

## 2.1.7 دراسة " شاهين، محمد أحمد" (2015):

هدفت الدراسة التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي-سلوكي في خفض مستوى إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين. وتكونت عينة الدراسة التدريبية من (60) طالبا وطالبة، منهم (30) في المجموعة التجريبية، و(30) في المجموعة الضابطة، ممن كانت درجاتهم مرتفعة وفوق درجة القطع على مقياس إدمان الإنترنت. طبق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية في اثني عشرة جلسة، مدة كل جلسة تتراوح ما بين (75-90) دقيقة، وبواقع جلسة واحدة أسبوعيا. وطبق مقياس الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد انتهاء البرنامج الإرشادي، وكذلك بعد مرور فترة متابعة مدتها شهرين من انتهاء البرنامج، وأظهرت النتائج:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدمان الإنترنت

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس إدمان الإنترنت، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض إدمان الإنترنت، وأظهرت النتائج أيضا استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق بعد المتابعة.

### 3.1.7 دراسة "ياسرة، محمد أيوب، محمد أبو هديوس" (2016):

هدفت الدراسة للتعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي جماعي قائم على نظرية المعرفة السلوكية في علاج اضطراب الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" لدى عينة من الطالبات المراهقات، تم الاعتماد على مقياس الإدمان على الفيسبوك من إعداد الباحثة، وقد اتبعت الباحثة المنهج الشبه تجريبي بقياس قبلي وبعد وتتبعي.

تكونت عينة الدراسة من (28) طالبة مراهقة ممن تراوحت أعمارهم (16-18) سنة ممن يصنفن كمدمنات على موقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك"، وقد تم تقسيم العينة عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين، بلغ عدد المجموعة الضابطة (14)، في حين بلغ عدد المجموعة التجريبية (14) مراهقة، وقد تم تطبيق البرنامج الإرشادي (المصمم من طرف الباحثة) على المجموعة التجريبية، في حين لم تتلق المجموعة الضابطة أي برنامج، وقد أظهرت نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على كل من الاختبار البعدي لمقياس إدمان الفيسبوك وذلك لصالح طالبات المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس الإدمان على الفيسبوك في التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي.

حيث أظهرت المجموعة التجريبية انخفاضا دالا إحصائيا في مستوى الإدمان على الفيسبوك مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يشير إلى أن البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة ذو فاعلية في علاج اضطراب الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك".

## 4.1.7 دراسة "عطير، ربيع شفيق لظفي" (2017):

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الاستخدام غير الآمن للانترنت لدى عينة من طلبة المدارس الحكومية الثانوية في محافظة طولكرم، وتكونت العينة الدراسة من (30) طالبا، منهم (15) في المجموعة التجريبية، و(15) في المجموعة الضابطة، ممن كانت درجاتهم مرتفعة وفوق درجة القطع على مقياس الاستخدام غير الآمن للانترنت. لقد طبق البرنامج على مجموعة تجريبية في اثنتي عشرة جلسة، مدة كل منها (45-60) دقيقة وبواقع جلستين أسبوعيا، وطبق المقياس الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد انتهاء البرنامج الإرشادي، وكذلك بعد مرور فترة متابعة مدتها شهرين من انتهاء البرنامج. وقد أظهرت نتائج الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) في درجة استخدام غير آمن للانترنت بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) في درجة استخدام غير آمن للانترنت بين متوسطات درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) في درجة استخدام غير آمن للانترنت بين القياسين البعدي وقياس المتابعة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الاستخدام غير آمن للانترنت، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق بعد المتابعة.

## 5.1.7 دراسة "الخواجة، عبد الفتاح" (2017):

هدفت هذه الدراسة إلى تطوير برنامج إرشاد جمعي يستند إلى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT)، واستقصاء مدى فاعليته في خفض مستوى إدمان الإنترنت، وتحسين الكفاءة الذاتية العامة لدى عينة من الطلاب الذكور مدمني الإنترنت بجامعة السلطان قابوس، تم الاعتماد على مقياس إدمان الانترنت، ومقياس الكفاءة الذاتية، تألفت العينة من (24) طالبا، قسمت عشوائيا إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وتكون كل منها من (12) طالبا حيث خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشاد الجمعي، في حين لم تتلق المجموعة الضابطة لأي تدريب، وأظهرت أهم نتائج ما يلي:

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى إدمان الانترنت تعزى إلى المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج.
- كما كشفت نتائج عن فاعلية البرنامج في استمرارية خفض إدمان الانترنت لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة في اختبار المتابعة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة على الاختبار البعدي تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي

### 6.1.7 دراسة "العبيدي، ناصر بن صالح وبن دبيس، سعيد" (2017):

هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج إرشادي ملائم لطلاب المرحلة الثانوية وتطبيقه عليهم بهدف تخفيف درجة الإدمان على الإنترنت لديهم وفق مقياس الدراسة، والتعرف على أثر البرنامج الإرشادي المقترح في التخفيف من درجة الإدمان على الانترنت لدى عينة الدراسة.

تم استخدام المنهج الشبه التجريبي والذي يعتمد على مجموعتين متكافئتين مع القياس القبلي والبعدي لهما، وتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية وحجبه عن المجموعة الضابطة، وتكونت عين الدراسة من (28) طالبا، من بينهم (14) طالب في العينة الضابطة و (14) طالبا في العينة التجريبية، وكلاهما تابعتين لمكتب إشراف الروابي التابع لإدارة تعليم الرياض للبنين ممن حققوا درجات مرتفعة على مقياس إدمان الانترنت، توصلت نتائج الدراسة إلى:

- وجود فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في مستوى إدمان الإنترنت وأبعاده في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في مستوى إدمان الإنترنت في أكثر أعراضه في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
- وفي ذلك إشارة إلى أثر البرنامج الإرشادي وجدواه في خفض درجة إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية في الرياض.

### 7.1.7 دراسة "محمد، نجوى إبراهيم عبد المنعم" (2017):

تهدف الدراسة الحالية إلى تصميم برنامج معرفي سلوكي لعلاج إدمان تطبيقات المحادثة والتواصل الاجتماعي على الهاتف الذكي لدى طلاب جامعة الملك فيصل، تكونت عينة البحث من (127) طالب وطالبة طبق عليهم مقياس إدمان تطبيقات المحادثة والتواصل الاجتماعي على الهاتف الذكي بهدف تقنين الأداة. تكونت عينة البحث من 20 طالب وطالبة من بينهم (10) في المجموعة الضابطة، و(10) في المجموعة التجريبية. حيث تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية فقط بواقع 12 جلسة علاجية، وتم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام عدد من الطرق اللابرامترية المتبعة، وقد كشفت نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) في متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة في أبعاد مقياس إدمان تطبيقات المحادثة والتواصل الاجتماعي على الهاتف الذكي والدرجة الكلية له.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) في متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس إدمان تطبيقات المحادثة والتواصل الاجتماعي على الهاتف الذكي والدرجة الكلية له قبل وبعد التطبيق البرنامج.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس إدمان تطبيقات المحادثة والتواصل الاجتماعي على الهاتف الذكي والدرجة الكلية له.

مما تشير النتائج إلى: فاعلية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي بفنياته المتنوعة مع فئة الشباب الجامعي، وأثبتت فاعلية البرنامج وذلك لمدة شهرين واستمرت فاعلية البرنامج حتى بعد انقضاء فترة المتابعة.

### 8.1.7 دراسة " الحاج فاتن محمد " (2017):

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج للعلاج بالضبط الذاتي في خفض حدة الأعراض النفسية المرضية لإدمان الانترنت لدى عينة الدراسة، اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، تكونت عينة الدراسة



من (40) طالبة من طالبات كلية التربية، بمجموعتين تجريبية (20)، والمجموعة الضابطة (20)، حيث تم الاعتماد على مقياس إدمان الانترنت المقنن على البيئة السعودية، واستمارة دراسة الحالة، كشفت نتائج الدراسة:

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في الأعراض النفسية المرضية لإدمان الانترنت على مقياس الدراسة وأبعاده الفرعية في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة القياسين القبلي والبعدي.

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الدراسة وأبعاده الفرعية. مما يشير إلى فاعلية البرنامج لعلاج بالضبط الذاتي في إدارة الغضب على مدى فترة المتابعة.

### 9.1.7 دراسة "العازمي احمد سعيدان مهدي، المرتجي، يوسف راشد" (2019): فرضية استرخاء وتخلص من اعراض

هدفت الدراسة للتعرف على فعالية برنامج إرشادي في خفض مستوى القلق الاجتماعي، وأثر ذلك في خفض حدة إدمان تطبيقات التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت، واتبعت الدراسة المنهج الشبه تجربي، حيث تكونت العينة من (20) من المراهقين الذكور من المرحلة المتوسطة بدولة الكويت الذين حصلوا على درجات مرتفعة من على مقياس القلق الاجتماعي وإدمان تطبيقات التواصل الاجتماعي، تم استخدام المقاييس التالية: مقياس التفاعلي (IAS) من إعداد "لاري" (Leary,1983) وتعريب "بدر الأنصاري" (1993)، ومقياس إدمان التواصل الاجتماعي "لجمال المنيس" (2015)، وبرنامج إرشادي نفسي انتقائي من إعداد الباحثان، وقد بينت نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.001) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للقلق الاجتماعي، حيث ينخفض لدى العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.001) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، حيث ينخفض لدى العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.001) بين القياس القبلي والبعدي للقلق الاجتماعي بالمجموعة التجريبية، حيث ينخفض بالقياس البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.001) بين القياس القبلي والبعدي لإدمان التواصل الاجتماعي بالمجموعة التجريبية، حيث ينخفض بالقياس البعدي.

### 10.1.7 دراسة "عنقة، هشام" (2020):

تهدف الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين كل من إدمان الفيسبوك والسلوك الانسحابي ومدى مساهمتها في التنبؤ بمستوى مهارات التواصل، كما تهدف إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي واقعي في علاج إدمان الفيسبوك لدى التلاميذ، وصيغت أسئلة البحث في أربع (04) فرضيات، وللتحقق منها قام الباحث بترجمة مقياس الإدمان على الفيسبوك، وبناء مقياس السلوك الانسحابي، وكذا تكييف مقياس مهارات التواصل بالإضافة إلى تصميم البرنامج الإرشادي، طبقت الدراسة على عينة قوامها (511) تلميذا بالسنة الثانية ثانوي مختارين عشوائيا من ثلاث ثانويات بمدينة وهران، وللتأكد من فاعلية البرنامج الإرشادي تم الاعتماد على المنهج التجريبي لمجموعتين وقياسات قبلية، بعدية وتتبعية.

طبق هذا البرنامج على عينة متكونة من (12) تلميذا بالسنة الثانية ثانوي من بين التلاميذ تأكد أنهم مدمنون على الفيسبوك (من بين 84 مدمن). كشفت المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل على النتائج التالية: من بين نتائجها:

توجد فروق دالة إحصائية في الدرجات الكلية للإدمان على الفيسبوك لتلاميذ المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي مع حجم أثر كبير، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية في درجة إدمان الفيسبوك القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح التجريبية. إضافة إلى وجود فروق غير دالة إحصائية بين القياس البعدي والتتبعي لصالح التتبعي بارتفاع نسبة متوسط الإدمان بسبب طول مدة التوقف عن الدراسة.

## 11.1.7 دراسة "محمود، محمد أنور وإسماعيل، تهاني أنور" (2020):

هدفت الدراسة للتعرف على أثر البرنامج الإرشادي المقترح في التخفيف من درجة الإدمان على الإنترنت لدى عينة من طلبة المرحلة الإعدادية حيث طبق المقياس على طلبة الصف الرابع إعدادي في إعدادية الجماهير للبنين لاستخراج المجموعة الضابطة، وفي إعدادية المعقل لاستخراج المجموعة التجريبية ، وتكونت العينة من (24) طالبا موزعين بالتساوي إلى (12) تجريبية و(12) ضابطة ممن ظهرت لديهم درجات مرتفعة على مقياس إدمان الإنترنت المستخدم في الدراسة، تم استخدام المنهج شبه تجريبي والذي يعتمد على مجموعتين متكافئتين مع الاختبار القبلي والبعدي لهما. وتطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية وعدم تطبيقه على المجموعة الضابطة وأشارت النتائج إلى:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في مستوى إدمان الإنترنت وأبعاده في الاختبار القبلي والبعدي تعزى للقياس البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في مستوى إدمان الإنترنت في أكثر أعراضه في القياس البعدي، وفي ذلك إشارة إلى أثر برنامج الإرشادي وفاعليته في خفض درجة إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

## 12.1.7 دراسة "عبابنة، نور علي وجرادات، عبد الكريم محمد" (2021):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية العلاج المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من اللاجئات السوريات المسجلات في المدارس الحكومية في محافظة إربد، الأردن. تكونت عينة الدراسة من (30) لاجئة سورية من طالبات الصفوف السابع، والثامن، والتاسع، والعاشر، تم تعيينهن بشكل عشوائي لمجموعتين متساويتين: مجموعة تجريبية شاركت في برنامج العلاج المختصر المركز على الحل، ومجموعة ضابطة لم تشارك في أي برنامج تدخل. تلقت المشاركات في البرنامج العلاجي ثماني جلسات علاجية، كانت مدة كل جلسة منها (80) دقيقة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي. أظهرت النتائج:

- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متوسطات الدرجات على جميع أبعاد مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلى المقياس ككل القياسين البعدي والتتبعي، إذ كانت

درجات المجموعة التجريبية أدنى، مما يشير إلى فاعلية العلاج المختصر على الحل في معالجة هذا النوع من الإدمان لدى اللجان السوريات.

### 13.1.7 دراسة "عبد الله، شيماء طلعت محمود" (2021):

هدفت الدراسة الحالية إلى الحد من إدمان الإنترنت لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، وتكونت عينة الدراسة من (60) من تلاميذ المرحلة الإعدادية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية، والمجموعة الأخرى ضابطة، وقد تم اختيار العينة بواسطة تطبيق مقياس إدمان الإنترنت من إعداد الباحثة، وقد تم استخدام المنهج شبه التجريبي، وأظهرت نتائج الدراسة إلى:

- عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة عند مستوى دلالة (0.05)، في التطبيق القبلي لمقياس إدمان الإنترنت.
- وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة عند مستوى (0.01) في التطبيق البعدي لمقياس إدمان الإنترنت لصالح المجموعة التجريبية.
- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية لمقياس إدمان الإنترنت في الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.
- عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية لمقياس إدمان الإنترنت في الاختبار البعدي والتتبعي.

### 14.1.7 دراسة "باجي عبد الغني وختاش محمد" (2021):

هدفت الدراسة إلى اقتراح خطة علاجية أو برنامج نفسي تعليمي في ضوء أسس النظرية المعرفية A.Beck ، للتخفيف من إدمان الإنترنت المصاحب للاستخدام المرضي للألعاب الرقمية مع مقترح خطة علاجية وفق المقاربة المعرفية، تكون البرنامج الإرشادي من (10) جلسات علاجية تطبق بمعدل جلستين في الأسبوع، تتراوح مدة تطبيق كل جلسة إرشادية ما بين (60-90) دقيقة، يتضمن البرنامج الإرشادي فنيات ومهارات علاجية معرفية وانفعالية متنوعة ( المحاضرات التفاعلية، المناقشة الجماعية المفتوحة، التعرف على الأفكار التلقائية، التعرف على المشاعر، إعادة البناء المعرفي، الحوار السقراطي، الضبط الذاتي...) وتطبق هذه الجلسات بأسلوب الإرشاد الجماعي.

## 15.1.7 دراسة "السيد، نهى عبد العظيم عبد الحميد" (2023):

استهدف البحث لوضع برنامج إرشادي حركي ومعرفة تأثيره على خفض حدة إدمان شبكات الإنترنت ومستوى القلق الاجتماعي والنسق القيمي لدى طالبات الزقازيق، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (20) طالبة من كليات التربية الرياضية والتجارة والآداب والتمريض والحقوق بجامعة الزقازيق، واللاتي يتصفن بدرجة عالية من إدمان شبكات الإنترنت. وقد استخدمت المقاييس التالية: مقياس حدة إدمان شبكات الإنترنت- مقياس القلق الاجتماعي- مقياس النسق القيمي- البرنامج الإرشادي الحركي المقترح. ومن أهم النتائج:

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في حدة إدمان الإنترنت ومستوى القلق الاجتماعي لصالح القياس البعدي معنى ذلك أن البرنامج الإرشادي الحركي المقترح له تأثير إيجابي على خفض حدة إدمان الإنترنت ومستوى القلق الاجتماعي لأفراد عينة البحث الأساسية.

## 2.7 الدراسات الأجنبية:

## 1.2.7 دراسة "KIMBERLY S. YOUNG" (2007):

هدفت الدراسة للتحقق من فعالية استخدام العلاج المعرفي السلوكي مع مدمني الانترنت، درس الباحثون (114) عميلاً يعانون من إدمان الإنترنت وتلقوا العلاج السلوكي المعرفي في مركز إدمان الإنترنت. استخدمت هذه الدراسة تصميم بحث استبياني باستخدام اختبار (IAT)، وتم تقييم متغيرات النتائج مثل دافعية العمل وإدارة الوقت عبر الإنترنت وتحسين العلاقات الاجتماعية وتحسين الوظائف الجنسية والمشاركة في الأنشطة غير المتصلة بالإنترنت والقدرة على الامتناع عن التطبيقات الإشكالية في الجلسات الثالثة والثامنة والثانية عشرة وعلى مدى 6 أشهر متابعة أشارت النتائج إلى:

- أن الذكور القوقازيين في منتصف العمر الذين يحملون درجة جامعية لمدة 4 سنوات على الأقل هم الأكثر عرضة للإصابة بنوع من إدمان الإنترنت.

- أشارت التحليلات الأولية إلى أن معظم العملاء تمكنوا من إدارة شكاوهم التقديمية بحلول الجلسة الثامنة، واستمر العملاء في الحفاظ والتحكم في الأعراض عند متابعة لمدة 6 أشهر. نظرًا لأن مجال

إدمان الإنترنت لا يزال ينمو، فإن بيانات النتائج هذه ستكون مفيدة في تخطيط العلاج باستخدام بروتوكولات قائمة على الأدلة فريدة من نوعها لهذه الفئة السكانية الناشئة من العملاء.

### 2.2.7 دراسة " Jong-unkim:(2008) "

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي جماعي (R/T) لإدمان الإنترنت وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة، حيث تم الاعتماد على النظرية الاختيار والتحكم ونظرية العلاج الواقعي في بناء البرنامج الإرشادي، تم استخدام مقياس إدمان الإنترنت النسخة الكورية، تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (276) طالب جامعي، بعد الاختيار القبلي تطوع (25) مشارك من بين (32) من مدمني الانترنت، حيث تم اختيار التصميم التجريبي لعينتين، عينة ضابطة بلغ عددها (12) من بينهم (10) ذكور و(02) أنثى، وعينة تجريبية بلغت (13) مشاركا من بينهم (10) ذكور و (13) أنثى، تم إدخال المتغير التجريبي في العينة التجريبية ولا يتم إجراء أي تغيير على العينة الضابطة، مدة تطبيق البرنامج (10) جلسات بمعدل جلستين في الأسبوع مدة الجلسات تراوحت ما بين (60-90) دقيقة حيث أشارت النتائج إلى: فاعلية البرنامج في خفض مستوى الإدمان الإنترنت وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة.

### 3.2.7 دراسة " Mehmet ÇARDAK & all"(2009):

هدفت الدراسة للكشف عن تأثير برنامج إرشادي جماعي يستند للنظرية العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي (REBT) مستمد من نظرية التحكم في الواقع على إدمان الانترنت بين طلاب الجامعات.

تم تطبيق استبيان لتشخيص إدمان الإنترنت، تكون عدد المشاركون في هذه الدراسة من (276) طالبا جامعيًا، بعد الاختبار الأول كشفت النتائج عن (65) مدمنا على الانترنت، تطوع (24) مشاركا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (12) تجريبية من بينهم (06) ذكور و (06) إناث، وتكونت المجموعة الضابطة من (12) من بينهم (06) ذكور و (06) إناث.

طبق البرنامج في المجموعة التجريبية ولم يطبق على المجموعة الضابطة، بمعدل جلسة واحدة في الأسبوع لمدة (10) أسابيع متتالية. أشارت النتائج إلى:

- أن مستوى الإدمان الانترنت لدى العينة التجريبية قل وبكثير وبشكل ملحوظ مقارنة بالمجموعة الضابطة.

معنى ذلك أن البرنامج ساهم في التقليل من الاستخدام اليومي للإنترنت أي أن البرنامج العلاجي قلل بشكل فعال من إدمان الإنترنت بين طلاب الجامعات.

#### 4.2.7 دراسة " Hatice Odacı & Cığdem Berber Celik " (2017):

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية تأثير الإرشاد الجماعي القائم على العلاج الواقعي على مشكلات استخدام الإنترنت لطلاب الجامعات ورضاهم عن الحياة، من أجل تحديد عينة الدراسة تم تطبيق اختبارات على (418) طالباً، وقد تم تحديد الطلاب الذين تحصلوا على درجات مرتفعة على مقياس استخدام الإشكالي للإنترنت، وانخفاض عن رضا الحياة، وشارك في النهاية (20) طالباً، (10) منهم في المجموعة الضابطة، و (10) منهم في المجموعة التجريبية، حيث تم استخدام مقياس الإدراك عبر الإنترنت، ومقياس الرضا عن الحياة قبل وبعد تطبيق البرنامج. تظهر النتائج أن الإرشاد الجماعي القائم على العلاج الواقعي يقلل بشكل كبير من مستوى استخدام الإنترنت المثير للمشاكل بين طلاب الجامعات ويزيد من مستويات الرضا عن حياتهم.

#### 5.2.7 دراسة " Matthew W.R Stevens & all " (2018):

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية العلاج المعرفي السلوكي لاضطراب ألعاب الإنترنت وأعراض القلق والاكتئاب والوقت المستغرق في الألعاب، قامت هذه الدراسة بتحليل محتوى دراسات سابقة حيث حددت من قاعدة البيانات (12) دراسة استعملت العلاج المعرفي السلوكي.

كشفت نتائج الدراسة: أظهر العلاج المعرفي السلوكي فعالية عالية في الحد من أعراض اضطراب ألعاب الإنترنت (IGD) والاكتئاب، وأظهر فعالية معتدلة في تقليل القلق في الاختبار البعدي.

#### 6.2.7 دراسة " Jiwon Han & all " (2019):

هدفت الدراسة للتعرف على فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في علاج اضطراب ألعاب الإنترنت وأعراض الاندفاع، القلق والتجنب الاجتماعي والمشاكل الأسرية والبيئية لدى المرضى.

تكونت عينة الدراسة من (205) مريض تم السماح لهم باختيار نوع العلاج الذي يريدونه، المجموعة الأولى بلغ عددها (101) مريض تلقت العلاج المعرفي السلوكي، وبلغ عدد المجموعة الثانية (104) مريض تلقت العلاج النفسي بالدعم.

حيث تم استخدام مقياس التقرير الذاتي للاستخدام الروتيني للإنترنت للتعرف على اضطراب إدمان الألعاب الإنترنت (IGD)، ومقياس الاندفاع، ومقياس "بيك" للاكتئاب، ومقياس "بيك" لأعراض القلق، ومقياس التماسك الأسري.

كشفت نتائج الدراسة: أظهرت المجموعة التي تلقت برنامج العلاج المعرفي السلوكي انخفاضا كبيرا في أعراض اضطراب ألعاب الإنترنت (IGD) من خلال التحكم في القلق والاندفاع والتجنب الاجتماعي مقارنة بمجموعة التي تلقت العلاج بالدعم النفسي، معنى ذلك أن برنامج العلاج المعرفي السلوكي أكثر فاعلية من العلاج بالدعم النفسي.

### 7.2.7 دراسة (2020) "Hanan Hosni El Sherbini1 & Rasha Abd El Hakim "Abdou":

هدفت الدراسة إلى تقييم تأثير العلاج السلوكي المعرفي على اضطراب ألعاب الإنترنت وجودة الحياة لدى طلاب المرحلة الإعدادية بالإسكندرية، أجريت الدراسة في (04) مدارس إعدادية حكومية تم اختيارها عشوائياً في الإسكندرية، تم فحص جميع الطلاب في الصفين الأول والثاني في الإعدادات المحددة سابقاً البالغ عددهم (2080 طالباً) باستخدام مقياس اضطراب ألعاب الإنترنت، كما تم اختيار (200) طالب يعانون من اضطراب ألعاب الإنترنت، تم استخدام ثلاث أدوات لجمع البيانات، كانت الأداة الأولى هي جدول المقابلات المنظمة للبيانات الأساسية للطلاب، والأداة الثانية هي مقياس اضطراب ألعاب الإنترنت (IGD-20)، أما الأداة الثالثة فكانت النموذج القصير لجدد جودة الحياة (Peds QLTM – SF 15).

كشفت النتائج:

- أكثر من عُشر (12.7%) من الطلاب الذين شملتهم الدراسة يعانون من اضطراب ألعاب الإنترنت.



- أن للبرنامج المعرفي السلوكي فاعلية في علاج اضطراب ألعاب الإنترنت وتحسين نوعية الحياة لدى الطلاب، حيث ارتفعت نسبة الطلاب المتعافين تماما من الاضطراب إلى (32%) بعد تطبيق البرنامج، وبلغت النسبة بعد ثلاثة أشهر من المتابعة (48.5%)، كما ارتفعت نسبة الطلاب الذين يتمتعون بنوعية حياة جيدة إلى (60.5%) مباشرة بعد إتمام البرنامج، واستمرت بنسبة (51.5%) بعد فترة المتابعة.

### 8.2.7 دراسة "Antonia Helena Hamu & all" (2020):

هدفت الدراسة للكشف عن تأثير العلاج السلوكي بالالتزام المعرفي على خفض مستوى إدمان الانترنت لدى المراهقين، استخدمت الدراسة التصميم الشبه التجريبي بمجموعتين (الضابطة والتجريبية) مع القياس القبلي والبعدي، حيث تم تطبيق مقياس إدمان الانترنت على عينة قوامها (58) مشارك، تم تقسيمها إلى مجموعتين المجموعة الضابطة بلغ عددها (30)، في حين بلغ عدد المشاركين في المجموعة التجريبية (28)، وقد تم اختيارهما وفقا للاختيار العشوائي البسيط، كشفت نتائج الدراسة:

- أن هناك تأثيرات إيجابية للعلاج السلوكي بالالتزام المعرفي على خفض إدمان الانترنت للمجموعة التجريبية قبل وبعد تلقي التدخل.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الضابطة ومتوسط درجات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي تعزى إلى المجموعة التجريبية التي تلقت العلاج.

### 9.2.7 دراسة "Seyyed Salman Alavi & all" (2021):

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية العلاج المعرفي السلوكي الجماعي في الحد من أعراض الإدمان وتحسين نوعية الحياة والصحة العقلية للطلاب الذين يعانون من إدمان الإنترنت، تم اختيار (50) طالبا مصابا بإدمان الإنترنت، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (25) في المجموعة الضابطة، و (25) في المجموعة التجريبية وفقا للاختيار العشوائي، شاركت المجموعة التجريبية في (15) جلسة، حيث تم استخدام مقياس إدمان الانترنت (IAT) ومقياس نوعية الحياة (QOL)، والصحة العقلية (SCL-90-R) أظهرت النتائج مايلي:

- أن المجموعة التي تلقت العلاج الجماعي المعرفي السلوكي انخفاضا في إدمان الإنترنت وتحسنا في درجات نوعية الحياة والصحة العقلية.

أظهر معظم المشاركين تحسناً في نهاية جلسة المتابعة لمدة (03) أشهر.

- تمكن المشاركون من إدارة والسيطرة على أعراض إدمان الإنترنت والتميز بين الاستخدام الصحي والاستخدام المرضي للإنترنت، كما تحسنت قدرة المشاركين على التواصل مع أقرانه، معنى ذلك أن العلاج المعرفي السلوكي فعالاً في تحسن جودة الحياة والأمراض العقلية لدى الطلاب الذين يعانون من إدمان الإنترنت.

### 10.2.7 دراسة " Qutaiba, Agbaria " (2022):

هدفت الدراسة للكشف عن فعالية برنامج التدخل المعرفي السلوكي لتحسين ضبط النفس وتقليل إدمان الإنترنت بين المراهقين، شملت عينة الدراسة (160) طالباً من الصف السابع إلى التاسع، تم اختيارهم من ثماني مدارس، تم توزيع الطلاب عشوائياً على مجموعتين: المجموعة التجريبية بلغ عددها (80)، من بينهم (58) صبياً و(22) فتاة، خضعت لتدخل منهجي للحد من إدمان الإنترنت 08 جلسات علاج معرفي سلوكي، ومجموعة التحكم من بينهم (54) صبياً و (26) فتاة.

كشفت نتائج الدراسة ما يلي:

- أظهرت المجموعة التجريبية مستويات أعلى من ضبط النفس ( $p < .01$ )
- انخفضت درجات استبيان إدمان الإنترنت في المجموعة التجريبية ( $p < .01$ )
- تشير النتائج إلى أن العلاجات المعرفية السلوكية قد تكون طريقاً واعدًا لتعزيز ضبط النفس وتقليل أعراض إدمان الإنترنت بين هذه الفئة الفريدة من الطلاب.

### 3.7 التعليق على الدراسات السابقة:

#### 1.3.7 من حيث الهدف:

هدفت مجموعة من الدراسات السابقة للتعرف أو الكشف عن تأثير أو فاعلية برنامج إرشادي للخفيف من إدمان الانترنت وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والفيديوك وإدمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة من الأفراد وهي كالتالي:

**إدمان الانترنت:** اتفقت العديد من الدراسات السابقة من حيث الهدف وهو التعرف على فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من إدمان الإنترنت لدى عينة من الأفراد المدمنين استخدام الإنترنت: كدراسة " شاهين، محمد أحمد" (2015)، ودراسة "عطير، ربيع شفيق لطفي" (2017)، دراسة "الخواجة، عبد الفتاح" (2017)، ودراسة "العبيدي، ناصر بن صالح وبن ديبس، سعيد" (2017)، ودراسة "محمود، محمد أنور وإسماعيل، تهاني أنور" (2020)، ودراسة "عبد الله، شيماء طلعت محمود" (2021)، ودراسة "KIMBERLY S. YOUNG" (2007) ودراسة Jong-unkim (2008)، ودراسة Hatie Odaci & Cig dem Berber Celik (2009) Mehmet Cardak & all (2017)، ودراسة "Matthew W.R Stevens & all" (2018).

**إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والفيديوك:** كما اتفقت بعض الدراسات السابقة من حيث الهدف وهو التعرف على فاعلية برنامج إرشادي للتقليل من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والفيديوك، كدراسة "بارزان صابر خالد وعمر ياسين إبراهيم" (2014)، دراسة "ياسرة، محمد أيوب، محمد أبو هديروس" (2016)، دراسة "محمد، نجوى إبراهيم عبد المنعم" (2017)، دراسة "العازمي احمد سعيدان مهدي، المرتجي، يوسف راشد" (2019)، دراسة "عنقة، هشام" (2020)، دراسة "عبابنة، نور علي وجرادات، عبد الكريم محمد" (2021)،

**الألعاب الإلكترونية:** كما اتفقت بعض الدراسات السابقة من حيث الهدف وهو التعرف على فاعلية برنامج إرشادي للتقليل من إدمان الألعاب الإلكترونية كدراسة "Jiwon Han & all" (2019)، دراسة "Hanan Hosni El Sherbini1 & Rasha Abd El Hakim Abdou" (2020).

### 2.3.7 من حيث السند النظري:

تنوع السند النظري للبرامج الإرشادية، فأغلب البرامج الإرشادية استخدمت نظرية المعرفة السلوكية، وقد اعتمدت بعض الدراسات على نظريات أخرى مثل: نظرية المعرفة الانفعالية السلوكية، الإرشاد الواقعي

لجلاسر، نظريات انتقائية، نظرية العلاج المتمركز على الحل، برنامج قائمة على التدخل الرياضي، نظرية العلاج السلوكي بالالتزام المعرفي، نظرية الضبط الذاتي وغيرها من النظريات التي تم استخدامها في البرامج الإرشادية لمناسبتها لموضوع وأهداف للدراسة.

### 3.3.7 العينة:

اختلفت العينة في أغلب الدراسات السابقة التي ذكرت وهم كالتالي:

من بين الدراسات التي اعتمدت على عينة من الأفراد عاديي مشاركين في الدراسة كدراسة Kimberly (2007)، s.young، كما طبقت بعض الدراسات السابقة على عينة من المراهقين كدراسة: ياسرة، محمد أيوب، محمد أبو هدروس(2016)، دراسة العازمي احمد سعيدان مهدي و المرتجي يوسف راشد (2019)، عنقة، هشام(2020)، دراسة" Antonia Helena Hamu & all (2020).

بعض الدراسات السابقة اعتمدت على عينة من طلبة المرحلة الإعدادية كدراسة "بارزان صابر خالد وعمر ياسين إبراهيم" (2014)، دراسة "بن مبارك نسيمه وبن فليس كريمة" (2018)، دراسة "محمود، محمد أنور وإسماعيل تهاني أنور" (2020)، دراسة " Hanan Hosni El Sherbini1 & Rasha Abd El Hakim Abdou" (2020)، ودراسة "عبد الله شيماء طلعت محمود" (2021).

بعض الدراسات طبقت عينة من طلبة المرحلة الثانوية كدراسة: عطير، ربيع شفيق لظفي (2017)، دراسة "العبيدي ناصر بن صالح وبن دببيس سعيد"(2017)، دراسة "عبابنة نور علي وجرادات عبد الكريم محمد" (2021).

أما الدراسات التي تم اختيارها لعينة من الطلبة الجامعيين كدراسة "بارزان صابر خالد وعمر ياسين إبراهيم" (2014)، و"دراسة شاهين، محمد أحمد" (2015)، ودراسة "الخواجة، عبد الفتاح" (2017)، دراسة "محمد، نجوى إبراهيم عبد المنعم" (2017)، دراسة " الحاج فاتن محمد " (2017)، دراسة "السيد، نهى عبد العظيم عبد الحميد" (2023)، "Jong-unkim" (2008)، ودراسة " Mehmet ÇARDAK & all" (2009)، ودراسة " Hatice Odacı & Ciğ dem Berber Celik " (2017)، ودراسة" Seyyed Salman Alavi" (2021).

### 4.3.7 من حيث المنهج:

كل الدراسات السابقة التي تم ذكرها اعتمدت على المنهج التجريبي ماعدا دراسة " Matthew W.R ( Stevens & all 2018) التي اعتمدت على منهج تحليل محتوى لدراسات سابقة.

كما أن بعض الدراسات اعتمدت على التصميم التجريبي بعينة تجريبية واحدة كدراسة Kimberly Young (2007)s، Jiwon Han & all (2019)، Hanan Hosni el sherbinil & Rasha ، (2020)abdel hakim abdo، السيد نهى عبد العظيم عبد الحميد (2023).

كما اتفقت بعض الدراسات السابقة على تصميم تجريبي ذو مجموعتين تجريبتين كدراسة Han & all (2019) Jiwon.

### 5.3.7 من حيث الأدوات:

لم تختلف مجمل الدراسات السابقة التي ذكرت من حيث أدوات الدراسة فتناولت برنامج إرشادي ومقاييس حسب مجال الإدمان سواء أكان (إدمان الانترنت بصفة عامة، إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، أو إدمان الألعاب الإلكترونية)، كما أن بعض الدراسات لم تكتفي باستخدام مقياس لإدمان الإنترنت بل أضافت عليه مقاييس متنوعة حسب المتغير الذي تناولته: كمقياس الكفاءة الذاتية العامة، كمقياس "بيك" للاكتئاب ومقياس "بيك" لأعراض القلق، ومقياس "هاملتون" للاكتئاب وللقلق، النموذج القصير لجودة الحياة، مقياس الصحة العقلية وغيرها من المقاييس.

### 6.3.7 من حيث النتائج:

اتفقت كل الدراسات السابقة على فعالية البرنامج الإرشادي في التقليل من إدمان الانترنت بغض النظر عن مجال إدمان الانترنت أو السند النظري الذي تعتمد عليه الدراسة سواء أكانت نظرية العلاج الواقعي "لجلاس" أو الإرشادي المعرفي السلوكي أو العلاج الرياضي.

### 4.7 الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفادت الباحثة من الإطار النظري ومن المقاييس والأدوات التي تناولتها الدراسات السابقة من خلال ما يلي:

- ساعدت مراجعة الدراسات السابقة الباحثة في صياغة إشكالية الدراسة وفرضياتها.

- كما اتضحت الرؤية حول المجالات المراد دراستها في الاستخدام السلبي للانترنت، وقد تم إدراجها في مقياس الاستخدام السلبي للانترنت والذي احتوى على ثلاث محاور وهي: مواقع التواصل الاجتماعي، الألعاب الإلكترونية، المواقع الإباحية.

- كما تم مراجعة البرامج الإرشادية التي وجدت في الدراسات السابقة والاستفادة منها في بناء برنامج للدراسة الحالية.

- تم الاستعانة بالدراسات السابقة في اختيار التصميم التجريبي المناسب للدراسة الحالية.

- تم الإطلاع على الأساليب الإحصائية التي استخدمت في ضبط المتغيرات وفي معالجة البيانات.

### 5.7 موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

تعد الدراسة الحالية ثان دراسة محلية (حسب إطلاع الباحثة وجهدها) بعد دراسة "هشام عنقة"، فالاختلاف بين الدراسة الحالية ودراسة "هشام عنقة" يكمن في أنه تناول في دراسته برنامج يستند على نظرية الإرشاد الواقعي لجلاسر، كما انه استخدم المنهج الشبه تجريبي بعينتين ضابطة وتجريبية البالغ عددهم (12) ضمت كل منهما (06) أفراد ، وركز اهتمامه على مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) أما الدراسة الحالية فتناولت النظرية المعرفية السلوكية كسند نظري، وقد تم إستخدام المنهج الشبه تجريبي بعينتين ضابطة وتجريبية، ضمت كل منهما (13) منهم عينة ضابطة، و (13) عينة تجريبية، وتمثل اهتمامها بمواقع التواصل الاجتماعي، والألعاب الإلكترونية ك مجال من مجالات الاستخدام السلبي للانترنت.

الدراسة الحالية تتناول مقياس للاستخدام السلبي للانترنت والذي يحتوي على مجالين وهما كالتالي (المواقع التواصل الاجتماعي، الألعاب الإلكترونية)

كما أن برنامج الدراسة الحالية يقلل من الاستخدام السلبي للانترنت في مجاله (مواقع التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية).

## الفصل الثاني: آليات التحصين في الإرشاد

### المعرفي السلوكي والبرامج الإرشادية

تمهيد

أولاً: آليات التحصين في الإرشاد المعرفي السلوكي

1. تعريف الإرشاد النفسي

2. خصائص الإرشاد النفسي

3. مجالات الإرشاد النفسي

4. أساليب الإرشاد النفسي

5. أنواع الإرشاد النفسي

ثانياً: البرامج الإرشادية

1. تعريف البرنامج الإرشادي

2. أهداف البرنامج الإرشادي

3. أسس بناء برنامج إرشادي

4. مراحل بناء البرنامج الإرشادي

5. مناهج تطبيق البرنامج الإرشادي

خلاصة الفصل

### تمهيد:

شهد القرن الحادي والعشرين تطورًا نوعيًا في مجال الإرشاد النفسي، وذلك بفضل جهود العلماء والباحثين في هذا المجال، ومن أبرز التطورات التي شهدها هذا المجال ظهور العديد من النظريات والأساليب الإرشادية المختلفة، وتعدد مجالاته لنتناسب مع مختلف المراحل العمرية، كما تنوعت المشكلات التي يتعامل معها الإرشاد النفسي والتي تشمل المشكلات النفسية والاجتماعية والمهنية. وقد ساهمت هذه التطورات في تحسين فعالية الإرشاد النفسي، وجعله أكثر ملائمة للاحتياجات المختلفة للأفراد وذلك لمساعدتهم على تحقيق أهدافهم وتطور حياتهم.

### أولاً: آليات التحصين في الإرشاد المعرفي السلوكي

#### 1. تعريف الإرشاد النفسي:

**لغة:** جاء في لسان العرب لابن المنصور ما يلي: الرشد والرشاد نقيض الغي، رشد يرشد رشداً ورشادا، فهو راشد ويعني نقيض الضلال إذا أصاب وجه الأمر والطريق، والراشد، اسم فاعل من فعل يرشد، رشداً وأرشدته ورشد أمره وأرشده الله، وارشد إلى الأمر أي هداه واسترشد أي طلب منه.

**اصطلاحاً:** الإرشاد النفسي كعلم وفن وممارسة جديد وحديث النشأة، فالإرشاد بشكل عام يدور حول توجيه الفرد وهدايته إلى السلوك الجيد، أي يرتبط بالتأثير في السلوك وتغييره، فالمرشد يهتم بتغيير السلوك إلا إرادي للمسترشد وهو بدوره يلجأ إلى المرشد كي يساعده على إحداث هذا التغيير (العبادية، 2018، ص 44).

**يعرف روجرز (Rogers 1952):** هو العملية التي يتم من خلالها التخفيف أو استرخاء بنية ذات العميل (المسترشد)، في إطار علاقة إرشادية يسودها الأمن يتم من خلالها إدراك التجارب والخبرات المرغوبة سابقاً ودمجها بعد ذلك في ذات متغيرة (Kulwinder, n.d, p123).

**يرى جلبرت سي.رين (Gilbert C.Wren 1962):** أن الإرشاد النفسي لم يعد مجرد نصيحة من شخص عادي، فهو علاقة ديناميكية بين فردين مرشد نفسي ومسترشد، يعمل الاثنان معا على تحديد المشكلة بدقة لكي يصل المسترشد إلى إيجاد حل يقره بنفسه. (vikas, 2015, p354)

**يعرفها داستن وجورج (Dustin & George 1973):** بأنها "عملية تعليمية تهدف إلى زيادة السلوك التكيفي وتقليل السلوك غير التكيفي (Vijayan & all, 2017, P04).



**يعرف حامد زهران (1980):** الإرشاد هو عملية بناء تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم ذاته ودراسة شخصيته ومعرفة خبراته وتنمية إمكاناته وحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته حتى يصل إلى تحديد أهدافه ويحقق الصحة النفسية والتوافق النفسي والمدرسي والمهني والزواجي والأسري(البلوي، 2014، ص 5 و6).

**يشير باترسون Paterson (1986):** إلى أن الإرشاد النفسي عملية تتم من خلال تنظيم مقابلة في مكان خاص من قبل مرشد يتمتع بالخبرة والمهارات والقدرات في مجال الإرشاد النفسي، حيث يستمع المرشد إلى المشكلة التي يعاني منها المسترشد ويحاول فهم ومعرفة ما يمكنه تغييره في سلوكه بطريقة أو بأخرى يختارها ويقررها المسترشد بنفسه(أبوزعزع،2009،ص09).

**يعرف سميث Smith (1995):** الإرشاد على أنه عملية يقوم فيها المرشد النفسي بمساعدة المسترشد على تفسير الحقائق المتعلقة بخيارات أو خطط أو تعديلات يحتاج إلى إجرائها (Mahalakshmi,2013,p30).

كما يعرف الإرشاد أيضا بأنه: العلاقة المهنية التي يتحمل فيها المرشد مسؤولية مساعدة العميل بشكل ايجابي من خلال تغيير أنماطه سلوكه السلبية إلى أنماط سلوكية جديدة أكثر ايجابية، ومن خلال فهم وتحليل استعداداته وقدراته وميوله والفرص المتاحة له، وتعزيز قدراته على الاختيار واتخاذ القرارات وإعداده لمستقبله بهدف وضعه في المكان المناسب ليتمكن من تحقيق أهداف سليمة وحياة ناجحة ومواطنة صالحة (سهير،2000،ص07).

**وفي ذات السياق تعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس الإرشاد النفسي:** بأنه مجموعة الخدمات التي يقدمها أفراد متخصصون في الإرشاد النفسي ولهم دراية بمبادئ وأساليب دراسة السلوك الإنساني خلال مراحل نموه المختلفة، ويقدمون خدمات لتأكيد الجانب الايجابي في شخصية المسترشد، واستغلاله في تحقيق مطالب نموه وتوافق مع الحياة، فضلا على إكسابه القدرة على اتخاذ القرارات (العبيدي،العبيدي،2010،ص29 ) (النوايسة،2013،ص22).

**يعرفه طه عبد العظيم (2004):** بأنه عملية نفسية تساعد الفرد على فهم نفسه والتعرف على إمكانات وقدراته والعمل على استخدامها، وتوظيفها بشكل أفضل بمساعدة المرشد، مما يسهم في تحقيق أكبر قدر ممكن من التوافق النفسي(البلوي،2014،ص06).

مما تم عرضه نستنتج أن الإرشاد النفسي هو عملية ديناميكية تتم بين المرشد والمسترشد في بيئة آمنة ومنظمة، يقوم المرشد النفسي بمساعدة المسترشد على معرفة قدراته، إمكانياته، استعداداته، والتعرف على المشكلة التي يعاني منها المسترشد من خلال تحديدها والعمل على إيجاد حلول أو بدائل يقوم المسترشد بتحديددها وبتخاذ قراره بنفسه وصولاً به إلى التوافق النفسي والصحة النفسية.

### 2. خصائص الإرشاد النفسي:

يتميز الإرشاد النفسي بعدة خصائص سنذكر منها:

- عملية مساعدة يهتم بمساعدة الأفراد الأصحاء الذين يمرون بأزمات.
  - يمارس الإرشاد النفسي من قبل أخصائيين ممارسين ومؤهلين في مجال الإرشاد النفسي.
  - يقدم الإرشاد النفسي في بيئة منظمة ويستخدم أساليب وتقنيات الإرشاد النفسي (البلوي، 2016، ص07).
  - من مميزات الإرشاد النفسي الديناميكية والتفاعل الذي يحدث بين المرشد والمسترشد لتحقيق الأهداف المسطرة مسبقاً وإحداث تغييرات ايجابية.
  - الإرشاد النفسي ذو طبيعة نمائية أي يهتم بدراسة المشكلات المرتبطة بالنمو عبر مراحل عمر الإنسان والمشكلات المرتبطة بالنضج.
  - الإرشاد النفسي ذو طبيعة وقائية حيث يمنع حدوث المشكلة أو يقلل من أثر الاضطراب (أوراغي، 2017، ص29).
  - يركز الإرشاد النفسي على الصعوبات الحالية للعميل أي حاضر العميل.
  - يقدم لجميع فئات المجتمع بغضاً لنظر عن الدين العرق (JAN CZESŁAW, 2016, p54830).
  - يتعامل مع الأفراد الذين يعانون من مشكلات شخصية، اجتماعية، مدرسية، مهنية.
  - يساعد الأفراد على زيادة قدرة الذات على الاندماج وإحداث تغييرات ايجابية في شخصية الفرد لتحقيق الصحة النفسية (Vikas, 2015, p).
- مما سبق عرضه تستنتج الباحثة أن للإرشاد النفسي خصائص تميزه عن غيره من العلوم الأخرى فهو عملية ديناميكية يقوم بها أخصائي نفسي متمكن من نظريات والأساليب والتقنيات الإرشادية المختلفة، يتعامل مع مختلف فئات المجتمع من ذوي المشكلات نفسية اجتماعية، مهنية والمدرسية.

### 3. مجالات الإرشاد النفسي:

#### 1.3 الإرشاد المهني:

يعتبر الإرشاد المهني أول نوع من الإرشاد تم تطويره من قبل علماء النفس، حيث يعمل الإرشاد المهني على مساعدة الأفراد للاستعداد لحياتهم المهنية، من خلال اختيار المهنة التي تتناسب مع قدراتهم، إمكانياتهم، استعداداتهم، وسمات شخصياتهم حتى يستطيع العامل الاندماج في العمل. كما يتعامل الإرشاد المهني مع الأفراد الذين يواجهون مشكلات، مخاوف، الصعوبات التي تعترض الأداء الوظيفي للعامل، حيث يساعد المرشد العامل على حل مشكلاته وصولاً به إلى الرضا الوظيفي ليكون أكثر كفاءة في أداء عمله (Nikolaos,2019,p108).

ووفقاً لبارسونز يرى أن الإرشاد المهني هو عملية مساعدة الفرد على مطابقة صفاته الشخصية وخلفيته مع الوظائف وفرص العمل المناسبة (Tina & Ugochukwu,2015,p128).

نستنتج أن الإرشاد المهني هو مجموع الخدمات المقدمة للأفراد خلال مراحل حياتهم المهنية يقوم فيه المرشد بتقديم مجموعة من الخدمات المتنوعة المتمثلة في مساعدة العميل في التعرف على استعداداته وقدراته وإمكانياته وميوله، والتعرف على المهنة ومتطلباتها لوضع الشخص المناسب في المهنة المناسبة، كما يساعد المرشد العامل بالاستفادة من الخدمات الإرشادية بالتعرف على مشكلته مع رؤسائه أو مع زملائه داخل الوسط المهني وتزويده باستراتيجيات للتعامل مع هذه المشكلات لتحقيق التكيف المهني.

#### 2.3 الإرشاد النفسي للمراهقين:

تتميز مرحلة المراهقة بتغيرات جسمية وانفعالية عاطفية تؤثر على حياة الطفل تجعله يعيش نوعاً من الصراع النفسي، وشعوره بعدم الثقة، وعدم الرضى، تتكون لديه مشاعر متناقضة، سلوكيات اندفاعية، والتجريب غير المنضبط بالسلوكيات الخطيرة... وغيرها (Czeslaw,2016,p341).

كذلك من بين المشكلات التي يعاني منها المراهقين الصراع بين قيم الطفولة والرجولة، صعوبة في اختيار التخصص المناسب، كراهية المدرسة والهروب منها، عدم قدرة المراهق على التكيف مع زملائه وغيرها من المشكلات التي تتطلب الحاجة إلى إرشاد نفسي، وهنا يقوم المرشد النفسي بمساعدة المراهق على فهم ذاته والتعرف على المشكلة التي يعاني منها وتحديد بوضوح والعمل على إيجاد بدائل وحلول (النوايسة،2013،ص93).

### 3.3 الإرشاد المدرسي:

هو أحد مجالات الإرشاد النفسي، وهو مجموع الخدمات والبرامج التي يقدمها المرشد النفسي للتلاميذ داخل المؤسسة التربوية بمختلف مستوياتها (النوايسية، 2013، ص 131).

هي وحدة خاصة تم إنشاءها في المدارس لحل مشاكل التلاميذ الدراسية وغير دراسية، حيث يقدم المرشد النفسي خدمات للتلاميذ كتعريفهم بقدراتهم واستعداداتهم وتوجيههم للتخصص المناسب لهم، كما يساهم أيضا في مساعدة التلاميذ الذين تظهر لديهم مشاكل كالخوف من الامتحانات، التأخر المدرسي، العنف المدرسي، التسرب المدرسي، الهروب من المدرسة، إدمان المخدرات .. وغيرها، حيث يقوم المرشد النفسي بجمع معلومات حول التلميذ الذي يعاني من مشكلة يساعده على حلها ويقدم الدعم له وصولا به إلى التكيف المدرسي (Wasantha, 2016, p15).

نستنتج من الإرشاد المدرسي أنه مجموع الخدمات المقدمة للتلاميذ داخل الوسط المدرسي يقدمها أخصائي نفسي، وفيها يقوم بتعريف التلميذ بقدراته، إمكانيات واستعداداته وتوجيهه للتخصص الذي يتناسب معه، كما يقوم الأخصائي النفسي المدرسي بمساعدة التلاميذ الذين يعانون من مشكلات سلوكية وانفعالية ويتم ذلك من خلال الجلسات النفسية ويساعدهم على إيجاد حلول لها لتحقيق الصحة النفسية المدرسية.

### 4.3 الإرشاد الزوجي:

من بين المشكلات التي تعترض الحياة الزوجية: ضعف التواصل فيما بينهما، عدم الثقة، التفكير في الانفصال، الخلافات ... وغيرهما التي هي من المشكلات التي تحتاج إلى إرشاد نفسي للزوجين (Aarju & all, 2022, p52).

حيث يعرف الإرشاد الزوجي بأنه مجموع التدخلات التي تهدف إلى التقليل من الخلافات الزوجية، حيث يعمل المرشد النفسي هنا مع الزوجين ويحاول مساعدتهما على فهم وإدراك الخلافات والصراعات الزوجية من خلال تعزيز وإثراء الحوار والتواصل فيما بينهم ويوضح لهم بأن معظم الحالات أو المشكلات تنشأ من الطرفين أي الزوجين، ويساعدهم على كيفية التغلب على المشكلات واتخاذ قرارات مدروسة وتحسين العلاقة فيما بينهم وبناء الثقة وتعزيز الرضا عن العلاقة (Ganesan & Amuta, 2022, p159).

نستخلص مما تم عرضه أن الإرشاد الزواجي هو مجموع الخدمات المقدمة من طرف أخصائي نفسي متخصص في مجال الإرشاد الزواجي، يساعد الأفراد المتزوجين على حل النزاعات الزوجية والتعرف على المشكلة والأطراف المحفزة لظهورها، ويزودهم بإستراتيجيات للتعامل مع التحديات التي تواجههم، كما يزودهم بخدمات لتحسين التواصل فيما بينهم.

### 5.3 الإرشاد الأسري:

تمر كل أسرة بمواقف مرهقة عبر مراحل الحياة، ومشكلات تخل من توازنها ويمتد تأثيرها على جميع أفراد الأسرة، ومن بين المشكلات التي تواجه الأسر عدم قدرة الأسرة على تلبية الاحتياجات المادية والنفسية والاجتماعية، مشكلات مثل السكن، المال، المرض، الإدمان، عدم توفير الأمن العاطفي والاجتماعي للأبناء. توقف أفراد الأسرة على أداء وظائفهم مما يجعل الأسرة تحت خطر الفشل (Zuzana,2021,p29).

وهنا يأتي التدخل الإرشادي الذي يرى أن الأسرة عبارة عن وحدة متكاملة و مترابطة، حيث يقوم المرشد النفسي بمساعدة أفراد الأسرة بشكل فردي أو جماعي لفهم الحياة الأسرية وكيفية سير النظام الأسري في البيت (جمعي، 2021، ص 262).

وذلك يكون بإتاحة الفرصة لكل فرد من أفراد الأسرة بالتعبير عن مشكلته بالتفصيل. بعد ذلك يعمل على وضع خطة عمل مع أفراد الأسرة حيث يبدأ بحل المشكلات التي ترتبط بالاحتياجات الأولية ثم ينتقل إلى الاحتياجات الأخرى، وهذا كله لغرس التواصل الجيد وتحقيق الصحة النفسية والنمو والاستقرار الأسري (Norhayati Mohd,2014,p33).

مما تم عرضه نستنتج أن الإرشاد الأسري هو عملية مساعدة كل فرد من أفراد الأسرة على فهم بعضهم البعض، والتعرف على المشكلة وتحديد العوامل المؤثرة فيها وإشراكهم في إيجاد واختيار بدائل لحلها، وإكسابهم استراتيجيات للتعامل مع الأزمات التي تواجه الأسرة لتحقيق التوافق الأسري، من أجل تعزيز الحوار التواصل فيما بينهم وحل مشكلتهم والقضاء على الصراعات التي تواجههم لتحقيق التوافق الأسري بين أفرادها

### 6.3 إرشاد ذوي الاحتياجات الخاصة:

تقدم خدمات الإرشاد النفسي لجميع فئات المجتمع، بما في ذلك الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، فهم من الطلاب ذوي صعوبات التعلم، ذوي الإعاقات الذهنية والتوحد، ذوي الإعاقات السمعية، البصرية، الحركية، وكذلك الطلاب الموهوبين، فهم بحاجة إلى خدمات، مرافق، برامج تعليمية، اهتمام ودعم خاص (Abu Yazid,2019,p422).

يعمل المرشد النفسي المكلف بالأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة بمجموعة من الأساليب الإرشادية العلاجية التي تساعده في عملية التدخل الإرشادي. (عربيات، 2011، ص19) حيث يساعدهم في التغلب على المخاوف التي اكتسبوها من البيئة المحيطة بهم، ثم يقوم بتبصير الأفراد بقدراتهم واستعداداتهم وكيفية استغلالها والاستفادة منها لتحقيق أهدافهم الشخصية والأكاديمية والمهنية، كما يساهم المرشد النفسي في تعزيز ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على الاعتماد على أنفسهم وبناء صورة ذاتية إيجابية، وهذا كله من أجل تحقيق تكيفهم النفسي والاجتماعي (Ocansey & Gyimah, 2019, p06). ومنه نستنتج أنه مجموعة الخدمات المتنوعة والمختلفة المقدمة للأفراد ذوي الإعاقات والأفراد ذوي صعوبات التعلم والأفراد الموهوبين، حيث يزودهم الأخصائي النفسي بخدمات تتلائم ونوع الحالة، ويساعدهم في التعرف على قدراتهم واستعداداتهم وميولهم وتحديد إحتياجاتهم، والتطوير من مهارتهم من أجل تعزيز ثقتهم بذواتهم.

مما سبق يتوضح لنا أن للإرشاد النفسي مجالات متنوعة ومتعددة، وذلك لتغطية احتياجات الأفراد خلال مراحلهم العمرية وحسب المراحل الانتقالية التي يمرون بها، فالإنسان وخلال مراحل نموه تعترضه مشكلات تعيق تطوره وتؤدي به إلى سوء التوافق النفسي، وهنا تظهر الحاجة الملحة إلى الإرشاد النفسي فهو يضمن للفرد النمو والتكيف النفسي والصحة النفسية.

#### 4. أساليب الإرشاد النفسي:

##### 1.4 الإرشاد المباشر:

يتخذ المرشد النفسي دورا نشطا في العملية الإرشادية، حيث يرى أن للمرشد قدرات، إمكانيات، معارف وخبرة، تساعده وتؤهله في عملية توجيه المسترشد وتقديم معلومات والكشف عن الصراعات التي يعاني منها المسترشد، فالإرشاد المباشر يركز على الجانب العقلي من الشخصية، كما يتركز اهتمامه على المشكلة في حد ذاتها ويسعى إلى حلها ويتدخل المرشد في إتخاذ قرارات المسترشد (أبو زعيزع، 2008، ص44) (الحريري و الامامي، 2010، ص47).

##### 2.4 الإرشاد غير مباشر:

هو أسلوب يرتبط ارتباطا وثيقا بنظرية "كارل روجرز" وهي "الإرشاد المتمركز حول العميل"، يهتم الإرشاد المباشر بتصورات المسترشد حول مشكلته ومشاعره، انفعالاته، تصوراته أكثر من اهتمامه بالمشكلة بحد ذاتها (Erik, 2004, p19)، ففي هذا النوع من الإرشاد يقوم المرشد النفسي بمساعدة المسترشد على فهم مشكلاته ليصبح أكثر وعيا بذاته ومشاعره وأفكاره وسلوكه، كما يساعده على تطوير مهارات حل المشكلات واتخاذ قراراته بنفسه (Vudembu & all, 2016, p739).

نستنتج أن الإرشاد المباشر من أساليب الإرشاد النفسي، يقوم الأخصائي النفسي بدور رئيسي وينصب تركيزه على المشكلة التي يعاني منها العميل في حد ذاتها ويعمل على تقديم توجيهات وإرشادات وحلول للمشكلة ويساعد العميل في اتخاذ القرارات حول مشكلته، على عكس الإرشاد غير مباشر الذي يتمحور تركيزه حول العميل حيث يساعده في التعرف على قدراته وإمكانياته، وتطويرها، كما يقوم بتزويده باستراتيجيات لمساعدته على اكتشاف الحلول لمشكلته واتخاذ قراره بنفسه.

### 3.4 الإرشاد الفردي:

هو علاقة تتم وجها لوجه وبشكل فردي بين المرشد النفسي والمسترشد، يهدف لمساعدة المسترشد على حل مشكلاته وتحقيق أهدافه (V. JURIST LIONAL,2010,p18).

يستخدم هذا الأسلوب من الإرشاد الفردي مع الحالات الخجولة والتي لا تستطيع الإفصاح عن مشكلتها أمام الجماعة كما يستخدم الإرشاد الفردي مع الحالات ذات المشكلات الخاصة والتي تتطلب نوعا من السرية التامة، فمن خلالها يتم إثارة دافعية المسترشد و تفتح له مجالا للتحدث بأريحية والتعبير عن مشاعره وانفعالاته حول المشكلة التي يعاني منها (النوايسة،2012،ص222).

### 4.4 الإرشاد الجماعي:

يعرف زهران الإرشاد الجماعي بأنه إرشاد مجموعة من المسترشدين الذين غالبا ما يعانون من نفس المشكلة التي يواجهونها (جميل الليل،2001،ص41).

يشترط الإرشاد الجماعي أن يشارك من (06 إلى 08) أفراد في المجموعة الإرشادية، وذلك حتى يتسنى للمرشد النفسي السيطرة على مجريات العمل الإرشادي الجماعي، حيث يتم تنفيذ طرق وأساليب مثل التدريب على المهارات الاجتماعية، ضبط النفسي والتحكم الذاتي.

كما يوفر الإرشاد الجماعي لأفراد المجموعة الإرشادية فرصة التعبير عن مشكلاتهم، حالاتهم، وتجاربهم، التي من خلالها يقدمون الدعم لبعضهم البعض كما يفتح المجال لتبادل الخبرات والتعلم منها وتطوير مهاراتهم (Suyog Chandrashekhar & all,2013,p1133).

مما سبق يمكن أن نستخلص أن الإرشاد الفردي هو إرشاد يعمل المرشد مع مسترشد واحد، حيث يساعده في الكشف عن المشكلة التي يعاني منها و يشجعه على التعبير عن أفكاره ومشاعره حولها، يمكن القول بان هذا النوع من الإرشاد يستخدم مع الحالات ذوي المشكلات الخاصة التي لا تستطيع البوح بما تعاني منه في جلسات الإرشاد الجماعي، وهذا الأخير هو أسلوب يعمل فيه المرشد النفسي مع جماعة من المسترشدين الذين يعانون من مشكلة مشتركة يتم فيها تزويده بأساليب المناقشة والحوار والتفاعل للتعبير عن ما يشعرون به وصولا بيهم الى ايجاد حلول للمشكلة التي يعانون منها.

### 5. أنواع الإرشاد النفسي:

#### 1.5 الإرشاد المعرفي السلوكي:

لقي الإرشاد المعرفي السلوكي اهتماما كبيرا من قبل العلماء والباحثين وأثبتت فعاليته وأصبح يعتمد عليه في المصحات والعيادات النفسية لعلاج مختلف الأمراض النفسية كالإكتئاب والقلق، حالات العصاب النفسي وغيرها.

#### 1.1.5 نبذة عن الإرشاد المعرفي السلوكي:

إن التراث الإسلامي حافل بالإشارات الدالة على دور التفكير والجوانب المعرفية في توجيه سلوك الفرد، كالقول المأثور "لا تمارضوا فتمرضوا فتموتوا" (علي زروقي خولة، ص94). ومن العلماء المسلمين اللذين أكدوا ذلك "إبن القيم"، حيث وضح أن أفكارنا تتحول إلى دوافع، ثم إلى سلوك ثم تصبح عادة، إذا لم تتغير الفكرة تتحول إلى دافع، والدافع إلى سلوك وال سلوك إلى عادة يصعب تغييرها ويحتاج التخلص منها جهدا كبيرا.

"ويرى بأن بلوغ الأخلاق الجميلة يتطلب أولا تغيير الأفكار ثم القيام بالممارسة العملية للأخلاق المراد إكتسابها حتى تصبح عادة".

تعود الفكرة الأساسية للإرشاد المعرفي السلوكي الى الفيلسوف الرواقي "ابيكيتيوس" Epictetus (55-134 بعد الميلاد)، الذي اشتهر بمقولته "إن الناس لا تحركهم الأشياء، ولكن يحركهم منظورهم للأشياء" يعتقد "ابيكيتيوس" أن الجانب المعرفي له تأثير كبير في سلوك الفرد.

وبعد ابيكيتيوس كتب الفيلسوف أوريليوس Aurelius (121-180) "لو أنك تأملت أي شيء خارجي فليس هذا الشيء هو الذي سبب لك الإنزعاج، ولكن حكمك عليه، وبمقدورك أن تزيل هذا الحكم الآن" (يحيوي، 2018، ص24).

كما أكد الرواقيون بأن الاضطراب المزاج لدى الفرد يرجع إلى إدراك وفكرة الفرد عن الأحداث، وليست الأحداث نفسها هي سبب الاضطراب، فعندما يقوم الفرد بتشويه واقعه بناء على مقدمات مغلوطة وافتراسات خاطئة، يؤدي ذلك إلى مشاكل نفسية ويؤكد أنه من خلال مراحل النمو تنشأ هذه الأوهام من التعلم الخاطئ (طوبال، 2017، ص91).

كما أكدت الفلسفة الشرقية الطاوية البوذية على أن الانفعالات الإنسانية تقوم على السيطرة على الأفكار والتحكم بالمشاعر (العيد، 2022، ص242).



كما أشار سبينوزا (Spinoza) وبيرتراند راسل (Russel) في المجتمع الغربي، كما عبر شكسبير (Shekespeare) عن تلك النظرية وهو يؤكد أن سبب الإنفعال هو التفكير، حيث قال في رواية هاملت "Hamlet": "ليس هناك خيراً أشر، لكن التفكير هو الذي يجعل الشيء خيراً أو شراً" (عبد الله، 2008، ص18).

وقد كان للفيلسوف "كانط Kant" الريادة فيما يتعلق بما يسمى بالنظرة المعرفية، حيث ميز بين مفهومين هما الأشياء في حد ذاتها والخبرة الذاتية أو ما يسمى بالفينومولوجيا حيث أن هذه الأخيرة يتم تنقيتها من التراكيب المعرفية الأخرى (يحياوي، 2018، ص25).

حيث إذا تطرقنا إلى مؤسسوا العلاج المعرفي السلوكي نذكر "أرون بيك وألبرت أليس"، كلاهما كانا يعملان بشكل مستقل عن الآخر.

فقد تدرب "أرون بيك" على التحليل النفسي الفرويدي، وإستخدم "التداعي الحر" مع الحالات التي تعاني من الإكتئاب، فإنتبه أثناء العملية الإرشادية مع الحالات التي تعاني من الإكتئاب بأنهم عبروا عن أفكار سلبية ظهرت لديهم وبشكل عفوي، وتم التعبير عنها بوجود تيارين من الأفكار موازي للأفكار المعلنة والتي أطلق عليها بالأفكار الأوتوماتيكية أو الآلية، تعتمد هذه الأخيرة على المعتقدات الرئيسية الموجودة لدى الفرد عن نفسه وعن عالمه وعن مستقبله، والتي يمونها والتي بالمخططات، ومن خلال المخططات يتم تحديد الطريقة التي قد يفسر بها الفرد موقفاً معيناً، ومن خلال هذا التفسير تظهر أفكار آلية معينة، هذه الأفكار الآلية تساهم في التقييم المعرفي الذي يتصف بسوء التكيف للموقف أو التحدث ويؤدي إلى استجابات وجدانية (بلغالم، 2017، ص43) (مشري، 2017، ص68).

وفي ضوء هذا النموذج طور "بيك" طريقة علاجية لمساعدة المرضى على تحديد وتقييم هذه الأفكار والمعتقدات وتشجيع المرضى على التفكير بشكل أكثر واقعية، والتصرف بشكل أكثر فاعلية، والشعور الأفضل نسبياً.

بدأ "ألبرت أليس" عمله في مجال الإرشاد الزوجي والأسري واهتم بتقديم المعلومات للمرضى، لكن سرعان ما لاحظ أن بعض الحالات تعاني من اضطرابات وتتطلب أكثر من مجرد تقديم المعلومات، استخدم العلاج بالتحليل النفسي الفرويدي التقليدي وأفاد بأن مجموع الحالات التي عالجهما بالتحليل النفسي تحسنت وبأن (70%) من الحالات التي تعاني من العصاب نجح علاجهم، ولم يقتنع "بيك" لينتقل إلى العلاج بالتحليل النفسي الفرويدي الحديث، ولم يقتنع بكلا العلاجين، لأنه لاحظ أن الأفراد العصائبيين يفرزون خبراتهم المكتسبة من خلال التلقين الذاتي لأنفسهم، وأن هذه الأفكار تؤثر

على إدراك وتفسير الأحداث والمواقف، لذلك حاول "ألبرت اليس" تعليم المرضى بضرورة تغيير طريقة تفكيرهم لأنه هو المسؤول عن مشكلاتهم (إبرييم، 2016، ص261) ( العزة، 2010، ص187).

يرى إليس أن "أدلر" يعتبر من العلماء الذين تركوا بصمتهم وقدموا إسهامات، وتعتبر أفكاره من أساسيات الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، حيث يقول "أدلر في ذلك:" بأن سلوك الفرد ينبع من أفكاره"، وقد خصص له " إليس" فصلا عن إسهاماته في كتابه المعنون " بالعلاج النفسي منظور عقلائي إنفعالي" (تيايبيبة، 2018، ص122).

فقد وضع "أدلر" ما يعرف بنظرية (SOR) (المثير Stimulus - التنظيم Organization - الاستجابة Réponse) وهي تشبه نظرية (ABC)، وفي ذات السياق يقول أدلر في ذلك: " ليست الخبرة هي التي تسبب النجاح أو الفشل ولكن إدراك الفرد نحو هذه الخبرة " (تيايبيبة، 2018، ص122). كما يرى "إليس" أن الإرشاد المعرفي السلوكي تأثر بأعمال "كارين هورني" خاصة فيما يتعلق بالألفاظ القاهرة للذات والتعبيرات التدميرية، التي يفرضها الفرد عن ذاته وتسبب له الضيق والمتاعب النفسية (بكيري، 2012، ص110).

ومن هنا نستطيع القول بان العلاج المعرفي السلوكي مر بمراحل عديدة من بداية نشأته، فقد كان يسمى بالعلاج العقلاني Rational Therapy، ثم تغير اسمه ليصبح العلاج العقلاني الانفعالي Rational Emotive Therapy، وذلك في عام (1961)، ثم وبعد انتقادات كثيرة من الممارسين في مجال الإرشاد والعلاج تغير اسمه إلى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي سنة (1993). وبذلك يعكس المسمى الجديد ثلاث أنماط للتعامل مع الاضطرابات النفسية (عبد الله، 2008، ص20).

### 2.1.5 تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي:

يعرف كابتوس وكروس Capuzzi and Groos, 1999، أن الإرشاد المعرفي السلوكي يعد أسلوباً لتعديل سلوك الفرد، من خلال التأثير في عمليات التفكير، حيث يؤدي تغيير الأفكار إلى تغيير في السلوك، وفي الوقت نفسه، ينتج عن تغير في السلوك تغير في الأفكار، وهذا يشير إلى أن الإرشاد المعرفي السلوكي عندما ركز على الدور السببي للتفكير في حدوث الانفعالات والسلوك، لم يهمل دور تعديل السلوك في تغيير الانفعالات والتفكير (الشريف، 2014، ص169).

يشير إياضة (2002) انه مجموعة من المبادئ والأسس التي تؤثر في السلوك، وهذه المبادئ هي العمليات المعرفية المتعلقة بالسلوك المختل وظيفيا، وتعديل هذه العمليات يكون وسيطا هاما في إحداث تغير السلوك، فالسلوك المختل ناتج عن أنماط التفكير المشوهة (القرعان والعنيلي، 2016، ص2106).

**تعرف زينب شقير 2000:** بأنه احد أنواع العلاج السلوكي يتم من خلاله تقييم وتحديد وتتابع السلوك ويركز على تطور السلوك، وأيضا نتيجة السلوك غير التكيفي من خلال هذا المدخل العلاجي، ويتم تعديل العديد من المشكلات الإكلينيكية، مثل القلق، والاكتئاب (العزازي، 2019، ص38)، والعدوان وغيرها من الاضطرابات ويستخدم في تعديل سلوك الأشخاص، ويشمل ذلك الأطفال والمراهقين والكبار. ويعرف فريمان الإرشاد المعرفي السلوكي على أنه: احد أنواع العلاج المعرفي السلوكي الذي يهدف إلى تصحيح المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالسلوك الشاذ(العزازي، 2019، ص39).

يعمل الإرشاد المعرفي السلوكي على التحسين من إمكانيات الفرد وقدراته، فيضمن له التسيير الداخلي لمعارفه (الصورة الذهنية، الأفكار السلبية أو الايجابية، الحوار والمعتقدات الداخلية)، والتحكم في انفعالاته وسلوكه، فالمقاربة المعرفية السلوكية تؤثر على سلوك الفرد الخارجي وبنية الداخلية والانفعالية والمعرفية(بقال، 2012، ص109).

### تعريف المعجم الموسوعي لعلم النفس:

يعرف على انه نوع من أنواع العلاج النفسي يهتم بشكل رئيسي بتصحيح التصورات الخاطئة القائمة على أساس إساءة تأويل الواقع، وبالتالي يتم استئصال الأفكار السلبية الناتجة عن التعلم الخاطئ، ويركز العلاج المعرفي السلوكي على المحتوى الفكري للمريض.

يعرف الإرشاد المعرفي السلوكي: هو نوع من الإرشاد النفسي، يساعد الناس على تغيير أفكارهم، سلوكياتهم، لتحسين صحتهم العقلية والعاطفية، وهو من أكثر الأشكال استخداما فقد ثبتت فعاليته في معالجة مجموعة واسعة من الاضطرابات النفسية، بما في ذلك الاكتئاب، القلق واضطرابات الأكل والتعاطي المخدرات(Paula & Rebecca, 2012, p126).

يمكن تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه نوع من الإرشاد النفسي وهو مزيج من الفنيات المعرفية والسلوكية التي تهدف إلى التعرف على معتقدات الفرد وأفكاره عن نفسه وعن محيطه ومستقبله، ومحاولة الكشف عن الأفكار السلبية اللاعقلانية والتي تسبب الاضطراب النفسي ومحاولة تغييرها ووضع مكانها أفكار عقلانية وبالتالي ينتج عنه سلوك سوي.

### 3.1.5 مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي:

1- يتطلب الإرشاد المعرفي السلوكي وجود علاقة تعاونية قوية بين المرشد والمسترشد والمشاركة الفعالة والعمل كفريق جماعي(الغامدي، 2013، ص153).

2-يتوجب على المرشد النفسي أن يكون ذا كفاءة عالية في تسييره للعملية الإرشادية وأن يتميز بخصائص تتمثل في (الاحترام، الثقة، التعاطف، الاهتمام، وحسن الاستماع) وهذه المميزات تجعل المسترشد يثق في المرشد(مرسي،2015،ص42).

3-يستخدم الإرشاد المعرفي السلوكي فنيات ومهارات متعددة لإحداث تغييرات في التفكير و المزاج، والسلوك(مرسي،2015،ص42).

4-يعتمد في صياغة المشكلة على عدة عوامل بما في ذلك تحديد الأفكار الحالية للمسترشد والأفكار التي تساهم في استمرارية الحالة العاطفية وتحديد السلوكات غير مرغوب فيها(الإيسي،2014، ص29).

5-يركز العلاج على الحاضر وعلى المواقف التي تثير القلق والاكتئاب لدى المسترشد، ومع ذلك فقد يتطلب الأمر العودة إلى الماضي(مرسي،2015،ص42).

6-تتم جلسات الإرشاد المعرفي السلوكي وفقا لجدول أعمال أو أجندة يحاول المرشد تنفيذه قدر الإمكان(مرسي،2015،ص42).

7-الإرشاد المعرفي السلوكي يعلم المسترشد كيفية التعرف على الآثار والمعتقدات غير الفعالة، وكيفية تقويمها والاستجابة لها من خلال تزويده بالمهارات اللازمة لمنع الانتكاسة(الإيسي،2014،ص 30) (مرسي، 2015، ص42).

8-يؤكد الإرشاد المعرفي السلوكي على أن يكون المعالج صريحا مع المسترشد ويناقش معه وجهة نظره حول المشكلة التي يعاني منها(الغامدي،2013،ص154).

مما تم عرضه نستنتج أن للإرشاد المعرفي السلوكي أسس ومبادئ تتمثل في ارتكازه على فنيات وإستراتيجيات متنوعة يتم من خلالها يتم إحداث التغيير في التفكير والانفعال والسلوك، حيث يحاول المرشد النفسي بتزويد المسترشد بهذه الفنيات التي تساعده في التعامل مع مشكلته، كما يركز أيضا على العلاقة تعاونية بين المرشد والمسترشد وعلى أن يكون المرشد النفسي متمكن في مجاله وأن يركز في العملية الإرشادية على حاضر المريض.

### 4.1.5 استخدامات الإرشاد المعرفي السلوكي:

يرى عبد العزيز (2001) أن الإرشاد المعرفي السلوكي يستخدم في إرشاد وعلاج مختلف الاضطرابات والمشكلات النفسية وقد أثبتت فاعليته في الحالات التالية:

1-الاكتئاب: أثبتت معظم الدراسات أن للعلاج المعرفي السلوكي دور كبير وفاعلية في معالجة الأفراد الذين يعانون من الاكتئاب ومدة العلاج لا تقل عن عامين.

- 2- حالات العصاب: مثل الخوف، الهلع، القلق، الهستيريا، الوسواس القهري، الكرب...
- 3- الاضطرابات السلوكية والانحرافات الاجتماعية.
- 4- حالات البارانويا وبعض حالات الفصام المستقرة.
- 5- الاضطرابات الجنسية والاضطرابات النفسية عند الأطفال.
- 6- علاج الإدمان والتدخين، واضطرابات الأكل.
- 7- الاضطرابات النفسية عند الأطفال.
- 8- بعض الاضطرابات الشخصية خاصة الشخصية البينية (البطنجي، 2015، ص20).

### 5.1.5 نماذج الإرشاد المعرفي السلوكي:

#### أولا : العلاج المعرفي لأرون بيك:

تشابه مفاهيم "بيك" الأساسية مع مفاهيم الإرشاد المعرفي السلوكي، ولكنها تختلف في الفلسفة الأساسية، والعملية التي يتم من خلالها إجراء العلاج، وصياغة الاضطرابات المختلفة وعلاجها، فقد بذل "بيك" جهودًا رائدة في علاج القلق والرهاب والاكتئاب. حيث طور "بيك" إجراءات معرفية محددة لمساعدة المرضى المصابين بالاكتئاب على تقييم افتراضاتهم ومعتقداتهم وإنشاء منظور معرفي جديد يمكن أن يؤدي إلى التفاوض وتغيير السلوك وهم ما تم إثباته في إرشاد وعلاج القلق والاكتئاب (Gerald, 2013, p220).

يعتبر نموذج "بيك" من أشهر النماذج والأساليب العلاجية في الاتجاه المعرفي، ويتم التركيز فيه على معارف الفرد ومعتقداته باعتبارها السبب في اضطراب الشخصية، وتتضمن طريقة بيك اتجاها تجريبيا وآخر عقلاني وثالثا سلوكيا، ويرى أن الشخصية تتكون من بنى معرفية تشمل معلومات الشخص ومعارفه ومفاهيمه وافتراضاته خلال مراحل نموه.

حيث يركز "بيك" على الكيفية التي يدرك بها الفرد للمثيرات والمنبهات وكيفية تفسيره لها، ويعتقد أن الاضطرابات النفسية تنتج عن المعرفة المشوهة وغير العقلانية، فالفرد يستحدث رأيا حول نفسه وعن الماضي والحاضر والمستقبل، ويغمر عقله بالمعرفة السلبية والمقدمات الزائفة، كما يميل إلى تشويه تجاربه، وتظهر لديه إنحرافات خطيرة في البناء المعرفي (علام، 2012، ص09).

يرى بيك أن التشوهات المعرفية هي التركيبات أو الصيغ المعرفية الثابتة التي يتبناها الفرد عن نفسه ومستقبله وعن العالم وتشتمل على تضخيم الجوانب السلبية والتقليل من الجوانب الايجابية وهي التي تسهم في حدوث الاضطراب وتتمثل فيما يلي:

- **المبالغة أو التقليل:** وهي ميل الفرد إلى المبالغة في إدراك الأشياء أو التجارب الحقيقية وإضافة دلالات مبالغ فيها كتصور الخطر والدمار، والتقليل من قيمة أشياء أخرى (العادلي والقريشي، 2016، ص 591).

- **التعميم المطلق:** وهي أن يعمم الفرد تعميماً غير منطقي لتجربة حدثت له سابقاً على مواقف وتجارب أخرى لا تتشابه على الإطلاق مع التجربة السابقة (عبد الرحمن، 2018، ص 22).

- **التقليل من الأحداث الايجابية:** ويعد من أشد التشويهات العرفية تدميراً، حيث يقوم فيه الفرد بالتقليل من الأحداث الايجابية التي يعيشها وتحويلها إلى أحداث سلبية، فالفرد هنا لا يذكر التجارب الايجابية فحسب وإنما يسعى جاهداً إلى عكسها تماماً وهو ما يسمى بالكيمياء العكسية (طموني، 2019، ص 21).

- **الاستدلال الاعتباطي:** وفيه يبني الفرد استنتاجاً حول موضوع معين دون وجود دليل يدعم ذلك الاستنتاج (عبد الرحمن، 2018، ص 22).

- **الشخصنة:** وهي ميل الفرد إلى إسناد أسباب أو الحوادث الخارجية إلى أنفسهم، حتى في حالة عدم وجود أساس أو دليل منطقي لهذا الإسناد، وفيها يشعر الفرد بمشاعر الذنب واللوم الذاتي لان الأحداث الخارجية لا تسير على ما يرام (طموني، 2019، ص 23).

- **التفكير الكل أو اللاشيء:** يميل بعض الناس إلى إدراك الأشياء على أنها سوداء أو بيضاء، جيدة أو سيئة، صحيحة أو خاطئة، دون أن يدركوا بأن الشيء قد يبدو في ظاهر الأمر سيئاً ولكن ربما يتحمل أن تكون فيه أشياء إيجابية (العادلي والقريشي، 2016، ص 591).

انطلاقاً مما تم عرضه نستنتج أن "بيك" اعتمد في نظريته على الاتجاه المعرفي للفرد فهو يرى بأن التشوهات المعرفية المتمثلة في الأفكار الآلية أو المعتقدات السلبية المتمثلة في (التعميم المطلق، المبالغة في التضخيم أو التقليل، الاستدلال الاعتباطي، التفكير الكل أو اللاشيء، الشخصنة)، وهي المسؤولة عن ظهور الاضطرابات النفسية.

وتتمثل الخطوات والإجراءات الإرشادية حسب "بيك" كما يلي:

- تحديد الأفكار التلقائية للمستترشد.
- التعرف على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك.
- اختبار واقعية وصحة معتقدات وأفكار المستترشد التلقائية.
- استبدال المعتقدات المشوهة الخاطئة بمعتقدات صحيحة أكثر واقعية.
- تحديد وتغيير المعتقدات أو الافتراضات أو المخططات التي تكمن وراء التفكير المشوه (طموني، 2016، ص 23).

مما سبق نستخلص أن "بيك" حدد خطوات يتم الاعتماد عليها في التعرف على الأفكار المشوهة لدى المسترشد تبدأ بتحديد الأفكار والمعتقدات السلبية، ثم بعد ذلك يحاول التعرف على العلاقة التي تربط التفكير المشوه والانفعال الصادر عنه السلوك الناتج عنهما، بعد ذلك تأتي عملية تقييم الأفكار الآلية واستبدالها بأفكار واقعية إيجابية.

**ثانياً: الإرشاد العقلاني الانفعالي "ألبرت أليس":**

يعد هذا الأسلوب من الأساليب العلاجية التي حاولت دمج أكثر من أسلوب علاجي من خلال دمج مفاهيم العلاج السلوكي الذي يقوم على مبدأ أن السلوك الإنساني هو سلوك متعلم يمكن إزالته أو تعديله أو التخفيف من أثره، وبين العلاج المعرفي الذي يعتمد على افتراض أن الأفكار التي يؤمن بها الشخص هي التي تملي عليه الحياة التي يعيشها (أبو أسعد، 2015، ص138).

يرى "اليس" أن هناك تشابكاً بين التفكير والانفعال والسلوك حيث يميل الفرد بأن يفكر ويتعاطف ويتصرف في وقت واحد (أبو أسعد، 2015، ص139).

وقد حدد "اليس" أحد عشرة فكرة اعتبرها لاعقلانية تقود إلى سوء التكيف وإلى هزم الذات وبالتالي الاضطراب وهي:

- من الضروري أن يكون الإنسان محبوباً ومقبولاً من جميع أفراد المجتمع.
- يجب أن يكون الشخص كاملاً ومنجزاً ومتكيفاً ليكون له أهمية وقيمة.
- بعض الأشخاص سيئون وشريريون وعدوانيون ولذلك يجب توبيخهم ومعاقبتهم.
- من المصيبة أن لا تسير الأمور كما يريد الشخص.
- مصدر التعاسة الإنسان يكمن في الظروف الخارجية، ولا يملك الإنسان القدرة على السيطرة عليها.
- الأخطار والمخاوف أمور تتطلب الاهتمام والانشغال الدائم بها.
- إن تجنب تحمل المسؤولية أسهل بكثير من مواجهتها.
- يجب على الفرد أن يعتمد على من هو أقوى منه (بلان، 2014، ص236).
- الخبرات والأحداث الماضية هي التي تحدد سلوك الحالي.
- يجب أن يكون الفرد منشغلاً ومنزعجاً وحزيناً لما يحدث للآخرين من متاعب ومشاكل.
- لا أحب ما أشعر به لكن لا أستطيع تغييره وأتقبله وأواصل في مشاعري.
- هناك دائماً حل صحيح وكامل لكل مشكلة ويجب على الشخص أن يجده وإلا فإن النتائج ستكون خطيرة (القمش، 2011، ص108).



مما سبق عرضه من أفكار وهي (11) فكرة غير عقلانية حددها "ليس" ويرى بأنها عبارة عن تشوهات تصيب إدراكات الفرد وتجعله يميل إلى التفكير بسلبية غير واقعية تؤدي إلى ظهور مشاعر سلبية مثل القلق الغضب والحزن وتجعله يسلك سلوك سلبي غير مقبول مثل الانسحاب من المواقف الاجتماعية، أي تسبب له الاضطراب النفسي وتجعله يعيش في صراع مع نفسه ومع الأفراد.

وقد أوضح (زهرا ن 2001) أن رموز النظرية تشير إلى المعاني التالية:

**1- الحرف (A):** يرمز إلى الحدث الذي يؤثر في الشخصية "Activation de or Événement l'expérience" وهي الخبرة المنشطة، التي يتلقى فيها الفرد حدثا حياتيا غير متوقع على سبيل المثال: وفاة طلاق، رسوب..

**2- بالحرف (B):** يرمز إلى المعتقدات التي تنمو لدى الفرد تجاه الحدث، خاصة المعتقدات العقلانية وقد تسمى "معتقدات إضعاف الذات، وبالرغم من الأحداث الحياتية الأليمة والتي قد تكون واقعية تماما وتحمل الأمل الحقيقي، إلا أن معتقداتنا تعمل على إضعاف هذه المشكلات إلى حد كبير.

**3- الحرف (C):** يرمز إلى الانفعالات التي تنجم عن الاعتقادات أي النتيجة "Consequence" والنتيجة قد تكون عقلانية (رضا، صبر، إصلاح)، وقد تكون غير عقلانية (حزن توتر، قلق). (الفحل 2014، ص156،

ويعتقد "ليس" أن الأحداث المنشطة (A) ليست السبب في الانفعالات (C)، وإنما الأفكار والمعتقدات (B) التي نكوها عن الأحداث (A)، هي السبب في الانفعالات، أي أن (B) وليس (A) (بكيري، 2012، ص120).

وقد أضاف "ألبرت اليس" (D) (E) و (F) إلى ABC، ويرى أن مهمة المرشد في عملية العلاج هي مساعدة المسترشد على التخلص من الأفكار غير العقلانية، وغير المنطقية، واستبدالها بأفكار عقلانية ومنطقية، وذلك بإتباع الخطوات التالية أثناء عملية العلاج، والخطوات هي:

العلاج يبدأ في (D): أي الدحض والتفنيد، وهنا يتم تحدي المعتقدات غير العقلانية. وتتضمن عملية التفنيد ثلاث مكونات: التحقق من وجود معتقدات غير عقلانية، وتحديد جمل الحتميات مثل يجب، وجمل تقليل الذات وجمل التهويل، والمرحلة الثانية المناظرة بتعليم كيفية الاستفسار عنها منطقيا بمجادلة نفسه بشدة للخروج منها والتصرف بعكس الطريق السابق والمرحلة الثالثة هي التمييز بين المعتقدات غير المنطقية الهادمة للذات وبين المعتقدات المنطقية المساعدة للذات.

ثم ينتقل إلى E (Effect): وتتضمن التأثيرات وهنا جانب عملي تحل فيه الأفكار المناسبة مكان الأفكار غير المناسبة.



ثم ينتقل إلى F (Felling): وتتضمن التعامل مع المشاعر، بحيث تزول مشاعر القلق والاكتئاب وتطوّر فلسفة منطقية وفعالة للحياة ويصل الفرد إلى استنتاج ليست نهاية العالم حدوث هذا الشيء معي ولا يعني ذلك باني فاشل ومن الغباء الاستمرار في لوم ذاتي (أبو سعد، 2015، ص62).

مما تم عرضه نستنتج أن نموذج "ألبرت إيس" قد جمع بين ثلاثة عناصر وهي التفكير والانفعال والسلوك، ويرى بأن الإنسان يفكر وينفعل ويتصرف، ومن خلال نموذج (ABCDEF) يرى بأن تفكير الفرد ومعتقداته السلبية غير منطقية هي السبب الرئيسي في ظهور انفعالات ومشاعر سلبية مثل القلق ولا دخل للحدث النشط في ذلك، وبأن عملية الإرشاد أو العلاج يجب أن تركز على المعتقد بدل الحدث الناشط الذي هو خارج عن سيطرة الفرد، وتتم عملية تغيير المعتقد بالتعرف وتحديد الأفكار السلبية ومحاولة تنفيذها و جعل الفرد يميز بين المعتقد السلبي والايجابي وصولاً به إلى تغيير أفكاره إلى أفكار طبيعية ايجابية.

### العملية الإرشادية "لألبرت إيس":

1- تعتبر معتقدات الفرد وأفكاره الانفعالية هي المصدر الأساسي للاضطرابات الانفعالية معتقداته وأفكاره، لذلك يتوجب الكشف عنها.

2- مناقشة ودحض وتحليل الأفكار غير عقلانية لدى الفرد وإستبدالها بأفكار عقلانية

3- تزويد الفرد بالمعلومات والأفكار الصحيحة التي تساعده في تحقيق التوفيق في حياته.

4- زيادة إهتمام الفرد بنفسه وتقبله لذاته وللتفكير العلمي المنطقي.

5- القضاء على أفكار الفرد غير عقلانية ومساعدته على التوقف عنها (المشاقبة، 2015، ص155)

مما تم عرضه نستنتج أن عمل المرشد النفسي في الارشاد العقلاني الانفعالي لألبرت إيس هو مساعدة المسترشد في الكشف عن أثاره السلبية التي تسبب الاضطراب ويتم ذلك بالمناقشة والحوار وعملية الدحض المعتقدات اللاعقلانية بعد ذلك يتم القضاء على الأفكار غير عقلانية والتوقف عنها واستبدالها بأفكار منطقية وعقلانية.

### 2.5 التعديل المعرفي للسوك "ميكنيوم":

هو مؤسس "التدريب على التعليم الذاتي"، والذي يُسمى أيضاً التعديل السلوكي المعرفي. هذا التعديل هو عبارة عن مزيج من ثلاثة مناهج: العلاج السلوكي العقلاني العاطفي، والعلاج المعرفي، والعلاج السلوكي. تركز هذه الطريقة على التحدث إلى الذات، بمعنى آخر، يجب على المرء أن يخبر نفسه بما يجب أن يفعله في المواقف المختلفة.

وفقاً لميكنيوم، يؤثر الحديث الذاتي على سلوك الفرد تماماً مثل التحدث إلى الآخرين، وتكمن عملية التعديل بالتركيز على الحديث الذاتي السلبي للفرد وتأثيره على النفس، ومحاولة تعديل أو تغيير الحديث

الداخلي السلبي إلى حديث إيجابي منطقي وهذا الأخير يساعد في تحقيق التكيف النفسي (Motahare & all,2020,p224).

### 1.2.5 كيف يتغير السلوك:

يقترح (Meichenbaum 1977): أن عملية "تغيير السلوك تحدث من خلال سلسلة من العمليات الوسيطة التي تتضمن تفاعل الكلام الداخلي، والهياكل المعرفية، والسلوكيات ونتائجها الناتجة"، ويصفها بأنها من ثلاث مراحل تتشابه فيها هذه الجوانب الثلاثة (Gerald, 2013, p218).

تتضمن عملية تغيير أو العلاج عند ميكنبوم ثلاث مراحل أساسية، وهي:

**المرحلة الأولى: مراقبة الذات أو الملاحظة الذاتية:** حيث يمكن القول بأنه خلال فترة الإرشاد أو العلاج يكون للمسترشد أحاديث ذاتية سلبية وخيالات وتصورات سلبية وغير مناسبة، يحاول المرشد النفسي الزيادة من وعي المسترشد وانتباهه، ليركز على أفكاره ومشاعره وانفعالاته وردود أفعاله الفسيولوجية وسلوكياته الاجتماعية وتفسيرها، وتؤدي هذه العملية عند المسترشد إلى أبنية معرفية جديدة تجعله ينظر إلى أعراضه ومشكلاته بطريقة مختلفة عما كان عليه قبل العلاج، و توليد أفكار وسلوكيات جديدة تختلف عن الأفكار القديمة غير الملائمة، وهنا تحدث عملية استبدال الأفكار جديدة ملائمة بأفكار قديمة غير ملائمة (بلان، 2015، ص396).

**المرحلة الثانية: البدء باستخدام حوار داخلي جديد:** في هذه المرحلة تكون عملية المراقبة الذاتية عند المسترشد قد تكونت وأحدثت حديثا داخليا عنده، وإن ما يقوله الفرد لنفسه- أي حديثه الداخلي الجديد- لا يتناسب مع حديثه السابق المسؤول عن سلوكياته القديمة، وهذا الحديث الجديد يؤثر في الأبنية المعرفية لدى المسترشد، الأمر الذي يجعل المسترشد يقوم بتنظيم خبراته حول المفهوم الجديد الذي اكتسبه وجعله أكثر تكيفا، وهنا يستطيع المسترشد أن يتجنب السلوكيات غير المناسبة وفقا للأفكار الجديدة (يوسفي، 2011، ص70).

**المرحلة الثالثة: تعلم مهارات جديدة:** وتتضمن هذه المرحلة انخراط المسترشد في سلوكيات التعامل (المواجهة) على أساس يومي، بالإضافة إلى الحديث مع نفسه عن نتائج هذه التجارب الشخصية.

ولا يكفي للمسترشد أن يركز فقط على التدريب على المهارات، وذلك لأن ما سيقوله المسترشد لنفسه عن السلوكيات الجديدة التي اكتسبها والنتائج المترتبة عنها ستؤثر على استمرار عملية تغيير السلوك وتعميمها في مواقف أخرى، ويتوقف نجاح الإرشاد على مدى التغيير الذي يحدث في السلوك وفي الأحاديث الداخلية، وبالتالي فإن عملية الإرشاد أو العلاج تتضمن مهارات سلوكية جديدة وأحاديث داخلية جديدة وأبنية معرفية جديدة وأفكار جديدة (الزامل، 2018، ص86).

انطلاقاً من العرض السابق يمكن أن نستنتج أن "ميكنبوم" هو مؤسس الاتجاه المسمى "بالتعديل المعرفي للسلوك"، وقد ركز من خلال هذا الاتجاه على مفهوم الحديث الذاتي، حيث يرى بأن الأحاديث الموجهة للذات تؤثر على السلوك الناتج، معنى ذلك فالحديث السلبي للذات ينتج عنه سلوكيات سلبية مضطربة تؤثر على عملية التكيف.

وبذلك فإن عملية الإرشاد أو العلاج وفقاً لهذا الاتجاه تمر بثلاثة مراحل بداية بتوعية العميل بأحاديثه الذاتية السلبية من خلال تعليمه كيف يراقب حديثه الذاتي ومشاعره وسلوكه، بعد ذلك يبدأ العميل بحديث داخلي جديد ويقوم الأخصائي النفسي تزويده بمهارات جديدة وأحاديث إيجابية يحاول العميل تطبيقها في مواقف حياتية مختلفة.

### 2.2.5 التحصين النفسي ضد الضغوط النفسية:

#### تعريف التحصين النفسي:

عرف التحصين لغة: بأنه (حصن المكان حصانة) أي أحصنه صاحبه، والحصن هو الموضع المنيع، ويقال أحصن من المرض أي إتخاذ الحيطة والوقاية منه (الوجيز، 1980، ص156).  
وقد ذكرت مادة حصن في القرآن الكريم بمعان مختلفة لا تخرج عن المعنى اللغوي في الوقاية والحفظ (الصبان وآخرون، 2019، ص152).

كما تشير بقال (2012) بأن التحصين هو عملية يتم من خلالها حماية الفرد ووقايته قبل حدوث المشكلة وذلك من خلال تبصيره وتوعيته بتلك المشكلة.

ويقوم أسلوب التحصين عند "ميكنبوم" ضد الضغوط على أساس الحديث الداخلي أو المحادثة الداخلية، حيث يشير "ميكنبوم" إلى أن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تحدد الأشياء التي يفعلونها وأشار أيضاً إلى أن وظيفة الحديث داخل الفرد هي تغيير للأبنية المعرفية (عمر، 2020، ص 301).

وتتم عملية التحصين ضد الضغوط النفسية بالمرحل التالية:

#### 1- المرحلة التعليمية المفاهيمية:

وتسمى أيضاً بمرحلة التصور العقلي أو تكوين المفاهيم، تهدف هذه المرحلة إلى مساعدة المسترشد على فهم مشكلته بطريقة عقلانية، ويتم ذلك من خلال علاقة الثقة التي تكون بين المرشد والمسترشدين، حيث يقدم المرشد بعرض نظري يحتوي على مفاهيم وأفكار حول الضغوط النفسية، كما يساعدهم على فهم ردود أفعالهم اتجاه الضغوط، ويوضح لهم العلاقة بين العوامل المعرفية للفرد والضغوط، فتفكير الأفراد وتفسيرهم للمواقف والأحداث له دور كبير في الشعور بالضغط النفسي. ووفقاً لهذه المرحلة فإن تجنب هذا الأخير يكون من خلال العبارات والأحاديث الذاتية التي يرددها المسترشدين

مع أنفسهم باستمرار والتي تعتبر بمثابة تعليمات ذاتية(عطا الله،2021،ص 251) (عبد الرحمن، 2018، ص26).

### المرحلة الثانية: مرحلة إكساب المهارات:

تهدف إلى مساعدة المشاركين على تعلم واكتساب مهارات المواجهة المعرفية والسلوكية اللازمة للتعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها في البيئة للتمتع بالاسترخاء الجسمي والنفسي، ويتضمن هذا التدريب التأقلم المعرفي حيث يتعلم المسترشد أن السلوكات التكيفية وغير التكيفية مرتبطة بالحوار الداخلي ومن خلال التدريب يكتسبون منظومة جديدة من الحديث أو الحوار الذاتي ويتدربون عليه، وقد طرح "ميكنيوم" بعض الأمثلة لهذا الحديث التكيفي الذي يتم التدريب عليه في مرحلة التدريب على التحصين ضد الضغط(بومجان،2015،ص78).

### المرحلة الثالث: مرحلة التطبيق والمتابعة:

في هذه المرحلة يتم نقل الخبرة التي اكتسبها المسترشدون وتطبيقها في مواقف الحياة اليومية، ويتم في هذه المرحلة متابعة المسترشدون من خلال الواجبات البيتية التي يقومون بالعمل عليها، ويعمل المرشد على تعزيز الاستجابات الايجابية التي يقوم بها المسترشدون، وفي حال لم يستطيع بعض المسترشدون استخدام تلك الفنيات في المواقف الضاغطة يتم مناقشة الأسباب وراء ذلك وإعادة التدريب عليها مرة أخرى، وقد اثبت التدريب على إدارة الضغوط نجاحاً كبيراً في التعامل مع الكثير من المشكلات النفسية، كضبط الغضب، وإدارة القلق، والتدريب التوكيدي، وعلاج الاكتئاب(عبد الرحمن،2018،ص26).

نستنتج أن التدريب التحصيني ضد الضغوط النفسية " لميكنيوم" يمر بثلاثة مراحل، بداية يتم تعريف الفرد بمعنى الضغط النفسي وأسبابه وتأثيراته، فمن خلال المرحلة الأولى يستطيع الفرد فهم ردود أفعاله اتجاه الضغوط، كما يحاول المرشد النفسي توضيح العلاقة بين العوامل المعرفية (الأحاديث الذاتية) والضغط، ثم يتم تزويدهم بإستراتيجيات ومهارات مثل الاسترخاء، الحديث الذاتي الايجابي، لمساعدتهم على إدارة ضغوطهم النفسية، وفي آخر مرحلة يساعد المسترشد على تطبيق هذه المهارات التي تم التدريب عليها في مواقف حياتية أخرى.

ثانيا: البرامج الإرشادية

### 1. تعريف البرنامج الإرشادي:

يعرف على أنه تصميم مخطط ومنظم مبني على أسس علمية، ويحتوي على مجموعة من الخدمات التي تساعد على حل المشكلات التي تواجه الأفراد في مجالات التوافق والتكيف، والتغلب على الاضطرابات النفسية والاجتماعية بما يتوافق مع أهداف الإرشاد والتوجيه، مما يؤدي إلى توافق الفرد وتحصينه ضد المشكلات وحلها، فالبرنامج الإرشادي هو عملية أو علاقة تساعد الفرد في عملية الاختيار والوصول إلى أحسن الخيارات المناسبة (العبادية، 2018، ص73).

ويشير زهران (1994) البرنامج الإرشادي: بأنه برنامج علمي مخطط ومنظم لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، بشكل فردي أو جماعي للمسترشدين لمساعدتهم في تحقيق النمو السوي والصحة النفسية والتوافق النفسي والتربوي والاجتماعي بشكل سليم، والبرنامج الإرشادي يتم إعداده والتخطيط له وتنفيذه من قبل فريق متخصص في العمل الإرشادي ( المرشد النفسي، الأخصائي النفسي، الأخصائي الاجتماعي....)(العاسمي، 2012، ص25).

**ويضيف (طه حسين، 2004) أن البرنامج الإرشادي:** هو مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة المبنية على نظريات وفنيات و مبادئ الإرشاد النفسي، ويتضمن مجموعة المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المتنوعة التي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم في التغلب على المشكلات التي يعانون منها (روبيبي، 2020، ص86).

مما سبق يمكن تعريف البرنامج الإرشادي بأنه خطة منظمة لتنظيم وتنفيذ مجموعة من الأنشطة الإرشادية التي تقدم بشكل فردي أو جماعي، تستند إلى نظرية إرشادية محددة، بهدف تحقيق أهداف محددة. تتكون هذه الأنشطة من خطوات متتالية ومرتبطة ببعضها البعض، بحيث يتم تنفيذ كل خطوة في الوقت المحدد لها، وتحت إشراف مرشد أو أخصائي نفسي.

### 2. أهداف البرنامج الإرشادي:

تنطلق أهداف البرنامج الإرشادي من أهداف الإرشاد النفسي والتي أوردها (زهران، 2002) في كتابه وهي كما يلي:

#### 1.2 تحقيق الذات:

يشير (حامد زهران 2003) بأن الذات هي تكوين معرفي منظم وموحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الذاتية، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته (إبراهيم، 2018، ص29).

تتمثل أهداف البرنامج الإرشادي بالعمل على تحقيق الذات، وفيها يعمل المرشد النفسي مع المسترشد حسب حالته سواء كان عاديا أو متفوقا أو ضعيف العقل أو متخلفا دراسيا أو جانحا، ومساعدته في تحقيق ذاته إلى درجة يستطيع فيها أن ينظر إلى نفسه فيرضى عما ينظر إليه.

ويؤكد "كارل روجرز" أن تحقيق الذات يتضمن ميل الفرد إلى تطوير قدراته وإمكانياته من أجل الحفاظ على شخصيته وتطويرها، وهو أعلى درجة في التسلسل الهرمي "لماسلو"، وتشير إلى رغبة الفرد في إظهار جميع إمكانياته وقدراته واستعداداته لتحقيق كل ما هو قادر عليه بدرجة كبيرة (GRUDISTOVA and all,2019,p03).

إذ يسعى البرنامج الإرشادي لمساعدة المسترشد على اكتشاف ذاته والتعرف على قدراته وإمكانياته واستعداداته والعمل على تنميتها والتعرف على أهدافه وتوجيهه لبلوغها وصولا به إلى تحقيق الذات.

### 2.2 تحقيق التوافق:

كما من بين غايات التي يهدف إليها البرنامج تحقيق التوافق النفسي، وتعرف الغريب رمزية التوافق النفسي على انه: "العملية التي يستجيب من خلالها الفرد للتغيرات التي تحدث في بيئته، وذلك بتعديل استجاباته مع المحافظة على ملائمتها لمتطلبات البيئة، وهدفها توفير التوازن بين الفرد و هذه التغيرات(متوري و عبادة،2021،ص720).

ويتضمن ذلك إدارة السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية من خلال التغيير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد وبيئته، وهذا التوازن، ويشتمل هذا الأخير على إشباع حاجات الفرد وتلبية متطلبات البيئة، ومن أهم مجالات التوافق: التوافق الشخصي والتربوي والمهني والاجتماعي(الحواجري،2003،ص44).

"إذن فهو عملية ديناميكية تهدف إلى إجراء تغييرات في الفرد وإشباع رغباته واحتياجاته، مما يجعله أكثر توافقا مع نفسه والبيئة المحيطة به" (Hachemane,2021,p186).

### 3.2 تحقيق الصحة النفسية:

تشير الصحة النفسية: بأنه حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته)، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة متطلبات الحياة، ويجب أن تكون شخصيته متكاملة سوية، وأن يكون سلوكه طبيعيا، ويكون يتحلى بحسن الخلق ليعيش في أمن وسلام(زهران،2005،ص09).

يعتبر مصطلح الصحة النفسية أعم أشمل من التوافق النفسي، ففي التوافق النفسي يقوم الفرد بعملية التغيير والتعديل للاستجابة مع الظروف والمواقف المحيطة بيه وتحقيق التوازن، أما مفهوم الصحة النفسية يتضمن مفهوم التوافق النفسي بمختلف مجالاته، وهدف الصحة النفسية يتعدى التوافق النفسي وذلك بالوصول بالفرد إلى إزالة أسباب المشكلات وحلها والشعور الإيجابي بالسعادة والكفاية.

### 4.2 تحسين العملية التربوية:

من بين أهداف البرامج الإرشادية داخل المؤسسات التربوية هي تحسين العملية التربوية، ويتم ذلك من خلال تهيئة مناخ صحي للتعلم، حيث يتيح فرصة للنمو السليم لشخصية التلميذ وتحفيز الدافعية نحو التعلم، ومراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ، وتحقيق التوازن بين المواد الأكاديمية والخبرات الاجتماعية التي يحتاجها التلميذ، والعمل على حل مشكلات التلاميذ الدراسية والسلوكية، وتوجيههم أكاديميا ومهنيا، ليحققوا النجاح (الحواجري، 2003، ص45).

والمقصود من ذلك أن يزود المرشد النفسي التلميذ بمهارات واستراتيجيات تساعده في مواجهة مختلف المشكلات التي تعترضه الأكاديمية السلوكية وصولا به إلى تحقيق التوافق النفسي المدرسي مما يؤدي لتحقيق نتائج مدرسية جيدة.

### 3. أسس بناء برنامج إرشادي:

يشتمل البرنامج الإرشادي على مجموعة من الأسس أو الركائز التي تساهم بالإلمام والإحاطة بالفرد من كل جوانبه وتمثل في:

### 1.3 الأسس العامة:

ينمو الفرد نفسيا وعضويا، وتكون لديه القدرة على التعلم و التكيف بشكل مستمر، ونظرا لتعرضه لمشكلات صحية أو نفسية أو اجتماعية تمنعه من تحقيق ذاته وأهدافه، فمن حقه أن يتلقى المساعدة للتغلب على تلك المشكلات، كما يحق له الحصول على قدر من الوقاية والتحصين ضد معاناته النفسية، مما يعزز الدور الوقائي والعلاجي للإرشاد النفسي لتلبية احتياجات نمو شخصية الفرد على المستوى العقلي والانفعالي والاجتماعي (المالكي، 2005، ص18).

تشتمل الأسس العامة على:

- ثبات السلوك الإنساني نسبيا وإمكانية التنبؤ به.

- السلوك هو أي نشاط حيوي هادف (جسمي أو عقلي أو اجتماعي أو انفعالي) يصدر من الكائن الحي نتيجة لعلاقة وتفاعل ديناميكي بينه وبين البيئة المحيطة به، والسلوك هو استجابة واستجابات لمثيرات معينة (خضرة، 2014، ص13).



والمقصود بالثبات هنا هو استقرار السلوكيات و الأفعال الظاهرة، ولا يقتصر الثبات على السلوكيات الظاهرة فحسب، وإنما يتعدى ذلك ليشمل البنية الأساسية للشخصية، مثل المعتقدات والأفكار والاتجاهات والقيم والحاجات والميول والانفعالات، مع مراعاة نقطة مهمة وهي تساوي الظروف والعوامل الأخرى المحيطة بهذه السلوكيات أو التنظيمات الشخصية (أبو زعيزع، 2009، ص52).

### 2.3 مرونة السلوك الإنساني:

إن السلوك الإنساني رغم ثباته النسبي إلا أنه مرن و قابل للتعديل والتغيير، فالثبات لا يعني الجمود أو الركود لذلك يعتقد البعض أن تعديل السلوك أمر صعب (خضرة، 2014، ص14).  
أن مبدأ الثبات النسبي للشخصية بكافة أبعادها، لا يعني جمود الشخصية والسلوك وثباتهما وعدم قابليتهما للتعديل والتغيير، فبالرغم من خاصية الثبات النسبي للسلوك إلا أنه باستطاعة المرشد أو المعالج النفسي تعديل السلوك الإنساني، سواء أكان ظاهرا وملاحظا كتعديل الاستجابات التجنبية (الخوف الاجتماعي)، أو كان سلوكا داخليا خفيا كالأفكار والانفعالات ومفهوم الذات، وبالرغم من أن هذه السلوكيات الداخلية والخارجية ثابتة نسبيا إلا أنها تتصف بخاصية المرونة والقابلية للتعديل (أبو زعيزع، 2009، ص53).

### 3.3 السلوك الإنساني فردي-جماعي:

ومن أهم الأهداف الإرشادية تحقيق الذات و التكيف مع الذات ومع الآخرين، إن سمات الفرد الشخصية المنفردة تميزه عن غيره من الأفراد وتجعل منه شخصا فريدا لا مثيل له بين الأفراد، حتى في حالة التوائم المتماثلة (أبو زعيزع، 2009، ص54).

### 4.3 الأسس النفسية والتربوية:

عند بناء البرنامج الإرشادي يتوجب على المرشد أن يأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية بين المسترشدين في النمو العقلي والجسمي والاجتماعي، وكذلك مدى استعدادهم ورغبتهم في الاستفادة من التدخل الإرشادي، وكذلك الفروق بين الأطفال الصغار والمراهقين والكبار، والأسوياء، وذوي الحاجات الخاصة، مع مراعاة الفروق بين الجنسين (العاسمي، 2015، ص46).

والمقصود بمراعاة مبدأ الفروق الفردية في بناء البرنامج الإرشادي هو أنه ليس بالضرورة أنه ما ينطبق على فرد واحد، ينطبق على أفراد آخرين، فقد يتشابه الأفراد في العديد من النواحي، ولكن هناك اختلافات واضحة بين الأفراد في جميع نواحي الشخصية (جسديا، وتربويا، وإجتماعيا، وعاطفيا)، كما على المرشد معرفة ما يتعلق بالمشكلات النفسية على سبيل المثال إذا كانت بعض العوامل تسبب مشكلة لشخص ما ليس من الضرورة أن تمثل مشكلة لشخص آخر (لفسفوس، 2007، ص11).



كما يتوجب على المسترشد أثناء بناء البرنامج الإرشادي مراعاة مبدأ الفروق بين الجنسين، إذ أن هناك اختلافات فيزيولوجية وعقلية و عاطفية واجتماعية بين الذكور والإناث، كما تلعب التنشئة الاجتماعية دورا كبيرا في تحديد وإبراز الفروق بين الجنسين في الأدوار الاجتماعية التي يلعبها كل جنس، فالبرامج المعدة للذكور تختلف أحيانا عن البرامج المخصصة للإناث بحكم الفروق بينهما) زهران، 1980، ص66).

### مطالب النمو:

تشير مطالب النمو إلى الحاجة التي تظهر في فترة معينة من حياة الإنسان، فإذا استطاع الفرد إشباعها شعر بالسعادة والارتياح، وإذا فشل في إشباعها شعر بالتعاسة والضيق، وعدم إشباع أحد المطالب يؤثر على إمكانية إشباع المطالب الأخرى، وتعتمد مطالب النمو على ثلاثة مصادر تتفاعل معا لتحديد لكل فرد مطالب نموه(سهيل،2000،ص45).

ويؤكد الفسفوس (2007) في طرحه بأن مطالب النمو تختلف من مرحلة إلى أخرى، فمطالب النمو في مرحلة الطفولة تتمثل في تعلم المشي والمهارات الأساسية وتحقيق الأمن الانفعالي..، في حين مطالب النمو لمرحلة المراهقة تتمثل في مدى تقبل المراهق للتغيرات الفيزيولوجية وكيفية التوافق معها، وتكوين مهارات، واختيار نوع الدراسة أو المهنة المناسبة ودرجة الاستعداد لذلك، في حين تتمثل مطالب النمو للراشد في توسيع خبراته العقلية المعرفية، وتكوين أسرة، تعليم الابناء...

### 5.3 الأسس الاجتماعية:

من هذه الأسس الاهتمام بالفرد كعضو في جماعة. و هذا المبدأ مكمل للمبدأ الذي سبق أن اشرنا إليه سابقا وهو: السلوك الإنساني فردي- اجتماعي، أي أن الإنسان كائن اجتماعي، يعيش في واقع اجتماعي له معايير وقيمه، ويعيش مع جماعة في كيان اجتماعي يؤثر في الفرد، فلا يمكن النظر إلى الإنسان بحد ذاته دون أن يأخذ بالحسبان الجماعة التي ينتمي إليها، والمجتمع الذي يعيش فيه(العاسمي،2015،ص46).

تظهر الأسس الاجتماعية في الاستفادة من المعلومات المرتبطة بالواقع الاجتماعي للمسترشد من جهة، سواء فيما يخص الأسرة أو الأقارب أو المدرسة أو غيرها من المؤسسات المهنية والخدمية التي يرتبط معها المسترشد بنوع أو آخر من العلاقات(موزة،2005،ص21).

ومن جهة أخرى الاستفادة من كل مصادر المجتمع في الإرشاد النفسي، فدراسة بيئة الفرد تعد أهم عنصر من عناصر التدخل الإرشادي، فهي مفيدة في التعرف على المحيط الاجتماعي للفرد وتأثيرها عليه، فأحيانا تكون البيئة كابحة لنمو الفرد (العاسمي،2015،ص46).

### 6.3 الأسس الفلسفية:

ينص هذا الأساس على أن الإنسان حر في تحديد أهدافه والعمل على تحقيقها، ووظيفة المرشد هي مساعدته على القيام بذلك، بتقديم المساعدة الفنية التي تحقق له الغرض الذي يهدف إليه، فالهدف من الإرشاد هو مساعدة الفرد في تحقيق ذاته في مختلف المجالات عن رغبة ودون إكراه وان يحترم المرشد حق الفرد في تحقيق أهدافه ووضع الخطط التي تحقق له تلك الأهداف(ملحم،2015،ص73).

### 7.3 الأسس الفيزيولوجية:

على المرشد النفسي مراعاة الأسس الفسيولوجية أثناء تصميم البرامج الإرشادية، فالمسترشد هو إنسان يتكون جسمه من أجهزة حيوية تتمثل في الجهاز العصبي، التنفسي والجهاز الهضمي والغدي، ويختص كل جهاز بوظيفة تختلف عن وظيفة الجهاز الآخر، وبذلك يمكن القول أن الحالة النفسية للفرد تتأثر بالحالة العضوية والعكس صحيح، لذا على المرشد النفسي أن يكون على دراية وعلم بفسيولوجية جسم الإنسان ووظائفه وعلاقته بالسلوك العام والاضطرابات النفسية الجسمية والاضطرابات العضوية(الفرخ وتيم،1999،ص46).

### 8.3 الأسس الفنية والأخلاقية:

من أسس بناء برنامج إرشادي الأساس الفني والأخلاقي، إذ يتوجب على المرشد النفسي التحلي بمجموعة من الخصائص تتمثل في المرونة وإتباعه لأساليب تتوافق مع احتياجات الفرد وخصائصه وطبيعة المشكلة التي يعاني منها، ومن بين الخصائص أيضا السرية وعدم إفشاء أسرار المسترشد ومعلوماته إلا في بعض الحالات التي تحتاج إلى تدخل ومساعدة نفسي وطبي واجتماعي، كما يلتزم المرشد بمساعدة المسترشد بمساعدته على حل مشكلته باستعماله كل الوسائل والإمكانيات والطرق الإرشادية التي تتناسب مع احتياجات المسترشد وقد يتم إحالته لجهات أخرى إذا لزم الأمر(أوراغي،2017،ص30).

مما تم عرضه نستنتج أن للبرنامج الإرشادي أسس ومبادئ تتمثل فيما يلي:

- النسبية في ثبات السلوك الإنسان ومرونته وقابليته للتعديل.
  - حرية الفرد في تقرير مصيره وقدرته على إتخاذ قراره.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين الأفراد من حيث قدراتهم (العقلية، الجسمية والنفسية..)، ومن حيث مطالب النمو والمرحلة العمرية التي يمرون بها، ومن حيث الجنس، فما ينطبق على فئة معينة لا ينطبق على فئة أخرى.

- مراعاة الجانب الفيزيولوجية للفرد فعلى المرشد النفسي الذي يعمل بمجال تصميم البرامج الارشادية الدراية والعلم بالوظائف الفيزيولوجية لجسم الانسان وتأثيراتها على النفسية.
- مبدأ تميز المرشد النفسي بخصائص وكفاءة تساهم في مساعدة المسترشد.

#### 4. مراحل بناء البرنامج الإرشادي:

هي مجموعة من الخطوات لتصميم البرنامج الإرشادي، وهي ركيزة أساسية يستند إليها مصممو البرامج الإرشادية والأخصائيين في مجال الإرشاد النفسي تساعدهم في تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي وضمان نجاحه وتتمثل خطواته فيما يلي:

#### 1.4 تحديد الأهداف:

هي إحدى المراحل الأساسية في بناء برنامج إرشادي، والتي يتم من خلالها عرض الأهداف العامة والأهداف الخاصة أو الإجرائية التي يتوقع الأخصائي النفسي حدوثها للمسترشد، كالتغيرات التي تطرأ على سلوكه نتيجة تدريبه على مهارات فنيات واستراتيجيات النظرية التي يستند لها البرنامج الإرشادي (بلمهدي، 2016، ص130)، (العاسمي، 2008، ص09).

تنقسم أهداف الإرشاد النفسي إلى ثلاث مستويات:

**المستوى الأول:** وهي الأهداف العامة التي تؤكد على أن الإرشاد هو عملية تحدث تغيراً في سلوك المسترشد.

**المستوى الثاني:** وهي الأهداف التي يوجهها المرشد للمسترشد، حيث يتبنى المرشد النفسي نظرية معينة تساعده في تحديد الأهداف التي يبني عليها برنامجه.

**المستوى الثالث:** و يتم فيها اختيار أسلوب المعالجة، حيث يضع الأخصائي النفسي أهدافاً خاصة تساعده في اختيار الأسلوب الإرشادي والإستراتيجية المناسبة لتحقيق الأهداف (ناسو حسين، 2015، ص147).

#### 2.4 الخلفية النظرية والتطبيقية للبرنامج:

يؤكد الأفراد المتخصصون في تصميم البرامج الإرشادية على ضرورة اعتماد البرنامج الإرشادي على سند نظري، فالنظرية ومن خلال مفاهيمها وفناتها تساعد في عملية تقويم النتائج التي توصل إليها بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، فمنهم من يعتمد على نظريات التعلم وتعديل السلوك والبعض الآخر يستخدم نظرية الذات والبعض الآخر يركز على تعليم المهارات الاجتماعية (ناسو حسين، 2015).

#### 3.4 المستفيدون من البرنامج وكيفية اختيارهم:

السؤال الذي يطرح هنا من هم الأفراد الذين يحتاجون إلى تدخلات وخدمات إرشادية إرشادية؟

ولجواب هو هم الأفراد ذوي المشكلات المعقدة والخفيفة والمتوسطة والتي تؤثر على تكيفهم النفسي مع أنفسهم ومع الآخرين، وهم الأفراد ذوي السمات التالية:

- الأفراد الذين يعانون من عدم الثقة في أنفسهم وفي الآخرين.
- الأفراد ذوي الانفعالات الشديدة كالغضب والقلق والضغط النفسي.
- الأفراد ذوي السلوكيات العدوانية اتجاه أنفسهم أو اتجاه الآخرين.
- الأفراد الذين يعانون من مشكلة تتعلق بالتواصل الاجتماعي والمنعزلين عن المجتمع.
- الأفراد الذين تظهر لديهم سلوكيات غير طبيعية أي شاذة وغريبة عن المجتمع.

حيث إذ تختلف البرامج المقدمة للأفراد حسب طبيعة المشكلة وطبيعة العينة التي يتناولها الأخصائي النفسي(العاسمي،2008،ص09).

#### 4.4 مكان الإرشاد وشروطه:

في الغالب يتم تطبيق البرنامج الإرشادي في مكان معترف به من قبل الجهات الرسمية، مثل المستشفيات النفسية أو العقلية أو العيادات الخاصة أو مراكز الاستشارة النفسية أو مراكز خدمة الطلاب، والشخص القائم على الإرشاد هو أخصائي نفسي في مجال الإرشاد النفسي وذلك لضمان جودة الخدمات الإرشادية، فالأماكن الرسمية توفر قدرًا كبيرًا من الراحة والأمان وتساعد الأخصائي النفسي في أداء عملية بأكمل وجه كما تحتوي هذه المؤسسات على وسائل واختبارات نفسية تسهل عملية التشخيص وتساعد في السير الحسن للعملية الإرشادية(تيايبيبة، 2016، ص97).

نستنتج مما سبق عرضه أن توفير بيئة آمنة ومريحة وتحتوي على كافة الشروط المساعدة لتطبيق البرنامج الإرشادي (كاتساع الغرفة، الإضاءة المناسبة، التهوية، توفر الوسائل والأدوات) لتطبيق البرنامج الإرشادي، تساهم في مساعدة المرشد بأداء عمله بأكمل وجه، وتساعد الأفراد المشاركين في البرنامج الإرشادي بالشعور بالطمأنينة والراحة وتزيد من قدرتهم على التركيز والتفاعل واكتساب المهارات بوقت قصير.

#### 5.4 مدة البرنامج وطول الفترة الفاصلة بين كل جلسة وأخرى:

مدة تطبيق البرنامج الإرشادي في جلسات القديمة للإرشاد النفسي كانت تتراوح ما بين(08-15) جلسة إرشادية. إذ يختلف عدد جلسات البرنامج الإرشادي والمدة الزمنية لتطبيق الجلسات حسب طبيعة المشكلة التي يعاني منها المسترشد، ومدى تحسنه، فالمشكلات المعقدة تحتاج إلى عدد كبير من الجلسات على عكس المشكلات البسيطة التي تحتاج إلى أقل، كما أن بعض الحالات التي يتناولها البرنامج الإرشادي تحتاج إلى جلسات مكثفة حتى تتحسن الحالة(ناسو حسين،2015،ص149).

فحسب ما ذكره العاسمي (2010) أن المدة الزمنية المناسبة لتطبيق الجلسة الإرشادية لا يجب أن تتعدى نصف ساعة لكن في بعض الحالات تختلف هذه المدة حسب مجموعة من المتغيرات المتمثلة فيما يلي:

- طبيعة العينة فالمدة الزمنية للجلسة الإرشادية التي تطبق على الأطفال هي (30) دقيقة، في حين ان المدة الزمنية للجلسة الإرشادية المقدمة للأفراد الكبار تتراوح من (45) دقيقة فأكثر.

- نوع الجلسات الإرشادية، بحيث تختلف مدة تطبيق جلسة التمهيدية عن الجلسة التدريبية والعلاجية، كما تختلف من حيث السند النظري الذي يتناوله البرنامج الإرشادي فبعض الفنيات أو الاستراتيجيات تحتاج إلى وقت كبير للتدريب عليها، وحسب الأسلوب الإرشادي المتبع فالمدة الزمنية لجلسات الإرشاد الفردي أقل من المدة الزمنية لجلسات الإرشاد الجماعي (العاسمي، 2008، ص10).

مما سبق عرضه يمكن القول بأن مدة تطبيق البرنامج الإرشادي تختلف من حالة إلى أخرى، أي حسب طبيعة ودرجة صعوبة أو سهولة المشكلة المدروسة، فبعض المشكلات تحتاج إلى جلسات مطولة تصل أحيانا إلى (24) جلسة إرشادية، والبعض الآخر يحتاج إلى (12) جلسة إرشادية، كما أن نوعية البرامج دور كبيرا في ذلك (كالبرامج الإرشادية، النمائية، الوقائية، العلاجية).

كما يرجع الاختلاف في مدة الجلسة الإرشادية إلى طبيعة الفنية أو الإستراتيجية المراد إكسابها للمسترد.

### 6.4 تمويل البرنامج:

تحتاج برامج الإرشاد إلى تمويل مالي فيتوجب من الأفراد القائمين على تطبيق البرنامج الإرشادي تحديد ميزانية وتكاليف البرنامج لتحقيق النتائج المرجوة، وتختلف تكاليف من برنامج لآخر على سبيل المثال فبرامج الإرشاد والتوجيه التربوي أو المهني التي تطبق في قطاع تعليمي واسع، كما يقاس تمويل البرامج الإرشادية حسب تطبيقها بشكل فردي أو جماعي وحسب طبيعة البرنامج سواء أكان إرشادي توجيهي أو وقائي أو علاجي وحسب الأدوات والتجهيزات المساعدة في تطبيق البرنامج الإرشادي (تيايبه، 2016، ص101) (العبايدية، 2018، ص78).

يعتبر التمويل من العناصر الأساسية لتطبيق البرنامج الإرشادي، والمقصود منه توفير وتحديد ميزانية مالية لتطبيق، فالتمويل يساعد المرشد النفسي بتوفير الموارد المادية المتمثلة في بيئة لتطبيق البرنامج الإرشادي، الوسائل المساعدة كالتاويلات، الكراسي، حاسوب، جهاز عرض البيانات، الأدوات التشخيصية، ويختلف التمويل من برنامج لآخر حسب نوعية البرامج وحسب احتياجات العينة المراد التكفل بها، يساهم التمويل في تقديم خدمات فعالة ويضمن السير الحسن لبرنامج الإرشادي.

### 7.4 أساليب الإرشاد النفسي:

هي عبارة عن طرق الإرشاد النفسي يستخدمها المرشد النفسي كإرشاد الفردي، الإرشاد الجماعي، الإرشاد المباشر، والإرشاد غير مباشر هي طرق تساعد في التعامل مع العينة ويستعمل المرشد هذه الأساليب الإرشادية حسب طبيعة المشكلة النفسية وطبيعة المرشد(العاسمي، 2011، ص213).

### 8.4 تحكيم البرنامج وتقييمه:

بعد الانتهاء من تصميم البرنامج الإرشادي في صورته الأولية يجب التحقق من صدق وثباته وقدرته على إحداث التغيير المطلوب، من خلال إرسال نسخة منه إلى جهات مختصة، بعرضه على مجموعة من الخبراء والأخصائيين في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية وفي مجال تصاميم البرامج الإرشادية ولديهم خبرة وخلفية علمية حول المشكلة المدروسة، وهنا يطلب من المحكمين تحكيم البرنامج الإرشادي من حيث أهدافه ومن حيث السند النظري والفنيات المستخدمة ومن حيث العينة المستهدفة ومن حيث وسائل وأدوات القياس النفسي(العاسمي، 2015، ص181).

بعد ذلك يقوم الباحث بتجريب استطلاعي للبرنامج الإرشادي، وذلك للتأكد من مدى ملائمة البرنامج الإرشادي للعينة المستهدفة، كما يساهم التجريب الاستطلاعي للبرنامج الإرشادي في التعرف على الصعوبات التي يجب تجنبها في التطبيق الفعلي للبرنامج الإرشادي، وبعد ذلك يتم إجراء تعديلات للبرنامج الإرشادي وصولاً إلى البرنامج في صورته النهائية القابل للتطبيق(بلمهدي، 2016، ص132).

تعتبر من الخطوات الهامة والضرورية في بناء البرامج الإرشادية لضمان فاعليته وتتم عملية تحكيم البرنامج وتقييمه من خلال عرضه على مختصين في مجال بناء البرامج الإرشادية وفي مجال المشكلة المراد دراستها، وذلك من أجل التعرف على نقاط القوى والضعف في البرنامج، وللتعرف على مدى ملائمته لاحتياجات العينة المستهدفة، كما يتم تحكيم البرنامج الإرشادي من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية يتم من خلالها التقرب من الميدان للتعرف على الصعوبات والعراقيل التي تواجهه في تطبيق البرنامج الإرشاد وللتعرف على مدى استطاعة وقدرة المرشد على تطبيق البرنامج الإرشادي، لتجنبها في التطبيق الفعلي للبرنامج الإرشادي.

### 5. مناهج تطبيق البرنامج الإرشادي:

#### 1.5 المنهج الإنمائي:

يطلق عليه المنهج الإنشائي أو التكويني ويحتوي على الإجراءات والعمليات الصحيحة التي تؤدي إلى النمو السليم لدى الأشخاص العاديين والأسوياء والارتقاء بأنماط سلوكهم المرغوبة خلال

مراحل نموهم حتى يتحقق أعلى مستوى من النضج والصحة النفسية والتوافق النفسي عن طريق نمو مفهوم موجب للذات وتقبلها، وتحديد أهداف سليمة للحياة، وتوجيه الدوافع والقدرات والإمكانات التوجيه السليم نفسيا واجتماعيا وتربويا ومهنيا ورعاية مظاهر الشخصية الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية(الطراونة،2009،ص21).

مما سبق نستنتج أن المنهج النمائي أو الإنشائي، هو منهج يهدف إلى تنمية وتطوير جوانب مختلفة من قدرات الفرد، فعلى مستوى الجسمي بتنمية المهارات الرياضية الحركية للأفراد، وعلى المستوى العقلي بتنمية القدرات العقلية، وعلى المستوى الاجتماعي بتنمية المهارات الاجتماعية وتعزيزها، وعلى المستوى الانفعالي بتنمية انفعالات الفرد وقدرته على التحكم فيها وذلك لتحقيق التوافق النفسي.

### 2.5 المنهج الوقائي:

#### 1.2.5 تعريف الوقاية:

الوقاية لغويا: من الفعل وقى بمعنى صانه من الأذى، وحماه، وحذره، وجنبه، أيضا يقي "prevent" تعني يمنع من الوقوع، ويحول بين شيء وآخر، ويصد الشيء، ويجنب الشيء من الوقوع في الضرر أو الخطر، أي أن الوقاية تشير إلى الحماية والصيانة من الأذى والتنبه والحفظ والدفاع عنه.

يشير مدحت أبو النصر (1999) أن الوقاية هي مجموعة من الإجراءات الطبية والنفسية والاجتماعية والتربوية وغيرها، والتي تهدف إلى منع حدوث المشكلة أو التقليل من الآثار المترتبة عليها(أبو النصر،2016،ص45).

يحتل المنهج الوقائي مكانة خاصة في الإرشاد النفسي التربوي، ويطلق عليه أحيانا منهج "التحصين النفسي" ضد المشكلات و الاضطرابات والأمراض النفسية، حيث يهدف إلى تحصين الطلبة ضد المشكلات التربوية وغير التربوية والاضطرابات والأمراض النفسية والاجتماعية التي قد تعيق توافقهم ومحاولة منع الطلبة بتبصيرهم وتزويدهم باستراتيجيات ومهارات تساعدهم في التعامل مع المشكلات ويتجنبوا الوقوع فيها(العتابي،2016،ص45).

المقصود من المنهج الوقائي "preventive"، يعد بمثابة التحصين النفسي ضد المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية، وله ثلاث مستويات، أولها منع حدوث المشكلة أو الاضطراب، وثانيها كف الاضطراب في مراحله الأولى، وثالثهما تقليل آثار الاضطراب(نصر،2018،ص306).

ويهتم المنهج الوقائي بالأفراد الأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقبهم ضد حدوث المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية. وللمنهج الوقائي مستويات ثلاثة هي:



1-الوقاية الأولية: وتتضمن منع حدوث المشكلة أو الاضطراب أو المرض بإزالة الأسباب حتى لا يقع المحذور.

2-الوقاية الثانوية: وتتضمن محاولة الكشف المبكر وتشخيص الاضطراب في مرحلته الاولى بقدر الإمكان للسيطرة عليه ومنع تطوره وتفاقمه(العتابي،2016،ص45).

3-الوقاية من الدرجة الثالثة: وتتضمن محاولة تقليل أثر إعاقة الاضطراب أو منع تفاقم المرض. وتتركز الخطوط العريضة للوقاية من الاضطرابات النفسية فيما يلي:

-الإجراءات الوقائية الحيوية: تتضمن الاهتمام بالصحة العامة، والنواحي التناسلية.

- الإجراءات الوقائية النفسية: تتضمن رعاية النمو النفسي السوي، ونمو المهارات الأساسية، والتوافق الزوجي، والتوافق الزوجي، والتوافق المهني، والمساندة أثناء الفترات الحرجة، والتنشئة الاجتماعية السليمة.

- الإجراءات الوقائية الاجتماعية: تتضمن إجراء الدراسات والبحوث العلمية وعمليات التقييم والمتابعة والتخطيط العلمي للإجراءات الوقائية(أبو أسعد، 2020،ص363).

نستنتج بأن المنهج الوقائي هو المنهج التحصيني، يختص بالأفراد العاديين وذوي المشكلات البسيطة، يهدف إلى منع حدوث المشكلة بإزالة الأسباب، والكشف المبكر عن الاضطراب أو المشكلة التي يعاني منها الفرد، ويتم التدخل وفق برامج وقائية لمنع تفاقمها، كما يهدف إلى التقليل من أثر المشكلة التي يعاني منها الفرد.

### 3.5 المنهج العلاجي:

ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية، ويهتم المنهج بنظريات الاضطراب والمرض النفسي وأسبابه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجة، وهو يحتاج إلى تخصص أدق(الفرخ وتيم،1999،ص29و30).

نستنتج من العرض السابق أن تعدد المناهج (النمائية، الوقائية، العلاجية) يساهم في مساعدة المرشد في التعامل مع المشكلات وإحتياجات العينة بإختياره المنهج الذي يتلائم معهم، فبعض الحالات تحتاج إلى برامج نمائية كتتمية مهارات القراءة والكتابة أو تنمية مهارات الحركية، وبعض الحالات بحاجة إلى برامج وقائية كتحصين الفرد من جميع أنواع الادمان بما في ذلك إدمان الانترنت، وبعض الحالات تحتاج إلى برامج علاجية كعلاج الأفراد ذوي الشخصيات الحدية وذوي الوسواس القهرية.



### خلاصة الفصل:

تعرضنا في هذا الفصل إلى جملة من العناصر التي لها علاقة بآليات التحصين في الإرشاد المعرفي السلوكي والبرامج الإرشادية، في البداية تم تحديد لمفهوم وخصائص الإرشاد النفسي ومجالاته، كما تم التطرق لأنواع الإرشاد النفسي والمتمثلة في الإرشاد المعرفي السلوكي والذي تم ذكر فيه مجموعة من العناصر المتمثلة في عرض نبذة عن الإرشاد المعرفي السلوكي، كما تم التطرق إلى مفهوم ومبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي كما تم التطرق إلى النماذج الثلاثة له ( الإرشاد المعرفي لأرون بيك، والإرشاد العقلاني الانفعالي لألبرت اليس، والتعديل المعرفي للسلوك لدونالد ميكنبوم)، كما تم عرض مفصل للبرنامج الإرشادي فقد تم ذكر أهدافه و خطوات بناءه وكآخر عنصر تم التطرق إليه هو مناهج تطبيق البرنامج الإرشادي.

## الفصل الرابع: الاستخدام السلبي للانترنت.

تمهيد

1. الاستخدام السلبي للانترنت
  2. أعراض الاستخدام السلبي للانترنت
  3. مجالات الاستخدام السلبي للانترنت
  4. أسباب الاستخدام السلبي للانترنت
  5. آثار الاستخدام السلبي للانترنت
  6. تشخيص الاستخدام السلبي للانترنت
  7. محكات تشخيص إدمان الانترنت
  8. الأساليب الوقائية والعلاجية للاستخدام السلبي للانترنت
  9. الاتجاهات المفسرة للاستخدام السلبي للانترنت
  10. الشباب خصائصه ومشكلاته
  11. دور المجتمع في تحصين الشباب من الاستخدام السلبي للانترنت
- خلاصة الفصل

## تمهيد:

نعيش اليوم حالة من التطور التكنولوجي والذي مس مختلف مجالات الحياة، فالتقدم الهائل الذي أحرزته الإنترنت من توفير خدمات ومعلومات جعلها الوسيلة المفضلة من قبل الأفراد وفتح العديد من الفرص للأفراد لاستخدام الإنترنت في البحوث العلمية وفي البحث عن المراجع وفي التسوق وحتى في مجال التعليم.

بما أن لكل مستحدث إيجابيات وسلبيات، فذلك للإنترنت جوانب إيجابية وأخرى سلبية أصبحت تهدد سلامة المستخدم لها وأضحت له العديد من النتائج السلبية نتيجة استخدامه السلبي لها، وهذا ما سيتم التطرق إليه من خلال هذا الفصل.

## 1. الاستخدام السلبي للإنترنت:

## 1.1 الاستخدام:

يشير الباحث عبد الوهاب بوخنوفة: إلى أن مفهوم الاستخدام يمر بمرحلتين، أولها الوصول إلى التقنية أو الوسيلة التكنولوجية وتوفرها في الحياة الواقعية، كأن يستخدم الفرد الكمبيوتر للبحث عن المعلومات، وشخص آخر يستخدم الكمبيوتر للرسم أو للاستماع إلى الموسيقى، والمرحلة الثانية تدخل ضمن العوامل الفردية والاجتماعية التي تشجع الفرد على الاستخدام أو تعيقه (عبدالي، 2015، ص25).

## 2.1 تعريف الإنترنت:

يرى "جورج ريتزر" (George Ritzer)، أن الإنترنت عبارة عن شبكة عالمية مترابطة من أجهزة الكمبيوتر وأنظمة البرامج، تقوم بتخزين المعلومات والاتصالات ومعالجتها واسترجاعها وتداولها عبر الزمان والمكان (سليمان، 2017، ص35).

هي شبكة عالمية ضخمة تربط ملايين الحاسبات الموجودة في مناطق مختلفة من العالم، وهي تتكون من آلاف من شبكات المعلومات التي تربط بين الجامعات ومراكز البحث العلمي والمؤسسات الحكومية والشركات التجارية الكبرى في مختلف دول العالم، ويتم ذلك إما عن طريق وسائل نقل المعلومات المختلفة كخطوط الهاتف أو عن طريق الأقمار الصناعية. وتتيح لمستخدميها الوصول إلى كمية هائلة من المعلومات بشتى أنواعها (الرقمية، المرئية، السمعية) وبسرعات عالية تصل إلى (260) مليون حرف في الثانية الواحدة، وتوفر العديد من الخدمات مثل البريد الإلكتروني والتصفح وغيرها من الخدمات (العويضي، 2004، ص18).

تتكون الإنترنت من عدة شبكات للمعلومات، ويقصد بهذه الأخيرة ربط عدد كبير من أجهزة الكمبيوتر معا لتبادل المعلومات، ويكون شكلها النهائي على هيئة شبكة ضخم يستطيع من خلالها أي عنصر التواصل مع عنصر آخر عبر جهاز المودم ة يمكن جهاز المودم لتحويل الإشارات الرقمية إلى إشارات يمكن نقلها على قنوات اتصالات والعكس (منصر، 2016، ص 59 و 60).

يقول الشنيفي:

تعتبر الإنترنت شبكة دولية واسعة من أنظمة المعلومات وعادة ما يطلق عليها "شبكة الشبكات". ويتطلب تأسيس موقع عليها إتباع معايير فنية.

كما يؤكد الشنيفي على صعوبة الحصول على تقديرات دقيقة لعدد مستخدمي الإنترنت في العالم، إلا أن توقعاته تشير إلى أن عدد مستخدمي الإنترنت مع نهاية عام 2000م سيصل إلى مائة مليون مستخدم (الحربي، 2003، ص 75).

بالرغم من اختلاف التسميات التي تطلق على شبكة الإنترنت: الشبكة العنكبوتية، شبكة المعلومات الالكترونية، شبكة المعلومات الدولية، إلا أن الجميع يتفق على أن الإنترنت ثروة تفوق في أهميتها جميع وسائل الاتصال الحديثة.

يرى هنري جوسلين، "Henry josselin" أن الإنترنت مجردة يتم فيها ربط (50) ألف شبكة و (50) مليون مزود خدمة وتعمل بطريقة لا مركزية (تكال، 2019، ص 98).

ويشير "Benot auget" بأنها مجموعة من الشبكات المترابطة لتشكل بذلك شبكة عالمية أكبر".

كما يمكن القول بأن الانترنت مزيج عدد كبير من الشبكات الفرعية التي تعمل بنظام مفتوح يسمح بالتواصل مع مجموعة كبيرة من أجهزة الكمبيوتر باستخدام لغة مشتركة واحدة تسمح بخلق نوع من التفاعل من خلال تبادل المعلومات بمستوى عال السرعة وبطريقة مرنة ولا مركزية. والانترنت هي الشبكة العالمية للكمبيوتر التي يتم فيها توزيع المعلومات والمعارف والتي تتيح للأفراد الوصول إلى مختلف الخدمات المتوفرة على الانترنت والتواصل بين الأشخاص من مختلف أنحاء العالم، حيث تعد هذه الشبكة الأكثر شعبية في العالم (تكال، 2019، ص 99).

نستنتج مما سبق أن الانترنت هي وسيلة اتصال عالمية، تعمل على توفير مجموعة واسعة من الخدمات والتطبيقات لمستخدميها، ولها وظائف متعددة إذ لا تقتصر وظيفتها على نقل البيانات فقط، بل لها أيضا وظيفة معلوماتية، حيث تعمل على تقديم كم هائل من المعلومات والبيانات وتوفير الكتب، كما أن لها وظيفة اتصالية، فبفضل تطبيقاتها المتنوعة فهي تتيح الاتصال والتواصل عن بعد بالاعتماد على

مواقع التواصل الاجتماعي، كما أن لها وظيفة تجارية تتمثل في السماح لمستخدميها بإجراء المعاملات التجارية من بيع وشراء وتسويق المنتجات عن طريق فتح الصفحات الإلكترونية، كما أن لها وظيفة الترفيه والتسلية.

### 3.1 تعريف الاستخدام السلبي للإنترنت:

نقصد به الإفراط في استخدام هذه الشبكة والاعتماد الشبه الكامل عليها، والشعور بالاشتياق والرغبة الدائمة لها حتى لو منعت من استخدامها، بحيث يصبح الشغل الشاغل للطفل والمراهق هو الجلوس أمامها فيصبح أسيرا وعبدا لهذه الشبكة (حمد، 2011، ص111).

يمكن تعريفه بأنه اضطراب التحكم في الدوافع المرتبطة ببعض نشاطات الإنترنت، يصاحبه أعراض الإدمان مثل الحاجة الملحة للاتصال بالشبكة، وحالة من الاشتياق، وعدم قدرة الفرد على منع تفكيره فيها، وفقدان الإحساس بالوقت لما يكون متصل بشبكة الإنترنت، مما يؤدي إلى ظهور مشاكل شخصية واجتماعية.

كما يقصد به أيضا حالة من الاستخدام المرضي أو لا توافقي لشبكة المعلومات والتي تؤدي إلى اضطرابات سريرية إكلينيكية تتمثل مظاهرها في أعراض الانسحاب، أو مجموعة من الأعراض الجسدية والنفسية والاجتماعية التي يستدل عليها من بعض المظاهر والأعراض التي تدل على ذلك (قدوري، 2015، ص274).

#### 1.3.1 تعرف الجمعية الأمريكية للطب النفسي الاستخدام السلبي للإنترنت:

تعرفه على أنه "استخدام الإنترنت أكثر من (38) ساعة أسبوعيا لأغراض أخرى غير العمل، مع الميل لزيادة ساعات استخدام الإنترنت لإشباع نفس الرغبة التي كانت تشبع سابقا بساعات أقل، مع المعاناة من أعراض نفسية واجتماعية عند انقطاع الاتصال بالشبكة: التوتر النفسي والحركي، القلق، التفكير في الإنترنت بشكل قهري، حركات الأصابع الإرادية ولا إرادية مشابهة لحركات الأصابع على الكمبيوتر (عبد الوهاب، 2014، ص109).

يرى "كيمبرلي يونغ": بأنه اضطراب في التحكم في الانفعالات لا يتضمن تناول المسكرات، يصاحبه رغبة لا يمكن السيطرة عليها، وغالبا ما تكون مصاحبة بالاستخدام المستمر ( Shaun ) (2020,p194).

تعرفه (2000) Mitchell، الزيادة المفرطة والقسرية في استخدام الإنترنت، والابتعاد عنه يؤدي إلى تقلب المزاج والعصبية (عامر، 2011، ص99).

ويشير (Davis 2001) بأن الاستخدام السلبي للإنترنت هو عدم قدرة الفرد في السيطرة على استخدام الإنترنت، مما يؤدي إلى آثار نفسية واجتماعية ومدرسية وصعوبات في حياة الأفراد وعملهم (عامر، 2011، ص 99).

وفي ذات السياق يؤكد Shapira & all، بأنه عدم قدرة الأفراد على التحكم في استخدام الانترنت ينتج عنه إخلال وظيفي في الأنشطة اليومية.

وتعرفه (Beard 2005)، بأنه حالة نفسية ناتجة عن زيادة استخدام الانترنت، والتي تشمل على حالات انفعالية وعقلية وتسبب اضطرابات في التفاعلات الاجتماعية والأكاديمية والمهنية (عامر، 2011، ص 99).

يشار إليه أيضا بعدم قدرة الفرد على السيطرة والتحكم في استخدامه للإنترنت، حيث يصبح استخدام الانترنت أمرا إلزاميا ومن الأمور المهمة، مما يؤثر على حياة الشخص النفسية والاجتماعية والأسرية والجسدية، وقد يعاني الفرد من أعراض انسحابية عند محاولة التوقف عن استخدام الانترنت أو إغلاقه (مقدادي وسمور، 2008، ص 20).

يركز مفهوم الإدمان في العلوم الطبية والنفسية على الزيادة والإفراط في تعاطي المخدرات أو غيرها من المؤثرات الخارجية التي تؤثر على الاستجابة الكيميائية والسلوكية للدماغ.

فالإنترنت أداة تقنية مفيدة للإنسان إذا تم استخدامها بشكل صحيح، ولكن يمكن لبعض الناس أن يفعلوا غير ذلك وقد يسيء في استعمالها، من هنا ظهر مصطلح "سوء استخدام الانترنت"، فالإنترنت كأى تقدم تكنولوجي آخر له ميزاته، فهي ثورة في عالم المعرفة، كما انه وسيلة سريعة ومهمة للحصول على المعلومات، ووسيلة للترفيه والصدقة والمراسلات، وان التعلق المفرط بالإنترنت أدى إلى ما نسميه "الاستخدام السلبي للإنترنت" (عبد الله، د.ت، ص 15).

فالاستخدام المفرط للإنترنت يؤثر على حياة الإنسان النفسية والاجتماعية والمهنية وكذلك على صحته الجسدية. ويظهر من خلال دراسة طولية أجراها " كروت وباترسون وشيرليس" (Kraut, Patterson, Scherlis, 1998) مع عدد من الأسر التي تم تدريبها على استخدام الانترنت، أنه بعد مدة تراوحت بين سنة وستين من استخدامه. ارتبطت هذه المدة وزيادة استخدام الانترنت بانخفاض في التواصل الأسري، و إنخفاض حجم الدائرة الاجتماعية داخل العائلة، كما عانى المشاركون في الدراسة من الوحدة النفسية والاكتئاب (عبد الله، د.ت، ص 16).

إذن ومن خلال ما سبق يمكن تعريف الاستخدام السلبي للإنترنت على أنه الاستعمال المفرط للشبكة الإنترنت وتطبيقاتها المختلفة، حيث يجد فيها الفرد المستخدم للإنترنت نفسه يستخدم الإنترنت لساعات طويلة دون الشعور بالوقت المنقضي فيها وعدم قدرته على السيطرة في استخدامه مما ينتج عنه مشكلات في الأداء الوظيفي للفرد وفي أنشطته الحياتية، كما أن لهذا النوع من الاستخدامات تأثيرات سلبية على حياة الفرد ومحيطه.

## 2. أعراض الاستخدام السلبي للإنترنت:

تتضمن أعراض الاستخدام السلبي للإنترنت ما يلي:

1. قضاء ساعات طويلة على شبكة الإنترنت بشكل يتعارض مع أداء المهام اليومية واتخاذ القرارات وتجاوز الوقت المحدد.
2. الشعور بالعجز عند خفض عدد ساعات استخدام شبكة الإنترنت.
3. الانهماك الكامل في شبكة الإنترنت.
4. الإحساس بالقلق والاكتئاب عند التوقف عن استخدام الإنترنت لعدة أيام.
5. الشعور بالرعب أو الملل عند عدم القدرة على استخدام الكمبيوتر والاتصال بالإنترنت (الزيتي، 2014، ص15).
6. الحركات الإرادية وغير الإرادية لتحريك الأصابع.
7. حالة من التأزم الاجتماعي والمهني أو الدراسي.
8. انخفاض الرغبة في التحكم في مدة استخدام الإنترنت، وعد القدرة على تقليله أو إيقافه (حمودة، 2015، ص218).
9. قضاء الكثير من الوقت في الأنشطة المتعلقة بالإنترنت (البحث عن كتب أو برامج جديدة عبر الإنترنت، التسوق...).
10. إهمال الحياة الخاصة سواء الاجتماعية أو التعليمية أو المهنية.
11. استمرار الفرد في استخدام الإنترنت رغم علمه بالأضرار الاجتماعية والنفسية والصحية التي نتجت عن هذا الاستخدام (حمودة، 2015، ص219).

مما سبق نستنتج أن للاستخدام السلبي للإنترنت مؤشرات متعددة ومختلفة تختلف من شخص لآخر، تتمثل في مؤشرات فيزيولوجية تشمل على مشكلات على مستوى حركات الأصابع واليدين وآلام على مستوى الرقبة والظهر، ومؤشرات نفسية: تتمثل في الحالة المزاجية المضطربة من قلق وتوتر،

وأخرى اجتماعية كالانسحاب الفرد من الأنشطة الاجتماعية وتفضيله للوحدة والعزلة، كل هذه المؤشرات لها تأثير سلبي على حياة الفرد الأكاديمية والمهنية والاجتماعية.

### 3. مجالات الاستخدام السلبي للإنترنت:

تختلف مجالات استخدام الإنترنت من طرف الأفراد إذ لا يقتصر استخدامها على مجال محدد بل كل حسب حاجاته واهتماماته وتتمثل هذه المجالات فيما يلي:

#### 1.3 مواقع التواصل الاجتماعي:

يشير (راضي، 2003) إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي هي منظومة من المواقع التي تسمح للمستخدم بإنشاء ملف خاص به أو يربطه عبر نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين يشاركونه نفس الاهتمامات والهوايات (البشاشة، 2013، ص24).

يتم من خلال مواقع التواصل الاجتماعي بناء علاقات على السبيل، وهي عبارة عن علاقات افتراضية تتم في غرف الدردشة، المنتديات والمجتمعات عبر الإنترنت أو عن طريق البريد الإلكتروني، وينتج عنها انقطاع العلاقات الحقيقية الواقعية (حطراف، 2020، ص256).

تتعدد منصات التواصل الاجتماعي من الفيسبوك، الانستغرام والتويتر سنذكر منها المواقع الأكثر انتشارا واستخداما وهي كما يلي:

#### 1.1.3 الفيسبوك:

هو موقع ويب للتواصل الاجتماعي يمكن الوصول إليه مجانا، تديره شركة الفيسبوك ذات المسؤولية المحدودة كملكية خاصة، وجاء اسم الموقع "بالفيسبوك" في أوروبا للإشارة إلى دفتر ورقي يحتوي على صور ومعلومات عن أفراد في مجموعة معينة أو في جامعة، وتعتبر هذه الطريقة شائعة لتعريف الأشخاص ببعضهم البعض، وخاصة في الجامعات الأجنبية، حيث يقوم الأفراد المنتسبون للجامعة بالمرور على هذه الدفاتر للتعرف على الطلاب من نفس الكلية (قنيفي، 2019، ص107).

هو شبكة اجتماعية افتراضية تهدف إلى جمع الأشخاص معا سواء أكانوا يعرفون بعضهم أم لا، يسمح لمستخدميه بإدخال معلوماتهم الشخصية لإنشاء هوية افتراضية ليتفاعل من خلالها مستخدمين آخرين (عبدالي، 2015، ص50).

نشأت فكرة موقع "الفيسبوك" سنة 2004 على يد مارك زوكربيرج "Mark Zuckerber"، وهو طالب من جامعة هارفارد، أما عن تسمية الموقع فكانت مستوحاة من "دليل الطالب" فهو دليل للصور



توفره الكليات والمدارس التمهيديّة في الولايات المتحدة الأمريكية لأعضاء هيئة التدريس ولطبة الجدد، يتضمن وصفاً دقيقاً لأعضاء الحرم الجامعي لتحديد هويتهم (الحاوري، 2021، ص 67).

كان الهدف من تصميم الموقع هو جمع زملاءه في الجامعة ليستطيعوا من خلاله تبادل أخبارهم آرائهم وصورهم، فقد انطلق الموقع كشبكة محدودة خاصة بطلاب جامعة هافارد فقط، ليتوسع بعد ذلك ليشتمل طلاب الجامعات الأخرى وطلبة المدارس الثانوية، ثم حاول "مارك زوكيربرج" فتح أبواب الموقع لكل الأفراد الراغبين في استخدام الموقع، ليرتفع عدد المستخدمين من 12 مليون سنة 2007 إلى أكثر من 40 مليون سنة (2008) (الشهري، 2012، ص 31).

يتكون الفيسبوك من مجموعات شبكية مكونة من أعضاء ويتم تصنيفهم حسب المنطقة ومكان العمل والجامعة، ويمكن للمشارك الجديد اختيار أحد هذه التطبيقات أو المجموعات والبدء في التصفح واختيار ما يناسبه، ما عليه سوى كتابة البريد الإلكتروني أو اسم أحد الأصدقاء في المساحة المخصصة للبحث (عسيري، 2019، ص 47).

تتنوع الخدمات التي يقدمها الفيسبوك تتمثل فيما يلي:

- خدمات إنشاء الألبومات: فهو يسمح لمستخدميه بإنشاء ألبومات صور للمشارك وعائلته وأصدقائه، ويمكن لأصدقائه الاطلاع عليها.
- خدمات التسلية: يقدم الموقع لمن يريد قضاء وقت ممتع الآلاف من الألعاب التي يمكنه أن يلعبها بمفرده أو مع مجموعة من الأصدقاء.
- خدمة الإعلانات: يوفر الفيسبوك خدمة الإعلانات والتي يقدمها بطريقة شيقة ومتطورة، حيث يستطيع مستخدموا هذا الموقع نشر إعلانات مبنية ومجانية خاصة بهم عبر سمة "Marketplace" أو السوق (جرار، 2012، ص 58).

كما يقدم الفيسبوك خدمات أخرى كخدمات إضافة روابط الفيديو المفضلة، والمواقع المهنية والثقافية التي تهم المستخدم وتجذب انتباهه (السوداني و المنصور، 2016، ص 109 و 110).

### 2.1.3 الانستغرام Instagram:

هو إحدى الشبكات التواصل الاجتماعي المجانية التي تم إطلاقها سنة 2010 وتعمل على الهواتف الذكية، يسمح الانستغرام لمستخدميه بالتقاط الصور ومقاطع الفيديو وتعديلها باستخدام الأدوات والفلاتر الرقمية الموجودة عيه، كما يتيح للأفراد مشاركة الصور من خلاله وعلى مواقع التواصل الاجتماعي الأخرى (شاوي، 2022، ص 294) (طاهري ومصنوعة، 2022، ص 337).

**3.1.3 التيك توك TIK TOK :**

هو تطبيق من تطبيقات التواصل الاجتماعي يسمح لمستخدميه بتصوير ومشاركة مقاطع فيديو قصيرة مدتها 15 ثانية، كما يمكن الوصل بين مقاطع الفيديو ببعضها البعض إلى دقيقة كاملة 60 ثانية، يمكن أيضا لمستخدم "التيك توك" استعمال مجموعة متنوعة من الفلاتر والموسيقى الخلفية على مقاطع الفيديو للتواصل مع مجتمع المشاهدين (عبد الله و يسر، 2023، ص584) (موسى، 2021، ص24).

**4.1.3 التويتير : Twitter**

يعد من أشهر مواقع التواصل الاجتماعي، سمي بالتويتير نسبة إلى مصطلح "تويتير" يعني التغريد، واتخذ من شكل العصفورة رمزا له، يسمح هذا الموقع للمغردين بإرسال رسائل نصية لا تتعدى (140) حرفا للتغريدة الواحدة، ويجوز تسميتها بالنص المختصر لتفاصيل كثيرة، كما يمكن من خلاله تبادل الروابط والملفات بين المشتركين، فالخبر يمكن أن ينتشر بسرعة عالية في غضون دقائق مع إمكانية الرد عليه (الكاز، 2020، ص24) (البشاشة، 2013، ص34).

نستنتج مما سبق أن مواقع التواصل الاجتماعي متعددة ومختلفة، ولكل منها خصائصها ومميزاتها التي تجعلها تختلف عن غيرها وتجعلها تحتل مكانة خاصة أمام مستخدميها، ورغم هذه الاختلافات إلا أنها تتميز بنقاط مشتركة تتمثل في التواصل والردشة وبناء علاقات افتراضية مع أفراد آخرين لتبادل الأخبار والخبرات والأفكار والاهتمامات.

**2.3 الألعاب الإلكترونية:**

هي نشاط ترويحي ينخرط فيه اللاعبون في صراع مصطنع تحكمه قواعد معينة بطريقة تؤدي إلى نتائج قابلة للقياس، ويطلق على لعبة ما أنها الكترونية في حال توفرها على هيئة رقمية ويتم استخدامها بشكل عام على منصات الكمبيوتر والانترنت والتلفاز والفيديو والهواتف الذكية والأجهزة المحمولة (بوشيبان و الإشراف، 2019، ص33).

ظهرت في أواخر الستينات كنشاط ترفيهي يعتمد بشكل كبير على المهارات الذهنية، وتشتمل هذه الألعاب أنواعا مختلفة من الألعاب الإلكترونية، سواء كانت ألعاب فيديو خاصة أو ألعاب الكمبيوتر أو ألعاب الهواتف الذكية، تعتمد هذه الألعاب على أدوات مثل أجهزة الكمبيوتر المكتبية أو المحمولة، أو الهواتف الذكية، قد تمارس جماعيا عن طريق الانترنت أو بشكل فردي، حيث تعتمد هذه الألعاب على برامج ومعالجات وطرق إخراج محددة لضمان تجربة لعب ممتعة (الحجري، 2019، ص13).

وتتنوع الألعاب الالكترونية من ألعاب الذكاء إلى ألعاب المغامرات، إلى ألعاب المحاكاة، ألعاب الحركة، إلى ألعاب المتعة والإثارة، وهذه الأخيرة هي ألعاب تهدف إلى التسلية وشغل وقت الفراغ تتميز بالإثارة والجاذبية تجذب الانتباه لكثرة تسلسل المواقف التي تحتويها واستخدامها للصور والأصوات القريبة من الواقع، كما تعتمد على مبدأ تفاعل اللاعب مع اللعبة في مختلف مراحلها والتي تبدأ في التدرج في مستوى الصعوبة إلى أن تصبح معقدة وسريعة (همال، 2012، ص41).

والاستخدام السلبي للألعاب الالكترونية هو اضطرب في السيطرة على الدوافع يتمثل في الاستخدام المفرط وغير الطبيعي لألعاب الانترنت وهو مشكلة سلوكية يمكن ملاحظتها على شكل فقدان السيطرة وزيادة النزاعات ممارسة اللعب للتعامل مع المشاعر السلبية (Andhiny,2023, p457) .

تعتبر الألعاب الالكترونية هي ألعاب موجودة على مستوى الكمبيوتر أو الهواتف الذكية وتمارس فرديا أو جماعيا وتكون إما مزودة بالانترنت أو بدون انترنت يستعملها الأفراد بهدف التسلية وقضاء وقت ممتع لتحقيق نوع من السعادة والارتياح النفسي.

### 3.3 المواقع الإباحية:

تعرف بالإباحية أو الجنس الالكتروني، وهي مواقع تتيح للفرد الوصول إلى عدد غير محدود من المشاهد الإباحية، ويتضمن ذلك توظيف الانترنت لنشر أو مشاهدة أنشطة جنسية التي قد تؤدي إلى الإدمان (Ruben& all, 2019, p02).

هي تلك المواقع التي تنشر الصور والأفلام الإباحية بكافة أنواعها وأشكالها لإرضاء جميع الأعمار ولمخاطبة الغريزة، وتقدم المشاهد عبر شبكة الانترنت التي تتيح سهولة الوصول إليها الأمر الذي يؤدي إلى انهيار القيم والأخلاق في المجتمع (أمين و أسيري، 2017، ص77).

هي شكل من أشكال وسائل الإعلام التي تتضمن على النشاط الجنسي مع وجود هدف أساسي وهو خلق الإثارة الجنسية (بله واسكندراني، 2021، ص72).

نستخلص أن المواقع الإباحية هي مواقع تنشط عبر الانترنت وتقوم بنشر عدد كبير من الصور ومقاطع فيديو تحتوي على محتوى جنسي، يستطيع أي شخص الوصول إلى محتوى إباحي لتمييز هذه المواقع بالانتشار الواسع والمجاني.

### 4.3 القمار على الانترنت:

هو واحد من أكثر الاستخدامات السلبية الأكثر شيوعا في الانترنت، فهو نشاط شائع عبر العديد من الثقافات، حيث صنف هذا الاضطراب في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية

(DSM05) ضمن فصل اضطراب تعاطي المخدرات، وهذا لتشابه السمات بين الاضطرابيين (Kristiana Siste, 2019, p83).

وهو شكل من أشكال السلوك الادماني وتسمى أيضا (القمار القهري)، يتم عبر الانترنت في "الكازينوهات الافتراضية" التي أصبحت منتشرة على نطاق واسع وشجعت أيضا على وجود جيل جديد من مدمني الانترنت من المراهقين، لأنهم يستطيعون الوصول إلى هذه المواقع بحرية التي لا تتطلب العمر والهوية (حطراف، 2020، ص256).

هي عبارة عن ممارسات قهرية تتم عبر شبكة الانترنت يتم فيها اختيار لعبة معينة مع شخص أو مجموعة أفراد يراهنون على مبلغ معين من المال، فالقمار عبر الانترنت لا يشترط عمرا ولا جنسا محددًا تسمح لأي شخص يريد اللعب، وإن الإفراط في استخدام القمار ينتج عنه أعراض مشابهة لأعراض إدمان المخدرات.

### 5.3 التسوق القهري عبر الانترنت:

التسوق عبر الانترنت هو تلك المعاملات التجارية التي تتم بين طرفين، البائع الإلكتروني والمستهلك الإلكتروني (القندوز، 2017، ص230).

فقد أدى ظهور التجارة الإلكترونية ومنصات التسوق عبر الانترنت إلى ظهور اضطراب الشراء القهري عبر الانترنت لدى الأفراد وخاصة لدى النساء، والتسوق القهري هو مصطلح يشير إلى الرغبة الملحة التي لا تقاوم لشراء الأشياء حتى في حالة عدم وجود الحاجة أو رغبة حقيقية ( Sathya& all, 2023, p 01).

### 6.3 الإفراط المعلوماتي:

والمقصود منه سلوك قهري يرتبط بتصفح الويب أو البحث في قاعدة البيانات للتحميل الزائد للمعلومات، فقد يقضي الفرد وقتا طويلا في البحث عن المعلومات وتنظيمها، يرتبط هذا النوع من الاستخدام بالميل الوسواسي القهري وإنخفاض إنتاجية العمل، وقد يستهوي ذلك نوعية معينة من العقول التي لا تشبع من الرغبة في الحصول على كل ما تريد من معلومات في مختلف مجالات الحياة (الصرايرة، 2010، ص11) (Francesca, 2015, p1315).

نستج أنه هو سلوك يتسم بالإفراط في البحث وجمع المعلومات على شبكة الانترنت والاحتفاظ بها، ينتج عن قلة التركيز وانخفاض الإنتاجية في الدراسة أو العمل وشعور الفرد بالضيق وعدم القدرة على معالجة هذه المعلومات لكثرتها وتوفرها.

## 4. أسباب الاستخدام السلبي للإنترنت:

- تري يونغ (1998) أن هناك مجموعة من الأسباب قد تساهم في الاستخدام السلبي للإنترنت منها ما يلي:
- الإثارة الذهنية: فهي تمثل حالة من التنبيه المتواصل للمشاعر والأحاسيس، والذي يمكن أن يصاحبه مغامرات مختلفة، عاطفية، مادية، ألعاب... الخ.
  - قدرة الإنترنت على تحقيق التفاعل: إذ يستطيع الإنسان التفاعل اجتماعيا مع الآخرين ومشاهدتهم عبر الإنترنت.
  - الجانب العاطفي: من بين الأسباب التي تجعل الأفراد يندمجون في فضاء الإنترنت هي الجانب العاطفي فالفرد يجد الحرية والسرية من خلال التعامل مع الجنس الآخر وإقامة علاقات معهم (مقدادي، 2006، ص9).
  - الدعم العاطفي: من بين أسباب الاستخدام السلبي للإنترنت احتياج الفرد للدعم العاطفي والإنترنت توفر ذلك الدعم بسهولة على عكس البيئة الاجتماعية الحقيقية (sergey, 2018, p1484).
  - السرية: توفر الإنترنت للفرد نوعا من الخصوصية والسرية الكاملة، إذ يستطيع الفرد الحصول على المعلومات والتعبير عن رغباته والسعي لإرضائها دون التعريف بنفسه وحالته الاجتماعية وجنسه ومهنته ومظهره، فمن خلالها يستطيع المستخدم إخفاء هويته والظهور بشكل مجهول (كياس، 2018، ص210) (Snigdha, 2018, p12).
  - الراحة: فالإنترنت وسيلة مريحة ويتوفر في كل مكان، عادة ما يتواجد في المنزل أو في مكان العمل وحتى في هواتفنا الذكية، ولا يتطلب بذل مجهود كالخروج من المنزل أو السفر، وهذا ما يتيح للفرد إمكانية الوصول إلى المعلومات في كل زمان ومكان (سحاب، 2018، ص31).
  - الهروب: يوفر الإنترنت للفرد الهروب من الواقع إلى واقع بديل، كالهروب من مشكلات الحياة اليومية، فالكثير من الأفراد يعتقدون أنه من خلال الجلوس على الإنترنت يمكنهم الابتعاد عن مشاكل الحياة الواقعية والدخول في عالم خاص (مقدادي، 2006، ص9)، ومن الممكن للأفراد ذوي الثقة المنخفضة والانطوائيين الهروب إليه وتكوين صداقات الذي يفتقر إلى الثقة بالنفس، كما يستطيع الفرد أن يتبنى هوية مختلفة لنفسه وتحقيق رغباتهم التي يصعب تحقيقها في الحياة الواقعية (الاسطل، 2011، ص32).

- الملل والفراغ: في ظل الظروف الاجتماعية والاقتصادية كالفقر والبطالة يعاني الشباب من الشعور بالملل والفراغ، فتجدهم يلجئون إلى أي نشاط يكسر هذا الملل ويملاً أوقات فراغهم سواء كان هذا النشاط ضاراً أو جيداً، فيصبح الإنترنت وجهة ترفيهية لملأ الفراغ وتمضية الوقت (الحساني، 2022، ص272).

- كثرة المغريات: توفر الإنترنت الكثير من المغريات للتواصل وللتعلم والترفيه، وتوفر الكثير من الراحة والرضى للمستخدمين، فتوفر المحتوى العلمي المعرفي للأفراد ذوي التفكير المجرد، كما توفر لرواد مواقع التسلية والترفيه من خلال الألعاب وهذا ما يجعلها الوسيلة مفضلة من قبل الأطفال، وغيرها من المحتويات (كياس، 2018، ص142).

- تكوين صداقات: يتيح الإنترنت فرصة للتواصل مع الأشخاص حول العالم، فيلجأ الأفراد لها ن أجل بناء علاقات اجتماعية مع الأفراد الآخرين والتواصل معهم والتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم للتخلص من مشاعر الحزن والوحدة وتلبية لاحتياجاتهم النفسية والعاطفية والتعبير عنها بحرية (سحاب، 2018، ص32).

مما سبق نستنتج أن أسباب الاستخدام السلبي للإنترنت تختلف من مجتمع لآخر ومن شخص إلى آخر، يمكن تلخيصها في أن الأفراد يلجئون إليها لتوفرها ولسهولة استخدامها والحصول عليها، وهرباً من الضغوط النفسية والاجتماعية وهرباً من المعايير التي تحكم المجتمع بحيث يجد الفرد ملجأاً للتعبير عن رغباته ومشاعره بشكل متخفي ومجهول دون الكشف عن هويته، كما يجد الأفراد مجالاً لإقامة علاقات مع الأفراد الآخرين وتكوين صداقات لإشباع حاجاتهم دون رقابة ومتابعة.

## 5. آثار الاستخدام السلبي للإنترنت:

### 1.5 آثار الصحة:

يؤثر الاستخدام السلبي للإنترنت على الصحة العضوية للفرد تتمثل في فيما يلي:

- أضرار تصيب العمود الفقري وآلام على مستوى الرقبة وأسفل الظهر.
- أضرار تصيب الأذن بالنسبة لمستخدمي مكبرات الصوت.
- أضرار تصيب العينين كالإرهاق البصري، وجفاف العينين، نقص النظر بسبب الإشعاعات المنبعثة من الكمبيوتر والهاتف النكي.
- أضرار تصيب الأيدي والأصابع.
- عدم القدرة على الحركة بشكل طبيعي بسبب الجلوس طويلاً أمام الحاسوب (القاضي، 2020، ص123) (المومني، 2015، ص369).

وهذا ما أكدته نتائج دراسة (Ashish & all (2013) أن الاستخدام السلبي للإنترنت له تأثير فوري على التغيرات الجسدية إذ عانى (57%) من المشاركين من فقدان الوزن وآلام الظهر أو الصداع (Ashish, 2013, p74).

وتأثيراً أخرى تمثلت في: اضطرابات النوم ومشاكل الأكل ومحدودية النشاط البدني وإجهاد الظهر وإجهاد العين وغيرها. كما كشفت الأدبيات البحثية أن الاستخدام السلبي للإنترنت يؤدي إلى حالة صحية سيئة، ونعاس المفرط أثناء النهار، الأرق والكوابيس وصعوبة النوم وفقدان الطاقة. الخلل الوظيفي الفسيولوجي، ضعف المناعة، زيادة الوزن والسمنة وضعف الرؤية (Malakeh Zuhdi, 2018,p189). وفي ذات السياق كشفت نتائج دراسة عنتر وفيفر (2009) أن هناك علاقة ايجابية بين الاستخدام السلبي للإنترنت وبين اضطرابات النوم، حيث يعاني الفرد من صعوبة في النوم فتجده يستيقظ مرات عديدة ليتابع كل جديد على الإنترنت، ومن الممكن أن يضل مستيقظاً طوال الليل لينام ساعة أو ساعتين.

## 2.5 الآثار النفسية:

يؤدي الاستخدام السلبي للإنترنت إلى الانغماس في عالم وهمي بديل، حيث يجد الفرد نفسه في صراع بين الواقع المعاش والوهم الموجود على الإنترنت، وهذا ينتج عنه شخصية غير متوازنة، ويؤثر ذلك على تفاعله مع المجتمع (القاضي، 2020، ص123).

كما يؤدي الاستخدام السلبي للإنترنت إلى تأثيرات على الجهاز العصبي واختلال التوازن العاطفي، ويمكن أن يحدث التوتر العصبي بسبب هرمون الكورتيزول، وهرمون الأدرينالين والنورادرينالين، ينتج عنها التهيج والغضب وظهور اضطرابات نفسية وعقلية (حمودة، 2015، ص222).

فقد أظهرت العديد من الدراسات ارتباطاً كبيراً بين الاستخدام السلبي للإنترنت والاضطرابات النفسية الأخرى مثل الاضطرابات الوجدانية واضطرابات القلق على سبيل المثال (اضطراب القلق العام واضطراب القلق الاجتماعي)، كما كشفت نتائج مراجعة أجريت على (20) دراسة ربطت بين الاستخدام السلبي للإنترنت والاضطرابات النفسية أن عن وجود ارتباط كبير بين الاستخدام السلبي للإنترنت والاكتئاب بنسبة (75%)، و (57%) من القلق، و (100%) مع أعراض فرط الحركة والانتباه، و(60%) من أعراض الوسواس القهري، و (66%) من السلوكيات العدائية (Aviv & all,2014, p102).

## 3.5 الآثار الاجتماعية:

يؤدي الاستخدام السلبي للإنترنت إلى انسحاب الفرد من العلاقات الاجتماعية، وانخفاض الدعم الاجتماعي (العاطفي، المادي)، مما يؤدي إلى العزلة والوحدة النفسية (عبد الوهاب، 2007، ص112). فكلما زاد اعتماد الفرد على الإنترنت وقضائه وقتاً طويلاً على المنصات الافتراضية زاد تجاهله للعلاقات الاجتماعية المباشرة التي تتم وجهاً لوجه، ويؤدي هذا التجاهل إلى تقليل مستوى التقارب بين الأشخاص مما ينتج عنه الشعور بالوحدة والانسحاب من الأنشطة والمشاركات الاجتماعية في العالم الواقعي (Zhiyou, 2024, p02).

ومن بين الآثار الاجتماعية للاستخدام السلبي للإنترنت: إهمال الفرد لمسؤولياته وقلة تواصله وتفاعله مع عائلته ما يؤدي إلى توتر المناخ الأسري وخلق شعور بالاستياء والغضب بين أفراد الأسرة (المومني، 2015، ص369).

## 4.5 التأثيرات الأخلاقية

تجاوزت الإنترنت كل الضوابط والقيود والآداب والقيم التي تدفع بالإنسان بأن يكون صالحاً، وعملت على توفير حرية سائبة للمستخدم تتيح له التصفح والإبحار فيها كما يحلو له دون ضوابط وقيود وتزويده بمعلومات ضارة وغير نافعة (بورحلة، 2018، ص188).

فقد شرعت عنصر اللذة من خلال المواقع الإباحية واحتقارها للعفة والكرامة والأخلاق الفاضلة، وخاصة في ظل غياب الوعي الثقافي والديني من شأنه أن يؤدي بالشباب إلى الانسياق نحو التقليد السلوكي لما يستهلكه الفرد من معلومات وصور وأفلام تتعارض مع منظومتنا الاجتماعية القيمية الثقافية وتطيح بمعالم الهوية الثقافية للمجتمع (زغو، 2010، ص95) (الشامي، 2012، ص04).

كما تبث الإنترنت ومن خلال مواقعها أفكار ومعتقدات تخالف الأفكار والمعتقدات الأخلاقية السليمة وتؤدي بالفرد إلى إفساد أخلاقه أو دخوله في علاقات غير شرعية، كما أن الاستخدام الإنترنت لوقت طويل يؤثر على أداء الفرد لفرائضه وواجباته الدينية (بورحلة، 2018، ص188) (صافة، 2016، ص82)

## 5.5 التأثيرات الأكاديمية:

لقد ظهرت الإنترنت كوسيلة تعليمية رائدة يستفيد الباحث والتلميذ والطالب من منصات المتنوعة ومواقعها المختلفة التي تحمل كما هائلاً من المعلومات والمعارف، إلا أن العديد من الطلاب يستخدمها



لأغراض غير الدراسة تتمثل في الدردشة عبر مواقع التواصل الاجتماعي أو اللعب الإلكتروني عبر الإنترنت (كياس، 208، ص146).

وهذا ما أكدته دراسة نجم الدين مردان (2006)، أن الدردشة لها تأثير كبير على الجانب الأكاديمي للفنيات، فبقائهم لساعات طويلة على الإنترنت نتج عنه إهمالهم لدراساتهم وظهرت لديهم علامات اللامبالاة والحماس وقلة التركيز والتفكير فيما شاهدوه (كيوص، 2022، ص70). وفي ذات السياق كشفت «يونغ» أن (58%) من الطلاب أبلغوا عن تراجع عاداتهم الدراسية، وانخفاض كبير في درجاتهم وانقطاعهم عن الدراسة وغيابهم عن حصصهم المقررة بالمدرسة (خطاب، 2018، ص58).

كما أظهرت نتائج دراسة Artemis, 2011: أن أكثر من نصف المراهقين مستخدمي الإنترنت بشكل سلبي، يعانون من ضعف التحصيل الدراسي وتسربا مدرسيا وهذا يحدث بسبب الوقت الذي يقضونه على الإنترنت.

انطلاقا ومما تم عرضه نستنتج أنه برغم من التأثيرات الإيجابية للإنترنت على حياة الأفراد إلا أن لها التأثيرات السلبية، ويتوقف ذلك كله على الفرد وكيفية استخدامه لشبكة الإنترنت وتحكمه في مدة استخدامه لها، وتتمثل التأثيرات السلبية للإنترنت على الجانب الفيسيولوجي العضوي فاستغراق الفرد لمدة طويلة أمام شاشات الكمبيوتر أو الهاتف الذكي له أضرار على مستوى الرقبة و الظهر كما يؤثر على العينين إما بضعف النظر أو التهابات، كما لها تأثيرات سلبية على الصحة النفسية للفرد بتعكر الحالة المزاجية من قلق وتوتر نتيجة الحاجة للزيادة في مدة استخدام الإنترنت أو نتيجة التوقف عنها أو محاولة التقليل منها، كما لها تأثيرات اجتماعية فالاستخدام المطول للإنترنت ينتج عنه انسحاب الفرد من ممارسة الأنشطة الاجتماعية والتهرب من العلاقات الاجتماعية الواقعية واستبدالها بالعلاقات الافتراضية، كما لها تأثيرات أخلاقية من خلال ما تبثه الإنترنت من محتويات إباحية خادشة للحياء و أفكار ومعتقدات تتعارض مع قيم وضوابط المجتمع تؤثر على البناء القيمي الأخلاقي للفرد وتجعله ينساق إلى تقليد ومحاكاة ما يراه عبر شبكة الإنترنت، كما لها تأثيرات على الجانب الأكاديمي فاستغراق الطالب في استخدام الإنترنت لساعات طويلة يؤدي به إلى اضطرابات في عدد ساعات النوم، وينتج عنه الكسل والخمول وقلة الانتباه والتركيز أثناء الدوام الدراسي وينكس ذلك بعدم قدرته على اكتساب محتوى المادة الدراسية وينتج عنه تحصيل دراسي منخفض.

## 6. تشخيص الاستخدام السلبي للإنترنت:

صنف يونغ الاستخدام السلبي للإنترنت على أنه البقاء متصلاً بالإنترنت من أجل المتعة بمتوسط 38 ساعة أو أكثر في الأسبوع، وخلص إلى أن إدمان الإنترنت يمكن أن يحطم العائلات والعلاقات والمهن (Koc, 2011, p 145).

حيث ذكر كل من (St\_phanie Bredel,2012) و (Irismar Reis, de Oliveira,2012)

معايير تشخيص الاستخدام السلبي للإنترنت حسب "يونغ"، إذ يرى أنه بإمكاننا أن نحكم على فرد بأنه يستخدم الإنترنت بشكل سلبي إذا ظهرت لديه (05) أعراض أو أكثر من الأعراض التالية:

- 1- القلق بشأن الإنترنت فتجد الفرد قلقاً بشأن استخدام الإنترنت
- 2- الحاجة لاستخدام الإنترنت لفترة أطول لشعور بالرضا.
- 3- البقاء على الإنترنت لفترة أطول.
- 4- القلق والانفعال عند محاولته التقليل من استخدام الإنترنت.
- 5- محاولات متكررة ولكن غير ناجحة للتقليل أو التوقف عن استخدام الإنترنت.
- 6- الكذب على الأسرة أو المعالج أو الآخرين لإخفاء المقدار الفعلي لاستخدام الإنترنت.
- 7- استخدام الإنترنت للهروب من الصعوبات أو لتخفيف الحالة المزاجية.
- 8- تعريض العلاقات أو الوظيفة أو فرص التعليم أو المهنة للخطر بسبب الإنترنت St\_phanie Bredel,2012) و (Irismar Reis, de Oliveira,2012).

نستنتج مما سبق أن للاستخدام السلبي للإنترنت معايير نستطيع من خلالها أن نشخص الفرد إذ كان مستخدماً سلبياً للإنترنت وتتمثل في: الحالة المزاجية المضطربة من قلق وتوتر وشعور بالضيق وعدم قدرته على التوقف عن استخدام الإنترنت وحاجته للزيادة في مدة استخدام الإنترنت وفقدان الاهتمام بالفرد بالدراسة والمهنة.

## 7. محكات تشخيص إدمان الإنترنت:

تؤكد بعض الدراسات أن الإفراط في استخدام شبكة الإنترنت يسبب الاستخدام السلبي، إذ لا يختلف تقريباً محكات تشخيص الاستخدام السلبي للإنترنت تقريباً عن محكات تشخيص الإدمان على المواد المخدرة والمشروبات الكحولية لتشكل اضطرابات إكلينيكية يستدل عليها:

**1.7 التحمل:**

وفي هذه المرحلة يقوم الفرد بزيادة كمية النشاط على الانترنت كالزيادة في عدد ساعات الاستخدام، ليصل الفرد إلى المتعة والسعادة ونفس التأثير الذي حصل عليه في وقت سابق (العصيمي، 2010، ص27).

**2.7 الانسحاب:**

هي مشاعر تؤثر على الفرد وتجعله يشعر بعدم الراحة عند الانقطاع أو التقليل أو استحالة الوصول إلى شبكة الانترنت، وينتج عن ذلك تأثيرات نفسية وفيزيولوجية مثل التوتر النفسي والحركي، الحركات العصبية الزائدة وسرعة الغضب، التهيج وحدة الطبع (حامدي، 2015، ص31) (Didier, 2020, p).

وهذا ما كشفت عنه نتائج دراسة (Ashish, 2013) أن عددا كبيرا من المشاركين قد عانوا من مشاعر غير سارة وتأثيرات جسدية، وشعورهم بالقلق وافتقارهم لشيء بسبب توقعهم عن استخدام الانترنت.

**3.7 الصراع:**

وينقسم الصراع إلى قسمين: صراع بين الفرد ونفسه حول استخدام الانترنت بشكل مفرط والراحة والمتعة التي يحققها ليتناسى المشكلات الناجمة عنه، وحول التوقف عن استخدام الانترنت بسبب المشكلات التي تنشأ حول استخدام المفرط للانترنت (حامدي، 2015، ص31).

وصراع بين الفرد والمحيطين به سواء الأهل أو الأصدقاء: فالفرد يشعر بالذنب نتيجة لقضائه وقتا طويلا في تصفح الانترنت على حساب اهتمامه بنفسه ومهامه ومسؤولياته الأسرية والدراسية والمهنية (الشريف، 2017، ص34).

**4.7 الانتكاس:**

والمقصود من الانتكاس شعور الفرد برغبة ملحة للعودة إلى الأنشطة التي يستخدمها سابقا وهي استخدام الانترنت بعد مدة من التوقف عن استخدامه (أبو وردة، 2016، ص74).

**5.7 عدم القدرة على التوقف:**

يصعب على الفرد السيطرة و التوقف عن استخدام الانترنت، رغم جهوده ومحاولاته المستمرة، وهذا راجع إلى عادات التصفح لساعات طويلة، والاستخدام المفرط لشبكة الانترنت، ولا يستطيع السيطرة عن استخدام الانترنت بشكل مفاجئ وإنما يكون ذلك بشكل تدريجي. (الشريف، 2017، ص34) (Didier,

2020,p212)

## 6.7 تدمير العلاقات الاجتماعية:

يؤدي الاستخدام السلبي للإنترنت والزيادة في عدد ساعات الاستخدام إلى عزوف الفرد عن المشاركة في الأنشطة الاجتماعية وتدهور علاقاته الاجتماعية بينه وبين أسرته وأصدقائه والأفراد المحيطين به، وقد تصل به إلى فقدان تلك العلاقات، فتجد أن الفرد لا يبدي اهتماما بذلك لأنه استطاع تكوين أصدقاء في العالم الافتراضي في عالم يشعر فيه بالراحة لعدم كشف هويته (الشريف، 2020، ص35).

كما يفقد الفرد اهتمامه تدريجيا بالأنشطة والأشياء التي كانت مهمة في السابق مثل الهوايات والمسؤوليات الدراسية أو المهنية (Didier, 2020,p212).

مما تم عرضه يمكن أن نستخلص محكات تشخيص الاستخدام السلبي للإنترنت في النقاط

التالية:

1- انسحاب الفرد ومعاناته من أعراض فيزيولوجية وأخرى نفسية إنفعالية عند محاولته التقليل أو التوقف عن استخدام الإنترنت.

2- الصراع حيث يجد الفرد نفسه في صراع بين رغبته في استخدام الإنترنت لزيادة شعوره بالراحة والمتعة وبين توقعه عن الإنترنت بسبب المشكلات الناتجة عن استخدامها.

3- التحمل إذ يرغب الفرد في الزيادة في مقدار الوقت المنقضي على الإنترنت لتحقيق الراحة والمتعة.

4- الانتكاسة وهي عودة الفرد إلى استخدام الإنترنت بعد مدة طويلة من التوقف.

5- صعوبة التوقف عن استخدام الإنترنت بالرغم من معرفة التأثيرات السلبية.

6- التأثيرات السلبية على العلاقات الاجتماعية والمتمثلة في إهمال الفرد لأسرته وعلاقاته مع أصدقائه والأفراد المحيطين به وإهماله لدراسته ومهنته.

## 8. الأساليب الوقائية والعلاجية للاستخدام السلبي للإنترنت:

حسب رأي الدكتورة "كيمبرلي يونغ" أستاذة علم النفس بجامعة "بيتسبرج" pittsburgh في

"بريدفورد" بأمريكا تقدم في كتابها " إدمان الإنترنت" بعض الإرشادات الوقائية حول الاستخدام السلبي للإنترنت النابعة من النهج المعرفي السلوكي تتمثل فيما يلي:

**1.8 ممارسة العكس:**

ويتطلب ذلك تحديد نمط استخدام الفرد للإنترنت ومن ثم محاولة كسر الروتين أو العادة من خلال استبدال وقت استخدام الإنترنت بأنشطة مختلفة وصحية، كما يمكن إعداد جدول لتنظيم وقت الاستخدام الإنترنت، فإذا كان الفرد معتادا على استخدام الإنترنت طول أيام الأسبوع، يطلب منه الانتظار لاستخدامه في أيام الإجازة، وإذ تعود على فتح البريد الإلكتروني أو مواقع التواصل الاجتماعي بمجرد استيقاظه من النوم، يطلب منه الانتظار وممارسة نشاط آخر كالإفطار مثلا أو ممارسة الرياضة وبعد ذلك يتصفح الإنترنت (غالبي، 2011، ص79).

**2.8 تحديد وقت الاستخدام:**

من المفيد جدا وضع تخطيط مسبق لكل يوم من أيام الأسبوع، مع تحديد عدد الساعات المخصصة لاستخدام الإنترنت بوضوح، وفيها يطلب من الفرد التقليل وتنظيم ساعات استخدامه للإنترنت على سبيل المثال إذا كان الفرد يستخدم الإنترنت لمدة (40) ساعة في الأسبوع، يطب منه محاولة التقليل من ذلك إلى (20) ساعة في الأسبوع وتنظيم وقته، ويحاول الفرد توزيع هذه الساعات على أيام الأسبوع في أوقات محددة من اليوم لا تتجاوز الجدول المحدد ( وفيق، 2019، ص165).

**3.8 بطاقات التذكرة:**

يقوم الفرد بإعداد (10) بطاقات، البطاقات الخمس الأولى يكتب عليها المشكلات الناتجة عن الاستخدام السلبي للإنترنت على سبيل المثال إهمال الطالب لدراسته، إهمال الفرد لمهنته ومسؤولياته تجاه أسرته..، أما الخمس بطاقات المتبقية يكتب عليها خمس فوائد أو إيجابيات التي سيحصل عليها نتيجة إقلاعه وتوقفه عن استخدام الإنترنت، بعد ذلك يضع الفرد هذه البطاقات أمامه في مكتبه أو غرفته أو جيبه ليتمكن من الوصول إليها عندما يشعر بأنه اندمج مع الإنترنت (و فيق، 2022، ص226) (أبو وردة، 2016، ص87).

**4.8 استخدام ساعات الوقف:**

وفيه يقوم الفرد بضبط المنبه قبل ساعة من موعد نزوله للدراسة أو العمل، ليكون بمثابة إنذار لتبنيه بانتهاء وقت تصفحه للإنترنت، حتى لا يندمج معها وينسى موعد الدراسة أو العمل ومهامه الضرورية (العصيمي، 2010، ص44).

## 5.8 تكوين قائمة شخصية:

عادة ما يهمل الفرد العديد من جوانب حياته بسبب الإفراط في قضاء مدة طويلة في تصفح الانترنت، وفيه يطلب من الفرد بعملية جرد شخصي لجميع الأنشطة والاهتمامات المهمة التي اعتاد القيام بها ولا يستطيع إيجاد وقت لها بسبب استخدامه السلبي للانترنت وهذا الجرد يساعد الفرد على إحيائها مرة أخرى وإعادة ممارستها (العصيمي، 2010، ص44) (Hilarie, 2012, p 294).

## 6.8 الامتناع التام:

كما ذكرنا سابقا بأن الاستخدام السلبي للانترنت يرتبط بمجال معين من مجالات استخدام الانترنت المتمثلة في مواقع التواصل الاجتماعي، الألعاب الالكترونية، المواقع الإباحية، التسوق الالكتروني...، وهنا يطلب من الفرد الامتناع والتوقف عن ذلك المجال الذي لا يستطيع الفرد التحكم فيه، وتمنح له الحرية في استخدام الوسائل الأخرى الموجودة على الانترنت (العصيمي، 2010، ص44) (وفيق، 2019، ص165) (وفيق، 2022، ص226).

## 7.8 الانضمام إلى مجموعات المساندة:

وفيها ينظم الفرد إلى أنشطة اجتماعية كالانضمام إلى فريق كرة القدم أو فريق تعلم الخياطة، أو فريق تعلم اللغات، فريق لتعلم الطبخ والحلويات أي مجموعات تشترك معه في نفس الاهتمامات، من خلالها يستطيع الفرد خلق علاقات اجتماعية حقيقية والتخلص والتقليل من الاعتماد على الانترنت (العصيمي، 2010، ص45).

## 8.8 الإرشاد الأسري:

ويكون هذا الإرشاد موجها للأسرة التي تضررت وتأثرت سلبا بسبب الاستخدام السلبي للانترنت، وهنا يقوم الأخصائي النفسي بوضع برنامج إرشادي موجه للأسرة كاملة للتحكم في مدة استخدامهم للانترنت، كما يقوم بتشجيعهم على إحياء التواصل فيما بينهم بالحوار والمناقشة وإقناعهم بأهمية الأسرة. (العصيمي، 2010، ص46)

كما يقوم الأخصائي النفسي بإشراك الأسرة في عملية إرشاد الأبناء، بضرورة وجود رقابة أسرية ومتابعة أبنائهم وتوجيههم عند استخدام الانترنت من خلال بعض الآليات كاستخدامهم لبرامج فلتر المواقع الإباحية والقمار وألعاب العنف، كما من الضروري على الآباء تحديد مدة استخدام أبنائهم للانترنت وتوعيتهم بذكر مخاطر وسلبيات الاستخدام الانترنت (أبو وردة، 2016، ص86).

إنطلاقاً مما تم عرضه نستنتج أن الدكتورة " كيمبرلي يونغ " حددت مجموعة من الآليات لتحسين الشباب من الاستخدام السلبي للإنترنت، وهذه الآليات مستمدة من النظرية المعرفية السلوكية وتمثلت في: ممارسة العكس، وتحديد وقت لاستخدام الإنترنت، واستخدام ساعات الوقف باستخدام منبه أو تطبيقات الهواتف الذكية يستطيع الفرد تحميلها وتساعد في ضبط مدة استخدام الإنترنت وعند الانتهاء من وقت استخدام الإنترنت المحدد يتوقف التطبيق عن الاستخدام ، وتكوين قائمة شخصية بالأشياء المهمة نتيجة استخدام السلبي للإنترنت، وبطاقات التذكير، والامتناع التام عن التطبيقات والمواقع التي يستخدمها الفرد باستمرار، كما من بين الآليات الانضمام الى مجموعات مساندة والإرشاد الأسري الذي يتم من خلاله توجيه الفرد والأسرة المحيطة به للاستخدام السليم للإنترنت، كل الآليات أثبتت نجاعتها وفعاليتها في وقاية وعلاج مشكلة الاستخدام السلبي للإنترنت.

## 9. الاتجاهات المفسرة للاستخدام السلبي للإنترنت:

### 1.9 الاتجاه السلوكي:

يشير الاتجاه السلوكي إلى أن السلوك الإنساني هو سلوك متعلم سواء أكان سلوكاً سويًا أو غير سوي، يمكن تشكيله وإكسابه للفرد، كما يمكن محوه أو إطفائه وفقاً لقواعد تعديل السلوك (القمش، 2011، ص91).

ووفقاً لهذا الاتجاه فإن نظرية الاشتراط الإجرائي "سكينر" تفسر الاستخدام السلبي للإنترنت على أنه ناتج عن الممارسة والتكرار المتمثلة في الزيادة في عدد مرات الدخول إلى الإنترنت وتعزيزه (الشيباني، 2023، ص180).

فالاستخدام السلبي للإنترنت يحقق للفرد التعزيز والتعزيز في الإنترنت وهو التسلية والمرح الشعور بالراحة والحب والمتعة، كما يوفر للفرد منفذاً لهروب من المشكلات الواقعية، فتجد أن كلما شعر الفرد بالضيق والوحدة كلما لجأ إلى الإنترنت هرباً من المشكلات التي يعاني منها (بن دبيلي، 2016، ص84).

بالإضافة إلى ما يوفره هذا العالم الافتراضي للأفراد الخجولين الذين ليس لديهم القدرة على مواجهة الآخرين والتواصل معهم في العالم الواقعي " حيث يميل الأفراد الانطوائيين إلى إخفاء خجلهم وضعفهم أمام شاشات الإنترنت، كما أن علاقاتهم الافتراضية عبر الإنترنت أقوى بكثير من علاقاتهم في العالم الواقعي الحقيقي، فمن خلال الإنترنت يتخلصون من الشعور بالوحدة و يجدون فرصة للتعبير عن رغباتهم و الإفصاح عن حاجاتهم الشخصية الدفينة التي يتم تعزيزها وإشباعها بالحب والاهتمام والتقدير

والارتياح التي لا يستطيع تحقيقها في العالم الواقعي (العصيمي، 2010، ص40) (يوسف، 2009، ص259).

### 2.9 الاتجاه المعرفي:

يعتقد أصحاب هذا الاتجاه إلى أن "الاستخدام السلبي للإنترنت" ناجم عن المفاهيم والهيكل المعرفية الخاطئة التي تدفع بالفرد إلى استبدال الإنترنت بالواقع وجعلها مركزا لحياته. بالإضافة إلى التشوهات المعرفية حول الذات وانخفاض تقديرها، فالأفراد الذين لديهم تقدير سلبي لذاتهم وتصورات سلبية عن أنفسهم كثيرا ما تجدهم يميلون إلى التفاعلات عبر شبكة الإنترنت بدل التفاعلات الواقعية (أبو وردة، 2016، ص75).

وتتمثل الأفكار المصاحبة للتشوهات المعرفية " للاستخدام السلبي للإنترنت" في: لا أشعر بالاحترام حينما لا أكون على الإنترنت، أفتخر بنفسى عندما أكون على الإنترنت، الإنترنت هو المكان الوحيد الذي أشعر فيه بالاحترام، وهذه الأفكار السيئة التكيف كفيلة بظهور أعراض الاستخدام السلبي للإنترنت (العصيمي، 2010، ص 40).

حيث يتميز تفكير الأفراد الذين يستخدمون الإنترنت بشكل سلبي بالمبالغة والتفكير غير منطقي، وإلى توقع أحداث سلبية على سبيل المثال فالفرد الذي يستخدم مواقع التواصل الاجتماعي بشكل سلبي يعتقد بأنه سيفقد كل أصدقائه إذا لم ينشر على صفحته يوميا (S.kimberly, 2007, p675).

يميل الأفراد ذوي التشوهات المعرفية أو الإدراكات السلبية إلى التفكير الكارثي وإلى توقع أحداث سلبية ستحدث ينتج عنها الشعور بالقلق والتوتر الزائد الذي يدفعهم إلى استخدام الإنترنت هروبا من الأوهام. (معيجل، 2016، ص12)

### 3.9 الاتجاه المعرفي السلوكي:

نموذج دافيس **Davise**: وهو أول مؤلف اقترح النموذج المعرفي السلوكي للاستخدام السلبي للإنترنت حيث يركز على مكونين وهما:

المكون البعيد: علم الأمراض النفسية أي الحالة النفسية للفرد والتي تجعله أكثر عرضة للاستخدام السلبي للإنترنت.

المكون القريب: وهو الإدراكات غير التكيفية المرتبطة باستخدام الإنترنت وهي الأنماط التفكير السلبية أو غير الواقعية المرتبة بالاستخدام السلبي للإنترنت.



نموذج كابلان Caplan: قام كابلان بمراجعة نموذج "دافيس" وأدرج عليه بعض المتغيرات المعرفية السلوكية، مثل تفضيلات التفاعلات الاجتماعية عبر الإنترنت المرتبطة بالنتائج السلبية المرتبطة باستخدام الإنترنت، ووجد أن التواصل عبر الإنترنت يقلل من الشعور بالضيق الناجم عن التفاعلات الاجتماعية وجها لوجه (Rosa & all,2022,p02).

مما تم عرضه نستنتج أن الاتجاه المعرفي السلوكي هو اتجاه يجمع بين توجيهين وهما السلوكي والمعرفي، ومن خلالهما يمكن تفسير الاستخدام السلبي للإنترنت بأنه سلوك متعلم ومكتسب عن طريق التكرار والتعزيز، كما أن للعوامل المعرفية والمعتقدات غير عقلانية غير واقعية والأحاديث الذاتية السلبية وتفضيل العلاقات الافتراضية التي توفر لهم نوعاً من الراحة والشعور بالأمن بدل العلاقات الواقعية التي تشعرهم بالضيق، كل العوامل التي ذكرت لها دور في الاستخدام السلبي للإنترنت.

#### 4.9 الاتجاه العصبي النورولوجي:

يُسلط علم الأعصاب الضوء بشكل متزايد على آلية "فقدان السيطرة" الأساسية في ظاهرة الاستخدام السلبي للإنترنت، حيث تشير الدراسات إلى خلل وظيفي في عمل القشرة الأمامية للفص الجبهي لدى المدمنين. إذ تلعب هذه المنطقة دوراً رئيسياً في اتخاذ القرارات (Trffaux & all,2013,p367).

وهذا ما تؤكدُه النماذج التالية:

نموذج براد وآخرون Brad & all: يفسرون الاستخدام السلبي للإنترنت بأنه ناتج عن ضعف وظائف آليات التحكم الباحة الجبهية يرتبط بما يلي:

- بخلل في تنظيم الذات: ينتج عنه صعوبة في مقاومة استخدام الإنترنت حتى ولو يعلم الفرد بأن هذا الاستخدام مضر بحياته.

-ضعف إستراتيجيات التأقلم: يستخدمون الإنترنت كآلية للتعامل مع مشاعر القلق والاكتئاب

-الاستعداد للتعزيز المتقطع: فلهم القابلية وأكثر عرضة للتعزيز المتقطع المرتبط بالأنشطة عبر الإنترنت الإشعارات والمكافآت العشوائية (Rosa & all,2022,p04).

نستنتج مما سبق أن الاتجاه العصبي يرى بأن الاستخدام السلبي للإنترنت سببه هو خلل في القشرة الأمامية للفص الجبهي والمسماة بالباحة الجبهية للجهاز العصبي ينتج عنها مشكلات في التحكم في الذات واتخاذ القرارات وبذلك يستخدم الفرد الإنترنت دون توقف بسبب عدم القدرة التحكم في مدة الاستخدام.

## 10. الشباب خصائصه ومشكلاته:

## 1.10 مفهوم الشباب في المعجم اللغوي:

جاء في معاجم اللغة العربية وفي لسان العرب لابن المنصور، الفتوة والفتاء بمعنى الحيوية والقوى الدينامية، وكلمة "الشباب" مشتقة من "شب" من "شبيب"، وأن الشباب هو الفتاء والحادثة، وشباب الشيء أوله أو بدايته، وتجمع على شباب وشبان وشوائب.

كما وردت كلمة الشباب في قاموس محيط المحيط للمعلم بطرس البستاني والمبني أصلاً على قاموس لسان العرب ما يلي: "شب النار، أوقدها، وشب الشيء ارتفع ونما، وشب الغلام يشب شباباً صار فتياً" (لولي، 2016، ص54).

هم الأفراد اللذين يدخلون مرحلة أخرى من مراحل نموهم تلي مرحلة المراهقة وتسبق فترة الرشد، فالشباب في نظره يبدأ بنهاية المراهقة وينتهي بسن الثلاثين (الحجري، 2019، ص26).

## 2.10 التحديد الزمني للشباب:

يعتبر علماء الاجتماع أن الشباب هم كل الأفراد الذين ينتمون إلى الفئة العمرية من (15-30) سنة، ويوضحون رأيهم على أساس من اكتمل نموهم الفسيولوجي أو العضوي، في حين أن نموهم النفسي والعقلي لم يكتمل اكتمالاً تاماً، وبالتالي فهم في مرحل وسط بين الطفولة والرجولة الكاملة. وهناك من يرى أن الشباب أو الرشد تبدأ من (18 إلى 30 سنة تقريباً) ويقسمها إلى:

-مرحلة الشباب الأولى (من 18 إلى 30 سنة تقريباً)

- مرحلة الشباب الثانية (من 24 إلى 30 سنة تقريباً). (قيوم، 2009، ص26)

يختلف التحديد الزمني لمرحلة الشباب من مجتمع لآخر حسب المتغيرات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية، وبناء على ما سبق فقد اعتمدت الباحثة على الفئة العمرية ما بين (19 إلى 24 سنة) كعينة للدراسة، من ذوي المستوى الجامعي.

## 3.10 خصائص مرحلة الشباب:

أورد كل من (عكيبة سامي عبد الرؤوف صالح، 2014) و(المزيني إبراهيم فتحي يوسف، 2018) أن للشباب خصائص تميزهم وسيتم إيجازها فيما يلي:

- هي مرحلة تصاحبها تغيرات فيزيولوجية تشتمل على النمو العضوي والجنسي.
- تتميز هذه المرحلة بالديناميكية والمرونة، والنزعة الفرد إلى الاستقلالية وتأكيد الذات.

- عدم الاتزان الانفعالي وعدم استقرار المشاعر والانفعالات فتجد لديهم تذبذب وتقلب كالقلق، التوتر، الغضب، الرضا، الاندفاع وراء انفعالاته..
- التهور وعدم الامتثال وتقبل أي سلطة تمارس عليه سواء من الأسرة أو المجتمع.
- الفضول وحب الاستطلاع وقدرته على تقبل والاستجابة لمختلف المستجدات والدفاع عنها.
- القدرة على النقد وعدم تقبل آراء الآخرين.

مما سبق عرضه نستنتج أن مرحلة الشباب هي مرحلة ديناميكية تصاحبها تغيرات جسمية، نفسية وعقلية، تؤثر على الفرد وتجعله يعيش حالة عدم الاستقرار النفسي حالة من التوتر والقلق يحاول فيها الفرد إثبات ذاته من خلال فرض رأيه وعدم تقبل النقد وأفكار الآخرين.

#### 4.10 مشكلات الشباب:

تتعدد مشكلات الشباب من مشكلات نفسية إلى مشكلات اجتماعية ومشكلات اقتصادية وهي

كما يلي:

#### 1.4.10 المشكلات الصحية:

يواجه الشباب في عصرنا الحالي العديد من المشكلات الصحية والجسدية التي تتحرف عن المعايير العامة للنمو الجسمي، وتشتمل هذه المشكلات على قصر قامته الشاب فتجد أن طوله لا يتناسب مع مرحلته العمرية، أو الإفراط في الطول كأن يزداد طول الشاب عن المعدل الطبيعي، النحافة والسمنة، ضعف في القدرات العقلية، الإعاقات الجسمية مثل وجود تشوه خلقي في جسمه، أو إصابته بمرض عضوي مثل الأمراض المزمنة (عثماني، 2017، ص51) (القيسي، 2014، ص369).

#### 2.4.10 المشكلات النفسية:

تواجه فئة الشباب العديد من التحديات تؤثر على صحتهم النفسية وتوازنهم النفسي، وتتنوع هذه المشكلات النفسية لتترك أثراً واضحاً على سلوكهم ومشاعرهم. كأن نجد الشاب له حساسية مفرطة تجعله أكثر عرضة للتأثر بالعوامل الخارجية، انفعالات مضطربة و غير متزنة مصاحبة لتوتر وقلق وقد تتفاقم هذه الانفعالات لتصبح اكتئاب، مثل القلق والتوتر والاكتئاب، كما يواجه الشاب تحدياً آخر وهو عدم القدرة على ضبط الذات والتحكم في مشاعره وسلوكه (يزيد، 2016، ص) (غربية، 2017، ص02).

ومن بين المشكلات النفسية الاغتراب النفسي:

يعد من المشكلات التي يعاني منها الشباب وتنامت في عصرنا الحاضر والمقصود منها هي شعور الشباب بالعزلة والوحدة وعدم الانتماء إلى مجتمعه وثقافته والبيئة التي ينتمي إليها، تغمرها مشاعر

القلق والتوتر وفقدان الثقة بالذات، ورفضه لمعايير وقيم المجتمع الذي يعيش فيه. إذا ما لم يتم اكتشاف هذه المشكلة ومعالجتها يمكن أن تؤدي بالفرد إلى مشاكل خطيرة كالانتحار والإدمان اضطرابات عاطفية (درغال، 2017، ص103) (Danijela Zorcec1,2020,p82).

#### 3.4.10 الإدمان:

هو سلوك ناتج عن الاستهلاك المتكرر لمادة معينة تكون إما عقاقير، كحول.. ينتج عنها تغيرات نفسية اجتماعية اقتصادية..، كما توجد أنواع أخرى من الإدمان يمكن إدراجها ضمن قائمة الإدمان وهي إدمان الانترنت بصفة عامة، وبصفة خاصة كإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، إدمان ألعاب الفيديو، إدمان القمار عبر الانترنت، إدمان التسوق الإلكتروني... الخ (يزيد، 2016، ص) (غربية، 2017 ص06).

#### 4.4.10 الاستخدام السلبي للإنترنت:

وهو ضعف مقاومة المستخدم لترك أو الابتعاد عن الانترنت، وهو الاستعمال المفرط للإنترنت، بحيث يصبح الشخص يعتمد عليه قسراً، مما يؤدي إلى ضعف الأداء الوظيفي اليومي، المدرسي، المهني، الاجتماعي وهو ما أكدته شابييرا Shapira (1998) أن الأفراد الذين يقضون وقتاً طويلاً على الانترنت يواجهون مشكلات عديدة كشعور الفرد بالوحدة وفقدان المهارات الانفعالية والاجتماعية وينتج عنها التسرب المدرسي وفقدان العمل (عبد الله، د.ت، ص13) (عبد الوهاب، 2014، ص111).

#### 5.4.10 وقت الفراغ:

يعرف وقت الفراغ بأنه ذلك الوقت المتاح الذي يتحرر فيه الفرد من كل القيود والارتباطات الأكاديمية والمهنية والمسؤوليات الرسمية، والشباب من بين الفئات التي تواجه تحدياً في كيفية إدارة أوقات فراغهم، فكثيراً ما تجدهم يستغلونها في أشياء غير مفيدة كقضاء وقت طويلاً في المقاهي أو النوم أو الكسل، أو الإفراط في استخدام الانترنت ومشاهدة أفلام والمسلسلات.. وغيرها. فوقت الفراغ إذا ما تم استغلاله بشكل إيجابي، أخذهم هذا الفراغ لممارسة سلوكيات غير مقبولة اجتماعياً كالانحراف وارتكاب الجرائم (بوريش و بن مهرة، 2020، ص272) (غربية، 2016، ص04).

#### 6.4.10 الهجرة غير الشرعية:

هو مصطلح شائع بين الشباب ويطلق عليها " الحرقه" في العامية، هي من أحد التهديدات التي تواجه دول العالم وهي عبارة عن حركة غير منظمة لمجموعة من الأفراد لمغادرة بلدهم والانتقال إلى بلد آخر ويكون ذلك بشكل مؤقت أو دائم، للبحث عن وضع أفضل من الوضع الذي يعيشونه اجتماعياً،

اقتصاديا، سياسيا (Katerina veljanovska blazhevsk,2017, p49) (راشي و مقران،2020، ص227).

#### 10.4.7 البطالة:

تعتبر البطالة من أهم المشكلات الاقتصادية التي تواجه جميع دول العالم بدرجات متفاوتة، وهي من المشكلات التي تجعل من الشباب عاطلين عن العمل وتحرمهم من إشباع حاجياته الأساسية، وتعرف أيضا على أنها عدم الرغبة في العمل بسبب تدني الأجور أو عدم ملائمة الوظائف المتاحة للمهارات والقدرات. أو عدم قدرة الفرد على العمل وذلك بسبب إعاقة أو مرض أو نقص في المهارات والقدرات وينتج عنها مشكلات نفسية واجتماعية وآفات اجتماعية كالجريمة ( Ahmad & Khan, 2016, p115).

وعليه، يمكننا القول بأن المشكلات التي تواجه الشباب في وقتنا المعاصر هي مشكلات ناتجة عن التغيرات الحاصلة في شتى مجالات الحياة وهي مشكلات متعددة ومختلفة وترتبط ارتباطا وثيقا ببعضها البعض، تتمثل في مشكلات الصحية المرتبطة بإصابة الفرد بأمراض عضوية أو بتشوهات أو إعاقات، ومشكلات نفسية تتمثل في مشكلات انفعالية، ومشكلة البطالة وتعطل الفرد عن العمل التي ينتج عنها مشكلة أخرى وهي وقت الفراغ وهو الوقت المتاح الذي لا يمارس فيه أي نشاط ينتج عنه سلوكيات منحرفة كتعاطي المخدرات والكحول وصولا به إلى الإدمان، ومشكلة الهجرة غير شرعية، كل هذه المشكلات لها تأثيرات سلبية على الفرد ومجتمعه وتحد من إنتاجيته وتجعل منه طاقة معطلة في المجتمع.

#### 11. دور المجتمع في تحصين الشباب من الاستخدام السلبي للإنترنت:

##### 1.11 تنمية الرقابة الذاتية:

من مميزات مرحلة الشباب الفضول وحب الإطلاع، كما لا يخلو سلوكهم من التهور والتجاوزات والأخطاء، وحتى نستطيع التعامل مع هذه العينة من المجتمع واستخدامهم للإنترنت توجب علينا بناء أرضية علمية توعوية نستطيع من خلالها إقناعهم حول استخدامهم المفرط للإنترنت، بدل عتابهم ومعاقتهم ويتم ذلك بفتح المجال للحوار والحديث الصريح عن المواقع التي يزورونها و خاصة ذات التأثير السلبي على حياتهم وعلى المحيطين بهم كالمواقع الإباحية أو اللاأخلاقية ومحاولة إقناعهم وتزويدهم بجرعات نقدية لرفع مستوى وعيهم بالمشكلات التي تترتب عن استخدامهم لهذه المواقع (زرزار، 2015، ص295).

**2.11 خدمات الإرشاد الديني:**

اهتم الدين الإسلامي بالجانب الوقائي منذ بداية الإسلام وتأثيره على حياة الفرد والمجتمع وطلبت من المسلم اتخاذ كل التدابير لتجنب الأذى والهلاك في الدنيا والآخرة (شهرة، 2021، ص772).

كما أن للقدوة دور هام في عملية تعلم أي سلوك، وخاصة إذا تكلمنا عن القيم والمعايير التي تحكم المجتمع الذي نعيش فيه، وخير قدوة نقفدي بها "الرسول محمد صلى الله عليه وسلم" وبذلك توجب على الأسرة التذكير بمواقفه وأخلاقه الحميدة وحثه على الإلتقان في العمل واحترام الوقت وعدم الإسراف فيه في أشياء غير مفيدة الذي له تبعاته العائدة على الفرد وكل هذا حتى لا يقع الشباب في دائرة الاستخدام السلبي للإنترنت (زرزار، 2015، ص296).

**3.11 الخدمات الاجتماعية والثقافية ورعاية الشباب:**

من أكثر الفئات استخداما للعولمة ومنتجاتها كالإنترنت هم الشباب، وهي بذلك أكثر تأثرا بالثقافة الواردة عن هذه الشبكة، فمن واجب الدولة والمؤسسات الاجتماعية التصدي لهذه المشكلة ومواجهتها من خلال:

- إقامة ندوات أو ورشات يتم من خلالها التعريف بالإنترنت واستخداماتها والجانب الايجابي والسلبي فيها وماهي الأسباب التي تدفع الأفراد لاستخدامها وكيف تؤثر سلبا على حياة الأفراد ومحاولة معالجتها وإيجاد حلول بديلة عنها (فهيم، 2007، ص296).
- تضمين البرامج الدراسية محتويات حول الانترنت وحدود استخدامها وتفعيل خدمات الإرشاد الوقائي داخل المؤسسات التربوية والجامعية.
- ضرورة وجود رقابة على المواقع الإلكترونية.
- توعية الشباب الغزو الثقافي والأخلاقي والتربوي الذي تتعرض إليه كافة المجتمعات البشرية وضرورة الوعي وعدم الانحلال والتبعية (المومني، 2015، ص372).

**4.11 مراكز رعاية الشباب:**

توفر مراكز رعاية الشباب مجموعة من الخدمات المتنوعة والمختلفة تساهم في تنظيم وإدارة أوقات الفراغ للشباب، فمنها الخدمات الثقافية ومنها الخدمات الاجتماعية ويختار الشباب كل حسب ميوله ورغبته.

تتمثل الخدمات الاجتماعية في البرامج الرياضية فهي مجموعة من الخدمات المتنوعة يقدمها طاقم من التخصصات المختلفة في مجال الرياضة وعلم النفس وعلم الاجتماع وفي مجال الطب (فهومي، 2007، ص222).

فالممارسة الرياضية أهمية كبيرة في على الصحة العضوية والنفسية للأفراد وذلك لإكسابهم اللياقة البدنية والتوازن النفسي والسيطرة على الانفعالات كما تسمح لهم بتفريغ الطاقات السلبية كالتخلص من القلق والتوتر والغضب، كما تساعد الأفراد على زيادة الالتزام والانضباط، وتساهم في ملأ أوقات فراغهم بدل استخدامها في الانترنت وفي أشياء غير مفيدة (أبو زهرة، 2011، ص13).

مما تم عرضه نستنتج أن الخدمات المقدمة للشباب تضمن لهم التحصين من الاستخدام السلبي للإنترنت من خلال:

- تفعيل مفهوم الضبط الذاتي للشباب وتوجيههم للتحكم في مدة استخدام الانترنت.
- تقديم خدمات تثقيفية حول التأثيرات السلبية للإنترنت التي تعود بالضرر على الشاب والمحيطين به.
- ومحاولة رفع وعيهم حول مخاطر الأفكار التي تبثها الانترنت تتعارض مع معايير المجتمع الذي نعيش فيه.
- ملأ أوقات فراغهم بأنشطة رياضية وإشراكهم بنوادي تساعدهم على ممارسة هواياتهم وأنشطتهم المفضلة.

## خلاصة الفصل:

حاولنا في هذا الفصل الإحاطة بمفهوم الاستخدام السلبي للإنترنت والأعراض المصاحبة له، كما تم التعريف بمجالات الاستخدام السلبي للإنترنت، لتنتقل الباحثة إلى عرض أهم الأسباب أو العوامل التي تؤدي بالفرد إلى هذا النوع من الاستخدام، ثم عرضنا الآثار المترتبة عن الاستخدام السلبي للإنترنت وكيفية تشخيصه بالاعتماد على محكات التشخيص، وبعد ذلك تم تقديم نظرة حول الشباب وخصائصهم ومشكلاتهم كم تم ذكر بعض الخدمات التي يقدمهم المجتمع لوقاية الشباب من الاستخدام السلبي للإنترنت وإستراتيجيات "يونغ" للتحصين من الاستخدام السلبي للإنترنت، وكأخر عنصر تم التطرق إليه هو الاتجاهات المفسرة للاستخدام السلبي للإنترنت.



# الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

1. أهداف الدراسة الاستطلاعية

2. عينة الدراسة الاستطلاعية

3. وصف أدوات الدراسة

ثانياً: الدراسة الأساسية

1. منهج الدراسة والتصميم المتبع

2. عينة الدراسة الأساسية

3. خطوات الدراسة

4. أدوات الدراسة

5. الإطار الزمني والمكاني للدراسة

6. الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد الانتهاء من الجانب النظري في الفصول الأولى من الدراسة والذي تم فيه عرضاً لتقديم الدراسة وكذا التطرق لعرض مفصل لمتغيرات الدراسة، يتناول هذا الفصل الجانب التطبيقي للدراسة، حيث سيتم فيه عرض الإجراءات المنهجية لكل من الدراسة الاستطلاعية والأساسية على حدٍ، فمن خلال الدراسة الاستطلاعية سيتم فيها التعريف بالعينة الدراسة وأدواتها وكيفية بناءها، والتطرق للخصائص السيكومترية لها، كما تشمل الدراسة الأساسية على إجراءات تتمثل في ضبط متغيرات الدراسة والإجابة عن فرضياتها من خلال الأساليب الإحصائية المناسبة.

**أولاً: الدراسة الاستطلاعية:**

تعد الدراسة الاستطلاعية القاعدة الأساسية للانطلاق في أي بحث علمي، فهي تساعد الباحث في التخطيط السليم لإجراءات الدراسة الميدانية من خلال تحديد أهداف الدراسة والتقرب من العينة وتحديدها والتعرف على خصائصها الاجتماعية والديمغرافية، كما يتم من خلالها بناء أدوات الدراسة وعرض خصائصها السيكومترية وإجراء التعديلات عليها وضبطها لتجنب الأخطاء في الدراسة الأساسية.

**1. أهداف الدراسة الاستطلاعية:**

تتم أهداف الدراسة الاستطلاعية في الدراسة الحالية في:

- بناء مقياس "الاستخدام السلبي الانترنت".
- فحص وتقدير الخصائص السيكومترية للأداة من صدق وثبات بطرق مختلفة.
- التعرف على عينة الدراسة عن قرب وتحديدها.
- بناء وتصميم برنامج إرشادي وقائي للتحصين من الاستخدام السلبي الانترنت.
- التعرف على ميدان البحث وذلك من خلال الكشف عن الصعوبات والعقبات التي تطرأ أو تعترض مهام الباحثة من أجل تفاديها في الدراسة الأساسية.

**2. عينة الدراسة الاستطلاعية:**

تم إختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية وهي " نوع من العينات الإحتمالية يتم إختيارها من بين طبقات أو فئات متعددة ومتباينة من مجتمع الدراسة" (العمراني، 2013، ص95).

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من جميع طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية "جامعة الدكتور مولاي الطاهر " بسعيدة البالغ عددهم (2240)، وهم موزعين على ستة مستويات وهي

كالتالي (السنة أولى جذع مشترك، السنة الثانية ليسانس، السنة الثالثة ليسانس، السنة أولى ماستر، السنة الثانية ماستر، الدكتوراه)، حيث سيتم اختيار عينة عشوائية من كل طبقة أو مستوى بشكل مستقل. (عبد المؤمن، 2008، ص 195)

ويلجأ الباحث لاستخدام هذا النوع من العينة في حالة عدم تجانس وحدات المجتمع وتكونه من فئات مختلفة ولزيادة احتمال تمثيل خصائص المجتمع في العينة. (أبو علام، 2006، ص 169)

قامت الباحثة بالحصول على أعداد الطلبة (لكل من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية) من مصلحة الإحصائيات والإعلام والتوجيه بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية للعام الدراسي (2021-2022) كما هو موضح في الملحق رقم (12)

قامت الباحثة بإتباع الخطوات التالية لتحديد العينة الطبقية:

1- تحديد وتعريف حجم المجتمع الكلي: طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية البالغ عددهم: 2240.

2- تحديد حجم العينة المرغوب في دراستها: 300 طالب وطالبة.

3- تحديد الطبقات حسب المستويات الدراسية:

الجدول رقم (01) يبين عدد الطلبة حسب المستويات الدراسية (الطبقات) لكلا الكليتين

الطبقات (المستويات الدراسية)	كلية العلوم الاجتماعية عدد الطلبة	كلية العلوم الإنسانية عدد الطلبة
السنة أولى جذع مشترك	353	217
السنة الثانية ليسانس	309	206
السنة الثالثة ليسانس	232	192
السنة أولى ماستر	186	169
السنة الثانية ماستر	199	155
الدكتوراه	22	0
المجموع	1301	939
المجموع الكلي	2240	

يتبين من خلال الجدول رقم (01) أن عدد الطلبة في كلية العلوم الاجتماعية بلغ (1301) في حين تراوح عددهم من مستوى السنة أولى جذع مشترك إلى مستوى الدكتوراه على التوالي (309-353-232-186-199-22)، أم عدد الطلبة في كلية العلوم الإنسانية فقدر بـ(939)، في حين تراوح عددهم من مستوى السنة أولى جذع مشترك إلى الدكتوراه على التوالي (217-206-192-169-155)، وعلى هذا الأساس تستتج الباحثة أن عدد طلبة كلية العلوم الاجتماعية أكبر من عدد طلبة العلوم الإنسانية.

4- تحديد حجم العينة من كل طبقة:

ولسحب عينة عشوائية من كل فئة (المستوى الدراسي) قامت الباحثة باستخدام معادلة "التوزيع المتناسب" باستخدام المعادلة التالية:

$$\frac{L}{D} = \frac{l}{D} \times \frac{L}{D} \text{ أي أن: } l = \frac{L \times D}{D}$$

L = حجم العينة ككل

D = حجم العينة من كل طبقة من طبقات مجتمع الدراسة.

D = حجم الطبقة في مجتمع الدراسة

N = حجم المجتمع الكلي (عبد المؤمن، 2008، ص196)

والجدول يوضح حجم العينة من كل مستوى دراسي:

الجدول رقم (02) يبين حجم العينة من كل طبقة أو مستوى دراسي

كلية العلوم الإنسانية		كلية العلوم الاجتماعية		(الطبقات) المستويات الدراسية
≈	حجم العينة	≈	حجم العينة	
29	29.06	47	47.27	السنة أولى جذع مشترك
27	27.58	41	41.38	السنة الثانية ليسانس
26	25.71	31	31.07	السنة الثالثة ليسانس
23	22.63	25	24.91	السنة أولى ماستر
21	20.75	27	26.65	السنة الثانية ماستر
0	0	03	2.94	الدكتوراه
126	المجموع	174	المجموع	
300				المجموع

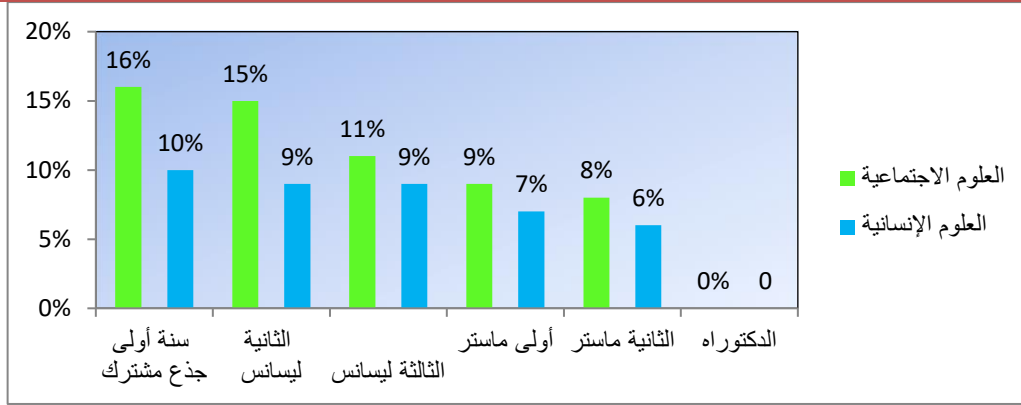
يوضح الجدول رقم (02) حجم العينة لكلية العلوم الاجتماعية قدر ب (174)، وبلغ حجمهم حسب المستويات الدراسية من السنة أولى جذع مشترك إلى الدكتوراه بلغ على التوالي بالتقريب (47-41-31-25-27-03)، في حين بلغ حجم العينة لكلية العلوم الإنسانية (126)، وقدر حجمهم حسب المستويات الدراسية من السنة أولى جذع مشترك إلى الدكتوراه كما يلي (29-27-26-23-21)، وهذا يعني أن حجم عينة كلية العلوم الاجتماعية أكبر من حجم عينة كلية العلوم الإنسانية.

## 1.2 مواصفات عينة الدراسة:

قامت الباحثة باختيار حجم العينة من كل مستوى دراسي باستخدام أسلوب العينة العشوائية البسيطة من خلال القرعة، حيث تم وضع قصاصات عليها أرقام ووضعها في صندوق وبعدها قامت الباحثة بعملية السحب العشوائي حتى اكتمل حجم العينة من كل مستوى دراسي وحسب كل كلية، وقد استرجعت الباحثة (300) استجابة على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت حذف منها (20) استجابة نظرا لعدم اكتمال استجاباتهم وبذلك عدم صلاحيتها للتحليل الإحصائي، والجدول رقم (03) التالي يوضح ذلك، وفيما يلي مواصفات أفراد العينة حسب متغيرات المستوى الدراسي، الجنس، مدة استخدام الإنترنت.

الجدول رقم (03) يبين توزيع أفراد العينة الدراسة الاستطلاعية حسب الكليات ومستواهم الدراسي

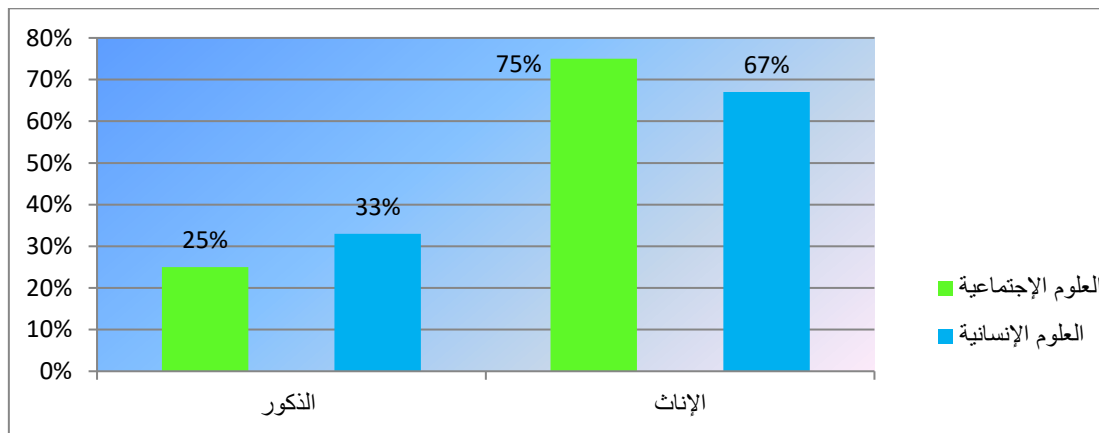
كلية العلوم الإنسانية		كلية العلوم الاجتماعية		المستويات الدراسية
النسبة المئوية %	حجم العينة ≈	النسبة المئوية %	حجم العينة ≈	
10%	27	16%	45	السنة أولى جذع مشترك
09%	24	15%	41	السنة الثانية ليسانس
09%	26	11%	31	السنة الثالثة ليسانس
07%	20	09%	25	السنة أولى ماستر
06%	18	08%	23	السنة الثانية ماستر
00	0	00	00	الدكتوراه
41%	115	59%	165	المجموع
280				المجموع



الشكل رقم (01) يبين توزيع أفراد العينة الدراسية الاستطلاعية حسب الكليات ومستواهم الدراسي نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) والشكل رقم (01) يتبين أن حجم عينة كلية العلوم الاجتماعية بلغ (165) بنسبة مئوية قدرها (59%) وهي تفوق حجم عينة كلية العلوم الإنسانية والتي قدرت ب(115) وبنسبة قدرها (41%).

الجدول رقم (04) يبين توزيع العينة الاستطلاعية حسب الجنس

الجنس	العلوم الاجتماعية		العلوم الإنسانية	
	النسبة المئوية %	التكرارات	النسبة المئوية %	التكرارات
الذكور	25%	319	33%	308
الإناث	75%	982	67%	621
المجموع	100%	1301	100%	939

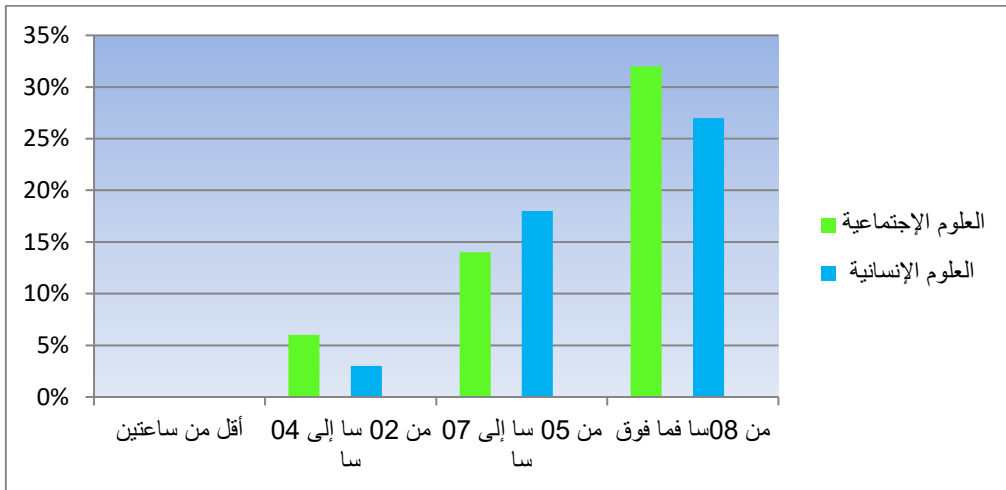


الشكل البياني رقم (02) يبين توزيع العينة الدراسية الاستطلاعية حسب الجنس

يوضح الجدول والشكل البياني أعلاه توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس حيث بلغ عدد الذكور لكلية العلوم الاجتماعية (319) بنسبة (25%)، أما عدد الإناث فقد بلغ (982) وقدرت نسبتها (75%)، في حين بلغ عدد الطلبة الذكور في كلية العلوم الإنسانية (308) بنسبة (33%)، أما عدد الإناث فبلغ حجمه (631) بنسبة قدرت (67%).

الجدول رقم (05) توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب عدد ساعات الاستخدام

العلوم الإنسانية		العلوم الاجتماعية		مدة الاستخدام (بالساعات)
النسبة المئوية %	التكرارات	النسبة المئوية %	التكرارات	
0	0	0	0	أقل من ساعتين
3%	09	6%	16	من 02 سا إلى 04 ساعات
18%	50	14%	39	من 05 سا إلى 07 سا
27%	76	32%	90	من 08 سا فما فوق سا
48%	135	52%	145	المجموع



الشكل البياني رقم (03) يبين توزيع العينة الدراسة الاستطلاعية حسب مدة استخدام الانترنت

يبين الجدول والشكل أعلاه توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير مدة استخدام الانترنت (بالساعات)، حيث بلغت حجم أفراد عينة كلية العلوم الاجتماعية (145) بنسبة (52%) في حين بلغ حجم عينة كلية العلوم الإنسانية (135) بنسبة (48%)، وهذا يدل على أن حجم أفراد عينة

العلوم الاجتماعية من حيث مدة استخدام الانترنت أكبر من حجم أفراد عينة العلوم الإنسانية لكن من حيث النسبة فنسبهم متقاربة.

### 3. بناء أدوات الدراسة:

#### 1.3 مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت:

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياس "الاستخدام السلبي للإنترنت" والذي تم تصميمه من قبل الباحثة حيث قامت بإتباع الخطوات التالية عند بناءها للمقياس.

#### 1.1.3 كيفية بناء أداة الاستخدام السلبي للإنترنت:

##### كيفية بناء الأداة:

بما أن المقياس يهدف للكشف عن الاستخدام السلبي للإنترنت لدى الشباب، تم التركيز على أعراض هذه الظاهرة من خلال جمع أكبر عدد من المعلومات، واستند ذلك إلى:

- الاطلاع على التراث النظري في مجال علم النفس وعلوم التربية الكتب والمراجع ذات الصلة مثل:

- دبابنة شرين (2015).

- وفيق صفوت مختار (2019).

- الغفيلي فهد عبد العزيز (2010).

-الإطلاع على بعض الدراسات العربية التي تناولت موضوع الدراسة مثل:

-العصيمي(2010).

- الأسطل (2011)

- الراشد (2014).

-الاستعانة بالدراسات الأجنبية التي إحتوت على مقاييس حول موضوع الإستخدام السلبي للإنترنت مثل:

- مقياس يونغ (IAT) لإدمان الانترنت (annryan tacii,2015.p19)

- مقياس يونغ (IAT) لإدمان الانترنت (plamirafarai&All)

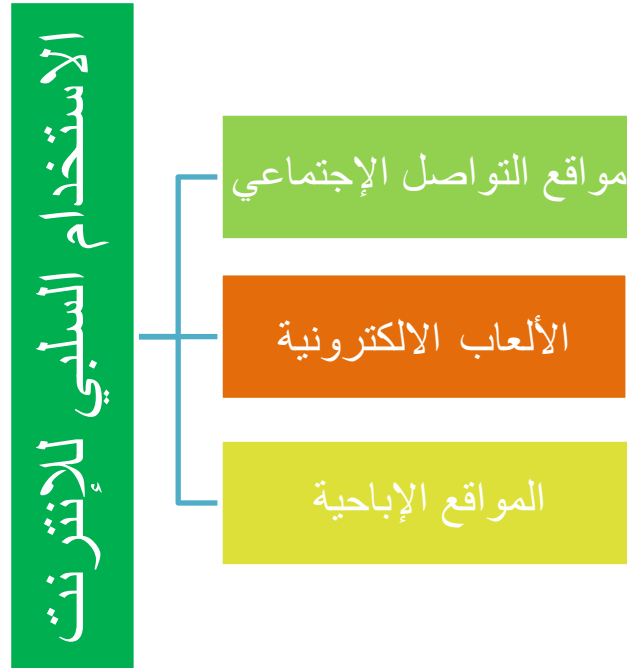
- كما تم إجراء مقابلة مع الطلبة الذين يستخدمون الانترنت، وجمع آرائهم حول مدة استخدام الانترنت،

أعراض التوقف عن استخدام الانترنت، ماهي مجالات استخدام الانترنت.

- ثم إتباع الخطوات التالية في بناء المقياس:



تحديد مجالات المقياس وهي كما يلي وفقا للشكل التالي:



الشكل رقم (04) يبين مجالات مقياس الاستخدام السلبي الانترنت (من إعداد الباحثة)

- صياغة فقرات كل مجال من مجالات المقياس وكتابتها وتنقيحها وترتيبها مراعية بذلك شروط بناء مقياس.

وصف المقياس:

يحتوي المقياس على ثلاثة مجالات هي: مواقع التواصل الاجتماعي وتمثله (22 فقرة)، الألعاب الالكترونية وتمثله (17 فقرة)، المواقع الإباحية (17 فقرة) كل الفقرات ذات الاتجاه الموجب. بدائل المقياس: تم اختيار سلم " ليكرت الخماسي" في تحديد الإجابات وهي كما يلي: دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا).

أوزان البدائل:

وزعت الأوزان بالتدرج على المجالات ذات الاتجاه الموجب باعتبار أن الفقرات كلها موجبة وهي

كما يلي:

الجدول رقم (06) يوضح توزيع الأوزان على البدائل

البدائل	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
الأوزان	04	03	02	01	00

تعليمات المقياس:

"تعتبر التعليمات المقياس أو الاستبيان من الأساسيات الواجب على مصمم المقياس وضعها ولها أهمية كبيرة في توجيه العينة المدروسة للإجابة على محتوى المقياس. فقد اتفق المهتمون بإعداد الاختبارات والمقاييس على أن تعليمات الاختبار لها تأثير على نتائج الاختبار". (الجادري وأبو حلو، 2009، ص156)

قامت الباحثة بوضع تعليمات لأداة البحث مقدمة للطلبة الجامعيين بحيث تشرح لهم كيفية الإجابة على فقرات المقياس، وذلك بوضع علامة (X) أمام الفقرة التي يتم اختيارها. كما يحتوي المقياس على البيانات الشخصية وهي كما يلي: (الجنس، العمر الزمني، الشعبة، المستوى الدراسي، عدد ساعات الاستخدام الإنترنت، أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً).

التجريب الأولي لأداة البحث:

بعد الانتهاء من تصميم المقياس (في صورته الأولية) تم تطبيقه على عينة من الأفراد، وذلك للتعرف على مدى استجابتهم حول المقياس للتأكد من وضوح التعليمات والصياغة اللغوية لفقرات المقياس وذلك لإجراء التعديلات عليه.

2.1.3 الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ. الصدق:

عندما نتحدث عن صدق أداة القياس فإننا نشير إلى أداة فاعلة وصالحة لتحقيق أهداف معينة ترتبط بمحتوى أو سلوك معين وموجهة إلى فئة معينة من الأشخاص (النبهان، 2004، ص272). هو أن يقيس الاختبار السمة التي وضع من أجل قياسها، ولا يقيس شيئاً آخر فمقياس الاستخدام السلبي للإنترنت يجب أن يقيس الاستخدام السلبي للإنترنت ولا يقيس سمة أخرى مثلاً، وتستخدم عدة أساليب لتأكد من صدق الاختبار. (المشاقبة، 2008، ص271)

➤ الصدق الظاهري:

عرضت الباحثة المقياس في صورته الأولية على مجموعة محكمين (09) محكمين (أنظر الملحق رقم 01) في مجال علم النفس وعلوم التربية من جامعة مولاي الطاهر سعيدة، وجامعة محمد بن أحمد وهران 02، حيث طلب منهم إبداء رأيهم حول:

1- تحكيم مدى وضوح التعليمات.

2- تحكيم مدى ملائمة المجالات أجوبة فقرات المقياس.

3- تحكيم مدى انتماء الفقرات إلى مجالات المقياس.

4- تحكيم مدى وضوح فقرات المقياس.

5- وتتضمن الجداول الموالية النتائج التالية:

• نتيجة تحكيم مدى وضوح التعليمات:

الجدول رقم (07) يبين نتيجة تحكيم مدى وضوح تعليمات المقياس.

إجابات المحكمين					موضوع التحكيم
الصياغة اللغوية					
واضحة	%	غير واضحة	%	نسبة الاتفاق	التعليمات
09	100	00	00	%100	

يبين الجدول رقم (11) اتفاق المحكمين على مدى وضوح التعليمات المقياس بنسبة (100%).

• نتيجة تحكيم مدى ملائمة بدائل أجوبة المقياس:

الجدول رقم (08) يبين تحكيم مدى ملائمة المجالات أجوبة فقرات المقياس

إجابات المحكمين					موضوع التحكيم
الملائمة					
مناسبة	%	غير مناسبة	%	نسبة الاتفاق	المجالات
06	%66.67	03	%33.33	%66.67	

من خلال الجدول رقم (12) يتبين أن نسبة اتفاق الأساتذة على ملائمة المجالات لأجوبة فقرات

المقياس هي (66.67%)، وبذلك تم الاحتفاظ ببدايل باعتبار أن أغلبية الأساتذة وافقوا عليها.

• نتيجة تحكيم مدى قياس ووضوح فقرات المقياس.

الجدول رقم (09) يوضح نتائج آراء المحكمين حول مدى قياس ووضوح الصياغة اللغوية لفقرات

الاستبيان.

اقتراحات	إجابات المحكمين							مجالات التواصل الاجتماعي	
	الصياغة اللغوية				القياس				
	%	غير واضحة	%	واضحة	%	لا تقيس	%	تقيس	الفقرات

	0	0	100	9	0	0	100	9	3-1
التعديل	22.22	2	77.77	7	0	0	100	9	20-19
	0	0	100	9	11.11	1	88.88	8	21-15-5-2
التعديل	11.11	1	88.88	8	11.11	1	88.88	8	11-4
التعديل	11.11	1	88.88	8	22.22	2	77.77	7	7-6
التعديل	11.11	1	88.88	8	33.33	3	66.66	6	8
	22.22	2	77.77	7	33.33	3	66.66	6	22
حذف	0	0	100	9	77.77	7	22.22	2	-17-16-14-13-12-10-9 18
اقتراحات	%	غير واضحة	%	واضحة	%	لا تقيس	%	تقيس	مجال الألعاب الالكترونية
	0	0	100	9	0	0	100	9	.3-2-1
التعديل	77.77	7	22.22	2	0	0	100	9	11-5
	11.11	1	88.88	8	0	0	100	9	15
التعديل	77.77	7	22.22	2	11.11	1	88.88	8	.14-13-6
	0	0	100	9	11.11	1	88.88	8	.17-16-13
	11.11	1	88.88	8	11.11	1	88.88	8	8
	22.22	2	77.77	7	22.22	2	77.77	7	9
	0	0	100	9	33.33	3	66.66	6	10
حذف	0	0	100	9	88.88	8	11.11	1	12-7-4
اقتراحات	%	غير واضحة	%	واضحة	%	لا تقيس	%	تقيس	مجال المواقع الإباحية
	0	0	100	9	0	0	100	9	.17-11-5-2-1
التعديل	11.11	1	88.88	8	0	0	100	9	7-6-3
التعديل	11.11	1	88.88	8	11.11	1	88.88	8	4
	0	0	100	9	11.11	1	88.88	8	15
	11.11	1	88.88	8	11.11	1	88.88	8	14
حذف	0	0	100	9	66.66	6	33.33	3	16-13-12-10-9-8

يوضح الجدول رقم (09) أن أغلب المحكمين اتفقوا بنسبة تراوحت ما بين (66% إلى 100%) على قياس فقرات المقياس، ففي مجال مواقع التواصل الاجتماعي تم الإبقاء على الفقرات (4-6-7-8-11-19-20)، ومجال الألعاب الالكترونية: (1-2-3-5-6-8-9-10-11-13-14-15-16-17)، أما فيما يخص مجال المواقع الإباحية: (1-2-3-4-5-6-7-11-14-15-17). أما بالنسبة لوضوح الفقرات اتفق اغلب المحكمين بنسبة (77%، 88% ) على عدم وضوح فقرات المجال الأول وضرورة إجراء تعديلات وهي الفقرات: (4-6-7-8-11-19-20)، أما الفقرات

غير واضحة في المجال الثاني فهي: (5-6-11-13)، وفقرات المجال الثالث (3-4-6-7)، وبذلك تم إجراء تعديلات عليها دون التغيير في المعنى الأصلي للفقرات والجدول التالي يوضح ذلك.

أما بالنسبة الفقرات التي اتفق اغلب المحكمين على حذفها بنسبة تراوحت ما بين (66%، 88%)، ففي المجال الأول تم حذف الفقرات: (9-10-12-13-14-16-17-18)، أما الفقرات المحذوفة من المجال الثاني فهي (3-4-6-7)، أما فقرات المجال الثالث التي تم حذفها هي: (8-9-10-12-13-16). حيث تم إضافة فقرات لكل مجال تم اقتراحها من قبل المحكمين والجدول رقم (14) يوضح ذلك:

**الجدول (10) العبارات التي تم تعديلها في استبيان الاستخدام السلبي الانترنت.**

المجال الأول: مواقع التواصل الاجتماعي		
رقم الفقرة	الصيغة الأولية	الصيغة النهائية
4	لا أستطيع تحديد وقت لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي	لا أستطيع تنظيم وقت لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي
6	اشعر بتحسن كبير عندما افتح مواقع التواصل الاجتماعي	اشعر بارتياح كبير عندما افتح مواقع التواصل الاجتماعي
7	أقوم بمتابعة حسابات الشخصية لأصدقائي يوميا	أتابع الحسابات الشخصية لأصدقائي يوميا
8	انشر حياتي الشخصية عبر مواقع التواصل الاجتماعي	انشر صوري في وضعيات خاصة على مواقع التواصل الاجتماعي وبشكل يومي
11	أقوم بنشر صوري عبر مواقع التواصل الاجتماعي وبشكل دوري	انشر صوري في وضعيات مختلفة على موقع التواصل الاجتماعي
19	اشعر بتعكر المزاج بمجرد انقطاعي عن استخدام موقع التواصل الاجتماعي	انزعج عند انقطاعي عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
20	يضل فكري منشغلا بما سيحدث بمواقع التواصل الاجتماعي	يظل فكري منشغلا بما سيحدث بمواقع التواصل الاجتماعي عند توقفي عن استخدامه.
المجال الثاني: الألعاب الالكترونية		
رقم الفقرة	الصيغة الأولية	الصيغة النهائية
05	بمجرد التوقف عن اللعب يبقى فكري مشغول باللعبة الالكترونية	ينشغل فكري باستمرار باللعبة الالكترونية إذا ما توقفت عنها.
06	أقوم بالمرور على كل المراحل اللعبة الالكترونية دون الشعور بالتعب	استنفذ كل مراحل اللعبة الالكترونية دون تعب
11	اشعر بالاكئاب عندما اخسر باللعبة	اشعر بالاكئاب عندما أتوقف عن اللعب الالكتروني على

الانترنت		
العب عبر الانترنت في أي وقت	لا أستطيع تحديد وقت للعب عبر الانترنت	13
أنسى نفسي وأنا العب عبر الانترنت	أهمل نفسي وأنا العب عبر الانترنت	14
<b>المجال الثالث: المواقع الإباحية</b>		
<b>رقم الفقرة</b>	<b>الصفة الأولية</b>	<b>الصفة النهائية</b>
03	أقوم بتحميل الصور التي تحتوي على الإباحية	اشعر برغبة زائدة في تحميل الصور التي تحتوي على الإباحية
04	ابحث عن المواقع التي تحتوي على الإباحية	ابحث جاهدا عن المواقع التي تحتوي على الإباحية
06	أقوم بمشاهدة الإباحية لساعات متأخرة من الليل	أشاهد الأفلام الإباحية لساعات متأخرة من الليل
07	لا أستطيع التوقف عن مشاهدة الإباحية	أعجز عن التوقف عن مشاهدة المواقع الإباحية

**جدول رقم (11) يوضح الفقرات المقترحة من قبل المحكمين.**

<b>الفقرات المضافة في المجال الأول: موقع التواصل الاجتماعي</b>
استخدم مواقع التواصل الاجتماعي وأنا أتناول الوجبات الغذائية
استخدم مواقع التواصل الاجتماعي وأنا أتحدث مع الآخرين
اشعر بالغضب عند التوقف عن استخدام موقع التواصل الاجتماعي
يشغل مواقع التواصل الاجتماعي الجزء الأكبر في يومي
لا اشعر بمرور الوقت وأنا أتواصل مع أصدقائي
<b>الفقرات المضافة في المجال الثالث: المواقع الإباحية.</b>
اشعر بالحاجة إلى مشاهدة المزيد من الأفلام الإباحية.

**جدول رقم (12) يوضح نتائج صدق المحكمين المتعلقة بمدى كفاية البيانات الشخصية.**

البديل المقترح	عدد المحكمين				البيانات الشخصية
	%	غير كافية	%	كافية	
الجنس	0	0	100	9	
العمر	0	0	100	9	
الشعبة	11	1	88	8	
المستوى الجامعي	22	2		7	
عدد ساعات الاستخدام الانترنت	0	0	100	9	

الموقع الأكثر استخداما	8	88	1	11
أماكن الاستخدام الانترنت	7	77	2	22

يتبين من الجدول رقم (16) أن اغلب المحكمين اتفقوا بنسبة تراوحت (77%، 100% ) على كفاية البيانات الشخصية وبذلك تم الإبقاء عليها.

➤ صدق الاتساق الداخلي:

يبحث صدق الاتساق الداخلي في العلاقة بين جميع العناصر التي تشكل التركيبات للتأكد من أن العناصر تقيس نفس المفهوم (Ghazali,2016,pp149).

جدول رقم (13) الاتساق الداخلي لمجالات استبيان الاستخدام السلبي الانترنت

الدالة	معامل الارتباط بيرسون "R"	مجالات الاستبيان
دالة عند 0.01	0.901**	الفيسبوك
دالة عند 0.01	0.841**	الألعاب الالكترونية
غير دالة	0.029	المواقع الإباحية

\*\* توجد دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01

يتضح من الجدول رقم (17) أن قيم معاملات الارتباط بين مجالات المقياس والدرجة الكلية للاستبيان كانت دالة إحصائيا لمجالي الفيسبوك والألعاب الإلكترونية عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.841\*\*) كأقل قيمة و (0.901\*\*) كأعلى قيمة، وهي قيم مرتفعة، بينما مجال المواقع الإباحية فقد جاء غير دال إذ قدرت قيمة ر (0.029) وهي غير دالة لذا سيتم حذف هذا المجال، وانطلاقا من هذه النتائج ستصبح الأداة تتكون من مجالين.

جدول رقم (14) يبين نتائج صدق الاتساق الداخلي بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس

رقم	R	الدلالة	رقم	"R"بيرسون	الدلالة	رقم	"R"بيرسون	الدلالة
1	0.501**	دال عند 0.01	13	0.605**	دال عند 0.01	25	0.633**	دال عند 0.01
2	0.473**	دال عند 0.01	14	0.620**	دال عند 0.01	26	0.734**	دال عند 0.01
3	0.590**	دال عند 0.01	15	0.592**	دال عند 0.01	27	0.660**	دال عند 0.01
4	0.562**	دال عند 0.01	16	0.677**	دال عند 0.01	28	0.660**	دال عند 0.01
5	0.523**	دال عند 0.01	17	0.411**	دال عند 0.01	29	0.600**	دال عند 0.01
6	0.650**	دال عند 0.01	18	0.679**	دال عند 0.01	30	0.593**	دال عند 0.01
7	0.529**	دال عند 0.01	19	0.447**	دال عند 0.01	31	0.524**	دال عند 0.01
8	0.543**	دال عند 0.01	20	0.717**	دال عند 0.01	32	0.487**	دال عند 0.01
9	0.587**	دال عند 0.01	21	0.603**	دال عند 0.01	33	0.558**	دال عند 0.01
10	0.619**	دال عند 0.01	22	0.670**	دال عند 0.01			
11	0.574**	دال عند 0.01	23	0.679**	دال عند 0.01			
12	0.598**	دال عند 0.01	24	0.648**	دال عند 0.01			

\*\* توجد دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول رقم (18) أن قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والمجموع الكلي للاستبيان كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.411\*\*) كأقل قيمة و (0.734\*\*) كأعلى قيمة، وهي قيم مرتفعة تشير إلى أن الاستبيان يتميز باتساق وانسجام داخلي بين الفقرات والمجموع الكلي للاستبيان.

➤ صدق المقارنة الطرفية:

الجدول رقم (15) يبين نتائج صدق المقارنة الطرفية

الفئة العليا	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T-Teste	Ddl	Sig	مستوى الدلالة
الفئة العليا	76	85.83	9.938	41.511	150	0.000	0.01
الفئة الدنيا	76	22.53	8.829				



من خلال الجدول رقم (19) يتبين أن المتوسط الحسابي للفئة العليا قدر بـ(85.83) بانحراف معياري قدره (9.938)، في حين متوسط الحسابي للفئة الدنيا قدر بـ (22.53) بانحراف معياري قدره (8.829)، أما قيمة اختبار "ت" المحسوبة قدرت بـ(41.511) عند درجة الحرية (150)، وبما أن قيمة sig البالغة (0.000) أقل من مستوى الدلالة (0.01) فهذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين الفئتين وعليه فالأداة تتميز بقدرة تمييزية وهي بذلك صادقة.

#### ➤ الصدق العاملي:

يعرف يستخدم التحليل تحليل عامل الاستكشاف في تحديد صلاحية أداة. لتحديد وتنظيم عدد كبير من العناصر من استبيان في التركيبات تحت متغير واحد محدد (Lee Chan, Idris(2017),pp400)، يعد التحليل العاملي الاستكشافي (EFA) مناسباً عندما يكون الهدف من البحث هو إنشاء أداة قياس فهو يعكس مجالاً (أبعاداً) كامناً أو بنية كامنة ذات مغزى ممثلة في المتغيرات المرصودة. (Chyung & all,2017,pp60)

#### الخطوات الإجرائية لاستعمال التحليل العاملي الاستكشافي على المقياس:

قامت الباحثة بالتأكد من قابلية المصفوفة للتحليل العاملي بالاعتماد على:  
 /محكات الحكم على قابلية المصفوفة للتحليل العاملي الاستكشافي: حيث تم التأكد من مدى قابلية المصفوفة العاملية للتحليل العاملي من خلال المحكات التالية:  
 - اختبار "كايزر ماير أولكين" لكفاية المصفوفة (KMO) = 0.941، وهي قيمة متميزة على اعتبار أنها تجاوزت (0.9) مما يدل على كفاية حجم العينة، كما تدل على وجود ارتباطات كافية بين المتغيرات.  
 - اختبار "بارتلليت" "Bartlett's Test of Sphericity": دال إحصائياً والجدول التالي يؤكد ما سبق ذكره.

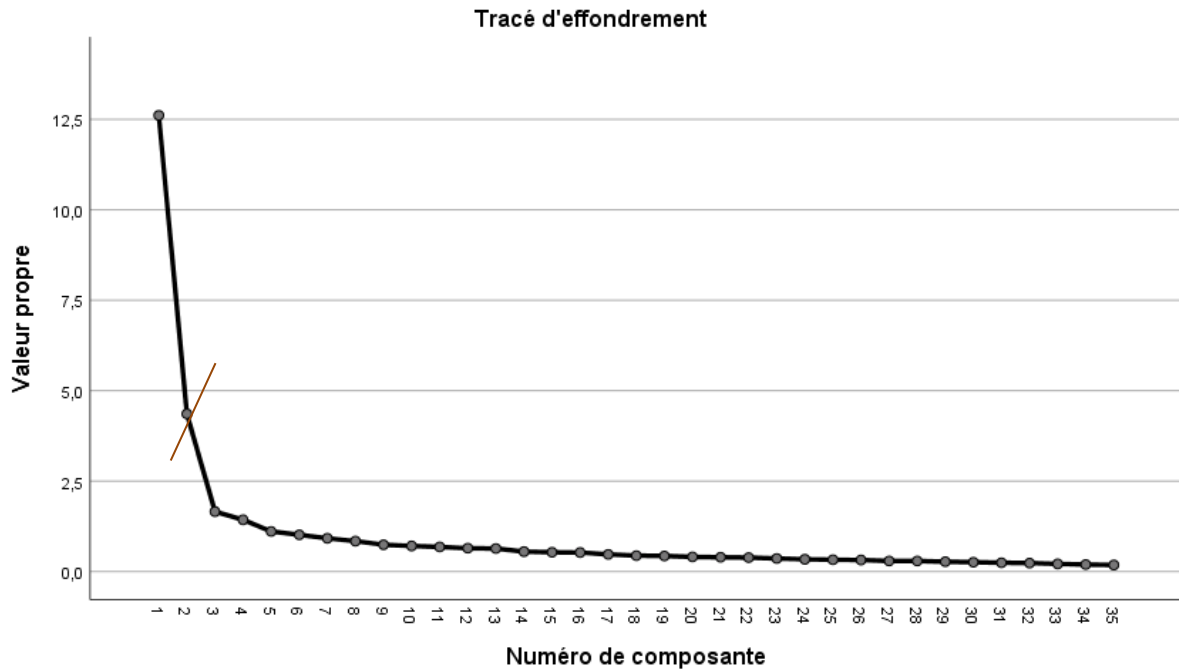
#### الجدول رقم (16) يبين نتائج الخطوات الإجرائية لاستعمال التحليل العاملي الاستكشافي

KMO	0.941
Khi-deux approx	5740.959
Bartlettddl	595
Sig	0.000
Determinant	4.41

من الجدول يتضح أن قيم مصفوفة معاملات الارتباط المحسوبة بين استجابات أفراد العينة لفقرات المقياس أشارت إلى خلوها من الارتباطات التامة، مما يدل على إمكانية استخدام التحليل العاملي، وتم التأكد من ذلك بالكشف عن قيمة محدد المصفوفة والتي بلغت (4.41) وهي أعلى من الحد الأدنى المقبول (0.00001) وهذا يشير إلى عدم وجود ارتباطات مرتفعة جدا بين المتغيرات أو عدم تكرار للمعلومات (تيغزة، 2012، 27)، وبالنظر إلى معنوية (Sig) بارتلليت (Bartlett) والمقدرة بـ(0.000) فإنها دالة إحصائيا وهي خالية من العلاقات وإنها تتوفر على الحد الأدنى من العلاقات وعلى اعتبار أن اختبار بارتلليت غير كاف تم استخدام اختبار (KMO) وبالنظر إلى قيمة  $KMO = 0.941$  وهي أكبر من 0.50 وفقا لمحكاتكيزر مما يدل على الارتباطات عموما في المستوى.

ب/ طريقة استخراج العوامل: استعمل الباحثان طريقة المكونات الأساسية (Principal Anays Components) وذلك كونها مناسبة مع هدف الطالب في اختزال عدد المتغيرات إلى عدد قليل من العوامل الكامنة.

ج/ المحكات التي اعتمدت في تحديد العوامل المستخرجة: وقد تم الاعتماد على محك منحنى المنحدر.



الشكل رقم (05) يوضح منحنى المنحدر محكا لعدد العوامل

نلاحظ من خلال هذا المنحنى وجود عاملين أساسيين وذلك بالاعتماد على الملاحظة العينية حيث قامت الباحثة بوضع خط عند العامل الثاني حيث بدأ التباطؤ يظهر مجال العامل الأول ومجال العامل الثاني بدأت العوامل تتخذ خطا اتجاها مستقيما.

د/ طريقة التدوير:

تم الاعتماد على طريقة التدوير المتعامد باستعمال الفاييرماكس ذلك كونها تؤدي إلى إبراز التشبعات المرتفعة والضعيفة على نفس العامل حتى يتسنى سهولة تأويل العامل، وقد اعتمد الطالب على مستوى تشبع (0.40) فالفقرات التي تقل عن (0.40) ستحذف

جدول رقم (17) يوضح عدد العوامل المستخرجة بطريقة الفاييرماكس بعد التدوير

	Composante				
	1	2		1	2
1س	0,480	0,212	19س	0,471	0,139
2س	0,005	0,680	20س	0,312	0,715
3س	0,484	0,337	21س	0,533	0,313
4س	0,091	0,714	22س	0,284	0,688
5س	0,528	0,203	23س	0,819	0,122
6س	0,177	0,756	24س	0,337	0,584
7س	0,515	0,208	25س	0,754	0,124
8س	0,020	0,776	26س	0,360	0,703
9س	0,541	0,272	27س	0,744	0,170
10س	0,112	0,788	28س	0,712	0,239
11س	0,570	0,230	29س	0,651	0,176
12س	0,137	0,735	30س	0,676	0,140
13س	0,712	0,128	31س	0,543	0,178
14س	0,232	0,667	32س	0,228	0,490
15س	0,744	0,107	33س	0,681	0,080
16س	0,266	0,730			
17س	0,117	0,512			
18س	0,759	0,233			

نلاحظ من خلال الجدول أن كل الفقرات تشبعت على كل العوامل بنسب مختلفة وفي هذه الحالة ينبغي أخذ العامل الذي تتشبع عليه الفقرة بنسبة كبيرة.

يوجد عاملان تم استخراجها عن طريق التدوير بطريقة الفاريماكس، حيث قد تشبع على العامل الأول تسعة عشرة فقرة بتشبعات تراوحت ما بين (0.471) و(0.819)، في حين أن العامل الثاني قد تشبع عليه أربعة عشرة فقرة بتشبعات ما بين (0.490) و(0.788).

#### ب. الثبات:

يقصد به الاتساق الذي ينتج عن الاستخدامات المستمرة للاختبار في الغرض الذي اعد من أجله. ويعتبر الاختبار ثابتا إذا كان يعطي النتائج نفسها بإستمرار، إذا ما تكرر تطبيقه وفق الظروف والشروط نفسه (المشاقبة، 2008، ص267).

#### ➤ الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

لحساب الثبات بالتجزئة النصفية يطبق الاختبار كاملا على مجموعة من الأفراد في جلسة واحدة ثم يقسم أداء الأفراد على الاختبار إلى جزئين (نصفين متناظرين)، ثم يحسب معامل الارتباط بين درجات هذين الجزئين (عمر وآخرون، 2010، ص225).

#### الجدول رقم (18) يوضح نتائج ثبات التجزئة النصفية

الأداة	العينة	"ر" بيرسون	معادلة "جثمان"
الدرجات الفردية	280	0.773	0.871
الدرجات الزوجية			

من خلال الجدول أعلاه يتبين ان قيمة معامل الارتباط بيرسون بلغت (0.773) قبل التعديل، أما مجال التعديل فقد بلغت قيمته (0.871) مما يدل على أن الأداة تتميز بدرجة مرتفعة من الثبات. "يعد معامل الثبات عاليا إذا بلغ (0.80) فأكثر، ومتوسطا إذا تراوح بين (60-70)، ومنخفض إذا قل عن ذلك " (ابو هاشمي، 2006، ص10).

#### ➤ الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

معامل ألفا كرونباخ الذي يرمز له عادة بالحرف اللاتيني من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة، ومعامل ألفا كرونباخ يربط ثبات الاختبار بتباين بنوده، فان ازديان نسبة تباينات البند بالنسبة إلى التباين الكلي يؤدي إلى انخفاض معامل الثبات (مقدم، 2003، ص160).

حيث اقترحها وطورها كرونباخ عام (1951)، تستخدم عندما لا يتم تصحيح الفقرات بشكل ثنائي (النبهان، 2004، ص248)، وهي تقنية امتدادا لكودر- ريتشاردسون، في "ألفا كرونباخ" يعتمدون على الدرجات العددية المنفصلة التي تمثل احتمالات المختلفة لكل عنصر من عناصر الأداة. ألفا كرونباخ" يوصى به للأدوات القياس التي تعتمد على جداول "ليكرت" أو جداول الاختيار المتعدد (Echevarría-Guanilo ME, Gonçalves N, Romanoski PJ, 2017, pp05)

**الجدول رقم (19) يبين نتيجة ثبات ألفا كرونباخ**

الفقرات	ألفا كرونباخ
33	0.947

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن قيمة ألفا كرونباخ هي (0.947) وهي قيمة مرتفعة تشير إلى ثبات الأداة.

**تحديد مستويات المقياس بعد التحقق من خصائصه السيكومترية:**

لتحديد مستويات المقياس "الاستخدام السلبي الانترنت" ووفقا لطريقة ليكرت، سيتم حساب المتوسط الحسابي للمقياس لتحديد المستويات الثلاث ويتم كما يلي:

$$\text{(أكبر بديل - اصغر بديل)} // \text{عدد المستويات المطلوب، } = \frac{4-0}{3} = 1.33$$

**المستويات حسب المتوسط الحسابي:**

**الجدول رقم (20) المستويات حسب المتوسط الحسابي**

المستوى	المتوسط الحسابي
منخفض	0-1.33
متوسط	1.34-2.67
مرتفع	2.68-4

المستويات حسب الدرجات:

الجدول رقم (21) المستويات حسب درجات المقياس ككل

الدرجات	المستويات
43-0	منخفض
88-44	متوسط
132-89	مرتفع

الجدول رقم (22) المستويات حسب الدرجات مجال التواصل الاجتماعي

الدرجات	المستويات
25-0	منخفض
50 -26	متوسط
76 -51	مرتفع

الجدول رقم (23) المستويات حسب الدرجات مجال الألعاب الإلكترونية

الدرجات	المستويات
18-0	منخفض
37 -19	متوسط
56 -38	مرتفع

### 2.3 البرنامج الإرشادي الوقائي:

#### 1.2.3 التعريف بالبرنامج الإرشادي الوقائي:

هو عبارة عن مجموعة من الخطوات الإجرائية المبنية على أسس علمية منظمة ومحددة تقوم على أساس النظرية المعرفية السلوكية الموجهة للشباب الجامعي الذين تتراوح أعمارهم ما بين (18-24 سنة) والذين يعانون من مشكلة الاستخدام السلبي الانترنت من خلال تزويدهم باليات وفنيات وقائية تساعدهم في التقليل من الاستخدام السلبي الانترنت كفننية: النمذجة، الحوار والمناقشة، المراقبة الذاتية، الاسترخاء.. وغيرها، وتساعدهم على تحسين توافقههم النفسي والاجتماعي، والتقليل من أعراض التوقف عن استخدام الانترنت يقوم البرنامج على أسلوب الإرشاد الجماعي.

يتكون البرنامج الإرشادي الوقائي من (13 جلسة) تقدم أسبوعياً بمعدل جلستين في الأسبوع، مدة كل جلسة تتراوح ما بين (45-60د).

### 2.2.3 أهداف البرنامج الإرشادي الوقائي:

يسعى البرنامج الحالي إلى تحقيق نوعين من الأهداف، هدف عام وأهداف إجرائية، والمتمثلة في:

#### الهدف العام:

يتمثل الهدف العام من البرنامج الإرشادي الوقائي في خفض الاستخدام السلبي للانترنت لدى الطالب الجامعي والتخلص من أعراضه، ويتم تحقيق هدف العام من خلال الأهداف الفرعية تتحدد في الآتي:

#### أهداف إجرائية:

- تزويد الطلبة بالمعلومات حول الاستخدام السلبي للانترنت.
- تعريف الطلبة بأعراض الاستخدام السلبي للانترنت.
- تزويد الطلبة بالآثار المترتبة عن الاستخدام السلبي للانترنت.
- تدريب الطلبة على فنية الاسترخاء العضلي.
- تدريب الطلبة على فنية المراقبة الذاتية.
- تدريب أفراد العينة التجريبية على التحكم في مدة الاستخدام للانترنت عن طريق تحديد وقت للاستخدام.

### 3.2.3 أهمية البرنامج:

تتضح أهمية البرنامج الإرشادي الوقائي الحالي من التقنيات المعرفية السلوكية التي يقوم عليها، وذلك باعتبارها فعالة في التقليل من الأعراض النفسية جراء الاستخدام السلبي للانترنت، انطلاقاً من التعديل المعرفي السلوكي.

- أيضاً تتضح أهمية البرنامج في الدفع بالحالات نحو التقليل من أعراض الاستخدام السلبي للانترنت.
- أيضاً تتضح أهميته في تعليمهم أو إكسابهم بعض المهارات للتعامل مع أعراض الاستخدام السلبي.
- كما تتضح أهمية البرنامج من خلال طبيعة الفئة المستهدفة وهي فئة الشباب.
- يشكل أرضية لدراسات أخرى تتناول جوانب أخرى من استخدام السلبي للانترنت.

## 4.2.3 أسس بناء البرنامج:

## الأسس العامة:

انطلقت الباحثة في دراستها من مبدأ ضرورة مراعاة الثبات النسبي للسلوك وإمكانية التنبؤ به، وحق الشباب في التوجيه والإرشاد خلال مسارات حياتهم، وتقبل المشكلات الناجمة عن الاستخدام السلبي للإنترنت، سواء كانت مشكلات انفعالية، معرفية، سلوكية، وقابليتها للتعديل والتغيير.

## أسس نفسية وتربوية:

تشتمل على مراعاة مطالب النمو في مرحلة الشباب، وإشباع الحاجيات النفسية والانفعالية لهم، إضافة إلى مساعدتهم على التخفيف من الأعراض المصاحبة للاستخدام السلبي للإنترنت ومراعاة الفروق بينهم.

## أسس اجتماعية:

اعتبار أن الإنسان جزء لا يتجزأ من الجماعة التي ينتمي إليها، وبالتالي فالبرنامج الإرشادي وأساليبه يراعي خصائص المجموعة الإرشادية انطلاقاً من جلسات الإرشاد الجماعي، بحيث ركز على العلاقة المتبادلة بين أعضاء المجموعة الإرشادية والباحثة وفيما بينهم من خلال الاندماج في الأنشطة الاجتماعية (الحوار والمناقشة وتبادل الآراء).

## الأسس الدينية:

حيث تم الاهتمام بهذا الأساس لكونه الركيزة الأساسية للإرشاد وللبرنامج الإرشادي من خلال تقديم التوعية وتوجيه أفراد المجموعة التجريبية عن طريق المحاضرة حول الاستخدامات السلبية للإنترنت ونظرة الأسس الدينية لها.

## الأسس الفلسفية:

يقوم البرنامج الإرشادي على أسس فلسفية مفادها فهم طبيعة الإنسان من خلال التعرف على المنظومة الفلسفية المعرفية للفرد أي التعرف على أفكارهم اتجاه أنفسهم واتجاه الأشخاص واتجاه الأحداث، وبما أن الفرد ميال إلى التفكير بلا عقلانية فهذا الأخير يشوه البناء المعرفي له ويؤثر في المشاعر الفرد وانفعالاته وحتى في سلوكه وبالتالي يسلك الفرد سلوكيات غير سوية وغير تكيفية.

## الأسس الأخلاقية:

انطلاقاً من هذا فالبرنامج الإرشادي الحالي يعتمد على معايير أخلاقية تعتمد عليها الباحثة أثناء تطبيق البرنامج وفي التعامل مع المجموعة التجريبية والمتمثلة فيما يلي: كمبدأ سرية المعلومات وكل ما



يحدث في الجلسات، أيضا الاحترام المتبادل بين الباحثة وأعضاء المجموعة التجريبية وفيما بينهم أيضا، الثقة المتبادلة، المحبة والألفة..

#### الأسس النظرية:

تم الاعتماد على النظرية المعرفية السلوكية (كل النماذج المعرفية السلوكية) وخاصة نموذج "ميكينبوم".

#### 5.2.3 الفنيات المستخدمة في البرنامج:

##### المحاضرة والمناقشة الجماعية:

تعتمد هذه الفنية على إلقاء المحاضرة ذات محتوى محدد وزمن محدد وهدف واضح بأسلوب سهل يفهمه الكل ويعرض يتميز بالتسلسل، وتتضمن ما يشترك فيه أعضاء المجموعة من مشكلات تطرح في شكل نشاط جماعي بأسلوب يدفع المسترشدين للمشاركة والتفاعل الايجابي، فيتم فيها تبادل الأدوار من مستمع إلى معلق إلى معترض إلى متعاطف، وتتداول في إطارها الآراء والمناقشات، فيكتسب فيها مزيدا من المعارف والأفكار المؤسسة على الحقائق بهدف تغيير الاتجاهات وتعديل الأفكار والمشاعر والسلوك نحو الذات والآخرين (بن مريم، 2020، ص174).

حيث تقوم الباحثة بتزويد أفراد المجموعة التجريبية بمحاضرات، مفاهيم، واستراتيجيات، يليها حوار ومناقشة بين الباحثة والأفراد المشاركين لزيادة تفاعلهم ولإكسابهم مفاهيم جديدة وللتعرف على مدى تغيير اتجاهاتهم.

##### الواجبات المنزلية:

يرى (حسين، 2004) تقوم على فكرة تكليف العميل ببعض الواجبات المنزلية عقب كل جلسة، فالمهارات التي تعلمها العميل لا بد من التدرب عليها في مواقف الحياة الواقعية، ويتم ذلك في نهاية كل جلسة حيث يعطي العميل (المسترشد) واجب منزلي محدد يقوم فيه بممارسة المهارات التي تعلمها، وعلى العميل (المسترشد) ان يقدم تقريرا عن هذه الواجبات خلال الجلسة القادمة (العطوي، 2016، ص98).

حيث توجب على المعالج القيام بمراجعة تلك الواجبات خلال عشر دقائق في بداية الجلسة التالية مما يتيح له الفرصة كي يتعرف على كيف الاداء فيها، ويكتشف ما قد يحدث خلالها من اخطاء، ويعمل على تصويبها، ويتأكد من ان اداء المريض فيها قد كان بالشكل المطلوب مما يساعد على حدوث تقدم ملحوظ في العلاج وبالتالي تحقيق نتائج أفضل (عادل، 179، 2000-180).

حيث تعمل الواجبات والوظائف المنزلية على ربط اعضاء المجموعة الإرشادية بالموضوعات السابقة، وتعد بمثابة التهيئة لموضوعات الجلسة الحالية، كما أنها تكشف عن جوانب نفسية غاية في الأهمية لم تظهر، ولم تتضح في الجلسات الإرشادية (العطوي، 2016، ص98).

حيث تقوم الباحثة بتكليف أفراد المجموعة التجريبية بمهام وواجبات منزلية خارج الجلسات الإرشادية، وذلك للتأكد من مدى استيعابهم لمحتوى الجلسة ومدى تحقق أهدافها.

**النمذجة:**

وفي هذا التكتيك يتم عرض نماذج حقيقية أو رمزية للسلوك المطلوب، ويطلق عليه التعلم الاجتماعي عن طريق التقليد، ويتم من خلال ذلك ملاحظة النماذج والتدريب على تأكيد الذات ولعب الدور، ويتوقف هذا الأسلوب على وجود نموذج يمكن أن يؤدي الدور المراد تعلمه بإتقان وبصورة متسلسلة تؤدي إلى كشف خطوات تأديته أداء السلوك (العاسمي، 2011، ص226-227).

من أنواع النمذجة ما يلي: النمذجة الحية، النمذجة المصورة، النمذجة بالمشاركة (الخطيب، 2003، ص227)

يتضمن مفهوم هذه الفنية تقديم نماذج حقيقية لأفراد المجموعة التجريبية لإكسابهم بعض الفنيات والاستراتيجيات ليقوموا بتقليدها من خلال (نماذج لمقاطع فيديو) لإكسابهم سلوكيات مرغوبة، أو لإضعاف سلوكيات غير مرغوبة.

**إعادة البناء المعرفي:**

يستخدم مصطلح إعادة البناء المعرفي للإشارة إلى كل النماذج العلاجية التي تشمل محاولة تعديل العوامل المعرفية، فالسلوك غير تكيفي وفق هذا الأسلوب يعامل بوصفه نتاج التفكير غير الوظيفي وغير المنطقي (سلطاني، 2020، ص39).

حيث تهدف هذه الفنية إلى إحلال مشاعر ايجابية محل المشاعر السلبية ومهمة المعالج أن يعمل مع الأفراد الذين يعانون من الاضطرابات أو اللذين تتقل كاهلهم مشاعر القلق الشديد أن يوضح لهم:

أن الصعوبات التي يعانون منها تنجم إلى حد كبير عن إدراكهم المشوه وتفكيرهم الغير منطقي. وان هناك طريقة لإعادة ترتيب ادراكاتهم وإعادة تنظيم تفكيرهم من اجل القضاء على السبب الأساسي لصعوبتها وهذه الطريقة بسيطة نسبيا الا أنها تتطلب بذل الجهد.

ويعتبر أسلوب إعادة البناء المعرفي هو أحد أساليب التدخل النفسي المعرفي بل وأهمها، ويهدف إلى تصحيح المعتقدات، والاتجاهات المضطربة وظيفياً، والتي تؤدي إلى الاضطراب النفسي، السلوكي اللاتواؤمي الناتج عن خبرات ومعارف خاطئة، ويقوم هذا الأسلوب أيضاً على استبدال المعارف الخاطئة بأخرى صحيحة، ويشمل إعادة البناء المعرفي على الخطوات التالية:

- التعرف على المواقف السلبية والمعتقدات الخاطئة.
  - فصل وتحديد الأفكار والمعتقدات المشوهة معرفياً.
  - التدعيم الإيجابي للحفاظ على استمرارية ممارسة السلوك الصحيح.
- المتابعة بما يعرف باستمرار الواجب المنزلي (العزازي، 2019، ص53-54).

#### إدارة الذات وضبطها:

يشير إلى القدرة على ضبط وإدارة الانفعالات والمشاعر والاندفاعات والرغبات والتحكم فيها، ومن خلال إدارة الذات وضبطها، فإنه يمكن تأجيل الرغبات عندما نريد شيئاً ما. ويستخدم مفهوم إدارة الذات وضبطها ليصف العديد من أشكال العلاج الموجهة ذاتياً، وقد تكون العادات الأفكار والمشاعر والانفعالات استجابات مستهدفة في إدارة الذات وضبطها، وكذلك الاستجابات الاعتيادية التي تحتاج إلى تغيير (الرزقات، 2007، ص372).

#### مكونات إدارة الذات:

##### أ-مراقبة الذات:

يراقب العميل ذاته بتحديد أفكاره غير العقلانية وحواره الذاتي السلبي، وسلوكياته غير السوية التي يقوم بها، (علام، 2012، ص210-211)، ويسجل البيانات التي تتعلق بأفكاره ومشاعره المتعلقة بالسلوك موضوع التعديل مثل سلوك التدخين وتعاطي الكحوليات في جداول متابعة بالوقت والتاريخ، وتهدف هذه الفنية لمساعدة العميل على ان يكون أكثر وعياً وتركيزاً على ذاته (حسين، 2008، ص309).

##### ب-تقييم الذات:

يحدد المرشد والعميل الاهداف العقلانية الواجب تحقيقها مثل تعديل الافكار غير العقلانية إلى افكار عقلانية، او تغيير الحوار الذاتي السلبي إلى حوار ايجابي، ثم يقوم العميل في الجلسة الإرشادية بمراقبة ذاته (أفكاره-حواره الداخلي-سلوكياته) (علام، 2012، ص210). ويحدد في وجود المرشد مدى تحقيقه للأهداف الموضوعية، وإذا فشل العميل في مراقبة ذاته او تقييمها فقد يحتاج إلى إعادة تدريب على

كيفية تحديد افكاره غير العقلانية، وحواره الذاتي السلبي وسلوكياته غير السوية، او قد تحتاج الاهداف المحددة إلى تغيير او تعديل او ترتيب مختلف.

#### ج-تعزيز الذات:

يكافئ العميل ذاته اذا حقق الهدف، والافضل ان تعرض عليه عدة مكافئات يختار منها افضل من ان يحدد المرشد مكافئة بعينها، ويمكن للعميل ان يكافئ نفسه على تحقيقه للهدف ولا ينتظر فقط التعزيز من الاخرين.(علام، 2012ص211).

#### د-تعديل الحوار الذاتي:

الحوار الذاتي هو لغة او حديث الانسان إلى ذاته وهو انعكاس لنمط وطريقة تفكيره ومعتقداته، حيث يستخدم الانسان الحوار الذاتي لتفسير مواقف الحياة، وتقييم اداء الذات والحكم عليها اما بالنجاح او الفشل ، فكلما كان حديث الذات ايجابيا حمل ذلك الشخصية على الاتزان السواء النفسي وامتلاك افكار والمعتقدات العقلانية تجاه النفس والآخرين والحياة بشكل عام، وكلما كان سلبيا يشتمل على كلمات تحمل معنى الحتمية والضرورة والالتزام كان ذلك سببا في القلق والاضطراب وامتلاك أفكار ومعتقدات غير عقلانية سواء عن الذات أو الآخرين أو الحياة بشكل عام(علام،2012،ص195).

ويؤكد ميكنوم على الدور الذي تسهم به أحاديث الذات السلبية في حدوث الضغط والاضطراب الانفعالي للفرد، فما يقوله الناس لأنفسهم يحدد الاستجابات السلوكية التي يقومون بها، وأفضل وسيلة للتغلب على أحاديث الذات السلبية هو أن يكون الفرد على وعي بهذه الأفكار والأحاديث السلبية التي يرددها لنفسه عندما يواجه موقفا يتسم بالتهديد والضرر (بومجان،2016، ص185-186).

#### هـ-الاسترخاء:

يعرف جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفا في الاسترخاء بأنه حالة خالية من التوتر، تتوقف فيها الصراعات الداخلية وكذلك مشاعر القلق والغضب والخوف المزعجة، وتنتشر فيها حالة من الهدوء، والاسترخاء أيضا هو عودة العضلات إلى حالتها الطبيعية مجال فترة من التقلص.

ويذكر عبد الستار إبراهيم أن الاسترخاء توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للقلق (الحويه،2010، ص85-86).

عرفه (الخولي،1986،ص372)"في الموسوعة المختصرة لعلم النفس:" هو الراحة الجسمية والذهنية وإرخاء وزوال توترها مع تمديد الجسم أو استلقائه وهو انبساط العضلات ونقص توترها أو زواله

وهو عكس الانقباض، وفي الحالات العادية لا يكون الاسترخاء كاملاً إذ تحتفظ العضلات الهيكلية في أثناء انبساطها بدرجة بسيطة من التوتر" (وقاد، 2015، ص88).

تتضمن هذه الفنية إكساب أفراد المجموعة التجريبية الشروط والخطوات الأساسية لتطبيق فنية الاسترخاء وتدريبهم عليها.

وقد تضمن البرنامج الإرشادي استراتيجيات التحسين عند "يونغ" وهي كالتالي:

### 1- إستراتيجية ممارسة العكس:

هي إستراتيجية تقوم على انه إذا اعتاد المريض استخدام الانترنت طيلة الأسبوع نطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعية، وإذا كان يقوم بفتح بريده الإلكتروني عندما يستيقظ من النوم مباشرة، نطلب منه أن ينتظر حتى يتناول الطعام إفطاره ويشاهد أخبار الصباح. وإذا كان المريض يستخدم الكمبيوتر في حجرة النوم نطلب منه أن يضعه في حجرة المعيشة... وهكذا (وفيق، 2022، ص225-226).

### 2- تحديد وقت الاستخدام:

نطلب من المريض تقليل وتنظيم ساعات استخدامه الانترنت بحيث إذا كان، على سبيل المثال يستخدم الانترنت لمدة (40) ساعة أسبوعياً نطلب منه تقليل المدة إلى (20) ساعة في الأسبوع، وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على الأيام الأسبوع في ساعات محددة من اليوم بحيث لا يتعدى الجدول المحدد. (وفيق، 2022، ص226)

تفهم إدارة الوقت بأنها عملية تخطيط وتنظيم وتوجيه ورقابة للوقت، بما يمكن من اختيار الشيء الصحيح المراد عمله، والقيام بأعمال كثيرة في وقت قصير.

وتعرف إدارة الوقت بالطرائق والوسائل التي تعين الفرد على الاستفادة القصوى من وقت عمله في تحقيق أهدافه، وخلق التوازن في حياته ما بين الواجبات والرغبات والأهداف. كما أن إدارة الوقت تعني تلك الجهود الخاصة بالتخطيط وتنظيم وقت العمل بطريقة تتسم بالكفاءة والفاعلية، والأسلوب الذي يمكن الفرد من استخدامه في تحقيق الانجاز الأفضل لأهدافه الشخصية وأهدافه في مجال العمل، أي أن إدارة الوقت هي إدارة الفرد لنفسه بنفسه، وتوجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته نحو الأهداف والانجازات التي يصبوا إلى تحقيقها في العمل (بومجان، 2016، ص201).

### 3- استخدام ساعات التوقف:

حيث يطلب من المسترشد ضبط منبه قبل بداية دخوله الانترنت، ويحدد مسبقاً أن مدة الاستخدام هي ساعة واحدة قبل ذهابه للعمل أو الجامعة حتى لا يستغرق في الانترنت التي يتناسى فيها التزاماته وواجباته (شاهين، 2015، ص261).

### 4- إدارة الوقت:

تفهم إدارة الوقت بأنها عملية تخطيط وتنظيم وتوجيه ورقابة للوقت، بما يمكن من اختيار الشيء الصحيح المراد عمله، والقيام بأعمال كثيرة في وقت قصير.

وتعرف إدارة الوقت بالطرائق والوسائل التي تعين الفرد على الاستفادة القصوى من وقت عمله في تحقيق أهدافه، وخلق التوازن في حياته ما بين الواجبات والرغبات والأهداف. كما أن إدارة الوقت تعني تلك الجهود الخاصة بالتخطيط وتنظيم وقت العمل بطريقة تتسم بالكفاءة والفاعلية، والأسلوب الذي يمكن الفرد من استخدامه في تحقيق الانجاز الأفضل لأهدافه الشخصية وأهدافه في مجال العمل، أي أن إدارة الوقت هي إدارة الفرد لنفسه بنفسه، وتوجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته نحو الأهداف والانجازات التي يصبوا إلى تحقيقها في العمل (بومجان، 2016، ص201)

### 6.2.3 الحدود الإجرائية للبرنامج الإرشادي:

- الحدود الزمنية: يستغرق البرنامج 13 أسبوع بواقع جلسة أو جلستين في الأسبوع وتستغرق كل جلسة من (60-120 دقيقة) حسب كل جلسة والفنيات المستخدمة.

- عدد الجلسات: ستكون البرنامج الحالي من (13) جلسة إرشادية، وجلسة للقياس التتبعي.

- الحدود المكانية: سيتم تنفيذ البرنامج في مخبر كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الدكتور مولاي الطاهر بسعيدة

- الحدود البشرية: سيتم تحديد عدد المشاركين بناء على درجة الاستخدام السلبي الانترنت وموافقهم في المشاركة في البرنامج، على أن لا يقل عدد المشاركين عن (15) فرد في المجموعة الضابطة و(15) فرد في المجموعة التجريبية.

- الأسلوب الإرشادي: الإرشاد المعرفي السلوكي الجماعي.

### 7.2.3 مراحل تنفيذ البرنامج الإرشادي:

سيتم تحديد الأفراد المستهدفين من الدراسة (العينة التجريبية والعينة الضابطة) من خلال تطبيق مقياس الاستخدام السلبي الانترنت، حيث سيتم اختيارهم بناء على درجاتهم المرتفعة على المقياس المعد

لهذه الدراسة، حيث تعد من الخطوات الأساسية للتعرف على الأثر الذي سيحدثه البرنامج الإرشادي الوقائي، وسوف يتم تطبيق البرنامج على النحو التالي:

### 1-المرحلة التمهيدية:

يتم من خلالها التعرف على العينة التجريبية وخلق جو من التعارف والمحبة فيما بينهم، ويتم تعريفهم بالبرنامج الإرشادي وأهدافه وخطوات سيره، وبعدها يتم الاتفاق معهم.

### 2-المرحلة تطبيق البرنامج:

تقوم الباحثة بعرض مفصل حول الاستخدام السلبي الانترنت، مجالاته، أعراضه، آثاره، وفي هذه المرحلة يتم تدريب المجموعة التجريبية على آليات التحصين للتقليل من الاستخدام السلبي الانترنت.

### 3-مرحلة تقييم البرنامج:

يتم فيها تقييم مدى تحقق أهداف البرنامج الإرشادي الوقائي عن طريق تطبيق المقياس مرة ثانية على العينة التجريبية والضابطة وهو ما يسمى بالمقياس البعدي، وبعد فترة من انتهاء البرنامج يتم تطبيق المقياس مرة ثالثة على العينة التجريبية وهو ما يسمى بالمقياس التتبعي.

### 8.2.3 الخطوات العامة لتنفيذ الجلسات:

ويتم توضيح الخطوات العامة للجلسات الإرشادية فيما يلي:

- تعريف المجموعة بالهدف من الجلسة.

- عرض تمهيدي للجلسة.

- مناقشة الواجب المنزلي إن وجد.

- الدخول في أنشطة الجلسة.

- المناقشة والحوار والرد على تساؤلات الواردة خلال الجلسة.

- تلخيص موضوع الجلسة.

- تحديد الواجب المنزلي (أحياناً).

- انتهاء من الجلسة وشكراً للأفراد المشاركين.

### 9.2.3 عرض مفصل لجلسات البرنامج في صورتها الأولية:

#### الجلسة 01:

عنوان الجلسة: تمهيد وتعارف.

أهداف الجلسة:

- فتح باب التعارف بين الباحثة والطلبة.
- إتاحة الفرصة لتعارف الطلبة ببعضهم البعض.
- التعرف بأعضاء المجموعة التجريبية مجال قيام الباحثة بجلسة القياس القبلي.
- التعريف بالبرنامج من حيث أهدافه وجلساته ومدة تطبيقه.
- الاتفاق الباحثة مع الطلبة على مكان وزمان الذي ستعقد فيه الجلسات.
- التأكيد على أهمية حضور الجلسات في الموعد المناسب.

الفنيات المستخدمة: الحوار والمناقشة.

زمن الجلسة: 60 دقيقة.

الوسائل: جهاز عرض البيانات.

إجراءات الجلسة:

بعد الانتهاء من جلسة القياس القبلي التي قامت بها الباحثة للتعرف على مستوى الاستخدام السلبي للانترنت، وبعد تفرغ النتائج، قامت الباحثة بتحديد العينة التجريبية للطلبة اللذين تحصلوا على درجات مرتفعة في مقياس الاستخدام السلبي للانترنت. بدأت الجلسة التي قادتها الباحثة ب:

- الترحيب بأعضاء المجموعة التجريبية اللذين تم اختيارهم، ثم تقوم مجالها بالتعريف بنفسها موضحة بذلك بعض الجوانب الشخصية والعلمية والمهمة التي حضرت من اجلها، ثم تقوم بإلقاء الكلمة لكل فرد من افراد المجموعة التجريبية للتعريف بنفسه امام الطلبة الاخرين بذكر (الاسم واللقب، مكان السكن، تخصصاتهم الدراسية، هواياتهم..)، الواحد تلوى الاخر حتى يتعرفون على بعضهم البعض، حيث تظهر الباحثة للمجموعة التجريبية نوعا من الاهتمام لخلق جو من الالفة والود والانسجام بين الباحثة والطلبة وفيما بينهم.

- تدير الباحثة الجلسة موضحة بذلك تعريف البرنامج الارشادي والهدف منه واجراءاته وهو كما يلي: هو برنامج ارشادي وقائي يهدف الى تخفيض الاستخدام السلبي للانترنت، حيث يحتوي هذا البرنامج على (13) جلسة إرشادية مدة الجلسة تتراوح ما بين (45 إلى 60دقيقة) وبن الجلسات تحتوي على أنشطة تساعد على خفض هذا الاستخدام.



كما توضح الباحثة للمجموعة التجريبية أن من عوامل نجاح البرنامج هو المشاركة الفعالة والتعاون المشترك بين الباحثة وبينهم وكذلك فيما بينهم كالحوار المتبادل، المناقشة، طرح أسئلة واستفسارات، والنتائج المتوقعة من تطبيق البرنامج.

- تقوم الباحثة بطرح مجموعة من القواعد التي تساعدنا في تحقيق أهداف البرنامج وأهميتها في السير الحسن للبرنامج التي يجب الالتزام بها وهي كما يلي:
  - السرية التامة لما يدور في الجلسة الإرشادية.
  - الاحترام المتبادل بعضهم البعض.
  - الالتزام بحضور الجلسات في الموعد والوقت المحدد.
  - تنفيذ الوجبات المقدمة للطلبة.
- تتهي الباحثة الجلسة بالرد على أسئلة واستفسارات الطلبة وتشكر الطلبة مع تحديد الموعد للقاء القادم.

#### الجلسة الثانية:

**عنوان الجلسة:** الاستخدام السلبي للإنترنت.

**أهداف الجلسة:**

- إعطاء لمحة حول الاستخدام السلبي للإنترنت.
  - يوضح الباحث لأعضاء المجموعة الإرشادية مجالات الاستخدام السلبي للإنترنت.
  - اعراض الاستخدام السلبي للإنترنت.
- الفنيات:** المحاضرة، الحوار والمناقشة

**زمن الجلسة:** 60 دقيقة.

**الوسائل:** الحاسوب، جهاز عرض البيانات.

**إجراءات الجلسة:**

- تقوم الباحثة بالترحيب بأعضاء المجموعة التجريبية.
- تعرض اهداف الجلسة الارشادية، ثم تقوم بتعريف الاستخدام السلبي للإنترنت ومجالاته وما هي أعراض الاستخدام السلبي للإنترنت.
- بعد ان تنتهي الباحثة من الفاء المحاضرة تعطي فرصة للمجموعة التجريبية بمناقشة هذا المفهوم والتعقيب عليه ومن خلال الحوار والمناقشة تتعرف الباحثة على الاعراض التي يعاني منها كل فرد من افراد المجموعة التجريبية ومجالها تفتح المجال للاستفسار عن اي شيء غامض وغير مفهوم.

- انهاء الجلسة الارشادية بالثناء والشكر وتلخيص الجلسة بذكر اهم النقاط التي تمت مناقشتها في الجلسة.
- تقوم الباحثة بتقسيم استمارة تقييم الجلسة.
- في الاخير تقوم الباحثة بتقديم مطوية تحتوي على ملخص ما تم ذكره في الجلسة.

#### الواجب المنزلي:

توجه الباحثة بعض الاسئلة التي تتطلب الاجابة عليها تحريريا:

- 1- ماهي التطبيقات والمواقع التي تزورها وتشعر بانك غير قادر على الاستغناء عنها؟
- 2- تكوين قائمة شخصية حول: بما ان الافراد الذين يستخدمون الانترنت بشكل سلبي يهملون جوانب عديدة في حياتهم الشخصية والاجتماعية ماهي الامور التي تشعر بانك فقدتها نتيجة استخدامك السلبي للانترنت.

#### الجلسة 03:

عنوان الجلسة: الآثار المترتبة عن الاستخدام السلبي للانترنت.

#### أهداف الجلسة:

- مناقشة الواجب المنزلي مع الطلبة من خلال:
- التعرف على التطبيقات والمواقع التي يرتادها الطلبة.
- عرض الآثار السلبية لاستخدام الانترنت (على المستوى الصحي، والنفسي والاجتماعي).

الفنيات: الحوار والمناقشة.

زمن الجلسة: 60 دقيقة.

الوسائل: الكمبيوتر، الداتاشو، فيديو، الصبورة.

#### اجراءات تنفيذ الجلسة:

الترحيب بالطلبة من خلال خلق جو من المحبة والتفاعل والالفة والثناء على الافراد الذين قاموا بأداء الواجب المنزلي، بعد ذلك تعرض الباحثة اهداف الجلسة الارشادية عبر جهاز عرض البيانات وتقوم بمناقشة الواجب المنزلي السابق وهو كما يلي:

-التعرف على التطبيقات او المواقع التي يرتادها الطلبة وماهي الاشياء التي تشدهم لهذه المواقع والتطبيقات ولماذا لا يستطيعون التوقف عن استخدامها، وماهي الجوانب المهملة في حياتهم الشخصية والاجتماعية نتيجة للاستخدام المفرط.

- بعد ذلك تقوم بمناقشة هذه الاستجابات مع الطلبة وتشكرهم على صراحتهم وصدق مشاعرهم وافكارهم.
- تعرض الباحثة فيديو قصير مدته (07) دقائق يحتوي على تأثير الاستخدام السلبي للإنترنت على حياة الفرد والمجتمع، وبعد الانتهاء من مشاهدة الفيديو تقوم الباحثة بطرح عليهم ما تعليقكم على هذا الفيديو؟ وهل هذا الأسلوب الحياة الذي تضمنه الفيديو جيد؟
- من خلال الفيديو تحاول الباحثة رصد استجاباتهم ومشاعرهم وافكارهم اتجاه محتوى الفيديو، وتطلب منهم عرض مقترحاتهم حول كيفية التقليل من هذا الاستخدام.

#### الواجب المنزلي:

الواجب المنزلي: قامت الباحثة بتقديم للعينة جدول مراقبة الافكار وطلبت منهم ملاءه.

- تقوم الباحثة بتقسيم استمارة تقييم الجلسة.
- تنهي الباحثة الجلسة بشكرهم وتقديم بعض الحلوى للطلبة وضرب موعد الاسبوع القادم.

الجلسة 04-05 : الية اعادة البناء المعرفي.

عنوان الجلسة: إعادة البناء المعرفي.

#### اهدافها:

مناقشة الواجب المنزلي من خلال:

- التعرف على افكار العينة التجريبية حول الانترنت واستخدامها من خلال:
  - طرح اسئلة للتعرف على مشاعرهم وافكارهم حول الانترنت واستخدامها.
  - تحديد مشاعرهم وافكارهم اللاعقلانية.
  - محاولة اقناع العينة بان افكارهم لا عقلانية.
  - احلال الافكار العقلانية مكان الافكار اللاعقلانية.
  - اعادة البناء المعرفي للعبارات الذاتية التي تتضمن مبالغة او تعميما زائدا.
  - التدريب على تغيير الحديث الذاتي السلبي الى حديث ايجابي.
- الفنيات: الحوار والمناقشة، مراقبة الذات، اعادة البناء المعرفي، الحوار الذاتي، الواجب المنزلي.
- زمن الجلسة: 45 دقيقة.

الوسائل: الكمبيوتر، الدتاشوا، الصبورة، استمارة مراقبة الافكار.

مثال عن الافكار اللاعقلانية:

**التعميم:** كل الشباب حتى الاطفال والشيخوخ يستخدمون الانترنت، حقيقة الوقت الذي نعيش فيه فرض علينا الانترنت ولذلك لا أستطيع الاستغناء عنها.

- انا لا أستطيع التوقف عن استخدام الانترنت ولا أستطيع الاستغناء عنها.

#### اجراءات الجلسة:

تبدأ الباحثة بالترحيب بأعضاء المجموعة التجريبية، ثم تقوم بمناقشة الواجب المنزلي معهم عن طريق رصد استجاباتهم وكتابتها على الصبورة بدون ذكر لأسمائهم، مجالها تطلب من فرد من افراد المجموعة التجريبية قراءة الافكار المكتوبة على الصبورة بصوت مرتفع، ومجالها تطرح عليهم سؤالاً: كيف ترون هذه الافكار؟ وما رأيكم في استخدامكم للانترنت هل ترونه استخداما عاديا ام سلبيا؟

ثم تقوم بمناقشة هذه الافكار مع الاعضاء العينة التجريبية فيما بينهم ثم تسألهم سؤالاً اخر وهو: إذا توقف اتصالننا بالانترنت لمدة 24 ساعة ماذا سيحدث لك؟

بعدها تقوم الباحثة برصد استجاباتهم وكتابتها على الصبورة حيث تطلب منهم محاولة تغيير هذه الافكار ومحاولة تعديل افكارهم، وتؤكد لهم ان:

- افكارنا حول الاشياء او الاشخاص او الاماكن هي التي تحدد انفعالاتنا وتحدد سلوكياتنا، فكلما فكر الفرد بشكل لاعقلاني سبب له مشكلات واضطرابات انفعالية وبالتالي نتج عنه سلوكا غير سوي.

- وان الافكار والجمل والتعبيرات التي يخاطب بها الفرد نفسه تؤثر على سلوكه، حيث كلما قام الفرد بتوجيه تعليمات ذاتية سلبية نتج عنها سلوكات سلبية.

حيث تقوم الباحثة بمناقشة افراد العينة التجريبية حول الافكار اللاعقلانية المرتبطة بالتعميم وافكار العجز. حتى الوصول الى الاقتناع التام بان هذه الافكار هي افكار سلبية ويجب ان نقوم بتعديلها وان نضع مكان الافكار اللاعقلانية افكارا عقلانية، وان نغير حديثنا الداخلي واستبدال الأحاديث الذاتية السلبية بأحاديث ايجابية، وبان الانسان يستطيع التحكم في افكاره وان يحدد مساره مادام يتميز بعقل.

تقوم الباحثة بتقسيم استمارة تقييم الجلسة.

**الواجب المنزلي:** تقدم الباحثة لكل فرد من افراد العينة التجريبية جدول يقومون بملئه للتعرف على مدة الاستخدام الانترنت.

#### الجلسة رقم 06:

**عنوان الجلسة:** وقت الاستخدام الانترنت.

**اهداف الجلسة:**

- مناقشة الواجب المنزلي المقدم في والذي يتم من خلاله تحقيق الاهداف التالية:
- التعرف على مدة استخدام كل فرد من افراد العينة التجريبية.
- التعرف على عدد ساعات التي يستغرقها في تطبيق معين او من تطبيق لآخر في اليوم وحتى فالأسبوع.
- التعرف على اتجاهاتهم حول ضياع وقتهم في الانترنت فقط.
- الفنيات: مراقبة الذات، الحوار والمناقشة.
- زمن الجلسة: 45 دقيقة.
- الوسائل: الكمبيوتر، الداتاشو، اوراق واقلام، الصبورة.
- اجراءات الجلسة:

يرحب الباحث بالطلبة ويشكرهم على حضورهم، مجال ذلك يقوم بعرض استجابات الافراد حول الواجب المنزلي، والذي تمحور حول مدة استخدامك للانترنت في اليوم وفي الاسبوع بحيث قامت الباحثة بتقديم جدول وهي يتم من خلاله تحديد وقت الاستخدام وماهي التطبيقات التي يقومون بتصفحها واستخدامها، والاكثر استخداما في اليوم وفي الاسبوع، ثم تقوم بفتح باب المناقشة والحوار حول هذه الاستخدامات وما هو الشيء الذي يجعلهم يدخلون الى هذه التطبيقات وهل يشعرون بالوقت وهم يستخدمونها، وما الهدف من استخدامها وهل يشعرون بضياع وقتهم ام لا، بعدها تقوم الباحثة بفتح باب الحوار والمناقشة بينها وبين اعضاء العينة التجريبية وصولا الى الاقتناع التام بان الانترنت تأخذ كل وقتهم وتحرمهم من ممارسة انشطتهم.

تقوم الباحثة بإنهاء الجلسة وتشكرهم على حسن تعاونهم وعلى الثقة المتبادلة فيما بينهم.  
الوقت: 45 دقيقة.

- تقوم الباحثة بتقسيم استمارة تقييم الجلسة.

#### الجلسة 07: الية الاسترخاء

#### عنوان الجلسة: الاسترخاء.

#### أهداف الجلسة:

- مناقشة الواجب المنزلي. أعراض التوقف عن استخدام الانترنت.
- تزويد الطلبة بمعنى الاسترخاء والهدف منه.
- تدريب الطلبة على تمارينات الاسترخاء.

-تدريب الطلبة على كيفية مواجهة المواقف التوتر والقلق باستخدام الاسترخاء.

الفنيات: الاسترخاء العضلي، النمذجة، الحوار

زمن الجلسة: 45دقيقة.

الوسائل: الحاسوب، الداتاشو، مكبر الصوت، موسيقى صوت البحر.

إجراءات الجلسة: تقوم بمناقشة الواجب المنزلي

تقوم الباحثة باستقبال الطلبة وتشكرهم على الحضور، مجال ذلك تناقش الطلبة وتثني عليهم وتقوم بكتابة استجابة الأفراد على الصبورة وهي كما يلي: التوتر، القلق، الشعور بالنقص، انزعاج، ..الخ) ومن خلال هذه الاعراض تقوم الباحثة بالتمهيد للدخول الى فنية الاسترخاء وهو كما يلي: ان م مسميات العصر الحالي عصر القلق وهذا راجع لمجموعة من المؤثرات الخارجية كوسائل التكنولوجيا الحديثة والانترنت واحدة من وسائل الاتصال الحديثة التي اصبحت جزءا لا يتجزأ من حياتنا اليومية والتي أضحت بحياة الانسان الى الاستقرار وجعلته في حيرة وغموض واخذت منه جل وقته نظرا لاستخدامه السلبي لها فترجمت استجابات الأفراد على شكل توتر وقلق تقمص شخصيات صراخ هروب من الواقع تكسير اشياء والكثير منهم لا يستطيع التعامل مع هذه الاعراض والاسترخاء الية تساعد الفرد على تخفيض الشعور بالتوتر والقلق ومواجهة الضغوط.

مجالها تقوم الباحثة ء بإعطاء فكرة حول مفهوم الاسترخاء بأهدافه والظروف الملائمة لاستخدامه.

تقوم بعرض فيديو قصير يحتوي على شخص يطبق تمارينات او تدريبات الاسترخاء.

مجال ذلك تطلب منهم محاولة تقليد هذه التمارينات الواحدة تلوى الأخرى.

تزود الباحثة الطلبة بمطوية تحتوي على تدريبات الاسترخاء العضلي وتطلب من كل فرد من افراد الطلبة محاولة تطبيق هذه التقنية في البيت كواجب منزلي.

تطلب من الطلبة مشاهدة بتركيز الطالب كيف يمارس هذه الفنية مجال ذلك تطلب من كل الطلبة القيام بها حيث تقوم الباحثة بعرض مسجل لموسيقى موجات البحر.

-في الاخير تقوم الباحثة بتقديم مطوية تحتوي على تدريبات الاسترخاء العضلي.

- تقوم الباحثة بتقسيم استمارة تقييم الجلسة.

الواجب المنزلي:

-ان يحاول كل فرد من افراد العينة التجريبية التدرب على فنية الاسترخاء.

-ماهي المشكلات التي واجهتكم اثناء تطبيقكم لألية الاسترخاء؟

-الجلسة 08: آلية الاسترخاء العضلي

عنوان الجلسة: التدريب على فنية الاسترخاء العضلي.

أهداف الجلسة:

- مناقشة الواجب المنزلي من خلال:
- التعرف على المشكلات التي واجهتهم اثناء تطبيق الاسترخاء.
- اعادة تدريب الطلبة على فنية الاسترخاء العضلي.
- الفنيات: الاسترخاء العضلي، النمذجة، الحوار والمناقشة.
- زمن الجلسة: 60دقيقة.

الوسائل: الحاسوب، الداتاشو، مكبر الصوت، موسيقى صوت البحر.

اجراءات الجلسة:

- تقوم الباحثة بمناقشة الواجب المنزلي (تدريبات الاسترخاء) من خلال التعرف على الصعوبات التي واجهوها اثناء قيامهم بهذه التدريبات.
- مجال ذلك تقوم الباحثة بطلب من اعضاء المجموعة للتطوع لتطبيق عليه فنية الاسترخاء، ومجال ذلك تقوم بتدريب افراد العينة التجريبية على فنية الاسترخاء.
- الوسائل: داتاشو، فيديو.
- تقوم الباحثة بتقسيم استمارة تقييم الجلسة.

الجلسة 09 والجلسة 10: الية إدارة الوقت وممارسة العكس.

عنوان الجلسة: الية تنظيم الوقت وممارسة العكس.

اهداف الجلسة:

- ان يتعرف اعضاء المجموعة الارشادية على مفهوم الوقت وأهميته وإيجابيات.
- ان يتعرف الباحث كيف يدير كل طالب من الطلبة وقته اليومي انطلاقا من:
- ان يتعرف الطالب كيفية تحديد اولوياته.
- ان يقوم الباحث بتعليم الطلبة كيفية بناء جدول الاولويات بما في ذلك الدخول الى الانترنت.
- ان يعرف الطلبة بمفهوم فنية ممارسة العكس وكيفية تطبيقها.
- الفنيات: مراقبة الذات، ضبط المنبه، ضبط الذات.
- زمن الجلسة: 60دقيقة.

الوسائل: الداتاشو، الصبورة، الاوراق والاقلام.

اجراءات الجلسة:

في البداية تقوم الباحثة بالترحيب بأعضاء العينة التجريبية وتشكرهم على تعاونهم، مع تقديم التغذية الراجعة للجلسة السابقة، وبعدها تقوم بمناقشة الواجب المنزلي مع اعضاء العينة التجريبية بكتابة استجاباتهم على الصبورة ومحاولة اقناعهم بضرورة الرجوع الى الانشطة التي كانوا يقومون بها قبل الاستخدام المفرط للإنترنت، تم تطلب من كل فرد من العينة ان يقوموا بتعريف الوقت وماهي اهميته وإيجابيات، ومجالها تقوم بعرض على الداتاشو مفهوم الوقت واهميته في الحياة وإيجابيات استخدامه، ثم تطلب من كل فرد من افراد العينة التجريبية كيف يدير وقته في اليوم وماهي الانشطة التي يقوم بها بما في ذلك استخدامه للإنترنت، بعدها تطلب منهم تحديد اولوياتهم في اليوم وتطرح عليهم سؤال وهل الإنترنت من ضمن الاولويات؟

بعدها تطلب منهم ترتيبها من الانشطة ذات اولوية والانشطة الثانوية وتؤكد لهم بضرورة الاهتمام بالأنشطة الاولوية مثلا كالدراسة والجلوس مع الاهل، وحضور المناسبات كالأعياد الدينية وزيارات الاهل.. وغيرها.

ثم بعد ذلك تحاول تعريفهم بفنية ممارسة العكس وكيفية تطبيقها، فمثلا: إذا كان يستخدم الإنترنت مباشرة مجال الاستيقاظ من النوم، يحاول تغيير هذه العادة اي بعد الاستيقاظ مباشرة يقوم بالإفطار وبأداء نشاط معين بعدها يتصفح الإنترنت وذلك بضبط المنبه بحيث يقوم بضبط المنبه قبل استخدامه للإنترنت ويحدد مدة الاستخدام مثلا لمدة ساعة ومجالها يتوقف مباشرة حتى لا ينسى انشطته واولوياته كالذهاب للجامعة او ...

- تقوم الباحثة بتعليم الطلبة كيفية بناء جدول الاولويات بما في ذلك الدخول الى الإنترنت بتطبيق فنية ضبط الذات.

- تقوم الباحثة بتقسيم استمارة تقييم الجلسة.

الواجب المنزلي: ماهي الانشطة التي كنت تقوم بها قبل استخدامك المفرط للإنترنت؟

الجلسة 11: الاستخدام الايجابي للإنترنت.

عنوانها: الاستخدام الايجابي للإنترنت.

اهدافها:

- مناقشة الواجب المنزلي من خلال ما يلي:



- التعرف على أنشطة العينة التجريبية قبل استخدامهم المفرط للإنترنت.
- التعرف على هوايات واهتمامات أعضاء العينة التجريبية.
- اقتراح بدائل بدل الاستخدام السلبي للإنترنت (الاستخدام الايجابي للإنترنت).

الفنيات: الحوار والمناقشة،

زمن الجلسة: 45 دقيقة

الوسائل: الكمبيوتر، جهاز الداتاشو،

إجراءات الجلسة:

ترحب الباحثة بأعضاء المجموعة التجريبية، وتقوم بمناقشة الواجب المنزلي معهم وتثني على الافراد الذين قاموا بأداء الواجب، ثم تتعرف على الانشطة التي كانوا يقومون بها قبل استخدامهم المفرط للإنترنت. تذكرهم الباحثة بان الاستخدام السلبي للإنترنت(الاستخدام المفرط في اشياء غير مفيدة) يلهيهم عن حياتهم الشخصية والاجتماعية والعملية، ويأخذ وقتهم في اشياء غير مفيدة ولذلك يجب عليهم ان يفكروا في مستقبلهم بجدية وان يقوموا بالتخطيط له وان يستغلوا اوقاتهم في اشياء تساعد في بناء مستقبلهم

- تعرف لهم الباحثة الاستخدام الايجابي للإنترنت وتبرز اهميتها في حياتنا بين الماضي والحاضر.
- ثم بعد ذلك تقوم بعرض بدائل لاستخدام الايجابي للإنترنت مجال التعرف على اهتمامات وهواية كل فرد من افراد العينة التجريبية تعرض لهم كيفية اكتساب مهارات من خلال الانترنت من خلال مواقعها وتطبيقاتها المختلفة.

- فمثلا الاناث التي تحب تصميم الازياء توجهها الباحثة الى تطبيق او الى متابعة برامج عبر اليوتوب لكن بعد تحديد وقت للاستخدام، أما الاناث التي لهن اهتمام بالطبخ توجهها الباحثة نحو متابعة طبابخ عالميين على اليوتوب، أما الذكور الذين لديهم اهتمامات في مجال صنع السيارات والميكانيك والالكترونات فيتبعون عبر اليوتوب برامج مفيدة تنمي قدراتهم، والافراد اللذين لديهم اهتمام بالتصميم المنازل وتصميم الديكورات فكل هذا موجود عبر قنوات في اليوتوب وحتى الأفراد اللذين يريدون تعلم لغة معينة باتباع تطبيقات وبرامج تسهل عليهم اكتساب اللغة في اقل وقت، وممارسة نشاطات رياضية المفضلة لديهم كالسباحة .

-تقوم الباحثة بتقسيم استمارة تقييم الجلسة.

**الجلسة 12: جلسة القياس البعدي**

عنوانها: القياس البعدي وانهاء البرنامج.

الأهداف:

- تهيئة اعضاء المجموعة بانتهاء البرنامج.
- تقديم الشكر لأعضاء المجموعة على تعاونهم.
- تطبيق القياس البعدي وتحديد موعد للقياس المؤجل (التابعي).
- تقديم استمارة تقييم البرنامج ككل.

الفنيات: المناقشة الجماعية.

زمن الجلسة: 45 دقيقة.

الوسائل المستخدمة: مقياس الاستخدام السلبي للأنترنت، استمارة تقييم البرنامج ككل.

الإجراءات التنفيذية للجلسة:

- ترحب الباحثة بأعضاء العينة وتهيئتهم لانتهاء من البرنامج وبنائها الجلسة الاخيرة في البرنامج، حيث قامت الباحثة بتقديم الشكر والثناء لهم على الحضور والالتزام تفاعلهم ومساعدتهم حتى نهاية البرنامج.
- تقوم الباحثة بتقديم ملخص لما جرى تطبيقه في الجلسات السابقة وما تم تعلمه من فنيات واستراتيجيات تخفض من الاستخدام السلبي للأنترنت، ومجالها تفتح الحوار معهم للتعرف على مدى استفادتهم من البرنامج الارشادي الوقائي وما هو الشيء الذي اضافه لهم، وما هو الجانب الايجابي والجانب السلبي في البرنامج.
- تقوم الباحثة بتطبيق مقياس الاستخدام السلبي للأنترنت على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.
- توزع الباحثة عليهم استمارة تقييم البرنامج ككل.
- القيام باحتفال مصغر بمناسبة الانتهاء من البرنامج.
- وفي الاخير تقوم الباحثة بتذكيرهم بضرورة تطبيق ما تم تعلمه من البرنامج للوقاية من الاستخدام السلبي للأنترنت، وتذكيرهم بلقاء اخر كل من المجموعة التجريبية والضابطة بتطبيق استبيان الاستخدام السلبي للأنترنت (القياس التتبعي) بعد شهر من تطبيق البرنامج.

## الجلسة 13: جلسة القياس التتبعي.

بعد انتهاء من تطبيق البرنامج، قامت الباحثة ببرمجة جلسة القياس التتبعي مع أفراد العينة التجريبية، وفيها تم تطبيق مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت للتعرف على مدى تحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية، واستمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي.

قد تم إرفاق البرنامج الإرشادي بمجموعة من الوثائق المتمثلة في استمارة مراقبة الأفكار، استمارة مراقبة مدة استخدام الإنترنت، استمارة تقييم جلسات البرنامج الإرشادي، استمارة تقييم البرنامج الإرشادي ككل (الرضا عن البرنامج الإرشادي الوقائي)، المطويات.

## وصف استبيان الرضا عن البرنامج الإرشادي الوقائي:

قامت الباحثة ببناء استبيان لتقييم رضا المجموعة التجريبية عن البرنامج الإرشادي الوقائي بالاعتماد على استبيان الرضا عن البرنامج التدريبي " لنبار رقية، 2017" (الملحق رقم..)، مع إجراء بعض التعديلات على بنود الاستبيان لتناسب موضوع الدراسة.

حيث تكون الاستبيان من (34) فقرة موجبة موزعة على خمسة مجالات تتمثل في:

الرضا عن البرنامج يتألف من (تسعة فقرات)، الرضا عن الإشراف (يتكون من ثمانية فقرات)، الرضا عن أنظمة البرنامج وبه (سبعة فقرات)، و الرضا عن العلاقات أثناء التدريب ويشتمل على (خمسة فقرات)، الرضا عن الإنجاز وبه (خمسة فقرات)، حيث تم إعطاء كل فقرة وزن مدرج وفق "سلم ليكرت" الخماسي وهي كما يلي:

(5) درجات تعبر عن جيد جدا، (4) درجات تعبر عن جيد، (3) درجات تعبر عن حسن، (2) درجتين تعبر عن غير مقبول، (1) درجة واحدة تعبر عن ضعيف.

## تحكيم البرنامج:

ينبغي عرض البرنامج في صورته الأولية قبل استخدامه على مجموعة من المحكمين في مجال الصحة النفسية وذلك بهدف التأكد من مدى صلاحية البنود والمواقف التي يتكون منها البرنامج والسيناريوهات التي تقدم لأفراد العينة التجريبية المشاركين في البرنامج والتأكد من مدى كفاءته في تحقيق الهدف منه وإمكانية تنفيذه وتجريبه على عينة صغيرة لحساب الثبات والصدق وإجراء التعديلات وإعداد الصورة النهائية للبرنامج (حسين، 2008، ص287).

11.2.3 صدق البرنامج:

قامت الباحثة بعد الانتهاء من تصميم البرنامج وبعض الوثائق المساعدة في العمل التطبيقي، قامت بالتأكد من صدق البرنامج من خلال عرضه على بعض المحكمين، ومن خلال التجريب الاستطلاعي له.

❖ عرض البرنامج على المحكمين:

بهدف التأكد من صدق البرنامج ومدى ملائمة إجراءاته، تم عرضه في صورته الأولية على المحكمين المتخصصين بعلم النفس وعلوم التربية (انظر إلى الملحق 02) لتحكيم البرنامج: الجدول رقم (24) نتائج تحكيم البرنامج الإرشادي من حيث التصميم والمحتوى والوثائق المرتبطة به

الرقم	موضوع التحكيم	الحكم		النسبة % بالموافقة	التعديلات
		الموافقة	عدم الموافقة		
<b>من حيث التصميم</b>					
1	عنوان البرنامج	01	09	00%	التعديل في كلمة البلورة والتحصين
2	أهداف البرنامج	08	01	88%	التعديل في صياغة الأهداف
3	محتوى البرنامج	09	00	99%	وضع المحتوى في نقاط
4	فنيات البرنامج	08	01	88%	
5	استراتيجيات يونغ المستخدمة في البرنامج	09	00	99%	
6	عدد الجلسات	09	00	99%	
7	ترتيب الجلسات	09	00	99%	
<b>من حيث المحتوى</b>					
01	الجلسات من حيث الأهداف	08	01	88%	اعطاء صفة الإجرائية
02	الجلسات من حيث	09	00	99%	

				الإجراءات والفنيات المستخدمة	
	تقليص المدة الزمنية لبعض الجلسات	11%	08	01	03 الجلسات من حيث المدة الزمنية
		11%	01	08	04 الجلسات من حيث الواجبات المنزلية
<b>من حيث الوثائق المرتبطة بالبرنامج</b>					
		99%	00	09	01 استمارة مراقبة الأفكار
		99%	00	09	02 استمارة مراقبة مدة استخدام الانترنت
	حذف	88%	08	01	03 استمارة تقييم جلسات البرنامج الإرشادي
		88%	01	8	04 استمارة تقييم البرنامج الإرشادي ككل (استمارة رضا المجموعة التجريبية عن البرنامج الإرشادي)
		99%	00	09	05 مطوية

نتائج تحكيم البرنامج الإرشادي من حيث التصميم والمحتوى والوثائق المرتبطة به:

من حيث التصميم: اتفق المحكمين بنسبة (99%) على عدم ملائمة العنوان وضرورة التعديل في بعض المصطلحات (كالبورة، والتحصين)، أما بالنسبة لأهداف البرنامج، محتوى البرنامج، الفنيات المستخدمة، الاستراتيجيات يونغ المعتمد عليها، عدد الجلسات وترتيبها فقدت نسبة اتفاق الأساتذة بالقبول (99%).

من حيث المحتوى: اتفق المحكمين بنسبة تتراوح ما بين (88%، 99%) على أهداف جلسات البرنامج الإرشادي مع ضرورة إجراء تعديلات في بعض الجلسات وإعطائها صفة الإجرائية، أيضا من حيث الإجراءات والفنيات المستخدمة وكذا الواجبات المنزلية.

أما فيما يخص المدة الزمنية للجلسة فاتفق المحكمين بنسبة (88%) على ضرورة تقليص المدة الزمنية لبعض الجلسات.

من حيث الوثائق: اتفق المحكمين بنسبة ما بين (88% و 99%) على كل الوثائق التي استخدمت في البرنامج الإرشادي، ماعدا استمارة تقييم جلسات البرنامج الإرشادي فاتفق أغلب المحكمين على حذفها بنسبة (88%).

تم الأخذ بعين الاعتبار ملاحظات المحكمين والعمل على إجراء التعديلات المطلوبة من حيث الصياغة اللغوية لمحتوى البرنامج، والمدة الزمنية التي تم تقليصها إلى (45 إلى 90) دقيقة، والقيام بالتعديلات المتفق عليها من قبل المحكمين.

#### ❖ التجريب الاستطلاعي للبرنامج:

قامت الباحثة بإجراء تجريب استطلاعي للبرنامج الإرشادي دامت مدته حوالي أسبوع طبق على عينة من الطلبة الجامعيين البالغ عددهم (08) أفراد خارج عينة البحث الأساسية، حيث تم من خلاله تجريب بعض الجلسات بصورة مختصرة كجلسة التعرف على الاستخدام السلبي الانترنت، أعراض التوقف عن استخدام الانترنت، جلسة إدارة الوقت، تحديد وقت الاستخدام وغيرها من الجلسات التي ساعدت الباحثة للتعرف على ميدان البحث والتقرب من العينة وكذلك التعرف على الصعوبات التي ستواجهها لاجتبابها في الدراسة الأساسية، بحيث تلقت الباحثة استجابة ايجابية ورضى من قبل العينة التي تم التطبيق عليها من خلال المناقشة والحوار تطبيق الفنيات في البيت وطرح الأسئلة وغيرها من الاستجابات التي جعلت الباحثة مطمئن في الدراسة الأساسية.

#### ثانيا: الدراسة الأساسية:

يتضمن هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة الأساسية، بحيث سيتم فيها التعريف بالمنهج وتصميم المتبع في هذه الدراسة، التعريف بعينة الدراسة وكيفية اختيارها، كما سيتم عرض إجراءات التطبيق التجريبي، وعرضا لأدوات الدراسة النهائية وبعد إجراء التعديلات اللازمة لها، كما سيتم التعريف بأساليب الإحصائية المتبعة فيها.

1. منهج الدراسة والتصميم المتبع:

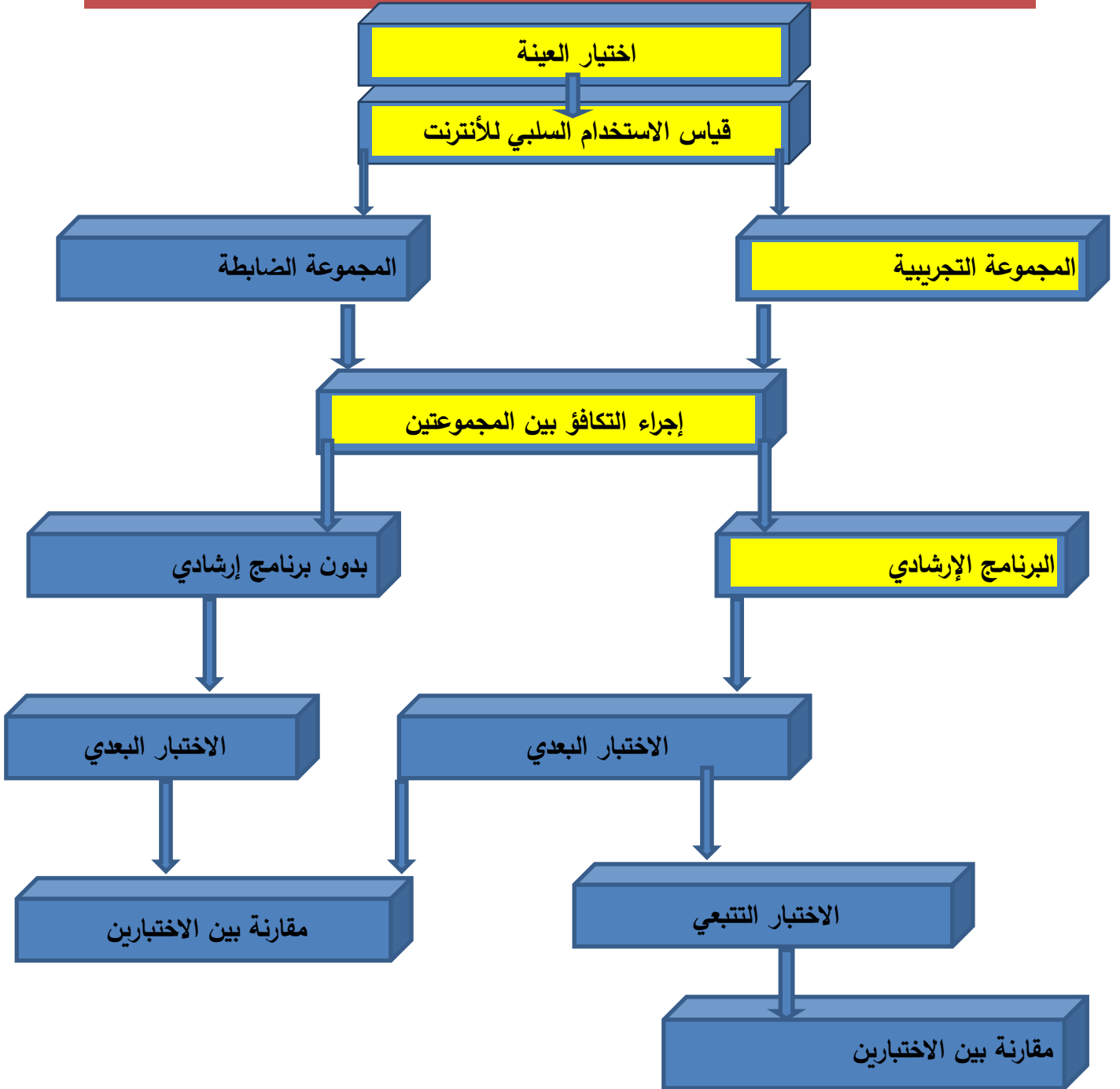
تم الاعتماد على المنهج التجريبي، ويعرف على أنه البحث الذي يقوم على التجربة العلمية للكشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات وذلك في ضوء ضبط كل العوامل المؤثرة والسيطرة على المتغير أو المتغيرات باستثناء عامل واحد يتحكم فيه الباحث وهو المتغير المستقل، ويتحقق ذلك باختيار مجموعة من الأفراد يتم تقسيمها بشكل عشوائي إلى مجموعتين أو أكثر تسمى المجموعة أو المجموعات الأولى بالتجريبية والمجموعات الأخرى بالضابطة (النعمي وآخرون، 2009، ص216-2015) (الجادري وأبو حلو، 2009، ص233).

انطلاقاً من طبيعة موضوع الدراسة الذي يهدف إلى دراسة فاعلية برنامج إرشادي وقائي للتقليل من الاستخدام السلبي للإنترنت، تم الاعتماد على المنهج التجريبي من أجل التعرف على أثر المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي الوقائي) على المتغير التابع (درجات الأفراد على مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت)، فالمنهج التجريبي هو المناسب كونه يتماشى مع طبيعة موضوع الدراسة وأهدافها. فهو من أكثر المناهج البحث العلمي كفاءة ودقة كونه يهدف لدراسة العلاقات السببية بين المتغيرات والظواهر من خلال دراسة تأثير متغير مستقل المسمى بالعامل التجريبي

وقد تم إختيار تصميم المجموعتين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، فالمجموعة الضابطة لا تخضع للتطبيق البرنامج الإرشادي الوقائي ويطبق عليها القياس القبلي والبعدي فقط، في حين أن المجموعة التجريبية تخضع لتطبيق البرنامج الإرشادي ويطبق عليها القياس القبلي والبعدي والتتبعي، وهذا للتعرف على فعالية البرنامج الإرشادي الوقائي، ويمكن توضيح ذلك في الجدول رقم (25) والشكل رقم (06)

الجدول رقم (25) التصميم التجريبي المستعمل

القياس القبلي	تطبيق البرنامج	القياس البعدي	القياس التتبعي
مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت	تطبيق البرنامج الإرشادي الوقائي	مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت	مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت
مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت	دون تطبيق البرنامج	مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت	



الشكل رقم (06) يبين تصميم التجريبي لعينة الدراسة (من إعداد الباحثة)

## 2. عينة الدراسة الأساسية:

تمثلت عينة الدراسة من (30) طالبا وطالبة من تخصص علوم التربية بجامعة الدكتور مولاي الطاهر بسعيدة، حيث تم إختيارهم بطريقة قصدية، وذلك طبقا لدرجاتهم المرتفعة على مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت ولرغبتهم في مشاركة بالبرنامج الإرشادي، ولتوفر الإمكانيات المطلوبة لتطبيق البرنامج



والوسائل. وقد تم تحديد العينة وفق مجموعتين متساويتين ضابطة وتجريبية، وإجراء التكافؤ بينهم إلى حد ما من حيث (الجنس، العمر، عدد الساعات، درجة الاستخدام السلبي للإنترنت)

مرت عملية اختيار بما يلي:

- قامت الباحثة بإجراء مسح عام على طلبة شعبة علوم التربية على اختلاف مستوياتها (السنة الثانية والسنة الثالثة ليسانس، السنة أولى والثانية ماستر).

- بعد عملية المسح تم انتقاء طلبة السنة الثانية علوم التربية الذين توفرت لديهم خاصية الاستخدام السلبي للإنترنت البالغ عددهم (98) طالبا وطالبة، بعد ذلك تم اختيار الطلبة الذين توفرت لديهم خاصية الاستخدام السلبي للإنترنت بدرجة مرتفعة.

- استعداد الطلبة للمشاركة في البرنامج الإرشادي وإظهار رغبتهم في التقليل من الاستخدام السلبي للإنترنت.

- أخذ موافقة من عينة الدراسة.

- أخذ موافقة خطية من عميد كلية العلوم الاجتماعية لتسهيل مهمة تطبيق البرنامج الإرشادي الوقائي.

- توفر المكان المناسب لتطبيق البرنامج الإرشادي الوقائي وهو مخبر الفلسفة.

- توفر الأدوات والوسائل المساعدة لتطبيق البرنامج الإرشادي الإضاءة الهدوء والوقت المناسب... وغيرها.

- بعد المرور بهذه المراحل تم تحديد حجم عينة الدراسة الأساسية وهي (30) طالبا وطالبة من بينهم (15) عينة ضابطة و(15) عينة تجريبية، حيث تراجع بعض من عناصر العينة وعدم التزامهم بحضور جلسات البرنامج الإرشادي تم إزالتهم ليصبح عدد العينة (26) طالبا وطالبة.

### 3. خطوات الدراسة:

1- إعداد مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت.

2- اختيار عينة الدراسة وتقسيمها إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية.

3- إجراء التكافؤ في المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية من حيث الجنس، العمر، مدة استخدام الإنترنت ودرجة الاستخدام السلبي للإنترنت)، وقد تم إختيار العينتين الضابطة والتجريبية من تخصص واحد وهو علوم التربية ومستوى واحد وهو السنة الثانية ليسانس وهذا كله لتحقيق قدر من التجانس.

4- إجراء القياس القبلي المتمثل في تطبيق مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية.

5- تطبيق البرنامج الإرشادي الوقائي على المجموعة التجريبية فقط.

6- إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي الوقائي للمجموعة التجريبية، وإجراء القياس البعدي للمجموعة الضابطة وذلك بتطبيق مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت.

7- إجراء قياس المتابعة على أفراد المجموعة التجريبية فقط بعد مرور شهرين من تطبيق القياس البعدي وذلك للتحقق من استقرار نتائج القياس البعدي وكذلك للتأكد من فاعلية البرنامج الإرشادي الوقائي.

### 1.3 إجراء التكافؤ بين درجات الطلاب على مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت:

حيث تم القيام بإجراء التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) من خلال ضبط عدد من المتغيرات والذي يعد من الإجراءات المهمة في البحث التجريبي وذلك لتوفير درجة مقبولة من الصدق الداخلي لتصميم التجريبي بمعنى أن يتمكن الباحث من عزو معظم التباين في المتغير التابع إلى المتغير المستقل وليس إلى متغيرات أخرى، وبالتالي تقليل تباين الخطأ (الخياط، 2011، ص129).

ولإجراء التكافؤ بين العينتين الضابطة والتجريبية من حيث العمر الزمني، ومن حيث الجنس، ومن حيث عدد ساعات استخدام الإنترنت تم استخدام النسبة المئوية وفيما يلي سيتم التفصيل فيهما. للتأكد من تكافؤ العينتين الضابطة والتجريبية من حيث درجة الاستخدام السلبي للإنترنت قامت الباحثة بتطبيق اختبار "مان وتي" لعينتين مستقلتين.

#### من حيث الجنس والعمر الزمني:

تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وذلك لإجراء التكافؤ في العينة من حيث الجنس والجدول رقم (26) يوضح ذلك:

الجدول (26) النسبة المئوية لتكافؤ المجموعتين (الضابطة والتجريبية) حسب الجنس والعمر

العمر الزمني		الجنس					
%	من 22-24	%	من 19-21	%	الإناث	%	الذكور
61.53	08	38.46	05	85	11	15	02
53.84	07	46.15	06	85	11	15	02

يتبين من الجدول أن النسبة المئوية للذكور في المجموعة الضابطة تتساوى مع النسبة المئوية للذكور في المجموعة التجريبية والتي قدرت بـ(15%)، وفي المقابل نجد أن نسبة الإناث في كلا المجموعتين متكافئتين من حيث الجنس.

في حين أن النسبة المئوية في المجموعة الضابطة للفئة العمرية (من 19-21 سنة) بلغت (38.46%)، وهي نسبة مقارنة للمجموعة التجريبية البالغة (46.15%)، كما تتراوح النسبة المئوية للمجموعة الضابطة للفئة العمرية (من 22-24 سنة) قدرت بـ (61.53%) وهي تقارب النسبة المئوية في المجموعة التجريبية (53.84%)، ومن هنا نستخلص أن المجموعتين الضابطة والتجريبية على قدر من التجانس من حيث الجنس والعمر الزمني.

#### من حيث مدة استخدام الإنترنت:

تم حساب النسبة المئوية وذلك لإجراء التكافؤ في العينة من حيث مدة استخدام الإنترنت، والجدول رقم (27) يوضح ذلك:

الجدول (27) النسبة المئوية لمدة استخدام الانترنت بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.

مدة استخدام الانترنت (بالساعات)				المجموعات
%	من 08 سا فما فوق	%	05 سا إلى 07 سا	
69.23	09	30.76	04	الضابطة
76.92	10	23.07	03	التجريبية

من خلال الجدول يتبين أن نسبة مدة استخدام الانترنت للمجموعة الضابطة (من 05 إلى 07 ساعات) بلغت (30.76%) وهي نسبة مقارنة للمجموعة التجريبية والتي قدرت نسبتها بـ (23.07%)، أما نسبة مدة استخدام الانترنت للمجموعة الضابطة (من 08 ساعات فما فوق) فبلغت (69.23%) وهي تقارب النسبة المئوية للمجموعة التجريبية وتساوي (76.92%)، ونستنتج من ذلك أن كلا العينتين الضابطة والتجريبية على قدر من التجانس من حيث مدة استخدام الانترنت.

1- من حيث درجة الاستخدام السلبي للإنترنت:

الجدول رقم (28) اختبار "مان وتني" لتكافؤ في متغير درجة مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	لاقيمة مان وتني	Sig	مستوى الدلالة	اتخاذ القرار
الضابطة	13	12.46	162.00	71.00	0.488	0.05	غير دالة
التجريبية	13	14.54	189.00				

يبين الجدول رقم (28) أن متوسط الرتب للمجموعة الضابطة بلغ (12.46) بمجموع رتب قدر ب (162.00)، أما متوسط الرتب للمجموعة التجريبية بلغ (14.54) بمجموع رتب قدره (189.00)، في حين قدرت قيمة اختبار مان وتني (71.00)، وبلغت قيمة sig (0.488) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهي غير دالة إحصائياً مما يشير إلى أن العينتين (الضابطة والتجريبية) متجانستين من حيث درجة الاستخدام السلبي للإنترنت.

#### 4. أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية الأدوات التالية للتحقق من صحة الفروض الدراسة:

- مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت (من إعداد الباحثة).

- البرنامج الإرشادي الوقائي (من إعداد الباحثة).

#### 1.4 مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت (الصورة النهائية):

يتكون مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت في الدراسة الحالية من (33) فقرة موزعة على مجالين رئيسيين: مواقع التواصل الاجتماعي ويشتمل على (19) فقرة، ومجال الألعاب الإلكترونية ويشتمل على (14) فقرة، حيث يتطلب من المفحوص الإجابة على فقرات المقياس وفقاً للبدائل الخماسية لسلم ليكرت المرفقة بالدرجات التالية: دائماً (04 درجات)، غالباً (03 درجات)، أحياناً (02 درجتين)، نادراً (01 درجة)، أبداً (0 درجة)، كما يحتوي المقياس على تعليمات تقدم لأفراد عينة الدراسة توضح لهم طريقة الإجابة على فقرات المقياس، كما يحتوي على بيانات شخصية متعلقة بمتغيرات (العمر الزمني، الجنس، عدد ساعات استخدام الإنترنت).

تم حساب صدق المقياس عن طريق صدق الاتساق الداخلي، حيث تم حساب قيم معامل الارتباط بين مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط لمجال مواقع

التواصل الاجتماعي (\*0.901)، أما قيمة معامل الارتباط لمجال الألعاب الإلكترونية فقدرت ب(\*0.841)، وكلها دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، كما تم حساب معامل الارتباط الفترات المقياس بالدرجة الكلية له فتراوحت قيمه ما بين (\*0.411 و\*0.734) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وقد تم حساب صدق المقارنة الطرفية حيث بلغت قيمة "ت" (41.511)، وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة (0.01).

كما تم تقدير الصدق من خلال الصدق العاملي، حيث نلاحظ تشبع (19) فقرة للمجال الأول، و (14) فقرة للمجال الثاني.

كما تم حساب ثبات المقياس عن طريق ألفا كرونباخ وقدرت قيمته ب(0.947)، مما يشير إلى أن أداة الدراسة تتمتع بصدق عال وثبات عال مما يدل أن المقياس ذات بنية سيكومترية جيدة.

- مجال تقدير الصدق والثبات على عينة الدراسة الاستطلاعية، أصبح المقياس يتكون من (33) فقرة موزعة على مجالين:
- مواقع التواصل الاجتماعي: (19) فقرة.
- الألعاب الإلكترونية: (14) فقرة.

## 2.4 وصف عام للبرنامج الإرشادي الوقائي (الصورة النهائية):

### 1.2.4 التعريف بالبرنامج الإرشادي الوقائي:

بعد إعداد البرنامج الإرشادي الوقائي وعرضه على بعض الأساتذة المحكمين، أبقى على جلسات البرنامج الإرشادي (12) جلسة إرشادية وجلسة القياس التتبعي، حيث تم التعديل في مدة الجلسات الإرشادية حيث تراوحت مدته ما بين (من 60 إلى 90) دقيقة لكل جلسة إرشادية وقائية، بواقع جلسة أو جلستين في الأسبوع حسب التزامات ووقت فراغ عينة الدراسة، فقد تم تزويد المجموعة الإرشادية بعض الفنيات المعرفية السلوكية ( إعادة البناء المعرفي، الحديث الذاتي، المناقشة، الواجبات المنزلية، الاسترخاء .. )، وبعض آليات التحصين النفسي "ليونغ" (ممارسة العكس، استخدام ساعات الوقف وضبط المنبه، تحديد وقت الاستخدام..).

كما تم استخدام وسائل مساعدة في تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي تمثلت في: جهاز عرض البيانات، الصبورة الورقية، أقلام، أوراق، الحاسوب، مكبر صوت، مطويات... الخ).

تم تطبيق البرنامج الإرشادي بمخبر الفلسفة والذي مقره بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة الدكتور مولاي الطاهر بسعيدة.

- كما اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على تصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية)
- ولقد تمت المعالجة الإحصائية بواسطة البرنامج الحزمة الإحصائية (SPSS)

#### 2.2.4 خطوات تطبيق البرنامج الإرشادي وإجراءاته:

أولاً: مرحلة القياس القبلي:

قبل البدء بتنفيذ البرنامج الإرشادي الوقائي، قامت الباحثة بتطبيق مقياس الاستخدام السلبي للانترنت على عينة الدراسة المتمثلة في المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لإجراء المقارنة بينهما وبين القياس القبلي والبعدي.

مرحلة تطبيق البرنامج الإرشادي الوقائي:

بعد تحكيم البرنامج الإرشادي الوقائي من قبل أساتذة من قسم علم النفس وعلوم التربية، والقيام بالتطبيق الاستطلاعي للبرنامج الإرشادي الوقائي، قامت الباحثة بإجراء التعديلات والتصويبات بناء على آراء الأساتذة المحكمين وعلى التطبيق الاستطلاعي للبرنامج الإرشادي، وبعد التأكد من إمكانية تطبيق البرنامج الإرشادي الوقائي، قامت الباحثة بالإجراءات التالية:

- بداية تم الحصول على ترخيص بقبول تطبيق البرنامج الإرشادي من قبل عميد كلية " العلوم الانسانية والاجتماعية" على عينة الدراسة مع الالتزام بالجدول الزمني للبرنامج.

- تم تزويدنا بمخبر الفلسفة الموجود بقسم العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة الدكتور مولاي الطاهر بسعيدة، المزود بتجهيزات ووسائل تمثلت في (جهاز عرض البيانات، وشاشة العرض، صبورة وأقلام حبر، مكبرات الصوت...)

- تم التوجه الى عينة الدراسة والحصول على الموافقة منهم والاتفاق معهم على الالتزام بمواعيد الجلسات وبشروط تطبيق البرنامج.

- قامت الباحثة بتجهيز أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الاستخدام السلبي للانترنت والذي يتم من خلاله، و تجهيز مجموعة من المحاضرات على « power point » حول الاستخدام السلبي للانترنت ، أعراضه، آثاره ..، ومحاضرات حول إعادة البناء المعرفي، محاضرات حول إدارة الوقت...، وتجهيز المستلزمات كالمطويات، أشرطة فيديو، تسجيلات صوتية لصوت سقوط المطر ولصوت أمواج البحر، استمارة مراقبة الأفكار، واستمارة مراقبة مدة استخدام الانترنت.... الخ

- بعد القيام بكل هذه الإجراءات، تم تنفيذ البرنامج الإرشادي الوقائي وفقاً لأسلوب الإرشاد الجماعي وباستخدام فنيات معرفية سلوكية واستراتيجيات "يونغ" للتحسين من الاستخدام السلبي للانترنت.

ثانيا: مرحلة القياس البعدي:

قامت الباحثة في الجلسة الأخيرة من البرنامج الإرشادي الوقائي بإجراء القياس البعدي بتطبيق مقياس الاستخدام السلبي للانترنت وإستبيان الرضا عن البرنامج الإرشادي، على أفراد المجموعة التجريبية واتفقت معهم على موعد جلسة القياس التتبعي بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج الإرشادي، كما قامت بإجراء قياس بعدي مع المجموعة الضابطة لإجراء المقارنة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، والمقارنة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي.

وصف استمارة الرضا عن البرنامج الإرشادي الوقائي:

بعد عرض استبيان الرضا عن البرنامج التدريبي على المحكمين، وانطلاقا من ملاحظاتهم تم الموافقة عليه والاحتفاظ بالاستبيان ككل بمجالاته الخمسة و فقراته (34)، كما ابقى على بدائل سلم ليكرت الخماسي.

الجدول رقم (29) يوضح المستويات انطلاقا من الوسط المرجح

الدرجة	مجال الوسط المرجح
منخفضة جدا	1.79 – 1
منخفضة	2.59 – 1.80
متوسطة	3.39 – 2.60
مرتفعة	4.19 – 3.40
مرتفعة جدا	5 – 4.20

ثالثا: مرحلة القياس التتبعي:

بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج الإرشادي قامت الباحثة بإجراء القياس التتبعي مع أفراد المجموعة التجريبية بهدف إجراء المقارنة للمجموعة التجريبية بين القياس البعدي والتتبعي للتعرف على مدى استمرار فاعلية البرنامج الإرشاد الوقائي.

5. الإطار الزمني والمكاني للدراسة:

1.5 الإطار المكاني للدراسة:

تم تطبيق البرنامج الإرشادي الوقائي بمخبر الفلسفة الموجود بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة الدكتور مولاي الطاهر بسعيدة.

2.5 الإطار الزمني للدراسة:

تم الشروع في تنفيذ البرنامج الإرشادي الوقائي والمكون من (13) جلسة إرشادية بواقع جلسة في الأسبوع تراوحت مدة الجلسة بين (60 و90) دقيقة، وتم البدء في تطبيق البرنامج من تاريخ 24-10-2022 وامتدت إلى غاية 12-12-2022 وفي نفس اليوم تم إجراء القياس البعدي، وبعد مدة قدرها شهرين من الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي تم إجراء القياس التتبعي بتاريخ 12-03-2023، وهذا ما يوضحه الجدول رقم (30):

الجدول رقم (30) تواريخ إجراء جلسات البرنامج الإرشادي الوقائي

الرقم	الجلسة	تاريخ	الرقم	الجلسة	تاريخ
<b>تطبيق مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت شهر أكتوبر 2022</b>					
01	الأولى	24 أكتوبر 2022	08	الثامنة	24 نوفمبر 2022
02	الثانية	29 أكتوبر 2022	09	التاسعة	28 نوفمبر 2022
03	الثالثة	03 نوفمبر 2022	10	العاشرة	03 ديسمبر 2022
04	الرابعة	07 نوفمبر 2022	11	الحادي عشرة	08 ديسمبر 2022
05	الخامسة	12 نوفمبر 2022	12	الثانية عشرة	12 ديسمبر 2022
06	السادسة	17 نوفمبر 2022	القياس البعدي		13 ديسمبر 2022
07	السابعة	21 نوفمبر 2022	القياس التتبعي		10 مارس 2023

6. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة موضوع الدراسة باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS) الاصدار (26) في كلا من الدراسة الاستطلاعية والأساسية: ففي الدراسة الاستطلاعية تم التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسة استخدام الأساليب الإحصائية التي سنوردها فيما يلي:

- التكرارات والنسب المئوية.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- إختبار "ت" لعينتين مستقلتين Two Independent T Test
- معامل الارتباط بيرسون Pearson's Correlation
- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha



- الثبات بطريقة «قتمان» Gutman Method
- التحليل العملي الاستكشافي.
- ولمعالجة فرضيات الدراسة الأساسية تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:
  - اختبار "كولمنجروف-سميرنوف" للتعرف على طبيعة توزيع البيانات.
  - اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Two Independent T Test
  - إختبارات لقياس حجم التأثير معادلة كوهن ومربع ايتا

## خلاصة الفصل:

تناول هذا الفصل الإجراءات والخطوات المنهجية للجانب الميداني للدراسة، بداية من الدراسة الاستطلاعية فقد تم من خلالها عرض لكيفية بناء أدوات الدراسة (مقياس الاستخدام السلبي للانترنت، والبرنامج الإرشادي الوقائي) والتحقق من خصائصهما السيكومترية وإجراء بعض التعديلات عليها للتأكد من صلاحيتها، كما هدفت للتعرف على الميدان وعينة الدراسة والتأكد من توفر الإمكانيات اللازمة للتطبيق والصعوبات المحيطة بها من أجل تجنبها في الدراسة، واشتملت هذه الأخيرة على عناصر متعددة تمثلت في المنهج والتصميم المتبع، عينة الدراسة وكيفية اختيارها، كما تم التطرق لكيفية تطبيق البرنامج الإرشادي، و ذكر المعالجات الإحصائية التي تم الاعتماد عليها في هذه الدراسة.

# الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض نتيجة الفرضية العامة
2. عرض نتيجة الفرضية الأولى
3. عرض نتيجة الفرضية الثانية
4. عرض نتيجة الفرضية الثالثة
5. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية العامة

استنتاج عام

التوصيات والمقترحات

تمهيد:

بعد تطبيق أدوات الدراسة، قامت الباحثة باختبار صحة الفروض باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، وقد تم الحصول على النتائج التي توصلت إليها فرضيات الدراسة، فيما يلي سيتم عرضها بالتفصيل ومناقشتها في ظل ما توفر من أدب نفسي وتربوي والدراسات السابقة مع تقديم جملة من الاقتراحات والآفاق البحثية.

### 1. عرض نتيجة الفرضية العامة:

تنص الفرضية: للبرنامج الإرشادي الوقائي فاعلية في التخفيف من الاستخدام السلبي للانترنت لدى الشباب الجامعي (طلبة علوم التربية)؟

تفرع عن هذه الفرضية ثلاث فرضيات، لكن قبل التحقق من صحة الفرضيات وجب على الباحثة إجراء اختبار التوزيع الطبيعي.

### اختبار التوزيع الطبيعي:

يعتبر التوزيع الطبيعي من أهم الخطوات الواجب إجراؤها قبل الانتقال إلى أي تحليل إحصائي، فهو بمثابة القاعدة الأساسية للتعرف على طبيعة توزيع البيانات، حيث إذا توزعت البيانات توزيعاً طبيعياً فسيتم الاعتماد في تحليل للبيانات على الأساليب الإحصائية المعلمية البرامترية، في حين إذا توزعت البيانات توزيعاً غير طبيعي فالأساليب الإحصائية المناسبة للتحقق من صحة الفروض هي الأساليب الإحصائية اللامعلمية اللابرامترية.

يمكن إجراء اختبار التوزيع الطبيعي بعدة طرق منها كولمنجروف-سميرنوف (KS)، واختبار شابيرو ويلك (SW) وهما من أكثر الطرق شيوعاً للتحقق من التوزيع الطبيعي. (Orcan,2020, p256)

حيث قامت الباحثة بالاعتماد على اختبار "شابيرو ويلك" الذي يستخدم مع العينات صغيرة الحجم أقل من (50) للتأكد من طبيعة توزيع البيانات، على عكس اختبار "كولمنجروف-سميرنوف" الذي يتعامل مع العينة ذات الحجم أكبر من (50) وهو ما أشار إليه "إيهاب عبد السلام" في المرجع (قادري ومرتات، 2019، ص67).

ويتم تفسير بيانات اختبار التوزيع الطبيعي على النحو التالي:

- إذا كانت قيمة "sig" للاختبار الشابيرو ويلك أكبر من (0.05) فيشير إلى أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي.

- إذا كانت قيمة "sig" للاختبار الشابيرو ويلك أصغر من (0.05) فيشير إلى أن البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي. (Asghar and saleh,2012,p487)

والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (31) يبين اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات عينة البرنامج الإرشادي.

إختبار شابيرو - ويلك			اختبار كولموجروف - سميرنوف			المجموعة
المعنوية	درجة الحرية	قيمة الاختبار	المعنوية	درجة الحرية	قيمة الاختبار	
0.082	13	0.884	0.169	13	0.199	الضابطة
0.100	13	0.891	0.048	13	0.235	التجريبية

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن قيمة sig للاختبار "شابيرو ويلك" بلغت (0.082) للمجموعة الضابطة وقيمة sig لإختبار شابيرو ويلك للمجموعة التجريبية بلغت (0.100)، وبما أن قيمة sig أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، فهذا يدل أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، وعلى هذا الأساس سيتم الاعتماد على الأساليب الإحصائية البارامترية.

## 2. عرض نتيجة الفرضية الأولى:

نصت الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت ولصالح القياس البعدي.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية وللأبعاد مقياس الاستخدام السلبي للانترنت.

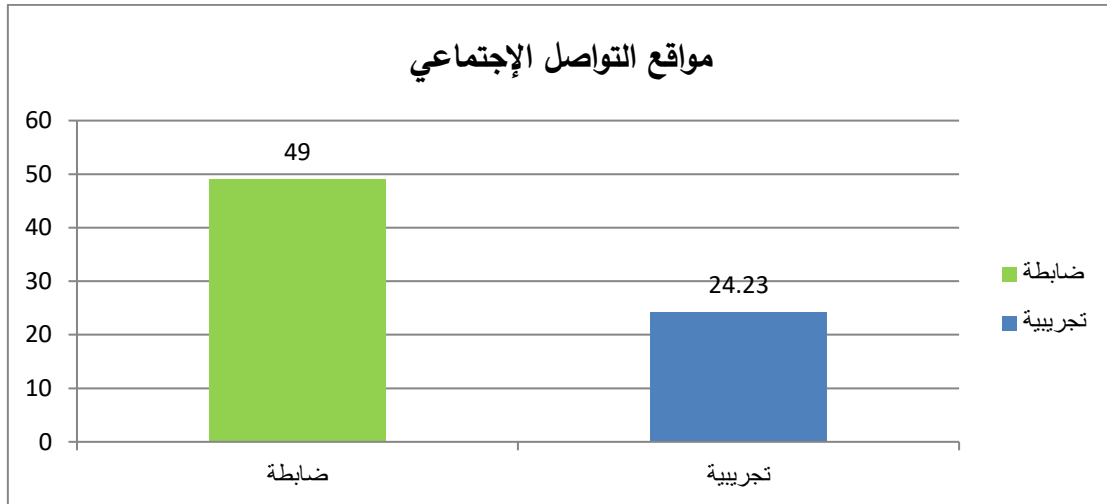
كما تم استعمال اختبار "ت" لحساب الفروق بين عينتين مستقلتين حيث" يستخدم هذا الاختبار لإجراء المقارنة بين متوسط عينتين مختلفتين كدراسة الفروق بين العينة الضابطة والتجريبية في متغير الاستخدام السلبي للانترنت" (Darren, 2019, p149)، وكانت النتائج موضحة كما يلي:

مجال مواقع التواصل الاجتماعي:

الجدول رقم (32) قيمة اختبار "ت" للفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية لبعد مواقع التواصل

الاجتماعي في القياس البعدي

المتغيرات: الاستخدام السلبي للانترنت	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية "Df"	قيمة sig	الدالة الإحصائية (0.05)
مواقع التواصل الاجتماعي	الضابطة	49.00	11.61	4.954	24	0.00	دال
	التجريبية	24.23	13.79			0	



الشكل رقم (07) يبين نتيجة الفرضية رقم (01) في بعد مواقع التواصل الاجتماعي

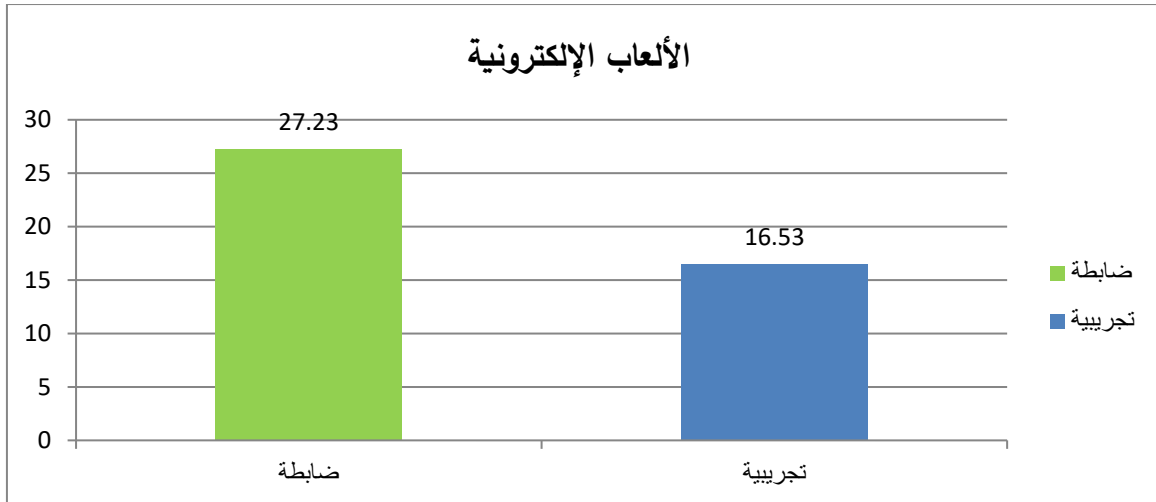
يوضح الجدول رقم (32) والشكل رقم (07) أن المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة الضابطة في بعد مواقع التواصل الاجتماعي لمقياس الاستخدام السلبي للانترنت بلغ (49.00) بانحراف معياري قدره (11.61)، والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قدره (24.23) بانحراف معياري قدره (13.79)، أما بالنظر إلى قيمة اختبار "ت" فقد بلغت (4.954)، بدرجة حرية (DF=24)، وبمستوى دلالة قدره (0.000) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، معنى ذلك أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعد مواقع التواصل الاجتماعي على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت لصالح المجموعة التجريبية.

مجال الألعاب الإلكترونية:

الجدول رقم (33) قيمة إختبار "ت" للفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية لبعء الألعاب

الإلكترونية في القياس البعدي

المتغيرات: الاستخدام السلبي للانترنت	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية "Df"	قيمة sig	الدالة الإحصائية (0.05)
الألعاب الإلكترونية	الضابطة	27.23	8.992	3.343	24	0.00	دال
	التجريبية	16.53	7.218				



الشكل رقم (08) يبين نتيجة الفرضية رقم (01) في بعء الألعاب الإلكترونية

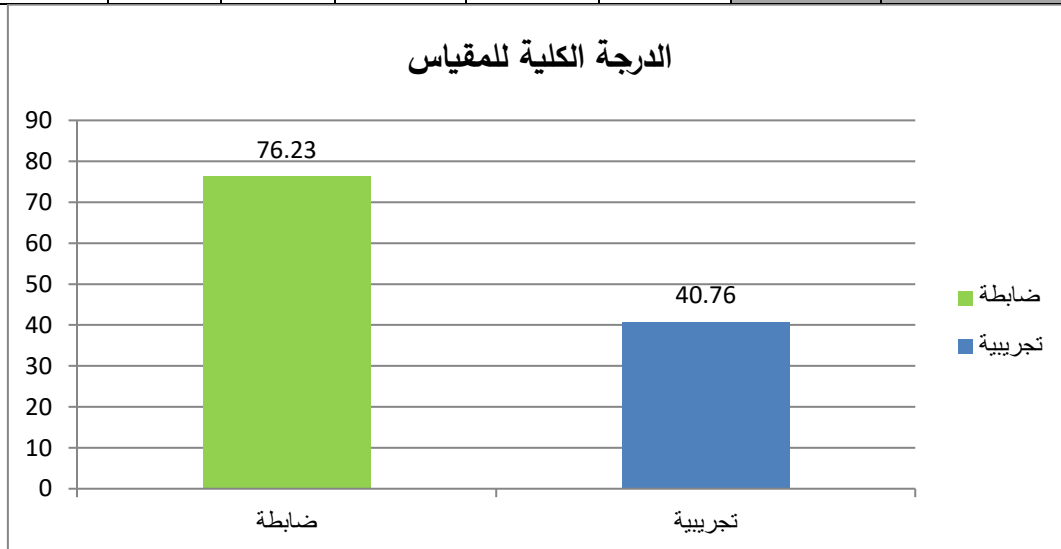
يوضح الجدول رقم (33) والشكل رقم (09) أن المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة الضابطة في بعء الألعاب الإلكترونية لمقياس الاستخدام السلبي للانترنت بلغ (27.230) بانحراف معياري قدر (8.992)، والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قدر ب(16.538) بانحراف معياري قدره (7.218)، أما بالنظر إلى قيمة اختبار "ت" فقد بلغت (3.343)، بدرجة حرية (24= DF)، وبمستوى دلالة قدر ب (0.000) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، معنى ذلك أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعء الألعاب الإلكترونية على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت لصالح للمجموعة التجريبية.

الدرجة الكلية للمقياس:

الجدول رقم (34) قيمة إختبار "ت" للفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الدرجة الكلية

للمقياس في القياس البعدي

المتغيرات: الاستخدام السلبي للانترنت	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية "Df"	قيمة sig	الدالة الإحصائية (0.05)
الدرجة الكلية للمقياس	الضابطة	76.23	18.47	4.728	24	0.00	دال
	التجريبية	40.76	19.75			0	
			3				



الشكل رقم (09) يبين نتيجة الفرضية رقم (01) في مقياس الاستخدام السلبي للانترنت بأبعاده

الفرعية

يوضح الجدول رقم(34) أن المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة الضابطة في الدرجة الكلية لمقياس الاستخدام السلبي للانترنت بلغ (76.230) بانحراف معياري قدر (18.471)، والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قدر ب(40.769) بانحراف معياري قدره (19.753)، أما بالنظر إلى قيمة اختبار "ت" فقد بلغت (4.728)، بدرجة حرية (DF=24)، وبمستوى دلالة قدر ب (0.000) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، معنى ذلك أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت لصالح المجموعة التجريبية.



سيتم حساب حجم التأثير لاختبار "ت" وذلك من خلال المعادلة التالية:

$$\eta^2 = \frac{t^2}{t^2 + df}$$

(الدردير، 2006) ويتم تحديد حجم التأثير من خلال ما يلي:

$$\eta^2=0.01, llEffect$$

$$\eta^2=0.06, iumEffect$$

$$\eta^2=0.14, geEffect \text{ (كامل، 2022، ص09)}$$

الجدول رقم (35) يبين نتائج إختبار "إيتا مربع"

حجم ومؤشر الأثر	قيمة إيتا مربع " $\eta^2$ "	مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت
كبير	0.50	مواقع التواصل الإجتماعي
كبير	0.31	الألعاب الإلكترونية
كبير	0.48	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة "إيتا مربع" بالنسبة لمجالات المقياس وبالنسبة للدرجة الكلية له تراوحت بين القيم ( 0.50، 0.31، 0.48)، وهي قيم جاءت أكبر من (0.14)، وعليه فإن الأثر الذي أحدثه البرنامج الإرشادي الوقائي للتخفيف من الاستخدام السلبي للإنترنت كان كبيرا لدى أفراد المجموعة التجريبية المستفيدة منه، وبذلك يتم قبول الفرضية التي تنص على: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسط درجات المجموعة التجريبية على مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية

## 1.2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

كشفت نتيجة الفرضية على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الضابطة ومتوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت ومجالاته الفرعية لصالح المجموعة التجريبية.

فقد بينت النتائج على أن الفرق جاء على مستوى المتوسطات الحسابية الدرجة الكلية للمقياس الاستخدام السلبي للإنترنت ومجالاته المتمثلة في (مواقع التواصل الاجتماعي، الألعاب الإلكترونية).

يمكن تفسير هذه النتيجة إلى استفادة المجموعة التجريبية من البرنامج الإرشادي على عكس المجموعة الضابطة التي لم تتلقى البرنامج الإرشادي، معنى ذلك أن التغيير الذي حدث للمجموعة التجريبية ناتج عن البرنامج الإرشادي الوقائي وليس لعوامل أخرى، أي أن هذا الأخير له فاعلية في التخفيف من الاستخدام السلبي للإنترنت لدى طلبة شعبة علوم التربية.

تتفق نتيجة هذه الفرضية مع دراسة " Mehmet ÇARDAK & all (2009) والتي هدفت للكشف عن تأثير برنامج إرشادي جماعي يستند للنظرية العلاج السلوكي العقلائي الانفعالي (REBT) مستمد من نظرية التحكم في الواقع على إدمان الإنترنت بين طلاب الجامعات، تمثلت عينة الدراسة في (24) مشارك، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الإدمان الإنترنت لدى العينة التجريبية قل وبكثير وبشكل ملحوظ مقارنة بالمجموعة الضابطة .

ودراسة **بارزان صابر خالد وعمر ياسين إبراهيم 2014**: بعنوان فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لعلاج الإدمان على الفيسبوك لدى طلبة المرحلة الإعدادية بمركز مدينة أربيل، واشتملت على عينة مكونة من (24) طالبا وطالبة، كشفت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس إدمان الإنترنت.

ودراسة **شاهين محمد أحمد (2015)** بعنوان فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين، وقد اشتملت عينة الدراسة على (60) طالبا وطالبة، وبينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس إدمان الإنترنت.

ونتيجة دراسة **ياسرة محمد أيوب ومحمد أبو هديوس (2016)** بعنوان فاعلية برنامج إرشادي جماعي قائم على النظرية المعرفية السلوكية في علاج اضطراب الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" لدى عينة من الطالبات المراهقات البالغ عددهم (28)، وكشفت نتائجها على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس إدمان الفيسبوك وذلك لصالح طالبات المجموعة التجريبية.

ودراسة **"الخواجة، عبد الفتاح" (2017)**: والتي هدفت هذه الدراسة إلى تطوير برنامج إرشاد جمعي يستند إلى العلاج العقلائي الانفعالي السلوكي (REBT)، واستقصاء مدى فاعليته في خفض مستوى إدمان الإنترنت، وتحسين الكفاءة الذاتية العامة لدى عينة من الطلاب الذكور مدمني الإنترنت بجامعة السلطان قابوس، تألفت العينة من (24) طالبا، وأظهرت أهم نتائج ما يلي: وجود فروق ذات

دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى إدمان الانترنت تعزى إلى المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج.

كما اتفقت دراسة هشام عنقة (2020): والتي جاء من بين أهدافها معرفة فاعلية برنامج إرشادي واقعي في علاج إدمان الانترنت لدى التلاميذ، فقد تكونت عينة الدراسة من (12) تلميذ، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في درجة إدمان الفيسبوك القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح التجريبية.

تفسر الباحثة نتيجة هذه الفرضية إلى تنوع الإطار النظري للبرنامج الإرشادي الوقائي والذي اشتمل على الفنيات المعرفية السلوكية وعلى آليات التحصين "ميكنبوم" واستراتيجيات "يونغ" للتقليل من الاستخدام السلبي للانترنت "ليونغ"، وبذلك فقد تم تعريض أفراد المجموعة التجريبية إلى (12) جلسة إرشادية تميزت بالتنظيم والتسلسل في العرض.

حيث اشتملت جلسات البرنامج الإرشادي على محاضرات تم تناول فيها مواضيع هامة تمثلت في تقديم المعلومات حول مفهوم الاستخدام السلبي للانترنت مجالاته، وأعراضه والآثار المترتبة عنه، وقد تم مناقشة هذه العناصر في جو من التفاعل اللفظي الحوار المتبادل والأمثلة الهادفة بين الباحثة وأفراد العينة التجريبية وفيما بينهم للتعرف على اتجاهاتهم وأفكارهم ومشاعرهم حول الاستخدام للانترنت.

وتعتبر " المناقشة أداة فعالة لتعديل الأفكار والمعتقدات والسلوكيات غير المرغوب فيها عن طريق

الاقتناع". (باسم بكيري إبراهيم، 2016)

كما استفاد أفراد المجموعة التجريبية من بعض فنيات النظرية المعرفية السلوكية المتمثلة في (إعادة البناء المعرفي، الحديث الذاتي..)، من خلال تعريض المشاركين لمجموعة من الأسئلة حول استخدامهم للانترنت وقدرتهم على التقليل من مدة استخدام الانترنت أو التوقف عنها لفترة معينة بسبب أعمال دراسية، أو التوقف المفاجئ لشبكة الانترنت لمدة 05 ساعات أو يوم.

" فالأسئلة التي يطرحها المرشد أثناء الجلسات الإرشادية تساعده في تحديد الأفكار الكامنة وراء المشكلة التي يعاني منها المسترشد وفحص وتحليل معاني الأحداث لديه وتقييم النتائج التي تنتج عن الاحتفاظ بالأفكار والسلوكيات السلبية، لمساعدة المسترشد على إدراكها للتوصل إلى استنتاج منطقي" (السيد، 2019، ص263)

فتمثلت استجاباتهم (لا أستطيع التوقف عن استخدام الانترنت، ولا حتى التقليل من عدد الساعات لأنني لا اشعر بمرور الوقت وان استخدم الانترنت، اشعر بأن الانترنت جزء من حياتي، ولا أستطيع تخيل حياتي بدون انترنت، حاولت من قبل أن اقلل من الساعات لكنني لم أستطع، أشعر بالوحدة والضجر بدون الانترنت)، ثم قامت الباحثة برصد استجاباتهم الانفعالية المصاحبة لهذه الأفكار فتمثلت في مشاعر سلبية (التوتر، القلق، الشعور بالوحدة، الشعور بالنقص..). أما عن سلوكياتهم الناتجة عن تلك الأفكار والانفعالات فتمثلت في إما النوم أو محاولة افتعال المشاكل مع المحيطين به سواء من الأصدقاء أو العائلة...

وهنا حاولت الباحثة أن ترفع من مستوى وعي الأفراد المجموعة التجريبية، فطلبت منهم تفسير أفكارهم واستجاباتهم الانفعالية والسلوكية ومحاولة تقييمها. وبعد حوار ومناقشة بين الباحثة والأفراد المشاركين تم إقناعهم بأن أفكارهم وحديثهم الذاتي سلبي وغير منطقي، لأنها عبارات تميزت بالحتمية والمطلقية وهذا لتعلقهم الشديد باستخدام الانترنت، فقد تم إشراك المشاركين في محاولة تغيير أفكارهم والتعديل من حديثهم الذاتي السلبي إلى حديث ايجابي وتحدي كل ما هو مطلق وحتمي، وإعادة هيكلتهم المعرفية بتغيير أفكارهم اللاعقلانية وتحويلها لأفكار عقلانية منطقية.

وهنا يؤكد الكندري (2018): بأن الحديث الذاتي من المهارات العقلية التي تسهم في تعزيز ثقة الفرد بنفسه وتثير لديه الإحساس بالتحكم في المواقف المختلفة عن طريق استبعاد الأفكار والتصورات والانفعالات السلبية وتحويلها إلى جوانب ايجابية".

وهو ما يؤكد "ميكنوم" أن الأحاديث الذاتية هي ما يقوله الناس لأنفسهم عن الأشياء البيئية التي يعيشون فيها، وهذه الأحاديث تلعب دورا في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها". (بومجان، 2016، ص157)

كما يمكن تفسير هذه النتيجة إلى إكساب أفراد المجموعة التجريبية لاستراتيجيات يونغ للتقليل من إدمان الانترنت كإدارة الوقت وتحديد وقت الاستخدام، ممارسة العكس، وإدارة الوقت..)

فمن خلال هذه الاستراتيجيات تم التعرف على مدة استخدام الانترنت لكل فرد من أفراد المجموعة التجريبية في اليوم وفي الأسبوع بالاعتماد على جدول مراقبة مدة استخدام الانترنت (الملحق رقم 07) ومن خلال تطبيق الموجد بالهاتف المسمى بـ"جودة الحياة الرقمية" فقد تم عرض مدة استخدام أفراد المجموعة التجريبية للانترنت ففوجئ بعدد الساعات الكبيرة التي يقضونها على الانترنت، والتي كانت أكبر بكثير مما يتوقعون.

ويمكن عزو نتيجة الفرضية إلى تزويد أفراد العينة التجريبية بمعلومات تثقيفية عن الوقت وأهميته والتعرف على مضيعات الوقت وتأثيرها على مختلف مجالات حياتنا بإهمال الجوانب المهمة العلاقات الاجتماعية والتفاعل مع العائلة إهمال الصحة الجسمية والنفسية وإهمال الدراسة..

كما تم تعريفهم بطريقة تنظيم الوقت من خلال إدارتهم لأولوياتهم بالاعتماد على مربعات ادارة الأولويات "لستيفي كوفي" وقد تم تدعيم الجلسة بفيديو للمدرب "خالد الحوراني" حول إدارة الأولويات، فلفت الجلسة استحسانا وإقبالا كبيرا من طرف أفراد العينة التجريبية في محاولة تطبيق ما قدمته الباحثة في الجلسة.

بعد ذلك قامت الباحثة بتزويدهم بنماذج لإدارة الوقت وطلبت منهم إعداد نموذج يتناسب ونمط حياتهم يتم فيه تحديد الأولويات مع تحديد لكل مهمة مدة زمنية بما في ذلك الدخول إلى الانترنت. كما تم إكساب أفراد العينة التجريبية بمواقع وتطبيقات لتحديد مدة استخدام الانترنت.

### 3. عرض نتيجة الفرضية الثانية:

نصت الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط المجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت ولصالح المجموعة التجريبية.

ولاختبار هذا الفرض تم استخدام كلا من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وقد تم إجراء مقارنات درجات المجموعة التجريبية في كل من القياسين القبلي والبعدي لمقياس الاستخدام السلبي للانترنت وأبعاده الفرعية، وذلك باستخدام اختبار "ت" « t teste »، لعينتين مرتبطتين.

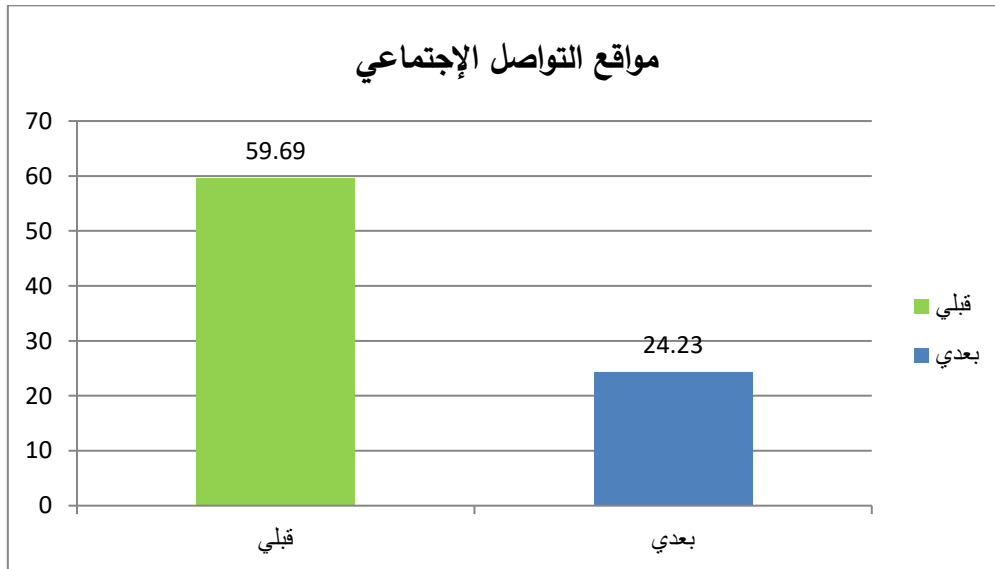
" يستخدم هذا الاختبار لإجراء المقارنة بين متوسطات مجموعة واحدة حيث يتم إجراء القياسات لنفس المجموعة في حالتين مختلفتين. (Andy,2018,P669)، بعد ذلك سيتم حساب حجم الأثر لاختبار"ت".

مجال مواقع التواصل الاجتماعي:

الجدول رقم (36) قيمة إختبار "ت" للفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعد

مواقع التواصل الاجتماعي

المتغيرات: الاستخدام السلبي للانترنت	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية "Df"	قيمة sig	الدلالة الإحصائية (0.05)
مواقع التواصل الاجتماعي	القبلي	59.69	8.939	6.454	12	0.00	دال
	البعدي	24.23	13.79			0	



الشكل رقم (10) يبين نتيجة الفرضية رقم (02) في بعد مواقع التواصل الاجتماعي

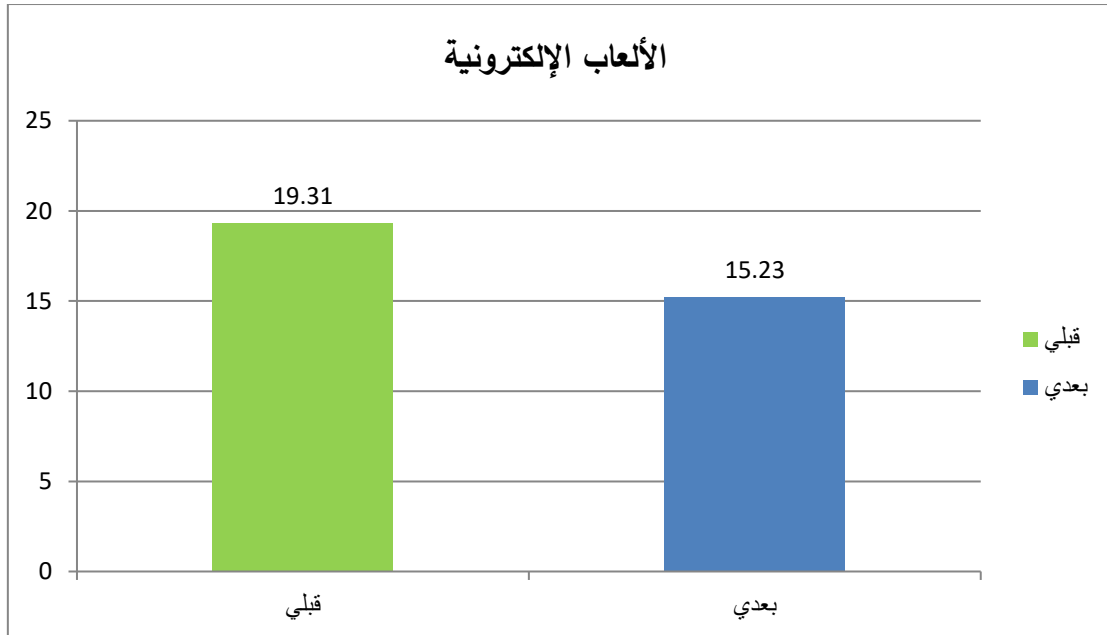
يوضح الجدول رقم(36) والشكل رقم (11) أن المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي لبعد مواقع التواصل الاجتماعي لمقياس الاستخدام السلبي للانترنت بلغ (59.69) بانحراف معياري قدر (8.939)، والمتوسط الحسابي لدرجات القياس البعدي قدر ب(24.23) بانحراف معياري قدره (13.791)، أما بالنظر إلى قيمة اختبار "ت" فقد بلغت (6.454)، بدرجة حرية (DF = 12)، وبمستوى دلالة قدر ب (0.000) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، معنى ذلك أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعد مواقع التواصل الاجتماعي لمقياس الاستخدام السلبي للانترنت تعزى للقياس البعدي.

مجال الألعاب الإلكترونية:

الجدول رقم (37) قيمة إختبار "ت" للفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعد

الألعاب الإلكترونية

المتغيرات: الاستخدام السلبي للانترنت	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية "Df"	قيمة sig	الدلالة الإحصائية (0.05)
الألعاب الإلكترونية	القبلي	19.31	11.75	2.227	12	0.04	دال
	البعدي	15.23	7.769				



الشكل رقم (11) يبين نتيجة الفرضية رقم (02) في بعد الألعاب الإلكترونية

يوضح الجدول رقم (37) والشكل رقم (11) أن المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي في بعد الألعاب الإلكترونية لمقياس الاستخدام السلبي للانترنت بلغ (19.31) بانحراف معياري قدر (11.750)، والمتوسط الحسابي للدرجات القياس لبعدي قدر ب(15.23) بانحراف معياري قدره (7.769)، أما بالنظر إلى قيمة اختبار "ت" فقد بلغت (2.227)، بدرجة حرية (DF=12)، وبمستوى دلالة قدر ب (0.046) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، معنى ذلك أنه توجد

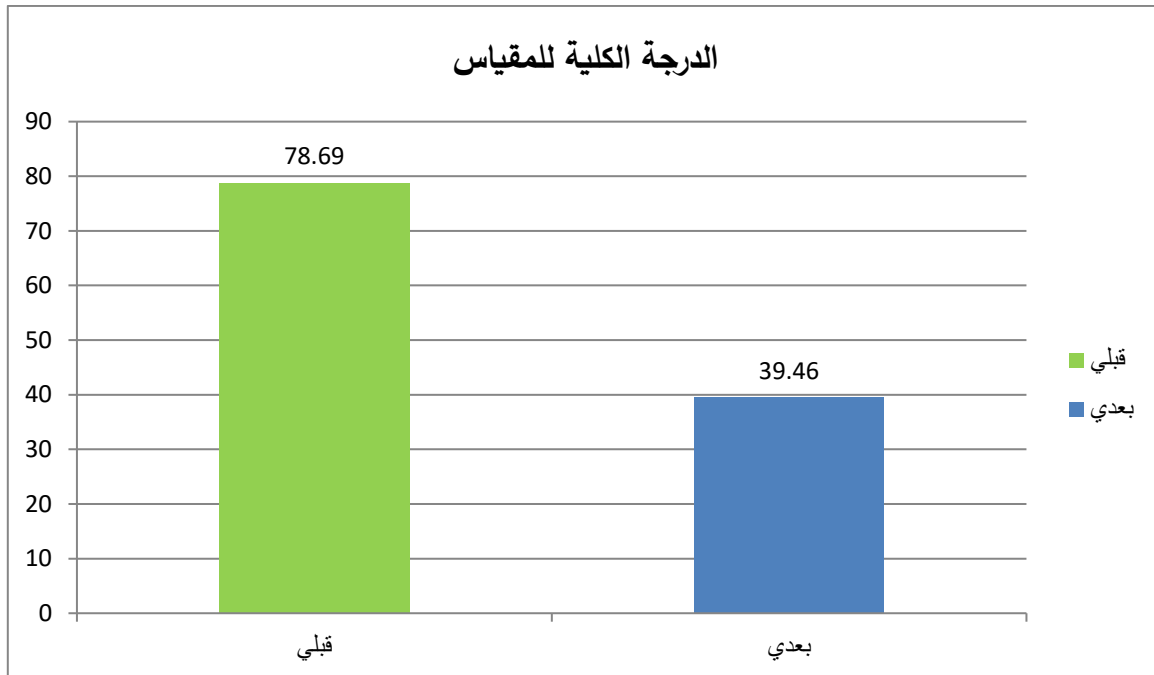
فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعد الألعاب الإلكترونية لمقياس الاستخدام السلبي للإنترنت تعزى للقياس البعدي.

الدرجة الكلية للمقياس:

الجدول رقم (38) قيمة إختبار "ت" للفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

الدرجة الكلية لمقياس الاستخدام السلبي للإنترنت

المتغيرات: الاستخدام السلبي للإنترنت	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية "Df"	قيمة sig	الدلالة الإحصائية (0.05)
الدرجة الكلية	القبلي	78.69	15.223	7.377	12	0.000	دال
	البعدي	39.46	20.399				



الشكل رقم (12) يبين نتيجة الفرضية رقم (02) في الدرجة الكلية لمقياس الاستخدام السلبي للإنترنت يوضح الجدول رقم (38) أن المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي الدرجة الكلية لمقياس الاستخدام السلبي للإنترنت بلغت (78.69) بانحراف معياري قدر (15.223)، والمتوسط الحسابي للدرجات القياس لبعدي قدر بـ(39.46) بانحراف معياري قدره (20.399)، أما بالنظر إلى قيمة اختبار "ت" فقد بلغت (7.377)، بدرجة حرية (DF = 12)، وبمستوى دلالة قدر بـ (0.000) وهي



دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، معنى ذلك أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس الاستخدام السلبي للانترنت تعزى للقياس البعدي.

تم استخدام اختبار الأثر البرنامج عن طريق اختبار "كوهين" لعينتين مرتبطتين من خلال المعادلة

التالية:

$$d = \frac{t}{\sqrt{n}}$$

وسيتم الحكم عن حجم التأثير حسب كوهن Cohen: حيث أن قيمة r تتراوح من:

0.1 تأثير صغير، 0.3 تأثير متوسط، 0.5 تأثير كبير. (pallant,2016,p253)

0.10 إلى 0.30 ضعيفة، ومن 0.30 إلى 0.50 متوسطة، وأكبر من 0.50 جيدة.

(corder et al,2014,p40)

### الجدول رقم (39) يبين نتائج اختبار " كوهن "

مقياس الاستخدام السلبي للانترنت	قيمة كوهن	حجم ومؤشر الأثر
مواقع التواصل الاجتماعي	1.79	كبير
الألعاب الإلكترونية	0.61	كبير
الدرجة الكلية	2.04	كبير

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة " كوهين " بالنسبة لمجالات المقياس وبالنسبة للدرجة الكلية له تراوحت بين القيم (1.79، 0.61، 2.04)، وهي قيم جاءت أكبر من (0.50)، وعليه فإن الأثر الذي أحدثه البرنامج الإرشادي الوقائي للتخفيف من الاستخدام السلبي للانترنت كان كبيرا لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي، وبذلك يتم قبول الفرضية التي تنص على: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات العينة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي.

### 1.3 تفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

كشفت نتيجة الفرضية على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطات المجموعة

التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت لصالح القياس البعدي.

فقد أوضحت النتائج على أن الفرق جاء على مستوى المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية للمقياس

الاستخدام السلبي للانترنت ومجالاته المتمثلة في (مواقع التواصل الاجتماعي، الألعاب الإلكترونية).

تتفق نتيجة هذه الفرضية مع دراسة "العبيدي، ناصر بن صالح و بن ديبس، سعيد"(2017)والتي هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج إرشادي ملائم لطلاب المرحلة الثانوية وتطبيقه عليهم بهدف تخفيف درجة الإدمان على الإنترنت لديهم وفق مقياس الدراسة، والتعرف على أثر البرنامج الإرشادي المقترح في التخفيف من درجة الإدمان على الإنترنت لدى عينة الدراسة، وتكونت عين الدراسة من (28) طالبا، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في مستوى إدمان الإنترنت وأبعاده في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ودراسة "HaticeOdacı&Çiğdem Berber Celik" (2017)هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية تأثير الإرشاد الجماعي القائم على العلاج الواقعي على مشكلات استخدام الإنترنت لطلاب الجامعات ورضاهم عن الحياة، قد تم تحديد الطلاب الذين تحصلوا على درجات مرتفعة على مقياس استخدام الإشكالي للإنترنت، وانخفاض عن رضا الحياة، تم تطبيق البرنامج على(20) طالبا، تظهر النتائج أن الإرشاد الجماعي القائم على العلاج الواقعي يقلل بشكل كبير من مستوى استخدام الإنترنت المثير للمشاكل بين طلاب الجامعات ويزيد من مستويات الرضا عن حياتهم.

ودراسة "محمود، محمد أنور وإسماعيل، تهاني أنور" (2020) هدفت الدراسة للتعرف على أثر البرنامج الإرشادي المقترح في التخفيف من درجة الإدمان على الإنترنت لدى عينة من طلبة المرحلة الإعدادية، وتكونت العينة من (24) طالبا، أشارت النتائج إلى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في مستوى إدمان الإنترنت وأبعاده في الاختبار القبلي والبعدي تعزى للقياس البعدي.

ويمكن تفسير نتيجة هذه الفرضية إلى إكساب أفراد المجموعة التجريبية فنية ضبط الذات والتي يتم من خلالها التحكم في مدة استخدام الإنترنت، ومن بين الدراسات التي تؤكد ذلك دراسة " الحاج فاتن محمد " (2017):هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج للعلاج بالضبط الذاتي في خفض حدة الأعراض النفسية المرضية لإدمان الإنترنت لدى عينة الدراسة، تكونت عينة الدراسة من (40) طالبة من طالبات كلية التربية، كشفت نتائج الدراسة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في الأعراض النفسية المرضية لإدمان الإنترنت على مقياس الدراسة وأبعاده الفرعية في القياس القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي.

ودراسة "Qutaiba, Agbaria" (2022) هدفت الدراسة للكشف عن فعالية برنامج التدخل المعرفي السلوكي لتحسين ضبط النفس والتقليل من إدمان الإنترنت بين المراهقين، حيث شملت عينة

الدراسة (80) طالبًا بمجموعة واحدة، كشفت نتائج الدراسة انخفاض مستوى إدمان الإنترنت لدى المجموعة التجريبية، وارتفاع مستوى ضبط النفس، مما يشير إلى أن العلاجات المعرفية السلوكية قد تكون طريقًا واعدًا لتعزيز ضبط النفس وتقليل أعراض إدمان الإنترنت لديهم.

تعزو الباحثة نتيجة هذه الفرضية إلى الاتجاهات الايجابية لدى أفراد العينة التجريبية نحو البرنامج الإرشادي وكذلك رغبتهم في التقليل من الاستخدام السلبي للإنترنت وهو عامل رئيسي في نجاح أي برنامج إرشادي وفي تحقق الفرضية.

فاهتمام أفراد العينة التجريبية كان واضحاً من خلال حرصهم وانضباطهم لحضور جلسات البرنامج الإرشادي بانتظام وفي وقت مبكر دون التأخير ولاانقطاع، وإقبالهم الشديد على تعلم مهارات وإستراتيجيات (كالاسترخاء، وإدارة الوقت...) وتفاعلهم النشط أثناء عرض الجلسات الإرشادية والذي ظهر على شكل حوار ومناقشة فيما بينهم وبين الباحثة وتصريح بما يجول في أنفسهم من أفكار ومشاعر والسلوكيات.

وهذا ما يؤكد "كوتروCottraux" إن لم تكن هناك دافعية للعلاج أو انتظار الهدف من العلاج لن يتحقق التغيير، لذا فإن الإرشاد المعرفي السلوكي يستلزم مستوى معيناً من الدافعية" (بلغالم، 2017، ص53).

كما تعلق الباحثة هذه النتيجة إلى اهتمام الأفراد المشاركين بإنجازهم للواجبات المنزلية الموكلة إليهم (بطاقة تحديد مدة استخدام الإنترنت، وبطاقة الأفكار العقلانية، وبعض الأسئلة ذات علاقة بالجلسات الإرشادية... وغيرها)، فالتزامهم بأداء الواجبات المنزلية له أهمية كبيرة من خلاله يتم حصر استجاباتهم وتقييمها والتعرف على المشكلات التي وجدها أثناء أدائها للواجب ومدى تحقق أهداف الجلسة الإرشادية.

"فالتزام المسترشد بإنجاز الواجبات المنزلية خارج جلسات البرنامج الإرشادي يعد عنصراً هاماً لنجاح أي البرنامج الإرشادي"، فالواجبات المنزلية تمكن المسترشد من تطبيق المهارات التي تعلمها في الجلسة السابقة أو التمهيد للجلسة التالية، فهذه التقنية تمكن المسترشد من اكتسابه لخبرات ذاتية وتعزيز قدرته للتحكم في الاضطراب من جهة وتساعد المرشد في تقييم مدى تحقق أهداف البرنامج الإرشادي وتقييم مدى اكتساب أفراد العينة للمهارات التي كلفهم بإنجازها" (العاسمي، 2011، ص 303-304).

كما أن لعامل الألفة بين الباحثة والأفراد المشاركين دور كبير في تحقق نتائج ايجابية للبرنامج الإرشادي الوقائي وتحقيق الفرضية، باعتبار أن الباحثة أستاذة (مؤقتة) بقسم العلوم الاجتماعية ودرستهم

من قبل. فعامل الألفة يساهم في كسر حاجز التعارف ويرفع من مستوى تفاعلهم ويساهم في تعزيز الثقة بين الباحثة والأفراد المشاركين كما يزيد من شعورهم بالراحة والاطمئنان، ويزيد من مستوى تفاعلهم بالتصريح عن مشاعرهم وأفكارهم وسلوكياتهم ومعلوماتهم الشخصية بصدق، كما يساعدهم في اكتساب المهارات الجديدة في وقت وجيز.

كما يمكن تعليل هذه النتيجة إلى البيئة الإرشادية التي طبق فيها البرنامج الإرشادي الوقائي، فقد استخدمت الباحثة المخبر التابع لكلية العلوم الاجتماعية، لتوفر فيه الشروط الفيزيائية للتطبيق وهي كما يلي:

فقد توفر المخبر على الوسائل المساعدة لتطبيق البرنامج الإرشادي تمثلت في الطاولات والكراسي المريحة، جهاز عرض البيانات، وشاشة العرض، صبورة متحركة، أقلام، ومكبرات الصوت، ومن بين الشروط الصحية لبيئة المخبر مساحة واسعة وهادئة ومريحة بعيدة عن الضوضاء والمشتتات، توفرها على النظافة والتنظيم والترتيب الإضاءة والتهوية المناسبة.

كل هذه العناصر ساهمت في الزيادة من فاعلية العروض التقديمية والأنشطة والتدريبات التي تناولها البرنامج الإرشادي، كما ساهمت في خلق بيئة ايجابية آمنة لأفراد المجموعة التجريبية ساعدت في شعورهم بالراحة والزيادة من تفاعلهم داخل الجلسات الإرشادية.

وهذا ما يؤكد الطرح القائل: "بأن الشروط الفيزيائية هي كل المؤثرات والإمكانات والقوى المحيطة بالفرد والتي يمكن أن تؤثر على جهوده للحصول على الاستقرار النفسي والبدني" (بوفيداح وبوتيقار، 2017، ص40).

وأيضاً " فالظروف الفيزيائية هي مجموع العوامل التي قد تكون مشجعة ومحبطة، وهي عديدة ومتشابكة ويتداخل بعضها مع بعض أشد التداخل والمتمثلة في (الحرارة، البرودة، الرطوبة، الإضاءة، والضوضاء..) وهي عوامل من شأنها تحسين العملية الإنتاجية". (الكلابي، 2016، 779)

#### 4. عرض نتيجة الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية إلى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي لأفراد العينة التجريبية على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت وأبعاده. وللتحقق من صحة الفرضية تم تطبيق مقياس الاستخدام السلبي للانترنت على العينة التجريبية بعد فترة من انتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي قدرت مدتها (شهرين ونصف).

ولاختبار صحة الفرضية تم استخدام كلا من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتم الاعتماد على اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين والجدول التالي يوضح ذلك:  
الدرجة الكلية للمقياس:

الجدول رقم (40) قيمة اختبار "ت" للفروق بين القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت ومجالاته الفرعية

المتغيرات: الاستخدام السلبي للانترنت	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية "Df"	قيمة Sig	الدالة الإحصائية (0.05)
مواقع التواصل الاجتماعي	البعدي	24.23	13.791	1.025	12	0.326	دال
	التتبعي	22.15	11.675				
الألعاب الالكترونية	البعدي	15.23	7.769	0.463	12	0.651	دال
	التتبعي	14.92	7.488				
الدرجة الكلية	البعدي	39.46	20.399	0.939	12	0.366	دال
	التتبعي	37.08	17.984				

يبين الجدول رقم(40) أن المتوسطات الحسابية لدرجات القياس البعدي والتتبعي في أبعاد مقياس الاستخدام السلبي للانترنت بلغت على التوالي (24.23، 15.23) بانحراف معياري قدر (13.791، 7.769)، ومتوسطها في الدرجة الكلية بلغ (39.46) وبلغ انحراف المعياري لها (20.399)، بينما قدر المتوسط الحسابي لدرجات القياس التتبعي في أبعاد المقياس (22.15، 14.92) بانحراف معياري قدر ب(11.675، 7.488)، ومتوسط درجتها الكلية (37.08) وانحراف معياري بلغ(17.984). أما بالنظر إلى قيم اختبار "ت" تراوحت على مستوى أبعاد المقياس (1.025، 0.463)، في حين بلغت قيمة اختبار "ت" للدرجة الكلية للمقياس (0.939) بدرجة حرية (12=DF)، حيث أن قيم اختبار "ت" كلها دالة عند مستوى الدلالة(0.05) إذ بلغت قيمه في أبعاد مقياس الاستخدام السلبي للانترنت (0.326، 0.651) وقدر مستوى الدلالة الدرجة الكلية للمقياس (0.366).

وبما أن قيمة sig أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، معناه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والتتبعي على مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت.

#### 1.4 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة:

كشفت نتيجة الفرضية على لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات العينة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس الاستخدام السلبي للإنترنت ومجالاته الفرعية. معنى ذلك أن تأثير البرنامج الإرشادي الوقائي استمر حتى بعد فترة المتابعة، مما يدل على استقرار نتائج أفراد العينة التجريبية بعد مرور شهرين من الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي. وهذا يتفق مع دراسة "KIMBERLY S. YOUNG" (2007) هدفت الدراسة للتحقق من فعالية استخدام العلاج المعرفي السلوكي مع مدمني الإنترنت، تم تقييم متغيرات النتائج مثل دافعية العميل وإدارة الوقت عبر الإنترنت وتحسين العلاقات الاجتماعية وتحسين الوظائف الجنسية والمشاركة في الأنشطة غير المتصلة بالإنترنت والقدرة على الامتناع عن التطبيقات وأشار النتائج إلى أن معظم العملاء تمكنوا من إدارة شكاوهم التقديمية بحلول الجلسة الثامنة، واستمر العملاء في الحفاظ والتحكم في الأعراض عند متابعة لمدة 6 أشهر.

ودراسة "عطير، ربيع شفيق لطفى" (2017): هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الاستخدام غير الآمن للإنترنت لدى عينة من طلبة المدارس الحكومية الثانوية في محافظة طولكرم، وتكونت العينة الدراسة من (30) طالبا، وقد أظهرت نتائج الدراسة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) في درجة استخدام غير آمن للإنترنت بين القياسين البعدي وقياس المتابعة.

ودراسة "عبد الله، شيماء طلعت محمود" (2021) هدفت الدراسة الحالية إلى الحد من إدمان الإنترنت لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، وتكونت عينة الدراسة من (60) من تلاميذ المرحلة الإعدادية، وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 بيم متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية لمقياس إدمان الإنترنت في الاختبار البعدي والتتبعي.

تفسر الباحثة نتيجة هذه الفرضية إلى فاعلية المعلومات المقدمة في الجلسات الإرشادية الأولى من البرنامج الإرشادي الوقائي، حيث أدت هذه المعلومات دورا كبيرا في زيادة مستوى وعي أفراد المجموعة التجريبية بمفهوم الاستخدام السلبي للإنترنت وأعراضه المتمثلة في (قضاء ساعات طويلة على الإنترنت، إهمال واجباتهم، الشعور بالوحدة، تأجيل مهامهم واللجوء إلى التسوية..)

كما أدرك أفراد المجموعة التجريبية التأثيرات الناجمة عن الاستخدام السلبي للانترنت فعلى المستوى الصحي الفيزيولوجي ظهرت تأثيراتها (نقوس الظهر، جفاف العينين، السمنة، قلة النوم..)، أما تأثيره على الجانب النفسي فاشتمل على (القلق، الاكتئاب، التوتر، الشعور بالوحدة..) وتأثيراته وعلى الجانب الاجتماعي تمثلت في (العزلة وإهمال العلاقات مع العائلة والأصدقاء)، وعلى مستوى الجانب الأكاديمي فتمثل بتدهور الأداء الدراسي وضعف النتائج التحصيلية.

كما يمكن عزو هذه النتيجة إلى تخلص أفراد المجموعة التجريبية من الأعراض السلبية الناتجة عن الاستخدام السلبي للانترنت من خلال تزويدهم بتدريبات الاسترخاء العضلي وتدريبات الاسترخاء الذهني، وهو ما أكده الطرح القائل "بان الاسترخاء هو من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق والضغط وتقوم على عدد من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وتتمثل في تمارين الاسترخاء العضلي والتنفس العميق(الشيخ، 2020، ص78).

ونوع الاسترخاء الذي تم تدريب أفراد المجموعة التجريبية هو الاسترخاء الذهني، فقد أظهر أفراد المجموعة التجريبية اهتماما كبيرا بتعلم والتدريب على تقنيات الاسترخاء الذهني، بينما لم يرغبوا في تعلم تقنيات الاسترخاء العضلي، وتستمد الباحثة هذا التعديل من رغبة واحتياج أفراد المجموعة التجريبية ، كما يستغرق تطبيق أسلوب الاسترخاء العضلي في العيادات النفسية عادة ست جلسات إرشادية وتتراوح مدة تطبيقه من أن أسلوب الاسترخاء العضلي يستغرق وقتا كبيرا في اكتسابه وتستغرق جلساته حوالي ست جلسات إرشادية حسب ما ذكر في المرجع (حويله، 2010).

كما استمدت الباحثة هذا التغير من خصائص البرنامج الإرشادي وهي المرونة والقابلية للتعديل، وما يؤكد هذا الطرح: " يقصد بمبدأ المرونة أن البرنامج الإرشادي ليس ثابتا وقطعيا من حيث الجلسات الإرشادية والفنيات المستخدمة فيه، وإنما هو مرن وقابل للتعديل في ظل المستجدات والظروف التي تطرأ على العملية الإرشادية والبيئة المحيطة بها، وكذلك المتغيرات الطارئة التي تحدث للمسترشد" (العاسمي، 2012، ص44).

كما يمكن تعليل نتيجة الفرضية إلى شعور أفراد المجموعة التجريبية بالذنب نظرا للتأثير الانترنت السلبي على حياتهم وإهمالهم للحياة الواقعية وتركيزهم على الحياة الافتراضية، واقتناعهم بضرورة إيجاد حل لمشكلة الاستخدام السلبي للانترنت وضرورة التغيير والتعديل.

كما يمكن تفسير استمرارية الأثر الايجابي للبرنامج الإرشادي الوقائي إلى فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في التخفيف من الاستخدام السلبي للانترنت. وهذا ما يؤكد الطرح القائل " بأن العلاج المعرفي



السلوكي أثبتت فاعليته في الممارسات السريرية في العصابات النفسية وبشكل خاص في اضطرابات الخوف والاضطرابات السلوكية والعادات الضارة بالصحة كالتدخين والإدمان وفي التعامل مع الضغوط النفسية".

وفي ذات السياق توضح "عملية المسح المقارنة التي أجرتها الجمعية الأمريكية للطب النفسي حول فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي اتضح أن نسبة نجاح الإرشاد المعرفي السلوكي تجاوزت (80%) من الحالات يقابل ذلك من (40%-50%) فقط من حالات التي تخضع للعلاج التحليلي، ونسبة الانتكاس في الإرشاد المعرفي السلوكي لا تتعدى (7%-9%) من الحالات، بينما نسبة الانتكاس في العلاج التحليلي بين (20%-30%) من الحالات (يوسفي، 2011، ص62).

ويمكن إرجاع هذه النتيجة لفاعلية الفنيات والاستراتيجيات التي تناولها البرنامج الإرشادي والمتمثلة في فنيات النظرية المعرفية السلوكية كفنية إعادة البناء المعرفي والحديث الذاتي وإستراتيجيات التحصين للعالم "يونغ" والمتمثلة في ممارسة العكس تحديد مدة الاستخدام.. والتي تميزت بسهولة التطبيق..

كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى تخلص أفراد العينة التجريبية من الأفكار اللاعقلانية والأحاديث الذاتية السلبية التي تسهم في ظهور انفعالات والسلوكيات غير مرغوب فيها. كما يمكن تعليل هذه النتيجة إلى تطبيق أفراد المجموعة التجريبية لفنية مراقبة الذات، وممارسة العكس، وتحديد وقت لاستخدام الانترنت، وإتباعهم لإستراتيجية إدارة الوقت بالاعتماد على إدارة الأولويات.

كما يمكن تعليل هذه النتيجة إلى رغبتهم وإصرارهم في التغيير من سلوكهم وتمثل ذلك ظاهرا من خلال سلوكهم الانضباطي بحضور جلسات البرنامج الإرشادي.

إلى جانب ذلك تعود النتيجة إلى الإرشادات والتوجيهات التي قدمتها الباحثة لأفراد المجموعة التجريبية بمحاولة الاهتمام بالحياة الواقعية بممارسة أنشطة جماعية، تجنب العزلة، زيارة الأهل والأصدقاء، أيضا ممارسة هوايات، واشتراك بالنوادي الرياضية والثقافية بدل الجلوس طيلة اليوم أمام شاشات الهاتف الذكي أو الكمبيوتر،

كما يمكن تفسير هذه النتيجة إلى استخدامهم لتطبيقات تقوم بحضر مواقع الويب و التطبيقات المشتتة للانتباه لفترة زمنية محددة مثل تطبيق (freedom) و (off time).

كما أن لجلسة الاستخدام الايجابي للانترنت دور كبير في نجاح وتحقق هذه الفرضية فمن خلالها تم تزويد أفراد المجموعة التجريبية بمعلومات كيف نستخدم الانترنت بشكل ايجابي وفق للتعلم الذاتي



وإكسابهم مهارات جديدة وتنمية وتحسين المهارات الحالية بالاعتماد على مواقع وتطبيقات تساعد على تنمية قدراتهم ومهاراتهم.

#### 5. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية العامة:

كشفت نتيجة الفرضية العامة أن: للبرنامج الإرشادي الوقائي فاعلية في التخفيف من الاستخدام السلبي للانترنت لدى طلبة شعبة علوم التربية.

كما تم للتأكد من فاعلية البرنامج الإرشادي الوقائي من إستمارة الرضا عن البرنامج الارشادي الوقائي للمجموعة التجريبية المكونة من (34) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، والمطبقة في جلسة القياس البعدي. وفيما يلي قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتحديد درجات الرضا، وبما أن السلم المعتمد في هو سلم ليكرت الخماسي كما هو موضح في الاستبيان، قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتحديد درجات الرضا (تعبير عن جيد جداً، تعبير عن جيد، تعبير عن حسن، تعبير عن غير مقبول، تعبير عن ضعيف)، كما يلي

#### الجدول (41) يوضح المستويات انطلاقاً من الوسط المرجح

الدرجة	مجال الوسط المرجح
منخفضة جداً	1.79 – 1
منخفضة	2.59 – 1.80
متوسطة	3.39 – 2.60
مرتفعة	4.19 – 3.40
مرتفعة جداً	5 – 4.20

#### الجدول (42) يوضح درجة الرضا عن البرنامج الإرشاد انطلاقاً من الوسط المرجح

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
مرتفعة جداً	2.713	4.69	البعد الأول
مرتفعة جداً	1.506	4.81	البعد الثاني
مرتفعة جداً	2.920	4.53	البعد الثالث
مرتفعة جداً	2.774	4.44	البعد الرابع
مرتفعة جداً	2.256	4.52	البعد الخامس

مرتفعة جدا	9.033	4.62	الدرجة الكلية للاستبيان
------------	-------	------	-------------------------

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن كل استجابات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية له حيث تراوح المتوسط المرجح ما بين ( 4.44 و 4.81 ) وهي درجات كلها تقع في ضمن المجال الخامس (4.20 و 05) والذي يدل على درجة مرتفعة جدا. إذن ومن خلال هذه النتائج فإن مستوى رضا المجموعة التجريبية عن البرنامج الإرشادي الوقائي جاء مرتفع جدا.

توصلت نتائج اختبار الفرضية الأولى إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الضابطة ومتوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت ومجالاته الفرعية (مواقع التواصل الاجتماعي، الألعاب الالكترونية) لصالح المجموعة التجريبية، كما كشفت نتيجة اختبار الفرضية الثانية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت ومجالاته الفرعية (مواقع التواصل الاجتماعي، الألعاب الالكترونية) لصالح القياس البعدي، كما أظهرت نتيجة اختبار الفرضية الثالثة بعدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسط درجات المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والتتبعي على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت وأبعاده الفرعية (مواقع التواصل الاجتماعي، الألعاب الالكترونية).

مما يعني أن البرنامج الإرشادي الوقائي ساهم في التخفيف من الاستخدام السلبي للانترنت في مجال مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة علوم التربية، ومن الدراسات التي تؤكد ذلك دراسة "محمد، نجوى إبراهيم عبد المنعم" (2017) هدفت الدراسة لتصميم برنامج معرفي سلوكي لعلاج إدمان تطبيقات المحادثة والتواصل الاجتماعي على الهاتف الذكي لدى طلاب جامعة الملك فيصل، تكونت عينة البحث من (20) طالب وطالبة، وقد أشارت نتائجها تشير إلى : أن البرنامج الإرشادي فعال في علاج إدمان تطبيقات المحادثة والتواصل الاجتماعي على الهاتف لدى فئة الشباب الجامعي.

ودراسة "العازمي احمد سعيدان مهدي، المرتجي، يوسف راشد" (2019): هدفت الدراسة للتعرف على فعالية برنامج إرشادي في خفض مستوى القلق الاجتماعي، وأثر ذلك في خفض حدة إدمان تطبيقات التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت، حيث تكونت العينة من (20) من المراهقين الذكور، وقد بينت نتائج الدراسة: أن للبرنامج الإرشادي فاعلية في خفض مستوى القلق الاجتماعي وخفض مستو إدمان تطبيقات التواصل الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة.

وفي ذات السياق جاءت دراسة "عبابنة، نور علي وجردات، عبد الكريم محمد" (2021) والتي هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية العلاج المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من اللاجئات السوريات المسجلات في المدارس الحكومية في محافظة إربد، الأردن. تكونت عينة الدراسة من (30) لاجئة سورية، أظهرت النتائج إلى وجود فاعلية العلاج المختصر على الحل في معالجة هذا النوع من الإدمان لدى اللاجئات السوريات.

كما أن البرنامج الإرشادي الوقائي ساهم في التخفيف من الاستخدام السلبي للإنترنت في مجال مواقع الألعاب الإلكترونية لدى طلبة علوم التربية

ومن الدراسات التي تؤكد ذلك دراسة "Matthew W. R Stevens & all" (2018) هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية العلاج المعرفي السلوكي لاضطراب ألعاب الإنترنت وأعراض القلق والاكتئاب والوقت المستغرق في الألعاب، قامت هذه الدراسة بتحليل محتوى دراسات سابقة حيث حددت من قاعدة البيانات (12) دراسة استعملت العلاج المعرفي السلوكي .

كشفت نتائج الدراسة: أظهر العلاج المعرفي السلوكي فعالية عالية في الحد من أعراض اضطراب ألعاب الإنترنت (IGD) والاكتئاب، وأظهر فعالية معتدلة في تقليل القلق في الاختبار البعدي.

وجاءت دراسة "Jiwon Han & all" (2019) للتعرف على فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في علاج اضطراب ألعاب الإنترنت وأعراض الاندفاع، القلق والتجنب الاجتماعي والمشاكل الأسرية والبيئية لدى المرضى، تكونت عينة الدراسة من (205) مريض، كشفت نتائج الدراسة: أظهرت المجموعة التي تلقت برنامج العلاج المعرفي السلوكي انخفاضا كبيرا في أعراض اضطراب ألعاب الإنترنت (IGD) من خلال التحكم في القلق والاندفاع والتجنب الاجتماعي.

**وكشفت دراسة (2020) "Hanan Hosni El Sherbini1 & Rasha Abd El Hakim"**

**Abdou**: إلى تقييم تأثير العلاج السلوكي المعرفي على اضطراب ألعاب الإنترنت وجودة الحياة لدى طلاب المرحلة الإعدادية بالإسكندرية، أجريت الدراسة ت، كما تم اختيار (200) طالب يعانون من اضطراب ألعاب الإنترنت كشفت نتائجه أن للبرنامج المعرفي السلوكي فاعلية في علاج اضطراب ألعاب الإنترنت وتحسين نوعية الحياة لدى الطلاب، حيث ارتفعت نسبة الطلاب المتعافين تماما من الاضطراب إلى (32%) بعد تطبيق البرنامج، و بلغت النسبة بعد ثلاثة أشهر من المتابعة (48.5%)، كما ارتفعت نسبة الطلاب الذين يتمتعون بنوعية حياة جيدة إلى (60.5%) مباشرة بعد إتمام البرنامج، واستمرت بنسبة (51.5%) بعد فترة المتابعة.

ويمكن تفسير ذلك إلى:

فاعلية أسلوب التحصين "لميكنبوم" والذي زود أفراد العينة التجريبية بغنية مراقبة الذات وفيه قامت الباحثة بمساعدة أفراد المجموعة التجريبية بمراقبة الأفكار غير منطقية والأحاديث الذاتية السلبية التي تسهم في الاستخدام السلبي للانترنت والتي تزيد من ظهور الأعراض النفسية والفيزيولوجية، ثم وكخطوة ثانية تم إكسابهم مهارة دحض الأفكار والأحاديث السلبية وتعديلها إلى أحاديث ايجابية وأفكار منطقية تكيفية، وكآخر خطوة من خطوات التحصين "لميكنبوم" هي إكسابهم مهارات واستراتيجيات ( الاسترخاء، ممارسة العكس، إدارة الوقت..) وإيجاد نشاطات بديلة بدل استخدامهم المفرط للانترنت (كممارسة الرياضة، ممارسة الهوايات، زيارة الأهل والأصدقاء، الخروج في نزهة، الخروج في رحلات...) للتحكم أفراد المجموعة التجريبية في الرغبة الشديدة لاستخدام الانترنت.

كما أن لأسلوب الإرشاد الجماعي فاعلية في فتح مجال الحوار والمناقشة والتنفيس الانفعالي بين الباحثة وأفراد المجموعة الإرشادية وفيما بينهم، فقد سمح هذا الأسلوب لكل فرد من أفراد المجموعة التجريبية بالاستبصار الجيد بمشكلته من خلال عملية التفاعل والمشاركة الايجابية تشجعهم على الاسترسال في أفكارهم مشاعرهم وسلوكاتهم الناتجة عن الاستخدام السلبي للانترنت وعرض خبرتهم وتجاربهم براحة واطمئنان.

وهو ما أكده جازدا (Gazda,1984) "بأن الارشاد الجماعي هو العملية الديناميكية الشخصية المتبادلة بين أعضاء المجموعة الإرشادية والمرتكزة على الأفكار الشعورية والسلوك وما يتصل بذلك من إجراءات علاجية، مثل التنفيس الانفعالي والثقة المتبادلة والاهتمام والتفهم والتقبل والتأييد المتبادل بين أعضاء المجموعة، من أجل تحقيق النمو النفسي لهؤلاء الأعضاء ومساعدتهم في مواجهة مشكلاتهم" (جمل الليل، 2001، ص12)

كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى فاعلية إدارة جلسات البرنامج الإرشادي الوقائي، فقد تميز بالتنوع والتنظيم من حيث المحتوى ( جلسات تثقيفية، إرشادية، تدريبية)، ومن حيث التطبيق فقد تم استخدام الفيديو لاكتساب المهارات عن طريق اختيار نماذج للزيادة من فاعلية العرض " فالنمذجة هي أحد الفنيات المهمة والتي تستند على نظرية التعلم الاجتماعي، حيث يحدث التعلم نتيجة ملاحظة سلوك ما يقوم به شخص آخر ويقوم الفرد بتقليد السلوك ومحاكاته في نفس الوقت، وتستخدم النمذجة لإكساب المسترشد سلوكا جيدا أو لتكرار سلوك مرغوب فيه".(الحديبي وآخرون، 2021، ص 169).

كما يمكن تعليل هذه النتيجة إلى التنظيم والتسلسل الذي تميزت به جلسات البرنامج الإرشادي والتغذية الراجعة التي كانت تربط بين الجلسة والجلسة التي تليها، من خلال استرجاع وتذكر ما تم تقديمه من معلومات وتدريبات في الجلسة السابقة ومناقشتها مع أفراد المجموعة التجريبية قبل البدء في الجلسة الجديدة لتقييم مستواهم من حيث اكتسابهم وتحكمهم في المهارات والاستراتيجيات المقدمة لهم في الواجبات البيئية، وتقييم مدى تحقق أهداف الجلسة الإرشادية السابقة.

وهذا ما تم تأكيده في المرجع يوسفى (2017) "بان التغذية الراجعة هي العملية التي يتم من خلالها مراجعة المعلومات التي تم تقديمها والمهارات التي تم تنفيذها مع أفراد الجماعة الإرشادية بهدف تثبيت الأفكار والمعلومات وتعديل الأفكار والمهارات الخاطئة لدى الأفراد".

وهي "من الفنيات التي تحقق التواصل الجيد في الجلسة الإرشادية، ومن خلالها يتم معرفة الأهداف التي تم تحقيقها والأهداف التي لم تتحقق، وأسباب عدم تحققها، ثم يتم اطلاع المسترشد بكل ما تم انجازه". (سعفان، 20، ص 183).

كما تميزت العلاقة الإرشادية بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية بالعديد من الخصائص التي ساهمت في نجاح البرنامج الإرشادي الوقائي وهي: الفاعلية والديناميكية فقد حاولت الباحثة خلق بيئة ايجابية تعاونية بين الباحثة والأفراد المشاركين، الاحترام والثقة المتبادلة، وتحفيزهم على التعبير عن آرائهم بحرية وتقبلها.

وهو ما تم تأكيده في الطرح القائل: من شروط نجاح البرنامج الإرشادي " أن يتميز المرشد بخصائص تجذب المسترشد وتساعد في تكوين علاقة من الود والتعاون والبشاشة والتفهم والإخلاص والأمانة والسمعة الطيبة والتسامح واتساع الأفق سعة الصدر والصبر" (الفحل، 2014، ص 14).

من خلال ما سبق عرضه فقد تم الإجابة عن التساؤلات التي طرحتها الدراسة سابقا، وقد تم التأكد من تحقق جميع الفرضيات المصاغة في الدراسة، يمكننا استخلاص الفرضية العامة وهي:

للبرنامج الإرشادي الوقائي فاعلية في التقليل من الاستخدام السلبي للانترنت ومجالاته الفرعية لدى طلبة تخصص علوم التربية.

استنتاج عام:

تسلط الدراسة الحالية الضوء على موضوع: "آليات التحصين الشباب من الاستخدام السلبي للانترنت: بلورة برنامج إرشادي وقائي"

وقد تم معالجته هذا الموضوع من خلال الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي وقائي قائم على نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي للتخفيف من الاستخدام السلبي للانترنت لدى طلبة تخصص علوم التربية".

قد تم التحقق من فرضيات لدراسة بالاعتماد المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين، البالغ عددهما (26) طالبا وطالبة، من بينهم (13) في المجموعة الضابطة و(13) في المجموعة التجريبية بقياسات قبلية وبعديّة وتتبعية ممن أثبتوا درجات مرتفعة على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت.

تم استخدام في هذه الدراسة أداتين من تصميم الباحثة يتمثلان في:

- **الأداة الأولى:** مقياس الاستخدام السلبي للانترنت المكون من (33) فقرة موزعة على مجالين وهما: مواقع التواصل الاجتماعي، الألعاب الإلكترونية.

- **الأداة الثانية:** البرنامج الإرشادي الوقائي القائم على نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي للتخفيف من الاستخدام السلبي للانترنت للشباب الجامعة طلبة تخصص علوم التربية.

توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الضابطة ومتوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت ومجالاته الفرعية لصالح المجموعة التجريبية، وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت ومجالاته الفرعية لصالح القياس البعدي، و إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسط درجات المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والتتبعي على مقياس الاستخدام السلبي للانترنت وأبعاده الفرعية، وهذا يشير إلى استمرار أثر البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية حيث استمرت التغيرات الايجابية حتى بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي بمدة شهرين، كما أشارت نتائج إختبارت "قياس حجم لأثر" أن تأثير البرنامج الإرشادي الوقائي كان مرتفعا، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي وقائي للتخفيف من الاستخدام السلبي للانترنت للشباب الجامعي طلبة تخصص علوم التربية.

وبناء عما تم عرضه وانطلاقا من نتائج الدراسة سنورد بعض المساهمات الدراسة الحالية وتقديم مجموعة من التوصيات والاقتراحات.

#### مساهمة الدراسة الحالية:

- توفر الدراسة الحالية مقياس "الاستخدام السلبي للانترنت"، يمكن الاعتماد عليه في دراسات أخرى يربطه بمتغيرات مختلفة وعلى عينات متنوعة.

- توفر " برنامج إرشادي وقائي " للشباب الجامعي، إذ يمكن الاستفادة منه وتطبيقه على عينات مختلفة من المجتمع.

- تمثل إضافة علمية ونظرية في مجال بناء البرامج الإرشادية وخاصة في مجال الاستخدام السلبي للانترنت.
- يمكن تطبيق البرنامج الإرشادي على الأفراد الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي وممارسي الألعاب الإلكترونية.

#### التوصيات والاقتراحات:

في ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة تقترح الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات وهي

كالتالي:

- إعادة تطبيق البرنامج الإرشادي الوقائي المستخدم في الدراسة الحالية على عينات مختلفة من المجتمع.
- ضرورة الاهتمام بتصميم وتطبيق برامج إرشادية وقائية علاجية للأطفال ذوي الاستخدام المفرط للانترنت.
- ضرورة تقنين مقياس الاستخدام السلبي للانترنت وتطبيقه على عينات مختلفة من المجتمع.
- ضرورة بناء برامج إعلامية تثقيفية للتشديد الأفراد نحو الاستخدام الايجابي للانترنت.
- ضرورة إقامة برامج إعلامية وقائية حول الاستخدام السلبي للانترنت لمختلف المراحل العمرية.
- عقد دورات تثقيفية وأيام إعلامية للطلبة الجامعيين حول الاستخدام السلبي للانترنت وفي مختلف المؤسسات التعليمية الجامعية دار الشباب...وغيرها.
- تنظيم محاضرات وبرامج توعوية للآباء والأمهات حول مخاطر الإنترنت.
- ضرورة تضمين المناهج التعليمية ورشات حول إدارة وقت الفراغ.
- الاهتمام بالشباب بصفة عامة والشباب الجامعي بصفة خاصة وضرورة تفعيل دور الإرشاد النفسي في الجامعة.
- ضرورة تضمين الجدول الأسبوعي للطلبة الأطوار الثلاثة (الابتدائي، المتوسط، الثانوي) حصص إعلامية إلزامية يقوم فيها المستشار النفسي وشخص متمكن في مجال المعلوماتية بتثقيفهم حول مستجدات الانترنت وتثقيفهم حول الاستخدام الرشيد للانترنت.
- ضرورة حجب وفلترة المواقع اللاأخلاقية من طرف لجنة او سلطات عليا في البلاد.
- إجراء دراسة حول تأثير الألعاب الالكترونية على تلاميذ المرحلة الابتدائية وتأثيرها على سلوكياتهم.
- توفير مراكز لعلاج حالات الإدمان على الانترنت.
- ضرورة بناء برامج إرشادية حول الاستخدام الايجابي للانترنت.



- بناء برنامج إرشادي للوقاية من إدمان الألعاب الإلكترونية موجه للأطفال والمراهقين.
- بناء برامج إرشادية فردية للوقاية من الدخول إلى المواقع الإباحية.

# قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

1. إبرييم، سامية. (2016). نقد نظرية ألبرت أليس ( نظرية العلاج العقلاني الانفعالي). مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية. (19). 274-259.
2. أبو سعد، أحمد عبد اللطيف. (2015). إرشاد ذوي الاحتياجات الخاصة وأسرهـم. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
3. أبو سعد، أحمد عبد اللطيف. (2020). علم النفس الإرشادي. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
4. أبو علام، رجا. (2006). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية (ط5). دار النشر الجامعات.
5. أبو النصر، مدحت محمد. (2016). تجارب أجنبية في مكافحة مشكلة تعاطي وإدمان المخدرات. المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.
6. أبو وردة، سها عبد الوهاب بكر. (2016). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتدفق النفسي لدى عينة من طالبات كلية رياض الأطفال. مجلة رعاية وتنمية الطفولة. (14). 118 - 67.
7. الأسطل، يعقوب يونس خليل. (2011). المشكلات النفس اجتماعية والانحرافات السلوكية لدى المترددين على مراكز الانترنت بمحافظة خان يونس. [رسالة الماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية
8. أليسون، أتريل سميث وكريس، فول وود و ميلاني، كيب وداريا، كيس. (2022). دليل أكسفورد لعلم النفس السيبراني (حواشين مفيد نجيب و عيسى مراد علي، ترجمة، ط01). دار الفكر ناشرون وموزعون.
9. أمين، رضا عبد الواحد، أسيري، فاطمة خليل. (2017). التأثيرات الاجتماعية للمواقع الإباحية. (د.ط). دار جامعة نايف للنشر
10. أوراغي، فوزية. (2017). فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من مستوى الضغوط النفسية للتلميذ المريض الماكث بالمستشفى وأمه المرافقة له-دراسة ميدانية بمستشفيات ولاية وهران-]. أطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة وهران. 02.
11. ناسو، صالح سعيد علي، و حسين، وليد حسين عباس. (2015). الإرشاد النفسي الاتجاه لمعاصر لإدارة السلوك الإنساني. دار غيداء للنشر والتوزيع.
12. البرهومي، مفيدة. (2009). الأسرة التونسية والانترنت في المنزل "مثال مدينة تونس. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة تونس.

13. البشاشة، وسام طایل.(2013). دوافع استخدام طلبة الجامعات الأردنية لمواقع التواصل الإجتماعي وإشباعاتها(فيس بوك وتويتر). [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة البترا.
14. البطنجي، عايدة أحمد سليم.(2015).فعالية برنامج معرفي سلوكي لخفض مستوى القلق النفسي لدى طلاب المدارس في المناطق الحدودية بشرق غزة. [رسالة ماجستير في علم النفس]. جامعة الأزهر.
15. بقال، اسمى.(2012) . أثر الدافعية و تدريبات التحصين من الضغط النفسي على التوافق لدى المدمن دراسة ميدانية لدى عينة من المدمنين بمركز مكافحة التسمم بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في الأمراض النفسية العقلية سيدي الشحمي بوهران. [أطروحة دكتوراه في علم النفس]. جامعة وهران
16. بكيري، نجيبة.(2012). أثر برنامج معرفي سلوكي في علاج بعض الأعراض النفسية للسكربين المراهقين. [أطروحة دكتوراه علوم في علم النفس العيادي]. جامعة الحاج لخضر باتنة.
17. البلداوي، عبد الحميد عبد المجيد.(2009). الأساليب التطبيقية لتحليل وإعداد البحوث المتقدمة مع حالات دراسية وفقا لمخرجات SPSS . دار الشروق للنشر والتوزيع.
18. بلغالم، محمد.(2017). بناء برنامج علاجي معرفي سلوكي جماعي لخفض نوبات الهلع عند المصابين بفوبيا الأماكن المفتوحة عينة من جامعة تلمسان. [أطروحة دكتوراه ل.م.د تخصص تقنيات وتطبيقات العلاج النفسي]. جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان.
19. بلمهدي، فتيحة. (2016). مدى فعالية برنامج إرشادي تدريبي في التخفيف من فرط الحركة وتشتت الانتباه وتحسين التفكير الإبداعي لدى تلاميذ الابتدائي (07-12) سنة. [أطروحة دكتوراه علوم في الإرشاد والصحة النفسية].جامعة الجزائر 02 أبو قاسم سعد الله.
20. البلوي، محمد نواف. (2014). مبادئ الإرشاد النفسي في المجال العسكري. دار الجنان للنشر والتوزيع.
21. بلان، كمال يوسف.(2014). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.
22. بله، فاديا، اسكندراني أماني. (2021). الإدمان على المواد الإباحية وتأثيراته الجسدية. إصدارات المركز الديمقراطي العربي للدراسات الإستراتيجية والسياسية والاقتصادية.
23. بوخيرص، خضراء براك. (2014). إدمان الانترنت والتواصل الاجتماعي عند الطلبة الجامعيين في تبسة . المجلة العربية لعلم الاجتماع، (25). 12-142.

24. بورحلة، سليمان (2018). اثر استخدام الانترنت على القيم لدى الطلبة الجامعيين الجزائريين دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة [شهادة الدكتوراه علوم في الإعلام والاتصال]. جامعة صالح بونيدر قسنطينة03.
25. بوريش، محمد بن مهرة، ليندة. (2020). وقت الفراغ عند الشباب البطال دراسة ميدانية بمدينة صبرة. ولاية تلمسان. كتاب المؤتمر السنوي في العلوم الاجتماعية والإنسانية حول: الشباب الهوية والاعتراف. دار مرز المدار المعرفي للأبحاث الدراسات.
26. بوشيبان، صليحة، الإشراف، فطيمة. (2019). انعكاسات استخدام الطفل الألعاب الالكترونية على التحصيل الدراسي. مجلة المجتمع والرياضة، 02(01).39-32.
27. بن دبيلي، إسماعيل. (2016). الإدمان على استخدام الانترنت وعلاقته بالاكتئاب والعلّة الاجتماعية. [أطروحة دكتوراه في الطور الثالث في علوم الإعلام والاتصال]. جامعة الجزائر 03.
28. تكلال، سميرة. (2019). الانترنت وبناء الحقائق لدى الشباب المراهق. دار حامد للنشر والتوزيع.
29. التل، وائل عبد الرحمن، و قحل، عيسى محمد. (2007). البحث العلمي في العلوم الإنسانية الاجتماعية. دار حامد للنشر والتوزيع.
30. تلاييج، نواره. (2021). دور البرامج الجامعية في تعزيز أبعاد التربية الوقائية لدى الطلبة الجامعيين حسب تقديراتهم- دراسة ميدانية بقسم العلوم الاجتماعية بجامعة العربي بن مهيدي أم البواقي. مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي، 02(03). 1298 - 1316.
31. تهامي، محمد و جعفرورة، مصعب. (2019). الآثار السلبية لإدمان الألعاب الالكترونية لدى الأطفال. مجلة التمكين الاجتماعي، 01(01). 87-95.
32. تيايبيبة، عبد الغاني. (2018). آلية الإدمان من وجهة نظر الإرشاد العقلاني الانفعالي. مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، 11(01). 121-129.
33. الجادري، عدنان حسين، وأبو حلو، يعقوب عبد الله. (2009). الأسس المنهجية والاستخدامات الإحصائية في بحوث العلوم التربوية والإنسانية. إثراء للنشر والتوزيع.
34. جرار، ليلي أحمد (2012). الفيسبوك والشباب العربي. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
35. جمعي، سامية. (2021). تفعيل خدمات الإرشاد الأسري للحد من المشكلات الزوجية في المجتمع الجزائري. مجلة المحترف لعلوم الرياضة والعلوم الإنسانية والاجتماعية. 08(02). 260-275.
36. جميل الليل، محمد جعفر. (2001). مقدمة في الإرشاد النفسي الجماعي. مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر.

37. حامدي، صبرينة. (2015). الإدمان على الانترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدوانى لدى تلاميذ المرحلة الثانوية [رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي وتطبيقاته]. جامعة الحاج لخضر باتنة.
38. الحاوري، عبد الغني احمد علي. (2021). العلاقات الأسرية في ظل الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي. المركز الديمقراطي العربي.
39. الحجري، ليلي. (2019). الشباب والألعاب الالكترونية: " من التسلية إلى الإدمان" مثال: طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بتونس [رسالة ماجستير في علم اجتماع تخصص ثقافة-عائلة-اتصال-]. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بتونس.
40. الحربي، عبد الكريم بن عبد الله. (2003). الانترنت والقنوات الفضائية ودورها في الانحراف والجنوح. دار ردمك للنشر والتوزيع.
41. الحساني، أمال علي أحمد. (2018). إدمان الانترنت لدى عينة من طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، مجلة جامعة جنوب الوادي الدولية للعلوم التربوية. (08). 262-300.
42. حسنين، سهيل، وعبير نعيم، الشيخ قاسم. (2013). الاتجاهات نحو استخدام الانترنت لدى طلبة مرحلتي التعليم الأساسي والثانوي في المدارس التابعة للأوقاف الإسلامية في مدينة القدس. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، (30). 178-215.
43. حطراف، نور الدين. (2020). مخاطر الاستخدام السلبي للانترنت لدى تلاميذ المرحلة التعليم الثانوي وعلاقته ببعض المتغيرات. المجلة الخلدونية للعلوم الإنسانية الاجتماعية، 12(01). 249-262.
44. الحلو، كليير، جريح، طوني، قرقماز، جوزيف، ويوسف، إليان. (2018). مواقع التواصل الاجتماعي وأثرها على الحالة النفسية للطلاب الجامعي (دراسة مقارنة متعددة الدول). المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية. 03(02). ص 235-268.
45. حمد، أمل كاظم. (2011). إدمان الأطفال والمراهقين على الانترنت وعلاقته بالانحراف. مجلة العلوم النفسية، (19). 107-128.
46. حمودة، سليمة. (2015). الإدمان على الانترنت: اضطراب العصر. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (21). 213-224.
47. خضرة، عواطف محمود. (2014). التوجيه والإرشاد التربوي المعاصر. الأكاديميون للنشر والتوزيع.

48. الخياط، ماجد محمد. (2011). أساليب البحث العلمي. دار الراجعية للنشر والتوزيع.
49. الدردير، عبد المنعم أحمد. (2006). الإحصاء البارامترى واللابارمترى فى اختبار فروض البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية. عالم الكتب للتوزيع والنشر.
50. درغال، نعيم. (2017). تمثلات المواطنة لدى الشباب الجزائري [رسالة ماجستير]. جامعة محمد لمين دباغين سطيف.
51. درويش، نور علي سعد. (2016). قيم وخصائص مدمني الانترنت. دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
52. راشي، فاتح، و مقران، ريمة. (2020). مكافحة الهجرة غير الشرعية للشباب فى إطار بروتوكول مكافحة تهريب المهاجرين. كتاب المؤتمر السنوي فى العلوم الاجتماعية والإنسانية حول: الشباب الهوية والاعتراف. مرز المدار المعرفى للأبحاث الدراسات.
53. روببى، حبيبة. (2020). أثر برنامج إرشادى معرفى سلوكى فى تنمية فاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوى دراسة ميدانية بإحدى ثانويات ولاية المسيلة [أطروحة دكتوراه تخصص علوم التربية]. جامعة محمد بوضياف المسيلة.
54. الزاملى، أيمن مصطفى موسى. (2018). فاعلية برنامج إرشادى معرفى سلوكى لخفض مستوى الوحدة النفسية لدى عينة من الأطفال فاقدى الرعاية الوالدية [أطروحة دكتوراه فى علم النفس]. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة تونس.
55. الزبون، محمد وعطية، نريمان. (2016). دور النظام التربوى فى الحد من التأثير السلبى لوسائل تكنولوجيا الاتصال الحديثة فى تربية النشء من وجهة نظر معلمهم. المجلة الأردنية فى العلوم التربوية، 12(02). 169-180.
56. زغو، محمد. (2010). أثر العولمة على الهوية الثقافية للأفراد والشعوب. الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، 02(02). 93-101. المجلد 02. العدد 02.
57. زهران، حامد عبد السلام. (1980). التوجيه والإرشاد النفسى. عالم الكتب للنشر والتوزيع.
58. الزيدى، أمل بنت علي بن ناصر. (2014). الاستخدام السلبى للانترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعى والتحصيل الدراسى لدى طلبة جامعة نزوى [رسالة ماجستير فى الإرشاد نفسى]. جامعة نزوى.
59. الزبود، نادر فهمى. (2008). نظريات الإرشاد والعلاج النفسى. دار الفكر ناشرون وموزعون

60. سحاب، فتيحة (2018). الأعراض النفسية ( القلق، الاكتئاب والعزلة الاجتماعية ) الناتجة عن إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة دراسة ميدانية [رسالة دكتوراه في علم النفس المدرسي]. جامعة الجزائر 02.
61. سليمان، محمود عبد العليم محمد.(2017). دور الأسرة في حماية الأبناء من مخاطر شبكة الانترنت:دراسة ميدانية في مدينة سوهاج بصعيد مصر.مجلة جيل البحث العلمي. (36). 31- 49
62. سهير، كامل احمد.(2000).التوجيه والإرشاد النفسي. مركز الإسكندرية للكتاب.
63. السوداني، والمنصور.(2016).تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على جمهور المتلقين.مركز الكتاب الأكاديمي.
64. السيد، نهى عبد العظيم عبد الحميد. (2023).تأثير برنامج إرشادي حركي لخفض حدة إدمان شبكات الانترنت في تحسين القلق الاجتماعي والنسق القيمي لدى طالبات جامعة الزقازيق، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية،64(02). 563 - 589.
65. الشامي، محمود.(2012).أنماط التنشئة الاجتماعية السائدة لدى الأسرة الفلسطينية في عصر العولمة من وجهة نظر طلبة جامعة الأقصى في خان يونس.مجلة جامعة النجاح للأبحاث ( العلوم الإنسانية)، 26(10). 2235-2266.
66. شاي، ليليا.(2022). مقارنة التلقي ودوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي "الانستغرام" دراسة وصفية تحليلية لعينة من طلبة الجزائر 03.المجلة الجزائرية للعلوم الاجتماعية والإنسانية،10(01).291-318.
67. شاهين، محمد أحمد.(2015). فاعلية برنامج إرشادي معرفي-سلوكي في خفض سلوك إدمان الانترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين، مجلة الأقصى سلسلة العلوم الإنسانية، 19(02).358-390
68. شايب، أميرة و إبريعم، سامية وعاشور، منيرة.(2020).اثر إدمان الألعاب الالكترونية على سلوك المراهق لعبة pubg أنموذجا.مجلة سوسيوولوجيا، 04(02). ص 199-220.
69. الشريف، أحمد محمد.(2017).إدمان الإنترنت وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"دراسة ميدانية على تلاميذ ولاية تونس [رسالة ماجستير].كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بتونس.
70. الشريف، بسمة عيد.(2014).فاعلية برنامج إرشادي دراسة تقييمية للأحداث الجانحين في الأردن. المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية.07(01).166-183.



71. الشهري، حنان بنت شعشوع.(2012).اثر استخدام شبكات التواصل الالكترونية على العلاقات الاجتماعية "الفييس بوك وتويتر نموذجا] رسالة ماجستير في علم الاجتماع]. جامعة الملك عبد العزيز.
72. الشيباني، رحمة الحوسين.(2023).إدمان الانترنت والتحصيل الدراسي لطلاب المرحلة الثانوية دراسة ميدانية على عينة من طلاب التعليم الثانوي بمدينة سرت.مجلة كلية التربية، 02(03).176-195.
73. الصبان، عبير محمد، طلاقي، أريج محمد الله، و مؤمنة، دينا خالد.(2019).التحصين النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز.المجلة المصرية للدراسات المتخصصة،(24). 149 - 196.
74. الصرايرة، ولاء عبد الفتاح.(2010).علاقة الاستخدام السلبي للانترنت بالانحراف الاجتماعي:دراسة ميدانية على مرتادي مقاهي الانترنت في الأردن [رسالة دكتوراه في علم اجتماع تخصص علم الجريمة].جامعة مؤتة.
75. صافة، أمينة.(2016). آثار استعمال التكنولوجيات الحديثة على أفراد الأسرة الجزائرية. [أطروحة دكتوراه في علم النفس الأسري]. جامعة وهران 02.
76. الضو، عصام عبد الله و حسين، عمر حسن.(2011).العاب الأطفال الالكترونية وأثرها على تربيتهم. مجلة العلوم التربوية،1-30.
77. طاهري، طه يسين و مصنوعة، أحمد.(2022). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي "الانستغرام" في تحسين الصورة الذهنية للمؤسسة الخدمية دراسة حالة: وكالة أماكن السياحة بالجلفة. مجلة اقتصاديات الأعمال والتجارة.07(01)، 335-349.
78. الطراونة، عبد الله.(2009). مبادئ التوجيه والإرشاد التربوي. دار يافا العلمية للنشر والتوزيع.
79. العاسمي، رياض نايل.(2008). أهمية برامج الإرشاد النفسي في تحقيق التفاعل الأدوار وتكاملها بين العاملين في معاهد الإعاقة العقلية وذوي المعوقين.المكتبة الإلكترونية أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة. [www.gulfkids.com](http://www.gulfkids.com)
80. العاسمي، رياض نايل.(2012).المبادئ العامة في تخطيط وتقييم برامج الإرشاد النفسي. دار العرب و دار نور للنشر والتوزيع .
81. العاسمي، رياض نايل.(2015).التصميم الناجح لبرامج الإرشاد النفسي المدرسية الشاملة.دار الإعصار للنشر والتوزيع.

82. عامر، عبد الناصر سيد.(2011).الاستخدام السلبي للانترنت:المصادقية والتمايز العاملي والنسبة بين طلبة المراحل التعليمية المختلفة في المجتمع المصري.مجلة كلية التربية ببها، (85)، 96-147.
83. العبادية، عبد القادر.(2018). فاعلية برنامج إرشادي نفسي في التخفيف من العنف المدرسي] رسالة دكتوراه]. جامعة محمد بن احمد وهران02.
84. عبدالي، ريم حنان.(2015).العنف على مواقع التواصل الاجتماعي دراسة إثنوغرافية حول مستخدمي "فيسبوك" في الجزائر[رسالة ماجستير في علم الاجتماع].جامعة وهران.
85. عبد الرحمن، ولاء محمد أحمد.(2018). فاعلية برنامج إرشاد سلوكي معرفي في تحسين مستوى المهارات الإجتماعية وخفض سلوكيات العزلة لدى الطلبة الجامعيين [أطروحة دكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي] جامعة النجاح الوطنية فلسطين.
86. عبد المؤمن، على معمر.(2008). البحث في العلوم الاجتماعية الوجيه في الأساسيات والمناهج والتقنيات.منشورات جامعية 07 أكتوبر ليبيا.
87. عبد الله، محمد قاسم.(د.ت).الاستخدام السلبي للانترنت وعلاقته بسمات الشخصية المرضية لدى الأطفال والمراهقين (دراسة ميدانية في حلب).مجلة الطفولة العربية، (64).09-31. العدد 64.
88. عبد الله، مصطفى علي، و يسر خشلان، مروان (2023). اعتماد طلبة الجامعات على مواقع التواصل الاجتماعي للحد من منشورات المحتوى الهابط دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة واسط. وقائع المؤتمر العلمي السابع تحت شعار العلوم الإنسانية بين التحديات الراهنة والآفاق المستقبلية.مجلة لارد. 50(02) 578-ص 612.
89. عبد الله، هشام إبراهيم.(2008).العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي. الأسس والتطبيقات.دار الكتاب الحديث.
90. عبد الوهاب، أماني عبد المقصود.(2014).الاستخدام السلبي للانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي.المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، (02)، 105-128.دون مجلد.
91. العبيدي، محمد جاسم، والعبيدي، الاء محمد.(2010)، الإرشاد والتوجيه النفسي، دار ديونو للنشر والتوزيع.
92. العتابي، عماد عبد حمزة.(2016).الإرشاد النفسي التربوي.دار الصادق للنشر والتوزيع.

93. عربيات، أحمد عبد الحليم.(2011). إرشاد ذوي الحاجات الخاصة وأسرههم.دار الشروق للنشر والتوزيع.
94. العزازي، منير.(2019).العلاج المعرفي السلوكي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
95. العزة، سعيد حسني.(2010). الإرشاد الجماعي العلاجي.دار الثقافة للنشر والتوزيع.
96. العسيري، فيصل محمد عيسى. (2019). تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على الطفل وعلى الاستقرار الأسري في المملكة العربية السعودية. دار النهضة العربية للنشر والتوزيع.
97. العصيمي، سلطان عائض مفرح.(2010).الاستخدام السلبي للإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض [رسالة ماجستير تخصص الرعاية والصحة النفسية]. جامعة نايف للعلوم الأمنية.
98. عطير، ربيع شفيق لطفي.(2017).فاعلية برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض الاستخدام غير الأمن للإنترنت. مجلة إسهامات للبحوث والدراسات، 02(01).241-218.
99. عكيلا، سامي عبد الرؤوف سامي.(2014).أطر تقديم صورة الشباب في الصحافة الفلسطينية [رسالة ماجستير في الصحافة].الجامعة الإسلامية غزة.
100. علام، منتصر.(2012).الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي السلوكي "النظرية والتطبيق". المكتب الجامعي الحديث.
101. علي زروقي، خولة.(2022).أثر العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من بعض المشكلات لدى أمهات أطفال التوحد [أطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي]. جامعة وهران02.
102. العويضي، الهام بنت فريج بن سعيد. (2004). اثر استخدام الانترنت على العلاقات الأسرية بين أفراد الأسرة السعودية في محافظة جدة [رسالة ماجستير في الاقتصاد المنزلي].الإدارة العامة لكليات البنات بجدة.
103. العمراني.عبد الغني محمد إسماعيل.(2013).أساسيات البحث التربوي.دار الكتاب الجامعي.
104. عمر، بشرة خطاب.(2020) أثر برنامج معرفي سلوكي قائم على نظرية ميكنوم في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طالبات المرحلة المتوسطة. مجلة البحوث التربوية والنفسية،17(67)، 294-316.
105. عمر، محمود أحمد ،فخرو، حصة عبد الرحمن، السبيعي، تركي، و تركي آمنة عبد الله.(2010). القياس النفسي والتربوي.دار المسيرة.

106. عنتر، سالي صلاح، و فيفر، محمد الهادي.(2009).أساليب المعاملة الوالدية ونمط الشخصية واضطرابات النوم كمنبهات بإدمان الانترنت لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الخدمة النفسية، 09(01)، 89-122.
107. عنقة، هشام.(2020). علاقة السلوك الإنسحابي بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي و انعكاساته على مهارات التواصل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بولاية وهران مع تطبيق برنامج ارشادي [أطروحة دكتوراه LMD في الإرشاد والتوجيه]. جامعة وهران 02 محمد بن احمد.
108. العيد، وليد.(2022). تحديد الإطار المفاهيمي للعلاج المعرفي السلوكي. مجلة الأسرة والمجتمع، 10 (01)، 238-251.
109. الغامدي، حامد بن أحمد الله.(2013). فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في معالجة بعض اضطرابات القلق. دار الوفاء لدنيا الطباع والنشر.
110. غربية، سمراء. (2017). مشكلات الشباب في الوطن العربي.مجلة العلوم القانونية، (05)، 01-20.
111. غالمي، عديلة.(2011). الإدمان على الانترنت وعلاقته بالسلوك ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب ( سلوك النوم وسلوك التغذية).رسالة ماجستير في علم النفس العيادي. جامعة الحاج لخضر باتنة
112. الفحل، نبيل محمد. (2014). دليلك لبرامج الإرشاد النفسي من التصميم إلى التطبيق في البحوث والإرشاد الطلابي. دار العلوم للنشر والتوزيع.
113. الفرخ، كاملة، وتيم، عبد الجابر.(1999).مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي.دار الصفاء للنشر والتوزيع
114. الفسفوس، عدنان أحمد.(2007).الإرشاد التربوي مفهومه.أسسه. قواعده الأخلاقية. المكتبة الالكترونية أطفال الخليج.
115. القاضي،عدنان محمد عبده. (2020). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاستخدام السلبي للانترنت لدى طلبة كلية التربية جامعة تعز. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 6 (4)، 115-139.
116. القرعان، جهاد سليمان و العتيلي، خولة شفيق.(2016).فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج المعرفي السلوكي في خفض سلوك العناد لدى طالبات مرحلة المراهقة المبكرة.مجلة دراسات العلوم التربوية، 2105، 04 - 2117.
117. قدوري، يوسف.(2015).إدمان استخدام الانترنت وعلاقته ببعض أعراض الاضطرابات النفسية.مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية،(19)، 271 - 284.

118. القمش، مصطفى نوري و المعايطه، خليل عبد الرحمن(2011).الاضطرابات السلوكية والانفعالية.01.دار المسيرة للنشر والتوزيع.
119. قنفي، سهام. (2019).علاقة استخدام مواقع التواصل الالكتروني بالاغتراب الاجتماعي لدى الشباب الجزائري [أطروحة دكتوراه في علوم الإعلام والاتصال]. جامعة محمد خيضر بسكرة.
120. قويدر، مريم.(2012).أثر الألعاب الالكترونية على السلوكيات لدى الأطفال دراسة وصفية تحليلية على عينة من الأطفال المتمدرسين بالجزائر العاصمة [رسالة ماجستير في علوم الاعلام والاتصال]. جامعة الجزائر 03.
121. القيسي، ماجد موسى.(2014). مشكلات الشباب الجامعي في جامعة الطفيلة التقنية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية،02(06)، 392-365
122. قيدوم، فلة. (2009).اثر استخدام الانترنت لدى الشباب الجامعي على وسائل الإعلام التقليدية. [رسالة ماجستير في علوم الإعلام والاتصال]. جامعة الجزائر بن يوسف بن خده.
123. الكاز، محمد سالم إبراهيم (2020). دور شبكات التواصل الاجتماعي في تقاوم التحديات الأمنية المعاصرة وانعكاساتها على أمن واستقرار دولة الإمارات العربية المتحدة.[رسالة دكتوراه في علم الاجتماع]. جامعة تونس.
124. كامل، أحمد عبد البديع عبد الله.(2022).حجم التأثير والفاعلية في البحوث التجريبية.المجلة الدولية لبحوث الإعلام والاتصالات دورية علمية محكمة، 02(03)، 01 -28.
125. كزوي، عطا الله.(2019). فاعلية برنامج عقلاني انفعالي للتخفيف من سلوكيات العنف المدرسي لدى عينة من التلاميذ العنيفين بالمرحلة الثانوية دراسة تجريبية بمدينة الأغواط. [أطروحة دكتوراه الطور الثالث في الإرشاد النفسي والتربوي].جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
126. كياس، عبد الرشيد.(2018).إدمان الانترنت: بعض الأسباب والنتائج. مجلة أبحاث نفسية وتربوية، 09(03)،146-135.
127. لولي، حسيبة.(2016).الشباب قراءة في مقاربتة وخصائصه .مجلة المربي، (19)، 73-52.
128. المالكي، موزة عبد الله.(2005).مهارات الإرشاد النفسي وتطبيقاته.مطابع الدوحة الحديثة.
129. محمد عبد القادر.(2017).اتجاهات الشباب الليبي نحو التسوق عبر الانترنت. مجلة كلية الفنون والإعلام، (04).256-225.
130. مرسي، شيماء محمد حسن. (2015). فعالية برنامج معرفي سلوكي للتخفيف من حدة العناد عند لأطفال [رسالة ماجستير في الأدب تخصص علم النفس].جامعة بنها.

131. المزيني، فتحي يوسف.(2018).معالجة المواقع الإخبارية الفلسطينية لقضايا الشباب دراسة تحليلية مقارنة.[رسالة ماجستير في الصحافة].الجامعة الإسلامية غزة.
132. مسعودي، مروة، حبي، عبد المالك، و بالطاهر، الذوي.(2020). دور الإرشاد النفسي في الوقاية والعلاج من إدمان المخدرات لدى المراهقين. أعمال الملتقى الوطني حول المخدرات والمجتمع: تشخيص الظاهرة وسبل الوقاية والعلاج. الجزء الأول أكتوبر 2020.
133. المشاقبة، محمد أحمد خدام.(2015). مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسيين. دار المناهج للنشر والتوزيع.
134. المشاقبة، محمد.(2008). مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسيين. دار المناهج للنشر والتوزيع.
135. معيجل، سهام مطشر.(2016).الإدمان على الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث ميسان، 12(24)، 01-35.
136. مقدادي، مؤيد وسمور، قاسم.(2008).الإدمان على الانترنت وعلاقته بالاستجابات العصبية لدى عينة من مرتادي مقاهي الانترنت في ضوء بعض المتغيرات. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 04(01)، 15-36.
137. مقدادي، مؤيد محمد احمد.(2006). الإدمان على الانترنت وعلاقته بالاستجابات العصبية لدى عينة من مرتادي مقاهي الانترنت في ضوء بعض المتغيرات [رسالة ماجستير في تخصص الإرشاد النفسي]. جامعة اليرموك الأردن.
138. مقدم، عبد الحفيظ.(2003). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي.ديوان المطبوعات الجامعية.
139. ملحم، سامي محمد.(2015).الإرشاد النفسي عبر مراحل العمر.دار الإعصار للنشر والتوزيع.
140. منصر، خالد.(2016). تكنولوجيا الإعلام والاتصال الحديثة واغتراب الشباب.دار الكتاب الجامعي.
141. موسى، هديل خالد يونس.(2021). مدى تأثير تطبيق التيك توك على المراهقين الفلسطينيين ( طلبة مدارس مخيم العروب) [رسالة ماجستير في الإعلام الرقمي و الاتصال]. جامعة القدس.
142. مومني، محمد عمر.(2015).علاقة الاستخدام السلبي للانترنت بالتواصل الاجتماعي لدى طلبة تخصص التربية المهنية. مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية، (20)، 360 - 377.
143. نصر، فتحي مهدي.(2018).برنامج إرشادي وقائي لتعزيز التنظيم الذاتي والتعاؤل المتعلم لدى عينة من طلاب جامعة الباحة المعرضين لخطر الإجهاد النفسي.مجلة بحوث التربية النوعية،(52)، 298-350.

144. النوايسة، فاطمة عبد الرحيم.(2013). الإرشاد النفسي والتربوي. دار حامد للنشر والتوزيع.
145. النعيمي، محمد عبد العال، البياتي، عبد الجبار توفيق، و خليفة، غازي جمال. (2009). طرق ومناهج البحث العلمي.الوراق للنشر والتوزيع.
146. وفيق، صفوت مختار.(2019).الأطفال والشباب والاستخدام السلبي للانترنت.أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي.
147. وفيق، صفوت مختار.(2022). أبنائنا في عصر الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي.دار مشتركة الدر الجزائرية و دار الوراق للنشر والتوزيع.
148. الهاجري، محمد راشد الحيساوي.(2009).الانترنت في المجتمع القطري: الفضاء العام والرهانات التواصلية [أطروحة دكتوراه في علم الاجتماع] كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بتونس.
149. همال، فاطمة.(2012). الألعاب الالكترونية عبر الوسائط الإعلامية الجديدة وتأثيرها في الطفل الجزائري [رسالة ماجستير في الإعلام وتكنولوجيا الاتصال الحديثة]. جامعة الحاج لخضر باتنة.
150. يزيد، العباسي.(2016).مشكلات الشباب الاجتماعية في ضوء التغيرات الاجتماعية الراهنة في الجزائر [أطروحة دكتوراه العلوم في علم الاجتماع].جامعة محمد خيضر.بسكرة.الجزائر.
151. يوسف، مي موسى.(2009). إدمان الانترنت وعلاقته بإدارة الذات لدى عينة من طلاب الجامعة دراسة إرتباطية. مجلة الخدمة النفسية، 09(01)، 221-257.
152. يوسف، حدة.(2011).التدريب التحصيلي ضد الضغوط كأسلوب من أساليب العلاج السلوكي المعرفي عند ميكنبوم Mechenbaum.مجلة دراسات نفسية، 02(06)، 49-76.

#### المراجع باللغة الأجنبية:

1. Aarju,Saini & Sangeeta,Lohan & Poonam Malik.(2022). *Role of counseling in marriage*. Rohini, Delh : AkiNik Publications
2. Abu Yazid Abu Bakara , Siti Nurliyana Ahmadb, Mohd. Izwan Mahmud.(2019). School Guidance and Counselling Services for Special Education Students in Malaysia: A Literature Review. *International Journal of Innovation Creativity and Change*. 5(6), 421-433.
3. Ahmad, Zaheer Ahmad and Khan, Jangraiz.(2016). An Analysis of the Causes and Consequences of Unemployment in District Peshawar. *SUIT Journal of Social Sciences and Humanities*, 1(1), 1-15.
4. Alavi, S. S., Ghanizadeh, M., Mohammadi, M. R., Jannatifard, F., Esmaili Alamuti, S., & Farahani, M. (2021). The effects of cognitive-behavioral group therapy for reducing symptoms of internet addiction disorder and promoting quality of life and mental health. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 43(1), 47-56. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2020-0010>



5. Andhiny, Febryani Lona &, Diana, Aipipidely & Dian, Lestari Anakak(2023). Online Game Addiction in Adolescents. *Journal of Health and Behavioral Scienc*, 5(4), 456~466
6. Artemis, Tsitsika1 & Elena, Critselis & Amalia, Louizou1 & Mari, Janikian1 & Alik, Freskou1 & Evgenia, Marangou1 & Georgios, Kormas1 and Dimitrios A. Kafetzis. (2011). Determinants of Internet Addiction among Adolescents: A Case-Control Study. *The Scientific World JOURNAL*, 11, 866–874.
7. Ashish, Kapahi & Choo Siow, Ling & Sureswaran, Ramadass & Nibras, Abdullah (2013). *Internet Addiction in Malaysia Causes and Effects*. iBusiness, 5, 72-76.
8. Aviv, Weinstein & Laura, Feder & Kenneth Paul, Rosenberg & Pinhas Dannon(2014). Internet Addiction Disorder: Overview and Controversies. *Behavioral addiction*, 99-117.
9. Bachleda C, Darhiri L. .(2018). *Internet addiction and mental and physical fatigue*. Int Technol Manag Rev.;7:25–33.
10. Corder, Gregory & Dalei,Foreman.(2014).*Nonparametric statistics : a step-by-step approach*.02 ed . John Wiley & Sons.
11. Danijela Zorcec1 , Tatjana Cepreganova-Cangovska2 , Tatjana Zorcec. (2020) PSYCHOLOGICAL ALIENATION AND FEELING OF SELF-EFFICIENCY IN YOUNG MALE AND FEMALE ADULTS. *CONTRIBUTIONS. Sec. of Med. Sci*, 3, 79- 84.
12. Didier, Courbet & Marie-Pierre Fourquet, Courbet & Stéphane, Amato (2020). Addictions ” et comportements problématiques liés à Internet et aux réseaux sociaux. *ESSACHESS – Journal for Communication Studies*, 2020, 13 (1), pp.209-235.
13. Erik, Rautalinko.(2004). *Nondirective Counseling Effects of Short Training and Individual Characteristis of Client*. Acta Universitatis Upsalensis Uppsala.
14. Field, A.P. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. 5th Edition, Sage, Newbury Park.
15. Francesca,Saliceti (2015). Internet Addiction Disorder (IAD), *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 191 (2015) 1372 – 1376
16. Ganesan, Shanmugavelu and Amuta, Arumugam(2020). THE PROCESS AND IMPORTANCE OF MARRIAGE COUNSELLING FOR MARRIED COUPLES: AN OVERVIEW, *International Journal of Research and Development (IJRD)*, 5(12), 159-166.
17. George, D., & Mallery, P. (2018). *IBM SPSS Statistics 25 Step by Step: A Simple Guide and Reference*. 15th ed, Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351033909>
18. Gerald,Corey. (2013.)*Theory and Practie of Counseling and Psychotherapy* .9 edith,brooks/cole cengage learning. Caspian Journal of Neurological Sciences "Caspian J Neurol Sci".6(4).p222-232.
19. Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: a guide for non-statisticians. *International journal of endocrinology and metabolism*, 10(2), 486–489. <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
20. GRUDISTOVA, Elena G and ; PASTUKHOVA, Darya A and SLINKOV, Anatoliy M and SLINKOVA, Olga K & MELNIKOV, Timur N.(2019) Study of self-



- actualization needs of Russian students as a factor of competitiveness in the labor market, *Revista ESPACIOS*. 40(26).p01-11.
21. Hachemane, Mohamed Elmokhtar (2021). The role of Physical and sport education class in achieving psychosocial compatibility among final class of high school students, *the journal sports creativity*, 12(1) 182-201
  22. Hardie, E. and Tee, M.Y. (2007) Excessive Internet use. The role of personality, loneliness and social support networks in Internet addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*, 5, 34-47.
  23. Hilarie, Cash & Cosette D, Rae & Ann H, Steel & Alexander, Winkler (2012). Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 292-298
  24. Kim, J. (2008). The Effect of a R/T Group Counseling Program on The Internet Addiction Level and Self-Esteem of Internet Addiction University Students.
  25. Kristiana Siste, Kurniasanti & Pratiwi, Assandi Raden & Irawati Ismail & Martina, Wiwie Setiawan Nasrun & Tjhin Wiguna (2019). Internet addiction: a new addiction?. *Medical Journal of Indonesia*, 28 (1) : 82-91.
  26. Liu, J., Nie, J., & Wang, Y. (2017). Effects of Group Counseling Programs, Cognitive Behavioral Therapy, and Sports Intervention on Internet Addiction in East Asia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 14(12), 1470. <https://doi.org/10.3390/ijerph14121470>
  27. Malak, M. Z. (2018). *Internet Addiction and Cognitive Behavioral Therapy*. In Tech. doi: 10.5772/intechopen.71277
  28. Mohd, N. (2014). *Family Counseling in Malaysia: Current Issues and Practices*.
  29. Motahare Golbarg Khonachah1 , Mahnaz Khosrojavid1 , Seyed Musa Kafi Masouleh1 , Ebrahim Mirzajani , Marjan Mahdavi Roshan.(2020)*The Effect of Cognitive-behavior Modification and Feeding Behavior on Serotonin Levels and Depression Symptoms*.
  30. Mustafa KOÇ,(2011),INTERNET ADDICTION AND PSYCHOPATOLOGY, TOJET: *The Turkish Online Journal of Educational Technology – January 2011*, 10(1), 143-148.
  31. Ocansey, S., & Gyimah, E.K. (2020). Guidance and Counselling for Pupils with Special Educational Needs in Accra, Ghana: Implications for Inclusive Education. *Teacher Education Through Flexible Learning in Africa*.
  32. Odacı, H., & Çelik, Ç. B. (2017). Group Counselling on College Students' Internet Dependency and Life Satisfaction. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 27(2), 239–250. doi:10.1017/jgc.2017.9
  33. Orcan, F. (2020) Parametric or Non-Parametric: Skewness to Test Normality for Mean Comparison. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 7, 255-265. <https://doi.org/10.21449/ijate.656077>
  34. Pallant, J. (2016). *SPSS Survival Manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. 6th ed. McGraw Hill- Hill Education
  35. Paula S. Nurius and Rebecca J. Macy (2012).Chapter4 *Cognitive-Behavioral Theory* . Copyright © 2012. John Wiley & Sons, Incorporated. All rights reserved.

36. Rosa, Angela Fabio & Alessia, Stracuzzi & Riccardo, Lo Faro. (2022). Problematic Smartphone Use Leads to Behavioral and Cognitive Self-Control Deficits. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19. 01-13.
37. Ruben de, Alarcon & Javier I, de la Iglesia & Nerea M, Casado & Angel L, Montejo (2019). Online Porn Addiction: What We Know and What We Don't—A Systematic Review, *Journal of Clinical Medicine* , 8,91, p01-20.
38. S.Young, Kimberly. (2007). Treatment Outcomes with Internet Addicts. Published in *Cyber Psychology & Behavior*, vol10(2), 671-679.
39. Salahadin, Lotfi & Raziye, Eizadi-farda & Maryam, Ayazia & Mohammad Amin, Agheli-Nejada.(2011). The Effect of Meichenbaum's Cognitive Behaviour Modification Therapy on Reduction of Test Anxiety Symptoms in High School Girls. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30 835 – 838.
40. Sathya, J & Babu, M & Gayathri, J & Indhumathi, G & Abdul Samad, Z & Anandhi, (2023).Compulsive Buying Behavior and Online Shopping Addiction of Women', *Information Science Letters*, 12(5), 1641- 1650.
41. Sergey D &. Neverkovich & Irina, S. Bubnova & Nikolay, N. Kosarenko & Regina, G. Sakhieva & Zhanna, M. Sizova & Valeria, L. Zakharova & Marina, G. Sergeeva Students' Internet Addiction: Study and Prevention. *EURASIA Journal of Mathematics*, Science and Technology Education.14(4):1483-1495.
42. Snigdha, Samantray (2018). Internet addiction and relationships: the psychology behind it. *MOJ Addiction Medicine & Therapy*, 3(1):11–13.
43. Stephanie Bredel. (2012). *Addiction \_a Internet chez les adolescents : elaboration d'un outil d'aide au d\_epistage pour les Medecine*, Faculti Mixte de Medecine et pharmaie de Rouen.
44. Suyog Chandrashekhar, Savant & Sahana, Hegde-Shetiya & Deepti, Agarwal & Ravi, Shirhatti & Deeksha, Shetty. (2013). Effectiveness of Individual and Group Counseling for Cessation of Tobacco Habit Amongst Industrial Workers in Pimpri, Pune – An Interventional Study. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 14(2), 1133-1139.
45. Tina, Nweze and Ugochukwu, Chnonso Okolie.(2015). Effective Vocational Guidance and Counselling Programmes: Creating Opportunities for Harnessing Potentials of Street Beggars, *Journal of Education and Practice*, 6(26)127-130.
46. Triffaux, . J-M. &. Desert, , J-B & Lakaye, A .(2013). CYBERDÉPENDANCE ? Une nouvelle forme d'addiction comportementale?. *Rev Med Liège*, 68(5-6) : 365-370 365.
47. V. Jurist Lionel Kumar (2010). Guidance in the Secondary School. *i-manager's Journal on Educational Psychology*, 3(3), 18-22. <https://doi.org/10.26634/jpsy.3.3.1077>
48. Vudembu, Pamela Inzai and Janet, Manyasi2 and Rev. Otuya, Willis and Janet, Manyasi and Rev. Otuya, Willis.(2016).Non-Directive Counselling Strategy and Staff Performance in Selected Public Universities in Kenya. *International Journal of Multidisciplinary and Current Research*, 4, 739-745.
49. Wasantha, Subasinghe.(2016). An Introduction on Educational Guidance and school Counseling. *International Journal of Scientific Research and Innovative Technology*, 3(10), 11-18

50. Young K. S. (2013). Treatment outcomes using CBT-IA with Internet-addicted patients. *Journal of behavioral addictions*, 2(4), 209–215. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.4.3>

51. Zuzana, Budayova. (2021). *Family Problems of Today*. 1st edith. ISBCRTI.

موقع إلكتروني:

1. Digital. (2023). Algeria-DataReportal-Global Digital Insights. <http://datareportal.com/reports/digital-2023-algeria>

الملاحق

الملحق رقم (01) قائمة أسماء المحكمين لمقياس الاستخدام السلبي للانترنت

الرقم	اسم المحكم	التخصص	الدرجة العلمية	مكان العمل
01	بلقوميدي عباس	علم النفس التربوي	أستاذ تعليم عالي	جامعة وهران 02
02	بن معاشو مهاجي	علوم التربية	أستاذ محاضر أ	جامعة سعيدة
03	بوحفص طارق	علم النفس التربوي	أستاذ تعليم عالي	جامعة سعيدة
04	عايش صباح	الإرشاد الأسري	أستاذة محاضرة أ	جامعة شلف
05	منصوري عبد الحق	علم التربية	أستاذ تعليم عالي	جامعة وهران 02
06	نبار رقية	علم النفس التربوي	أستاذة محاضرة أ	جامعة سعيدة
07	ورغي سيد أحمد	علوم التربية	أستاذ تعليم عالي	جامعة سعيدة
08	كورات كريمة	علوم التربية	أستاذة محاضرة أ	جامعة سعيدة
09	بقال اسمى	علم النفس الإكلينيكي	أستاذة تعليم عالي	جامعة وهران 02

الملحق رقم (02) قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج الإرشادي

الرقم	اسم المحكم	التخصص	الدرجة العلمية	مكان العمل
01	بلقوميدي عباس	علم النفس التربوي	أستاذ تعليم عالي	جامعة وهران 02
02	بقال اسمى	علم النفس الإكلينيكي	أستاذ محاضر أ	جامعة سعيدة
03	بوحفص طارق	علم النفس التربوي	أستاذ تعليم عالي	جامعة سعيدة
04	عايش صباح	الإرشاد الأسري	أستاذة محاضرة أ	جامعة شلف
05	أيت نجية	علم النفس	أستاذة محاضرة أ	جامعة سعيدة
06	نبار رقية	علم النفس التربوي	أستاذة محاضرة أ	جامعة سعيدة
07	ورغي سيد أحمد	علوم التربية	أستاذ تعليم عالي	جامعة سعيدة
08	ياسين أمنة	علوم التربية	أستاذة تعليم عالي	جامعة وهران 02
09	يوب نادية الزقاي	علم النفس المدرسي	أستاذة تعليم عالي	جامعة وهران 02

## الملحق رقم (03) إستمارة تحكيم برنامج إرشادي

البيانات خاصة بالمحكم :

المحكم :

التخصص:

الدرجة العلمية :

مكان العمل:

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة: علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

جامعة الانتماء: محمد بن احمد وهران 02

### استمارة تحكيم برنامج ارشادي

الأستاذ (ة) الكريم (ة)

في اطار اعداد اطروحة دكتوراه بعنوان " اليات تحصين الشباب من الاستخدام السلبي للأنترنت: بلورة برنامج ارشادي وقائي.

نضع بين أيديكم هذه الأداة للتحكيم، لذا نرجو منكم تقويم " البرنامج الارشادي" وذلك بإبداء رأيكم حول:

1- من حيث التصميم.

2- تقييم الجلسات من حيث الاهداف.

3- تقييم الجلسات من حيث الاجراءات والفنيات المستخدمة.

4- تقييم الجلسات من حيث الاجراءات والاستراتيجيات المستخدمة.

5-- تقييم الجلسات من حيث المدة الزمنية.

6- تقييم الجلسات من حيث الواجبات المنزلية.

7- تقييم الجلسات من حيث استمارات مراقبة الذات

8- تقييم الجلسات من حيث الوثائق المرتبطة بالتقييم.

شكرا على تعاونكم معنا

بعد اطلاعكم على محتوى البرنامج نرجو من سيادتكم ابداء رأيكم فيه:

### 1- من حيث التصميم:

ملاحظات	الحكم		الموضوع	2- مجال التحكيم
	غير مناسب	مناسب		
			عنوان البرنامج	01
			اهداف البرنامج	02
			محتوى البرنامج	03
			مدة البرنامج	04
			الفنيات المستخدمة في البرنامج	05
			عدد جلسات البرنامج	06
			ترتيب الجلسات	07

### 2- الجلسات من حيث الاهداف:

الجلسات	مناسب	غير مناسب	اقتراحات
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			



### 3- تقييم الجلسات من حيث الاجراءات والفنيات المستخدمة:

ملاحظات	مدى مناسبة الفنيات المستخدمة لكل جلسة		مدى مناسبة اجراءات كل جلسة لما وضعت له		ارقام الجلسات
	غير مناسبة	مناسبة	غير مناسبة	مناسبة	
					01
					02
					03
					04
					05
					06
					07
					08
					09
					10
					11
					12
					13

### 4- تقييم الجلسات من حيث الاجراءات والاستراتيجيات المستخدمة:

ملاحظات	مدى مناسبة الاستراتيجيات التحصين المستخدمة لكل جلسة		مدى مناسبة اجراءات كل جلسة لما وضعت له		ارقام الجلسات
	غير مناسبة	مناسبة	غير مناسبة	مناسبة	
					01
					02
					03
					04
					05
					06
					07
					08
					09
					10
					11
					12
					13

5- تقييم الجلسات من حيث المدة الزمنية:

الجلسة	مناسبة	غير مناسبة	الاقتراحات
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			

.....

.....

.....

6- تقييم الجلسات من حيث الواجبات المنزلية:

الجلسة	مناسبة	غير مناسبة	الاقتراحات
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			

.....

.....

07 - تقييم الجلسات من حيث استمارات مراقبة الذات:

الاقتراحات	غير مناسبة	مناسبة	الاستمارة
			مراقبة الأفكار
			مراقبة مدة استخدام الانترنت

.....  
 .....  
 .....

08-تقييم الجلسات من حيث الوثائق المرتبطة بالتقييم:

ملاحظات	الحكم	الوثيقة	رقم الوثيقة
		تقييم مرحلي للجلسات	01
		التقييم الكلي للبرنامج	02

اي ملاحظات اخرى تود سيادتكم اضافتها:

.....  
 .....  
 .....

## الملحق رقم (04) مقياس الاستخدام السلبي للانترنت في صورته الأولية

جامعة وهران 02 محمد بن احمد

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

عزيزي الطالب. عزيزتي الطالبة..

في إطار إجراء دراسة ميدانية أضع بين أيديكم هذا الاستبيان الذي يحتوي على مجموعة من الفقرات، الرجاء منكم قراءتها بتمعن والإجابة على جميع الفقرات، وذلك بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة. مع العلم أن إجابتك ستحضى بالسرية التامة ولا تستعمل إلا لغرض البحث العلمي. نشكرك على تعاونك معنا

- الجنس: ذكر  أنثى

- العمر:

- عدد ساعات استخدام الانترنت في اليوم:

- أقل من ساعتين  من ساعتين إلى أربع ساعات  من أربع ساعات إلى ست ساعات

البدايل					البعد 1: المواقع التواصل الاجتماعي
ابدا	نادرا	أحيانا	غالباً	دائماً	الفقرات
					1 افتح المواقع التواصل الاجتماعي بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة
					2 استخدم المواقع التواصل الاجتماعي لساعات متأخرة من الليل
					3 أتواصل مع أصدقائي عبر المواقع التواصل الاجتماعي لساعات طويلة
					4 لا أستطيع تنظيم وقت لاستخدام المواقع التواصل الاجتماعي
					5 استخدم المواقع التواصل الاجتماعي وأنا أتناول الوجبات الغذائية
					6 استخدم المواقع التواصل الاجتماعي وأنا أتحدث مع الآخرين
					7 اشعر بالغضب عند التوقف عن استخدام المواقع التواصل الاجتماعي
					8 اشعر بارتياح كبير عندما افتح المواقع التواصل الاجتماعي
					9 أراقب تعليقات أصدقائي على المناشير باستمرار
					10 أتابع الفيديوهات الموجودة بالمواقع التواصل الاجتماعي الواحدة تلو الأخرى

					11 انزعج عند انقطاعي عن استخدام المواقع التواصل الاجتماعي
					12 يظل فكري منشغلا بما سيحدث بالمواقع التواصل الاجتماعي عند توقفي عن استخدامه.
					13 اشعر بان شبيئا ينقصني إذا لم أراقب حسابي على المواقع التواصل الاجتماعي حين لأخر
					14 استخدم المواقع التواصل الاجتماعي للقضاء على وقت الفراغ
					15 اشعر بالقلق عند الانقطاع عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
					16 أتابع الحسابات الشخصية لأصدقائي يوميا على المواقع التواصل الاجتماعي
					17 لا اشعر بمرور الوقت وأنا أتواصل مع أصدقائي عبر المواقع التواصل الاجتماعي
					18 يشغل المواقع التواصل الاجتماعي الجزء الأكبر في نهاري
					19 لا أستطيع التوقف عن استخدام المواقع التواصل الاجتماعي
					البعد 02 الألعاب الالكترونية
ابدأ	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	1 أقوم بفتح الانترنت من اجل اللعب فقط
					2 العب على الانترنت لساعات طويلة
					3 العب على الانترنت لساعات متأخرة من الليل
					4 ينشغل فكري باستمرار باللعبة الالكترونية إذا ما توقفت عنها.
					5 استنفذ كل مراحل اللعبة الالكترونية دون تعب
					6 اشعر بأنني جزء من اللعبة الالكترونية
					7 انسي انجاز واجباتي بسبب اللعب الالكتروني
					8 اشعر بالاكتئاب عندما أتوقف عن اللعب الالكتروني على الانترنت
					9 العب عبر الانترنت في أي وقت
					10 أنسى نفسي وأنا العب عبر الانترنت
					11 اشعر بالضجر عندما أتوقف عن اللعب لفترة من الزمن
					12 لا اشعر بمرور الوقت وأنا العب عبر الانترنت
					13 اشعر بأنني بحاجة لساعات أكثر للعب على الانترنت
					14 العب على الانترنت حتى الفوز
					البعد 03: المواقع الإباحية.
ابدأ	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	1 أقوم بمتابعة المواقع الإباحية باستمرار
					2 أقوم بتحميل الفيديوهات الإباحية يوميا
					3 اشعر برغبة زائدة في تحميل الصور التي تحتوي على الإباحية
					4 ابحث جاهدا عن المواقع التي تحتوي على الإباحية
					5 لا اشعر بمرور الوقت وأنا أتابع المشاهد الإباحية
					6 أشاهد الأفلام الإباحية لساعات متأخرة من الليل

					أعجز عن التوقف عن مشاهدة المواقع الإباحية	7
					اشعر براحة نفسية عند مشاهدة المواقع الإباحية	8
					اشعر بالقلق إذا لم أتابع الإباحية	9
					اشعر بالحاجة إلى مشاهدة المزيد من الأفلام الإباحية	10
					لا أستطيع تحديد وقت لمتابعة الإباحية	11
					اشعر بان شيئاً ما ينقصني إذا لم أتابع المشاهد الإباحية	12

## الملحق رقم (05) مقياس الاستخدام السلبي للانترنت في صورته النهائية

جامعة وهران 02 محمد بن احمد

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

عزيزي الطالب. عزيزتي الطالبة..

في إطار إجراء دراسة ميدانية أضع بين أيديكم هذا الاستبيان الذي يحتوي على مجموعة من الفقرات، الرجاء منكم قراءتها بتمعن والإجابة على جميع الفقرات، وذلك بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة. مع العلم أن إجابتك ستحضى بالسرية التامة ولا تستعمل إلا لغرض البحث العلمي. نشكرك على تعاونك معنا

- الجنس: ذكر  أنثى

- العمر:

- عدد ساعات استخدام الانترنت في اليوم:

- أقل من ساعتين  من ساعتين إلى أربع ساعات  من أربع ساعات إلى ست ساعات

البدايل					البعد 1: استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	الفقرات
					1 افتح مواقع التواصل الاجتماعي بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة
					2 استخدم مواقع التواصل الاجتماعي لساعات متأخرة من الليل
					3 أتواصل مع أصدقائي عبر مواقع التواصل الاجتماعي لساعات طويلة
					4 لا أستطيع تنظيم وقت لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي
					5 استخدم مواقع التواصل الاجتماعي وأنا أتناول الوجبات الغذائية
					6 استخدم مواقع التواصل الاجتماعي وأنا أتحدث مع الآخرين
					7 اشعر بالغضب عند التوقف عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
					8 اشعر بارتياح كبير عندما افتح مواقع التواصل الاجتماعي
					9 تشغلني مواقع التواصل الاجتماعي عن التواصل مع أفراد أسرتي
					10 أتابع الفيديوهات الموجودة بمواقع التواصل الاجتماعي الواحدة تلو الأخرى دون الشعور بالوقت
					11 انزعج عند انقطاعي عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
					12 يظل فكري منشغلا بما سيحدث بمواقع التواصل الاجتماعي عند توقي عن استخدامه
					13 اشعر بان شيئا ينقصني إذا لم أراقب حسابي من حين لآخر
					14 استخدم مواقع التواصل الاجتماعي للقضاء على وقت الفراغ
					15 اشعر بالقلق عند انقطاع عن مواقع تواصل اجتماعي
					16 استخدامي للمواقع التواصل الاجتماعي يجعلني أنسى أداء واجباتي

					17 لا اشعر بمرور الوقت وأنا أتواصل مع أصدقائي عبر مواقع التواصل الاجتماعي
					18 تشغل مواقع التواصل الاجتماعي الجزء الأكبر في يومي
					19 لا أستطيع التوقف عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
					البعد 02 الألعاب الإلكترونية
ابدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	1 أقوم بفتح الانترنت من أجل اللعب فقط
					2 العب على الانترنت لساعات طويلة
					3 العب على الانترنت لساعات متأخرة من الليل
					4 ينشغل فكري باستمرار باللعبة الإلكترونية إذا ما توقفت عنها.
					5 استنفذ كل مراحل اللعبة الإلكترونية دون تعب
					6 اشعر بأنني جزء من اللعبة الإلكترونية
					7 انسي انجاز واجباتي بسبب اللعب الإلكتروني
					8 اشعر بالقلق عندما أتوقف عن اللعب الإلكتروني على الانترنت
					9 العب عبر الانترنت في أي وقت
					10 أنسى نفسي وأنا العب عبر الانترنت
					11 اشعر بالضجر عندما أتوقف عن اللعب لفترة من الزمن
					12 لا اشعر بمرور الوقت وأنا العب عبر الانترنت
					13 اشعر بأنني بحاجة لساعات أكثر للعب على الانترنت
					14 العب على الانترنت حتى الفوز



الملحق رقم (06) الصورة النهائية للبرنامج الإرشادي الوقائي



جامعة وهران 02 محمد بن احمد

كلية العلوم الاجتماعية

شعبة: علوم التربية

التخصص: ارشاد وتوجيه

برنامج ارشادي وقائي للتحصين من الاستخدام السلبي للإنترنت

الاستاذة المشرفة:

بقال اسمى

من اعداد طالبة الدكتوراه:

جلولي زينب.

Email : zinebdjellouli20@gmail.com

السنة الجامعية 2022-2023

عينة الدراسة: الشباب الجامعي.

التعريف بالبرنامج الارشادي الوقائي:

هو عبارة عن مجموعة من الخطوات الاجرائية المبنية على اسس علمية منظمة ومحددة تقوم على اساس النظرية المعرفية السلوكية الموجهة للشباب الجامعي الذين تتراوح أعمارهم ما بين (19-23 سنة) والذين يعانون من مشكلة الاستخدام السلبي للانترنت، من خلال تزويدهم باليات و فنيات وقائية تساعدهم في التقليل من الاستخدام السلبي للانترنت كفننية: النمذجة، التعزيز، الحوار والمناقشة، المراقبة الذاتية، الاسترخاء.. وغيرها، وتساعدهم على تحسين توافقهم النفسي والاجتماعي، والتقليل من اعراض التوقف عن استخدام الانترنت يقوم البرنامج على اسلوب الارشاد الجماعي.

يتكون البرنامج الارشادي الوقائي من (12 جلسة) تقدم أسبوعيا بمعدل جلسة أو جلستين في الأسبوع، مدة كل جلسة تتراوح ما بين (60-90 د).

**أهداف البرنامج الارشادي:**

يسعى البرنامج الحالي الى تحقيق نوعين من الأهداف، هدف عام وأهداف اجرائية، والمتمثلة في:

**الهدف العام:**

يتمثل الهدف العام من البرنامج الارشادي الوقائي في خفض الاستخدام السلبي للانترنت لدى الطالب الجامعي والتخلص من اعراضه. ويتم تحقيق هدف العام من خلال الاهداف الفرعية تتحدد في الاتي:

**أهداف إجرائية:**

1- بناء علاقة إرشادية إيجابية بين الباحثة وأفراد العينة الدراسة وتشجيعهم على المشاركة الفعالة في جلسات البرنامج الإرشادي.

2- تزويد أفراد العينة الدراسة بمفهوم الاستخدام السلبي للانترنت، أعراضه، الآثار المترتبة عنه.

3- تدريب أفراد عينة الدراسة على فنيات معرفية سلوكية للتخلص من الأفكار غير عقلانية وكذا التخلص من أعراض التوقف عن استخدام الانترنت.

4- تدريب أفراد عينة الدراسة على آليات وقائية للتحكم في مدة استخدام الإنترنت.

**أهمية البرنامج:**

- تتضح أهمية البرنامج الإرشادي الوقائي الحالي من التقنيات المعرفية السلوكية التي يقوم عليها، وذلك باعتبارها فعالة في التقليل من الاعراض النفسية جراء الاستخدام السلبي للأنترنت، انطلاقا من التعديل المعرفي السلوكي.

- أيضا تتضح أهمية البرنامج من الآليات الوقائية ليونغ في الدفع بالحالات نحو التقليل من أعراض الاستخدام السلبي للأنترنت.

- أيضا تتضح أهميته في تعليمهم او اكسابهم بعض المهارات للتعامل مع اعراض الاستخدام السلبي.

- تتضح أهمية البرنامج من خلال طبيعة الفئة المستهدفة وهي فئة الشباب.

- يشكل ارضية لدراسات اخرى تتناول جوانب اخرى من استخدام السلبي للأنترنت.

### الحدود الاجرائية للبرنامج الارشادي:

1. الحدود الزمنية: يستغرق البرنامج 12 أسبوع بواقع جلسة في الأسبوع وتستغرق كل جلسة من (60-90 دقيقة) حسب كل جلسة والفنيات المستخدمة.

2. عدد الجلسات: ستكون البرنامج الحالي من (12) جلسة إرشادية بواقع جلستين في الأسبوع، تستغرق كل جلسة من 45 إلى 60 دقيقة حسب كل جلسة وطبيعة الفنيات المستخدمة.

3. الحدود المكانية: سيتم تنفيذ البرنامج في قاعة من قاعات جامعة الدكتور مولاي الطاهر بسعيدة.

4. الحدود البشرية: سيتم تحديد عدد المشاركين بناء على درجة الاستخدام السلبي للأنترنت وموافقهم في المشاركة في البرنامج، على الأرجح أن لا يقل عدد المشاركين عن (15) فرد في المجموعتين الضابطة و التجريبية.

5. الاسلوب الارشادي: الإرشاد النفسي الجماعي.

### مراحل تنفيذ البرنامج الإرشادي:

يتم تحديد الافراد المستهدفين من الدراسة من خلال تطبيق مقياس الإستخدام السلبي للأنترنت على عينة إستطلاعية لمعرفة مستوى إستخدامها للأنترنت وبعدها يتم حصر العينتين الضابطة والتجريبية المكونة من (26) طالبا وطالبة، والذين أثبتوا مستوى مرتفع من الاستخدام السلبي للأنترنت وممن وافقوا على المشاركة في البرنامج الإرشادي الوقائي، حيث تم اختيارهم بناء على درجاتهم المرتفعة على المقياس المعد لهذه الدراسة، حيث تعد من الخطوات الاساسية للتعرف على الاثر الذي سيحدثه البرنامج الارشادي الوقائي، وسوف يتم تطبيق البرنامج على النحو التالي:

### 1-المرحلة التمهيديّة:

يتم من خلالها التعرف على العينة التجريبية وخلق جو من التعارف والمحبة فيما بينهم، ويتم تعريفهم بالبرنامج الإرشادي واهدافه وخطوات سيره، وبعدها يتم الاتفاق معهم.

## 2- المرحلة تطبيق البرنامج:

تقوم الباحثة بعرض مفصل حول الاستخدام السلبي للأنترنت، وفي هذه المرحلة يتم تدريب المجموعة التجريبية على اليات التحصين للتقليل من الاستخدام السلبي للأنترنت.

## 3- مرحلة تقييم البرنامج:

يتم فيها تقييم مدى تحقق اهداف البرنامج الإرشادي الوقائي عن طريق تطبيق المقياس مرة ثانية على العينة التجريبية والضابطة وهو ما يسمى بالمقياس البعدي، وبعد فترة من انتهاء البرنامج يتم تطبيق المقياس مرة ثالثة على العينة التجريبية وهو ما يسمى بالمقياس التتبعي.

## 4- الخطوات العامة لتنفيذ الجلسات:

ويتم توضيح الخطوط العامة للجلسات الإرشادية فيما يلي:

- تعريف المجموعة بالهدف من الجلسة.
- عرض تمهيدي للجلسة.
- مناقشة الواجب المنزلي ان وجد.
- الدخول في أنشطة الجلسة.
- المناقشة والحوار الرد على تساؤلات الواردة خلال الجلسة.
- تلخيص موضوع الجلسة.
- تحديد الواجب المنزلي (احياناً).
- انتهاء من الجلسة وشكراً الافراد المشاركين.

## الجلسة 01: تمهيد وتعارف

عنوان الجلسة: تمهيد وتعارف.

أهداف الجلسة:

- فتح باب التعارف بين الباحثة والطلبة.
- إتاحة الفرصة لتعارف الطلبة ببعضهم البعض.

- التعرف بأعضاء المجموعة التجريبية بعد قيام الباحثة بجلسة القياس القبلي.

-التعريف بالبرنامج من حيث أهدافه وجلساته ومدة تطبيقه.

- الاتفاق الباحثة مع الطلبة على مكان وزمان الذي ستعقد فيه الجلسات.

-التأكيد على اهمية حضور الجلسات في الموعد المناسب.

الفنيات المستخدمة: الحوار والمناقشة.

زمن الجلسة: 60 دقيقة.

الوسائل: جهاز عرض البيانات.

إجراءات الجلسة:

بعد الانتهاء من جلسة القياس القبلي التي قامت بها الباحثة للتعرف على مستوى الاستخدام السلبي للانترنت، وبعد تفرغ النتائج، قامت الباحثة بتحديد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للطلبة اللذين تحصلوا على درجات مرتفعة في مقياس الاستخدام السلبي للانترنت.

- الترحيب بأعضاء المجموعة التجريبية الذين تم اختيارهم

- تقوم الباحثة بالتعريف بنفسها موضحة بذلك بعض الجوانب الشخصية والعلمية والمهمة التي حضرت من اجلها.

تسمح الباحثة لأفراد المجموعة التجريبية لكل فرد من أفرادها بإلقاء الكلمة للتعريف بنفسه امام الطلبة الآخرين بذكر (الاسم واللقب، مكان السكن، هواياتهم، وعن مشاركته في البرنامج الإرشادي وتوقعاتهم حوله.)، الواحد تلوى الآخر حتى يتعرفون على بعضهم البعض.

- تظهر الباحثة للمجموعة التجريبية نوعا من الاهتمام لخلق جو من الالفة والود والانسجام بين الباحثة والطلبة وفيما بينهم.

- تدير الباحثة الجلسة موضحة بذلك تعريف البرنامج الارشادي والهدف منه واجراءاته وهو كما يلي: هو برنامج ارشادي وقائي يهدف الى تخفيض الاستخدام السلبي للانترنت، حيث يحتوي هذا البرنامج على (12) جلسة إرشادية مدة الجلسة تتراوح ما بين (45إلى60دقيقة) وبان الجلسات تحتوي على أنشطة تساعد على خفض هذا النوع من الاستخدام.

-توضح الباحثة للمجموعة التجريبية أن من عوامل نجاح البرنامج هو المشاركة الفعالة والتعاون المشترك بين الباحثة وبينهم وكذلك فيما بينهم كالحوار المتبادل، المناقشة، طرح أسئلة واستفسارات، والنتائج المتوقعة من تطبيق البرنامج.

- تقوم الباحثة بطرح مجموعة من القواعد التي تساعدنا في تحقيق أهداف البرنامج وأهميتها في السير الحسن للبرنامج التي يجب الالتزام بها وهي كما يلي:
  - السرية التامة لما يدور في الجلسة الإرشادية.
  - الاحترام المتبادل بعضهم البعض.
  - الالتزام بحضور الجلسات في الموعد والوقت المحدد.
  - تنفيذ الوجبات المقدمة للطلبة.
- تتهي الباحثة الجلسة بالرد على أسئلة واستفسارات الطلبة وتشكر الطلبة مع تحديد الموعد للقاء القادم.

### الجلسة الثانية: الاستخدام السلبي للإنترنت

**عنوان الجلسة: الاستخدام السلبي للإنترنت.**

**أهداف الجلسة:**

- إعطاء لمحة حول الاستخدام السلبي للإنترنت.
- يوضح الباحث لأعضاء المجموعة الإرشادية مجالات الاستخدام السلبي للإنترنت.
- اعراض الاستخدام السلبي للإنترنت.
- الفنيات: المحاضرة، الحوار والمناقشة، التعزيز.
- زمن الجلسة: 90 دقيقة.
- الوسائل: الحاسوب، جهاز عرض البيانات.

**محتوى الجلسة:**

مع توفر الانترنت وتوفر الهواتف الذكية وسهولة الحصول عليهما سمي العصر الحالي بالعصر الرقمي الافتراضي باحتلال الانترنت مكانة هامة وجزء لا يتجزأ من الحياة اليومية للفرد، ظهر مصطلح جديد يسمى يعتبر الاستخدام السلبي للإنترنت من المشكلات البارزة.

**تعريف الاستخدام السلبي للإنترنت:**

يعرف تشارلتون (2002) الاستخدام السلبي للإنترنت، بأنه الاستخدام المفرط للإنترنت الذي يؤدي إلى أعراض جسدية واجتماعية ونفسية تعتبر مؤشرات لاضطراب سريري أو انتكاسه. أما يونج وروجرز (1998) فيعرفانه بأنه الاستخدام المفرط للإنترنت وعدم قدرة الفرد على التحكم فيه، مما يؤدي بالفعل إلى العديد من الصعوبات النفسية والاجتماعية وكذلك مشاكل متعلقة بالعمل والدراسة. (Amja, 2016, p124)

**تعرف الجمعية الأمريكية للطب النفسي الاستخدام السلبي للإنترنت:**

"استخدام الانترنت أكثر من (38) ساعة أسبوعيا لأغراض أخرى غير العمل، مع الميل لزيادة ساعات استخدام الانترنت لإشباع نفس الرغبة التي كانت تشبع سابقا بساعات اقل، مع المعاناة من أعراض نفسية واجتماعية عند انقطاع الاتصال بالشبكة: التوتر النفسي والحركي، القلق، التفكير في الانترنت بشكل قهري، حركات الأصابع إرادية ولا إرادية مشابهة لحركات الأصابع على الكمبيوتر. (عبد الوهاب، 2014، ص109)

## -مجالات الاستخدام السلبي للانترنت:

### 1- مواقع التواصل الاجتماعي:

**الفيسبوك:** هي شبكة اجتماعية افتراضية تهدف إلى جمع الأفراد بعضهم ببعض، سواء أكانوا يعرفون بعضهم بعضا أم لا. بداية الموقع كان في 2004 وكانت على شكل شبكة اجتماعية مغلقة خاصة بطلبة جامعة هارفرد. توسعت الشبكة لتضم فيما بعد كل الجامعات الأمريكية. في سنة 2006. ستصبح الشبكة متاحة للجميع. موقع الفيسبوك. يسمح لمستخدميه بإدخال معلوماتهم الشخصية لتكوين هوية افتراضية يتفاعلون عن طريقها مع المستخدمين الآخرين (عبدالي، 2015، ص50)

هو شبكة اجتماعية افتراضية تهدف إلى جمع الأشخاص معا سواء أكانوا يعرفون بعضهم أم لا، يسمح لمستخدميه بإدخال معلوماتهم الشخصية لإنشاء هوية افتراضية ليتفاعل من خلالها مستخدمين آخرين (عبدالي، 2015، ص50).

**الانستقرام:** هو إحدى الشبكات التواصل الاجتماعي المجانية التي تم إطلاقها سنة 2010 وتعمل على الهواتف الذكية، يسمح الانستقرام لمستخدميه بالتقاط الصور ومقاطع الفيديو وتعديلها باستخدام الأدوات والفلاتر الرقمية الموجودة عيه، كما يتيح للأفراد مشاركة الصور من خلاله وعلى مواقع التواصل الاجتماعي الأخرى. (شاوي، 2022، ص294) (طاهري ومصنوعة، 2022، ص337)

**تيك توك:** هو تطبيق من تطبيقات التواصل الاجتماعي يسمح لمستخدميه بتصوير ومشاركة مقاطع فيديو قصيرة مدتها 15 ثانية، كما يمكن الوصل بين مقاطع الفيديو ببعضها البعض إلى دقيقة كاملة 60 ثانية، يمكن أيضا لمستخدم تيك توك استعمال مجموعة متنوعة من الفلاتر والموسيقى الخلفية على مقاطع الفيديو للتواصل مع مجتمع المشاهدين (عبد الله و يسر، 2023، ص584) (موسى، 2021، ص24)

### الألعاب الإلكترونية:

وهو الولوج بالألعاب المتوفرة على الشبكة، حيث تؤثر على الوظائف الأساسية في الواقع الحياتي كالدراسة والعمل والواجبات المنزلية. أن إدمان اللعب سواء في النت أو غيره يقلل من التركيز ويمنع العقل من

الاستجابة للمثيرات الأخرى، وعلى الرغم من أن الألعاب هي في اغلب الأحيان مرتبطة بالمجتمعات الأصغر سنا فانه في السنوات الأخيرة بدأ يختفي حد العمر. (العبيدي و بن دبيس، 2017، ص 4)

### أعراض الاستخدام السلبي للانترنت:

يمكن تحديد أعراض الاستخدام السلبي للانترنت كما يلي:

1- القلق بشأن الانترنت فتجد الفرد قلقا بشأن استخدام الانترنت

2- الحاجة لاستخدام الانترنت لفترة أطول لشعور بالرضا.

3- البقاء على الانترنت لفترة أطول.

4- القلق والانفعال عند محاولته التقليل من استخدام الانترنت.

5- محاولات متكررة ولكن غير ناجحة للتقليل أو التوقف عن استخدام الانترنت.

6- الكذب على الأسرة أو المعالج أو الآخرين لإخفاء المقدار الفعلي لاستخدام الانترنت.

7- استخدام الانترنت للهروب من الصعوبات أو لتخفيف الحالة المزاجية.

تعريض العلاقات أو الوظيفة أو فرص التعليم أو المهنة للخطر بسبب الانترنت ( St\_phanie

(Bredel,2012)( Irismar Reis, de Oliveira,2012)

### الواجب المنزلي:

توجه الباحثة بعض الأسئلة التي تتطلب الإجابة عليها كتابيا:

1- ما هي التطبيقات والمواقع التي تزورها وتشعر بأنك غير قادر على الاستغناء عنها؟

2- تكوين قائمة شخصية حول: بما أن الأفراد الذين يستخدمون الانترنت بشكل سلبي يهملون جوانب عديدة

في حياتهم الشخصية والاجتماعية ماهي الأمور التي تشعر بأنك أهملتها نتيجة استخدامك السلبي للانترنت.

### إجراءات المتبعة في الجلسة:

تقوم الباحثة بالترحيب بأعضاء المجموعة التجريبية.

- تعرض أهداف الجلسة الإرشادية، ثم تقوم بتعريف الاستخدام السلبي للانترنت ومجالاته وما هي أعراض

الاستخدام السلبي للانترنت.

- بعد أن تنتهي الباحثة من إلقاء المحاضرة تعطي فرصة للمجموعة التجريبية بمناقشة هذا المفهوم والتعقيب

عليه.

- من خلال الحوار والمناقشة تتعرف الباحثة على الأعراض التي يعاني منها كل فرد من أفراد المجموعة

التجريبية وبعدها تفتح المجال للاستفسار عن أي شيء غامض وغير مفهوم.



- إنهاء الجلسة الإرشادية بالثناء والشكر وتلخيص الجلسة بذكر أهم النقاط التي تمت مناقشتها في الجلسة.
- في الأخير تقوم الباحثة بتقديم مطوية تحتوي على ملخص ما تم ذكره في الجلسة.
- تكليف المجموعة التجريبية بواجب منزلي (ب طرح أسئلة حول التطبيقات الأكثر استخداما، والجوانب المهملة في حياتهم بسبب استخدام الانترنت)

### جلسة 03: الآثار المترتبة عن الاستخدام السلبي للانترنت.

عنوان الجلسة: الآثار المترتبة عن الاستخدام السلبي للانترنت.

أهداف الجلسة:

- مناقشة الواجب المنزلي مع الطلبة من خلال:
- التعرف على التطبيقات والمواقع التي يرتادها الطلبة.
- عرض فيديو مختصر عن الآثار السلبية لاستخدام الانترنت (على المستوى الصحي، والنفسي والاجتماعي).
- الغنيات: الحوار والمناقشة.
- زمن الجلسة: 60 دقيقة.
- الوسائل: الكمبيوتر، الداتاشو، فيديو، السبورة.

محتوى الجلسة:

مناقشة الواجب المنزلي مع المجموعة التجريبية والتعرف على المواقع والتطبيقات الأكثر استخداما، كما يتم التعرف على الجوانب المهملة في حياته جراء استخدام الانترنت.

آثار الاستخدام السلبي للانترنت وتتمثل فيما يلي:

الآثار الصحية:

- يؤثر الاستخدام السلبي للانترنت على الصحة العضوية للفرد تتمثل في فيما يلي:
- أضرار تصيب العمود الفقري وآلام على مستوى الرقبة وأسفل الظهر.
- أضرار تصيب الأذن بالنسبة لمستخدمي مكبرات الصوت.
- أضرار تصيب العينين كالإرهاق البصري، وجفاف العينين، نقص النظر بسبب الإشعاعات المنبعثة من الكمبيوتر والهاتف الذكي.

- أضرار تصيب الأيدي والأصابع.

- عدم القدرة على الحركة بشكل طبيعي بسبب الجلوس طويلا أمام الحاسوب. (القاضي، 2020، ص123)  
(المومني، 2015، ص369)

#### الآثار النفسية:

يؤدي الاستخدام السلبي للانترنت إلى الانغماس في عالم وهمي بديل، حيث يجد الفرد نفسه في صراع بين الواقع المعاش والوهم الموجود على الانترنت، وهذا ينتج عنه شخصية غير متوازنة، ويؤثر ذلك على تفاعله مع المجتمع. (القاضي، 2020، ص123)

كما يؤدي الاستخدام السلبي للانترنت إلى تأثيرات على الجهاز العصبي واختلال التوازن العاطفي، ويمكن أن يحدث التوتر العصبي بسبب الأفراد لهرمون الكورتيزول، وهرمون الأدرينالين والنورادرينالين، ينتج عنها التهيج والغضب وظهور اضطرابات نفسية وعقلية. (حمودة، 2015، ص222)

#### الآثار الاجتماعية:

يؤدي إدمان الانترنت إلى انسحاب الفرد من العلاقات الاجتماعية، وانخفاض الدعم الاجتماعي (العاطفي، المادي)، مما يؤدي إلى العزلة والوحدة النفسية. (عبد الوهاب، 2007، ص112)  
فكلما زاد اعتماد الفرد على الانترنت وقضائه وقتا طويلا على المنصات الافتراضية زاد تجاهله للعلاقات الاجتماعية المباشرة التي تتم وجها لوجه، ويؤدي هذا التجاهل إلى تقليل مستوى التقارب بين الأشخاص مما ينتج عنه الشعور بالوحدة والانسحاب من الأنشطة والمشاركات الاجتماعية في العالم الواقعي.  
(Zhiyou, 2024, p02)

ومن بين الآثار الاجتماعية للاستخدام السلبي للانترنت: إهمال الفرد لمسؤولياته وقلة تواصله وتفاعله مع عائلته ما يؤدي إلى توتر المناخ الأسري وخلق شعور بالاستياء والغضب بين أفراد الأسرة. (المومني، 2015، ص369)

#### التأثيرات الأكاديمية:

لقد ظهرت الانترنت كوسيلة تعليمية رائدة يستفيد الباحث والتلميذ والطالب من منصات المتنوعة ومواقعها المختلفة التي تحمل كما هائلا من المعلومات والمعارف، إلا أن العديد من الطلاب يستخدمها لأغراض غير الدراسة تتمثل في الدردشة عبر مواقع التواصل الاجتماعي أو اللعب الإلكتروني عبر الانترنت. (كياس، 208، ص146) وينتج عن ذلك إهمال الطلبة لدراساتهم، علامات الإحباط وقلة الحماس والتركيز وتشتت الانتباه و إنخفاض في تحصيلهم الدراسي.

## التأثيرات الأخلاقية:

الانترنت والى جانب صورته المشرفة والايجابية، إلا أنها تجاوزت كل الضوابط والقيود والآداب والقيم التي تدفع بالإنسان بأن يكون صالحا، ومن أثاره السلبية هو توفير حرية سائبة تتيح للمستخدم التصفح والإبحار فيها كما يحلو له دون ضوابط وقيود و تزويده بمعلومات ضارة وغير نافعة، فالانترنت ومن خلال مواقعها تثبت وتنتشر أفكار ومعتقدات تخالف الأفكار والمعتقدات الأخلاقية السليمة تؤدي به إلى إفساد أخلاقه او دخوله في علاقات غير شرعية، كما أن الاستخدام الانترنت لوقت طويل يؤثر على أداء الفرد لفرائضه وواجباته الدينية ( بورحلة، ص188) (صافة،2016،ص82)

## الواجب المنزلي:

- تقوم الباحثة بتقديم للعينة جدول مراقبة الأفكار وطلبت منهم ملأه.

- تنهي الباحثة الجلسة بشكرهم وتقديم إكرامية للطلبة وضرب موعد للجلسة القادمة.

## إجراءات تنفيذ الجلسة:

- الترحيب بالطلبة من خلال خلق جو من المحبة والتفاعل والألفة.

- استعراض ما تم عرضه في الجلسة الثانية.

- الثناء على الأفراد الذين قاموا بأداء الواجب المنزلي، بعد ذلك تعرض الباحثة أهداف الجلسة الإرشادية

عبر جهاز عرض البيانات وتقوم بمناقشة الواجب المنزلي السابق وهو كما يلي:

- التعرف على التطبيقات أو المواقع التي يرتادها الطلبة وما هي الأشياء التي تجذبهم لهذه المواقع والتطبيقات

ولماذا لا يستطيعون التوقف عن استخدامها، وماهي الجوانب المهمة في حياتهم الشخصية والاجتماعية نتيجة للاستخدام المفرط.

- بعد ذلك تقوم بمناقشة هذه الاستجابات مع الطلبة وتشكرهم على صراحتهم وصدق مشاعرهم وأفكارهم.

- تعرض الباحثة فيديو قصير مدته (07) دقائق يحتوي على تأثير الاستخدام السلبي للانترنت على حياة

الفرد والمجتمع، وبعد الانتهاء من مشاهدة الفيديو تقوم الباحثة بطرح عليهم ما تعليقكم على هذا الفيديو؟

وهل هذا الأسلوب الحياة الذي تضمنه الفيديو جيد؟

-من خلال الفيديو تحاول الباحثة رصد استجاباتهم ومشاعرهم وأفكارهم اتجاه محتوى الفيديو، وتطلب منهم

عرض مقترحاتهم حول كيفية التقليل من هذا الاستخدام.

- تكليف المجموعة التجريبية بواجب حول ملأ استمارة مراقبة الأفكار.

## الجلسة 04: آلية إعادة البناء المعرفي.

عنوان الجلسة: إعادة البناء المعرفي.

أهدافها:

مناقشة الواجب المنزلي من خلال:

- التعرف على أفكار العينة التجريبية حول الانترنت واستخدامها من خلال:
- طرح أسئلة للتعرف على مشاعرهم وأفكارهم حول الانترنت واستخدامها.
- تحديد مشاعرهم وأفكارهم اللاعقلانية

الفنيات: الحوار والمناقشة، مراقبة الذات، الواجب المنزلي.

زمن الجلسة: 90 دقيقة لكل جلسة.

الوسائل: الكمبيوتر، جهاز عرض البيانات(الداتاشو)، السبورة، استمارة مراقبة الأفكار.

محتوى الجلسة:

مناقشة الواجب المنزلي مع المجموعة التجريبية عن طريق رصد استجاباتهم وكتابتها على السبورة بدون ذكر لأسمائهم، بعدها تطلب من فرد من أفراد المجموعة التجريبية قراءة الأفكار المكتوبة على السبورة بصوت مرتفع، وبعدها تطرح عليهم سؤالاً: كيف ترون هذه الأفكار؟ وما رأيكم في استخدامكم للانترنت هل ترونه استخداماً عادياً أم سلبياً؟

تقوم بمناقشة هذه الأفكار مع أعضاء العينة التجريبية فيما بينهم ثم تسألهم سؤالاً آخر وهو: إذا توقف اتصالنا بالانترنت لمدة 24 ساعة ماذا سيحدث لك؟

- تقوم الباحثة برصد استجاباتهم وكتابتها على السبورة حيث تطلب منهم محاولة تغيير هذه الأفكار ومحاولة تعديل أفكارهم، وتؤكد لهم أن:

- أفكارنا حول الأشياء أو الأشخاص أو الأماكن هي التي تحدد انفعالاتنا وتحدد سلوكنا، فكلما فكر الفرد بشكل لواعقلاني سبب له مشكلات واضطرابات انفعالية وبالتالي نتج عنه سلوكاً غير سوي.

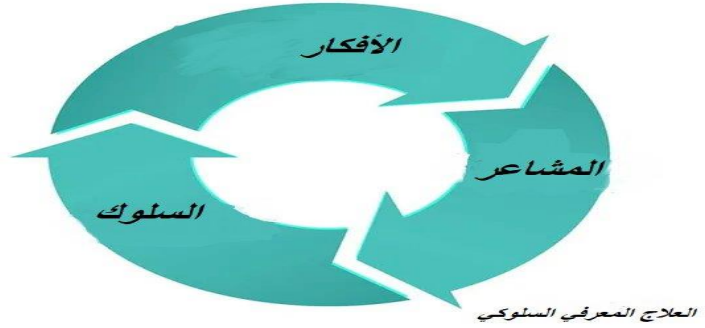
- وان الأفكار والجمل والتعبيرات التي يخاطب بها الفرد نفسه تؤثر على سلوكه، حيث كلما قام الفرد بتوجيه تعليمات ذاتية سلبية نتج عنها سلوكيات سلبية (قامت الباحثة بتقديم أمثلة من الحياة الواقعية لكي يصل المعنى لأفراد العينة).

وبذلك يمكن القول بأننا نحن في الاتجاه المعرفي السلوكي.

تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي

يعرف كابتوس وكروس Capuzzi and Groos,1999، أن الإرشاد المعرفي السلوكي يعد أسلوباً لتعديل سلوك الفرد، من خلال التأثير في عمليات التفكير، حيث يؤدي تغيير الأفكار إلى تغيير في السلوك، وفي الوقت نفسه، ينتج عن تغيير في السلوك تغيير في الأفكار، وهذا يشير إلى أن الإرشاد المعرفي السلوكي عندما ركز على الدور السببي للتفكير في حدوث الانفعالات والسلوك، لم يهمل دور تعديل السلوك في تغيير الانفعالات والتفكير. (الشريف،2014،ص169)

يعرف على أنه نوع من أنواع الإرشاد النفسي يهتم بشكل رئيسي بتصحيح التصورات الخاطئة القائمة على أساس إساءة تأويل الواقع، وبالتالي يتم استئصال الأفكار السلبية الناتجة عن التعلم الخاطئ، ويركز الإرشاد المعرفي السلوكي على المحتوى الفكري للمسترشد.



### الأفكار غير عقلانية:

هي تقييمات مستمرة من افتراضات ومقدمات ليس لها أساس تجريبي لاستخدامها وتظهر في لغة مطلقة (يجب، لازم..) حيث تمثل المطالب ملحة وغير واقعية أو دقيقة، وهي نتاج أفكار مدمرة لا منطقية تمثل التفكير المطلق وتعتبر فلسفة اعتقادية تقود إلى عدم الراحة والقلق ولا تساعد على تحقيق الأهداف كما تقود إلى الاكتئاب والغضب والاستغراق في التفكير (القمش والمعايطة، 2011، ص106-107).

### مثال عن الافكار اللاعقلانية:

- **التعميم:** كل الشباب حتى الأطفال والشيوخ يستخدمون الانترنت، حقيقة الوقت الذي نعيش فيه فرض علينا الانترنت ولذلك لا أستطيع الاستغناء عنها.
- أنا لا أستطيع التوقف عن استخدام الانترنت ولا أستطيع الاستغناء عنها.

### الحديث الذاتي:

لغة أو حديث الإنسان إلى ذاته وهو انعكاس لنمط وطريقة تفكيره ومعتقداته، حيث يستخدم الإنسان الحوار الذاتي لتفسير مواقف الحياة، وتقييم أداء الذات والحكم عليها أما بالنجاح أو الفشل ، فكلما كان حديث الذات ايجابيا حمل ذلك الشخصية على الاتزان السواء النفسي وامتلاك أفكار والمعتقدات العقلانية تجاه

النفس والآخرين والحياة بشكل عام، وكلما كان سلبيًا يشتمل على كلمات تحمل معنى الحتمية والضرورة والالتزام كان ذلك سببًا في القلق والاضطراب وامتلاك أفكار ومعتقدات غير عقلانية سواء عن الذات أو الآخرين أو الحياة بشكل عام. (علام، 2012، ص195)

#### إجراءات الجلسة:

- تبدأ الباحثة بالترحيب بأعضاء المجموعة التجريبية.
- استعراض ما تم عرضه في الجلسة السابقة.
- مناقشة الواجب المنزلي مع المجموعة التجريبية.
- تقوم بمناقشة هذه الأفكار مع أعضاء العينة التجريبية فيما.

#### الجلسة 05: آلية إعادة البناء المعرفي والحديث الذاتي.

##### عنوان الجلسة: إعادة البناء المعرفي

##### أهدافها:

- إقناع العينة بأن لديهم بعض الأفكار غير عقلانية.
- العمل على إحلال الأفكار العقلانية مكان الأفكار اللاعقلانية.
- إعادة البناء المعرفي للعبارة الذاتية التي تتضمن مبالغة أو تعميماً زائداً.
- التدريب على تغيير الحديث الذاتي السلبي إلى حديث إيجابي.
- الفنيات: المناقشة والحوار، إعادة البناء المعرفي، الحديث الذاتي.
- الوسائل: الكمبيوتر، جهاز عرض البيانات (الداتاشو)، السبورة.
- مدة الجلسة: 90 دقيقة.

##### محتوى الجلسة:

يعتقد الأخصائيون في علم النفس بأن الأفكار والعبارة الذاتية غير العقلانية هي سبب في إحداث حالات المشاعر السلبية المؤدية إلى القلق والاكتئاب والحزن والغضب وغيرها من الانفعالات المؤلمة.

(زريقات، 2007، ص419)

##### فنية إعادة البناء المعرفي:

يستخدم مصطلح إعادة البناء المعرفي للإشارة إلى كل النماذج العلاجية التي تشمل محاولة تعديل العوامل المعرفية، فالسلوك غير تكيفي وفق هذا الأسلوب يعامل بوصفه نتاج التفكير غير الوظيفي وغير المنطقي. (سلطاني، 2020، ص39) وتشتمل فنية إعادة البناء المعرفي على الخطوات التالية:

- التعرف على المواقف السلبية والمعتقدات الخاطئة.
  - فصل وتحديد الأفكار والمعتقدات المشوهة معرفياً.
  - التدعيم الايجابي للحفاظ على استمرارية ممارسة السلوك الصحيح.
- المتابعة بما يعرف باستمرار الواجب المنزلي. (العززي، 2019، ص53-54)
- فنية الحديث الذاتي:

وفقاً لميكنبوم، يؤثر الحديث الذاتي على سلوك الفرد تمامًا مثل التحدث إلى الآخرين، وتكمن عملية التعديل بالتركيز على الحديث الذاتي السلبي للفرد وتأثيره على النفس، ومحاولة تعديل أو تغيير الحديث الداخلي السلبي إلى حديث إيجابي منطقي وهذا الأخير يساعد في تحقيق التكيف النفسي.

(Motahare & all, 2020, p224)، ويؤكد ميكنبوم على الدور الذي تسهم به أحاديث الذات السلبية في حدوث الضغط والاضطراب الانفعالي للفرد، فما يقوله الناس لأنفسهم يحدد الاستجابات السلوكية التي يقومون بها، وأفضل وسيلة للتغلب على أحاديث الذات السلبية هو أن يكون الفرد على وعي بهذه الأفكار والأحاديث السلبية التي يرددها لنفسه عندما يواجه موقفاً يتسم بالتهديد والضرر. (بومجان، 2016، ص185 و186)

ويرى ميكنبوم أن عملية تغيير السلوك تحدث من خلال سلسلة من العمليات الوسيطة التي تتضمن تفاعل الكلام الداخلي، والهياكل المعرفية، والسلوكات ونتائجها الناتجة"، و يصفها بأنها من ثلاث مراحل تتشابه فيها هذه الجوانب الثلاثة. (Gerald, 2013, p218)

الوصول بأفراد العينة التجريبية إلى الاقتناع التام بان هذه الأفكار هي أفكار سلبية ويجب أن نقوم بتعديلها وان نضع مكان الأفكار اللاعقلانية أفكاراً عقلانية، وان نغير حديثنا الداخلي واستبدال الأحاديث الذاتية السلبية بأحاديث ايجابية، وبان الإنسان يستطيع التحكم في أفكاره وأن يحدد مساره.

#### **الواجب المنزلي:**

تكلف الباحثة كل فرد من أفراد المجموعة التجريبية بملاً جدول لتحديد مدة استخدام الانترنت.

#### **إجراءات الجلسة:**

- تبدأ الباحثة بالترحيب بأعضاء المجموعة التجريبية.

- استعراض ما تم عرضه في الجلسة السابقة.
- مناقشة أفراد العينة التجريبية حول الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالتعميم وأفكار العجز حول استخدام الانترنت وحول الحديث الذاتي.
- تدريب المجموعة التجريبية على فنية إعادة البناء المعرفي والوصول بهم إلى التخلص من الأفكار غير عقلانية وذلك بإحلال الأفكار العقلانية مكان الأفكار اللاعقلانية.
- تدريب المجموعة التجريبية على فنية الحديث الذاتي للعبارة الذاتية التي تتضمن مبالغة أو تعميما زائدا من خلال تغيير الحديث الذاتي السلبي إلى حديث ايجابي.
- تقدم الباحثة لكل فرد من أفراد المجموعة التجريبية جدول لتحديد مدة استخدام الانترنت وتطلب منهم ملأه.

### الجلسة رقم 06: وقت استخدام الانترنت.

عنوان الجلسة: وقت استخدام الانترنت.

أهداف الجلسة:

- مناقشة الواجب المنزلي الذي يتم من خلاله تحقيق الأهداف التالية:
- التعرف على مدة استخدام كل فرد من أفراد العينة التجريبية.
- التعرف على عدد الساعات التي يستغرقها في تطبيق معين أو من تطبيق لآخر في اليوم وحتى في الأسبوع.
- التعرف على اتجاهاتهم حول ضياع وقتهم في الانترنت فقط.
- الفنيات: مراقبة الذات، الحوار والمناقشة.
- زمن الجلسة: 45 دقيقة.
- الوسائل: الكمبيوتر، جهاز عرض البيانات (الداتاشو)، أوراق وأقلام، السبورة.

محتوى وإجراءات الجلسة:

- ترحب الباحثة بالطلبة وتشكرهم على حضورهم بعد ذلك.
- تقوم بعرض استجابات الأفراد حول الواجب المنزل.
- والذي تمحور حول مدة استخدام الانترنت في اليوم وفي الأسبوع بحيث قامت الباحثة بتقديم جدول يتم من خلاله تحديد وقت الاستخدام وماهي التطبيقات التي يقومون بتصفحها واستخدامها، والأكثر استخداما في اليوم وفي الأسبوع.



- تقوم بفتح باب المناقشة والحوار حول هذه الاستخدامات وما هو الشيء الذي يجعلهم يدخلون إلى هذه التطبيقات وهل يشعرون بالوقت وهم يستخدمونها، وما الهدف من استخدامها وهل يشعرون بضيق وقتهم أم لا، بعدها تقوم الباحثة بفتح باب الحوار والمناقشة بينها وبين أعضاء العينة التجريبية وصولاً إلى الاقتناع التام بأن الانترنت تأخذ كل وقتهم وتحرمهم من ممارسة أنشطة أخرى. تقوم الباحثة بإنهاء الجلسة وتشكرهم على حسن تعاونهم وعلى الثقة المتبادلة فيما بينهم.

### الجلسة 07: آلية ممارسة العكس.

عنوان الجلسة: آلية ممارسة العكس.

أهداف الجلسة:

- مناقشة الواجب المنزلي مع أفراد عينة الدراسة.
- أن يتعرف الطلبة على مفهوم فنية ممارسة العكس وكيفية تطبيقها.
- الفنيات: مراقبة الذات، ضبط المنبه، ضبط الذات.

زمن الجلسة: 60 دقيقة.

الوسائل: جهاز عرض البيانات (الداشوا)، السبورة، الأوراق والأقلام.

محتوى وإجراءات الجلسة:

في البداية تقوم الباحثة بالترحيب بأعضاء العينة التجريبية وتشكرهم على تعاونهم. تقوم بمناقشة الواجب المنزلي مع أعضاء العينة التجريبية بكتابة استجاباتهم على السبورة ومحاولة إقناعهم بضرورة الرجوع إلى الأنشطة التي كانوا يقومون بها قبل الاستخدام المفرط للإنترنت. بعد ذلك تحاول تعريفهم بفنية ممارسة العكس وكيفية تطبيقها:

هي آلية تقوم على انه إذا اعتاد المريض استخدام الانترنت طيلة الأسبوع نطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعية، فمثلاً: إذا كان يستخدم الانترنت مباشرة بعد الاستيقاظ من النوم، يحاول تغيير هذه العادة أي بعد الاستيقاظ مباشرة يقوم بالإفطار وبأداء نشاط معين بعدها يتصفح الانترنت وذلك بضبط المنبه قبل استخدامه للانترنت ويحدد مدة الاستخدام مثلاً: لمدة ساعة وبعدها يتوقف مباشرة بعد سماع صوت المنبه حتى لا ينسى أنشطته وأولوياته كالذهاب للجامعة أو ...

### الجلسة 08: آلية إدارة الوقت

عنوان الجلسة: آلية إدارة الوقت

أهدافها:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة التجريبية على مفهوم الوقت وأهميته وإيجابيات.
- أن يتعرف الباحث كيف يدير كل طالب من الطلبة وقته اليومي انطلاقاً من:
- أن يتعرف الطالب كيفية تحديد أولوياته.
- أن يقوم الباحث بتعليم الطلبة كيفية بناء جدول الأولويات بما في ذلك الدخول إلى الانترنت.

**الفنيات: إدارة الوقت**

**محتوى الجلسة:**

**أهمية إدارة الوقت:**

- **الاستفادة من الوقت بشكل مثمر:** إدارة الوقت تساعد على الاستفادة من وقت الفراغ بشكل مثمر من خلال إنجاز المهام وتحقيق الأهداف.
- **تنمية العادات الإيجابية:** تساعد إدارة الوقت على تنمية عادات إيجابية مثل الانضباط والتركيز والمثابرة.
- **تحقيق النجاح في الحياة:** تُعدّ إدارة الوقت أحد أهم المهارات التي تُساهم في تحقيق النجاح في الحياة على جميع الأصعدة. (العيسوي، 2004)

**إدارة الأولويات:**

- ذكر "ستيفي كوفي" في كتابه إدارة الأولويات بأنه يتم إدارة الأولويات بالاعتماد على الجدول التالي المقسم إلى أربعة أقسام:
- **المربع الأول:** المسمى بمهم ومستعجل وهو مربع الطوارئ، كإجراء امتحان، كإسعاف طفل...
- **المربع الثاني:** المسمى بمهم وغير مستعجل وهو مربع القيادة الذاتية فهو يحتوي على أمور هامة وغير مستعجلة وهو مربع مرتبط بالتخطيط الطويل الأجل كالتخطيط للمستقبل ميزة هذا المربع أن الفرد يستطيع التحكم فيه على عكس المربع الأول.
- **المربع الثالث:** يشتمل على أمور مستعجلة وغير مهمة ويسمى بالمربع الخداع، فنعمة الطوارئ والعجلة في هذا المربع توجد إحساساً كاذباً بأهميته وهي في حقيقة الأمر غير ذلك، كالمكالمات الهاتفية والزيارات غير مجدية.

المربع الرابع: يحتوي على أنشطة لا تتمتع لا بأهمية ولا بالإلحاح يسمى بالمربع الضياع، وبالطبع لا يجب أن نضيع أي وقت في هذا المربع كأن تشاهد برنامجا تلفزيونيا تافه، استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، أو متابعة أفلام على اليوتيوب. (ستيفن، ص44 و47)

- عرض فيديو للمدرب "لخالد الحوراني" المعنون بقواعد الأولويات.

عاجل	غير عاجل	
المربع الأول	المربع الثاني	هام
الآزمات. مشكلات ضاغطة مشروع له وقت محدد، اجتماعات.	استعدادات للمستقبل. التخطيط للمستقبل منع حدوث مشكلات متوقعة	
المربع الثالث	المربع الرابع	غير هام
- مكالمات هاتفية - لقاءات أنشطة بسيطة.	- أعمال غير هامة - قضاء وقت طويل في مشاهدة التلفزيون. - أفراد يضيعون وقتك	

**الواجب المنزلي:**

ماذا يحدث لك عند التوقف عن استخدام الانترنت لمدة يوم؟

دون مشاركتك وردود أفعالك بعد التوقف لفترة عن استخدام الانترنت

**الجلسة 07: آلية الاسترخاء**

**عنوان الجلسة: الاسترخاء.**

**أهداف الجلسة:**

- مناقشة الواجب المنزلي. أعراض التوقف عن استخدام الانترنت.
- تزويد الطلبة بمعنى الاسترخاء والهدف منه.
- تدريب الطلبة على تمارين الاسترخاء.
- تدريب الطلبة على كيفية مواجهة المواقف التوتر والقلق باستخدام الاسترخاء.
- الفنيات: الاسترخاء العضلي، النمذجة، الحوار**
- زمن الجلسة: 45 دقيقة.**

**الوسائل:** الحاسوب، جهاز عرض البيانات (الداتا شو)، مكبر الصوت، فيديو، تسجيل لصوت البحر.

**محتوى الجلسة:**

**تعريف الاسترخاء:**

عرف جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاقي: الاسترخاء بأنه حالة خالية من التوتر، تتوقف فيها الصراعات الداخلية وكذلك مشاعر القلق والغضب والخوف المزعجة، وتنتشر فيها حالة من الهدوء، والاسترخاء أيضا هو عودة العضلات إلى حالتها الطبيعية بعد فترة من التقلص. ويذكر "عبد الستار إبراهيم" أن الاسترخاء توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للقلق. (الحويلة، 2010، ص 85 و 86)

عرفه (الخولي، 1986، ص 372) "في الموسوعة المختصرة لعلم النفس:" هو الراحة الجسمية والذهنية وإرخاء وزوال توترها مع تمديد الجسم أو استلقائه وهو انبساط العضلات ونقص توترها أو زواله وهو عكس الانقباض، وفي الحالات العادية لا يكون الاسترخاء كاملا إذ تحتفظ العضلات الهيكلية في أثناء انبساطها بدرجة بسيطة من التوتر". (وقاد، 2015، ص 88)

**أنواعه:**

الاسترخاء العضلي، الاسترخاء التخيلي، الاسترخاء بتمارين التنفس، الاسترخاء بسماع القرآن، الاسترخاء التأملي، الاسترخاء بالتدليك. (نبار، 2017، ص 250)

**فوائد الاسترخاء:**

**الفيزيولوجية:** عمق وبطء التنفس، خفض معدل ضربات القلب، إرخاء العضلات، تحقيق التوافق...  
**البدنية:** زيادة طبيعية لضغط الدم، التخلص من الأرق، تأخير ظهور التعب، يقلل من نسبة الإصابة بأمراض القلب...

**النفسية:** الشعور بالهدوء، خفض القلق والتوتر والسلوك السلبي، تطوير الصحة العقلية، تطوير التوافق بين العقل والجسم، خدم الاستجابة للاستشارات السلبيه... (خلفة، 2023، ص 82).

**إجراءات الجلسة:**

تقوم بمناقشة الواجب المنزلي

تقوم الباحثة باستقبال الطلبة وتشكرهم على الحضور، بعد ذلك تناقش الطلبة وتثني عليهم وتقوم بكتابة استجابة الأفراد على السبورة وهي كما يلي: التوتر، القلق، الشعور بالنقص، انزعاج، ..الخ)

-من خلال هذه الأعراض تقوم الباحثة بالتمهيد للدخول إلى فنية الاسترخاء وهو كما يلي: أن مسميات العصر الحالي عصر القلق وهذا راجع لمجموعة من المؤثرات الخارجية كوسائل التكنولوجيا الحديثة والانترنت واحدة من وسائل الاتصال الحديثة التي أصبحت جزءا لا يتجزأ من حياتنا اليومية والتي أدت بحياة الإنسان إلى الاستقرار وجعلته في حيرة وغموض وأخذت منه جل وقته نظرا لاستخدامه السلبي لها فترجمت استجابات الأفراد على شكل توتر وقلق تقمص شخصيات صراخ، هروب من الواقع تكسير أشياء والكثير منهم لا يستطيع التعامل مع هذه الأعراض.

- والاسترخاء آلية تساعد الفرد على تخفيض الشعور بالتوتر والقلق ومواجهة الضغوط.
- عدها تقوم الباحثة بإعطاء فكرة حول مفهوم الاسترخاء بأهدافه والظروف الملائمة لاستخدامه.
- تقوم بعرض فيديو قصير يحتوي على شخص يطبق تمارين أو تدريبات الاسترخاء عن طريق التنفس.
- بعد ذلك تطلب منهم محاولة تقليد هذه التمارين الواحدة تلو الأخرى.
- ترود الباحثة الطلبة بمطوية تحتوي على تدريبات الاسترخاء العضلي وتطلب من كل فرد من أفراد الطلبة محاولة تطبيق هذه التقنية في البيت كواجب منزلي.
- تطلب من الطلبة مشاهدة بتركيز الطالب كيف يمارس هذه الفنية بعد ذلك تطلب من كل الطلبة القيام بها حيث تقوم الباحثة بعرض مسجل لموسيقى موجات البحر.
- في الأخير تقوم الباحثة بتقديم مطوية تحتوي على تدريبات الاسترخاء العضلي.

#### الواجب المنزلي:

- أن يحاول كل فرد من أفراد العينة التجريبية التدرّب على فنية الاسترخاء التنفسي في البيت.
- ماهي المشكلات التي واجهتكم أثناء تطبيقكم لآلية الاسترخاء؟

#### -الجلسة 08: آلية الاسترخاء التنفسي (التطبيق العملي لها)

عنوان الجلسة: التدريب على فنية الاسترخاء التنفسي.

#### أهداف الجلسة:

- مناقشة الواجب المنزلي من خلال:
- التعرف على المشكلات التي واجهتهم أثناء تطبيق الاسترخاء.
- إعادة تدريب الطلبة على فنية الاسترخاء التنفسي.
- الفنيات: الاسترخاء التنفسي، النمذجة، الحوار والمناقشة.

زمن الجلسة: 60دقيقة.

**الوسائل:** الحاسوب، جهاز عرض البيانات (الداشو)، مكبر الصوت، موسيقى صوت البحر أو صوت المطر.

### **محتوى وإجراءات الجلسة:**

- تقوم الباحثة بمناقشة الواجب المنزلي (تدريبات الاسترخاء) من خلال التعرف على الصعوبات التي واجهوها أثناء قيامهم بهذه التدريبات.

- متابعة مقطع فيديو يحتوي على " الاسترخاء التنفسي وشروطه" وكيفية تطبيقه.

- بعد ذلك مشاهدة الفيديو من قبل أفراد المجموعة التجريبية تطلب الباحثة فردا من أفراد العينة للتطوع لتطبيق عليه فنية الاسترخاء التنفسي (شهيق- زفير)، وذلك بتوفير كل الشروط لنجاح الاسترخاء.

- بعد ملاحظة أفراد العينة زميلهم والذي كان بمثابة نموذج لهم.

- تقوم بتدريب أفراد العينة التجريبية على فنية الاسترخاء التنفسي، بتوفير الهدوء ومسجلة لصوت البحر أو المطر.

- تنهي الباحثة الجلسة بتقديم إكراميات لعينة الدراسة.

**الوسائل:** جهاز عرض البيانات (الداشو)، مكبر الصوت، تسجيل لصوت البحر أو المطر.

### **الواجب المنزلي:**

ما هي الأنشطة التي كنت تقوم بها قبل استخدامك المفرط للإنترنت ؟

### **الجلسة 11: الاستخدام الايجابي للإنترنت.**

**عنوانها:** الاستخدام الايجابي للإنترنت.

**أهدافها:**

مناقشة الواجب المنزلي من خلال ما يلي:

- التعرف على أنشطة العينة التجريبية قبل استخدامهم المفرط للإنترنت.

- التعرف على هوايات واهتمامات اعضاء العينة التجريبية.

- اقتراح بدائل بدل الاستخدام السلبي للإنترنت (الاستخدام الايجابي للإنترنت).

**الفنيات:** الحوار والمناقشة،

**زمن الجلسة:** 45 دقيقة

**الوسائل:** الكمبيوتر، جهاز عرض البيانات (الداشو).

### **محتوى وإجراءات الجلسة:**

- ترحب الباحثة بأعضاء المجموعة التجريبية، وتقوم بمناقشة الواجب المنزلي معه وتثني على الافراد الذين قاموا بأداء الواجب، ثم تتعرف على الانشطة التي كانوا يقومون بها قبل استخدامهم المفرط للإنترنت.
- تذكرهم الباحثة بان الاستخدام السلبي للإنترنت(الاستخدام المفرط في اشياء غير مفيدة) يلهيهم عن حياتهم الشخصية والاجتماعية والعملية، ويأخذ وقتهم في اشياء غير مفيدة ولذلك يجب عليهم ان يفكروا في مستقبلهم بجدية وان يقوموا بالتخطيط له وان يستغلوا اوقاتهم في اشياء تساعد في بناء مستقبلهم كالاهتمام بالدراسة مثلا.
- تعرف لهم الباحثة الاستخدام الايجابي للإنترنت وتبرز اهميتها في حياتنا بين الماضي والحاضر.
- ثم بعد ذلك تقوم بعرض بدائل لاستخدام الايجابي للإنترنت بعد التعرف على اهتمامات وهواية كل فرد من افراد العينة التجريبية تعرض لهم كيفية اكتساب مهارات من خلال الانترنت من خلال مواقعها وتطبيقاتها المختلفة.
- فمثلا الاناث التي تحب تصميم الازياء توجهها الباحثة الى تطبيق او الى متابعة برامج عبر اليوتيوب لكن بعد تحديد وقت للاستخدام، اما الاناث التي لهن اهتمام بالطبخ توجهها الباحثة نحو متابعة طباطخين عالميين على اليوتيوب، أما الذكور الذين لديهم اهتمامات في مجال صنع السيارات والميكانيك والالكترونات فيتبعون عبر اليوتيوب برامج مفيدة تنمي قدراتهم، والافراد اللذين لديهم اهتمام بالتصميم المنازل وتصميم الديكورات فكل هذا موجود عبر قنوات في اليوتيوب وحتى الأفراد اللذين يريدون تعلم لغة معينة باتباع تطبيقات وبرامج تسهل عليهم اكتساب اللغة في اقل وقت، وممارسة نشاطات رياضية المفضلة لديهم كالسباحة .

## الجلسة 12: القياس البعدي وانهاء البرنامج.

عنوانها: القياس البعدي وانهاء البرنامج.

الأهداف:

-تهيئة اعضاء المجموعة بانتهاء البرنامج.

. -تقديم الشكر لأعضاء المجموعة على تعاونهم.

. تطبيق القياس البعدي وتحديد موعد للقياس المؤجل (التتابعي).

تقديم استمارة تقييم البرنامج ككل.

الفنيات: المناقشة الجماعية، التعزيز.

زمن الجلسة: 45 دقيقة.

الوسائل المستخدمة: مقياس الاستخدام السلبي للأنترنت، استمارة تقييم البرنامج ككل.

الإجراءات التنفيذية للجلسة:

- ترحب الباحثة بأعضاء العينة وتهيئتهم للانتهاء من البرنامج وبيانها الجلسة الأخيرة في البرنامج، حيث قامت الباحثة بتقديم الشكر والثناء لهم على الحضور والالتزام تفاعلهم ومساعدتهم حتى نهاية البرنامج.
- تقوم الباحثة بتقديم ملخص لما جرى تطبيقه في الجلسات السابقة وما تم تعلمه من فنيات واستراتيجيات تخفض من الاستخدام السلبي للأنترنت، وبعدها تفتح الحوار معهم للتعرف على مدى استفادتهم من البرنامج الإرشادي الوقائي وما هو الشيء الذي أضافه لهم، وما هو الجانب الايجابي والجانب السلبي في البرنامج.
- تقوم الباحثة بتطبيق مقياس الاستخدام السلبي للأنترنت على المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.
- توزع الباحثة عليهم استمارة تقييم البرنامج ككل.
- القيام باحتفال مصغر بمناسبة الانتهاء من البرنامج.
- وفي الاخير تقوم الباحثة بتذكيرهم بضرورة تطبيق ما تم تعلمه من البرنامج للوقاية من الاستخدام السلبي للأنترنت، وتذكرهم بلقاء اخر كل من المجموعة التجريبية بتطبيق استبيان الاستخدام السلبي للأنترنت (المقياس التتبعي) بعد شهرين من تطبيق البرنامج.

**الجلسة 13: جلسة القياس التتبعي.**

بعد انتهاء شهرين كاملين من القياس البعدي، قامت الباحثة ببرمجة جلسة القياس التتبعي مع أفراد العينة التجريبية، وفيها تم تطبيق مقياس الاستخدام السلبي للأنترنت للتعرف على مدى تحسن لدى افراد المجموعة التجريبية، واستمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي.



الملحق رقم (07) جدول مراقبة مدة استخدام الانترنت



المواقع الاباحية



الالعاب الالكترونية



التطبيق المستخدم: الفيسبوك

التوقيت	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
09-08							
10-9							
11-10							
12-11							
13-12							
14-13							
15-14							
16-15							
17-16							
18-17							
19-18							
20-19							
21-20							
22-21							
23-22							
00-23							
01-00							
02-01							
03-02							
04-03							
05-04							
06-05							
07-06							
08-07							

الملحق رقم (08) استمارة جدول مراقبة الافكار

الموقف	الافكار	الانفعال (درجة الانفعال) من 10 الى 100	السلوك الناتج
توقف لمدة يوم بدون انترنت			
لمدة 5 ساعات			
لمدة اسبوع			

الملحق رقم (09) استمارة الرضا عن البرنامج الإرشادي في صورتها الأولية

استمارة الرضا عن البرنامج الإرشادي التدريبي

جنس الأستاذ: نكر أنثى

سيداتي وساداتي الأساتذة الكرام تحية طيبة وبعد.....

في إطار إجراءات قياس الأثر البرنامج الإرشادي القائم على إستراتيجية حل المشكلات والهادف إلى التخفيف من الاحتراق النفسي، وبغرض تحسين فاعلية البرنامج، يرجى منكم الإجابة حسب سلم التقطير من 05 (تعبّر عن جيد جدا) الى 01 (ضعيف) على كل الفقرات، وذلك بوضع (X) في خانة العلامة التي تعبّر عن رأيك بكل موضوعية وصدق.

البدائل					أولاً: الرضا عن البرنامج نفسه
(01)	(02)	(03)	(04)	(05)	العبارات
					01 راض عن أهداف البرنامج التدريبي
					02 اشعر أن البرنامج يستجيب لاحتياجاتي
					03 ساهم البرنامج في مساعدتي على تشخيص المشاكل التي تواجهني
					04 أشعر بالارتياح لما تلقيتته من البرنامج التدريبي
					05 راض عن الخطوات التي تدرّبت عليها في حل المشكلات التي تواجهني
					06 مكنتني البرنامج من التعامل مع المشكلات المهنية
					07 اشعر أنني تعلمت الكثير من هذه التجربة
					07 أفادني البرنامج في فهم إستراتيجية حل المشكلات
					08 استفدت من تمارين الاسترخاء التي تم التدرّب عليها
					09 راض عن محتوى البرنامج بصفة عامة
البدائل					ثانياً: الرضا عن الإشراف/التأطير
(01)	(02)	(03)	(04)	(05)	العبارات
					01 راض عن الأسلوب التدريبي الذي استخدمه المدرب
					02 اشعر بالرضا لان المدرب أشركني في المناقشة
					03 استخدم المدرب تقنيات وأساليب متعددة التدريب

					استعدت من المطويات والمطبوعات التي تم توزيعها أثناء الجلسات	<b>04</b>
					راض عن استخدام المدرب لمختلف أنواع التحفيز في البرنامج	<b>05</b>
					اشعر بالرضا عن طريقة تقديم المحتوى البرنامج	<b>06</b>
					راض عن الإرشادات التي قدمتها الباحثة أثناء البرنامج	<b>07</b>
					راض عن التمارين الاسترخاء التي تم تطبيقها أثناء الجلسات	<b>08</b>
<b>البدائل</b>					<b>ثالثا: الرضا عن أنظمة البرنامج</b>	
<b>(01)</b>	<b>(02)</b>	<b>(03)</b>	<b>(04)</b>	<b>(05)</b>	<b>العبارات</b>	
					استمتعت بتنوع الوسائل المستخدمة أثناء الجلسات	<b>01</b>
					اشعر أن مدة البرنامج كانت كافية	<b>02</b>
					ارتحت لترتيب وتنظيم مكان التدريب	<b>03</b>
					ارتحت لتوقيت الجلسات	<b>04</b>
					راض عن مستوى إعداد ملف العرض ( POWER POINT )	<b>05</b>
					استعدت من الواجبات والأنشطة المنزلية	<b>06</b>
					راض عن كيفية تقييم الجلسات	<b>07</b>
<b>البدائل</b>					<b>رابعا: الرضا عن العلاقات أثناء التدريب</b>	
<b>(01)</b>	<b>(02)</b>	<b>(03)</b>	<b>(04)</b>	<b>(05)</b>	<b>العبارات</b>	
					علاقتي مع الزملاء زادت من رغبتي في حضور الجلسات	<b>01</b>
					شعرت بتحسن أثناء مناقشتي مع الزملاء حتى في مشاكلي الخاصة	<b>02</b>
					أصبحت علاقتي مع الزملاء محفزا للعمل أكثر	<b>03</b>
					يمكنني تبادل ما تعلمته مع مشاركين آخرين	<b>04</b>
					ساعد البرنامج في تحسين علاقتي بأسرتي	<b>05</b>
<b>البدائل</b>					<b>خامسا: الرضا عن الانجاز</b>	

(01)	(02)	(03)	(04)	(05)	العبارات	
					اشعر ان مشاركتي في البرنامج خفتت من شعوري بالإجهاد.	01
					ساعدني البرنامج على إيجاد حلول لمشكلاتي	02
					أتاح البرنامج لي فرصة التعلم، للتعامل مع المشاكل بطريقة منطقية	03
					تغيرت طريقة تعاملي مع المشكلات التي تواجهني	04
					عزز لدي البرنامج الشعور بالثقة وتقدير الذات	05

الملحق رقم (10) استمارة الرضا عن البرنامج الإرشادي في صورتها النهائية

استمارة الرضا عن البرنامج الإرشادي الوقائي

جنس الطالب:  ذكر  انثى

عزيزي الطالب عزيزتي طالبة تحية طيبة وبعد.....

في اطار اجراءات قياس الاثر البرنامج الارشادي القائم على النظرية المعرفية السلوكية الهادف الى التقليل من الاستخدام السلبي للانترنت، وبغرض تحسين فاعلية البرنامج، يرجى منكم الاجابة حسب سلم التنقيط من 05 (تعبير عن جيد جدا) الى 01 (ضعيف) على كل الفقرات، وذلك بوضع (X) في خانة العلامة التي تعبر عن رايك بكل موضوعية وصدق.

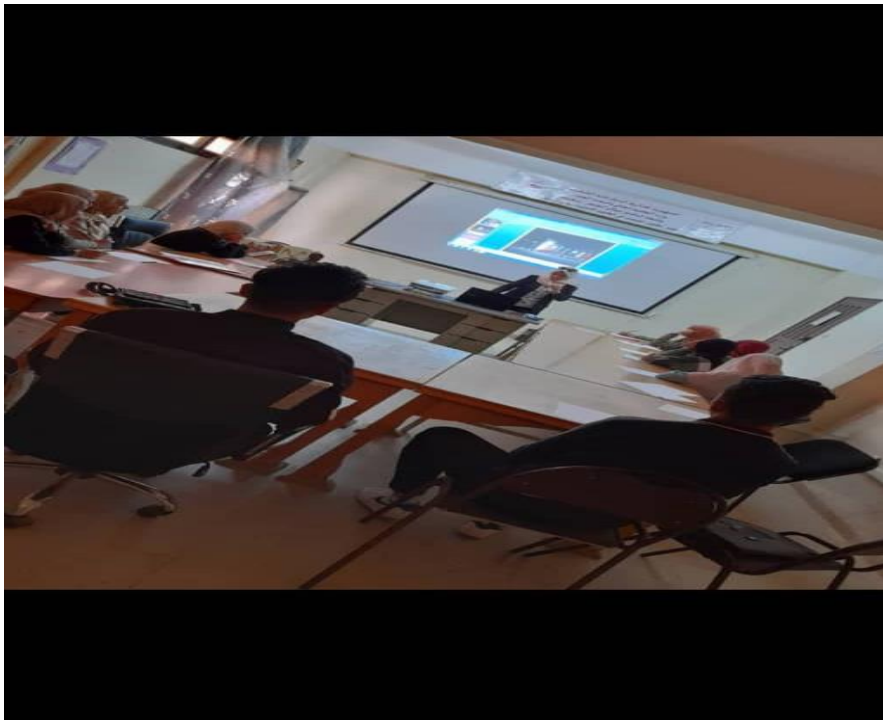
البدائل					اولا: الرضا عن البرنامج نفسه	
(01)	(02)	(03)	(04)	(05)	العبارات	
					راض عن أهداف البرنامج الإرشادي الوقائي	01
					اشعر ان البرنامج يستجيب لاحتياجاتي	02
					ساهم البرنامج في مساعدتي على تشخيص المشكلة التي تواجهني " الاستخدام السلبي للانترنت"	03
					ساعدتني خطوات التحصين " لميكنيوم" في التخفيف من الاستخدام السلبي للانترنت	04
					مكنتني البرنامج من تعلم إستراتيجية إدارة الوقت للتعامل مع مدة استخدام للانترنت	05
					اشعر أنني تعلمت الكثير من هذه التجربة	06
					أفادني البرنامج في فهم فنية إعادة البناء المعرفي	07
					استفدت من تمارين الاسترخاء التي تم التدرّب عليها	08
					راض عن محتوى البرنامج بصفة عامة	09
البدائل					ثانيا: الرضا عن الإشراف/التأطير	
(01)	(02)	(03)	(04)	(05)	العبارات	
					راض عن أسلوب الباحثة في إدارتها لجلسات البرنامج الإرشادي الوقائي	01

					اشعر بالرضا لان الباحثة أشركتني في المناقشة	02
					استخدمت الباحثة تقنيات وأساليب متعددة	03
					استفدت من المطويات والمطبوعات التي تم توزيعها اثناء الجلسات	04
					راض عن استخدام الباحثة لأسلوب الإرشاد الجماعي في البرنامج الإرشادي الوقائي	05
					اشعر بالرضا عن طريقة تقديم المحتوى البرنامج	06
					راض عن الإرشادات الوقائية التي قدمتها الباحثة اثناء البرنامج	07
					راض عن التمارين الاسترخاء التي تم تطبيقها اثناء الجلسات	08
<b>البدائل</b>					<b>ثالثا: الرضا عن انظمة البرنامج</b>	
					<b>العبارات</b>	
					استمتعت بتنوع الوسائل المستخدمة اثناء الجلسات	01
					اشعر ان مدة البرنامج كانت كافية	02
					ارتحت لترتيب وتنظيم مكان التدريب	03
					ارتحت لتوقيت الجلسات	04
					راض عن مستوى اعداد ملف العرض (POWER POINT)	05
					استفدت من الواجبات والانشطة المنزلية	06
					راض عن كيفية تقييم الجلسات	07
<b>البدائل</b>					<b>رابعا: الرضا عن العلاقات اثناء التدريب</b>	
					<b>العبارات</b>	
					علاقتي مع الزملاء زادت من رغبتني في حضور الجلسات	01
					شعرت بتحسن اثناء مناقشتني مع الزملاء حول استخدام الانترنت وتأثيراته	02
					اصبحت علاقتي مع الزملاء محفزا للعمل أكثر	03

					04	يمكنني تبادل ما تعلمته مع مشاركين آخرين
					05	ساعد البرنامج في تحسين علاقتي بأسرتي
البدائل						خامسا: الرضا عن الانجاز
(01)	(02)	(03)	(04)	(05)		العبارات
					01	اشعر ان مشاركتي في البرنامج خففت من مدة استخدامي للانترنت
					02	ساعدني البرنامج على إيجاد أنشطة بدل الاستخدام السلبي للانترنت
					03	أتاح البرنامج لي فرصة لتعلم فنيات للتعامل مع الاستخدام السلبي للانترنت
					04	ساعدني البرنامج الإرشادي في إيجاد حلول لمشكلات بدل الهروب إلى الانترنت
					05	عزز لدي البرنامج الشعور بالثقة وتقدير الذات



الملحق رقم (11) صور توضح تطبيق البرنامج



## الملحق رقم (12) إحصائيات الطلبة



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الدكتور مولاي الطاهر سعيدة

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

نهاية العمادة للدراسات في التدرج والمسابيل المرتبطة بالطلبة

السنة الجامعية 2023/2022

قسم العلوم الاجتماعية

المجموع	إناث	ذكور	التخصص	الشعبة
233	183	50	جذع مشترك	سنة أولى
233	183	50	مجموع السنة الأولى	
108	92	16	علم النفس	السنة الثانية
105	83	22	علوم التربية	
57	48	9	علم الاجتماع	
35	26	9	فلسفة	
305	249	56	مجموع السنة الثانية	
120	85	35	علم النفس العيادي	السنة الثالثة
80	64	16	علوم التربية: إرشاد وتوجيه	
69	47	22	علم الاجتماع العام	
31	12	19	فلسفة عامة	
300	208	92	مجموع السنة الثالثة	
838	640	198	مجموع الكلي ليسانس	
28	27	1	النفس العيادي اضطرابات الشخص	ماستر 01
20	17	3	علم النفس المدرسي	
10	8	2	إرشاد وتوجيه	
8	5	3	تكنولوجيا التربية	
25	19	6	علم الاجتماع عمل وتنظيم	
10	6	4	فلسفة تطبيقية	
101	82	19	مجموع ماستر 01	
35	31	4	علم النفس العيادي اضطرابات الشخصية	ماستر 02
36	25	11	علم النفس المدرسي	
26	22	4	إرشاد وتوجيه	
21	17	4	تكنولوجيا التربية	
34	14	20	علم الاجتماع عمل وتنظيم	
21	14	7	فلسفة تطبيقية	
173	123	50	مجموع ماستر 02	
274	205	69	المجموع الكلي للماستر 02+01	
1112	845	267	مجموع ليسانس+ماستر	

المجموع	إناث	ذكور	التخصص
6	2	4	مجموع دكتوراه
1118			المجموع الكلي ليسانس + ماستر + دكتوراه :

مصلحة الإحصائيات والإعلام والتوجيه

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة الدكتور مولاي الطاهر سعيدة  
كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية

تباينة العمادة للدراسات في التدرج و المسائل المرتبطة بالطلبة

قسم العلوم الإنسانية

السنة الجامعية 2022/2023

المجموع	إناث	ذكور	التخصص	الشعبة
138	100	38	جذع مشترك	سنة أولى
138	100	38	مجموع السنة الأولى	
101	73	28	تاريخ	السنة الثانية
70	51	19	علوم الإعلام والاتصال	
171	124	47	مجموع السنة الثانية	السنة الثالثة
73	55	18	تاريخ عام	
101	73	28	إتصال	
174	128	46	مجموع السنة الثالثة	
483	352	131	مجموع الكلي ليسانس	ماستر 01
22	17	5	إتصال تنظيمي	
30	17	13	صحافة إلكترونية ومطبوعة	
23	16	7	تاريخ الغرب الإسلامي	
20	12	8	تاريخ الجزائر الحديث	
95	62	33	مجموع ماستر 01	ماستر 02
45	30	15	إتصال تنظيمي	
22	10	12	صحافة إلكترونية ومطبوعة	
37	26	11	تاريخ الغرب الإسلامي	
39	27	12	تاريخ الجزائر الحديث	
143	93	50	مجموع ماستر 02	
238	155	83	المجموع الكلي للماستر 02+01	
721	507	214	مجموع ليسانس+ماستر	
0	0	0	مجموع دكتوراه	
721	507	214	المجموع الكلي ليسانس + ماستر+ دكتوراه	

721	المجموع الكلي ليسانس + ماستر + دكتوراه
-----	--

1833	المجموع الكلي لكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية (+ دكتوراه)
1839	المجموع الكلي لكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية (+ دكتوراه)

مصلحة الإحصائيات والإعلام والتوجيه

## الملحق رقم (13) مخرجات spss للدراسة الميدانية

### اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات عينة البرنامج الإرشادي

#### Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
العينة الضابطة	,199	13	,169	,884	13	,082

a. Correction de signification de Lilliefors

#### Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	Ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
العينة التجريبية	,235	13	,048	,891	13	,100

a. Correction de signification de Lilliefors

### عرض نتيجة الفرضية الأولى

#### Statistiques de groupe

	المجموع	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
نتائج b01	1,00	13	49,0000	11,61178	3,22053
	2,00	13	24,2308	13,79102	3,82494

#### Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
نتائج b01	Hypothèse de variances égales	,608	,443	4,954	24	,000	24,76923	5,00020	14,44933	35,08913
	Hypothèse de variances inégales			4,954	23,3	,000	24,76923	5,00020	14,43347	35,10500

### Statistiques de groupe

	المجموع 03	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
نتائج 02	1,00	13	27,2308	8,99216	2,49398
	2,00	13	16,5385	7,21821	2,00197

### Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
نتائج 02	Hypothèse de variances égales	1,358	,255	3,343	24	,003	10,69231	3,19809	4,09176	17,29285
	Hypothèse de variances inégales			3,343	22,928	,003	10,69231	3,19809	4,07539	17,30923

### Statistiques de groupe

	المجموعة 1	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ضابطة وتجريبية	1,00	13	76,2308	18,47139	5,12304
	2,00	13	40,7692	19,75329	5,47858

### Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
ضابطة وتجريبية	Hypothèse de variances égales	,312	,582	4,728	24	,000	35,46154	7,50069	19,98087	50,94220
	Hypothèse de variances inégales			4,728	23,893	,000	35,46154	7,50069	19,97720	50,94588

## عرض نتيجة الفرضية الثانية

### Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي b01	59,69	13	8,939	2,479
	بعدي b01	24,23	13	13,791	3,825

### Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	b01 قبلي & بعدي b01	13	-,496	,085

### Test des échantillons appariés

		Différences appariées								Sig.
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	(bilatéral)	
		ne	type	standard	Inférieur	Supérieur				
Paire 1	قبلي - b01 بعدي b01	35,462	19,810	5,494	23,490	47,433	6,454	12	,000	

### Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي b02	19,31	13	11,750	3,259
	بعدي b02	15,23	13	7,769	2,155

### Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	b02 قبلي & بعدي b02	13	,848	,000

### Test des échantillons appariés

		Différences appariées								Sig.
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	(bilatéral)	
		e	type	standard	Inférieur	Supérieur				
Paire 1	قبلي b02 - بعدي b02	4,077	6,601	1,831	,088	8,066	2,227	12	,046	

### Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي totale	78,69	13	15,223	4,222
	بعدي total	39,46	13	20,399	5,658

### Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي totale & بعدي total	13	,451	,122

### Test des échantillons appariés

Paire	- قبلي total بعدي total	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1		39,231	19,175	5,318	27,643	50,818	7,377	12	,000

### عرض نتيجة الفرضية الثالثة

#### Statistiques des échantillons appariés

Paire		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur
					standard
Paire 1	b01بعدي	24,23	13	13,791	3,825
	b01تتبعي	22,15	13	11,675	3,238

#### Corrélations des échantillons appariés

Paire		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	b01بعدي & b01تتبعي	13	,848	,000

### Test des échantillons appariés

Paire	- b01بعدي b01تتبعي	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1		2,077	7,308	2,027	-2,339	6,493	1,025	12	,326

#### Statistiques des échantillons appariés

Paire		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur
					standard
Paire 1	b02بعدي	15,23	13	7,769	2,155
	b02تتبعي	14,92	13	7,488	2,077

#### Corrélations des échantillons appariés

Paire		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	b02بعدي & b02تتبعي	13	,951	,000

### Test des échantillons appariés

Paire	- b02بعدي b02تتبعي	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1		,308	2,394	,664	-1,139	1,754	,463	12	,651

### Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	total بعدي	39,46	13	20,399	5,658
	totale تتبعي	37,08	13	17,984	4,988

### Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	total بعدي & totale تتبعي	13	,894	,000

### Test des échantillons appariés

		Différences appariées			Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Inférieur	Supérieur			
Paire 1	total بعدي - totale تتبعي	2,385	9,152	2,538	-3,146	7,915	,939	12	,366



الملحق رقم (14) ترخيص إجراء الدراسة الميدانية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique  
كلية العلوم الإنسانية  
Faculté des sciences sociales

قسم علوم التربية

إلى السيد عميد كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية لولاية سعيدة

الموضوع : إجراء الجانب التطبيقي.

في إطار إنجاز رسالة دكتوراه تخصص : علوم التربية إرشاد وتوجيه ، يشرفني أن اطلب من سيادتكم المحترمة الترخيص للطالبة جلولي زينب ، بإجراء دراسة استطلاعية و أساسية بمؤسستكم.

موضوع الدراسة: آليات تحسين الشباب من الاستخدام السليبي: بلورة برنامج إرشادي وقائي.

تحياتي الخالصة.

وهران في 2022 /10/18

رئيسة قسم

تحال إلى السيد  
رئيسة قسم العلوم الاجتماعية  
مع اعوانكم

أدريس  
رئيسة قسم

رئيسة قسم العلوم الاجتماعية  
الاجتماعية

## الملحق رقم (15) مطوية البرنامج الإرشادي

برنامج إرشادي للتحصين من  
الاستخدام السلبي للإنترنت

من إعداد الأستاذة:  
جلولي زينب



### 1-تعريف الاستخدام السلبي

يقصد به الإفراط في استخدام هذه الشبكة والاعتماد عليه اعتماد شبه تام والشعور بالاشمئاق الدائم له فيما لو منع عنه بحيث يصبح الشغل الشاغل للطفل والمراهق هو الجلوس امامه فيصبح بذلك اسرا وعبدا لهذه الوسيلة.

### 2-مجالات الاستخدام السلبي للإنترنت

أ-مواقع التواصل الاجتماعي:

الفيسبوك- التويت-الانستغرام-التيك توك-سداش-فايبر-واتساب-التويت-التطبيقات.  
ب-الألعاب الإلكترونية:

-بويجي، فري فاير...الخ

ج-التسوق القهري عبر الإنترنت.

### 3-اعراض الاستخدام السلبي للإنترنت:

هناك عدة اعراض لإلمان شبكة الانترنت وهي كالآتي:  
- قضاء ساعات طويلة على شبكة الانترنت بشكل يتعارض مع اداء المهام اليومية، واتخاذالقرارات، واكثر من الوقت المعترم.  
-الاحساس بالعجز عند خفض عدد ساعات الاستخدام شبكة الانترنت.

-الاهتمام الكامل في شبكة الانترنت.

-الاحساس بالقلق، والكآبة عند التوقف لأيام عن استخدامه شبكة الانترنت.

-الشعور بالتفزع او الضجر او الاكتئاب عندما يكون غير قادر على استخدام الكمبيوتر والاتصال بشبكة الانترنت او عندما يعطل من استخدامه.

### 4-التأثيرات الاستخدام السلبي للإنترنت:

-حركات لرادية ولا ارادية لتحريك الاصابع.  
-آلام على مستوى الرقية، الام في الظهر على مستوى العمود الفقري،جفاف العينين، الإرهاق البصري، قصر النظر، سوء التغذية، السممة المفرطة، التحاق.

- العزلة، عدم التفاعل مع المجتمع،

اهمال التحصيل، تشتت الذهن والتفكير بالإنترنت،انخفاض مستوى التحصيل الدراسي.

### 5-التقنيات الوقائية:

**ممارسة العكس:**

هي فنية تقوم على كسر عادة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي او الألعاب الإلكترونية (التأجيل)، مثلا اذا كان يستخدم الموقع بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة بأجل ذلك ويقوم بأشطة معينة وبعدها يفتح الموقع.

## الاستخدام الإيجابي للإنترنت:

مواقع لتعلم اللغة الإنجليزية:

[Duolingo](#) , [fondi](#), [Memrise](#)

لاكتساب مهارات في مجالات

موقع ادراك، موقع فرصة.

موقع لتعلم الرسم:

قنوات في اليوتيوب:

-[proko](#).

-[Fineartacademey](#).

-[Markcrilley](#).

مواقع لتعلم الخياطة وتصميم الأزياء:

مواقع لتعلم الطبخ وصنع الحلويات

مواقع لتعلم تصميم ديكورات للمنزل

## 2- التخلص من الملهيات:

من اي شيء يشتت الانتباه في المنزل او في الجامعة ، مما يؤدي إلى إهدار الوقت كالتدريشة على مواقع التواصل الاجصاعي.

## 3- تسطير الأولويات:

وتجنب إعطاء المهام غير مهمة الكثير من الوقت و إعطائها الأولوية في الأداء للمهام الضرورية .

## 4- حساب الوقت:

صبط الهاتف قبل ربع ساعة من وقت أداء المهام بهدف التذكير بها.

-يجب عليك تعطيل كل التنبيهات والإشعارات الخاصة بإعدادات الجهاز (فالأصوات المستمرة الصادرة تثير الانتباه لمعرفة ماذا يجري)

حاول أن تؤجل الدخول الى الإنترنت عند الشعور بالحاجة الى الدخول وأن تستمر وقتك في أشياء تفعلك.

- يجب عليك حساب عدد الساعات في اليوم، ثم حاول أن تخفض ساعة يومياً وإن تستمر تلك الساعة في تعلم مهارة مثلا أو ممارسة الرياضة

- استخدام إعدادات المنبه في الهاتف وذلك من خلال ضبط المنبه وتحديد الوقت الفعلي لاستخدام الإنترنت

- التعرف على الوقت بالطريقة التقليدية (منبه، ساعات الحائط) حتى لا ينتاب الفضول ويقوم بفتح البرامج المحملة

- اسبدل الاعتماد على التقنية بالكتابة اليدوية (اعتمد على الكتب الورقة بدل الكتب الرقمية)

## بطاقات التذكير:

استخدم بطاقات تذكير يكتب عليها الطالب 05 ايجابيات عدم استخدام مواقع التواصل او الالعاب

الالكترونية، وخمس بطاقات تحتوي على خمس سلبيات استخدام مواقع التواصل أو الالعاب الالكترونية.

## إدارة الوقت:

وهي فنية تعتمد على تحديدوقت معين لاستخدام المواقع التواصل او الالعاب الالكترونية باستخدام المنبه.

## طرق تنظيم الوقت:

### 1- الخطة:

إنشاء خطة يومية بالمهام المطلوبة

تحديد وقت معين لكل مهمة والالتزام به

الحرص على ترك وقت فراغ بين كل مهمتين من 05 الى 15 د تقريبا

-ينصح بإنجاز الخطة في بداية اليوم أو قبل الخلود إلى النوم.