

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministry of higher education and scientific research  
جامعة الشهيد العربي التبسي - تبسة  
Echahid Cheikh Larbi Tebessi University- Tebessa  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
faculty of humanities and social sciences



قسم: علم النفس.

تخصص: إرشاد وتوجيه

مذكرة ماستر تحت عنوان

# اقتراح برنامج إرشادي للتخفيف من إدمان الأنترنت لتلاميذ المرحلة الثانوية

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر L.M.D

إشراف الأستاذ(ة):  
د. ميهوب نورالدين

من إعداد الطالبتان:  
فرحاني لندة.  
فرحاني نصيرة.

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
زياد رشيد.	أستاذ محاضر 'ب'	رئيساً.
ميهوب نور الدين.	أستاذ محاضر 'ب'	مشرفاً ومقرراً.
برهومي سمية.	أستاذ محاضر 'أ'	عضواً ممتحناً.

السنة الجامعية: 2023/2022.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# شكر وعرقان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى: (دَعْوَاهُمْ فِيهَا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَتَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَامٌ وَأَخْرَجُ دَعْوَاهُمْ أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ)

سورة يونس الآية: (10).

الحمد لله الذي بفضلته تتم الصالحات... (لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ)

سورة التغابن الآية: (01).

ثم اعتراف بجميل لمن تواضع اسمه وزين خاتة الإشراف الأستاذ: ميهوب نورالدين.

...لكل من ذكر اسمه في كتاب أخذت منه...

... للأخ والصديق... فرحاني الربيعي...

..لجامعة الشيخ العربي التبسي-تبسة-

...لكل قريب يعلم أن النفس تذكره...

...لكل غريب دعم هذا الجهد الطيب...

...لكل من لم يعترف له شخص بجميل

... للجميع



الفهارس

فهرس المحتويات:

العنوان:	الصفحة
شكر وعران	.....
الفهارس	.....
فهرس المحتويات:	.....
فهرس الجداول:	0 .....
فهرس الأشكال:	0 .....
مقدمة:	أ.....
الفصل الأول: مدخل مفاهيمي للدراسة.	1 .....
1. إشكالية الدراسة.	1 .....
2. الأهمية العلمية والعملية للدراسة.	1 .....
3. أهداف الدراسة.	1 .....
4. تحديد المفاهيم.	1 .....
5. الدراسات السابقة.	1 .....
1. إشكالية الدراسة.	2.....
2. الأسئلة الفرعية.	4.....
3. الأهمية العلمية والعملية للدراسة	4.....
4. أهداف الدراسة	5.....
5. تحديد المفاهيم إجرائيا	5.....
6. الدراسات السابقة	6.....
1.6. الدراسات السابقة المتعلقة بالبرامج الإرشادية	6.....
2.6. الدراسات المتعلقة بإيمان الأنترنت	9.....

25..... الفصل الثاني: البرامج الإرشادية.

26..... تمهيد

27..... 1.1 تعريف الإرشاد

27..... 2.1 تعريف البرنامج الإرشادي

28..... 2. الحاجة إلى البرامج الإرشادية

29..... 3. خصائص البرامج الإرشادية

31..... 4. أهداف البرامج الإرشادية

31..... 5. متطلبات البرامج الإرشادية

32..... 6. أسس البرامج الإرشادية

32..... 1.6. الأسس العامة

32..... 2.6. الأسس الفلسفية

33..... 3.6. الأسس النفسية والتربوية

33..... 4.6. الأسس الاجتماعية

33..... 6.6. الأسس الإدارية

34..... 7. خدمات البرامج الإرشادية

34..... 1.7. خدمات إرشادية

34..... 2.7. الخدمات التربوية

34..... 3.7. خدمات التدريب أثناء الخدمة

34..... 4.7. خدمات نفسية

34..... 5.7. خدمات اجتماعية

35..... 6.7. الخدمات الأسرية

35..... 7.7. الخدمات الصحية

35..... 8.7. الخدمات الوقائية

35..... 8. تخطيط البرامج الإرشادية

35..... 1.8. تحديد أهداف البرنامج

36.....2.8 تحديد الإمكانيات

36.....3.8 تحديد ميزانية البرنامج الإرشادي

36.....4.8 تحديد الخدمات

36.....5.8 تحديد الزمان والمكان

37.....6.8 تحديد إجراءات التقييم

38.....9. مشكلات البرامج الإرشادية

40..... خلاصة الفصل

## 41..... الفصل الثالث: إدمان الأنترنت

42..... تمهيد

43.....1. مفهوم الإدمان

43.....2. كيفية حدوث الإدمان

45.....3 أنواع الإدمان

45.....1.2 الإدمان المرتبط بالمواد

45.....2.2 الإدمان غير المرتبط بالمواد

46.....4. نبذة تاريخية عن إدمان الأنترنت

47.....5. مفهوم إدمان الأنترنت (INTERNET ABUSE)

47.....6. النظريات المفسرة لإدمان الأنترنت

47.....1.6. الاتجاه السيكو دينامي

48.....2.6. الاتجاه الاجتماعي الثقافي

48.....3.6. الاتجاه السلوكي

49.....4.6. الاتجاه المعرفي

49.....5.6. الاتجاه الطبي

50.....7. صفات مدمني الأنترنت

50.....8. أعراض إدمان الأنترنت

51.....9. أسباب إدمان الأنترنت

52.....10.أضرار إدمان الأنترنت

52.....1.10.أضرار صحية جسدية

52.....2.10.أضرار نفسية

53.....3.10.أضرار أسرية

53.....4.10.أضرار اجتماعية

53.....5.10.أضرار مهنية

53.....11.أنواع الإدمان على الأنترنت

53.....1.11.الإدمان الجنسي عبر الأنترنت (Cyber Sexual Addiction)

53.....2.11.إدمان الدردشة

54.....3.11.إدمان العاب الكمبيوتر الزائد عن الحد (Computer addiction)

54.....4.11.إدمان العلاقات السبيرانية (Addiction Cyber Relationship)

54.....5.11.الإدمان المعرفي

54.....12.مراحل الإدمان على الأنترنت

54.....1.12.مرحلة الاستحواذ أو الافتتان (Enchantment or obsession)

55.....2.12.مرحلة الانغماس (Binges)

55.....3.12.مرحلة التوازن (Balance stage)

55.....13.أشكال إدمان الأنترنت

56.....14.علاج إدمان الأنترنت

58.....خلاصة الفصل

59.....الفصل الرابع: اقتراح البرنامج الإرشادي للتخفيف من إدمان الأنترنت

60.....تمهيد

61.....1.تعريف البرنامج الإرشادي المقترح:

61.....2.أهداف البرنامج الإرشادي المقترح

62.....3.أهمية البرنامج الإرشادي المقترح

62.....4.الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي المقترح

62.....	1.4. الكتب والمراجع النظرية للدراسة الحالية
62.....	5.12. الدراسات السابقة:
62.....	5. عدد وزمن جلسات البرنامج الإرشادي المقترح
63.....	6. الفئة المستهدفة في البرنامج الإرشادي المقترح
63.....	7. فنيات البرنامج الارشادي المقترح
65.....	8. المقاييس المستخدمة في البرنامج الإرشادي
66.....	9. منهج الدراسة.....
67.....	10. التخطيط العام للبرنامج الإرشادي المقترح
71.....	11. جلسات البرنامج الإرشادي المقترح
71.....	الجلسة رقم 01: التعرف على البرنامج الإرشادي
73.....	الجلسة رقم 02: ماهية المراقبة
82.....	الجلسة رقم 03: التعرف على ماهية إيمان الأنترنت
93.....	الجلسة رقم 04: التعرف على مفهوم الذات وتقديرها
102.....	الجلسة رقم 05: مهارات ضبط الذات وتعديل التفكير
107.....	الجلسة رقم 06: استراتيجيات التعامل مع إيمان الأنترنت
109.....	الجلسة رقم 07: أساليب التعامل مع إيمان الأنترنت
114.....	الجلسة رقم 08: التعامل مع الأنترنت عن طريق الاتصال والتواصل وتكوين قائمة شخصية
117.....	الجلسة رقم 09: الإنهاء والتقييم
118.....	12. نتائج الدراسة.....
121.....	خلاصة الفصل.....
122.....	خاتمة
1255.....	قائمة المصادر والمراجع
133.....	الملاحق

## فهرس الجداول:

الصفحة	العنوان:
15.....	جدول 1: جدول يعرض الدراسات السابقة.
68.....	جدول 2: محتوى جلسات البرنامج الإرشادي.
79.....	جدول 3: حاجات المراهقين.
90.....	جدول 4: مقياس سلطان مفرح العاصمي لقياس إيمان الطلاب للانترنت.
100.....	جدول 5: مقياس 'كوبر سميث' لقياس درجات تقدير الذات.

## فهرس الأشكال:

الصفحة	العنوان:
72.....	رسم توضيحي 1: مخطط يوضح العناصر الكبرى للبرنامج الإرشادي.
74.....	رسم توضيحي 2: عناصر فترة المراقبة.
83.....	رسم توضيحي 3: يوضح عناصر إيمان الأنترنت.
94.....	رسم توضيحي 4: يوضح عناصر مفهوم الذات.

قائمة المختصرات:

المختصر	المصطلح
ج	جزء
د.ب	دون بلد
د.ت	دون تاريخ
د.ط	دون طبعة
د.ص	دون صفحة
ص	صفحة
ط	طبعة
ع	عدد

# مقدمة

## مقدمة:

إن ما يميز العصر الحالي هو التقدم التكنولوجي المتسارع في تكنولوجيا الاتصالات والحصول على معلومات إذ تعد شبكة الأنترنت ثروة جديدة في مجال التطور التقني في مجال الاتصالات، فهذه الأخيرة تعد من أحدث التقنيات في الوقت الحالي التي تطورت تطورا كبيرا منذ اواخر القرن الماضي، ولا تزال تتطور بسرعة فائقة ومستمرة.

ومن المتوقع ازدياد عدد المتعاملين مع شبكة الأنترنت في مجتمعاتنا، ويرجع ذلك الى ازدياد التعامل مع التطبيقات المختلفة عبرها، مما يزيد الوقت الذي يقضيه الفرد عليها بعيدا على الآخرين، ويستخدمها لأغراض شتى فهي وسيلة ضرورية للحصول على المعلومات كما انها وسيلة للتجارة والتسلية والمراسلة والصدقة ووسيلة للعبث والأذى.

إذ أن البعض قد يسيء استعمالها ويفرط فيها ويعتمد عليها اعتمادا كليا ويشعر بالحاجة الدائمة لها، إذا حدث ما يمنع اتصاله بها وتصبه شغله الشاغل، فتقيد استقلاليته ويصبح اسيرا لها، فالأنترنت اصبحت تتحكم بكل انشطته الحياتية، وهذا ما يسمى بإدمان الأنترنت.

ولا شك ان مشكلة الإدمان على الأنترنت هي مشكلة من أصعب المشكلات التي تصيب الانسان خاصة بالنسبة للمراهقين في المرحلة الثانوية، فهي تؤثر على توافقهم النفسي، وبالتالي تؤثر على تكيفهم مع البيئة التعليمية وتحصيلهم الدراسي، باعتبار ان التلميذ المراهق يتأثر بسهولة بما يحيط به.

إذ ان الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة عزز اهتمامنا بالموضوع وزاد في ملاحظتنا الواقعية حول الميل لاستخدام الأنترنت لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية.

وكذا الملاحظات الشخصية زادت الحافز للبحث في هذا الموضوع واقترح برنامج ارشادي وقائي يساهم في تحقيق التغيير على مستوى السلوك لدى التلاميذ، باعتباره جزءا من عملية الارشاد النفسي والتربوي الذي يعمل على مساعدة الافراد في التوافق مع متطلبات الحياة، وهذا بتقديم مجموعة من الحاجات الارشادية لمواجهة إدمان الأنترنت لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ودمجهم في أنشطة اخرى.

وقد أنجزت هذه الدراسة بناء على ما تمليه الدراسات التي سبقتها في ميدان البحث قد اشتملت على أربعة فصول وهي كالتالي:

- **الفصل الاول:** المتعلق بالمدخل المفاهيمي للدراسة: والذي تضمن اشكالية الدراسة والتساؤلات، وأهداف وأهمية الدراسة، التعاريف الاجرائية كما ضم مجموعة من الدراسات ذات العلاقة بموضوع الدراسة.
- **الفصل الثاني:** المتعلق بالبرامج الإرشادية: حيث تم التطرق الى مفهومها والحاجة الى البرامج الارشادية، ومتطلباتها والأسس التي تقوم عليها البرامج الارشادية، وكما تم التطرق الى اهداف البرامج الارشادية وكذا خصائصها، والتخطيط للبرامج الارشادية وأيضا مشكلات البرامج الارشادية.
- **الفصل الثالث:** وقد تم التطرق في هذا الفصل إلى التعرف على مفهوم الإدمان وكيفية حدوثه وأنواعه بعدها التطرق إلى إدمان الأنترنت وقد اشتمل على العناصر التالية (نبذة تاريخية حول إدمان الأنترنت، مفهوم إدمان الأنترنت، صفات مدمني الأنترنت، أعراض إدمان الأنترنت، أضرار إدمان الأنترنت، أنواع ومراحل وأشكال إدمان الأنترنت والنظريات المفسرة وأخيرا علاج إدمان الأنترنت).
- **الفصل الرابع:** بعنوان البرنامج الإرشادي المقترح والذي تضمن (تعريف البرنامج الإرشادي المقترح، أهدافه، وأهميته، الأسس التي يقوم عليها البرنامج الارشادي المقترح، عدد وزمن الجلسات، الفئة المستهدفة، فنيات البرنامج الارشادي، المقاييس المستخدمة في البرنامج الإرشادي، منهج الدراسة، التخطيط العام للبرنامج الإرشادي المقترح، جلسات البرنامج الإرشادي المقترح).

# الفصل الأول: مدخل مفاهيمي للدراسة.

1. إشكالية الدراسة.

2. الأهمية العلمية والعملية للدراسة.

3. أهداف الدراسة.

4. تحديد المفاهيم.

5. الدراسات السابقة.

## 1. إشكالية الدراسة.

أصبحت شبكة الأنترنت اليوم ثورة علمية بحد ذاتها، نتيجة وفرة المعلومات التي تقدمها وسهولة استخدامها في التواصل، فقد باتت الضرورة حتمية لما لها من أهمية في تيسير مجالات الحياة اليومية للأفراد.

فاستخدامها له فوائده ومنافعه النفسية والوظيفية في الحياة اليومية، فهي فتحت عصرا جديدا من عصور التفاعل بين الأفراد، واختزلت معها المسافات ليصبح العالم قرية صغيرة، وبالرغم من كل هذا إلا أن الكثير قام باستخدامها بطريقة غير سليمة وبنحو مفرط، ومن هنا قد تبدأ تظهر عليهم مشكلات اجتماعية ونفسية وثقافية ومدرسية من الاستخدام المتزايد، ويتشكل لديهم ما يسمى بإدمان الأنترنت.

إذ يعتبر هذا الأخير رغبة مستمرة ومتزايدة لدى الفرد المدمن في عدم الاستغناء عن الأنترنت طوال الوقت، مما يؤثر على نواحي حياته المختلفة وعلى سلوكه، وينتج عنه مشكلات نفسية واجتماعية للمدمن، وعلى المحيطين به، مع عدم القدرة والسيطرة على تلك الرغبة المستمرة والملحة، من جانب المدمن على الأنترنت.

وهناك من الدراسات التي أجريت في مجال الإدمان، قد توصلت إلى أن الإدمان على الأنترنت ينتج إدمان مرضي جراء استخدام الأنترنت بطريقة غير سليمة، ومن هذه الدراسات دراسة (منير، 2018)، والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الأنترنت، وبين الاكتئاب والوحدة النفسية، حيث اتضح لنا أن هناك علاقة طردية بين إدمان الأنترنت والوحدة النفسية، وكذلك دراسة (غالبي، 2017). والتي خلصت إلى أن الإدمان على الأنترنت يؤدي إلى ظهور بعض الاضطرابات السلوكية.

ومن الملاحظ أن سبب هذا الإدمان على الأنترنت راجع إلى ضعف قدرة التعامل مع ظروف الحياة اليومية، أو ضعف القدرة على شغل أوقات الفراغ بالهوايات، والانتواء أو الخجل في إقامة العلاقات.

إذ نجد أن فئة الشباب والمراهقين هم غالبية المدمنين على شبكة الأنترنت وهذا ما قد يؤدي إلى ضياع الوقت، وذلك على حساب الأعمال والانشغالات اليومية والحياة الدراسية. وهذا من شأنه أن ينعكس سلبا على جوانب حياته، وأبرزها ما يتعلق بالجانب المدرسي.

فهذه الفئة العمرية من المراهقين في مرحلة حاسمة تتسع دائرة تفاعلاتها وتبدأ أدوارها بالتعدد، حيث يتأثر النمو في هذه المرحلة بعوامل كثيرة تستلزم إحاطتها بوسائل الوقاية والتوجيه والإرشاد، لكن الملاحظ في هذه الفترة هو تأثر نمو المعرفة والتربوي، مما يوجب على المجتمع ألا يقف وقفة المنفرج أمام هذه الثروة الشبابية، وإعاقة نمو المعرفة والتربوي، وذلك بالتأثير السلبي على مستوى الطالب التحصيلي في المدرسة الثانوية، مما يتطلب التغلب على هذه الظاهرة، والتي أصبحت مصدر شكوى أساسي من قبل أولياء الأمور وكذا المدرسين والمدرء في المدارس الثانوية، باعتبار أن التلاميذ في هذه المرحلة أصبحوا مدمنين على الأنترنت فيما لا ينفعهم في المجال الدراسي فعوض أن يستخدم التلميذ شبكة الأنترنت في مجال المعرفة والتوسع في الخبرات والانجاز، وحل المشكلات قدا صبح يستخدمها في التسلية وتكوين علاقات اجتماعية... الخ ، مما قد يؤدي إلى تدني التحصيل وظهور مشكلات نفسية واجتماعية داخل الوسط المدرسي.

وباعتبار عملية التعلم في إطار المؤسسات التعليمية المتمثلة في المدارس الثانوية على وجه الخصوص تحمل أهمية ما يجعلها مجالاً خصباً للبحث والدراسة من قبل المختصين الاجتماعيين، أو المرشدين في علم النفس وفروعه. هنا يبرز دور الإرشاد النفسي والتربوي في تمكين الأفراد من التوافق النفسي والاجتماعي مع متطلبات الحياة اليومية.

فالمرشد التربوي أشبه بدور هيئة حقوق الإنسان في الدولة، فهو حلقة الوصل الحقيقية بين النظام التعليمي ككل، وما يتعلق بالتلاميذ، ومن مهامه كأخصائي اجتماعي تعديل السلوك وتعزيز سلوك التوافق مع الذات والآخر، عن طريق الاعتماد على إقامة برامج إرشادية.

ومن هنا تظهر الحاجة إلى الإرشاد النفسي الذي يعمل على مساعدة التلاميذ نفسياً وانفعالياً ويمدهم بالكيفية التي تساعد على التصرف حيال المشكلات اليومية سواء في المدرسة أو في الشارع أو في البيت، هذا ويعمل المرشدون على توجيه وتوعية التلاميذ لحل مشكلاتهم، بأنجع الطرق المناسبة باستخدام تقنيات الإرشاد النفسي المختلفة المنظمة في شكل برنامج إرشادي مخطط يستفيد فيه المشاركون من جلسات تستخدم فيها تقنيات سيكولوجية مستمدة من نظريات علم النفس.

وفي هذا الإطار أشارت نتائج العديد من الدراسات على تداخل الجهود المتضافرة للمختصين في إعداد برامج إرشادية لخفض بعض المشكلات النفسية والتربوية لدى التلاميذ كدراسة (سايحي، 2004)،

ودراسة (بلغالم، 2018)، (تيايبية، 2016)، (العبادية، 2018)، وهذا ما دفع بالمختصين لإجراء برامج توعوية ووقائية لحل مثل هاته المشكلات، وتقديم مساعدات تشبع فيها حاجياتهم النفسية والإرشادية، وهذا ما دفعنا للاستطلاع عن دراسة هاته الظاهرة، ومواصلة أيضا لجهود الباحثين السابقين في هذا الميدان، وتقديم المساعدة للقائمين على الوسط التعليمي والتربوي الذي يبحث عن إيجاد حلول لهذه الظاهرة والوصول بالتلميذ لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وكذا الصحة النفسية.

اعتمادا على ما سبق ذكره جاءت هذه الدراسة في محاولة منها لإيجاد مقترحا علاجيا في شكل بناء برنامج إرشادي لمواجهة هاته الظاهرة.

فما هو البرنامج الإرشادي المقترح للتخفيف من إدمان الأنترنت؟

## 2. الأسئلة الفرعية؟

1.2. ماهي مضامين البرنامج الإرشادي لإدمان الأنترنت لتلاميذ المرحلة الثانوية؟

2.2. ماهي الحاجات الإرشادية لمدمني الأنترنت للمرحلة الثانوية؟

3.2. ما هي الأساليب والفنيات المتبعة في تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح؟

## 3. الأهمية العلمية والعملية للدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها من الدراسات العربية القليلة في حدود علم الباحث التي تناولت هذا الموضوع البحثي على الرغم من أهميته، تهتم هاته الدراسة بمرحلة عمرية مهمة، وهي مرحلة المراهقة في المرحلة الثانوية، وهذه المرحلة من أكثر المراحل تعرضا للضغوط الحياتية والتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والآثار الناجمة عن الاستخدام المفرط للأنترنت، كما يجب أيضا الولوج إلى اقتراح برنامج إرشادي وقائي لظاهرة إدمان الأنترنت، وأيضا قيام المختصين في الإرشاد والتوجيه بضرورة إقامة برامج ورسم خطط وسياسات تساعد في حل مشكلات التلاميذ داخل الوسط التربوي، كما يمكننا أيضا أن نستفيد من الدراسة ونوظفها في مجموعة من التوصيات والمقترحات التربوية.

## 4. أهداف الدراسة:

- التعرف على مضامين البرنامج الإرشادي لإدمان الأنترنت لتلاميذ المرحلة الثانوية.
- التعرف على الحاجات الإرشادية لمدمني الأنترنت لتلاميذ المرحلة الثانوية.
- التعرف على الأساليب والفنيات المتبعة في تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح.

## 5. تحديد المفاهيم إجرائيا:

- **البرنامج الإرشادي:** هو برنامج مخطط ومحدد ومنظم ضمن أسس علمية لتقديم خدمات توجيهية وإرشادية لمجموعة من الفئات محددة أو عامة من المسترشدين وأيضا هو مجموعة من الأنشطة التي يقوم بها الأفراد في تكامل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقتهم وإمكانياتهم وقدراتهم وميولهم في جو من الأمان والطمأنينة.
- **إدمان الأنترنت:** هو الاستخدام المفرط للأنترنت، وقضاء ساعات طويلة أمام الحاسوب بشكل غير منهجي وهو عدم قدرة الأفراد على التحكم في استخدامهم للأنترنت، مما يؤدي إلى حدوث اضطراب شديد وعجز وظيفي في مجالات الحياة المختلفة.
- **تعريف المضامين:** هي مجموعة من التكاليفات التي يطلب من المسترشد القيام بها أثناء الجلسة، أي هي مجموعة من الخطوات التي يقوم بها المرشد في بناء البرنامج الإرشادي.
- **تعريف الحاجات الإرشادية:** تتمثل في جملة من الرغبات التي يسعى التلميذ لإشباعها وتحقيقها، وذلك قصد التخفيف من مشكلاته حتى يتمكن من الاندماج والتفاعل الايجابي، وبالتالي تحقيق التوافق السليم مع المحيط الذي يعيش فيه.
- **الأساليب والفنيات:** هي مجموعة من الوسائل والطرق والفنيات المستخدمة لتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي، ويتوقف نجاح البرنامج على كفاءة استخدامها وتنوعها كلما اقتضى الموقف.

## 6. الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة القاعدة الأساسية التي ينطلق منها الباحث للتعرف على دراسته والإلمام بجميع الجوانب مما يساعده على ضبط متغيرات الدراسة الحالية واختيار المنهج المناسب والأدوات اللازمة لجمع البيانات ونظرا لعدم وجود دراسات مطابقة حول متغيرات الدراسة (البرنامج الإرشادي) تم الاستناد إلى مجموعة من الدراسات المشابهة في أحد المتغيرات للدراسة ونذكر من بينها:

### 1.6. الدراسات السابقة المتعلقة بالبرامج الإرشادية:

**1.1.6. دراسة سايجي سليمة 2004:** بعنوان "مدى فاعلية برنامج إرشادي في تخفيض مستوى قلق الامتحان لدى عينة من تلميذات السنة الثانية ثانوي".

ركزت دراسة (سايجي، 2004) على معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي في تخفيض مستوى قلق الامتحان لدى عينة من تلميذات السنة الثانية ثانوي، ومن ثم فاعليته في تحسين مستوى التحصيل الدراسي، وقد تكونت عينة البحث من 28 تلميذة وتراوح أعمارهن بين 16-18 سنة متحصليين على درجات مرتفعة على مقياس قلق الامتحان وقسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية مستخدمة المنهج التجريبي، حيث تكونت أدوات البحث على أبعاد مقياس قلق الامتحان والبرنامج الإرشادي، ويعتمد الأدوات لضبط المتغيرات غير التجريبية، تضم استمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي واختبار الذكاء (جون رافن)، حيث تم تفسير نتائج البحث على ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة، مقترنة بمجموعة من المقترحات والتوصيات المرتبطة بموضوع البحث، بحيث تشير النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى أفراد عينة البحث واستمرار تأثير البرنامج الإرشادي لمدة خمسة أسابيع من المتابعة بعد انتهاء تطبيق البرنامج .

كما أشارت النتائج إلى عدم فاعلية البرنامج الإرشادي المقدم في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى أفراد العينة، أو أن هناك تحسنا بسيطا في درجاتهم.

**2.1.6. دراسة علاء الدين يوسف النجمة 2008:** بعنوان "مدى فاعلية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية".

حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية، وكذا التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية، على عينة بلغ عددها 26 طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية قوامها 13 طالبا، وضابطة قوامها 13 طالب، وقد تم اختيارهم من بين 200 طالب من مدرسة عثمان بن عفان لثانوية للبنين في منطقة شمال قطاع غزة، من حصلوا على أعلى الدرجات في مقياس بيك للاكتئاب، متبعا في ذلك المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وكذا المنهج الوصفي، معتمدا على مقياس بيك للاكتئاب، والبرنامج الإرشادي النفسي في أدوات جمع البيانات، وقد تم الوصول إلى النتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في وجود أعراض الاكتئاب بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية.
- عدم وجود فروق دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة الضابطة في وجود أعراض الاكتئاب بعد التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الاكتئاب.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية في وجود أعراض الاكتئاب بين التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الاكتئاب.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية في وجود أعراض الاكتئاب بعد التطبيق البعدي والتتبعي بعد شهرين لمقياس الاكتئاب.

#### ومن أهم التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بطلاب المرحلة الثانوية خاصة التلاميذ الذين تتطابق عندهم أعراض الاضطرابات النفسية بما فيها الاكتئاب من طلاب وتقديم الخدمات الإرشادية والبرامج الإرشادية.
- استخدام البرنامج الإرشادي مع اضطرابات ومشكلات أخرى مع فئات عمرية مختلفة، وزيادة أفراد العينة ونوعيتها لتشمل فئة الإناث.

**3.1.6. دراسة تيايبية عبد الغاني 2016:** بعنوان بناء برنامج إرشادي مقترح لعلاج بعض حالات الإدمان على المخدرات.

هدفت هاته الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي مقترح لعلاج بعض حالات الإدمان على المخدرات وقد تبني الباحث في بناء هذا البرنامج المنحني العلاجي العقلاني الانفعالي العام السيكولوجي (ألبرت إليس)، حيث حاول من خلاله الباحث أن يثبت مدى مساهمة البرنامج الإرشادي المقترح في علاج مشكلة الإدمان على المخدرات من خلال التخفيف من شدة هذه المشكلة، وقد كانت العينة 15 حالة من المدمنين على المخدرات من ذوي الإدمان المتعدد يتراوح عمرهم الزمني من 60 سنة فما فوق كلهم من الذكور، إذ طبقت عليهم الأدوات التالية:

- مقياس شدة أعراض لهفة الإدمان.
- مقياس اللهفة نحو المخدر.
- مقياس اللهفة نحو نشوة المخدر.
- مقياس اللهفة نحو الموقف الخبيري.
- البرنامج الإرشادي.

**وقد أظهرت النتائج:**

- أشارت درجات مرتفعة في شدة أعراض لهفة الإدمان لدى المدمنين على المخدرات حيث قدر المتوسط الحسابي على مقياس شدة أعراض لهفة الإدمان 60.82%.
- ساهم البرنامج الإرشادي المبدئي في الإرشاد العقلاني الانفعالي في علاج مشكلة الإدمان على المخدرات من خلال التخفيف في درجات اللهفة للإدمان.

**4.1.6. دراسة صفاء بلغالم 2021:** بعنوان: "مستوى ونسبة انتشار ظاهرة التتمر الإلكتروني بين أوساط طلبة المرحلة الثانوية للسنة الثانية".

ركزت دراسة بلغالم إلى الكشف عن مستوى ونسبة انتشار ظاهرة التمر الالكتروني بين أوساط طلبة المرحلة الثانوية للسنة الثانية في تخصصات كل من العلوم التجريبية والآداب والفلسفة ولغات أجنبية بمدينة قصر الصبحي وقد تم اعتماد المنهج الوصفي للتحقق من ذلك كما تم الاعتماد على استبيان خاص بأشكال التمر الالكتروني يتضمن 40 تلميذ مضمنة على 4 محاور على عينة تقدر ب 87 طالب وقد استعان بمجموعة من الأساليب الإحصائية لمعالجة المعلومات: الوسط، المرجح، الوزن المئوي، معامل الارتباط بيرسون، وبالاعتماد على برامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

### ومن أهم النتائج المتحصل عليها:

- نسبة انتشار ظاهرة التمر الالكتروني جاءت بدرجة متوسطة حسب تقديرات طلبة المرحلة الثانوية، حيث بلغت قيمة الوسط المرجح للاستبيان ب: 1.94% وبوزن مئوي 64.66%.
- توجد فروق دالة إحصائية بين استجابات الطلبة تعزي لمتغير التخصص لصالح تخصص لغات أجنبية.
- خلصت الدراسة بناء على النتائج المتوصل إليها إلى اقتراح برنامج إرشادي خاص بفئة المراهقين في المرحلة الثانوية للخفض من ظاهرة التمر الالكتروني.

### 2.6. الدراسات المتعلقة بإدمان الأنترنت:

**1.2.6. دراسة صبرينة حامدي (2014):** بعنوان "الإدمان على الأنترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية".

هدفت دراسة صبرينة حامدي إلى الكشف عن العلاقة بين الإدمان على الأنترنت وكل من الاغتراب النفسي والسلوك العدواني على عينة من تلميذ المرحلة الثانوية بولاية الوادي. كما أنها اختارت في دراستها على العينة القصدية من التلاميذ المستخدمين للأنترنت في الثانويات، وقد بلغ عددهم 406 تلميذ وتلميذة من ثانويات محمد العيد آل خليفة، متقن الشهيد شعباني عباس، ثانوية داي موسى بالدبيلة ولاية الوادي، هوارى بومدين بحاسي خليفة بولاية الوادي، قدر فيها عدد التلاميذ المدمنين على الأنترنت 118 تلميذ. متبعة على المنهج الوصفي الارتباطي، وأيضا استخدمت عدة أدوات للدراسة منها اختبار الإدمان على

الأنترنت (tat) يونغ، مقياس السلوك العدواني لأرنولد باص وبيري، ومقياس الاغتراب النفسي لزينب شقير وهذا بعد تعديلهم الجزئي وحساب الخصائص السيكومترية كما أنها توصلت إلى النتائج التالية:

- أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائية بين الإدمان على الأنترنت والاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بمعنى أن كلما أدمن التلميذ على الأنترنت زاد الاغتراب النفسي والسلوك العدواني لديه، والعكس كلما قل نسبة استخدام الأنترنت قل الاغتراب النفسي والسلوك العدواني.

- كما توصلنا أيضا إلى أنه هناك فروق بين التلاميذ المدمنين والغير مدمنين في كل من السلوك العدواني، والاغتراب النفسي فالأولى في الاغتراب النفسي كانت لصالح المدمنين ما يؤكد شعور التلميذ بدرجة عالية من الاغتراب سببه الاستخدام المفرط للأنترنت والعكس بالنسبة للمستخدمين بدرجة أقل لا يشعرون بدرجة كبيرة من الاغتراب النفسي.

- بالنسبة للسلوك العدواني فقد جاءت نتائج دراستنا عكس الفرضية المتوقعة بأنه لا توجد فروق بين التلاميذ المدمنين والغير مدمنين في السلوك العدواني مما يدل على انه سلوك متأصل لدى التلاميذ نتيجة أسباب وعوامل أخرى (المدرسة الأسرة، المجتمع) وقد يعود لعدم استخدام التلاميذ لمواقع تحت على ممارسة العنف.

وفي ضوء النتائج التي توصلت اليها الباحثة تقترح مجموعة من الدراسات والبحوث

بخصوص هذا المجال:

- تصميم برامج إرشادية ومعرفية مكثفة للتخفيف من حدة المشكلات النفسية والاجتماعية الناجمة عن استخدام الأنترنت المفرط للمراهقين.

- القيام ببحوث ودراسات حول ظاهرة الإدمان على الأنترنت في جميع المراحل الدراسية في المدارس الجزائرية والمقارنة بينهم وكذلك على فئات أخرى في المجتمع غير فئة المراهقين المتمدرسين.

2.2.6. دراسة عديلة غالمي (2017): بعنوان "إدمان الأنترنت وعلاقته بكل من سمات الشخصية (العوامل الستة عشر) وظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة وهي مذكرة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم في علم النفس العيادي مقدمة في السنة الجامعية 2016/2017.

#### هدفت دراستها إلى:

- الكشف نظريا عن طبيعة الإدمان على الأنترنت وتفسيراته النظرية وأعراضه المميزة له، وما توصلت إليه مختلف الأبحاث والدراسات حول التأثيرات السلبية لهذه الظاهرة.
- الكشف عن أكثر مجالات الأنترنت لدى طلاب الجامعة والكشف عن العلاقة بين سمات الشخصية وإدمان الأنترنت لدى طلاب الجامعة وأيضا الكشف عن العلاقة بين إدمان الأنترنت وظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة والبحث عن الفروق بين الجنسين فيما يخص ظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة. والكشف عما إذا كانت هناك سمات شخصية يمكن من خلالها أن تتنبأ بإدمان الأنترنت لدى طلاب الجامعة. وقد كانت العينة مكونة من 114 حالة مدمنة وتم اختيارها بطريقة القصدية على الأنترنت من طلاب جامعة محمد خيضر بسكرة. ولتحقيق هانة الأهداف قامت باستخدام الأدوات التالية:
- اختبار الإدمان على الأنترنت لكامبرلي يونغ واختبار العوامل الستة عشر للشخصية لكاتل واستبيان الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة (من إعداد الباحثان) واستخدمت المنهج الوصفي لارتباطي. وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:
- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين إدمان الأنترنت وسمات الشخصية التالية: التخيل (M)، الدهاء (N)، عدم الاطمئنان (O)، الراديكالية (Q<sub>1</sub>) أيضا توجد علاقة ارتباطيه سلبية دالة إحصائيا بين إدمان الأنترنت وسمات الشخصية التالية: التالف (A)، الجرأة (H)، التنظيم الذاتي (Q<sub>3</sub>)، لدى طلاب الجامعة، بينما لم تكن هناك علاقة بين باقي العوامل الأخرى في اختبار كاتل. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين إدمان الأنترنت وظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى مدمني الأنترنت من طلاب الجامعة باختلاف الجنس.
- تتبئ بعض سمات الشخصية دون غيرها بإدمان الأنترنت لدى طلاب الجامعة وقد تمثلت في كل من عامل الراديكالية ( $Q_1$ ) والتالف (A).
- كما أنه اقترحت الباحثة عدة توصيات منها:
- إقامة أيام دراسية وملتقيات علمية حول الأنترنت وخطر الإدمان عليها، وما قد تؤدي له من مخاطر تهدد سلامة مستخدميها.
- وضع برامج إرشادية نفسية علاجية لمدمني الأنترنت، بهدف مساعدتهم في التخلص من هذا الاضطراب النفسي، والذي قد يصاحبه اضطرابات نفسية أخرى نتجت عن حالة الإدمان على الأنترنت.

**3.2.6. دراسة عبير جهاد عبد المغني المنتشة (2014):** بعنوان "إدمان الأنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس".

وهي مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من برنامج الدراسات العليا. مقدمة في السنة الجامعية 1435هـ / 2014م جامعة القدس - فلسطين وهي دراسة وصفية هدفت إلى التعرف على درجة إدمان الأنترنت ودرجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس ومعرفة إن كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إدمان الأنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تعزى متغيرات الجنس، الكلية، المستوى الدراسي، مكان السكن، وكذلك معرفة إن كان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إدمان الأنترنت وبين التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس. واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي في دراستها. وتكونت عينة الدراسة من 473 من طلبة جامعة القدس تم اختيارهم بطريقة العينة الطبقية العشوائية حسب متغير الجنس، منهم 221 من الذكور و252 من الإناث وطبقت الباحثة مجموعة من الأدوات وهي استبانة، مقياس إدمان الأنترنت. مقياس التوافق النفسي الاجتماعي.

وأظهرت النتائج أن:

- درجة إدمان الأنترنت لدى طلبة جامعة القدس جاءت بدرجة متوسطة. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إدمان الأنترنت لدى طلبة جامعة القدس تبعا لمتغير الجنس الصالح الذكور، ولمتغير الكلية لصالح طلبة الكليات العلمية، ولمتغير المستوى الدراسي لصالح طلبة السنة الثالثة، وعدم وجود فروق تبعا لمتغير مكان السكن كذلك تبين أن درجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس جاءت بدرجة مرتفعة، وكان أهم أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي بعد التوافق الأسري. يليه البعد الدراسي، فبعد التوافق مع الآخرين، وأخيرا بعد التوافق مع الذات وقد تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس على الدرجة الكلية تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث وتبعا لمتغير مكان السكن لصالح الطلبة الذين أماكن سكنهم (قرية، مدينة) في حين تبين أنه لا توجد فروق تبعا لمتغيري الكلية والمستوى الدراسي، وكشفت النتائج أيضا عن وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إدمان الأنترنت وبين الدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس.

وفي الأخير اقترحت الباحثة عدة توصيات تذكر منها:

- ضرورة توعية الطلبة وتحصينهم بأساليب التربية السليمة والقيم الإيجابية، وتنمية الوازع الديني لديهم من خلال الأهل والمؤسسات العاملة في المجتمع.
- ضرورة التوجيه والدعم النفسي والاجتماعي لتعزيز الذات وتنمية القدرات الفردية، وتثقيف الطلبة حول استراتيجيات المواجهة للتوافق مع الضغوط النفسية. خاصة وأن نتائج الدراسة كشفت أن بعد التوافق مع الذات جاء في المرتبة الأخيرة.

**4.2.6. دراسة صبا منير حسين بشبش (2018):** بعنوان: "إدمان الأنترنت وعلاقته بالاكتئاب والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة".

حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف والكشف عن مستوى إدمان الأنترنت بالنسبة لطلبة الجامعات في قطاع غزة، وكذا التعرف على العلاقة بين إدمان الأنترنت وبين الاكتئاب والوحدة النفسية، كما استخدمت في تحقيق هاته الأهداف على المنهج الوصفي التحليلي على عينية بلغ عددها 500 طالب وطالبة من

الجامعات الفلسطينية في الجامعة الإسلامية غزة، معتمدة في أدوات جمع البيانات على مقياس إدمان الأنترنت، مقياس بيك للاكتئاب، مقياس الوحدة النفسية.

وفي الأخير توصلت إلى النتائج التالية مقترنة بتوصيات أهمها:

- وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين إدمان الأنترنت والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة، مقترحة بناء برامج إرشادية وقائية علاجية لفئة الطلبة المدمنين على الأنترنت من الجنسين والذين يعانون من الاكتئاب، بحيث تساهم هذه البرامج في التخفيف من إدمان الأنترنت والاكتئاب لديهم.

## 3.6. عرض الدراسات السابقة:

جدول 1: جدول يعرض الدراسات السابقة.

الدراسة	السنة والبلد	المشكلة البحثية	العينة	المنهج	الأدوات	الأهداف	النتائج
دراسة سايحي سليمة	2004، في ورقلة.	فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى السنة الثالثة ثانوي.	28 تلميذة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.	المنهج التجريبي.	-مقياس قلق الامتحان. -البرنامج الإرشادي. -استمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي. -اختبار الذكاء (جون رافن).	-معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي في تخفيض مستوى قلق الامتحان لدى أفراد عينة البحث -تلميذات السنة الثانية ثانوي -فاعلية في تحيين مستوى التحصيل الدراسي.	-فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى أفراد عينة البحث واستمرار تأثير البرنامج الإرشادي لمدة خمسة أسابيع من المتابعة بعد انتهاء تطبيق البرنامج.

<p>- التعرف على مستوى الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية والتعرف على مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية.</p> <p>- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في وجود أعراض الاكتئاب بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية.</p>	<p>- التعرف على مستوى الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية والتعرف على مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية.</p>	<p>-مقياس بيك Beck للاكتئاب.</p> <p>- البرنامج الإرشادي النفسي.</p>	<p>المنهج الوصفي.</p> <p>المنهج التجريبي.</p>	<p>26 طالبا من المرحلة الثانوية.</p>	<p>مدى فاعلية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب من طلاب المرحلة الثانوية.</p>	<p>2008، في محافظة شمال قطاع غزة.</p>	<p>دراسة علاء الدين إبراهيم يوسف</p>
<p>- ساهم البرنامج الإرشادي المبني على الإرشاد العقلاني المقترح لعلاج مشكلة الإدمان على المخدرات من خلال التخفيف في درجات الالهفة للإدمان.</p>	<p>- بناء برنامج إرشادي يتبنى الإرشاد العقلاني الانفعالي المقترح لعلاج مشكلة الإدمان على المخدرات في ضوء لهفة الإدمان.</p>	<p>- المقابلة.</p> <p>-مقياس تقدير شدة أعراض لهفة الإدمان على المخدرات.</p> <p>-مقياس الالهفة نحو المخدر.</p> <p>-مقياس الالهفة نحو قوة المخدر.</p> <p>- مقياس الالهفة نحو الموقف الخيري للإدمان على المخدر.</p>	<p>المنهج التجريبي.</p>	<p>15 مدمنا على المخدرات من مستشفى فرانتر قانون.</p>	<p>مساهمة في بناء برنامج إرشادي مقترح لعلاج بعض حالات الإدمان على المخدرات</p>	<p>2016، في البلدة.</p>	<p>دراسة تيايبية عبد الغاني</p>

<p>- الكشف عن مستوى ونسبة انتشار ظاهرة التمر الإلكتروني بين أوساط المرحلة الثانوية للسنة الثانية ثانوي في تخصصات كل من العلوم التجريبية والآداب وفلسفة ولغات أجنبية.</p> <p>- اقتراح برنامج إرشادي خاص بفئة المراهقين في المرحلة الثانوية للخفض من ظاهرة التمر الإلكتروني.</p>	<p>- استبيان خاص بالتمر الإلكتروني.</p>	<p>المنهج الوصفي.</p>	<p>87 طالب للسنة الثانية ثانوي.</p>	<p>برنامج إرشادي مقترح للخفض من تقشي ظاهرة التمر الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانية ثانوي.</p>	<p>2021، في أم البواقي.</p>	<p>دراسة صفاء بلغام</p>
<p>- الكشف عن العلاقة بين الإدمان على الأنترنت وكل من الاغتراب النفسي والسلوك لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.</p> <p>- توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين الإدمان على الأنترنت وكل من الاغتراب النفسي والسلوك لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.</p>	<p>- الكشف عن العلاقة بين الإدمان على الأنترنت وكل من الاغتراب النفسي والسلوك العدوانى على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بولاية الوادي.</p>	<p>- اختبار الإدمان على الأنترنت (tat) يونغ.</p> <p>-مقياس السلوك العدوانى لأرنولد باص وبيري.</p> <p>- مقياس الاغتراب النفسي لزوينب شقير.</p>	<p>المنهج الوصفي لارتباطي.</p>	<p>406 تلميذ وتلميذة المرحلة الثانوية.</p> <p>الإدمان على الأنترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدوانى لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.</p>	<p>2014، في ولاية الوادي -الجزائر -.</p>	<p>دراسة صبرينة حامدي</p>

<p>- وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة إدمان الأنترنت وبين الدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس.</p>	<p>- التعرف إلى درجة إدمان الأنترنت ودرجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس.</p>	<p>- مقياس إدمان الأنترنت. - مقياس التوافق النفسي الاجتماعي.</p>	<p>المنهج الوصفي لارتباطي.</p>	<p>473 من طلبة جامعة القدس.</p>	<p>إدمان الأنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس.</p>	<p>2014، في القدس-فلسطين-.</p>	<p>دراسة عيبر جهاد عبد المقتي</p>
<p>- الكشف عن سمات الشخصية التي تدفع البعض من طلاب الجامعة إلى هذا الإدمان دون غيرهم. - توصلت إلى أن إدمان الأنترنت يؤدي إلى ظهور بعض الاضطرابات السلوكية.</p>	<p>-الكشف عن العلاقة بين سمات الشخصية (العوامل الستة عشر) وإدمان الأنترنت لدى طلاب الجامعة.</p>	<p>- اختبار الإدمان على الأنترنت لكامبرلي يونغ. - اختبار العوامل الستة عشر للشخصية لكاتل. - استبيان الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة.</p>	<p>المنهج الوصفي لارتباطي.</p>	<p>114 حالة مدمنة من طلاب الجامعة.</p>	<p>إدمان الأنترنت وعلاقته بكل من سمات الشخصية (العوامل الستة عشر) وظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة</p>	<p>2017، في محمد خيضر ، بسكرة.</p>	<p>دراسة عديلة غالمي</p>

<p>- وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين إدمان الأنترنيت والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة.</p>	<p>- الكشف عن مستوى إدمان الأنترنيت بالنسبة لطلبة الجامعات في قطاع غزة. - الكشف عن العلاقة بين إدمان الأنترنيت وبين الاكتئاب والوحدة النفسية.</p>	<p>مقياس إدمان الأنترنيت. - مقياس بيك للاكتئاب. - مقياس الوحدة النفسية (ماجدة ذقون، 2011).</p>	<p>المنهج الوصفي التحليلي.</p>	<p>500 طالب وطالبة من الجامعات الفلسطينية.</p>	<p>إدمان الأنترنيت وعلاقته بالاكتئاب والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة.</p>	<p>2018، في الجامعة الإسلامية-غزة-.</p>	<p>دراسة صبا منير حنين بشيش.</p>
--	---	--	--------------------------------	--	---	---	----------------------------------

## 4.6. التعقيب على الدراسات السابقة:

إن محاولة تحليل الدراسات المختلفة التي تمكنت الباحثة من الوصول إليها مكنتها من تضمينها من أجل تحديد مشكلة الدراسة الحالية وتوضيح أسبابها وتوظيفها كدعم وتعزيز لتفسير النتائج، وعليه نجد أن معظم هذه الدراسات لها علاقة مباشرة أو غير مباشرة بموضوع دراستنا من حيث التعامل مع متغيرات متطابقة جزئياً أو كلياً أو مشابهة مع نفس الدراسة الحالية.

وبناء على ذلك يمكن استخراج وتحليل بعض الجوانب في الدراسات السابقة التي تتشابه أو تختلف مع الدراسة الحالية والتي نوضحها فيما يلي:

✓ **بالنسبة فيما يتعلق بالإطار المكاني والزمني:** فقد تغيرت سنوات الدراسة من دراسة لأخرى، فدراسة (سايحي) أجريت سنة (2004) في ورقلة ودراسة (النجمة) كانت سنة (2008) في محافظة شمال قطاع غزة، في حين أجريت دراسة (تيايبية) في سنة (2016) في البليدة، أما دراسة (حامدي والنتشة) أجريت سنة (2014) فأجريت دراسة حامدي في ولاية الوادي، أما دراسة النتشة فهي كانت في القدس فلسطين.

في حين دراسة (بشيش) أجريت سنة (2018) في غزة. وكذلك دراسة (غالمي) التي أجريت سنة (2017) في جامعة محمد خيضر بسكرة، كما تليها دراسة (بلغالم) في سنة (2021) في جامعة أم البواقي.

✓ **وفيما يخص المشكلة البحثية:** نلاحظ أن هاته الدراسات تناولت متغير البرنامج الإرشادي كمتغير مستقل وهذا يفرض معرفة دوره ومدى تحققه مثل دراسة (سايحي، 2004) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، ودراسة (تيايبية، 2016) بعنوان مساهمة في بناء برنامج إرشادي مقترح لعلاج بعض حالات الإدمان على المخدرات، أما دراسة (بلغالم، 2021) بعنوان "برنامج إرشادي مقترح للخفض من تفشي ظاهرة التتمر الالكتروني لطلاب المرحلة الثانية ثانوي.

في حين أن هناك دراسات كان المتغير المستقل لهم إدمان الأنترنت مثل دراسة (النتشة، 2014) بعنوان إدمان الأنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس، ودراسة (غالمي،

(2017) بعنوان إدمان الأنترنت وعلاقته بكل سمات الشخصية (العوامل الستة عشر) وظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة، وكذا نجد دراسة (النتشة، 2014) بعنوان إدمان الأنترنت وعلاقته بالاكنتاب والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة وكذلك دراسة (حامدي، 2014) بعنوان الإدمان على الأنترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. في حين أن المتغير التابع تغير من دراسة إلى أخرى وذلك حسب المشكلة البحثية.

لقد تم الاختلاف في استخدام المناهج في الدراسات السابقة فدراسة كل من (سايحي، النجمة، تيايبيبة) اعتمدوا على المنهج التجريبي، أما دراسة (النجمة، 2008) فهي اعتمدت في دراستها على منهجين **المنهج الوصفي والمنهج التجريبي**، أما فيما يخص معظم الدراسات الأخرى كدراسة (حامدي، النتشة، غالمي) فقد اعتمدوا على المنهج الوصفي الارتباطي، في حين دراسة (بلغالم، 2021) فقد استخدمت المنهج الوصفي لأن معظم الدراسات في علم النفس تعتمد على المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه طريقة علمية يصف فيها الباحث الظاهرة بشكل كمي أو كيفي، أما دراسة (بشيش 2018) اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي.

**أما فيما يتعلق بالعينة:** فقد تغيرت من دراسة إلى أخرى فهناك دراسات كانت العينة فيها كبيرة تصل إلى 500 طالب وطالبة مثل دراسة (بشيش، 2018) ودراسة (النتشة، 2014) عينة بحثها 473 من الطلبة، ودراسة (حامدي، 2014) عينتها 406 تلميذ وتلميذة، وكذلك دراسة (غالمي، 2017) نجد عينتها 114 حالة مدمنة، وهناك دراسات أخرى كانت العينة فيها صغيرة كدراسة (تيايبيبة، 2016)، عينة بحثه 15 مدمنا، أما دراسة (سايحي، 2004) عينة بحثها متكونة من 28 تلميذ. أما دراسة (النجمة، 2008) فعينتها 26 طالبا. أما دراسة (بلغالم، 2021) فعينة بحثها 87 طالب. ومجالات وحسب طبيعة ومجالات الدراسات السابقة تم اللجوء فيها إلى أسلوب العينة الاحتمالية (العشوائية).

**أما فيما يخص ادوات الدراسة:** فنلاحظ أن هناك اختلاف في معظم الدراسات فهناك من استخدم مقاييس في دراسته مثل دراسة (سايحي، النجمة، تيايبيبة، بشيش، حامدي)، فهم استخدموا مقاييس في دراستهم، وذلك حسب الظاهرة التي قاموا بدراستها. ما عدا دراسة (غالمي، 2017)، اعتمدت على اختبار الإدمان على الأنترنت واستبيان الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة وكذلك دراسة (بلغالم، 2021)، اعتمدت على استبيان خاص بالتنمر الالكتروني أما دراستنا الحالية فقد اقتراحنا برنامج إرشادي.

• أما من ناحية الأهداف: اختلفت أهداف الدراسات عن بعضها البعض مثل دراسة (النجمة، 2008) هدفت إلى التعرف على مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية، أما دراسة (تيايبي، 2016) هدفت إلى بناء برنامج إرشادي يتبنى الإرشاد العقلاني والانفعالي المقترح لعلاج مشكلة الإدمان على المخدرات في حدود لهفة الإدمان. في حين دراسة (سايجي، 2004) هدفت إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى عينة من تلميذات السنة الثانية ثانوي وفاعليته في تحسين التحصيل الدراسي، أما دراسة كل من: (غالبي، بشبش، حامدي) فقد تشابهت في هدف الدراسة وهو الكشف عن العلاقة بين إدمان الأنترنت والظواهر النفسية المتعلقة به، أما بالنسبة لدراسة (النتشة، 2014) هدفت إلى التعرف على درجة إدمان الأنترنت ودرجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس. بعدها تليها دراسة (بلغالم، 2021) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى ونسبة انتشار ظاهرة التمر الالكتروني بين أوساط المرحلة الثانوية للسنة الثانية ثانوي في تخصصات كل من العلوم التجريبية والآداب وفلسفة ولغات أجنبية.

✓ أما فيما يتعلق بنتائج الدراسة: إن النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة تخدم موضوع

دراستنا في جوانب متعددة.

حيث توصلت كل دراسة إلى نتيجة معينة، فدراسة (سايجي، 2004) توصلت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى أفراد عينة البحث واستمرار تأثير البرنامج الإرشادي لمدة خمسة أسابيع من المتابعة بعد تطبيق البرنامج، في حين أن دراسة (النجمة، 2008) توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في وجود أعراض الاكتئاب بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية كما أن دراسة (تيايبي، 2016)، توصلت نتائج دراستها إلى مساهمة البرنامج الإرشادي المبني على الإرشاد العقلاني في علاج مشكلة الإدمان على المخدرات من خلال التخفيض في درجات اللهفة للإدمان. أما دراسة (بلغالم، 2021) فتسعى إلى اقتراح برنامج إرشادي خاص بفئة المراهقين في المرحلة الثانوية للخفض من ظاهرة التمر الالكتروني أما بالنسبة لدراسة (حامدي، 2014) فتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإدمان على الأنترنت وكل من الاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وكذلك دراسة (النتشة، 2014) توصلت نتائجها إلى وجود علاقة وسطية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة إدمان الأنترنت وبين الدرجة الكلية للتوافق النفسي

الاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس. في حين دراسة (غالبي، 2017) توصلت إلى أن إدمان الأنترنت يؤدي إلى ظهور بعض الاضطرابات السلوكية وفي المقابل سعت إلى الكشف عن سمات الشخصية التي قد تدفع البعض من طلاب الجامعة إلى هذا الإدمان دون غيرهم.

أما دراسة (بشيش، 2018) توصلت إلى وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين إدمان الأنترنت والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة.

#### أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة في إعداد هذه الدراسة:

تمت الاستفادة من الدراسات في التنوع في نطاق أو مجال الاطلاع عليها من الجانب النظري.

– استفادت الدراسة الحالية من دراسة (بلغالم، 2021) ودراسة (سايجي، 2004)، ودراسة (تيايبية، 2016) في صياغة أدوات الدراسة.

– استفادت الدراسة الحالية من جميع الدراسات السابقة في دعم الوصول للمنهج الملائم لهذه الدراسة.

– استفادت الدراسة الحالية من كل الدراسات في إثراء الإطار النظري.

استفادت الدراسة الحالية من دراسة (تيايبية، 2016)، دراسة (غالبي، 2017) صياغة التصور المقترح.

#### 5.6. موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة ذات الصلة بالدراسة الحالية في بناء برنامج إرشادي مقترح لمواجهة إدمان الأنترنت لطلبة المرحلة الثانوية يمكن استخلاص جملة من النقاط وأهمها:

جاءت الدراسة الحالية بعد معرفة الفجوات العلمية لكل دراسة سابقة فهناك من الدراسات التي بحثت في العلاقة بين المتغيرات من إدمان الأنترنت كمتغير تابع وكذا دراسات بحثت في الأثر والآثار الناجمة عن إدمان الأنترنت، فقابلتها البرامج الإرشادية التي كانت تتفق مع دراستنا الحالية في تصميم برنامج إرشادي كدراسة (تيايبية، 2016)، لكونها تبحث في نفس المتغير المستقل وهو تصميم برنامج إرشادي مقترح، لكن اختلفت في المنهج باعتبار أن دراستنا تتبع المنهج الوصفي، بينما الدراسات السابقة تتبع المنهج التجريبي، حيث جاءت دراستنا الحالية من أجل تصميم برنامج إرشادي للتخفيف أو مواجهة إدمان الأنترنت،

الأمر الذي ميزها عن غيرها من الدراسات، أن الدراسات السابقة تبحث في العلاقات بين المتغيرات، أما الدراسة الحالية تهدف إلى اقتراح برنامج إرشادي لمواجهة أو التخفيف من إدمان الأنترنت في الوسط المدرسي خاصة لدى فئة المراهقين والتلاميذ في المرحلة الثانوية باعتبارهم في مرحلة عمرية حساسة.

# الفصل الثاني: البرامج الإرشادية.

تمهيد

1. البرنامج الإرشادي.
  2. الحاجة إلى البرامج الإرشادية.
  3. خصائص البرامج الإرشادية.
  4. أهداف البرامج الإرشادية.
  5. متطلبات البرامج الإرشادية.
  6. أسس البرامج الإرشادية.
  7. خدمات البرامج الإرشادية.
  8. تخطيط البرامج الإرشادية.
  9. مشكلات البرامج الإرشادية.
- خلاصة الفصل.

**تمهيد:**

يعد الإرشاد النفسي أحد فروع علم النفس التطبيقي القائم على المرشد والمسترشد والعملية الإرشادية، إذ تتدرج البرامج الإرشادية تحت هذه الأخيرة بهدف تقديم العون والمساعدة للمسترشدين بغية التوصل إلى تحقيق التوافق، وذلك سواء كانت تلك البرامج الإرشادية وقائية أو علاجية أو نمائية، فكلها تسعى لمعالجة مشكلات الفرد وفق أساليب علمية وعلاجية وتقنية قائمة على سلسلة من الخطوات المنظمة والمتراطة والمتتابعة، بحيث تؤثر كل خطوة بالخطوة التي تسبقها، وتؤثر في الخطوة التي تليها، ومن خلال هذا السياق نستعرض البرامج الإرشادية وكل ما يتبعها من خطوات في هذا الفصل.

## 1. البرنامج الإرشادي (Counseling Program):

### 1.1. تعريف الإرشاد:

أ. لغة: إرشاد مصدر أرشد.

إرشاد: جمع إرشادات.

مصدر أرشد.

يلقي دروس الإرشاد، الوعظ، التوجيه، الهداية. (معجم المعاني الجامع، د.ت، صفحة 01).

ب. اصطلاحاً: هو محاولة فرد مساعدة آخر على فهم مشكلات تكيفه وحلها ومنه الإرشاد التربوي والإرشاد المهني، والإرشاد الاجتماعي (شحاتة و النجار، 2003، صفحة 33).

### 2.1. تعريف البرنامج الإرشادي:

أ. لغة: جمع برامج: برنامج هي مجموعة الإجراءات الموضوعية لأداء أنشطة معينة وفقاً لسياسة محددة في فترات مقررّة (معجم المعاني الجامع، د.ت، صفحة 02).

ب. اصطلاحاً: هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تظهم المؤسسة (المدرسة مثلاً) بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق لتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين وباختصار فإن برنامج التوجيه والإرشاد يجب أن يجيب عن الأسئلة التالية: لماذا؟ Why؟ ، وكيف؟ How؟ ، ومن؟ Who؟ ، وأين؟ Where؟ ، ومتى؟ When؟ ، التي تحدد عملية الإرشاد النفسي. (زهران، التوجيه والإرشاد النفسي، 1985، صفحة 443).

ويعرفه (حسين، 2004)، البرنامج الإرشادي مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها على نظريات و فنيات ومبادئ الإرشاد النفسي، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات، والمهارات والأنشطة المختلفة، 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 يعانونها في معترك الحياة (العريزي، 2011، صفحة 9).

وكذا يُعرف بأنه ذلك المخطط المنظم الذي يقدم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير مباشرة بشكل فردي وجماعي للمسترشدين بهدف مساعدتهم في تحقيق نموهم الشامل والمتكامل في شتى المجالات (النجمة، 2008، صفحة 67).

ونجد أن البرنامج الإرشادي هو مجموعة الخطوات المنظمة والقائمة على أسس علمية تهدف إلى تقديم الخدمات لمساعدة الفرد أو الجماعات لفهم مشاكلهم والتوصل إلى حلول بشأنها وتنمية مهاراتهم وقدراتهم لتحقيق النمو السوي في شتى مجالات حياتهم، ويتم في صورة جلسات منظمة في إطار من العلاقة المتبادلة المتفهمة بين المرشد والمسترشد (حمدي، 2013، صفحة 15).

ومن خلال ما سبق يتضح لنا ان البرنامج الارشادي برنامج مخطط يقوم على اسس وفنيات تتضمن عدد من النشاطات والمهارات، وتقدم بشكل مباشر وذلك بهدف تبصير الافراد بمشاكلهم وحلها وتدريبهم على اكتساب المعارف والمهارات.

## 2. الحاجة إلى البرامج الإرشادية:

تعتبر البرامج الارشادية من الضروريات في حل المشكلات النفسية والسلوكية، وتكمن الحاجة الى بناء البرامج الارشادية في:

- ضرورة إتباع المنهج النمائي والوقائي والعلاجي وهذا يحتاج إلى التخطيط وإعداد خاص.
- أهمية العمل على جعل الفرد سعيدا ومتوافقا وتقديم الخدمات اللازمة لتحقيق ذلك.
- أهمية حل المشكلات النفسية أولا بأول حتى لا تتفاقم وتزداد حدتها.
- ضرورة التغلب على المشكلات التي قد يتعرض لها الفرد خلال مسيرة حياته.
- ضرورة التغلب على المشكلات الخاصة بالأفراد سواء كانت تربوية أو مهنية أو أسرية أو غيرها، والذي لا يتم إلا من خلال الإعداد والتخطيط لذلك، (سليمان، 2000، صفحة 78).

ويرى الباحثان الحمادي والحسين بأن الحاجة إلى البرامج الإرشادية تكمن وراء فترات الانتقال الحرجة التي يمر بها الأفراد خلال مراحل نموهم والتي يتعرضون فيها إلى الأزمات والصراعات التي تعيق نموهم الطبيعي، وبهذا يحتاجون إلى الإرشاد والمساعدة للتغلب عليها، ليس هذا فقط، فالحاجة إلى البرامج الإرشادية تشمل التغيرات في المجال الاجتماعي وما يشهده من تغيرات في بعض الأنماط السلوكية السلبية التي حدثت في النظام الاجتماعي وأدت إلى إحداث تغيرات في بناء الأسرة والتنشئة الاجتماعية فيها وصولاً إلى بناء التغير في مجال التعليم والذي أصبح التوجيه والإرشاد النفسي جزء لا يتجزأ من العمليات التعليمية التعليمية نظراً لوجود مشكلات سلوكية، تعمل البرامج الإرشادية في هذا على مساعدة هؤلاء التلاميذ في تنمية مهاراتهم وقدراتهم واستعداداتهم وتحقيق نجاحهم إضافة إلى التغيرات في مجال العمل والتقدم التكنولوجي نظراً للتقدم الصناعي والثورة التكنولوجية التي أدت إلى ظهور العديد من المشكلات التي تستدعي تدخل عملية الإرشاد النفسي (مقدم، 2021).

وفي الأخير نستخلص أن الحاجة إلى البرامج الإرشادية تنبثق من التغيرات السائدة على التلاميذ على المستوى الجسمي والنفسي والانفعالي، وكذا التغيرات الأسرية والاجتماعية والتعليمية، ومنه إتباع المنهج الإنمائي والوقائي والعلاجي، والعمل على جعل الفرد متوافقاً في مدرسته وفي أسرته والمجتمع المحيط به ككل.

### 3. خصائص البرامج الإرشادية:

- تتعدد أهم السمات التي يتمتع بها البرنامج الإرشادي فيما يلي:
- **التنظيم والتخطيط:** يجب أن يكون البرنامج الإرشادي والتدريبي استراتيجياً منظمًا ومخطط لها من قبل الخبراء الذين يملكون خبرات علمية وتطبيقية في مجال تصميم البرامج الإرشادية، فالتخطيط والتنظيم يتضمن تغطية عناصر البرنامج الإرشادي من حيث التمهيدي له، ووضع الأهداف واختيار الأفراد المستهدفين وخطوات سيره، بحيث لا تسبق مرحلة أخرى.
- **المرونة:** ويقصد بها أن البرنامج ليس ثابتاً ثباتاً قطعياً من حيث الجلسات والفنيات المستخدمة فيه، وإنما هو مرن وقابل للتعديل في ظل المستجدات والظروف التي تطرأ على العملية الإرشادية والبيئة المحيطة بها، والمتغيرات الطارئة التي تحدث للمسترشد (المرض أو التحسن المفاجئ).

- **الشمول:** أي أن الشمولية في البرنامج لا تعني وقوف البرنامج عن جزئية من المشكلة بل يجب أن يكون شاملاً لجميع أبعادها الاجتماعية والنفسية والانفعالية ويتضمن الشمول أدوات القياس المناسبة والفنيات وغيرها من العناصر الأساسية في البرنامج.
- **التكامل:** بمعنى أن تتكامل عناصر البرنامج مع المعطيات التي ترجمها حيث ينبغي أن تنظم وتتكامل ضمن الشخصية برمتها في وحدتها التاريخية والدينامية والحالية.
- **الموضوعية:** يجب أن يكون البرنامج موضوعياً من حيث النظرية التي تستند إليها نظرة المرشد إلى المشكلة، الأدوات والمقاييس الخاصة بالفحص والتشخيص والتقييم والفنيات الإرشادية المستخدمة، أحكام المرشد والآخرين على عملية الإرشاد النفسي برمتها والإطار المرجعي الثقافي الذي يطبق فيه البرنامج، بحيث تكون النتائج التي يحصل عليها البرنامج مناسبة للبيئة الاجتماعية بما فيها من قيم وعادات اجتماعية أصيلة.
- **الدقة وسهولة التطبيق:** بمعنى أن يكون البرنامج دقيقاً في تحديد أهدافه وسيره وتفسير نتائجه، وأن تكون إجراءاته سهلة التطبيق من قبل المرشد والمسترشد، وقادر على فهمها وتمثلها دون أدنى صعوبة.
- **إمكانية التعميم:** أي إمكانية تطبيقه إذا توافرت الشروط اللازمة له على أفراد يعانون من المشكلة نفسها التي يتصدى لها البرنامج، (الشريف\_واخرون، 2018، الصفحات 6-7).
- **إشراك أكبر عدد ممكن من العاملين في المؤسسة:** وذلك لضمان شبكة العلاقات الاجتماعية المؤيدة لهذا البرنامج والمؤمنة بفعاليتها.
- **وضع مراحل التقييم والتقسيم بطريقة سليمة:** وذلك بهدف إتمام المتابعة الواعية والحصول على نتائج دقيقة حول مدى فعالية البرنامج الإرشادي.
- **الواقعية:** بمعنى أن يكون البرنامج واقعياً في تناوله للمشكلة التي بصدد معالجتها وفي حدود إمكانياته ومجاله، وأن يضع لها الحلول اللازمة، أما المشكلة التي تقع خارج حدود الإرشاد كعلاج حالة التخلف العقلي بحيث يصبح المسترشد على درجة مرتفعة منه الذكاء، أو أنه يتصدى لمشكلات

طبية تقع خارج حدود الخدمات التي يقدمها، كما تعني الواقعية أن يضع حلول تتناسب مع الإطار الاجتماعي العام والسلوك السائد في المجتمع (تيايبي، 2016، صفحة 88).

#### 4. أهداف البرامج الإرشادية: تهدف البرامج الإرشادية عموماً إلى:

- تحقيق الصحة النفسية للمسترشد وتحقيق الذات.
- تحقيق النمو النفسي السليم للمسترشد.
- المساعدة على التفاعل الاجتماعي وبناء علاقات اجتماعية ناضجة.
- تنمية المواهب والقدرات لدى الأفراد خاصة الطلاب (مشري، 2022، صفحة 3).
- إنقاص المعاناة النفسية وتحسين النمو الشخصي بالسرعة الممكنة.
- تغيير المشاعر السلبية إلى مشاعر إيجابية (بوترة، 2021، صفحة 76).
- التخلص من الأعراض المرضية دون اللجوء إلى استعمال الأدوية النفسية.
- التحكم في مختلف الضغوط التي يمكن أن تثار عند التفاعل بالآخرين، (النجمة، 2008، صفحة 67).

وفي ظل هذا نستنتج أن البرامج الإرشادية تهدف إلى تحقيق الأهداف العامة للإرشاد النفسي، وتختلف باختلاف الطريقة المحددة التي يريد البرنامج التعامل معها.

#### 5. متطلبات البرامج الإرشادية: لكل برنامج إرشادي متطلبات يجب مراعاتها وتحديدها وفيما يلي أهم المتطلبات:

- تحديد أهداف ومضمون البرنامج الإرشادي.
- تحديد الوسائل والطرق والفنيات المستخدمة لتحقيق الأهداف.
- تحديد المستفيدين من البرنامج واختيارهم.

- تحكيم البرنامج وتحديد مكان الإرشاد وشروطه.
- تمويل البرنامج وتحديد إجراءات تقييميه وتقويمية (خيرة، د.ت، صفحة 2).

## 6. أسس البرامج الإرشادية:

لتخطيط برامج إرشادية فعالة ينبغي أن يعتمد هذا التخطيط على أسس، وركائز علمية وفلسفية وتربوية ونفسية وأسس اجتماعية ودينية وفيزيولوجية وهي تتلخص فيما يلي:

**1.6. الأسس العامة:** تتمثل الأسس العامة في المسلمات والمبادئ التي تتعلق بالسلوك البشري والمسترشد وعملية الإرشاد ويمكن تلخيصها فيما يلي:

- مراعاة ثبات ومرونة السلوك الإنساني وإمكانية التنبؤ وقابليته للتعديل والتغيير.
- احترام حق الفرد في التوجيه والإرشاد، وفي تقرير مصيره.
- مراعاة استعداد الفرد للتوجيه والإرشاد.
- تقبل المسترشد كما هو، وبدون شروط وبلا حدود.
- تشجيع استمرار المسترشد في عملية التوجيه والإرشاد النفسي.
- الاهتمام بالسلوك الإنساني سواء كان فرديا أو جماعيا، (سايحي، 2004، صفحة 25).

## 2.6. الأسس الفلسفية:

يبدأ البرنامج الإرشادي من الفرد إلى الفرد من حيث الإفادة والتطبيق بحيث يسعى إلى تحقيق رغباته وإشباع حاجاته دون الخروج عن ما يرسمه المجتمع الذي يعيش فيه وما يتعارف عليه أفراد من عادات وتقاليد ومعتقدات، ومبدأ التوجيه هو أن الفرد حر في تحديد أهدافه والعمل على تحقيقها، ووظيفة الموجه هو مساعدته على القيام بذلك بتقديم المعرفة الفنية التي تحقق له الغرض الذي يشده، فالهدف من الإرشاد والتوجيه هو مساعدة الفرد في تحقيق ذاته في مختلف المجالات دون إكراه وعن رغبة، وأن يحترم الموجه حق الفرد في تحديد أهدافه ووضع الخطط التي تحقق تلك الأهداف.

## 3.6. الأسس النفسية والتربوية:

يرتكز البرنامج الإرشادي على مجموعة من المبادئ والمسلمات من دراسة الطبيعة البشرية المتمثلة فيما يلي:

- مراعاة الفروق الفردية بين الأشخاص من حيث قدراتهم واستعداداتهم وميزات خصوصياتهم.
- تؤثر جوانب الشخصية المختلفة بعضها على الأخر، ولذلك لابد من مراعاة نمو الشخصية الإنسانية
- في كل مرحلة من مراحل النمو المختلفة للفرد نشأ لديه الكثير من الحاجات التي تتطلب الإشباع ولابد من إشباعها مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى النضج عنده، والأصول الثقافية والاجتماعية التي سينشأ فيها.
- تعتبر عملية الإرشاد عملية تعلم يستفيد منها الفرد في حياته وتعميم الخبرات التي اكتسبها على المواقف التي تواجهه. (العبادية، 2018، صفحة 76).

## 4.6. الأسس الاجتماعية:

وهي الاهتمام بالفرد كعنصر بالجماعة، والاستفادة من كل مصادر المجتمع (بوترة، 2021، صفحة 78).

## 5.6. الأسس الفسيولوجية والعصبية:

يجب استخدام فنية التحصين التدريجي، وما تتضمنه هذه الفنية من تدريب الاسترخاء العضلي حيث تم مراعاة تلك الأسس التي تساعد الجسم على الوصول إلى حالة الاسترخاء وحيث تم مراعاة تلك الأسس التي تساعد الجسم على الوصول إلى حالة الاسترخاء الكامل.

## 6.6. الأسس الإدارية:

والتي تتضمن تهيئة المناخ الإداري المناسب من المكان والوسائل اللازمة للتطبيق، (أوراغي، 2017، صفحة 53).

## 7. خدمات البرامج الإرشادية:

يقوم المخططون للبرنامج الإرشادي بتحديد الخدمات التي يقدمها البرنامج والتي تسهم في النهاية في تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي ونعرض بعض من تلك الخدمات:

### 1.7. خدمات إرشادية:

وهي من أهم الخدمات التي يقدمها أي برنامج تربوي أو اجتماعي أو مهني أو علاجي أو نفسي أو أسري، وتتضمن دراسة الحالات الفردية وتقديم الخدمات بشكل فردي أو جماعي كعملية وقائية علاجية.

### 2.7. الخدمات التربوية:

تهتم بتوجيه الدارسين وتحسين العملية التربوية وتطور أساليب التدريس ومعالجة التأخر الدراسي. (الشريف\_واخرون، 2018، صفحة 54)

### 3.7. خدمات التدريب أثناء الخدمة:

تمكن كل العاملين والمشاركين في العملية الإرشادية خاصة الجدد منهم بحيث تتاح لهم فرص التدريب العملي (العبادية، 2018، الصفحات 74-75).

### 4.7. خدمات نفسية:

وتتضمن التشخيص المبكر للتعرف على المشكلات النفسية التي يعاني منها الشخص لتقديم برامج للتدخل المبكر، كما يتضمن خدمات نفسية في الإرشاد النفسي والتربوي والأسري والزواجي والمهني... الخ.

### 5.7. خدمات اجتماعية:

وتتضمن تقديم الخدمات التي تفر بتعليم القيم الدينية والروحية، كما تتضمن أيضا قيما وعادات وتقاليد وثقافة المجتمع الذي يعيش فيه وإكسابه السلوكيات المقبولة اجتماعيا والبعث من الاتجاهات التعصبية التي قد تأخذ اتجاها معاديا للمجتمع، وتدعم نمط العلاقات السائدة في الأسرة سواء بين الوالدين والأبناء أو بين الأبناء كذلك، ونمط العلاقات السائدة في المدرسة، أو بين الأقران وإرشاده في عملية اختيار الأصدقاء، والبعث عن أقران السوء.

**6.7. الخدمات الأسرية:**

وهي الخدمات التي تهتم بتشكيل العلاقات الأسرية بين الوالدين أو بين الوالدين والأبناء، أو بين الأبناء، وضرورة أن تكون هذه العلاقة قائمة على الحب والمودة، وبعيدة عن الخلافات والمشاحنات نظراً للأثر السيئ الذي ينعكس على تنمية الأطفال. ومدى ما يتمتعون به من صحة نفسية، وكذلك الإرشاد الزوجي، واختيار الزوجة، وتربية الأبناء، والمشكلات الأسرية.

**7.7. الخدمات الصحية:**

وهي برامج تهتم بالصحة النفسية والتربية الحية للطفل وهي نوع من الطب الوقائي، وذلك من خلال إرشاد وتعليم وتدريب الأطفال العادات الصحية السليمة مثل: العناية بنظافة أجسامهم، وكيفية وقاية أنفسهم من المخاطر، والتدريب على الإسعافات الأولية، والمحافظة على نظافة البيئة ونجاح هذه البرامج يساعد على التقليل من وقوعهم في براثن المرض (الشريف\_واخرون، 2018، الصفحات 54-55).

**8.7. الخدمات الوقائية:**

يقدم البرنامج خدمة وقائية هامة حيث يتم تدريب الأطفال على استخدام فنية التحكم الذاتي وأسلوب حل المشكلات والاسترخاء في المواقف التي تواجههم في الحاضر وكيفية التغلب على اضطراباتهم في المستقبل (أوراغي، 2017، صفحة 53).

ومن خلال ما سبق نستنتج أن البرامج الإرشادية تقدم الكثير من الخدمات التي تستند إلى التقليل من المشكلات التي تواجه الأفراد في شتى المجالات الحياتية.

**8. تخطيط البرامج الإرشادية:** تتضمن عملية التخطيط لتصميم البرنامج الإرشادي جملة من الخطوات الضرورية لإنجاح البرنامج في تحقيق أهدافه المسطرة نذكرها فيما يلي:

**1.8. تحديد أهداف البرنامج:**

يتم إعداد البرامج الإرشادية في مجملها بغرض تحقيق جملة من الأهداف، وتشتمل البرامج الإرشادية على أهداف عامة، هي أهداف الإرشاد، وتكون في كل البرامج الإرشادية، كما تشتمل على أهداف خاصة حسب خصوصية كل برنامج، بحيث تختلف تلك الأهداف بإطلاق الاغراض من البرنامج، وباختلاف

خصائص وطبيعة الأفراد الذين يطبق عليهم البرنامج (المسترشدين أو الحالة)، إضافة إلى اختلاف زمن ومكان تنفيذ البرنامج الإرشادي وعموماً يجب أن يحتوي البرنامج الإرشادي مهما كان هدفه، ومهما كانت الفئة المقصودة بعملية الإرشاد، على عدد من الجلسات، تكون ذات محتوى محدد وواضح، ويجب أن يشمل محتوى تلك الجلسات على خدمة معينة يقدمها للأفراد. (غربي، 2014، صفحة 23).

### 2.8. تحديد الإمكانيات:

يجب أن يراعى عند تخطيط البرامج تحديد الإمكانيات المادية المطلوبة والعمل على توفير الإمكانيات الناقصة حتى يحقق البرنامج الأهداف المحددة له، ولا يقتصر الأمر على الإمكانيات المادية فقط، بل يجب تحديد الإمكانيات البشرية، والتي تتمثل في المسؤولين عن العملية الإرشادية، أو تحديد مسؤوليات كل من لهم صلة بالعملية الإرشادية والمقاييس واستمارات التقييم، (ابراهيم، 2019، صفحة 20).

### 3.8. تحديد ميزانية البرنامج الإرشادي:

أي ما يتطلب تنفيذ البرنامج الإرشادي من متغيرات، أجهزة، مقاييس واختبارات، وأيضا تحديد مصادر التمويل الداخلية، وكيف يمكن العمل على توفيرها إن لم تكن متوفرة، (برو، د.ت، صفحة 7).

### 4.8. تحديد الخدمات:

وتتضمن الخدمات النفسية والتربوية والاجتماعية وغيرها والتي يجب أن تكون مستمرة لا تتوقف، وشاملة لكل الأفراد ومتكاملة بعضها مع بعض، (برو، د.ت، صفحة 7).

### 5.8. تحديد الزمان والمكان:

عند تصميم البرنامج الإرشادي لابد من تحديد موعد البدء في تنفيذ جلساته أو موعد إنائها، كما أنه لابد من تحديد مدة كل جلسة من جلساته، أو ذكر مكان تطبيق كل جلسة من جلسات البرنامج، بحيث يمكن أن لا يتم إجراء كل الجلسات في نفس المكان.

جدير بالذكر أن اختيار المدة الزمنية المخصصة لكل جلسة، ومكان تنفيذها إضافة إلى موعد انطلاق تنفيذ الجلسات، وموعد إنائها، كل ذلك يخضع لطبيعة المشكلة المدروسة، وخصائص الأشخاص المشاركين في البرنامج وعددهم.

## 6.8. تحديد إجراءات التقييم:

من الضروري أن يشمل البرنامج الإرشادي آليات علمية وموضوعية للتقييم، بحيث يتم من خلالها معرفة مدى تناسب الوسائل والطرق المتبعة مع المسترشدين (أفراد المجموعة)، ومدى نجاح تلك الوسائل والطرق في تحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج (غربي، 2014، صفحة 24).

## 7.8. اتخاذ الاحتياطات المقابلة للمشكلات الطارئة:

باتخاذ التدابير والإجراءات اللازمة للتغلب على ما قد يعترض تنفيذ البرنامج مثل: نقص التجهيزات المطلوبة من أماكن وأجهزة ووسائل، أو نقص الوعي الإرشادي العام، الذي يؤدي إلى إحجام بعض المسترشدين من خدمات الإرشاد النفسي وغيرها من الظروف والمشكلات. (ابراهيم، 2019، صفحة 121).

## 9.7. تنفيذ البرنامج الإرشادي:

يحتاج تنفيذ البرنامج إلى إجراء بعض التدابير كما يجب على القائمين على تنفيذ البرنامج أخذها في الحسبان وهي:

- ✓ ضمان تحاور جميع أعضاء الفريق الإرشادي من أجل العمل على إنجاز العملية الإرشادية وتحقيق الأهداف المأمولة منها.
- ✓ تحديد الاختصاصات بين الأخصائيين والعاملين.
- ✓ تحديد الخطة الزمنية لتنفيذ وتقديم خدمات الإرشاد.
- ✓ تحديد اجتماعات دورية لفريق البرنامج الإرشادي لدراسة نتائج مراحل وخطوات التنفيذ.
- ✓ استخدام الوسائل المتطورة وإتباع الطرق الحديثة والاستفادة من إمكانيات التطور العلمي والتكنولوجي حديثا في تنفيذ البرنامج (العبروزي، 2021، صفحة 16).

## 9.8. تقييم البرنامج:

عملية تقييم البرنامج عملية صعبة، ولكنها ممكنة وذلك بإتباع الخطوات التالية:

- ◀ تحديد أمثلة التقييم والإجابة عليها.
- ◀ تحديد معايير التقييم وتقدير حال البرنامج بالنسبة لها.
- ◀ تحديد طرق التقييم ووسائله واستخدامها لتحديد فاعلية البرنامج.
- ◀ تحليل نتائج عملية التقييم وتفسيرها.
- ◀ اقتراح خطوات لإصلاح البرنامج وتطويره في ضوء نتائج عملية التقييم، (سليمان، 2000، صفحة 70).

## 9. مشكلات البرامج الإرشادية:

قد تعترض مشكلات برامج التوجيه والإرشاد بعض المشكلات أو الصعوبات التي قد تعوقه، ومن هذه المشكلات ما يتصل بالعملاء أو العاملين، أو الموقف أو المجال الذي يتم فيه تخطيط وتنفيذ وتقييم البرنامج، ويجب عمل كل ما يلزم، وبذل كل جهد للتغلب على هذه المشكلات والصعوبات أولاً بأول بكل الوسائل حتى يمضي البرنامج قدماً لتحقيق أهدافه، ومن المشكلات التي تعترض البرنامج ما يلي:

- نقص الوقت لدى المسؤولين عن البرنامج لانشغالهم في أعمال أخرى، ونقص أعدادهم، وعدم كفاية إعدادهم وتدريبهم وخبرتهم، أو نقص مهامهم واهتماماتهم بالبرنامج.
- نقص اهتمام الإدارات بالإرشاد النفسي وخدماته وجعلها محدودة أو خدمات صورية فقط.
- نقص الاعتمادات المالية اللازمة، وبالتالي نقص التجهيزات المطلوبة، من أماكن وأجهزة ووسائل.
- نقص الوعي الإرشادي العام، ووجود اتجاه يؤدي إلى إحجام بعض العملاء من الاستفادة بخدمات الإرشاد النفسي، أو رفضها أحياناً لخلطهم بينه وبين العلاج النفسي.

– نقص اهتمام وعدم تعاون الوالدين وغيرهم ممن يستطيعون الإفادة أو ضُموا في البرنامج، (زهران، التوجيه والإرشاد النفسي ، ط2، 1980، صفحة 451).

– صعوبات عملية تقييم البرنامج فهي عملية مكلفة فتستغرق وقتا قد لا يتوافق لدى المسؤولين عنه، كذلك فإن بعض عناصر البرنامج تخضع فقط للتقييم الذاتي العام، ونجد بعض معايير التقييم حتمية التحديد بدقة.

ويضاف إلى ذلك صعوبة تثبيت وضبط العوامل المتعددة الأخرى غير عملية الإرشاد وخدماته مما يؤثر في تغيير السلوك مثلا وصعوبة ايجاد جماعة ضابطة (زهران، التوجيه والإرشاد النفسي ، ط2، 1980، صفحة 452)

## خلاصة الفصل:

وفي الأخير نستنتج في هذا الفصل أن البرامج الإرشادية هي مساعدة الأفراد على حل مشكلاتهم وتمكنهم من التعرف على إمكانياتهم وقدراتهم، حيث تساهم في تحقيق أكبر قدر ممكن من التوافق النفسي كما أنها تعمل على تحفيز الفرد لفهم مشكلاته، وتجعله قادرا على مواجهة مختلف جوانب الحياة سواء كانت دراسية أو مهنية أو شخصية أو اجتماعية، فالبرامج الإرشادية عنصر فعال في العملية الإرشادية.

# الفصل الثالث: إدمان الأنترنت

## تمهيد

1. مفهوم الإدمان.
  2. كيفية حدوث الإدمان.
  3. أنواع الإدمان.
  4. نبذة تاريخية حول إدمان الأنترنت.
  5. مفهوم إدمان الأنترنت.
  6. النظريات المفسرة لإدمان الأنترنت.
  7. صفات مدمني الأنترنت.
  8. أعراض إدمان الأنترنت.
  9. أسباب إدمان الأنترنت.
  10. أضرار إدمان الأنترنت.
  11. أنواع إدمان الأنترنت.
  12. مراحل إدمان الأنترنت.
  13. أشكال إدمان الأنترنت.
  14. علاج إدمان الأنترنت.
- خلاصة الفصل.

**تمهيد:**

تعد ظاهرة الإدمان من الظواهر المجتمعية الأكثر خطورة على أي مجتمع، والتي بدأت تنتشر بشكل ملحوظ وسريع في السنوات الأخيرة، كما يوجد العديد من أشكال الإدمان مثل إدمان المواد المخدرة أو الكحوليات أو إدمان نمط سلوكي معين وجميعهم يؤثرون بشكل سلبي على الإنسان والمجتمع. وبدأت تنتشر ظاهرة الإدمان بين الفئات العمرية المختلفة من الرجال والنساء، لذا أصبحت من الظواهر التي يترتب عليها العديد من الأبعاد السلبية والخطيرة.

## 1. مفهوم الإدمان:

أ. لغة: من دمن على الشيء أي لزمه، وادمن الشراب أو غيره، أي ادامه ولم يقلع عنه ويقال ايضاً أدمن الامر أي واضب عليه واستمر فيه، والإدمان مصدر للفعل أدمن (معجم المعاني الجامع، د.ت).

ب. اصطلاحاً: عرفت هيئة الصحة العالمية الإدمان او الاعتماد بانه حالة نفسية وعضوية تنتج من تفاعل الفرد مع العقار ومن نتائجها ظهور خصائص تتسم بأنماط سلوكية مختلفة تشمل دائماً الرغبة الملحة في تعاطي العقار بصورة مستمرة او دورية للشعور بآثاره النفسية والعضوية المرغوبة ولتجنب الآثار المهددة والمؤلمة التي تنتج من عدم تناوله، وقد يدمن المتعاطي على أكثر من مادة واحدة. (طه وآخرون، 2003، صفحة 69)

الإدمان قد يعتقد البعض أنه إدمان المخدرات فقط، ولكن مفهوم الإدمان بمعنى عام يشتمل على أي فعل اعتاد الإنسان القيام به سواء كان نشرب المخدرات ومشتقاتها أو ممارسة بعض السلوكيات التي لا يستطيع الشخص الابتعاد عنها، الإدمان في كل الأحوال له تأثير سلبي على حياة الشخص الاجتماعية والأسرية والشخصية والنفسية، الإدمان بشكل عام يشعر الفرد بالسعادة المؤقتة والزائفة لأنه يؤثر على مركز اللاشعور لدى الفرد عن طريق إحساسه بالسعادة عن طريق إفراز هرمون السعادة (ملوحي، 2019، صفحة 72).

## 2. كيفية حدوث الإدمان:

في البداية عندما يتجه الفرد نحو المادة أو الشيء المسبب للإدمان، فإنه يحاول تجربتها وذلك بهدف الفضول أو حب الاستطلاع أو التقليد أو إثبات الذات،... دون أن يقصد الإدمان عليها ودون علمه بأنها تسبب مشاكل فيما بعد، أي أن مرحلة التجربة هي البداية لاحتمال حدوث الإدمان، ونقصد بذلك أنه سيتحدد ما إذا كان الفرد سيواصل تجربته لهذه المادة، من خلال نتيجة التجربة الأولى وآثارها على الجهاز العصبي، فإذا كانت التجربة قد أحدثت له السعادة والانشرح، وفسر هذا المجرب هذا النشاط على أنه إيجابي، فإنه سيكرر التجربة مرة أخرى ... وهكذا حتى يعتاد عليها، وبعدها يصبح مدمناً عليها، أما إذا أحدثت له رد فعل سيئ فإنه سينفذ من هذه التجربة لكن قد يكررها مع نوع آخر.

ومع تقدم العلوم الحديثة تمكن العلماء من تصوير المخ، وهو يفكر ويتألم ويذم... من خلال فحص (PET، فحص مقطعي للمخ باستخدام النظائر المشعة للبوزيترون).

وتوصل العلماء الذين يدرسون الإدمان على الدماغ الى دور الدوبامين في هذه العملية، والدوبامين هي مادة موجودة بالمخ ترتبط بالمتعة والابتهاج، ويعتقد العلماء ان مستوى الدوبامين قد ترتفع من شرب الكحول او تعاطي المخدرات، بل ايضا من المقامرة، التسوق...وعندما يؤدي شيء ما لرفع مستوى الدوبامين لدى الفرد فانه يشعر دائما برغبة طبيعية للحصول على المزيد منه.

وهذا ما يفسر حالة الفرد عندما يتوقف عن إدمانه فنجده يعاني من اختلال حاد وربما اعراض مرضية تختلف باختلاف طبيعة الإدمان. (حمودة، 2015، الصفحات 215-216).

العوامل المؤدية للإدمان:

هناك مجموعة من العوامل التي تؤدي للإدمان نذكر من بينها:

- العوامل الوراثية.
- الاستعداد الفسيولوجي.
- العامل الصحي والأمراض والآلام الجسمية.
- العامل النفسي: مثل الصدمات النفسية المؤلمة والقلق والخوف.
- العوامل السرية مثل التفكك والطلاق وغيرها.
- عوامل اجتماعية: مثل التقليد، الفراغ، وأصدقاء السوء.
- عوامل اقتصادية مثل: الفقر والبطالة.

وغيرها من العوامل الأخرى (الزهراني والزهراني، د.ت، الصفحات 538-539).

### 3. أنواع الإدمان:

من حيث المبدأ، يمكن للناس ان يصبحوا مدمنين على أي شيء تقريبا. لذلك هناك العديد من انواع الإدمان المختلفة.

اعتمادا على نوع المادة المسببة للإدمان، يمكن تقسيم الإدمان الى فئات مختلفة.

#### 1.2. الإدمان المرتبط بالمواد:

وتشمل هذه استخدام المواد المسببة للإدمان، مثل الكحول، القنب المهلوسات، المستنشقات، المواد الأفيونية، المهدئات/المنومات، مضادات القلق المنشطات من نوع الامفيتامين، الكوكايين، التبغ، الكافيين...الخ.

تؤدي هذه الانواع الى الاعتماد البدني اضافة الى الاعتماد النفسي، ما يعني ان المصاب يمتنع عن ممارسة الجنس ما يؤدي دائما الى ظهور اعراض بدرجات متفاوتة.

#### 2.2. الإدمان غير المرتبط بالمواد:

وهذا يشمل السلوكيات مثل: المقامرة والشراء والاكتناز والعمل والرياضة والجنس والالعاب واستخدام الأنترنت، في الحالة الاخيرة لايزال هناك نقص في التشخيصات الواضحة ذات الاسس المتينة، حيث ان الحدود بين السلوك المتكرر ولكن الخاضع للسيطرة وسلوك الإدمان الخارج عن السيطرة. (CALDA AG، 2019، صفحة د.ص).

يرى الكثير من الدارسين والباحثين أن تكنولوجيا الاتصال الحديثة، وفي مقدمتها شبكة الأنترنت قد فتحت عصرا جديدا من عصور الاتصال والتفاعل بين البشر، وفي وفرة المعلومات والمعارف التي تقدمها لمستخدميها، ولكن على الجانب الآخر هناك أيضا مخاوف مشروعة من الآثار السلبية الجسدية والنفسية والاجتماعية والثقافية التي قد تحدثها ومع تزايد الإقبال على شبكة الأنترنت سواء استخدامها متمثلا في قضاء وقت طويل من أجل الإبحار فيها ظهر ما يسمى بإدمان الأنترنت كظاهرة لا مجال لتجاهلها من قبل الباحثين والدارسين، ولذا فهناك اليوم العديد من الدراسات والمؤتمرات العلمية والدوريات المتخصصة لبحث ودراسة الآثار النفسية والاجتماعية لهاته الظاهرة وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل.

## 4. نبذة تاريخية عن إدمان الأنترنت:

وفي حقيقة الأمر، يذكر أن أول من وضع مصطلح الإدمان على الأنترنت هي: 'كمبرلي يونغ' (Kimberly young) سنة 1994م، والتي تعد من أولى الأطباء الذين عكفوا على دراسة هذه الظاهرة، وفي عام 1995م قدم 'أونيل' (O'Neill) مقالة بعنوان: "سحر وإدمان الحياة على شبكة الأنترنت" والتي نشرت في صحيفة نيويورك تايمز، وتبعه اقتراح 'إيفان غولدرج' (Evan Goldberg) عام 1995م بأن إدمان الأنترنت هو اضطراب مميز بالفعل ولم يحظ هذا المفهوم بالقبول الفوري حتى قدمت كمبرلي يونغ في السنة التالية نتائج دراستها في الورقة البحثية بعنوان: "إدمان الأنترنت"، "ظهور اضطراب كلينيكي جديد" في الاجتماع السنوي للاتحاد النفسي الأمريكي المنعقد في تورنتو عام 1996م، حيث قدمت في هذا الاجتماع العديد من الأوراق الأكاديمية أبحاثا، و نظريات حول آثار الأنماط السلوكية المتعلقة بالأنترنت، وتضمنت أيضا مناقشات عامة حول الإدمانات التكنولوجية، وربط حالات استخدام الأنترنت بعلم الأمراض. ولقد ظهر الحضور القوي في هذه المناقشات طلبا متزايدا بين أخصائيي الصحة النفسية للمعرفة أكثر حول استخدام الأنترنت.

وهنا تذكر "كمبرلي يونغ" أن موضوع إدمان الأنترنت اكتسب مصداقية لدى مختصي الصحة النفسية كاضطراب مهم يؤثر سلبا على حياة الفرد المدمن، ويظهر ذلك من خلال تعدد وتنوع الأبحاث والدراسات حوله خصوصا الغربية منها وكذلك النتائج المتوصل إليها.

ولقد بلغ الاهتمام العالمي بمشكلة إدمان الأنترنت درجة كبيرة، حيث أنشأت 'مارسيا هيكت-أورزاك' (Mares satechto zach) قسما لخدمة وعلاج إدمان الأنترنت بمستشفى ماكليت في مدينة بالمونت، وأنشأت أول عيادة نفسية لعلاج إدمان الأنترنت في جامعة هارفورد الأمريكية سنة 1996م.

ثم قامت كمبرلي يونغ بتأسيس وإدارة مركز متخصص لإدمان الأنترنت بجامعة بيستبيرج في عام 1998م، وتم الإعداد لإصدار مجلة نفسية متخصصة في إدمان الأنترنت. (غالبي، 2017، الصفحات 10-12).

## 5. مفهوم إدمان الأنترنت (Internet abuse).

هو سلوك نمطي سلبي يقوم فيه الفرد باستخدام الأنترنت بصورة شبه يومية ولساعات طويلة بهدف التسلية وضياع الوقت بحيث لا يخدم هذا الاستخدام أي أغراض علمية أو ثقافية ويضر بالشخص وبعلاقاته الاجتماعية (الطائي، 2016، صفحة 539).

ويرى (Torry، 2000) أن سلوك الإدمان على الأنترنت حالة من الاستخدام المرضي، وغير التوافقي للأنترنت يؤدي إلى اضطراب في السلوك، ويستدل عليها بظواهر عدة منها زيادة عدد الساعات أمام الكمبيوتر بشكل مضطرب، تتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه في البداية (الحاج، 2022، صفحة 138).

يعرفه عزب حسام الدين محمود فهو متلازمة الاعتماد النفسي للمداومة على ممارسة التعامل مع شبكة الأنترنت لفترات طويلة أو متزايدة، ودون ضرورات مهنية أو أكاديمية بل على حساب هذه الضرورات والنمطية والإلاح والهروب، والانسحاب من الواقع الفعلي إلى الواقع الافتراضي، كما يكون السلوك في هذه الحالة قهريا وعنيدا ومتشبثا بحيث يصعب الإقلاع عنه دون مساعدة علاجية للتغلب على الأعراض الانسحابية النفسية (الأبيض، 2020، صفحة 333).

من خلال التعاريف السابقة توصلنا إلى أن إدمان الأنترنت عبارة عن الاستخدام المفرط للأنترنت لساعات كبيرة أمام الكمبيوتر، وذلك بغرض قضاء وقت أكبر لتقاضي الفراغ والملل.

## 6. النظريات المفسرة لإدمان الأنترنت:

اعتمد علماء النفس والأخصائيين على مجموعة من النظريات المفسرة ومن بينها ما يلي:

### 1.6. الاتجاه السيكو دينامي:

يعتمد على فترات مرحلة الطفولة وارتباط ذلك بسمات الشخصية والاضطرابات والميول والنزاعات الموروثة لدى الفرد، فقد يكون لدى الفرد استعداد نظري لإدمان الأنترنت، ولكنه لا يقع في الإدمان إلا إذا توافرت ظروف وأحداث ضاغطة في حياته تدفعه إلى إدمان الأنترنت، ومن ثم يصبح الفرد عرضة للإدمان،

ويرى هذا الاتجاه أن إدمان الأنترنت هو استجابة هروبه من الاحباطات والرغبة في الحصول على لذة بديلة تحقق الإشباع والرغبة في النسيان (جيلان، 2021، صفحة 81).

### 2.6. الاتجاه الاجتماعي الثقافي:

ينظر هذا التفسير الثقافي الاجتماعي إلى المدمنين وفقا لجنسهم وعصرهم وسلالتهم وعمرهم ودينهم وبلدهم وحالاتهم الاقتصادية، ويرى أنصار هذا الاتجاه أنه لا يمكن فهم أي اضطراب نفسي إلا عندما ينظر إليه في إطار البيئة الثقافية. وقد تمسكوا بحقيقة أن انتشار العديد من الاضطرابات النفسية تختلف وفقا للعمر ولطبقة الاجتماعية والخلفية الثقافية، وعلى ذلك يرون أن السبب الرئيسي للسلوك اللاسوي ليس بمصطلحات النفس الإنسانية ولكن بمصطلحات المجتمع.

وطبقا لهذا النموذج فإن المجتمع هو السبب في السلوك اللاسوي، فما يدب في المجتمعات اليوم من اضطرابات يجير أفرادها على الانغماس في السلوك الشاذ والغريب للتكيف مع معايير وعادات هذا المجتمع التي تختلف من مجتمع لآخر ومن ثقافة لأخرى. ويرى أصحاب هذا الاتجاه الثقافي الاجتماعي أنه لا بد من أن نفحص وندرس المحيط الاجتماعي إذا أردنا أن نفهم السلوك اللاسوي لدى الأفراد. ولذلك ركزت تفسيراتهم على البناء الأسري والتفاعل الأسري وتواصل الضغوط الاجتماعية والطبقات الاجتماعية، وهكذا أضافوا بعدا هاما لفهم وعلاج أي اضطراب نفسي فألان يأخذ الاكينيكيون في حسابهم البناء الأسري والموضوعات الاجتماعية عند محاولتهم فهم وتفسير الاضطراب النفسي (الزدجالية، 2017، صفحة 20).

### 3.6. الاتجاه السلوكي:

إن هذا الاتجاه يعتمد بشكل مباشر على الاشارات الإجرائي وقانون الأثر، الذي يرى إن تشكيل السلوك الذي يجلب المكافأة يتم تعزيزه، ومن ثم يصبح سلوك نموذجي لكل فرد نتيجة للإشباع النفسي الناجم عن هذه الأنشطة. فالأنترنت يوفر مكافآت متعددة تتراوح ما بين الأشكال المختلفة للمرح والسعادة بحسب حاجة الفرد، فهي بالنسبة لمن يشعر بالخجل عند تواصله مع الآخرين من أقرانه و أقاربه تمثل له خبرة السرور والرضا والارتياح دون الحاجة للتفاعل المباشر وجها لوجه، وهي بالتالي خبرة معززة بحد ذاتها، ومن خلال استخدام الشخص كلمة مرور وبريد الكتروني وهمي ومستعار وغير حقيقي، يتمكن من قول أو فعل ما يريده ويسمح له بالإفصاح عن رغباته وحاجاته وهواياته وشخصيته المتخفية الدفينة، وبذلك يتدعم هذا السلوك ويتعزز بإشباع الحاجة للحب والاهتمام والتقدير والارتياح الذي لا يتحقق في الحياة

الواقعية وبحسب هذا الاتجاه السلوكي ،فان ممارسة السلوك وتكراره ،هو الذي أدى إلى إدمان الأنترنت ، مهما كان العمر أو الطبقة الاجتماعية أو الثقافية أو المستوى التعليمي للفرد ، ولا يقتصر سلوك الإدمان على الأنترنت وفقا للاتجاه السلوكي على وجود الدافع أو الهدف ،بل لا بد من ممارسة هذا السلوك لمرات عديدة ، ليتم تدعيمه وتعزيزه بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله للأنترنت ،بحيث يتغير هذا الشعور في شدته ليصبح في درجة توقع الفرد فريسة للعديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية والانفعالية .

ولقد قدم دافيز (Davis 2001) في نظريته السلوكية المعرفية كمحاولة لبناء نموذج يجمع بين النواتج السلوكية (السببية ،الارتقائية ) المرتبطة بالاستخدام المفرط للأنترنت، ويقوم هذا النموذج على افتراض أن الأفراد الذين يعانون من ضغوط أو مشكلات نفسية (كالشعور بالوحدة ،الاكتئاب) .يحملون ادراكات سلبية عن كفاءاتهم الاجتماعية ويفضلون التفاعل الاجتماعي عبر الأنترنت لأنه اقل تهديدا و اقل مخاطرة ، وينتج عن ذلك استخدام قهري للكمبيوتر والأنترنت وهذا بدوره يعزز كثيرا من المشكلات الشخصية والاجتماعية والمهنية (بن جيدي، 2016، الصفحات 152-153).

#### 4.6 .الاتجاه المعرفي:

تؤكد على أهمية الروابط الموجودة بين سلوكيات الأفراد، وكل من أفكارهم وخبراتهم السابقة وقدراتهم مثل أساليبهم في التفكير، والتذكر، والإدراك وما شابه حيث يتعرض كل مثير إلى مجموعة من العمليات العقلية ويتفاعل مع خبرات الفرد السابقة ومخزون الذاكرة لديه وتوقعاته مما يؤدي إلى صدور الاستجابة المناسبة له، ووفقا لهذه فإن الناس لا يقعون فجأة، وبشكل لا يقبل التفسير ضحايا الإدمان بل تلعب اتجاهاتهم ومعتقداتهم دورا مهما، فالإدمان بأنواعه، إضافة إلى الاستخدام المفرط يركز على منظومة من المعتقدات الخاطئة (الناس، المخدرات، الأجهزة واستخدامها، الطعام، أشياء أخرى خارج أنفسنا)، لديها الحلول السحرية لمشكلات الحياة (حمدان، 2020، صفحة 48).

#### 5.6 .الاتجاه الطبي:

ويركز هذا النوع من التفسيرات على دور الوراثة والوصلات العصبية بالمخ والعوامل الكيميائية والجينية ومدى الخلل في الهرمونات والكر وموسومات، (المزيدية، 2018، صفحة 24).

## 7. صفات مدمني الأنترنت:

هناك مجموعة من الخصال والصفات لمدمني الأنترنت نحددها كالآتي:

- التوقف عن الأكل.
- فقد الاتصال بالأسرة والأصدقاء .
- البدء في فقدان العمل.
- البدء في التدهور دراسيا.
- المعاناة من اضطراب أو أكثر (غانم ، 2020 ، الصفحات 146-147).

نستخلص مما تم عرضه من هذا العنصر أنه توجد صفات معينة في الأفراد تسمح لنا بالتمييز والتفريق بين الأفراد العاديين والأفراد المدمنين.

## 8. أعراض إدمان الأنترنت:

هناك مجموعة من الأعراض والصفات التي تجعلنا ندرك أن الشخص مدمن انترنت، والمشكلة ليست بيسيرة أبدا، ولكن الأمر يحتاج إلى علاج ومحاولات عدة حتى لا يصبح مرض ولا يؤثر على الحياة الشخصية للأفراد ومن بين هاته الأعراض نذكر ما يلي:

- التفكير الدائم والمستمر والقهري في الأنترنت والمواقع المختلفة؛ حتى وإن كان الفرد بعيدا عن الأنترنت، وأحيانا يفكر فيه دون إرادته.
- التفكير في زيادة عدد ساعات المكوث أمام الأنترنت قبل أن يجلس في كل مرة ويستغرق في المكوث أمام النت أكثر مما حدد (غانم ، 2020 ، الصفحات 137-138).

– التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود أي عائق للاتصال بالإنترنت قد تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة الابتعاد عن الدخول والإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه.

– التكلم عن الأنترنت في الحياة اليومية.

– إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب استعمال الأنترنت (علي، ادمان الأنترنت في عصر العولمة، 2010، صفحة 54).

– اللجوء إلى نوم عميق بعد تصفح مجهد.

– عدم إشباعه من استخدام الأنترنت والرغبة في العودة إليها بمجرد مغادرته لها (حمودة، 2015، صفحة 28).

من خلال مجموعة النقاط التي تم التطرق إليها نستخلص مجموعة من الأعراض الظاهرة على الفرد المدمن ومن بينها ما يلي:

- التفكير الكبير والزائد في استخدام الأنترنت.

- استغناء الفرد عن واجباته العملية والمهنية.

- استغراقه عدد كبير من الساعات في الجلوس أمام الكمبيوتر وذلك لقضاء أكبر وقت ممكن.

## 9. أسباب إدمان الأنترنت:

تعددت أسباب الإدمان على الأنترنت، حيث شكلت خطرا كبيرا، كما أنها تدفع الأفراد بالمكوث لساعات طويلة على شاشات الجوال والكمبيوتر. وسنعرضها كالآتي:

– انعدام الثقة بالنفس وفقدان الأمل، وعدم الرضا عن الحياة، وغياب العلاقات الحميمة مع الآخرين، مما يجعل الفرد عرضة للإدمان.

– سرية العلاقات في محادثات الأنترنت، فهي غير مهددة للحياة الطبيعية، وتقلل من الشعور بالوحدة لدى المدمنين حتى أنهم يفضلون أصدقاء الأنترنت على أصدقاء الحياة الطبيعية (النتشة ، 2014، الصفحات 18-19).

– التخلص من حالات القلق النفسي وضغوط الحياة اليومية.

– انتشار مقاهي الأنترنت وتوفر السيولة المالية (البصير، 2020، صفحة 286)

– الهروب من الواقع وما يحيط به من أعراف وتقاليد وقوانين منظمة تفترض ضروبا من القيود على الأفعال والأحكام مما يدفع الشخص إلى الانفصال عن نفسه والدخول في شخصية أخرى من ضرب خيالية.

– عدم القدرة على مواجهة المشكلات (محسن، 2019، صفحة 685).

من خلال تقديمنا للأسباب المؤدية لإدمان الأنترنت: نلاحظ أن هاته الأسباب التي سبق ذكرها أثرت على الفرد المدمن بشكل كبير ودفعته لاستخدام الأنترنت بكثرة ودون قيود واعتبارها بالنسبة إليه أنها الرفيق الدائم لحل مشكلاته.

## 10. أضرار إدمان الأنترنت:

يلحق بمدمني الأنترنت عدة أضرار وآثار سلبية يمكن تلخيصها كما يلي:

### 1.10. أضرار صحية جسدية:

تتمثل في اضطراب النوم واضطرابات غذائية وأمراض العيون، الخمول، السمنة وترهل الجسد، الأمر الذي يؤدي لمضاعفات جمة كأضرار القلب والدماغ والصداع المستمر (علي، مقياس إدمان الأنترنت لدى طلاب الجامعة الموهوبين، 2010، صفحة 179).

### 2.10. أضرار نفسية:

– الدخول في عالم وهمي بديل تقدمه شبكة الأنترنت، مما يسبب خلط الواقع بالوهم.

– تقليل مقدرة الفرد على خلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع.

– يزيد من عزلة الشخص وزيادة نوبات الاكتئاب الحاد. (شيبية، 2020، صفحة 372).

### 3.10. أضرار أسرية:

تتأثر العلاقات الأسرية بالأنترنت، حيث يقل الوقت الذي يقضيه المدمن مع أسرته وأقربائه. (شيبية، 2020، صفحة 372).

### 4.10. أضرار اجتماعية:

– انسحاب ملحوظ للإنسان من التفاعل الاجتماعي نحو العزلة.

– الأثر في الهوية الثقافية والعادات والقيم مع هذا الغزو المعلوماتي الهائل.

– خسارة الأصدقاء.

### 5.10. أضرار مهنية:

حيث لا يستطيع الموظف أن يقوم بعمله على الوجه المطلوب بسبب ضياع الوقت والجهد. (شيبية، 2020، صفحة 372).

## 11. أنواع الإدمان على الأنترنت:

يوجد عدة أنواع ونلخصها فيما يلي:

### 1.11. الإدمان الجنسي عبر الأنترنت (Cyber Sexual Addiction):

يقوم المدمنون بتنزيل المواد الإباحية الإلكترونية واستخدامها والاتجار بها كما أنهم غالبا ما يشاركون في غرف الدردشة الخاصة بالبالغين، وهم مهووسون بالجنس السيبراني والمواد الإباحية الإلكترونية، (طباس، وملال، 2021، صفحة 391).

### 2.11. إدمان الدردشة:

وفيه يستغني مستخدم الإنترنت بعلاقاته الإلكترونية عن علاقاته الواقعية ويستبدلها بصداقات مع الآخرين عبر الأنترنت، (هندر، 2022، صفحة 379).

### 3.11. إدمان ألعاب الكمبيوتر الزائد عن الحد (Computer addiction):

أثناء ممارسة الألعاب تتوقف الاحتياجات الأخرى، أو يتم تجاهلها بالكامل، ويهمل نفسه، يحس بالجوع، الذهاب إلى الحمام، فقدان الإحساس بالوقت، فالألعاب تشعر الفرد بالإشباع في دقائق متعددة بينما تستغرق نفس العملية ساعات طويلة في حياة الواقع (الخويدر ونصر الدين، 2018، صفحة 98).

### 4.11. إدمان العلاقات السيبرانية (Addiction Cyber Relationship):

تبين أن المدمنين متورطين كثيرا في العلاقات الإلكترونية ويمكن أن يقعوا في الزنا عبر الأنترنت (طباس، وملال، 2021، صفحة 391).

### 5.11. الإدمان المعرفي:

وهو انبهار الطالب بحجم المعلومات المتوفرة على الشبكة لدرجة انصرافه عن واجباته الأساسية (هندر، 2022، صفحة 379).

ومما سبق نستخلص أنه يوجد العديد من الأنواع لمدمني الأنترنت ومن بينها إدمان الدردشة وإدمان الجنس وغيرها، وهاته الأنواع لا يستطيع الفرد المدمن الاستغناء عنها لأنه أصبح مقيدا لدرجة كبيرة فهو أصبح مندمجا كليا مع شبكة الأنترنت.

### 12. مراحل الإدمان على الأنترنت:

لقد بدأ استخدام الأنترنت لأول مرة كمرحلة للتعرف على شيء جديد، وفي كل مرة يزداد الأمر في الاكتشاف إلى أن تشكلت مرحلة الإدمان بكل بساطة لأنه في الواقع أن الإدمان ينتقل من شخص لآخر، حيث أن هناك العديد من المراحل التي يمر بها وتتمثل في:

#### 1.12. مرحلة الاستحواذ أو الافتتان (Enchantment or obsession):

تحدث هذه المرحلة عندما يكون جديدا على الإنترنت، وتمتاز هذه المرحلة بأنها مسببة لإدمان الإنترنت بدرجة عالية حتى الوصول إلى المرحلة الثانية (الشبيبي، 2016، صفحة 13).

### 2.12. مرحلة الانغماس (Binges):

وهذه المرحلة تأتي بعد اقتناع الفرد بأن الإنترنت وسيلة جيدة مشبعة لحاجاته بعدما كرر استكشافه مرات عدة وبنى في ذهنه تصورا ثم اتخذ حكما وموقفا، وينعكس ذلك على شخصيته في كلامه وتصرفاته، فيستعرض مثلا رصيده منه في شكل معلومات أو صور أو أفكار مع الآخرين الذين يلحظون أثر الإنترنت فيه، وهذه المرحلة قد تستمر أشهرا أو سنوات تبدو له فيه الأمور على ما يرام، لكن الحاجة إلى الإنترنت لا تفتأ تزداد يوما بعد يوم (كياس، 2018، صفحة 209).

### 3.12. مرحلة التوازن (Balance stage):

وفي هذه المرحلة يتخلص الشخص من الاستخدام المعياري للإنترنت، ويكون استخدام الإنترنت في فترات مختلفة (الشبيبي، 2016، صفحة 14).

من خلال ما سبق يتضح لنا أن هاته المراحل يمر بها الفرد وذلك عن طريق استخدامه المفرط للإنترنت وذلك أن هاته الأخيرة فهي تمهد للفرد المدمن طريقة الاستخدام لهاته الشبكة.

### 13. أشكال إدمان الإنترنت:

يشمل إدمان الإنترنت مختلف السلوكيات والمشكلات التي تنطوي على عدم القدرة على ضبط الدافع ويشير (هاردي، 2004، Hardy) أن أكثر المواقع جذبا لمستخدمي الإنترنت هي غرف الدردشة التي تستحوذ على 35% من الوقت الذي يقضيه الناس على شبكة الإنترنت يليها الجماعات الإخبارية بنسبة 15% من الوقت على شبكة الإنترنت ويليهما البحث في شبكة الويب وتستغرق 7% من الوقت ما بين البحث وجمع المعلومات يستغرق فقط 2% من الوقت المنقضي على الإنترنت.

ويشير (دا نجليز 2000 De Angelis) إلى شكلين متميزين من إدمان الإنترنت توعية (متخصصة) أو عمومية.

فلاستخدام المرضي التوعي للأنترنت يشمل أولئك الناس الذين يعتمدون على الأنترنت لتحقيق وظيفة محددة (مثل المواد أو الخدمات الجنسية عبر الأنترنت ولعب القمار على الأنترنت والتسوق عبر الأنترنت... الخ).

ويبدو من المعقول افتراض أن هذه الاعتمادات موجودة أيضا في العالم الحقيقي في حالة عدم وجود شبكة الأنترنت أو غيابها.

أما الاستخدام المرضي العمومي للأنترنت فهو نادر وينطوي على الاستخدام المفرط للأنترنت متعدد الأبعاد وغالبا ما يكون دون هدف واضح ويمكن ربط الاستخدام المرضي العمومي للأنترنت بالتفاعل الاجتماعي (مثل الدردشة والبريد الإلكتروني والمنتديات) وإدمان الكمبيوتر العام، ولكن من الأرجح أن أولئك الناس يشكلون أنواع الإدمان لمحتوى معين على الأنترنت وليس على شبكة الأنترنت نفسها، الاعتماد موجود أيضا في العالم الحقيقي حالة عدم وجود شبكة الأنترنت أو غيابها.

وعلى أية حال ليس هناك إجماع واضح على العدد الدقيق الذي يفترض الأشكال الفرعية لإدمان الأنترنت بيد أن (هينيك وآخرون 2008 Hinic et Al.) يرون أن من أشكال إدمان الأنترنت إدمان الجنس على السيبر (Cyber Relational addiction)، ويشمل هذا الشكل من أشكال إدمان الأنترنت التحميل القهري للمواد الإباحية ومشاهدتها أو الإتجار في المحتويات الإباحية على الأنترنت، بما في ذلك جميع أشكال التفاعل مع المحتويات الجنسية في أساسها (غرف الدردشة، والخطوط الساخنة على الأنترنت). (أبو العطا، 2019، صفحة 958).

#### 14. علاج إدمان الأنترنت:

مشكلة إدمان الأنترنت هي أحد أهم المشكلات التي تواجهنا اليوم حيث أصبح استخدام هاته الشبكة بطريقة مبالغ فيها، لذا وجب علينا الانتباه لتلك المشكلة والعمل على حلها بأنجع الطرق وتتمثل طرق العلاج في:

هناك مجموعة من النقاط عب على المدمن إتباعها حتى يستطيع أن يتغلب على الإدمان ومن بينها نذكر ما يلي:

- على الفرد أن يحرر نفسه من النمطية في حياته وعليه أن يخلق لنفسه بعض الأنشطة والهوايات لخلق تنوع وتنوع في أسلوب حياته (حامدي، 2014، صفحة 54).
  - تعلم المزيد من المهارات المختلفة، رسم، عزف على الآلات الموسيقية، الاشتراك في الأعمال التطوعية والخيرية، والأنشطة الاجتماعية من خلال منظمات وجمعيات المجتمع الأهلي.
  - يفضل أن يستعين مريض الإدمان على الأنترنت طلب المساعدة من الاختصاصي النفسي المدرب على علاج الإدمان لمساعدته على الخروج من براثن الإدمان والعودة للتعافي منه من خلال البرامج العلاجية المتنوعة (الزبدالية، 2017، الصفحات 29-30).
  - أن يتعلم الفرد أو يدرّب نفسه على مهارات الاسترخاء البدني والذهني، وممارسة رياضة التأمل لراحة الجهاز العصبي، وتجديد الطاقة البدنية، والذهنية.
  - أن يقاوم كثرة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر بكل عزم، وقوة بإرادة قوية واعية من خلال الإلهاء السلوكي، والذهني فعندما يشعر الفرد بحاجة ملحة للجلوس أمام شاشة الكمبيوتر يقوم ببعض الأعمال، والأنشطة اليدوية (الزبيدي، 2015، صفحة 19).
- نستخلص من هاته العناصر التي وردت أن الفرد المدمن عليه أن يتبع العديد من الخطوات العلاجية حتى يتفادى الإدمان وهاته الخطوات تساعد كثيرا في حل مشكلته وتسهل من عملية التعافي.

## خلاصة الفصل:

وفي الأخير نستنتج من خلال هذا الفصل بعد تعرفنا على مشكلة إدمان الأنترنت والتي تعتبر مشكلة تمس كل الفئات العمرية في المجتمع بصفة عامة، وما لها من آثار على حالة الافراد، سواء النفسية أو العقلية أو الجسمية.

فقد تبني تعريفها مجموعة من الباحثين والمختصين وتم تحديد كل منهم أهم الأشكال السائدة بالإضافة إلى الأعراض الموجودة في الفرد المدمن، لذا وجب البحث عن سبل كافية ومتعددة لتوجيه الجهود وتكثيفها للبحث عن الحلول المناسبة لعلاج هاته المشكلة، والحرص على إرشاد وتوعية الأفراد على استخدام الطرق الملائمة لاستخدام الأنترنت بطرق معقولة لبلوغ الصحة النفسية والجسمية للفرد.

# الفصل الرابع: اقتراح البرنامج الإرشادي

## للتخفيف من إدمان الأنترنت.

تمهيد.

1. تعريف البرنامج الإرشادي المقترح.
2. أهداف البرنامج الإرشادي المقترح.
3. أهمية البرنامج الإرشادي المقترح.
4. الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي المقترح.
5. عدد وزمن جلسات البرنامج الإرشادي المقترح.
6. الفئة المستهدفة في البرنامج الإرشادي المقترح.
7. فنيات البرنامج الإرشادي المقترح.
8. المقاييس المستخدمة في البرنامج الإرشادي.
9. منهج الدراسة.
10. التخطيط العام للبرنامج الإرشادي المقترح.
11. جلسات البرنامج الإرشادي المقترح.
12. نتائج الدراسة.

خلاصة الفصل.

**تمهيد:**

يعتبر إدمان الأنترنت ظاهرة خطيرة لما قد يخلفه من آثار تنعكس عن الصحة النفسية والجسمية لتلاميذ المرحلة الثانوية والعقوبات والأفعال الغير الردعية، ومن خلال هذه الدراسة الحالية والتي خصصنا فئة التلاميذ المراهقين كعينة لذلك وجب علينا توعية ووقاية هذه الفئة من الوقوع في مثل هاته الظواهر وهذا ما دفعنا للتطرق في هذا الفصل إلى اقتراح برنامج ارشادي وقائي لمواجهة إدمان الأنترنت.

## 1. تعريف البرنامج الإرشادي المقترح:

يعرف البرنامج الإرشادي على أنه مجموعة من الخطوات المنظمة والقائمة على أسس علمية بهدف تقديم الخدمات للأفراد، لفهم مشاكلهم والتوصل إلى حلول شأنها، وتنمية مهاراتهم وقدراتهم لتحقيق النمو السوي في شتى مجالات حياتهم، ويتم في صورة جلسات منظمة في إطار من علاقة متبادلة بين المرشد والمسترشد.

البرنامج الإرشادي هو برنامج يعمل وفق نظريات الإرشاد النفسي على مساعدة وتبصير الأفراد في فهم مشكلاتهم، والتي تؤدي إلى سوء التوافق، ويعمل البرنامج على تبصير الأفراد على حل هذه المشكلات بما يحقق سعادة الفرد مع الآخرين، بحيث يصل الفرد إلى أفضل مستوى من التوافق، والرضا، والصحة النفسية (عبد العظيم، 2013، صفحة 15).

البرنامج الإرشادي المقترح هو مجموعة من الجلسات المخطط لها تقوم على أساس فنيات وإجراءات هدفها توعية التلاميذ بخطورة الإدمان على الأنترنت وأشكاله مثل الإدمان الجنسي، المعرفي إدمان العلاقات السببية، إدمان الألعاب الإلكترونية، الدردشة التي تعتبر من أبعاد الإدمان وتتمثل أهداف البرنامج في:

## 2. أهداف البرنامج الإرشادي المقترح:

### 1.2. الأهداف العامة:

يهدف البرنامج في إطاره العام إلى توصيل درجة كبيرة وكافية من الوعي حول خطورة انتشار ظاهرة الإدمان على الأنترنت والإفراط في استخدامها بالاستناد لتعديل المفاهيم الخاطئة حول ظاهرة إدمان الأنترنت.

- تعديل المفاهيم الخاطئة حول ظاهرة إدمان الأنترنت.
- إبراز الآثار الناجمة لانتشار ظاهرة إدمان الأنترنت.
- بيان أهم أشكال وأنواع إدمان الأنترنت.

الأهداف الخاصة:

- إكسابهم فكرة أولية حول ظاهرة إدمان الأنترنت.
- إكساب التلاميذ سبل تقادي مثل هاته السلوكات والظواهر.

3. أهمية البرنامج الإرشادي المقترح:

تكمن أهمية البرنامج الحالي في انه يتضمن موضوعا هاما بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية، لتزامنها مع مرحلة المراهقة باعتبار هذه المرحلة حرجة تكثر فيها الأزمات والاضطرابات، لذا لابد من توعيتهم وتوجيههم من خلال إكسابهم مهارات وفتيات تساعدهم في مسارهم الدراسي.

4. الأسس التي يقوم عليها البرنامج الارشادي المقترح:

اعتمدت الباحثتان في إعداد هذا البرنامج على جملة من المصادر والتي تتمثل فيما يلي:

1.4. الكتب والمراجع النظرية للدراسة الحالية:

وذلك من خلال الاستناد عليها في تعريف البرنامج الارشادي واثرائه بالمعارف النظرية ومحاولة الالمام بجوانب الموضوع.

5.12. الدراسات السابقة:

إذ لا بد من اتباع مجموعة من الدراسات الداعمة كدراسة كل من (سايجي، صفاء بلغال، علاء الدين يوسف النجمة) باعتبارها مصدر في اختيار الفتيات والاجراءات المعتمدة في البرنامج.

5. عدد وزمن جلسات البرنامج الإرشادي المقترح:

تم تقسيم البرنامج الإرشادي إلى 09 جلسات يتراوح زمن كل جلسة من 60 دقيقة إلى 90 دقيقة حسب حاجات سير البرنامج الإرشادي المقترح.

## 6. الفئة المستهدفة في البرنامج الإرشادي المقترح:

تلاميذ المرحلة الثانوية المدمنين على الأنترنت، باعتبارهم الأكثر عرضة لهذا الإدمان والذي يمكن أن يؤثر بالسلب على الكثير من مجالات حياتهم خاصة المدرسة.

## 7. فنيات البرنامج الإرشادي المقترح:

✓ **فنية المحاضرة:** يقوم أسلوب المحاضرة على تقديم المرشد لمعلومات مختلفة بشكل مباشر وموجه للمسترشدين، بحيث تقدم تلك المعلومات بطريقة موضوعية، تنمي لدى المسترشدين الرغبة في اكتساب المزيد من المعارف والمعلومات النفسية حول موضوع المشكل أو الاضطراب.

وتعتبر طريقة المحاضرة إحدى الوسائل الهامة لنقل المعلومات والأفكار والحقائق من المرشد إلى مجموعة من المسترشدين (بوترة، 2021، صفحة 54)

حيث تم استخدامها في معظم الجلسات الإرشادية كونها تهدف إلى تزويد التلاميذ بمعارف ومعلومات حول مواضيع الجلسات، وتستخدم كفنية إرشادية في الإرشاد النفسي الجماعي وذلك من أجل الربط بين الجلسات من أجل إقناع التلاميذ بموضوع معين.

✓ **فنية المناقشة:** يقوم المرشد المعرفي السلوكي خلال جلسات البرنامج الإرشادي بإدارة مناقشات جماعية بينه وبين المسترشدين، وبين المسترشدين فيما بينهم، ويهدف هذا الأسلوب أساساً إلى تدريب المسترشدين على القدرة على المواجهة، والشجاعة أمام الآخرين، والثقة في النفس.

وبالتالي يساعد هذا الأسلوب الأفراد على الخروج من دائرة التمرکز حول الذات (بوترة، 2021، صفحة 54).

والهدف منها اكتساب التلاميذ المزيد من المعارف والمعلومات وتنمية القدرة لديهم على حل المشكلات واندفاعهم نحو البحث والتفكير وطرح الأسئلة وإبداء الرأي وتقديم الأجوبة لما تم تلقيه، حيث تعمل المناقشة على رفع وتقوية الثقة لدى التلاميذ وعادة تكون في جميع جلسات البرنامج الإرشادي لتسهيل عملية التفاعل.

✓ **فنية لعب الدور:** يعرف الربيبي لعب الأدوار بأنه طريقة علمية يتعامل بها الطالب مع المشكلة عن طريق تمثيل ولعب الأدوار، وذلك لمعالجة المواقف الاجتماعية عن طريق تحليلها، وبناء تكيف سليم مع هذه المواقف، وذلك من خلال تنشيط التلاميذ، وتحديد المشكلة وتحضير المشاهدين والمسرح أيضاً ثم القيام بالتمثيل والمناقشة والتقديم (بوترة، 2021، صفحة 59).

حيث استخدمت هذه الفنية في الجلسات (04) و (06)، من أجل إتاحة الفرصة للتلاميذ لتجربة طرق بديلة للتغلب على السلوكيات الغير مرغوبة، والهدف من هذه الفنية تزويد التلاميذ بخبرات عن المواقف التي يعيشونها وتدريبهم على تحمل المسؤولية والتحكم في سلوكياتهم الغير مرغوبة، وتزويد من نمو المهارات لديهم.

✓ **فنية الاسترخاء:** هو طريقة يتم بمقتضاها تدريب الطالب على ايقاف كل الانقباضات والتقلصات لعقلية المصاحبة للتوتر والقلق، وتقوم هذه الاستراتيجية على تدريب الطالب على الاسترخاء متى ما واجهه موقف صعب وشعر خلاله بالتوتر والانفعال ويمكن آداؤه على كرسي، ولكن يفضل أن يكون على فراش محدد جسمه عليه، مغلقاً عينيه، ويواصل عندها التنفس ببطء وهدوء، ثم يركز على الاسترخاء والليونة وإزالة التوتر من كل جزء من أجزاء جسمه (بوترة، 2021، صفحة 49).

حيث تم استخدامهم في الجلسة السابعة من أجل التخفيف من الاضطرابات الناجمة عن الجلوس المطول أمام الأنترنت، فهو يخلق الكثير من الاضطرابات والآلام الجسمية، وهذا يستدعي التدريب على الاسترخاء من أجل راحة الأعضاء، وتخفيف الضغوطات المصاحبة للتوقف عن استخدام الأنترنت كالقلق.

✓ **فنية الواجب المنزلي:** لكي تمكن الفرد من تعميم التغييرات الإيجابية التي يكون قد أنجزها في البرنامج، ولكي تساعده على أن ينقل تغييراته الجديدة إلى المواقف الحسية ولكي تقوي وتدعم أفكاره ومعتقداته الصحية الجديدة، يتم توجيهه وتشجيعه على تنفيذ الواجبات المنزلية (بوترة، 2021، صفحة 71).

حيث تم الاعتماد عليها في جميع الجلسات باعتبارها تأخذ حيز من الوقت مما يجعل التلميذ يبتعد عن الهاتف أو الكمبيوتر، وإلى تطبيق ما تم تناوله أثناء الجلسات.

- ✓ فنية إعادة البناء المعرفي: وهي استراتيجية معرفية يتم فيها تعليم المسترشد طريقة التحليل الذاتي، وذلك بالطلب منه أن يسجل على مذكرة خاصة معتقداته وأفكاره اللاعقلانية المرتبطة بمشكلته، ثم يطلب منه تحليل التصرفات الخاطئة، ومن ثم تطوير أهداف انفعالية وسلوكية ومعرفية جديدة.
- ✓ كما تتضمن استراتيجية إعادة البناء المعرفي إكساب المسترشد مجموعة من التعليمات على شكل بدائل عقلية للأفكار اللاعقلانية والسلبية (بوترة، 2021، صفحة 72).

تم إتباعها في الجلسة الخامسة باعتبارها استراتيجية تساعد التلاميذ على تغيير منحي أفكارهم من السلبية إلى الإيجابية وذلك بإتباع مجموعة من الخطوات

- ✓ فنية العصف الذهني: هو وسيلة ذهنية للحصول على أكبر عدد ممكن من الأفكار من مجموعة معينة خلال زمن معين، بغية حل مشكلة بطريقة إبداعية، أو ابتكار فكرة جديدة لم توجد من قبل، او تطوير فكرة موجودة (هنانو، 2008، صفحة 13).

والهدف منه أنه طريقة من طرق تنمية التفكير الإبداعي لدى التلاميذ، باعتبارها تعمل على إثمار افكار التلاميذ والمشاركة بأرائهم بطلاقة وحرية.

- ✓ فنية التعزيز: هو تقديم مثير مرغوب عقب أداء السلوك، مما يؤدي إلى زيادة معدل حدوث هذا السلوك (عبيد، 2019، صفحة 360).

والهدف منها زيادة الدافعية نحو السلوك الصحيح وتكراره وهو يلعب دور كبير في تشجيع التلاميذ على بذل المزيد من الجهد لتحقيق الأهداف والغايات.

## 8. المقاييس المستخدمة في البرنامج الإرشادي المقترح:

قد تم اقتراح مجموعة من المقاييس في الدراسة كونها تفيد في اتخاذ قرارات مناسبة، وتقتصر حلول للمشكلات بطريقة علمية وموضوعية، فهي بذلك حجر الزاوية للعملية الإرشادية أو العلاجية، أو البحثية ويمكن الإشارة إلى أن المقاييس متعددة، ويتوقف اختيارنا لإحداها على مدى مناسبتها للمشكلة ولنوع المعلومات أو البيانات المراد جمعها حول الميل، وهنا تم اقتراح مجموعة من المقاييس التي يمكن أن تفيدنا في معرفة درجة إدمان الأنترنت ألا وهي:

- مقياس يونغ: الذي تم ترجمته في البيئة العربية للدكتور إبراهيم الشافعي المكون من 20 عبارة لاستخدام الأنترنت يجيب عنها من خلال مدرج جماعي.
- مقياس سلطان مفرح العاصمي: يهدف إلى معرفة درجة الإدمان على الأنترنت لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- مقياس إدمان الأنترنت: من إعداد الدكتور محمد سالم القرني الذي يهدف إلى قياس وتقدير إدمان الأنترنت، ويتكون من 32 بند، يقيس إدمان الأنترنت من أربعة أبعاد:
  - ✓ البعد السلوكي: ويشير إلى الأنشطة المرتبطة باستخدام الأنترنت ويتكون من 11 بند.
  - ✓ البعد النفسي: يشير إلى الحالة النفسية والانفعالية المرتبطة باستخدام الأنترنت ويتضمن 10 بنود.
  - ✓ البعد الاجتماعي: ويتضمن العلاقات والأنشطة الاجتماعية الناتجة عن استخدام الأنترنت ويشمل 05 بنود.
  - ✓ البعد الصحي: ويرتبط بالحالة الصحية والاضطرابات الجسدية الناتجة عن الإفراط في استخدام الأنترنت، ويشمل 05 بنود.

## 9. منهج الدراسة:

بما أن الدراسة الحالية تسعى لمواجهة إدمان الأنترنت وفق برنامج إرشادي مقترح، نجد أن المنهج الملائم لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي باعتبار أنه يتماشى وأهداف البحث ويعنى بدراسة الظاهرة كما هي في الواقع.

حيث يعرف على أنه: "طريقة علمية يصف فيها الباحث الظاهرة بشكل كفي أو كمي، ومن ثم طرح مجموعة من التساؤلات المبهمة، والقيام بعملية تجميع البيانات والمعلومات، من خلال مجموعة من الأفراد الذين تتضح فيهم الخصائص، ومن ثم تحليلها لبلوغ النتائج والقيام بالتفسير"، (تاجر، د.ت، الصفحات 2-3).

حيث تم اتباع المنهج من خلال:

الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة، وما تتضمنه من معارف، وباجتهاد الباحثان وما تم ملاحظته في الواقع إما التعرف على المشكلة وتحديد معالمها وجمع المعلومات على هذه المشكلة المتمثلة

في إدمان الأنترنت، تم افتراض 09 جلسات قائمة على مجموعة من الفنيات التي تساهم في مواجهة إدمان الأنترنت وهذا عن طريق الاستناد إلى مجموعة من العمليات الأساسية في المنهج كالتفسير، والتصور، والتنبؤ من أجل وصف الظاهرة والتبسيط باقتراح البرنامج الإرشادي الوقائي.

## 10. التخطيط العام للبرنامج الإرشادي المقترح:

حيث قامت الباحثتان بإعداد البرنامج الإرشادي المقترح لتوعية تلاميذ المرحلة الثانوية لمواجهة إدمان الأنترنت في الوسط التربوي، وتضمن البرنامج الإرشادي على (09) جلسات بواقع جلسة كل أسبوع مدة الجلسة تختلف باختلاف إجراءات الجلسة وتتراوح من (60- فما فوق) يتم تطبيقه جماعي للاستفادة من العمل الجماعي في مواجهة ظاهرة إدمان الأنترنت وأخذ فكرة عن الآثار السلبية الناجمة لهذه الظاهرة ونسبة خطورتها، مما يستدعي إلى تكثيف الجهود وتعديل المفاهيم الخاطئة ولتحقيق الأهداف التي وضع من أجلها ومدى معالجتها لموضوع الدراسة الحالية، وذلك باستخدام مجموعة من الفنيات والوسائل التي تتمثل في (المناقشة، الحوار، المحاضرة، النمذجة، العصف الذهني، أسلوب الاسترخاء، التعزيز، إعادة البناء المعرفي، لعب الأدوار، الصور، الفيديو، المطويات وغيرها).

## جدول الجلسات:

جدول 2: محتوى جلسات البرنامج الإرشادي.

الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الوسائل المستخدمة	المدة
01.	-التعارف وبناء العلاقة الإرشادية.	-أن يتعرف التلاميذ على المرشدة والبرنامج العلاجي الذي سيتم اقتراحه. -تقديم تعريف للبرنامج ومعلوماته وأهميته وأهدافه وجلساته. -ضبط المكان والزمان للجلسات.	-المناقشة الجماعية. -الإصغاء.	-السبورة، جهاز عرض، أوراق عمل، تقديم قطع حوى.	60 دقيقة
02.	-التعرف على ماهية فترة المراهقة والتغيرات التي تطرأ عليها.	-معرفة درجة حساسية المرحلة والضغوط التي تطرأ على فئة المراهقين.	-المحاضرة، المناقشة، الحوار، الواجب المنزلي.	أوراق عمل، مطويات، جهاز عرض، سجل لكتابة الملاحظات.	65 دقيقة
03.	-التعريف بإدمان الأنترنت وأسبابه وأشكاله.	-تعرف التلاميذ على الأنترنت واستخداماته وإدمان الأنترنت والآثار الناجمة عليه. -توجيه التلاميذ نحو الاستخدام العقلاني للأنترنت.	-المحاضرة، المناقشة، الحوار، النمذجة، الواجب المنزلي العصف الذهني، مقاييس الإدمان على الأنترنت (مقياس محمد سالم القرني، مقياس سلطان مفرح العاصمي).	جهاز عرض، فيديوهات، مطويات، سجل لتدوين الملاحظات، أوراق عمل خاصة بالباحثان، ملصقات، قلم رصاص.	75 دقيقة

75 دقيقة	أوراق العمل، كرسي، جهاز عرض سجل، أقلام، حلوى، ملصقات.	-المحاضرة، المناقشة، الحوار، الواجب المنزلي، لعب الدور، نشاط كرسي الاعتراف.	- تعرف التلاميذ على بعضهم البعض والتعرف على المشكلات التي يعانون منها. -تدريبهم على كيفية تقبل الذات.	-التعرف على مهارات مفهوم الذات وتقديرها.	.04
60 دقيقة	سجل، أوراق عمل، حلوى.	-إعادة البناء المعرفي، المناقشة، الحوار، واجب منزلي، المحاضرة.	-التعرف على مهارات ضبط الذات والتفكير واكتسابها. -تزويد التلاميذ بمعلومات حول مفهوم ضبط الذات.	-مهارات ضبط الذات وتعديل التفكير.	.05
90 دقيقة	سجل يومي، قاعة رياضة، كرة، ملصقات.	-المناقشة، الحوار، الواجب المنزلي، لعب الأدوار، بناء جدول مخفض لإعادة تنظيم وقت الاستخدام المفرط للأنترنت.	-معرفة ممارسة العكس كاستراتيجية لمواجهة إدمان الأنترنت. - تحديد وقت الاستخدام.	استراتيجيات التعامل مع إدمان الأنترنت.	.06
90 دقيقة	أوراق العمل الخاصة بالمرشدة، سجل يومي لساعات الاستخدام، جهاز عرض، قصاصات ملونة.	- المناقشة، الحوار، الواجب المنزلي، أسلوب الاسترخاء.	-معرفة دور بطاقات التنكير في التقليل من استخدام الأنترنت. -اتباع ساعات التوقف.	استراتيجيات التعامل مع إدمان الأنترنت.	.07

<p>60 دقيقة</p>	<p>جهاز عرض، سبورة، أقلام، صور، ملصقات.</p>	<p>-الحوار، المناقشة، المحاضرة.</p>	<p>-اكتساب مهارة التواصل للأفراد وتكوين علاقات. -معرفة مضمون القائمة الشخصية وأهميتها. -التعرف على مفهوم الاتصال والتواصل وآثاره الجيدة في الاسرة والمدرسة، وأهمية الحوار في الحياة.</p>	<p>-التعامل عن طريق الاتصال والتواصل وتكوين قائمة شخصية.</p>	<p>08.</p>
<p>90 دقيقة</p>	<p>هدايا تحفيزية، باقات من الورد، سجل لتدوين الملاحظات</p>	<p>المناقشة الجماعية، التعزيز.</p>	<p>-إنهاء العلاقة المهنية الإرشادية. -مراجعة وتلخيص جماعي لم تم في جلسات البرنامج الإرشادي ومناقشة ما يتم طرحه مع التلاميذ.</p>	<p>الإنهاء والتقييم</p>	<p>09.</p>

## 11. جلسات البرنامج الإرشادي المقترح:

الجلسة رقم 01: التعرف على البرنامج الإرشادي.

الهدف العام: التعارف وبناء العلاقات الإرشادية.

## الأهداف الخاصة:

- التعرف بالبرنامج من حيث الأهداف العامة والخاصة.
- مساعدة التلاميذ على التعارف فيما بينهم.
- مساعدة التلاميذ على التعارف مع الباحثان أو المرشدة.
- مساعدة التلاميذ على معرفة أخلاقيات الإرشاد الجمعي (العمل في المجموعة).

مدة الجلسة: 60 دقيقة.

الفنيات المستخدمة: المناقشة والحوار، الإصغاء.

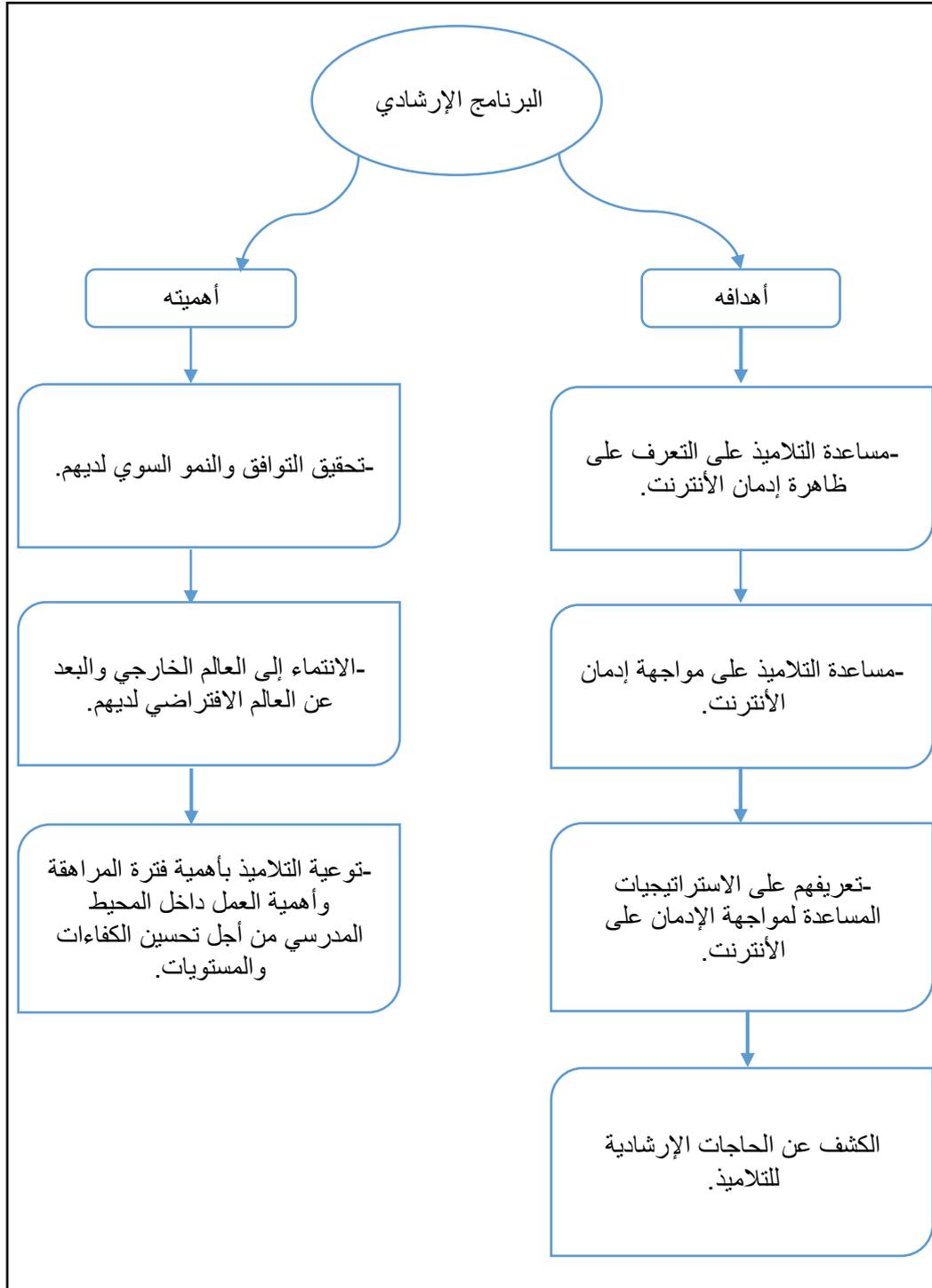
الوسائل المستخدمة: جهاز عرض، السبورة، أوراق عمل خاصة بالمرشدة، قطع حلوى.

## إجراءات الجلسة:

في أول يوم من أيام الجلسات ترحب المرشدة بالتلاميذ وتشكرهم على اشتراكهم في البرنامج في قاعة منظمة وهادئة بعيدة عن الفوضى، وهنا يسود جو من التعارف، فنقول أنا المرشدة (...). وتوضح طبيعة عملها وتخصصها واهتماماتها وتتعرف على التلاميذ من حيث (الاسم، العمر، المستوى...)، وتتعرف على التلاميذ، وتبدأ بمناداتهم بأسمائهم، فيعبر كل تلميذ عن نفسه ويتحدث عن ميولاته وهواياته وأي تفاصيل يرغب فيها، بعدها يبدأ التعارف فيما بين التلاميذ بعضهم ببعض فتطلب المرشدة أن ينادي التلاميذ بعضهم البعض بأسمائهم بعد التعارف، وهذا تكون مدته 20 دقيقة.

بعدها تبدأ بتعريفهم بالبرنامج من حيث الأهداف العامة التي ترمي إلى توصيل درجة كبيرة وكافية من الوعي حول خطورة انتشار ظاهرة الإدمان على الأنترنت والإفراط في استخدامها وكذا شرح الأهداف

الخاصة للبرنامج التي تصب في منحى اكسابهم فكرة أولية حول ظاهرة إدمان الأنترنت وتوجيههم إلى سبل تفادي هذه الظاهرة وهذا يكون عن طريق الاستعانة برسم مخطط على السبورة يوضح العناصر الكبرى للبرنامج الإرشادي من حيث أهميته لديهم، وأهدافه المتوقعة، حيث يكون المخطط على النحو التالي:



رسم توضيحي 1: مخطط يوضح العناصر الكبرى للبرنامج الإرشادي (من إعداد الباحثان).

في مدة (20) دقيقة، بعدها توضح المرشدة أخلاقيات العمل الإرشادي في الجماعة من حيث الالتزام بالاحترام المتبادل بين التلاميذ أنفسهم، وفيما بينهم وبين المرشدة، وتوضيح فكرة عدم الاستهزاء بالأراء المخالفة واحترامها، والمشاركة في الحديث في الوقت المناسب، حيث تقوم بكتابة ما تم الاتفاق عليه من مكان وزمان للجلسات في لوحة وتوضع في مكان بارز من القاعة التي تكون مكان لقاء التلاميذ في المجموعة الإرشادية، وعلى المرشدة أن تقدم التفهم وتظهر الألفة، والتقدير والاحترام لهم. وهذا يساهم في زرع ثقة متبادلة بين المرشدة والتلاميذ.

وفي الأخير تقوم المرشدة بتوزيع قطع من الحلوى للتلاميذ والابتسامه على وجهها وبعدها الاتفاق مع التلاميذ على موعد الجلسة الموالية.

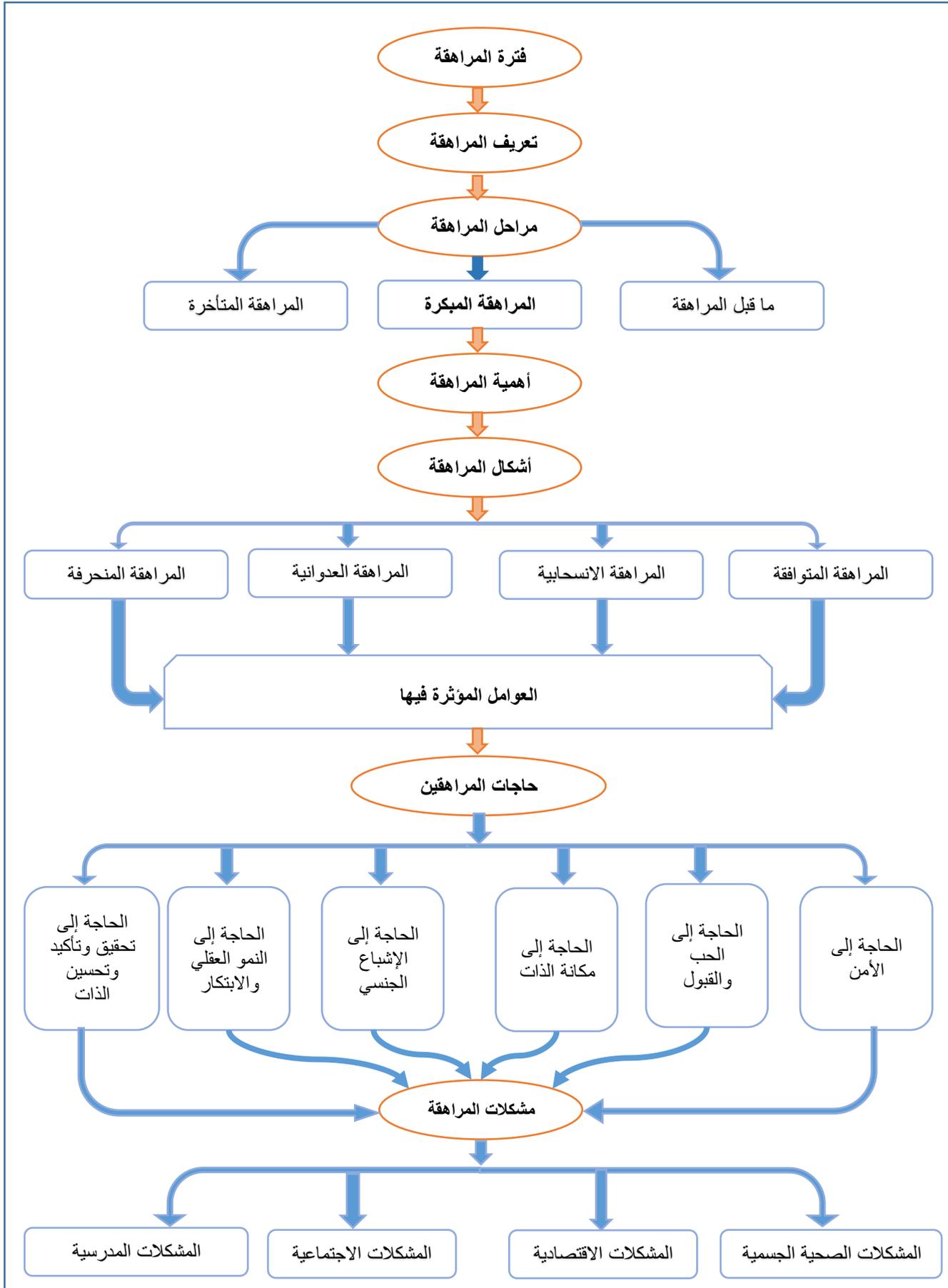
#### الجلسة رقم 02: ماهية المراهقة.

الهدف العام: معرفة المراهقة والتغيرات التي تطرأ عليها.

#### الأهداف الخاصة:

- كيفية التعامل مع الاضطرابات المصاحبة لفترة المراهقة.
- تقبل التغيرات التي تحدث أثناء هذه الفترة.
- محاولة احتواء التلاميذ في هذه الفترة.

الفنيات المستخدمة: محاضرة مبسطة تحت عنوان 'فترة المراهقة'.



رسم توضيحي 2: عناصر فترة المراهقة (من إعداد الباحثتان).

المناقشة والحوار: واجب منزلي.

مدة الجلسة: 65 دقيقة.

الوسائل المستخدمة:

- أوراق عمل، (ما يتم انجازه من قبل المرشدة)، مطويات، جهاز عرض، سجل ورقي، فيديو.

إجراءات الجلسة:

تقدم المرشدة كلمة شكر وترحيب للتلاميذ والسؤال عن أحوالهم والشكر على الالتزام بموعد الجلسة، وتقوم معهم باسترجاع ما تم مناقشته في الجلسة السابقة في (05 د) الأولى، بعدها تعرفهم بموضوع الجلسة الحالية والذي يتعلق بفترة المراهقة، كونها فترة حساسة يعيشونها في الوقت الحالي تؤثر عليهم بالإيجاب، كما تؤثر عليهم بالسلب في جميع الجوانب خاصة وأنهم في مرحلة دراسية مهمة الا وهي الثانوية التي تعد بمثابة بوابة للمستقبل حيث يمكن لفترة المراهقة أن تؤثر على الكثير من الجوانب فيها، فتقوم بتوزيع مطويات تلخص فترة المراهقة، وتعمل على تزويد التلاميذ بمعلومات حول هذه الفترة كونها تتميز بتغيرات فيزيولوجية ونفسية، عن طريق إلقاء محاضرة مبسطة على جهاز عرض تتضمن ما يلي:

عنوان المحاضرة: 'فترة المراهقة'.

تعريف المراهقة:

تعني في كل اللغات اللاتينية الأصل: النمو نحو بلوغ الرشد، أي أنها القنطرة التي يعبرها الفرد ليصل إلى النضج الكامل ليصبح رجلاً أو امرأة، وتمتد هذه الفترة طوال العقد الثاني تقريباً من عمر الفرد، فهي تبدأ بحدوث البلوغ وتنتهي بالوصول إلى سن الرشد.

وهي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، ويكون بذلك عمر الفرد 21 سنة ويمتد من البلوغ إلى الرشد.

## عوامل المراهقة:

- ما قبل المراهقة: ويطلق عليها مرحلة التحفز والمقاومة، وهذه المرحلة تكون بين سن 10-12 تقريبا، وتظهر في هذه المرحلة مقاومة نفسية تبذلها الذات عند تحفز الميول الجنسية، ومن علامات هذه المرحلة زيادة احساس الفرد لجنسه ونفور الفتى من الفتاة، والابتعاد عنها، وكذا تتب الفتاة الفتى
- **المراهقة المبكرة:** من السن (12-16) عاما وهي تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حتى بعد البلوغ بسنة تقريبا، عند استقرار التغيرات البيولوجية عند الفرد، وفي هذه المرحلة يسعى المراهق إلى الاستقلال، ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لدى الفرد إحساس بذاته وكيانه.
- **المراهقة المتأخرة:** من السن (17-21) وفيها يتجه الفرد محاولا أن يُكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه فهو يلائم تلك المشاعر الجديدة وظروف البيئة ليحدد موقفه من هؤلاء الناضجين محاولا التعود على ضبط النفس، والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فتقل النزاعات الفردية، ولكن في هذه المرحلة تتبلور مشكلته في تحديد موقفه بين عالم الكبار وتتحدد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي سعى إليه.
- **أهمية المراهقة:** بالرغم من أن مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة مليئة بالمشكلات والاضطرابات المختلفة التي يتعرض لها المراهق إلا أنها مرحلة هامة في حياة الفرد، حيث تظهر أهميتها من خلال:
  - أن المراهق في هذه الفترة يحاول التخلص من الاعتماد على والديه، ويتحمل مسؤولية نفسه.
  - يسعى إلى الاستقلالية بالرغم من حاجته الملحة للمساعدة.
  - يسعى إلى تحقيق ميولاته، وإشباع حاجاته المختلفة وفق معايير اجتماعية معينة.
  - الوصول إلى التفكير في اتخاذ القرارات فيما يتعلق بمستقبله وتحديد اتجاهات حياته المهنية والشخصية.
  - يحاول تحقيق الحرية على الرغم من وقوفه أمام صراعات انفعالية تعرقل تفكيره.

- أشكال المراهقة:

- **المراهقة المتوافقة:** ومن سماتها الهدوء والاعتدال والابتعاد عن صفات العنف والتوترات والانفعالات الحادة، بالإضافة إلى التوافق مع الوالدين، وكذا الأسرة والمجتمع الخارجي ومن سماتها أيضا الاستقرار والإشباع المتزن للرغبات والابتعاد نهائيا عن الخيال وأحلام اليقظة، إضافة إلى عدم المعاناة من الشكوك حول أمور الدين.

- **العوامل المؤثرة فيها:**

- ✓ المعاملة الأسرية السمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق.
- ✓ حرية التصرف في الأمور الخاصة، وتوفير الثقة والصراحة بين الوالدين والمراهق في مناقشة مشاكله.
- ✓ شغل أوقات الفراغ بالنشاط الاجتماعي والرياضي والتفوق الدراسي والشعور بالأمن والاستقرار والراحة النفسية.
- ✓ الانصراف بالطاقة إلى الرياضة والثقافة.

- **المراهقة الانسحابية المنطوية:** من سمات هذا الشكل من أشكال المراهقة سيطرة الطابع الانطوائي والتمركز حول الذات، التردد، الخجل، الشعور بالنقص إضافة إلى الإسراف في الجنسية الذاتية والاتجاه نحو التطرف الديني بحثا عن الراحة النفسية والتخلص من مشاعر الذنب، كما يميزها محاولة النجاح في الدراسة، وبما أنها يغلب عليها طابع الإنطواء والعزلة فإن العلاقات الاجتماعية في هذا الشكل محدودة جدا سواء داخل الأسرة أو في المجتمع الدراسي مما ينجم عنه تأخر ملحوظ في المستوى الدراسي رغم المحاولة.

- **العوامل المؤثرة فيها:**

- اضطراب الجو داخل الأسرة كاستخدامها أسلوب التسلط، وسيطرة الوالدين، وحمائتهم مع إنكار الأسرة لشخصية المراهق.
- تركيز قيم الأسرة حول النجاح الدراسي وقلة الاهتمام بممارسة النشاط الرياضي.
- نقص إشباع الحاجة إلى التقدير والحرمان العاطفي، وكذا ضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي.

● **المراهقة العدوانية المتمردة:** سماتها العامة هي:

- التمرد والثورة ضد المحيط الأسري والمدرسي وضد كل ما يمثل سلطة على المراهق.
- الانحرافات الجنسية، حيث يقوم المراهق العدواني المتمرد بعلاقات جنسية غير شرعية.
- إعلان الإلحاد الديني والابتعاد عن جميع الطوائف والاتجاهات والمذاهب الدينية.
- الشعور بالظلم وقلة التقدير من الجميع مما يجعل المراهق ينحو نحو أحلام اليقظة ليرسم فيها عالما آخر كما يريد هو.
- سلوكيات عدوانية على الاخوة والزملاء، وكذا الأساتذة.

● **العوامل المؤثرة فيها:**

- التربية الضاغطة المتمزمة والصارمة والمتسلطة.
- تأثير الصحبة السيئة وتركيز الأسرة على النواحي الدراسية فقط وإهمالها للنشاط الترفيهي والرياضي.
- قلة الأصدقاء، ونقص إشباع الحاجيات والميول.

- **المراهقة المنحرفة:** يتسم فيها سلوك المراهق بالانحلال الخلقي التام والانهيال النفسي بالإضافة إلى السلوك المضاد للمجتمع، وبلوغ الذروة في سوء التوافق والبعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك، وهذا ليس معناه أن المراهق يظهر بشكل معين من الأشكال وذلك لإمكانية جمع بعض الحالات بين ملامح شكلين أو أكثر نظرا لكون شكل المراهقة تتغير حسب الظروف والعوامل المؤثرة فيها.

✓ **العوامل المؤثرة فيها:**

- المرور بتجارب حياتية تتخللها مشاكل عويصة.
- المرور بخبرات وتجارب وصدمات عاطفية عنيفة.
- قصور الرقابة الأسرية أو تخاذلها أو ضعفها.
- القسوة الشديدة في المعاملة.
- تجاهل الاسرة لرغبات المراهق وميولاته وحاجاته.
- التدليل المفرط.

- الصحة المنحرفة.
- الشعور بالنقص والفشل الدراسي.
- الحالة الاقتصادية للأسرة.

### حاجات المراهقين:

تتم في الجدول التالي:

### جدول 3: حاجات المراهقين.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية.</li> <li>- الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي والاسترخاء والراحة.</li> <li>- الحاجة إلى تجنب الخطر والألم والبقاء حيا.</li> <li>- الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة والمساعدة في حل المشكلات.</li> <li>- الحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من اشباع الدوافع.</li> </ul>	<p>الحاجة إلى الأمن</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحاجة إلى الحب والمحبة.</li> <li>- الحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي.</li> <li>- الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات الشعبية.</li> <li>- الحاجة إلى إسعاد الآخرين</li> </ul>	<p>الحاجة إلى الحب والقبول</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية إلى أن يكون قائداً.</li> <li>- الحاجة إلى النجاح الاجتماعي والاقتناء والامتلاك.</li> <li>- الحاجة إلى تجنب اللوم والتقبل من الآخرين.</li> <li>- الحاجة إلى الشعور بالعدالة والمعاملة.</li> </ul>	<p>الحاجة إلى مكانة الذات</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحاجة إلى التربية الجنسية.</li> <li>- الحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري.</li> <li>- الحاجة إلى اهتمام الجنس الآخر وحبه.</li> </ul>	<p>الحاجة إلى الإشباع الجنسي</p>

- الحاجة إلى التخلص من التوتر.	
- الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك. - الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها. - الحاجة إلى التنظيم والخبرات الجديدة والتنوع. - الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات. - الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي.	الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار
- الحاجة إلى النمو. - الحاجة إلى أن يصبح سويا وعاديا. - الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات. - الحاجة إلى النجاح والتقدم.	الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات

• مشكلات المراهقة:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة صعبة نتيجة لطبيعة المرحلة نفسها حيث تتولد فيها بعض المشكلات

نذكرها:

✓ **المشكلات الصحية الجسمية:** التي نجد فيها التعب والصراع الشديد، العيوب الجسمية مثل

حب الشباب، وتكون ردة فعل المراهق إزاء هذه العيوب ممثلة في التوتر والقلق والتوتر في

العلاقات بينه وبين أقرانه.

✓ **المشكلات الاقتصادية:** والتي تؤثر على المراهق كضعف المستوى الاقتصادي الذي يترتب

عنه عدم القدرة على إشباع حاجاته، وتلبية مطالبه كما يعتبر تدخل الوالدين حول كيفية

إنفاق المراهق لنقوده من أكثر المشكلات شيوعا ويظهر ذلك في:

- رغبة شديدة في الاستقلال والتصرف بالمال كيف ما يريد.

- ضعف الحالة المادية للمراهق.

- عدم الاستقرار المالي للأسرة.

✓ **المشكلات المدرسية:** وهي التي تتعلق بعلاقة الطالب المراهق بمدرسيه وزملائه وبالمواد الدراسية والمشكلات التي ترتبط بالتحصيل الدراسي، وطريقة الحفظ والاسترجاع ومن هذه المشكلات نجد:

- قلق الامتحانات.
- المقررات الدراسية وعدم ارتباط معظمها بواقع المراهق الحياتية.
- عدم القدرة على تنظيم الوقت.

وكذلك نجد من بين المشاكل تمرده على السلطة المدرسية فهو يعتبرها سلطة جديدة فهو يرفض وينتقد ويعارض المدرسين وأوامرهم والنواهي واللوائح والواجبات المدرسية ويرفض كل ما يشعره بالخضوع والنقص.

✓ **المشكلات الاجتماعية:** وتشير إلى عدم قدرة المراهق على تحقيق التكيف والانسجام مع الوسط الذي يعيش فيه ويسير الخبير الاجتماعي (المجذوب) إلى أن هناك بعض المشكلات التي تظهر في مرحلة المراهقة مثل:

- الانحرافات الجنسية.
- الميل الجنسي للأفراد من نفس الجنس وعدم التوافق مع البيئة.
- انحرافات الأحداث مثل الاعتداء والسرقة، وهذه الانحرافات تحدث نتيجة حرمان المراهق في المنزل والمدرسة من العطف والحنان والرعاية والإشراف وعدم اشباع رغباته.

وتلخص المرشدة المراهقة بأنها مرحلة يمر بها الانسان في حياته وأنها مرحلة مهمة وحاسمة وذات تأثير كبير على مستقبلهم في مرحلة قاعدية تتكون فيها وتنمو شخصيتهم ومعالم حياتهم المستقبلية، لهذا وجب العناية والاهتمام بالمراهق من قبل الأسرة التي تعد بمثابة الدعامة أو القاعدة التي ينطلق منها المراهق بالإضافة إلى باقي مؤسسات المجتمع التي تلعب هي الأخرى دورا أساسيا في التنشئة السوية للمراهق كالمدرسة من خلال ما تقوم به أو تقدمه من برامج تربوية من شأنها أن تساعد المراهق على تخطي مختلف مسار الحياة وعراقيل هذه المرحلة.

وهنا يُفتح باب النقاش من طرف التلاميذ لما تم تدوينه من ملاحظات في سجلاتهم حول هذه المرحلة، فهناك من التلاميذ من يكون جريء في أسئلته خاصة في مجال التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث

لديهم، وهناك من يخجل ولا يسأل ونجد فئة أخرى من التلاميذ يتحدثون عن المشكلات التي تواجههم، وبعد هذا النقاش الذي دام (20 دقيقة) تكلفهم المرشدة بواجب منزلي بخصوص هذه الفترة، وتقوم بشرح تفاصيله في (5 دقائق) الأخيرة من الجلسة، حيث كان الواجب المنزلي كالتالي:

تعتبر المراهقة مرحلة فاصلة بين الطفولة والرشد وهي تتميز بكونها تحدث فيها تغيرات تمس الفرد من جميع النواحي الفيزيولوجية والنفسية والعقلية والاجتماعية والتربوية والتعليمية كما أنها تعد من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان في نموه، حيث يتحول فيها من شخص غير مكتمل عاجز إلى شخص نامي يعتمد على نفسه في ظل هذا المنطلق:

- اكتب في فقرة أهم التغيرات والاضطرابات التي لاحظتها على نفسك في هذه الفترة، وكيف تجاوزتها؟

حيث يهدف الواجب المنزلي إلى معرفة آرائهم حول التغيرات في هذه المرحلة، وأهم المشكلات لديهم، وفيما تمثلت اتجاهاتهم وميولاتهم.

**الجلسة رقم 03: التعرف على ماهية إدمان الأنترنت.**

**الهدف العام:** أن يتعرف التلاميذ على الأنترنت واستخداماته والآثار الناجمة عليه.

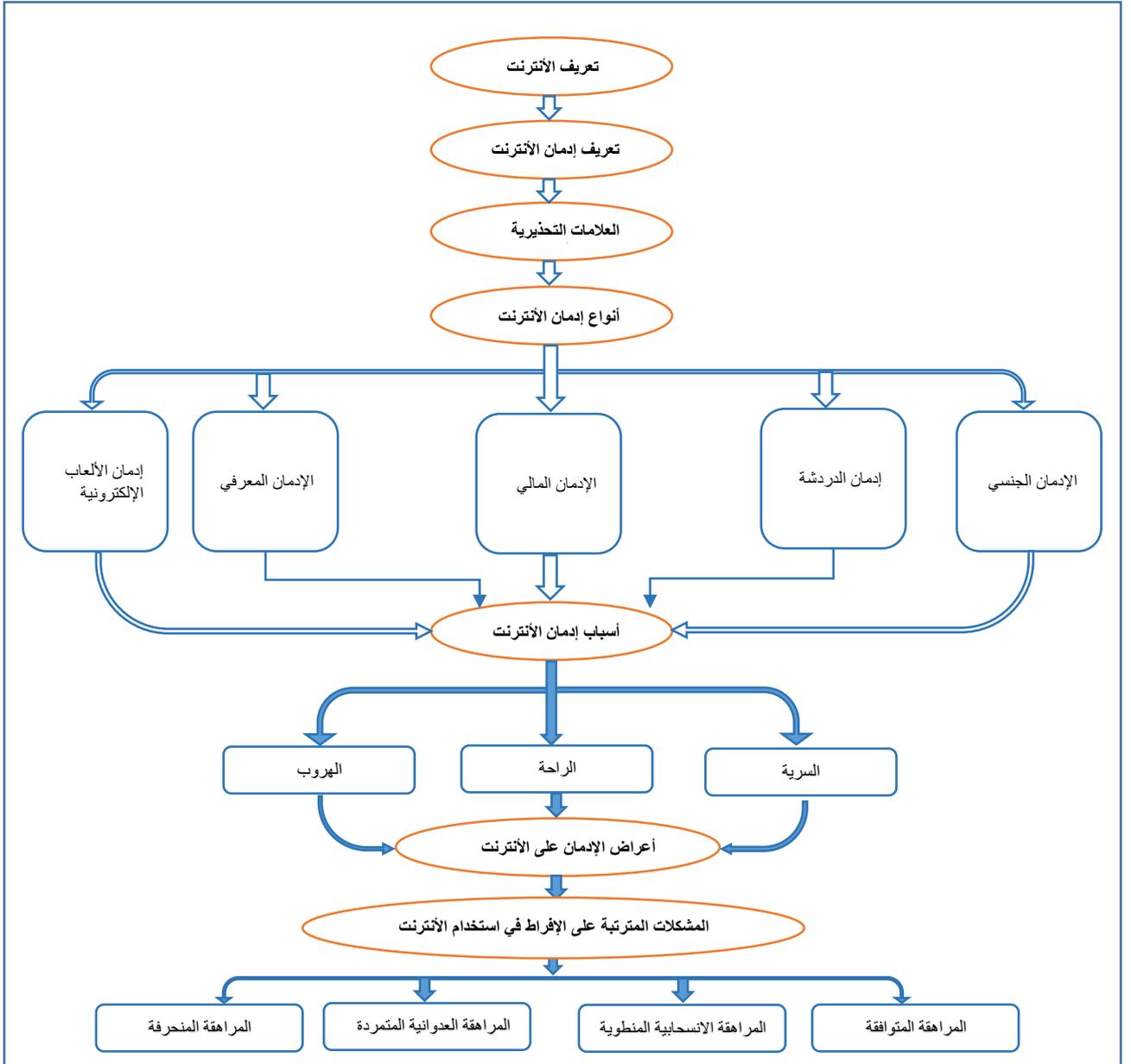
**الأهداف الخاصة:**

- تزويد التلاميذ بمعلومات حول اضرار الاستخدام المفرط للأنترنت.
- توجيه التلاميذ نحو الاستخدام العقلاني للأنترنت.

**مدة الجلسة:** 75 دقيقة.

**فنيات الجلسة:**

المحاضرة المبسطة حول إدمان الأنترنت والآثار الناجمة عليه، المناقشة، الحوار، النمذجة، العصف الذهني، الواجب المنزلي.



رسم توضيحي 3: يوضح عناصر إدمان الأنترنت (من إعداد الباحثان).

الوسائل المستخدمة:

جهاز عرض فيديوهات، مطويات، سجل ورقي، أوراق عمل، قلم رصاص، ملصقات، أوراق بيضاء.

إجراءات الجلسة:

تقوم المرشدة بالترحيب بالتلاميذ والسؤال عن أحوالهم وشكرهم على التزامهم بموعد الجلسة، واسترجاع ما تم تلقيه في الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب المنزلي والذي تصب إجاباتهم عليه من الناحية

الفيزيولوجية في التغيرات التي تحدث في الأجهزة الداخلية لديهم كالتغيرات في افرازات الغدد الصماء والغدد الجنسية، والنضج الجنسي والبلوغ.

أما من ناحية النمو العضوي فقد تنحصر الإجابات لدى التلاميذ في التغيرات الخارجية لهم كالطول والوزن والتغيير في ملامح الوجه، والخشونة في الصوت... وغيرها من التغيرات التي عليهم تقبلها والتكيف معها.

ويمكن أن نجد إجابات تتجه نحو اهتمام التلاميذ بالمظهر الخارجي، واختيار الملابس والاهتمام بالألوان الزاهية واللافتة للانتباه، والاهتمام بالحلي والموضة بالنسبة للإناث، والتوجه نحو الاستقلال، والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس والميل إلى الزعامة.

وإجابات أخرى تنحصر في التغيرات الملاحظة على الجانب العقلي والملاحظة عليهم من خلال نمو القدرات العقلية ونضجها، فهنا لاحظ التلاميذ قدرتهم على القيام بالكثير من العمليات العقلية العليا كال تفكير والتخيل.

أما فيما يخص الاضطرابات التي تواجههم فانحصرت في التذبذب وعم استقرار مشاعرهم كأن يشعروا بالانجذاب والنفور، والحب والكره إزاء موضوعات ومواقف وعدم قدرتهم على اتخاذ القرارات المناسبة كدخولهم في حالة اكتئاب.

ويمكن أن يعجزوا عن إقامة علاقات خارج الأسرة، أي نقص القدرة على الاتصال بالآخرين ونقص القدرة على إقامة علاقات جديدة.

والمتوقع من خلال اجابات التلاميذ حول كيفية تجاوزها فهناك من التلاميذ من انحاز إلى العالم الافتراضي (الأنترنت)، وهناك فئة من التلاميذ من اشتغل على نفسه واجتهد وتجاوز كل هذه الاضطرابات واستغل هذه التغيرات من أجل تكوين شخصية قوية وبالعكس أي الاتجاه إلى السلوكيات المنحرفة.

وبعد مجمل هذه الإجابات تتضح اضطرابات التلاميذ للمرشدة والتي تجملها وتتوسع في دراساتنا من أجل تعزيز نقاط القوة لديهم ودحض نقاط الضعف من خلال تغيير الافكار السلبية لديهم، وتوعيتهم بضرورة استغلال وقتهم في الدراسة والبعد عن كل ما يلهي ويشغلهم عن تحسين مستواهم، كالعالم الافتراضي

المتعلق بالأنترنت، وهذا يتم شرحه ومناقشته في (20 دقيقة)، بعدها تقوم المرشدة بالتطرق إلى موضوع الجلسة الحالية، والذي يدور حول الأنترنت، فتطرح المرشدة سؤال للتلاميذ:

- ماذا تعرفون عن إدمان الأنترنت؟ ويبدأ التلاميذ بالإجابات وتختلف آرائهم ووجهات النظر لديهم حول موضوع إدمان الأنترنت، حيث تقوم بتوزيع مطويات لأخذ فكرة حول موضوع الجلسة، وكذا تقوم بتوزيع مجموعة من السجلات لتدوين الملاحظات الخاصة بالمحاضرة ومناقشتها بعد الانتهاء من القائها، وفي هذا الوقت تقوم بتشغيل جهاز العرض من أجل إلقاء المحاضرة على التلاميذ والتي كانت كالتالي:

### تعريف الأنترنت:

هي شبكة واتصال عالمي خاص بنقل البيانات والمعلومات عبر أنواع متنوعة من الوسائط التكنولوجية، وهذه الشبكة العالمية قد تكون عامة بين الدول أو خاصة بين الأفراد وبعضهم البعض.

### تعريف إدمان الأنترنت:

يعرف بأنه ذلك المصطلح الذي يصف هؤلاء الذين يقضون على الأنترنت وقتا كبيرا جدا، ويصبحون معزولين عن أصدقائهم وأسرهم، ولا يباليون بأعمالهم وبالتالي يغيرون آرائهم عن العالم حولهم، ويعرف كذلك بأنه استخدام الأنترنت لفترات طويلة دون سبب وظيفي أو أكاديمي يدفع لذلك، مع وجود أربع سمات أو مظاهر هي: الرغبة الملحة، الأعراض الانسحابية، عدم السيطرة أو التحكم، التحمل.

### العلامات التحذيرية لإدمان الأنترنت:

- إن الاستخدام الزائد عن الحد يسبب إدمانا نفسيا نوعا ما في طبيعته ويتميز بفترة الابحار في الأنترنت، من أجل هذا أشارت 'إرنوط' إلى أنه لا بد أن تضع بعض العلامات التحذيرية لإدمان الأنترنت التي تساعدنا على التعرف على هذه المشكلة، وعدم الوقوع والتورط فيها، وإذا ظهرت أي علامة من هذه العلامات في الشخص يحتاج إلى المساعدة. فما هي هذه العلامات؟
- هل الوقت الذي تقضيه على الأنترنت له تأثير سلبي على العلاقات الشخصية والحياة الاجتماعية وخاصة على العمل؟

- هل تجد أنه من الصعب إدارة وقتك كأن تقطع نومك وتعمل وجبات الطعام، ولا تقابل أحدا من زملائك إلا قليلا؟
- هل تتسلل إلى الأنترنت عندما ينبغي عليك إنجاز عمل آخر؟
- هل تريد أن تقضي مزيدا من الوقت على الأنترنت كي تحصل على الاشباع والرضا؟
- ماذا يحدث لو لم تتمكن من الدخول إلى الأنترنت لفترة بسيطة؟
- هل تظهر عليك أعراض انسحابيه؟ مثل الارتعاش، العصبية، والقلق بسبب ما تستفده على الأنترنت، وكأن تحلم بالأنترنت وتحرك أصابعك كأنك تكتب على الكمبيوتر؟
- هل تكلفة الأنترنت تؤثر على دخلك المادي؟
- هل يشتكى الآخرون منك وانت تفكر وتكذب عليهم وعلى نفسك أنك تعاني من مشكلة؟

#### أنواع إدمان الأنترنت:

- **الإدمان الجنسي:** وهو ولع مستخدم الأنترنت بالمواقع الاباحية وغرف المحادثة الرومانسية، وقد يرتبط هذا بعدم الاشباع العاطفي لدى الشخص أو معاناته من حالة نفسية معينة.
- **إدمان الدردشة:** وفيه يستعين مستخدم الأنترنت بعلاقاته الإلكترونية عن علاقاته الواقعية.
- **الإدمان المالي:** وهو ولع الشخص بالصرف المالي على الشبكة فيما ليس له حاجة فيه كالقمار، والدخول في المزادات وأسواق المال لأجل المتعة لا التجارة الحقيقية.
- **الإدمان المعرفي:** وهو انبهار الشخص بحجم المعلومات المتوفرة على الشبكة لدرجة انصرافه عن واجبات حياته الأساسية.
- **إدمان الألعاب:** وهو الولع بالألعاب المتوفرة على الشبكة بحيث تؤثر على الوظائف الأساسية في الواقع الحياتي كالدراسة والعمل والواجبات المنزلية.

#### أسباب إدمان الأنترنت:

- **السرية:** أن الامكانية التي يوفرها الأنترنت في الحصول على المعلومات وطرح الأسئلة والتعرف على الأشخاص دون الحاجة إلى تعريف النفس بالتفاصيل الحقيقية توفر شعورا لطيفا بالسيطرة، إلى جانب ذلك فإن القدرة على الظهور كل يوم بشكل آخر، حسب اختيارنا، تعتبر تحقيقا لحلم جامح بالنسبة للكثير من الناس.

- **الراحة:** الأنترنت هي وسيلة مريحة للغاية، وهو يتواجد عادة في البيت أو العمل، ولا يتطلب الخروج من البيت والسفر واستعمال المبررات من أجل استعماله وهذا التيسير يوفر ظهورا عاليا وسهولة فيما يتعلق بتحصيل المعلومات التي لم تكن لتقدر على تحصيلها بدون الأنترنت.
- **الهروب:** مثل الكتاب الجيد، أو الفيلم المثير، فإن الأنترنت يوفر الهروب من الواقع إلى واقع بديل، ومن السكن للإنسان الذي يفنر إلى الثقة بالنفس، ويجد الإنسان الانطوائي لنفسه أصدقاء، ويستطيع كل إنسان أن يتبنى لنفسه هدية مختلفة وان يحصل من خلالها على كل ما ينقصه في الواقع اليومي والحقيقي.

كما أن من الأسباب التي تدفع بمستخدم الأنترنت إلى الوقوع في فخ الإدمان على الأنترنت فتجد بعضها منها تتمثل في:

- عدم القدرة على كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية اليومية.
- عدم القدرة على استثمار وقت الفراغ بهوايات متنوعة.
- عدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية جيدة بسبب الخجل أو الانطواء، أو الشعور بالوحدة.
- بعض الاضطرابات النفسية التي يعاني منها كالاكتئاب والقلق واضطرابات النوم، التلعثم، والرهاب الاجتماعي، وغيرها من الاضطرابات والأمراض النفسية.
- حرمانه من الحياة ومحاولة البحث عنه من خلال استخدام الأنترنت.

#### أعراض الإدمان على الأنترنت:

- انشغال تفكير المرء بالأنترنت بشكل كبير.
- الشعور بالحاجة لزيادة الوقت على الأنترنت للوصول إلى درجة الرضا.
- عدم قدرة الفرد على التحكم في الوقت الذي يقضيه في استخدام الأنترنت.
- ترك الفرد لبعض المهام أو العلاقات العامة بسبب انشغاله بالأنترنت.
- اخفاء الفرد من الآخرين لفترات طويلة التي يقضيها على الأنترنت.
- شعور الفرد بأعراض انسحابيه مثل الاكتئاب والعصبية عند محاولة التوقف عن استخدام الأنترنت.
- قيام الفرد بمحاولات للسيطرة على استخدامه للأنترنت ولم ينجح.
- استخدام الفرد للأنترنت للهروب من مشكلات الحياة اليومية.

كما يعاني مدمن الأنترنت من الآلام في الظهر والعينيين، والهالات السوداء حولها، والسمنة، وضعف المناعة، قلة عدد ساعات النوم، والتعب والإرهاق، الذي يؤدي إلى الكسل، والنعاس عن أداء العمل، أو الذهاب الى المدرسة، والإهمال من القيام بواجباته المختلفة سواء الأسمية أو الأكاديمية.

### المشكلات المترتبة على الإفراط في استخدام الأنترنت:

#### • المشكلات الاجتماعية:

من المشكلات الاجتماعية التي تترتب عن الاندماج في استخدام الأنترنت لدى الأفراد الانعزال عن الحياة الأسرية وفقدان العلاقات الاجتماعية، حيث نجد الفرد المدمن على الأنترنت فرديا في جلساته، وفي اتخاذ قراراته، ويكون انعزاليا في هواياته وآماله، لا يصادق أحدا من الأفراد ولا يجتمع معهم ولا يشاركونهم اجتماعاتهم وآرائهم وقضاياهم، ولا يتدخل في مشاكل مجتمعه ولا يحاول البحث عن حلول لهذه المشاكل.

#### • المشكلات النفسية:

من المشكلات التي يعاني منها مدمن الأنترنت هي الانطواء الذي يصيب المدمنين الذين يهربون من واقعهم ومع الذين يتواجدون مع الجهاز ويستخدمون به الأنشطة الاجتماعية الأخرى، مما يؤدي إلى انخفاض مهارات التواصل مع الآخرين وتضاؤل فرص التعبير وتحقيق الذات وما يترتب بذلك من شعور بالوحدة والخوف وعدم الإحساس بتكامل الشخصية والشعور بأن الفرد أصبح بلا موقف واضح، مما يجعله يفقد الثقة في نفسه وتتولد لديه القيم السلبية والقلق والرفض نتيجة عدم تمكنه من إيجاد حل لحالته التي يعيشها، فيلجأ إلى الأنترنت الذي يستغرق وقتا ويستمر في العمل قليلا، وقد تكون هذه الحالة موجودة لدى الأفراد الانعزاليين، أو الأفراد الذين يهربون من مشكلاتهم الحياتية، فيندمجوا في استخدام الأنترنت ليفرغوا همومهم.

#### • المشكلات التعليمية:

انخفاض التحصيل الدراسي للتلاميذ، وغيابهم المستمر عن حصصهم المقررة بالمدارس أو محاضراتهم في الجامعات، وعدم ممارسة الهوايات والأنشطة العلمية الأخرى، كالذهاب إلى المكتبات والقراءة في الكتب وقد يضعف لديه الطموح العلمي والتعليمي.

## • المشكلات الصحية:

من المشكلات الصحية التي تنتج من سوء استخدام الأنترنت ما نشر بمتلازمة الأنترنت، هذه المتلازمة تعود إلى الإجهاد والتوتر النفسي في جراء متابعة النقاط المنبعثة على الشاشة بسبب الإشعاع، كما أنه يعود إلى الإفراط في ملاحظة شاشات الكمبيوتر الذي قد يترتب عليه زيادة هرمونات التوتر تؤدي إلى الشعور بسخونة وحكة في الجلد وتختص هذه الأعراض بمجرد التوقف عن الدخول إلى الأنترنت، لذا ينصح الخبراء بعدم الجلوس أمام الأنترنت لفترات طويلة تجنباً لمثل هذه الحالة.

قلة عدد ساعات النوم بسبب الحاجة إلى تزايد الفترة التي يقضيها مع الأنترنت مما يؤثر عليه، حيث تضعف مناعته، وقد تجعله عرضة للإصابة بأمراض منها: آلام الظهر، ضعف البصر، تشوه العمود الفقري.

وبعد الانتهاء من إلقاء المحاضرة وشرح عناصرها، تعرض المرشدة فيديو مختصر لما يتعلق بإدمان الأنترنت بهدف مساعدة التلاميذ على فهم واستيعاب عناصر المحاضرة، حيث يطرح التلاميذ أسئلة عن إدمان الأنترنت وكيفية حدوثه وطريقة الكشف عنه، فتشير المرشدة إلى أن هناك عدة مقاييس واختبارات تكشف على أن الشخص مدمن على الأنترنت ومن بين هذه المقاييس: مقياس كمبرلي يونغ الذي يحتوي على مجموعة من البنود تثبت بعد الإجابة عليها أن الشخص يعاني من ظاهرة الإدمان على الأنترنت وكذا نجد مقياس إدمان الأنترنت من اعداد الدكتور محمد سالم القرني الذي يهدف إلى قياس وتقدير إدمان الأنترنت ويتكون من 32 بند يقيس إدمان الأنترنت حيث يقيس أربعة أبعاد:

**البعد السلوكي:** ويشير إلى الأنشطة المرتبطة باستخدام الأنترنت ويتكون من 11 بند.

**البعد النفسي:** يشير إلى الحالة النفسية والانفعالية المرتبطة باستخدام الأنترنت ويتضمن 10 بنود.

**البعد الاجتماعي:** ويتضمن العلاقات والأنشطة الاجتماعية الناتجة عن استخدام الأنترنت ويشمل 05 بنود.

إذ يتميز المقياس بمعامل صدق وثبات عاليين، ضف إلى ذلك مقياس إدمان الأنترنت لتلاميذ المرحلة الثانوية من إعداد سلطان مفرح العاصمي والذي يهدف إلى التعرف على مدى إدمان التلاميذ للأنترنت لما له من أضرار ويتكون هذا المقياس من 15 بند قابل للتطبيق الجماعي والفردى، هذا المقياس

مقتبس من دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية لمؤلفها الدكتور 'أحمد عبد اللطيف أبو أسعد'، وتستند المرشدة إليه في معرفة درجة الإدمان على الأنترنت لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

ويفيد هذا المقياس في التعرف على درجة الإدمان للتلاميذ على الأنترنت، وهنا سنقوم المرشدة بعرض مضمون المقياس:

**جدول 4: مقياس سلطان مفرح العاصمي لقياس إدمان الطلاب للأنترنت.**

الرقم	الفقرة	نعم	أحياناً	لا
01.	أجلس أما الأنترنت لفترات طويلة في اليوم الواحد تصل إلى 10 ساعات أو أكثر.			
02.	أشعر أن علاقاتي الاجتماعية مع أصحابي ومعارفي أصبحت ضعيفة.			
03.	أعتقد أنني مدمن أنترنت... أقاربي وأصحابي يقولون ذلك عني.			
04.	التفكير في الأنترنت قليلاً ما يفارق خيالي حين أتواجد في عملي أو بين أصحابي وأهلي.			
05.	يصيبني الإجهاد والتعب في يدي أو في ظهري من كثرة الجلوس أمام الكمبيوتر.			
06.	أشعر بالرغبة في الحديث عن مغامراتي في الأنترنت مع معارفي وأصدقائي.			
07.	تتملكني الرغبة حين أغلق الكمبيوتر بالعودة إليه بعد قليل.			
08.	أشعر أنني أجد احتراماً واهتماماً على شبكة الأنترنت أكثر مما في غيره.			
09.	جلوسي على الأنترنت يؤخرني دوماً عن مواعيد الغداء والعشاء أو لقياء الأصدقاء أو النوم.			

			إغلاق جهاز الكمبيوتر هو ما أفعله قبل النوم وفتح الجهاز هو أول شيء أفعله بعد الاستيقاظ.	10.
			أشعر من كثرة جلوسي أمام الكمبيوتر أن حياتي المهنية الاستنكار بالنسبة للطلاب متعثرة.	11.
			أستمر في الجلوس أمام الأنترنت حتى لو شعرت ببعض التعب أو النعاس.	12.
			أشعر بالندم حين أجلس لفترات طويلة أمام الأنترنت.	13.
			جلوسي طويلا أمام الأنترنت أصابني بالكسل.	14.
			ينتابني ضيق شديد عند انقطاع النت عني لسبب ما من الأسباب.	15.

## تصحيح المقياس:

أعط نفسك درجتين على كل إجابة بـ "نعم" ودرجة واحدة على كل إجابة بـ "أحيانا" وصفر على كل إجابة بـ "لا"، ثم أحسب درجاتك وأنظر.

الدرجات من 21 إلى 30 تعني أن لديك درجة مرتفعة من أعراض إدمان الأنترنت والتي تستلزم تدخلا إرشاديا لدى متخصصين في الإرشاد النفسي.

الدرجات من 16 إلى 20 تعني أن لديك درجة متوسطة من تلك الأعراض ويمكنك التغلب على تلك الأعراض ببعض السيطرة على النفس.

الدرجات الأقل من 15 تعني أنك لا تعاني من تلك الأعراض بدرجة معوقة.

بعدها تقوم بعرض فيديو لشخص مدمن على الأنترنت كنموذج بهدف تعريفهم على الفرد المدمن على الأنترنت، فكان مضمون هذا الفيديو: عن فرد يدعى (إيثور) 27 عام والذي يبدأ يومه في فضاء الأنترنت، حيث تكون جميع تعاملاته عن طريق الأنترنت، حيث أظهرت الدراسات الأخيرة أن معدل ما يقضيه الفرد الروسي على الأنترنت أكثر من 06 ساعات يوميا إذ تم الاتفاق معه على التخلي عن جهازه

من أجل معرفة مقدار تحمله للبعد عن جهازه، وكانت النتيجة عدم قدرته على ذلك، وكان رده إنه يشعر بجوع معلوماتي، ولا يمكن التخلي عنها.

ومن هنا يبدأ التلاميذ بالنقاش مع المرشدة حول حل لهذه الظاهرة، وبما أن المرشدة على إطلاع بهذه الظاهرة وتفسيراتها النظرية، تستند لمناقشة وحل هذه المشكلة بالجوء إلى أهم الفنيات في الإرشاد المعرفي السلوكي والمتمثلة في العصف الذهني من أجل إمتار أفكار التلاميذ حول هذه الظاهرة وتأثيراتها في المحيط المدرسي، حيث يساعد العصف الذهني على توليد وابتكار العديد من الأفكار بغض النظر عن جودتها، فهو يتيح امكانية اقتراح أفكار ابداعية من مما يؤدي إلى حلول ابداعية ويوفر تشجيع الجميع على التفكير بحرية أكبر، وعدم الخوف من مشاركة أفكارهم.

وهذا من خلال أن تقسم المرشدة التلاميذ إلى مجموعتين ثم تطرح السؤال أو المشكلة المتعلقة بإدمان الأنترنت مثل ما هي الحلول التي يمكن أن تقلل من استخدام الأنترنت في المحيط المدرسي خاصة الثانوية؟

وهذا باعتبار أن التلاميذ في هذه المرحلة تتعدد توجهاتهم وميولاتهم وهذا قد يؤثر على دراستهم، وهنا ينظر التلاميذ إلى السؤال ويعطون فكرتهم للمرشدة في بيان قصير، ويمكن التعبير عن أفكارهم أو تدوينها على الملاحظات اللاصقة بشكل مجهول إذا كان مفضلا وأثناء هذا يجب قبول الأفكار والمساهمات دون تحيز أو نقد أو حكم، بعدها يتم تدوينها بقلم رصاص لأنها تتدفق بشكل كثيف وسريع ليتم فحصها وتلخيصها بعد المناقشة مع المرشدة، فتصنف الحلول المفيدة من خلال الأفكار والاقتراحات، والاتفاق على الأنجع منها.

ومن خلال هذا النشاط يتفق التلاميذ على أن الأنترنت ظاهرة خطيرة إن لم يتم استخدامها بطريقة سليمة وعليه لابد والحذر منها أثناء الاستخدام ومراعاة الوقت عند الجلوس أمامها، فهنا تكون فرصة لجميع التلاميذ من أجل التعبير عن أفكارهم والمساهمة بها في الحد من هذه الظاهرة وخاصة لدى فئتهم العمرية والهدف من هذا النشاط هو الاستفادة من المعرفة السابقة والقضاء على الخوف من الفشل، ومنح التلاميذ فرصة في التعرف على أفكارهم وإظهار الاحترام بينهم، إذ استغرق كل هذا وقت تراوح بين 40-45 دقيقة.

وفي آخر الجلسة تقوم المرشدة بتكليف التلاميذ بواجب منزلي بعد تلقي هذه المحاضرة عن إدمان الأنترنت وعن أضرار الاستخدام الغير عقلاي للأنترنت، أجب عن الأسئلة الآتية:

- ما الذي يدفعك إلى استخدام الأنترنت؟
- ماهي مجالات استخدامك للأنترنت، ولماذا؟
- هل تحدد موعد للتصفح على الأنترنت، وكم عدد الساعات التي تقضيها أمام الكمبيوتر أو الهاتف؟

حيث يهدف هذا الواجب المنزلي إلى تعطيل التلاميذ عن استخدام الأنترنت ولو لفترة قصيرة، وكذا يهدف إلى معرفة المجالات التي يركز عليها التلاميذ في تصفحهم للأنترنت وما إذا كانت تساعدهم في تحصيلهم أو لا.

**الجلسة رقم 04: التعرف على مفهوم الذات وتقديرها.**

**الهدف العام:** التعرف على مفهوم الذات كمكون رئيسي للصحة النفسية.

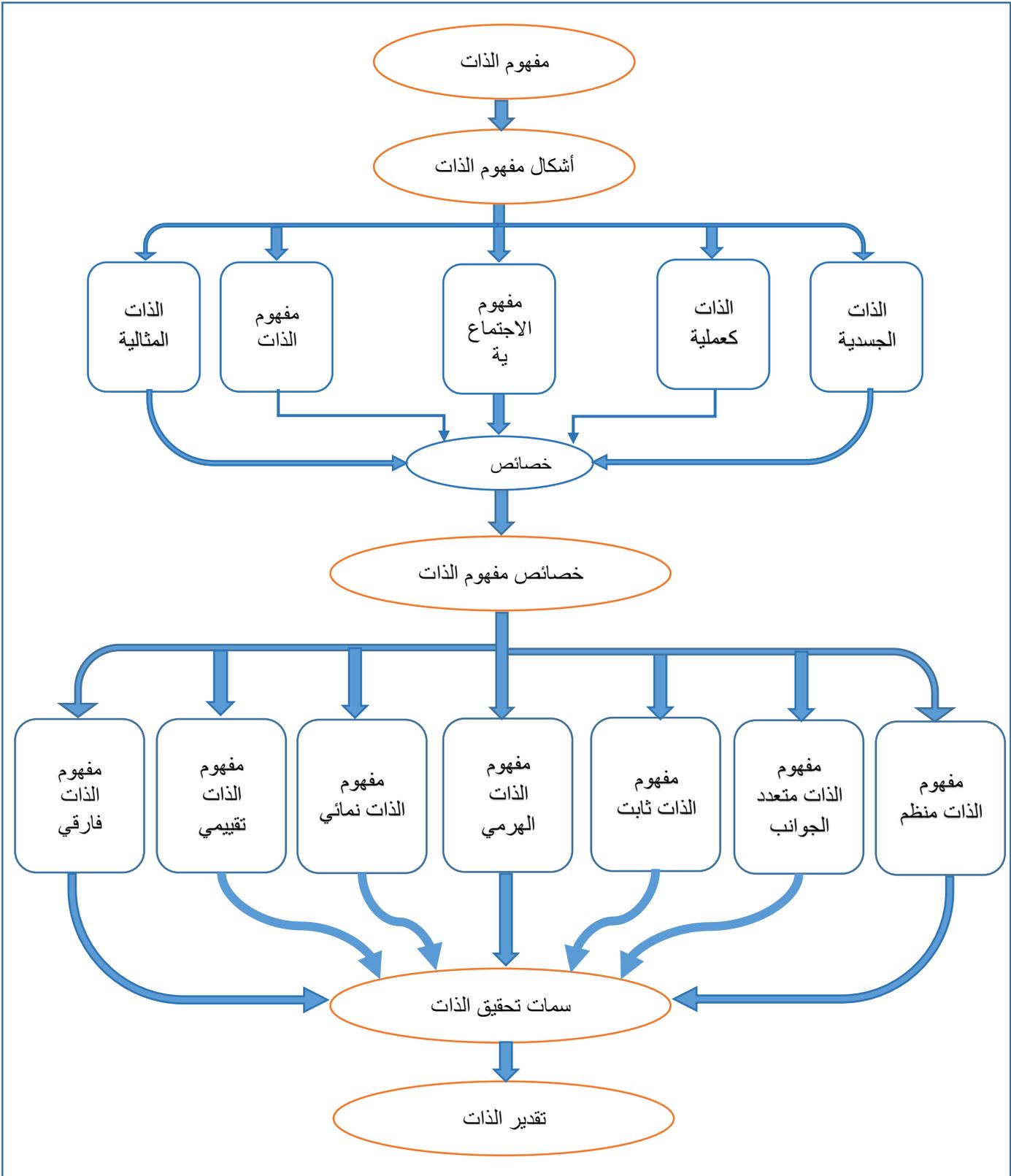
**الأهداف الخاصة:**

- تعرف التلاميذ على بعضهم البعض.
- التعرف على المشكلات التي يعانون منها.
- مواجهة الواقع بسلوكات إيجابية واستشعارهم بأنهم مسؤولين على سلوكهم.
- تدريبهم على كيفية تقبل الذات.

**المدة:** 75 دقيقة.

**فنيات الجلسة:**

المحاضرة،



رسم توضيحي 4: يوضح عناصر مفهوم الذات (من إعداد الباحثان).

المناقشة والحوار، الواجب المنزلي. التعزيز.

الوسائل المستخدمة: أوراق عمل، كرسي، جهاز عرض، سجل، أقلام، حلوى، ملصقات.

### إجراءات الجلسة:

تقدم كلمة ترحيب وشكر والسؤال عن أحوالهم والشكر على الالتزام وهذا مدته (10 دقائق)، بعدها تقوم المرشدة بمراجعة الواجب المنزلي للتأكد من الاستيعاب وفهم محتوى الجلسة ومناقشة الأعمال المقدمة، وتقديم التعزيز والتي كانت عبارة عن فقرات تحدث فيها التلاميذ عن دوافع الاستخدام وكانت معظم إجاباتهم تنص على أن الدافع لاستخدام الأنترنت هو كسر الروتين والتسلية وكثرة الفراغ لديهم، وشعورهم بالملل، أما بخصوص المجالات فقد اتضح أن اللجوء إليها يكون حسب الرغبة، فهناك من التلاميذ من يستخدمها في المجال المعرفي خاصة فئة البنات والمتفوقين في الدراسة، أما باقي التلاميذ نجد أن هناك فئة منهم يستخدمها في كسر الروتين في مجال الألعاب الالكترونية خاصة فئة الذكور.

وهناك من يستخدمها لأغراض أخرى كالتصفح والدرشة، أما الدافع وراءها هو ملئ الفراغ، ومحاولة تحقيق حياة أفضل فيستبدل الحياة الواقعية بحياة افتراضية، أما بالنسبة لآخر سؤال فكانت الإجابات المختلفة باختلاف عدد الساعات، فهناك من تجاوز 6 ساعات أمام شاشات الهاتف أو الكمبيوتر، وهذا ما قد يعتبر إدمان على الأنترنت، وقد استغرقت المرشدة في هذا مدة (15 دقيقة)، بعدها تقوم بتعزيز التزامهم واجاباتهم عن الواجب فيساعد هذا التعزيز التلاميذ في تقدير أنفسهم وشعورهم بالفخر اتجاه تصرفاتهم وإنجازاتهم، من خلال تقديم حلوى لهم، أو ملصقات، وهدايا رمزية.

بعدها يتم اخبارهم عن موضوع الجلسة الذي يدور حول 'مفهوم الذات وتقديرها' والهدف منها أن يتعرف كل تلميذ على ذاته، ويتعرف على سلبياته، ويفتخر بإيجابياته، وتبصرهم بمفهوم ذاتهم، فالذات هي كينونة الفرد التي تنمو وتتفصل تدريجيا على المجال الإدراكي له، والتي تتكون بنيتها نتيجة التفاعل مع البيئية، وقد تمتص قيم الآخرين، وتسعى إلى التوافق والاتزان والثبات، وتنمو نتيجة للنضج والتعليم، وتبصير المركز الذي تنتظم حوله كل الخبرات من أجل تحقيق الصحة النفسية لديهم ومواجهة مشكلاتهم فتقدم لهم محاضرة حول مفهوم الذات للتعلم مع ذاتهم فكان محتوى المحاضرة كالتالي:

مفهوم الذات، أشكال مفهوم الذات، خصائص مفهوم الذات، سمات تحقيق الذات، تقدير الذات.

واستعانت المرشدة بجهاز عرض لتقديم المحاضرة وتسلط الضوء على أهم عناوينها.

أولاً: مفهوم الذات.

هو المجموع الكلي لإدراكات الفرد وهو صورة مركبة ومألوفة من تفكير الفرد عن نفسه وعن تحصيله وعن خصائصه وصفاته الجسمية والعقلية والشخصية واتجاهاته نحو نفسه وتفكيره بما يفكر به الآخرون عنه وبما يفضل أن يكون عليه.

ثانياً: أشكال مفهوم الذات.

الذات الجسدية: وتتضمن الجسد وفعاليته البيولوجية.

الذات كعملية: وتتضمن الأفكار والمشاعر والسلوك.

الذات الاجتماعية: وتتألف من الأفكار التي يعتنقها الفرد والسلوك الذي يقوم به وذلك استجابة للآخرين في المجتمع.

مفهوم الذات: يشير إلى الصورة التي لدى المرء عن ذاته.

الذات المثالية: وهي ما يطمح أن تكون عليه الذات.

ثالثاً: خصائص مفهوم الذات.

مفهوم الذات منظم: إن خبرات الفرد المتنوعة تزوده بالمعلومات التي يركز عليها في إدراكه لذاته ويقوم الفرد بإعادة صياغتها وتخزينها بشكل أبسط.

مفهوم الذات متعددة الجوانب: السمة الثانية لمفهوم الذات أنه متعدد الجوانب والجوانب الخاصة، هذه تعكس نظام التصنيف الذي يتبناه الفرد وأشارت بعض الدراسات إلى أن نظام التصنيف هذا قد يشكل مجالات كالمدرسة والتقبل الاجتماعي والجادبية.

مفهوم الذات الهرمي: إذ يمكن أن تشكل مفهوم الذات هرماً قاعدته خبرات الفرد في مواقف خاصة وقيمه مفهوم الذات العام وتنقسم قمة الهرم إلى مكونين هما:

مفهوم الذات الأكاديمي: ينقسم إلى مجالات وفق المواد التعليمية المختلفة.

مفهوم الذات الغير الأكاديمي: ينقسم إلى مفاهيم اجتماعية وجسمية للذات.

مفهوم الذات ثابت:

أي أن مفهوم الذات العام يتسم بالثبات، إلا أن هذا المفهوم يتغير من مرحلة عمرية إلى أخرى وذلك تبعا للمواقف والأحداث.

مفهوم الذات نمائي:

كلما نما الطفل تزداد خبراته ومفاهيمه ويصبح قادرا على ايجاد التكامل.

مفهوم الذات تقييمي:

مفهوم الذات ذو طبيعة تقييمية ويمكن أن تصدر تلك التقييمات بالإشارة إلى معايير مطلقة كالمقارنة مع المثالية أو يمكنه أن يعدد تقييماته بالإشارة إلى معايير نسبية كالمقارنة مع الزملاء.

مفهوم الذات فريقي:

وهو الذي يتميز عن المفاهيم الأخرى التي تربطه به علاقة نظرية فمفهوم الذات للقدرة العقلية يفترض أن يرتبط بالتحصيل الأكاديمي أكثر من ارتباطه بالمواقف الاجتماعية.

رابعا: سمات تحقيق الذات:

تتغير الذات نتيجة للنضج والتعلم من سمات تحقيق الذات:

- الشخص الذي يحقق ذاته له إدراك مناسب للذات ويتعامل مع الحقيقة بسهولة ويتقبلها.
- لهذا الشخص رغبة في أن يكون جزء من عملية التغيير.
- لهذا الشخص وجهة نظر إيجابية نحو نفسه وثقة متزايدة بقدراته وله طموحات واقعية.
- لدى هذا الشخص شعور قوي بالتعاطف مع الآخرين لأنه قادر على الانطلاق من ذاته.

## تقدير الذات:

يرى ديمو ان تقدير الذات يشير إلى وجود مشاعر إيجابية نحو الذات وإلى الشعور بالنجاح والقدرة على قبول الذات وإلى أن الذات مقبولة مع الآخرين.

وبعد الانتهاء من القاء المحاضرة وشرح محتواها ومناقشة ما تم تدوينه في سجلات الملاحظة في مدة 45 دقيقة يبدأ التلاميذ بطرح الأسئلة حول كيفية معرفة الفرد لذاته وكيف يمكن لهم أ يحققوا تقدير الذات فتكون الاجابة على أسئلتهم من طرف المرشدة أن الفرد يعرف ذاته من سلوكاته وأفكاره وشخصيته، فالذات تتجسد عبر السلوكات والأفكار وتكون إما ايجابية أو سلبية، فالذات هي فكرة الفرد على نفسه وصفاته الجسمية والعقلية والشخصية، وأن تحقيق تقدير الذات يكون عند تقبل الذات أي الشعور النجاح والايجابية من ذات والآخرين، وهنا يأخذ التلاميذ فكرة حول ذواتهم وتقبلها ومعرفة ايجابياتها وسلبياتها.

وتقوم المرشدة بنشاط كرسي الاعتراف (القدرة على التعبير عن النفس بحرية وتنمية الثقة بالنفس من خلال التعبير عن الذات والتعرف على المواقف التي تزيد من الثقة والمهدمة للنفس)، والتعبير عن الحاجات التي تؤدي إلى الإدمان على الأنترنت حيث تطلب المرشدة من أحد التلاميذ الجلوس على كرسي وسط دائرة وتطلب منه التعريف بنفسه بشكل معمق وبحرية تامة، ويقوم التلاميذ بتوجيه الأسئلة له مع احتفاظه بحق عدم الإجابة إن أراد، ثم تلميذ آخر وهكذا...

إذ يتم مناقشة التلاميذ والتعبير عن مشاعرهم ومشاكلهم وحاجاتهم الملحة لاستخدام الأنترنت، والتي يمكن ان تكون نتيجة الحاجة الى الامن، باعتبار ان التلاميذ يحتاجون الى الحماية ضد الحرمان واشباع الدوافع، وكذا حاجتهم الى الحب والقبول، والحاجة الى الشعور بمكانة الذات، وأسباب ذلك وتكون مدة هذا النشاط 20 دقيقة.

بعدها تقوم المرشدة بجمع التلاميذ وتوجيه مجموعة من الإرشادات لهم من أجل اكتساب فكرة إيجابية عن أنفسهم وتقدير ذواتهم، والمشاركة مع التلاميذ في التعبير عن أفكارهم وأثناء دراستهم وتعزيز الايجابية لديهم من خلال ضبط ذواتهم.

تشركهم في نشاط لعب الدور الذي يهدف هنا إلى تزويدهم بفكرة حول ايجابية الفرد حول موقف معين والنظرة السلبية له، فتطلب من تلميذ أن يؤدي دور المدمن على الأنترنت الذي لا يستطيع أن يفارقها حتى أثناء أكله، وآخر ان يكون نشيطا ملتزما يقوم بأعماله وواجباته في المدرسة وخارجها.

وأن يكتشفوا الفرق بين التلميذين فتكون إجاباتهم على التلميذ المدمن أن من سماته الكسل والخمول واللامبالاة والإهمال ... أما بالنسبة للتلميذ الملتزم فمن ميزاته النشاط والدافعية والالتزام بواجباته والإبداع...، وفيما يتعلق بالفرق في المعاملة مع كل تلميذ منهم، فما يتم ملاحظته لدى التلميذ المدمن أنه انطوائي منعزل لا يعيش حياة جيدة ولا طعم لكل إنجازاته كونه منعزل عن أصدقائه، أما التلميذ الثاني فالكل يتعامل معه وتكون الملاحظات عليه ايجابية، فهو قادر على تكوين علاقات والمشاركة في الكثير من الأنشطة، والتعبير عن ذاته وعن طموحاته.

ومن خلال هذا النشاط وخبرة المرشدة يمكن تحديد حاجات التلاميذ المدمنين الارشادية التي قد تنحصر في ضبط ذواتهم تجاه استخدام الأنترنت وممارسة بعض الأنشطة.

تستند المرشدة إلى مقاييس تقدير الذات، ومن بين المقاييس لتقدير الذات مقياس (كوبر سميث) الذي يعتبر أهم المقاييس التي كثر استعمالها سواء على الصعيد العالمي أو على الصعيد العربي وهو مترجم من طرف 'عبد الباقي البحتري' (1984) حيث يعطي درجات لقياس تقدير الذات. ويعد مقياس شائع ذاع صيته على مستوى الدراسات الأجنبية والعربية على حد سواء فكانت معاملات صدقه وثباته جد دالة ما يوحي إلى أن المقياس صالح للاستعمال في البحوث العلمية.

### وصف المقياس:

مقياس تقدير الذات	
اللقب والاسم:	العمر:
الشعبة:	الثانوية:

وفيما يلي عدد من العبارات التي يستخدمها الأفراد في وصف أنفسهم فمن فضلك عزيزي الطالب اقرأ كل عبارة ثم ضع علامة (X) في الخانة المناسبة أمام العبارة التي تشير إلى ما تشعر به عامة، ليست

هناك إجابات صحيحة أو خاطئة، لا تستغرق وقتا طويلا في الإجابة على عبارة واحدة ولكن اعطي الإجابة التي تبدو أنها تصف ما تشعر به عامة، لا تترك عبارة بدون إجابة وشكرا.

**جدول 5: مقياس 'كوبر سميث' لقياس درجات تقدير الذات.**

الرقم	العبارات	تنطبق	لا تنطبق
01.	لا تضايقني الأشياء عادة.		
02.	أجد من الصعب عليا أن أتحدث أمام مجموعة من الناس.		
03.	أود لو أستطيع أن أغير أشياء في نفسي.		
04.	لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي في نفسي.		
05.	يسعد الآخرون معي.		
06.	أتضايق بسرعة في المنزل.		
07.	أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على الأشياء الجديدة.		
08.	أنا محبوب من الأشخاص من نفس سني.		
09.	تراعي عائلتي مشاعري عادة.		
10.	أستسلم بسهولة.		
11.	تتوقع عائلتي مني الكثير.		
12.	من الصعب جدا أن أضل كما أنا.		
13.	تختلط الأشياء كلها في حياتي.		
14.	يتبع الناس أفكاري عادة.		
15.	لا أقدر نفسي حق قدرها.		

		أود كثيرا أن أترك المنزل.	16.
		أشعر بالضيق من عملي غالبا.	17.
		مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس.	18.
		إذا كان لدي شيء أريد أن أقوله فإنني أقوله عادة.	19.
		تفهمني عائلتي.	20.
		معظم الناس محبوبون أكثر مني.	21.
		أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل الأشياء.	22.
		لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به من الأعمال.	23.
		أرغب كثيرا لو أكون شخصا آخر.	24.
		لا يمكن للآخرين الاعتماد عليا.	25.

## التعليمات:

## مفتاح التصحيح:

يتكون هذا المقياس من 25 بند ثنائي الإجابة (تنطبق، لا تنطبق):

- تعطى درجة واحدة للبنود: (1، 4، 5، 8، 9، 14، 19، 20) إذا كانت الإجابة بـ 'تنطبق'، ودرجة صفر إذا كانت الإجابة بـ 'لا تنطبق'.
- وتعطى درجة واحدة للبنود: (2، 3، 6، 7، 10، 11، 12، 13، 15، 16، 17، 18، 21، 22، 23، 24، 25) إذا كانت الإجابة بـ 'لا تنطبق'، ودرجة صفر إذا كانت الإجابة بـ 'تنطبق'.

والنتيجة المحصل عليها تضرب في 4 لتكون الدرجات محصورة بين 0 و 100 درجة، ويفسر الاختبار، كلما انخفضت الدرجة عن المتوسط دلت على انخفاض تقديرات الذات، وكلما ارتفعت عن

المتوسط دلت على ارتفاع تقدير الذات، من 20 إلى 40 هي درجة دالة على تقدير الذات منخفض ومن 40 إلى 60 هي درجة دالة على تقدير الذات متوسط ومن 60 إلى 80 هو تقدير الذات مرتفع وأكثر من 80 هو تقدير الذات مرتفع جدا.

وفي آخر الجلسة تقوم المرشدة بتكليف التلاميذ بواجب منزلي محتواه كالتالي:

- بعد تلقي هذه المحاضرة قم بالتعبير عن الصفات الايجابية والسلبية لديك، وتحدث عن درجة ميولك لاستخدام الأنترنت؟

حيث يهدف هذا الواجب المنزلي إلى توجيه التلاميذ نحو اكتشاف ذاتهم ومعرفة نقاط القوة والضعف لديهم ودرجة الميول لاستخدام الأنترنت.

**الجلسة رقم 05: مهارات ضبط الذات وتعديل التفكير.**

**الهدف العام للجلسة:** التعرف على مهارات ضبط الذات والتفكير واكتسابها.

**الأهداف الخاصة:**

- تغيير الأفكار السلبية لدى التلاميذ واستبدالها بأخرى ايجابية.
- تزويد التلاميذ بمعلومات حول مهارات ضبط الذات.

**مدة الجلسة: 60 دقيقة.**

**فنيات الجلسة:** المناقشة والحوار، إعادة البناء المعرفي، المحاضرة، الواجب المنزلي.

**الوسائل المستخدمة:** سجل، أوراق عمل خاصة بالمرشدة، حلوى.

**إجراءات الجلسة:**

تقوم المرشدة بالترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور والالتزام في مدة 05 دقائق الأولى من الجلسة.

تقوم المرشدة باسترجاع لما تم تقديمه في الجلسة السابقة ومناقشة الواجب المنزلي الذي يمكن أن

تختلف إجابات التلاميذ عليه في الشكل والمضمون، فيمكن أن نجد إجابات في فقرات وهناك اجابات على شكل نقاط، وقد تكون اجاباتهم عن صفاتهم الإيجابية والسلبية تشترك في تقبل البعض لذواتهم، والشعور بالثقة في النفس، حرية التعبير، تقبل الآخرين...

أما الجوانب السلبية لديهم ولدى فئة كبيرة منهم هي الخجل عند التعبير على الذات، الخوف والتردد عند الإجابة، الخوف من آراء وانتقادات الزملاء، عدم استغلال الوقت، الغضب، ردود الفعل المتسارعة، تدني تقدير الذات، الأنانية وحب السيطرة، الانطواء والعزلة... وتكون درجة ميولهم لاستخدام الأنترنت كبيرة خاصة لدى التلاميذ الذين يعانون من الانطواء والخجل. وكان مفاد هذا الواجب توجيه التلاميذ نحو اكتشاف ذواتهم ومعرفة نقاط القوة والضعف لديهم من أجل تعزيز نقاط القوة والتخلص من نقاط الضعف ومعرفة مدى تقربهم لشبكة الأنترنت، بعدها تقدم قطع حلوى كتعزيز لهم وتحفيز للتقدم والالتزام في الواجبات.

تعرفهم على موضوع الجلسة الحالية حول كيفية ضبط الذات وتعديل التفكير، فتقول إن ضبط الذات أو النفس من أنواع التدريب الانتقائي وخلق عادات لأفكاركم، وأفعالكم، وكلامكم، في تطوير أنفسكم والوصول إلى أهدافكم، إذ يمكن أن تكون ذات توجه مهامي لما يمكن أن يكون اختياري وانتقائي، فتوجه المرشدة عبارة 'فلتنتظروا' إلى ضبط النفس كمسعى ايجابي بدلا من رفضه أو انكاره، فتسعى المرشدة إلى شرح مفصل لمفهوم الذات تجاه الاستخدام المفرط للأنترنت، حيث تعرفهم عن مهارة ضبط الذات عن طريق الخطوات التالية:

- أضف مهمة صغيرة في وقت محدد من يومك، ثم قم بتأخير القيام بهذه المهمة شيئا فشيئا.
- أضف مهمة معينة تقوم بها تقوم بها صباحا وأخرى تقوم بها مساء إلى جدول أعمالك.
- لا يجب أن يزيد وقت القيام بهذه المهمة عن 15 دقيقة.
- انتظر حتى يأتي وقت تنفيذ هذه المهمة، وأبدأ المهمة عندما يحين الوقت المحدد.
- التزم بهذا الجدول لمدة شهرين على الأقل.

✓ **الاستفادة:** القيام بجدولة المهام أو الأعمال يساعدك على تحديد أولوياتك بالتركيز على البدء بالقيام بالمهام أكثر من مجرد الانتهاء منها، لا تستطيع التسوية (التأجيل).

- أضف مهمة والتزم بالقيام بها: تجنب التصرف باندفاع.

- قم بمراقبة تطور أمورك.
- بعد الانتهاء من المهمة التي منحت نفسك إياها، قم بتدوين الانجازات التي قمت بها في هذه الفترة الزمنية.

**الاستفادة:** القيام بالتدوين سيساعدك على معرفة كم من الوقت تحتاج لإتمام مهامك.

إذا وجدت لديك المزيد من الوقت إملأه بالقيام بمهام صغيرة وقم بتدوين ملاحظات لنفسك، وقم بتدوين ملاحظات لنفسك، قم بالتخطيط لمهام أخرى.

**استعن بضبط الذات في إدارة وتنظيم وقتك.**

- يمكن أن تكون عملية إدارة وتنظيم الوقت مرهقة وقاهرة.
  - كيف لك أن تتحكم في وقتك وأنت لا تستطيع أن تتحكم في نفسك؟
  - ابدأ بضبط الذات ذات التوجه المهامي وانطلق من هناك.
- ✓ **الاستفادة:** تنمية مهارة ضبط الذات تبدأ عندما تستطيع التحكم في أداء مهامك وتنمية مهارة إدارة الوقت تبدأ مع تنمية مهارة ضبط النفس، وتنمية الثقة في النفس تبدأ من تنمية مهارة إدارة وتنظيم الوقت.

▪ **قم بعمل بتدوين مراحل ضبط النفس في كتيب أو مدونة خاصة بك.**

- قم بتدوين وقت البداية والانتهاج من أداء أو القيام بالمهام.
  - قم بمراجعة ما قمت بتدوينه لتقدير نتائج التقدم الذي أحرزته.
- ✓ **الاستفادة:** يمكن لهذا الكتيب الذي قمت بالتدوين فيه أن يصبح أداة ذات قيمة رفيعة وعالية لرؤية أفضل لأنشطتك حتى تستطيع أن تقوم بترتيب أولوياتك وتحديد ما هو مهم لقضاء وقتك فيه وما ليس له أهمية لتقليص الوقت الذي تقضيه فيه.

▪ **قم بعمل جدول ليوم عملك وأعمالك الدراسية:**

- عندما تبدأ يوم عملك أو عندما تكون ذاهبا إلى العمل، خصص بعض الدقائق لتقوم بكتابة ما يجب عليك القيام به ذلك اليوم على ورقة.

- قم بترتيب القائمة التي قمت بكتابتها.
- وفورا ابدأ العمل على أهمهم.
- حاول لعدة أيام لتري إن كانت العادة ناجحة بالنسبة لك.
- تنمية العادات يحدث على مدار الوقت، كم من الوقت تحتاج لتنمية عاداتك يعتمد عليك أنت شخصيا وعلى العادة التي تنوي تنميتها.
- ✓ الاستفادة: عندما تكون لنفسك فكرة عن ما يجب القيام به منذ بداية يومك تكون فرصتك أعلى لإنجاز مهامك بنجاح، يسعدك كثيرا عندما تقوم بتدوين مهامك.

#### ▪ تنشيط العزيمة/المعوقات:

- لا تخف، ولا تجعل التحدي يرهبك
- إذا تعثرت، تذكر أن ذلك طبيعي.
- خذ قسطا من الراحة ثم استجمع قواك وعزيمتك مرة أخرى للتحدي.

#### ▪ بعض الحيل:

- قم بوضع علامة تم على أي تقدم تحرز.
- في قائمة تقوم بوضعها في دورة المياه في منزلك أو على برنامج إكسال على حاسبك الآلي أو على مائدة إفطارك.
- قم بوضع علامة أمام كل مهمة قمت بأدائها بنجاح، إذا كسرت النظام ابدأ من جديد.
- ✓ الاستفادة: الرؤية تزيد من التقدم والتطور.

#### - مصادر المام اشخاص يقتدى بها

- لاحظ الأشخاص من حولك في حياتك وأنظر كيف ساعدهم ضبط النفس في تحقيق أهدافهم وانجازاتهم.
- اطلب منهم التوضيح فيما ينفع بخصوص ذلك.

- الطريقة المثلى لتفادي الاهمال هي إنجاز ما لديك من مشاريع لإنجاز هذه المشروعات يجب أن تكون متحفزا ومستعدا.

اسأل نفسك هذه الأسئلة.

- لماذا أقوم بهذا العمل؟
- ماذا سيحدث لو تركت هذا العمل؟

إذا أجبت عن هذه الأسئلة بأمانة ستدرك أهمية البدء بأعمالك فورا.

#### حاسب نفسك:

تذكر أنك تدرس لنفسك ولا يوجد أحد غيرك يجبرك على ذلك إذا لم تتجز واجباتك ستفشل، وعليك تحمل عواقب ذلك، فيكون لديك الكثير من الوقت لترح وتلعب، وإذا انتهيت من أداء أعمالك بسرعة، يكون من السهل أن ترح وتلعب وعقلك خال من هذه الأعمال المتأخرة.

قم بأعمالك من أجل أن تستمتع بوقتك.

بعد ما يتم تقديمه وشرحه حول ضبط الذات يبدأ التلاميذ بسماع أسئلة حول المهام التي يمكن أن يتقادي بها استخدام الغير عقلائي للإنترنت، وهنا ومع التفاعل مع المرشدة تم اقتراح مهام للتسلية غير الدخول إلى الأنترنت والتصفح دون فائدة وتحفيزهم على الدراسة وحل الواجبات والانخراط في الأنشطة المدرسية، خاصة فئة البكالوريا كونهم في مرحلة تحدد مستقبلهم القادم. وقد تمت مناقشة وإعطاء معلومات حول ضبط الذات للتلاميذ في مدة 40 دقيقة.

بعد التحدث عن ضبط الذات تتطرق المرشدة إلى التحدث عن مهارة تعديل التفكير تجاه الحاجة الى الأنترنت عن طريق استراتيجية إعادة البناء المعرفي كونها تساعد على كسب الوعي التام بالأفكار الغير عقلانية وتوعيتهم بأسباب المشكلة والتعرف على الأفكار السلبية لديهم، ومقارنتها بالأفكار الإيجابية البديلة لها، حيث تقوم المرشدة بتحديد أفكار التلاميذ المرتبطة بالموقف الضاغط (أي الحاجة إلى الأنترنت)، أي التعرف على أفكارهم قبل وأثناء وبعد الموقف من خلال المراقبة الذاتية، بعدها يتم الانتقال من التركيز على الأفكار السلبية كعدم استطاعتي عن التوقف عن استخدام الأنترنت.

- أن حياتي تتوقف بتوقف استخدامي للأنترنت.
  - أن الأنترنت بمثابة غذاء لدي.
  - شعوري بالنقص عند التخلي عن هاتفي أو جهاز الكمبيوتر خاصتي.
  - عدم قدرتي على التواصل في العالم الخارجي.
  - عدم قدرتي عن التعبير عن رأيي بحرية.
- إلى التركيز على الأفكار الإيجابية والبديلة لها:

- تغيير الانطباع (أي أن الأنترنت مجرد وسيلة وليست العمود الفقري للحاجات واللجوء إليها في كل حين).
- ممارسة مجموعة من الأنشطة المفيدة للتلميذ.
- ملئ وقت الفراغ بالمطالعة.
- التصفح على الأنترنت بصفة منتظمة ولأغراض مفيدة.

بعدها يتم تعزيز الذات على التقدم الذي أحرزته، وهذا عن طريق نقيض الفكرة أي ان لكل فكرة نقيض من خلاله يتم استبدال الافكار السلبية بأخرى ايجابية، فيتغير الانطباع والسلوك الغير مرغوب فيه ويتعلم التلاميذ كيفية ضبط ذواتهم، وفي الأخير يتم إعطاء واجب منزلي ومتابعتهم من خلال السجل اليومي الذي وضع من أجل التنفيذ والمتابعة وكان مضمون الواجب المنزلي:

- في دفتر سجل النشاطات التي قمت بها خلال الأسبوع.

الجلسة رقم 06: استراتيجيات التعامل مع إدمان الأنترنت.

الهدف العام: معرفة الاستراتيجيات التي تساهم في خفض والتقليل من استخدام الأنترنت.

الأهداف الخاصة:

- معرفة ممارسة العكس كاستراتيجية لمواجهة إدمان الأنترنت.
- تحديد وقت الاستخدام.

مدة الجلسة: 90 دقيقة.

**الفيئات المستخدمة:** المناقشة والحوار، الواجب المنزلي، لعب الأدوار، بناء جدول مخفض لإعادة تنظيم وقت الاستخدام الزائد للأنترنت ومن ثم توزيع ساعات الاستخدام على أيام الأسبوع في أوقات محددة.

**الوسائل المستخدمة:** سجل يومي، قاعة الرياضة، كرة.

### إجراءات الجلسة:

تقوم المرشدة بتغيير مكان الجلسة فتأخذ التلاميذ إلى قاعة الرياضة، حيث كان الجو هادئ وجميل فترحب بهم بوجه بشوش، وتشكرهم على التزامهم وتفاعلهم معها.

بعدها تناقش الواجب المنزلي عن نشاطاتهم اليومية وفيما يمضون وقتهم، في الربع ساعة الأول، ويمكن القول بأن فئة كبيرة من التلاميذ لا تمارس العديد من النشاطات فأغلب الوقت تقضيه على التصفح في الأنترنت بعد فترات الدراسة، وخاصة في آخر الأسبوع كونها أيام لا تشتمل على الدراسة، حيث كان الهدف من هذا الواجب معرفة فيما يمضي التلاميذ أغلبية وقتهم من أجل تغيير السلوك إذا كان متعلق بالأنترنت، وإضافة سلوكات جديدة أكثر إفادة لهم.

بعد انتهاء وقت هذه المناقشة تعرفهم المرشدة على موضوع الجلسة الحالية وأهميتها، فكان موضوعها استراتيجيات التعامل مع إدمان الأنترنت، والذي يهدف إلى الاستخدام السليم والعقلاني للأنترنت ووقت استخدامها فتتطرق المرشدة إلى التحدث عن ممارسة العكس، والتي تعني تحديد نمط استخدام التلاميذ للأنترنت، ثم محاولة كسر هذا الروتين أو العادة عن طريق تقديم أنشطة محايدة بعد شرحها لهذا الكلام.

تقوم المرشدة باقتراح أن تلعب معهم لكسر روتين الجلسة، فتبدا باللعب معهم كرة اليد وتعجبهم المشاركة في هذا النشاط الذي تدوم مدته حوالي 30 دقيقة، بعدها أعطتهم استراحة لمدة 05 دقائق، بعد اكتمال مدة الاستراحة تقوم بالتحدث معهم ومناقشتهم حول أنشطة يتبعونها للتخفيف من الجلوس أمام الأنترنت.

فقتترح عليهم المطالعة لأنها تثري رصيد افكارهم، وتزودهم بالكثير من المعلومات التي تفيدهم في حياتهم ودراساتهم، وقراءة الكتب لاكتساب المعارف التي تؤدي بهم إلى التحصيل الجيد والمرتفع، وتجعلهم

من المتفوقين وقراءة الكتب واستغلال وقت الفراغ في حل الواجبات المدرسية، فهذا يجعل الأساتذة يفتخرون بأداء تلاميذهم ويجعلهم من المتميزين، وأن يخصصوا بعض الساعات لقراءة صفحات من القرآن الكريم فهذا يزودهم بحسنات ويقربهم من الله عز وجل وتستدل المرشدة على هذا بالحديث التالي وهو ما رواه عبد الله بن مسعود ر: أن النبي ص قال: ( من قرأ حرفاً من كتاب الله فله به حسنة، والحسنة بعشر أمثالها، لا أقول ألف لام ميم حرف، ألف حرف، ولام حرف، وميم حرف ) (أخرجه الترمذي)، وكذا توجههم إلى المشاركة في النشاطات الترفيهية والمسرحية التي تقيمها المدرسة.

وتلقي الضوء على لعب الدور، خاصة عند الخروج من المدرسة والتوجه إلى البيت فعلى كل تلميذ أن يقوم بأداء دور المسؤول ولو لبعض الوقت، فهذا يجعله يتعرف على بعض المسؤوليات ويخفف على أهل المسؤولية ويبتعد عن استخدام الأنترنت في شتى المجالات. مثل ان يلعب التلميذ دور الأب في المنزل فهذا يمكنه من استبدال وقت الأنترنت بالالتقاء في مسؤوليات المنزل أو دور الأستاذ داخل المدرسة في ساعات الفراغ، فهذا من ميزاته أن يشارك التلميذ معارفه مع زملائه، ويأخذ منهم وينشغل عن الهاتف وقت الفراغ أو في اللعب أو الدردشة أو غيرها من الاستخدامات غير المفيدة.

وبعد ما يفتح باب النقاش مع التلاميذ على ساعات الاستخدام وتقتصر عليهم إعادة تنظيم وقت الاستعمال المتزامن مع تحديد نمط الاستخدام، حيث تطلب المرشدة من التلاميذ وضع جدول أسبوعي للاستخدام، يحدد من خلاله عدد الساعات المخصص يوميا لاستخدام الأنترنت وتقليل ساعات الاستخدام الأسبوعي بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة لا تتعدى ما ورد في جدولهم، حيث تركز على عدد الساعات التي يقضونها أمام الأنترنت، وتعمل على ادماج التلاميذ في أنشطة مختلفة تقلل رجوعهم إلى الأنترنت، خاصة وهم في فترة دراسية حاسمة لرسم مستقبلهم، وهذا كان مدته 30 دقيقة.

وفي الأخير تكلفهم المرشدة برسم جدول لتنظيم الوقت وتسجيل عدد الساعات في استخدام الأنترنت كواجب لهم.

الجلسة رقم 07: أساليب التعامل مع إدمان الأنترنت.

الهدف العام من الجلسة: التعرف على أساليب التعامل مع إدمان الأنترنت.

## الأهداف الخاصة:

- معرفة دور بطاقات التذكير في التقليل من استخدام الأنترنت.
- اتباع ساعات التوقف.

مدة الجلسة: 90 دقيقة.

الغيات المستخدمة: المناقشة والحوار، الواجب المنزلي، أسلوب الاسترخاء.

الوسائل المستخدمة: أوراق العمل الخاصة بالمرشدة، سجل يومي لساعات الاستخدام، جهاز عرض، نشاط الاسترخاء، قصاصات ملونة.

## إجراءات الجلسة:

يتم الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على التزامهم ومناقشة الواجب المنزلي في الربع ساعة الأول، والمتعلق بعدد الساعات التي يكون فيها التلميذ متصلاً بالأنترنت.

ومن المرجح أن الاجابات تختلف من تلميذ إلى تلميذ آخر يمكن أن تلاحظ المرشدة تباين في عدد الساعات، فقد تصل إلى ما فوق 06 ساعات في اليوم، وهذا يستدعي منها العمل أكثر على الفئة المفرطة في الاستخدام، بحيث يمكن لها ان تقدم جلسات استثنائية لهذه الفئة من أجل التخفيف في درجة استخدام الأنترنت، ويكون هذا الارشاد حسب نمط استخدام التلميذ، فهناك من الحالات ما يستدعي الارشاد الفردي لكل تلميذ، وبعد التعرف على الساعات من خلال الواجب.

تسلط المرشدة الضوء على موضوع الجلسة الحالية المتعلق ببطاقات التذكير وفعاليتها في التقليل من استخدام الأنترنت، فحثت التلاميذ على إعداد بطاقات التذكير التي يكتب عليها مجموعة من أهم المشكلات الناجمة من إسرافه لاستخدام الأنترنت، ويكتب مجموعة من الإيجابيات والفوائد التي تنتج عن الإقلال من الأنترنت، فاستخدمت مجموعة من القصاصات الملونة مكتوب على كل واحدة، مشكلة ناجمة عن الاستخدام المفرط للأنترنت، وأخرى عن فوائد الإقلال عن الأنترنت، فكان مكتوب على القصاصات الخاصة بالمشكلات من الإفراط في استخدام الأنترنت التالي:

- يتسبب الانشغال الكبير بالأنترنت في العزلة والتباعد.
  - إهدار وتضييع الوقت من غير فائدة، إذ تعد الأنترنت أعظم لص يسرق الوقت.
  - الإفراط في استخدام الأنترنت يسبب الإجهاد الذهني فيضعف القدرة على التركيز، ويضعف التحصيل ويقلل الفهم لديهم وينقص انتباههم.
  - إدمان الألعاب الإلكترونية يجعل التلميذ ينسى طعامه وشرابه وصلاته ودراسته وواجباته.
- وكانت مجموعة القصاصات الخاصة بفوائد الإقلاع عن الأنترنت تتضمن ما يلي:

- التركيز والانتباه أثناء الدرس.
- ارتفاع التحصيل الدراسي.
- تكوين علاقات اجتماعية في المحيط المدرسي.
- إيجاد وقت للدراسة والتعامل مع الزملاء.

بعدها تقوم بتوزيعها وتطلب من التلاميذ مراجعتها أثناء استخدامهم للأنترنت من أجل التقليل من الجلوس أمامها.

بعد الانتهاء من هذا النشاط الذي دام 30 دقيقة، مع المناقشة والحوار عن موضوع بطاقات التذكير وفوائدها، وكيفية إعدادها ووقت استخدامها.

تقوم المرشدة بتعريف التلاميذ على ساعات التوقف التي هي بمثابة ضبط بداية الدخول للأنترنت ونهايته، أي أن يقوم التلاميذ بضبط مسبق لعدد ساعات الاستخدام، مثل ساعة قبل الذهاب الى المدرسة، وساعة بعد الدوام من المدرسة، حتى لا يستغرق وقتا أمام الأنترنت بدرجة ينسى فيها التزاماته وواجباته تجاه مدرسته، هنا يتعرف التلاميذ على كيفية ضبط الوقت ومتى يمكن استخدام الأنترنت، ومتى يمكن التخلي عنها، وكانت مدة هذا النقاش 20 دقيقة، وبما أن الجلوس لساعات طويلة مع الأنترنت يسبب الكثير من الاضطرابات، آلام الظهر ... وغيرها.

تقوم المرشدة بتدريب التلاميذ على الاسترخاء من أجل الشعور بالراحة في مدة 20 دقيقة، من خلال عرض فيديو لكيفية الاسترخاء بهدف اكساب التلاميذ خطوات تطبيق أسلوب الاسترخاء والذي يتم من خلال:

- اختيار مكان هادئ.
- اختيار كرسي أو فراش.
- جهاز عرض.
- اختر مكان هادئ وأختر وضعية مريحة.
- تخلص من أي اكسسوار ضيق.
- يستحسن أن تكون إضاءة المكان خافتة.

#### ▪ البدء في تمارين الاسترخاء .

- خذ نفسا عميقا ثم أوقفه للحظات وبعد ذلك أخرج الهواء من فمك ببطئ، وكرر العملية 05 مرات.
- أغمض عينيك وأصغ إلي، سأنبهك الآن لبعض التوترات في جسمك وسأنبهك أنه باستطاعتك أن تقلل منها وأن تزيحها من تفكيرك.
- الآن كما أنت عليه الآن، بعينيك المغمضتين، وجه تركيزك إلى ذراعك اليسرى أولاً، ركز جيدا على ذراعك اليسرى بشكل خاص، وأغلق كفك الأيسر بقوة وبإحكام، لاحظ أن عضلات يدك تتقبض وتتوتر بشدة، والان افتح يدك اليسرى وأرخها (كرر العملية مرات).
- الآن ضع يدك على الأرض ولاحظ الفرق بينما، ما كنت تشعر به من قبل وما تشعر به الآن.
- الآن لنتجه إلى الذراع الأيمن وعيناك مغمضتان، أغلق كفك الأيمن بقوة وإحكام كما فعلت مع اليد اليسرى ولاحظ التوتر في يدك اليمنى.
- استرخي واستمر في وضعك المريح، وارخي يدك اليمنى، لاحظ الفرق بين ما كنت تشعر به من توتر وما تشعر به حاليا (كرر العملية مرات).
- الآن اثني راحتي اليدين إلى الخلف إلى أن تشعر بالتوتر والشد في المعصم وظهر اليدين، لاحظ التوتر، والآن استرخي، وعد يديك إلى وضعهما المريح، لاحظ الفرق بين الحالتين (كرر العملية مرات).
- الآن أطبق كفك بإحكام وأتي بهما إلى الامام، إلى أن تشعر بالتوتر في عضلات مقدمة الذراع، حاول أن تحس بهذا الضغط والتوتر وتتمعن فيه أكثر، والآن أسقط ذراعيك ولاحظ الفرق بين الوضعيتين (كرر العملية مرات).

- اقبض كفيك وأتي بهما في اتجاه الكتفين محاولاً أن تلمسهما بقبضتيك، توقف وأسقط ذراعيك واسترخي الآن، ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء (كرر العملية مرات).
- الآن لنتحول إلى الكتفين، ارفع كفتيك كما لو كنت تلمس أذنك بكتفيك، لاحظ التوتر الذي يحدث في الرقبة والكتفين، توقف واسترخي عائداً بكتفيك إلى وضع مريح، لاحظ الفرق بين الوضعيتين (كرر العملية مرات).
- الآن أرخي عضلات وجهك، وعليك أن تغمض عينيك وتشد جبينتك إلى أن تشعر بأن عضلات الجبهة قد اشتدت، ثم أرخها لتعود إلى وضعها الطبيعي مع تكرار العملية مرات.
- أغلق عينيك بإحكام وبقوة، وأدرهما نحو اليمين ونحو اليسار بقوة، دع عضلات عينيك على سجيتهما في وضعهما المريح المغمض لمدة 10 ثواني وعليك أن تكرر العملية لمرات.
- أطبق فكك بإحكام كما لو كنت تعض شيئاً بقوة، لاحظ التوتر في الفكين، وبعدها دع كفيك يسترخيان وافتح شفتيك قليلاً وتنفس بهدوء، لاحظ الفرق بين الوضعيتين (كرر العملية مرات).
- الآن اتجه إلى شفتيك، ضمهما وأضغط بكل منها على الأخرى بإحكام، ثم لاحظ التوتر الذي بدأ ينتشر حول الفم، الآن استرخي، ودع ذقنك وشفتيك في وضع مريح (كرر العملية مرات).
- لاحظ أن مختلف العضلات بدأت تتراخى بعد هذا الشد والاسترخاء المتوالي.
- الآن اضغط برأسك إلى الوراء بقوة على المساحة التي تستند عليها، اضغط بقوة حتى تشعر بالتوتر خلف الرقبة والجزء العلوي من الكتف، استمر ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء الذي أنت عليه، استمر على هذا النحو أكثر وبعمق أكبر (كرر العملية مرات).
- الآن مد رأسك إلى الأمام، كما لو كنت تدفع بذقنك لصدرك ثم لاحظ التوتر الذي تشعر به في الرقبة، والآن استرخي (كرر العملية مرات).
- الآن قوس ظهرك كما لو كان صدرك يلتصق بالبطن، لاحظ التوتر الذي يحدث في الظهر، خاصة في الجزء العلوي، الآن استرخي ولاحظ الفرق بين الوضعيتين (كرر العملية مرات).
- الآن تنفس بقوة، شهيقاً وزفيراً حتى يرتفع القفص الصدري، ولاحظ التوتر الذي بدأ ينتشر في أسفل البطن، والآن استرخي وعد إلى وضعك الطبيعي، ولاحظ الفرق بين الحالتين، (كرر العملية مرات).
- اقبض عضلات البطن، شدها على الداخل وحافظ على هذا الوضع قليلاً، ولأن استرخي، ثم أعد العملية من جديد ولاحظ التوتر.
- الآن استرخي جيداً ودع كل شيء يتراخى وتخلص من كل ضغط أو شد.

- ثم باعد بين ساقيك إلى أبعد حد حتى تشعر بالتوتر على مستوى الفخذين، ثم دعهما يسترخيان ولاحظ الفرق بين الوضعيتين، (كرر العملية مرات).
- ألصق ركبتيك ثم أبعد رجلك بقدر ما تستطيع.
- اتجه الآن إلى بطن الساق، حاول أن تشد عضلات الساقين بأن تثني قدميك إلى الأمام حتى تشعر بالتوتر في بطن الساق، ثم أرخي قدميك كما كنت في السابق، ولاحظ الفرق بين الوضعيتين، (كرر العملية مرات).
- الآن كل المناطق تقريبا في جسمك في وضعية استرخاء، وأنت تحس بالفرق بين التوتر والاسترخاء، والآن سنبداً من أسفل إلى أعلى عضلاتك، إن لم تكن مسترخية أرخها الآن، عضلات القدمين وبطن الساق وأسفل الظهر والبطن والرسغ جميعها مسترخية، أرخي عضلات الركبة والفخذين والكتفين والرقبة، والذراعين وراحتي اليدين والأصابع، جبهتك في وضع مسترخي وكل عضلات وجهك، كل عضلات جسمك مسترخية وفي وضع مريح وتخلص من كل ضغط وتوتر، يمكن أن يزعجك.
- استمر في الوضع المريح وساعد من 01 إلى عشرة، وفي كل مرة استرخي بشكل أكثر عمق.
- والآن سابدأ بالعد العكسي وعند الوصول إلى الواحد افتح عينيك، أنت الآن في يقظة وفي كامل نشاطك وحيويتك. وبعد الانتهاء من تمارين الاسترخاء، تقوم المرشدة بتكليف التلاميذ بواجب منزلي وكان محتواه:
- تدوين بطاقات تذكيرية خاصة بكل تلميذ، والعمل بها مدة اسبوع؟

الجلسة رقم 08: التعامل مع الأنترنت عن طريق الاتصال والتواصل وتكوين قائمة شخصية.

الهدف العام: تعرف التلاميذ على مهارة التواصل والقائمة الشخصية.

الأهداف الخاصة:

- اكتساب مهارة التواصل للأفراد وتكوين علاقات.
- معرفة مضمون القائمة الشخصية وأهميتها.
- التعرف على مفهوم الاتصال والتواصل وآثاره الجيدة في الأسرة والمدرسة وأهمية الحوار في الحياة.
- مدة الجلسة: 60 دقيقة.

الفنيات المستخدمة: الحوار، المناقشة.

الوسائل المستخدمة: جهاز عرض، سبورة، أقلام، صور، ملصقات.

إجراءات الجلسة: ترحب بالتلاميذ وتشكرهم على الالتزام والقيام بالواجب المنزلي، وتطلب من أحدهم تلخيص الجلسة السابقة في 05 دقائق.

تقوم المرشدة بتمهيد لموضوع الجلسة الحالية، وإبلاغهم على الخطوط الرئيسية للجلسة، ثم تقوم بتقسيم التلاميذ إلى ثلاث مجموعات وتوزيع أسئلة لاستثارة أفكارهم ومنها:

ما مفهوم الاتصال والتواصل؟

ما هي الآثار السلبية والإيجابية للاتصال والتواصل مع الأسرة والزملاء والأساتذة؟

وهنا تبدأ المناقشة بين التلاميذ والمرشدة حول التواصل والاتصال، باعتبار انهم عملية تبادل المعلومات، وهي الطريقة التي تمكنهم من التعبير عما يجول في خاطرهم وارساله للأخرين ويقول التلاميذ ان الاتصال مع بعضهم، له سبل عديدة ومنها: التكلم، ولغة الجسد بواسطة تحريك العينين وايضا تعابير الوجه، وهناك من يستخدم الهواتف النقالة من مكالمات هاتفية عند الاتصال.

فتبرز لهم المرشدة اهمية الاتصال والتواصل في النقاط التالية:

- تكوين الشخصيات الناضجة في المجتمع.
- نقل اللغة والعادات والتقاليد من شعب الى شعوب اخرى.
- تطوير الانظمة وخصوصا في مجال التعليم.
- مواجهة الصعوبات التي تواجه افراد المجتمع الواحد.

بعدها تشرح مجموعة الاهداف المتعلقة بالاتصال والتواصل، والمتمثلة في:

- التشجيع على التعاون بين الناس

- زيادة الكفاءة في العمل من خلال سرعة نقل المعلومات الهامة
- توصيل الافكار والمعلومات لمن حولها، زيادة فرص التفاهم بين الاخرين
- توضيح الافعال التي يقوم بها البعض للآخرين

وتختلف الآراء بين التلاميذ على الاتصال والتواصل، ويعطي كل تلميذ رأيه على هذا الموضوع.

بعد انتهاء المجموعات من مناقشة الموضوع، تقوم المرشدة بعرض مجموعة من الصور، تمثل أنماط التواصل بين الأفراد، وتطلب منهم التعليق على الصور ثم التحدث عن أهمية لغة الحوار بين أفراد الاسرة والزملاء والأساتذة، وأهمية تكوين العلاقات في الوسط المدرسي فتأكد على ضرورة المشاركة بين التلاميذ داخل الحجرة.

بعدها تعرفهم على القائمة الشخصية، وهي بمثابة التذكير بالجوانب الكثيرة التي تم إهمالها، فالقائمة الشخصية بمثابة تدوين الأنشطة والاهتمامات المهمة، من أجل مساعدة التلاميذ على إعادة الانتباه إليها، والاهتمام بمغامرة أخرى، فتقوم المرشدة بإعطاء فرصة لكل تلميذ من أجل كتابة وتذكر أهم المهام التي يهملها نظرا لقضاء وقت طويل على الأنترنت فتقدم لهم أمثلة عن ذلك في ملصقات وهي كالتالي:

- عليا انجاز واجباتي المدرسية في وقتها.
- أقوم بترتيب غرفتي أثناء الجلوس فيها
- عليا تخصيص وقت للجلوس والتحدث مع أسرتي.
- عليا تأدية صلواتي في وقتها.
- تخصيص ساعات لممارسة هواياتي.
- عليا أن أجتنب السهر لفترات طويلة من أجل سلامة صحتي.
- عليا المشاركة في بعض الأعمال المنزلية.
- تخصيص ساعات لممارسة الرياضة.

وهذا قد يساعد التلميذ عند استخدامه للأنترنت في تذكر هذه القائمة والعمل بمحتوياتها.

من خلال هذا المثال يلقي التلاميذ الضوء على مهامهم المهمة حيث تتكون لديهم روح المسؤولية والاهتمام بجوانب الحياة اليومية. وان اليوم لا يبنى فقط على الجلوس أمام الأنترنت، وتقوم المرشدة بإعطاء التلاميذ ملصقات حول مهارة الاتصال والتواصل، من أجل اكسابهم بمعلومات وفيرة عن مهارة الاتصال والتواصل، وكيفية تكوين علاقات مع الأفراد في الواقع وفي المواقع، وذلك عن طريق وسائل الاتصال، لكن في إطار محدود، لا يؤدي بهم الى الإدمان على هذه الوسائل وغيرها. وفي ختام الجلسة تقوم المرشدة بإعطائهم نصائح وتوجيهات حول التفاعل الإيجابي بين الأفراد كما تختتم الجلسة بتقديم بعض الهدايا كورة لكل تلميذ. كتعزيز رمزي لتفاعلهم معها في الجلسة.

**الجلسة رقم 09: الإنهاء والتقييم.**

**الهدف العام:** مدى إمكانية تحقيق البرنامج الإرشادي.

**الأهداف الخاصة:**

- إنهاء العلاقة المهنية الإرشادية مع التلاميذ.
- تقويم الجلسات الإرشادية والوقوف على نقاط القوة والضعف في البرنامج.
- معرفة النتائج التي توصل إليها التلاميذ م خلال التدريبات التي استخدمت خلال جلسات البرنامج.
- إرشاد التلاميذ إلى ضرورة الاستقرار في تنفيذ ما تم اكتسابه وتوظيفه في حياتهم الجامعية.

**مدة الجلسة: 90 دقيقة.**

**الفنيات المستخدمة:** الإلقاء، الحوار، النقاش، التعزيز.

**الوسائل المستخدمة:** جهاز عرض، هدايا وجوائز، حلويات ومشروبات.

**إجراءات الجلسة:**

تقوم المرشدة بالترحيب بالتلاميذ، وتشكرهم على تفاعلهم الإيجابي طوال فترة جلسات البرنامج، وحرصهم على الحضور والالتزام بأداء مهامهم في مدة (10) دقائق.

تقوم المرشدة بمراجعة ما تم الحديث عنه في الجلسات السابقة في عرض ملخص تعرف سريع، لما تضمنه هذا البرنامج، ويتحاور التلاميذ مع المرشدة حول ما تم الاستفادة منه خلال هذه الفترة، وعن كيفية انعكاسه على تحصيلهم وتعاملاتهم في المدرسة، وهذا يعتبر تقييماً لمضامين البرنامج الإرشادي.

فتؤكد المرشدة على ضرورة التقيد باستراتيجيات مواجهة الإدمان من أجل عدم الانتكاس، فتخصص جلسات متابعة في فترات متباعدة من أجل ضمان فاعلية البرنامج الإرشادي بعد التطبيق ومقارنة نتائجهم بالحالة التي كانوا عليها قبل البرنامج.

بعدها يحتفل التلاميذ والمرشدة والطاقم الإداري ومجموعة من أولياء التلاميذ، حيث توجه المرشدة كلمة شكر للحضور، وتوصي أولياء التلاميذ بمتابعة أبنائهم ومراقبتهم أثناء استخدام الأنترنت ومعرفة أنماط وكيفية استخدامهم لها، وتشرك الأولياء في تقديم بعض الهدايا والجوائز للتلاميذ تكريماً لهم على اشتراكهم في البرنامج الإرشادي والتفاعل الإيجابي مع ما تم تلقيه أثناء الجلسات.

بعدها يتواصل الحفل والأنشطة الترفيهية وقد اختتمت الجلسة بتوزيع بعض الحلويات والمشروبات.

## 12. نتائج الدراسة:

✓ الإجابة على السؤال الأول: مضامين البرنامج الإرشادي:

تمثلت مضامين البرنامج الإرشادي المقترح في:

اقتراح 09 جلسات ارشادية بوضع جلسة كل أسبوع.

احتوت هذه الجلسات على ما يلي:

◀ الجلسة الأولى: كان محتواها بناء علاقة ارشادية بين المرشدة والعميل (التلاميذ) والتعرف على

تفاصيل البرنامج الإرشادي المقترح لمواجهة إدمان الأنترنت.

◀ الجلسة الثانية: تحدث المرشدة على حساسية الفئة العمرية لديهم والتعرف على الحاجات

والاضطرابات لديهم.

- ◀ الجلسة الثالثة: التعرف على المشكلة موضوع البرنامج المقترح المتعلق بإدمان الأنترنت والتعرف على الاضرار الناجمة عنه.
- ◀ الجلسة الرابعة: تضمنت التحدث عن مفهوم الذات باعتبار الذات المرأة العاكسة للسلوكيات والانفعالات والصورة التي يرى بها التلميذ نفسه وتعزيز تقدير الذات لديهم.
- ◀ الجلسة الخامسة: تضمنت التعرف على مهارات ضبط الذات نح الاستخدام المفرط للأنترنت التدريب على مهارات ضبط الذات.
- ◀ الجلسة السادسة: خصصت للتعرف على استراتيجيات التعامل مع إدمان الأنترنت فكانت الاستراتيجيات فيها ممارسة العكس وتحديد وقت الاستخدام.
- ◀ الجلسة السابعة: المتابعة مع الاستراتيجيات، حيث تم التعرف على بطاقات التذكير، وساعات التوقف تجاه الاستخدام المفرط للأنترنت بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوي.
- ◀ الجلسة الثامنة: ما قبل الأخيرة تم فيها استكمال الاستراتيجيات، وتعرف التلاميذ على قيمة الاتصال والتواصل وأهميتها، والتعرف على القائمة الشخصية التي من خلالها تتحدد المهام المهمة.
- ◀ الجلسة التاسعة: التقييم والمتابعة والتحدث على ما تم اقتراحه في الجلسات السابقة وتوقع فاعلية البرنامج المقترح بعد التطبيق على عينة الدراسة.

✓ الإجابة على السؤال الثاني: تمثلت الحاجات الإرشادية لدى التلاميذ المدمنين في:

- التعرف على مشكلة التلميذ المدمن.
- حاجة التلاميذ الى معرفة ذواتهم واكتشاف نقاط القوة والضعف لديهم، ومعرفة ايجابياتهم وسلبياتهم.
- حاجة التلاميذ الى الارشاد من اجل ضبط الذات.
- حاجة التلاميذ الى ممارسة بعض الاستراتيجيات من اجل التخفيف من استخدام الأنترنت.
- حاجة التلاميذ الى الاحتواء في المدرسة.
- حاجة التلاميذ الى الأنشطة لكسر روتين الإدمان على الأنترنت.
- حاجة التلاميذ الى ترتيب الاحتياجات والأولويات.

## ✓ الإجابة على السؤال الثالث:

تم اتباع أسلوب الارشاد الجماعي لإيصال المعارف للتلاميذ وفق فئات الارشاد المعرفي السلوكي والمتمثلة في:

- تحفيز التلاميذ على استغلال الفراغ بممارسة الهوايات.
- انخراط التلاميذ في المشاركة في نشاطات جماعية من أجل تكوين علاقات اجتماعية.
- اعتماد الفنيات التالية: المحاضرة، المناقشة، النمذجة، لعب الدور، الاسترخاء، العصف الذهني، التعزيز، الواجب المنزلي...

## خلاصة الفصل:

وما تم استخلاصه في هذا الفصل هو اقتراح برنامج ارشادي وقائي لمواجهة إدمان الأنترنت، حيث يعتبر هذا الاخير في غاية الخطورة بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية، باعتبارهم في مرحلة حساسة تؤثر عليهم وتتأثر بالمشيرات الخارجية، وعليه تم اقتراح مجموعة من الجلسات التي ترمي الى مواجهة ظاهرة الإدمان على الأنترنت وكانت الفئة المستهدفة لهذا البرنامج هم تلاميذ المرحلة الثانوية المدمنين والمفرطين في استخدام الأنترنت في شتى مجالاتها لأغراض مفيدة أو مضرّة، حيث يمكن حصر الجلسات في ثلاث محاور كبرى، أولاً بناء العلاقة الارشادية وتكوين علاقة ثقة متبادلة مع المرشدة إلى التعرف على هذه الظاهرة والاضرار الناجمة عنها والتعرف على ذواتهم وتقديرها، وصولاً الى استراتيجيات التعامل معها من خلال ممارسة بعض الأنشطة، وهنا تليه المتابعة من اجل عدم الرجوع الإدمان على الأنترنت بصفة غير منتظمة، حيث تم اقتراح جلسة كل أسبوع، واتبعت الارشاد الجمعي كأسلوب لإيصال المعارف وارشاد التلاميذ مستخدمة في ذلك فنيات الارشاد المعرفي السلوكي المتمثلة في المحاضرة، المناقشة والحوار العصف الذهني، النمذجة، لعب الدور باعتبار ان الإدمان على الأنترنت من الظواهر التي تستلزم تغيير الأفكار من اجل تعديل السلوك كالفهم الصحيح يؤدي الى عدم الوقوع في الخطأ.

خاتمة

## خاتمة

من خلال ما تم عرضه نستنتج ان ظاهرة إدمان الأنترنت تعرف انتشارا واسعا بين تلاميذ المدارس وخاصة تلاميذ المرحلة الثانوية لانهم اكثر الفئات المدمنين على الأنترنت، وقد يساهم الإدمان على الأنترنت في زيادة الاضطرابات النفسية ومن ابرزها الانطواء وعدم تكوين علاقات مع الاخرين، الشعور بالقلق والاكتئاب... الخ، ومن خلال هاته الدراسة التجأت الباحثان الى اقتراح برنامج ارشادي للخفض من هاته الظاهرة خاصة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المدمنين على الأنترنت، حيث استخدمت في دراستها المنهج الوصفي المناسب لطبيعة الدراسة وبناءا على ما تم التوصل اليه في نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثان بتقديم مجموعة من المقترحات والتوصيات :

- ✓ ضرورة تكثيف الدراسات التي تسعى الى التقليل من هاته الظواهر المنتشرة.
- ✓ تطبيق البرنامج الارشادي المقترح في الدراسة الحالية واثبات فعاليته في التخفيض من ظاهرة إدمان الأنترنت.
- ✓ محاولة التكفل بفئة التلاميذ المدمنين.
- ✓ وضع مجموعة من القواعد والقوانين للحد من ظاهرة إدمان الأنترنت في الأوساط التربوية.
- ✓ اقتراح برنامج ارشادي من اجل إدارة وتنظيم الوقت.
- ✓ تحفيز التلاميذ على استغلال الفراغ بالمطالعة وممارسة الهوايات.
- ✓ انخراط التلاميذ في المشاركة في نشاطات جماعية من اجل تكوين علاقات اجتماعية.
- ✓ على التلاميذ تحديد مهامهم عند استخدامهم للأنترنت، فهذا يساعدهم في التخلص من اهدار الوقت.

وفي الأخير نأمل ان تكون دراستنا بداية لعرض وجهات نظر أخرى أكثر شمولية تغني البحث العلمي من جهة وتثري علوم التربية بدراسات أكثر توسعا من جهة أخرى.

تنبيه:

تحتوي هذه المذكرة على آيات قرآنية وأحاديث نبوية شريفة. 

# قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المراجع والمصادر:

حديث شريف أخرجه الترمذي. (بلا تاريخ). (أخرجه الترمذي في سننه: أبواب فضائل القرآن، باب ما جاء فيمن قرأ حرفا من القرآن ما له من الأجر، رقم (2910)، وصححه الألباني في مشكاة المصابيح، برقم (2137)).

محمد النوي محمد علي. (2010). مقياس إدمان الأنترنت لدى طلاب الجامعة الموهوبين. (ط 1). عمان دار صفاء للنشر والتوزيع.

طه فرج عبد القادر وقنديل شاكر عطية، محمد حسين عبد القادر، عبد الفتاح العميد مصطفى كامل. (2003). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. ط 2. دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع. القاهرة.

CALDA AG. (2019). الإدمان. تم الاسترداد من <https://caldaclinic.com> CALDA CLINIC:

أحمد السيد ابراهيم أبو العطا. (2019). العلاقة بين إدمان الأنترنت والوحدة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، العدد 26. جامعة بورسعيد. تم الاسترداد من <https://jftp.journals.ekb.eg>

الشريف خالد بن سعود وأمل بنت فيصل الفريخ، الطايبي عبده بن كامل، اللعبون جميلة بنت محمد، العوفي خالد بن كليب، العشابان عشابان بن محمد، الحكمي حسين بن محمد، الخليف شروق بنت عبد العزيز، أبو الحسن نبيل بن محمد، الرشود عبد الله بن سعد. (2018). تصميم البرامج الإرشادية في الإرشاد الأسري. الرياض، مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر. تم الاسترداد من <https://fshs.univ.jijel.dz>

أمال مقدم. (2021/2020). مطبوعة بناء البرامج الإرشادية السنة الثالثة توجيه وإرشاد. تم الاسترداد من [despace.univ.km.dz](https://despace.univ.km.dz)

أمل بنت علي بن ناصر الزيدي. (2015/2014). إدمان الأنترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى. رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الآداب: جامعة نزوى. تم الاسترداد من <http://search.shamaa.org>

حامد عبد السلام زهران. (1980). التوجيه والإرشاد النفسي. ط 02. عالم الكتب. القاهرة. مصر. تم الاسترداد من <https://www.kotobati.com>

حامد عبد السلام زهران. (1985). التوجيه والإرشاد النفسي. ط 03. القاهرة، مصر: دار الكتب. تم الاسترداد من <https://ketabpedia.com>

حسن شحاتة، و زينب النجار. (2003). معجم المصطلحات التربوية والنفسية (عربي انجليزي، انجليزي عربي). ط 1. القاهرة. مصر: دار المصرية اللبنانية.

حسن عامر مصطفى حمدان. (2020). واقع إدمان الأنترنت وعلاقته بجودة الحياة الزوجية وإشباع الحاجات النفسية لدى المتزوجين في محافظة طولكرم. رسالة ماجستير. كلية الدراسات العليا. جامعة النجاح الوطنية. فلسطين. تم الاسترداد من <https://repository.nagah.edu>

حضرية خيرة. (د.ت). البرنامج الإرشادي العقلاني الإنفعالي. جامعة لونيبي علي. البليدة. تم الاسترداد من <https://www.asjp.cerist.dz>

حمدي عبد الله عبد العظيم. (2013). برامج تعديل السلوك (مجموعة برامج عملية ونماذج تطبيقية) (الإصدار ط 01). الجيزة: مكتبة أولاد الشيخ للتراث. تم الاسترداد من <https://kitebpedia.com>

ربيع العبروزي. (2021/2020). مطبوعة دروس في بناء البرامج الإرشادية السنة الثالثة إرشاد وتوجيه. كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية. جامعة البليدة 2. علي لونيبي. تم الاسترداد من <https://elearning.univ.blida2.dz>

رشيد ابراهيمي. (2019/2018). اقتراح برنامج إرشادي رياضي لخفض مستوى القلق أثناء إختبارات التربية البدنية وانعكاسها على مستوى الأداء الرياضي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. رسالة دكتوراه منشورة. معهد التربية البدنية والرياضية. الجزائر. تم الاسترداد من <https://dspace.univ.alger3.dz>

الزهراني ريان ناصر، نجلاء علي الزهراني. (د.ت). إدمان المخدرات وسوء استخدام عقاقير الأدوية الطبية، مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية. (العدد الخامس والعشرون)، جامعة الفيوم. تم الاسترداد من <https://jfss.gournals.ek.eg>

زبيدة مشري. (2022/2021). محاضرات تقويم البرامج الإرشادية. كلية العلوم الاجتماعية والنفسية. جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل. تم الاسترداد من <https://fsh.univ.jijel.dz>

سعاد بن جديدي. (2016/2015). علاقة مستوى النرجسية بالإدمان على شبكة التواصل الاجتماعي "الفييس بوك" لدى المراهق الجزائري. رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية: جامعة محمد خيضر، بسكرة. تم الاسترداد من <http://thesis.univ.biskra.dz>

سليمة حمودة. (2015). الإدمان على الأنترنت: اضطراب العصر. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية (العدد 21). تم الاسترداد من <https://www.asjp.cerist.dz>

سليمة سايجي. (2004/2003). فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي. رسالة ماجستير منشورة. كلية الآداب والعلوم الإنسانية. جامعة ورقلة. تم الاسترداد من <https://dspace.univ.ourgla.dz>

سيف بن سالم بن خلفان العزيمي. (2011). فاعلية برنامجي إرشاد جمعي يستندان لنظريتي هولاند وسوبر في تحسين مستوى اتخاذ القرار المهني لطلاب التعليم الأساسي. رسالة ماجستير منشورة. كلية العلوم والآداب. جامعة نزوى. تم الاسترداد من <https://www.univ.edu.om>

صبرينة حامدي. (2015/2014). الإدمان على الأنترنت وعلاقته بالإغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير منشورة. قسم العلوم الاجتماعية. جامعة الحاج لخضر. باتنة. تم الاسترداد من <http://these.univ.batna.dz>

عبد الغاني تيايبية. (2016). مساهمة في بناء برنامج إرشادي مقترح لعلاج بعض حالات الإدمان على المخدرات. رسالة دكتوراه منشورة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة سطيف 02. تم الاسترداد من <http://dspace.univ.setif2.dz>

عبد القادر العبادية. (2018/2017). فعالية برنامج ارشادي نفسي في التخفيف من العنف المدرسي. رسالة دكتوراه منشورة. كلية الآداب والعلوم الاجتماعية. جامعة وهران 2. تم الاسترداد من <https://ds.univ.oran2.dz>

عبد القادر وشاكر عطية وعبد القادر والعميد مصطفى كامل طه فرج وقنديل محمد حسين وعبد الفتاح. (2003). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. القاهرة: دار غريب.

عبد الله محمد هنانو. (2008). مهارات العصف الذهني ودورها في تنمية التفكير الإبداعي عند الطلاب. تم الاسترداد من <https://m.mu.edu.sa>

عبد الواحد وصيري بردان الكيسي والحياي. (د.س). الارشاد والتوجيه التربوي (دراسات وبحوث). العراق، مركز دييونو لتعليم التفكير: جامعة الأنبار.

عبد الرشيد كياس. (2018). إدمان الأنترنت بعض العوامل والنتائج. المجلة الجزائرية للدراسات السوسيوولوجية، العدد السادس. جامعة سطيف 02. تم الاسترداد من <https://www.asgp.cerist.dz>

عبدالله عبد العظيم حمدي. (2013). البرامج الإرشادية للأخصائين النفسيين وطرق تصميمها مجموعة برامج علمية ونماذج تطبيقية، ط1. مكتبة أولاد الشيخ للتراث. اليابان. تم الاسترداد من <https://ketabpedia.com>

عبدالناصر غربي. (2014/2013). فعالية برنامج ارشادي في ضوء نظرية ألبرت إيليس العقلانية الإنفعالية السلوكية في خفض قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. رسالة دكتوراه منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية: جامعة قاصدي مرباح، ورقلة. تم الاسترداد من <http://dspace.univ.jijel.dz>

عبير جهاد عبد المغني الننتشة . (2014). إدمان الأنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي. رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية: جامعة القدس. فلسطين. تم الاسترداد من <http://dspace.alquds.edu>

عديلة غالمي. (2017/2016). إدمان الأنترنت وعلاقته بكل من سمات الشخصية (العوامل الستة عشر) وظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة. رسالة دكتوراه. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة باتنة. تم الاسترداد من <http://dspace.univ.batna.dz>

علاء الدين ابراهيم يوسف النجمة. (2008). مدى فعالية برنامج ارشادي نفسي للتخفيف من أعراض الإكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة. تم الاسترداد من <https://www.manaraa.com>

عيسى بن صالح بن أحمد الشبيبي. (2017/2016). إدمان الأنترنت وعلاقته بالأرق لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان. رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب. جامعة نزوى. تم الاسترداد من <https://journals.ajsrp.com>

غالية بنت مسعود بن علي المزيدية. (2018). إدمان الأنترنت وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى طلبة الحادي عشر في محافظة الداخلية. رسالة ماجستير. جامعة نزوى، سلطنة عمان. تم الاسترداد من <https://search.shamaa.org>

فايزة بوترة. (2021/2020). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. رسالة دكتوراه منشورة، كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية. جامعة الشهيد محمد لخضر، الوادي. تم الاسترداد من <http://search.shamaa.org>

فريدة بنت عمر بن لال بخش الزدجالية. (2017/2016). إدمان الأنترنت وعلاقته بالخجل في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي بمدارس محافظة مسقط. رسالة ماجستير. جامعة نزوى. تم الاسترداد من <https://sehalav.google.com>

فوزية أوراغي. (2017/2016). فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من مستوى الضغوط النفسية للتلميذ المريض الماكث بالمستشفى وأمه المرافقة له. رسالة دكتوراه منشورة. كلية العلوم الاجتماعية. جامعة وهران. تم الاسترداد من <https://www.univ.oran2.dz>

مبارك سعيد علي هندر. (2022). إدمان الأنترنت وأثره على التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف التاسع والعاشر في الأردن. المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية (العدد 4). الأردن. تم الاسترداد من <http://aaasjournals.com/indx.php/agashss/indx>

محسن تاجر . (د.ت). المنهج الوصفي في إنسانيات والعلوم الأنسانية (الإصدار د.ط). د.د.ن. تم الاسترداد من <https://noorbook.com>

محمد عبد العزيز ربه سليمان. (2000). تصميم برنامج ارشادي لتحسين مفهوم الذات لدى أطفال المؤسسات الإيوائية. رسالة ماجستير منشورة. قسم الدراسات النفسية والإجتماعية. جامعة عين شمس. تم الاسترداد من <http://www.gulfkids.com>

محمد النوبي محمد علي. (2010). إدمان الأنترنت في عصر العولمة. ط 01. عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.

محمد إيمان محمد الطائي. (2016). المشكلات السلوكية لدى الشباب (العنف، إدمان الأنترنت وأساليب المعالجة). مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 51. تم الاسترداد من <http://search.emarefa.net>

محمد برو. (د.ت). محاضرات مادة تقويم البرامج الإرشادية لطلبة السنة الأولى ماستر ارشاد وتوجيه. جامعة محمد بوضياف المسيلة. تم الاسترداد من <http://campus.univ.msila.dz>

محمد حسن علي الأبيض. (2020). إدمان الأنترنت وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز. السعودية. تم الاسترداد من <https://cpc.journals.ekb.eg>

محمد محسن غانم . (2020). الشباب والزواج والأنترنت والإدمان. (ط1). الإسكندرية دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.

محمد نبال الحاج. (2022). إدمان الأنترنت وعلاقته بالقلق المعمم والإكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة اللبنانية. *Association of Arab Universities Journal For Education and Psychology, Article 5*, 135-160. تم الاسترداد من <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/aaru.jep>

معتز محمد عبيد. (2019). برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الثبات الإنفعالي لدى عينة من طلبة كلية التربية. مجلة كلية التربية. العدد 43، جزء 04. جامعة عين شمس. تم الاسترداد من <https://jfeps.journal.ekb.eg>

معجم المعاني الجامع. (د.ت). معجم عربي. تم الاسترداد من <https://www.almaany.com>

ناصر محي الدين ملوحي. (2019). الإدمان مخاطره وعلاجه. ط 02، دار الفسق للنشر.

نسيمة طباس وخديجة ملال. (2021). الإدمان على الأنترنت لدى الطلبة الجامعيين. مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والانسانية (المجلد 5). جامعة وهران. تم الاسترداد من

<http://www.asgp.cerist.dz/artiche>

نشوة عبد المنعم عبد الله البصير. (2020). الاكشيميا وإدمان الأنترنت لدى عينة من طلاب المدارس الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية (العدد 21). تم الاسترداد من

<https://jsre.journals.ekd.eg>

لخويدر نورة ونصر الدين غراف. (2018). إدمان الأنترنت وأثره على التحصيل العلمي لدى الطلبة. (ط 1). عمان الأردن. دار الأيام للنشر والتوزيع.

هالة أحمد محمد محسن. (2019). تقدير الذات لدى مدمني الأنترنت من طلاب المرحلة الثانوية. مجلة

كلية التربية. العدد 25. جامعة بورسعيد. تم الاسترداد من <https://jftp.journals.ekb.eg>

هنادي بنت يحيى غالب جيلان. (2021). الدعم الإجتماعي المدرك وعلاقته بإدمان الأنترنت لدى المراهقين. المجلة الدولية لنشر البحوث والدراسات، المجلد الثاني، الإصدار التاسع عشر. جامعة

جازان المملكة العربية السعودية. تم الإسترداد من <https://www.ijrsp.com>

يوسف جابر ابراهيم شيبية. (2020). العوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها بإدمان الأنترنت لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية. المجلة العربية للتربية النوعية (المجلد الرابع، العدد 15). جامعة

الملك عبد العزيز. تم الاسترداد من <https://earch.shamaa.org>

الملاحق

الملحق رقم (01): نموذج لأوراق العمل الخاصة بالمرشدة.

..... التاريخ:		..... الاسم:	
العنوان			
..... الاتجاهات:			
أكتب العنوان هنا		أكتب العنوان هنا	
	أكتب العنوان هنا		
أكتب العنوان هنا		أكتب العنوان هنا	

الملحق رقم (02): مطوية حول المراهقة 'الجلسة رقم 02' (من إعداد الباحثتان).

# المراهقة

1



6

5

- على الأسرة طبع تعاملها مع مشكلات المراهق خاصة التي تتعلق بالاحترافات الأكاديمية أن تراعى البدء بالحوار والانتباه إلى قرار ولا مانع من استخدام العقاب التربوي إن كان هناك خطر أو تهديد للمراهق.

**دور المدرسة:**

- خلق مواقف إيجابية متعددة وتربية المراهق عليها.

- تجميع العلاقات الاجتماعية بين المراهقين وتدريبهم على اختيار الأوقات والعمل بأسلوب الأكف والمطاه.

- المحاربة المستمرة من جانب المعلم لتحقيق طلابه على تحصيل العلم إلى صقل والنظرة إلى ممارسة.

- يستطيع المدرسون أيضا مساعدة المراهق على أن يكون فكرة دقيقة من قراءته وهذه الكثرة تساعد على أن يحسن من عمله المدرسي، تمنحه الثقة في قدرته على مواجهة تحديات ومسؤوليات المستقبل.

**دور الأسرة والمدرسة في التعامل مع المراهق:**

**دور الأسرة:** تفهم الأسرة لطبيعة مراحل النمو وخاصة مرحلة المراهقة والإيمان بأن المراهق لن يظل طفلا ولن يتم تهيمه وكمونه في مرحلة الطفولة دون تطور.

- لنا يجب اتاحة الفرصة لدى المراهق كي يستغل ويتحرر في حدود الآداب والأصاخ العام والتعاون المستمر مع الجميع والأوقات.

- لا يفترض أن يكون الأسلوب الامتل للقرية هو التسمية والعصارية.

- إن الصراع بين المراهق وأسرته ليس دالا على أن الأسرة قد تصدعت أو أنها معرضة للخطر بل هذا الصراع لاقتناء أفضلها واستعادتها في حياته المستقبلية لنا يجب على الآباء فهم طبيعته. المراهق وحسن الظن دون مهاجمة أو كبت وإنما يجب تركية استجسان إرى سلوكه إنكافي بعنصر منه.

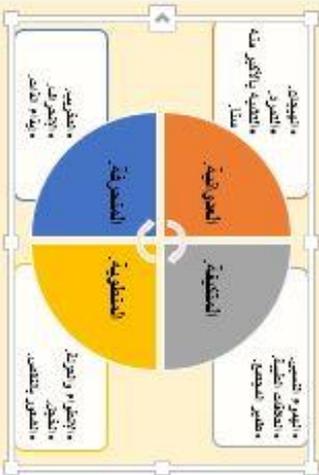
## مظاهر النمو في المراهقة:

- اجتماعي**
  - التعلق.
  - الصبر.
  - التصبر.
- اقتصادي**
  - الثقة والبطء.
  - طلب العدل.
  - العدالة.
- الجنسي والعقلي**
  - زيادة الطول.
  - نمو العضلات.
  - التفكير.
  - الإبداع.



4

## أنماط المراهقة:



3

## معنى المراهقة

تعني التدرج نحو النضج الجنسي والعقلي والالتفاني والجنسي، وهي المرحلة الانتقالية من الطفولة إلى الرشد.

وهي أيضاً المرحلة التي يجمع بين خصائص الطفولة وخصائص الرجولة.

## مراحل المراهقة:

- المراهقة المبكرة.
- المراهقة المتوسطة.
- المراهقة المتأخرة.

2

الملحق رقم (03): مطوية حول إدمان الأنترنت 'الجلسة رقم 03' (من إعداد الباحثان).

## إدمان الأنترنت

دراسة إرصادية  
مفصح



6

**ما الحل لهذه المراهقين على النت**

الزمن قصير المراهقة تبدأ



✓ تكلم مع موجه مختص بالإرشاد النفسي في هذا الوقت ليساعدك على التخلص من إدمان الأنترنت بشكل سليمي محترف.

5



✓ حدد وقت تصفح فيه الأنترنت فكلما حددت وقتاً كلما تخصصت بسهولة من إدمان الوقت.

✓ حدد مهامك داخل الأنترنت كل يوم كالتالي محدداً أفضل كلما قلت فرص إضاعة الوقت.

✓ يتصح ممنون الأنترنت بالانتماء مع الأقران ومحاربة الفجاء منهم الأكبر وقت ممكن.

### تعريف إدمان الانترنت:

- ✓ هو حالة من الاستخدام المرضي لشبكة الانترنت التي يؤدي إلى اضطرابات في السلوك ورتجح ظاهرة الإدمان على الانترنت لعدة أسباب منها: الملل، الترواح، الوحدة، الصغريات التي يوفرها الانترنت للرد وضررها الكثر حسب ميول الفرد واستعداداته للانترنت.
- أعراض إدمان الأنترنت**
- ✓ ظهور التوتر والقلق في حالة عدم الاتصال بالانترنت والشعور بالسعادة البالغة والارتياح النفسي عند الاتصال بالانترنت.



- ✓ يحدث قصور في النواحي الاجتماعية والأمرية والوظيفية.



2

- ✓ زيادة عدد ساعات استخدام الانترنت بشكل مطرد ومضطرب.

- ✓ رفض العالم الحقيقي والافتخار بالعالم الافتراضي.

### أضرار إدمان الانترنت

- ✓ الشعور بالقلق والاكتئاب خاصة عند ترك الانترنت لمدة قصيرة.
- ✓ يؤثر سلباً على صحة الانسان فؤدي إلى ظهور التعب والارهاق على الوجه بسبب التركيز وقلة النوم.
- ✓ إهدار الوقت وما يتولد من مشاكل في محيط الأسرة والعمل.
- ✓ التأخر في إنجاز المهام، ترك مهامك في العمل والحوس لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي، يجعلك تتأخر عن أهلكا.



3

- ✓ الامتزاج مع الأهل والأصدقاء والمجتمع وفقدان الرغبة بالاتصال معهم.

### علاج إدمان الانترنت

- ✓ مراجعة العيادات النفسية للتخلص من هذه الظاهرة السلبية عن طريق استخدام الخصمخ للعلاج المعرفي السلوكي وتباعد إرشادات الترويق العلاجي.



- ✓ الحرص على ممارسة الرياضة والتي تساعد على التقليل من استخدام الانترنت.



4

الملحق رقم (04): جدول النشاطات خلال أسبوع 'الجلسة رقم: 06'.

الهدف من النشاط	مدة النشاط	النشاطات	الفترة		الأيام
			مساء	صباحا	
					الأحد
					الاثنين
					الثلاثاء
					الأربعاء
					الخميس
					الجمعة
					السبت

الملحق رقم (05): جدول ساعات استخدام الأنترنت 'الجلسة رقم 07'.

عدد الساعات	نمط الاستخدام	وقت استخدام الأنترنت	الأيام
			الأحد
			الاثنين
			الثلاثاء
			الأربعاء
			الخميس
			الجمعة
			السبت

الملحق رقم (06): قصاصات حول فوائد الإقلاع عن الأنترنت والمشكلات من إفراط استخدام الأنترنت  
'الجلسة رقم 08'.

يتسبب الانشغال الكبير  
بالأنترنت في العزلة والتباعد.

إهدار وتضييع الوقت من غير فائدة، إذ  
تعد الأنترنت أعظم لص يسرق الوقت.

الإفراط في استخدام الأنترنت يسبب الإجهاد  
الذهني فيضعف القدرة على التركيز، ويضعف

إدمان الألعاب الإلكترونية يجعل التلميذ ينسى طعامه  
وشرايه وصلاته ورواسته وواجباته.

التركيز والانتباه أثناء  
الدرس.

ارتفاع التحصي  
الدراسي.

تكوين علاقات اجتماعية في  
المحيط المدرسي.

إيجاد وقت للدراسة  
والتعامل مع الزملاء.

الملحق رقم (07): ملصقات حول مهارات الاتصال والتواصل 'الجلسة رقم 08'.

أظهر تقديرك واحترامك لأوقات  
الآخرين، وقم بالثناء على أي أمر

احرص على اظهار ردود أفعال إيجابية،  
فهذا أمر أساسي في التواصل الفعال.

تجنب العدائية في الكلام حتى وإن كنت حازما في إيضاح ما تقول.

كن مستمعا جيدا وحافظ على أدبك أثناء الحديث، وتجنب مقاطعة  
المتحدث.

استخدم الإيماءات الجسدية الإيجابية أو ما  
يعرف بلغة الجسد أثناء الحديث كالتواصل



الملحق رقم (09): صور نمذجة لأنماط الاتصال والتواصل 'الجلسة رقم 08'.



2



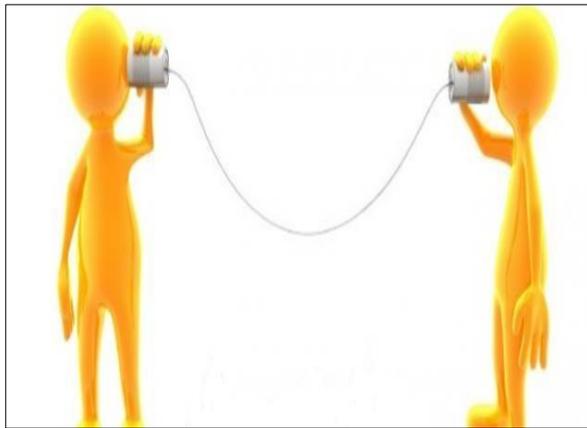
1



4



3



6



5

