

أثر برنامج إرشادي لخفض درجة إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية في الرياض

ناصر بن صالح العبيدي*

سعيد بن ديبس**

الملخص_ هدفت الدراسة الحالية إلى تصميم برنامج إرشادي ملائم لطلاب المرحلة الثانوية وتطبيقه عليهم بهدف تخفيف درجة الإدمان على الإنترنت لديهم وفق مقياس الدراسة. والتعرف على أثر البرنامج الإرشادي المقترح في التخفيف من درجة الإدمان على الإنترنت لدى عينة الدراسة. طبقت الدراسة على طلاب المرحلة الثانوية الحكومية النهارية بمدينة الرياض، حيث طبق المقياس على طلاب الصف الثاني والثالث ثانوي في ثانوية العليا بجي الريان لاستخراج المجموعة الضابطة وفي ثانوية الصديق بجي المنار لاستخراج العينة التجريبية وكلاهما تابعتين لمكتب إشراف الروابي التابع لإدارة تعليم الرياض للبنين، وقد تكونت العينة الضابطة من (14) طالباً والعينة التجريبية من (14) طالباً ممن حققوا درجات مرتفعة على مقياس إدمان الإنترنت المستخدم في الدراسة. تم استخدام المنهج شبه التجريبي والذي يعتمد على مجموعتين متكافئتين مع القياس القبلي والبعدي لهما، وتطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة (التجريبية) وحجبه عن (الضابطة). أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في مستوى إدمان الإنترنت وأبعاده في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في مستوى إدمان الإنترنت في أكثر أعراضه في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وفي ذلك إشارة إلى أثر البرنامج الإرشادي وجدواه في خفض درجة إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية في الرياض. وأوصت الدراسة بزيادة اهتمام المرشدين الطلابيين باضطراب الإدمان على الإنترنت باعتباره من الاضطرابات السلوكية الحديثة بين الطلاب والاستفادة من الدراسة المقترحة وغيرها في مجال التوعية بأضراره وخفض درجة إدمانه لديهم.

الكلمات المفتاحية: الإنترنت، إدمان الإنترنت، البرنامج الإرشادي، طلاب المرحلة الثانوية.

* جامعة الملك سعود

**أستاذ علم النفس بقسم علم النفس _ جامعة الملك سعود

أثر برنامج إرشادي لخفض درجة إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة

الثانوية في الرياض

1. المقدمة

بالاستخدام المفرط للإنترنت وألحقها البعض بالاضطرابات السلوكية الاندفاعية كاضطرابات الأكل وإدمان الجنس وإدمان التقنيات [8,9,10]، وأطلق عليها البعض إدمان الإنترنت، ولكل مبرراته في سبب تسمية هذه الظاهرة [12,11]، وقد برزت قضية إساءة استخدام الإنترنت كقضية اجتماعية كبيرة مع تزايد شعبية الإنترنت، وحدد الباحثون مثل هذه السلوكيات المشككة كنوع من أنواع اضطراب السيطرة الاندفاعية وإدمان الإنترنت (IA)، واستخدام الإنترنت المرضي pathological Internet use (PIU) لوصف تلك السلوكيات المشككة [13].

وقد كانت يونج Young "أول من فضلت استخدام مصطلح "اضطراب إدمان الإنترنت [7]، وعدلته أخيراً إلى "استخدام الإنترنت المرضي Pathological Internet Use Young [14]". وحديثاً نال مصطلح الاستخدام المشكك للإنترنت Problematic Internet Use شيوياً وقبولاً على الرغم من أن العديد من الباحثين مازالوا يفضلون مصطلح إدمان الإنترنت [15].

إن استخدام الإنترنت بحد ذاته ليست مشككة، ولكن ما هو مقدار الوقت الذي يقضيه الفرد أمام الإنترنت؟ وكيف يؤثر على سلوك المستخدم؟ وما مدى تعلق الشخص بالإنترنت؟ وهل وصل إلى حد عدم الاستغناء عنه أو إدمانه وترك غيره من الأنشطة والاستغناء عنها؟ [12] وقد كانت "يونيغ" [7] أول شخص قام بالربط بين استخدام الإنترنت المفرط بتشخيصات DSM-IV، وبناء على "يونيغ" فإن استخدام الإنترنت المفرط يرتبط أكثر بالاضطرابات السلوكية الاندفاعية - التحكم وال ضبط كما حددت في DSM-IV، وفي دراستها المبكرة قد قامت ببناء اختبار إدمان الإنترنت والذي تألف من ثمانية بنود صيغت بنمط نعم/لا؛ بناء على ثمانية معايير حددتها لإدمان الإنترنت، وهذه المعايير مقارنة لمعايير المقامرة الباثولوجية المرضية، وفي اختبار إدمان الإنترنت الأولي حددت "يونيغ" أن المستجيب الذي يجيب بإجابة "نعم" على خمسة بنود أو أكثر، (بالاتفاق مع درجة القطع للمقامرة الباثولوجية)؛ هذا المستجيب حددت على أنه معتمد على الإنترنت، وقد وجدت "يونيغ" أن 60% من أفراد العينة صنفوا على أنهم معتمدين على الإنترنت، وهؤلاء المعتمدون على الإنترنت من المحتمل أن يقرروا أكثر المترقيات السلبية لاستخدام الإنترنت، ويستخدمونه للوظائف التفاعلية، ويصروا على استخدامه.

وقد ربطت الكثير من الدراسات بين إدمان الإنترنت والكثير من الآثار السلبية التي تلحق بالشخص المدمن بسبب إدمانه، فقد أشارت الكثير من الدراسات إلى أن مستخدمي الإنترنت يواجهون مشككات نفسية عديدة؛ مثل العزلة الاجتماعية والاكتئاب والشعور بالوحدة، وسوء إدارة الوقت بسبب استخدامهم للإنترنت، كذلك كان هناك تغيرات لدى الناس الذين يستخدمون شبكة الإنترنت بإفراط في مشاركتهم الاجتماعية والنفسية؛ بما في ذلك الاضطراب العاطفي [14].

تنوعت المشككات السلوكية لدى الطلاب وأصبحت تشكل تحدياً لجميع المنتسبين للعملية التربوية والتعليمية، ولا شك أن الاهتمام بدراسة مشككات الطلاب السلوكية في جميع المراحل التعليمية يعد أمراً في غاية الضرورة والأهمية وهنا يشار إلى أن الاعتناء بدراسة مشككات الطلاب السلوكية واحتياجهم في جميع المراحل التعليمية له ما يبرره فهم قادة المستقبل وأمل الأمة ولذلك فإن توجيه الدراسات والبحوث في هذا الاتجاه هو من الاهتمام بهم ومن رعايتهم على أساس علمي سليم، لهذا فإن استمرار البحث العلمي في ذلك يعد أمراً مهماً لتخطيط مستقبل سليم [1].

وقد شهد العالم ثوره وتقدم هائل في مجال الاتصالات، أصبح العالم بسببها قرية كونيه صغيرة، مما سهل التواصل وبالتالي التأثير والتأثير، ولعل شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) من أبرز التطورات التي حصلت في هذا المجال، مما وسع من نطاق استعماله على مستوى العالم، وأصبح الوصول إليه أكثر سهولة، ومع سهولة الوصول إلى شبكة الإنترنت؛ أصبحت جزء لا يتجزأ من حياتنا [2]، وقد قدرت استطلاعات للرأي بأن هناك أكثر من مليار وثمانمائة مليون مستخدم للإنترنت على مستوى العالم، وإن نسبة النمو من عام 2000 إلى عام 2009 بلغت 26%، وأما في المملكة العربية السعودية فقد بلغ نمو المستخدمين في هذه الفترة سبعة ملايين وسبعمائة ألف مستخدم وكانت نسبة النمو 1353% [3].

كما أشارت الكثير من الدراسات إلى ارتفاع نسبة الطلاب المستخدمين للإنترنت، فقد أفادت دراسة الفرم [4] أن نسبة الذكور من مستخدمي الإنترنت في مدينة الرياض حسب العينة المختارة بلغت 75% بينما كانت نسبة الإناث 25% وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن نسبة استخدام الطلاب هي الأعلى حيث كانت 39%، الفرم [4]، وبالرغم من الفوائد العظيمة التي جاء بها الإنترنت والتي منها أنه قام بتحسين درجة التواصل والتوصل إلى المعلومات للملايين من الناس بشكل كبير، وقد سجلت مميزات الإنترنت دليلاً واضحاً على أهميته في الآونة الأخيرة، فقد قدر مسح "نيوا Nua" عام 2002 أن هناك أكثر من 600 مليوناً من الأفراد يستخدمون الإنترنت بشكل نظامي [5]، ولقد أوضحت الدراسات أن بعض الناس يهملون أعمالهم، وأسرهم، ومسئولياتهم الاجتماعية والأكاديمية، ويعانون من العزلة الاجتماعية، ويواجهون مشككات مالية، وأحياناً يسجلون مشككات جسدية نتيجة للاستخدام المفرط للإنترنت [6,7].

وبالرغم من فوائد استخدام الإنترنت الكبيرة إلا أن علينا ألا نعي هذه الفوائد التي يقدمها الإنترنت للمجتمع عن الأضرار الممكنة لاستخدامه، فلقد ظهر بسبب هذا الانتشار الكبير لاستخدام الإنترنت ظاهرة مرضية ارتبطت بهذه التقنية واختلف المختصون في تسميتها؛ فسموها البعض بالاستخدام المرضي للإنترنت وسموها آخرون

أثر برنامج إرشادي لخفض درجة إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية في الرياض ناصر العبيدي وسعيد بن ديبس

وإذا حدث وأن انقطع عن هذا النشاط أو قلل منه فإنه يعاني من مشاعر عدم الراحة أو السعادة [3]، ووفقاً للاتجاه السلوكي فإن الممارسة والتكرار هي التي أوجدت إدمان الإنترنت [12]، ويرى أصحاب النظرية المعرفية أن من يقضون أوقاتاً كثيرة أمام الإنترنت بدلا من قضائها مع أسرهم يكون لديهم أساليب معرفية شاملة مكونة من تعدد المهام والمعالجة زائدة السرعة والتي يعتقدونها في الإنترنت، فالسلوك اللاسوي ومنه- إدمان الإنترنت- يراه أصحاب التوجه المعرفي بأنه استجابة للطرق التي يقيم أو يدرك بها المثير وليس المثير الخارجي نفسه، وهو يركز على العمليات المعرفية مثل الإنتباه والتذكر والعزو وحل المشكلات؛ والعمليات المعرفية هي مركز وأساس السلوك والأفكار والانفعالات حيث أن الاضطرابات النفسية -ومنها الإدمان على الإنترنت- ناتجة عن العديد من المشكلات المعرفية مثل الافتراضات والاتجاهات غير المتكيفة والأفكار المختلطة والمضطربة والتفكير غير المنطقي [12]، ولا شك أن الانتقال إلى مرحلة علاج هذه الظاهرة أصبح خطوه مهمة وتقدمية على طريق البحث العلمي في هذه الظاهرة والذي يبدأ بالتوصيف والتحليل وبيان العلاقات والأسباب ثم ينتقل إلى المعالجة والتغيير، وهذه هي أهداف المنهج العلمي المتمثلة في التفسير ثم التنبؤ ثم التحكم، ولأجل هذا جاءت هذه الدراسة والتي لم يجد الباحثان -حسب حد علمهما- دراسة تناولت علاج الطلاب أو غيرهم من هذه الظاهرة أو كان لها نفس هدف الدراسة على المستوى العربي فضلا عن المحلي. ومما سبق تم تحديد مشكلة الدراسة في تساؤل الدراسة الرئيس بالآتي: ما أثر استخدام البرنامج الإرشادي المقترح في خفض درجة الإدمان على الإنترنت لدى عينة طلاب المرحلة الثانوية المختارة ممن يوصفون بأنهم مدمنون للإنترنت حسب مقياس الإدمان على الإنترنت المستخدم في هذه الدراسة؟

أ. أسئلة الدراسة

ويشتق من التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة التجريبية على مقياس إدمان الإنترنت بعد تطبيق البرنامج الإرشادي تعزى للبرنامج؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إدمان الإنترنت (القياس البعدي) بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي تعزى للبرنامج؟

ب. أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى ما يلي:

1- تصميم برنامج إرشادي ملائم لطلاب المرحلة الثانوية وتطبيقه عليهم بهدف إلى تخفيف درجة الإدمان على الإنترنت لديهم.

2- التعرف على أثر البرنامج الإرشادي المقترح في تخفيف درجة الإدمان على الإنترنت لدى عينة الدراسة.

ج. حدود الدراسة

1- الحدود الموضوعية:

اقتصرت الدراسة المقترحة على معرفة أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في خفض درجة إدمان الإنترنت لدى مجموعه من طلاب المرحلة الثانوية.

كما أن له تأثير سلبى على التوافق النفسي والاجتماعي، حيث أن مستخدمي الإنترنت بشكل مفرط تنخفض لديهم إقامة العلاقات الاجتماعية الحقيقية، ويؤدي ذلك في النهاية إلى الانعزال عن المشاركة في الحياة الاجتماعية [16,17].

وحق التفاعل الاجتماعي الذي من خلال غرف الدردشة؛ قد يزيد من الإحساس بالوحدة بسبب الاستخدام المفرط الذي يصبح مضيقا للوقت، ويعوق التوظيف الطبيعي داخل المجال الاجتماعي وذات الصلة بالعمل الاجتماعي [18].

2. مشكلة الدراسة

أثبتت كثير من الدراسات كما سبق ارتفاع نسبة المستخدمين للإنترنت وكان الشباب من أكثر فئات المجتمع استخداما للإنترنت؛ والطلاب منهم على وجه التحديد، ولقد أشارت كثير من الدراسات إلى الارتباط بين كثير من الاضطرابات النفسية والاجتماعية وإدمان الإنترنت كاضطراب السلوك الاجتماعي والرغبة في الهروب من الواقع الفعلي ودرجه مرتفعة من الشعور بالوحدة ومزاج اكتئابي وحساسية وخوف من التفاعل مع الآخرين، إن التربية التقدمية التي تهتم بتعليم الحياة بمفهومها الشامل وليس فقط بتعليم العلوم، والتي تهتم بالطلاب ككل وبنموه كوحدة واحدة وبشخصيته من كل جوانبها جسمياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً [19] ونخص بالذكر طلاب المرحلة الثانوية لأنهم يمرون بمرحلة المراهقة وهي مرحلة انتقال حرجه من الطفولة إلى الرشد، لذا كانت فكرة هذه الدراسة والتي تهدف للانتقال من توصيف ظاهرة إدمان الإنترنت وتحليلها إلى محاولة معالجة هذه الظاهرة والتخفيف من حدتها وآثارها على أقل تقدير، ولقد أوصت الكثير من الدراسات التي تناولت موضوع إدمان الإنترنت إلى توجيه جهود المختصين في الصحة العقلية والطلابية إلى التنبيه إلى المشكلات المرتبطة باستخدام المفرط للإنترنت، وإقامة البرامج الإرشادية لتخفيف من درجة إدمان الطلاب له وبالتالي تخليصهم من كثير من آثار إدمانه النفسية والاجتماعية والدراسية وغيرها المرتبطة به، مما ينعكس إيجابا على مسيرتهم التعليمية [3,11,12,20,21,22].

تباينت النظريات المفسرة لسبب حدوث الإدمان على الإنترنت فمثلاً ترى النظرية السلوكية أن المكافآت التي توفرها شبكة الإنترنت مختلفة وتحقق إشباعا تتراوح ما بين الإشباعات المعرفية والعاطفية والاجتماعية والترفيهية والتجارية، وهذه المكافآت والإشباعا هي التي تشكل سلوك إدمان الإنترنت ويصبح هذا السلوك نموذجي، وتكون هذه المكافآت والإشباعا معززها لهذا السلوك وسبب لتكراره، وهذا الشعور (الشعور بالإشباعا والرضا عن المكافآت) لا يتغير في نوعه ولكن يتغير في شدته ويصبح أشد وأشد مما يوقع الفرد في الكثير من الاضطرابات السلوكية والنفسية والانفعالية، وهذه الإشباعا والمكافآت التي توفرها شبكة الإنترنت للفرد تجعل أنشطتها من أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد وتسيطر على تفكيره ومشاعره حيث الانشغال البارز والزائد والتشوهات المعرفية واضطراب السلوك الاجتماعي والشعور بالهفة على القيام بهذا النشاط، بل ويعتبر الشخص المدمن هذه الأنشطة استراتيجية للمواجهة لكي يتحاشى الآثار المترتبة على افتقادها والتي قد لا يتحملها مما يجعله يزيد من كميتها،

تقدير الذات وتشويه صورة الجسم أو يعانون من العجز الجنسي أو من إدمان الجنس السابق هم أولئك أكثر عرضه للجوء إلى تطوير إدمان الجنس على الإنترنت [3].

إن علاقة الإنترنت بالعواطف والخيالات الرومانسية موضوع مهم، فالإنترنت كشبكة والكمبيوتر كأداة أحدثا انقلاباً في المفاهيم والممارسات النفسية والاجتماعية التي كانت مستقرة في الأذهان، فهو يتيح للإنسان إطلاق رغباته الدقيقة كلها والتعبير عنها بصراحة مع من يرغب عبر غرف الدردشة، وخطورة هذه الغرف أنها تتيح إمكانية أن يخلوا الشاب بالفتاة ويتبادلان كل الكلام الممكن وغير الممكن [24].

(2) إدمان القمار: إن الإدمان على القمار (القمار المرضي) هو من الاضطرابات الموجودة قبل وجود شبكة الإنترنت، وإن وجود كازينوهات للقمار على شبكة الإنترنت زاد من الإدمان على القمار عند بعض الناس، بل إن الناس الذين بدأوا في التعافي من إدمان القمار قد انتكسوا مرة أخرى بسبب توافر الكازينوهات الافتراضية كما أنهم يستخدمون الإنترنت كوسيلة أخرى لإرضاء إدمانهم [3].

(3) إدمان اللعب: وهو الولع بالألعاب المتوفرة على الشبكة؛ حيث تؤثر على الوظائف الأساسية في الواقع الحياتي كالدراسة والعمل والواجبات المنزلية [11].

إن إدمان اللعب سواءً في النت أو غيره يقلل من التركيز ويمنع العقل من الاستجابة للمثيرات الأخرى، وعلى الرغم من أن الألعاب هي في أغلب الأحيان مرتبطة بالمجتمعات الأصغر سناً فإنه في السنوات الأخيرة بدأ يختفي حد العمر [3].

العوامل المساهمة في حصول الإدمان على الإنترنت:

لقد عدت يونج [25] أن من أكثر العوامل المؤدية لإدمان الإنترنت:

• الحصول على الإنترنت المفتوح وقتاً وكما.

• الأوقات غير المنظمة، (ضعف إدارة الوقت).

• التحرر من الرقابة.

• الرغبة في الهروب من الضغوط النفسية والاجتماعية.

• التخويف الاجتماعي والافتقار [3].

تقول (Young) يونج: من خلال دراستي لهذه الظاهرة والتي استمرت لمدة ثلاث سنوات اكتشفت أن هناك شكلاً من أشكال الهروب يكمن عادة في قلب وروح الدافع باتجاه الإدمان على الإنترنت [14].

إن بعض المدمنين على الإنترنت لا يعتبرون الشبكة ببساطة أداة اتصالية أو معلوماتية ولا يستعملونها لمجرد الاستمتاع بالنسبة لهم بل هي شكل من أشكال الهروب الذي يسمح لهم بنسيان مشاكلهم خلال الوقت الذي يقضونه على الخط المباشر تماماً كالإحساس الذي يشعر به المدمنون على الكحول أثناء الشرب [14].

إن عدم السعادة تشكل أرضاً خصبة للإدمان سواءً أكان على الإنترنت أو على غيره، ولأن الظروف مهيئة للسلوك الإدماني في حضارتنا وفي العالم أجمع؛ فقد تجاوز المدمنون على الإنترنت جميع الحدود العمرية والجنسية والاجتماعية والثقافية والاقتصادية [14]، وبناء على ما ذكرته "يونيغ" بأن الجزء الجاذب للإنترنت هو أنه يسمح للأفراد بالدخول إلى الإنترنت بشخصيات خفية عند التواصل مع الآخرين، وهذا يشعرهم بالراحة عما يحدث لهم في الحياة الحقيقية، وعن طريق

2- الحدود الزمانية: طبق برنامج الدراسة خلال شهر ربيع الآخر وجمادى الأولى من الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 1431-1432هـجري.

3- الحدود المكانية: تمثلت الحدود المكانية في مجمع العليان وثانوية الصديق (القسم الطبيعي) التابعتين لإدارة تعليم البنين في مدينة الرياض حيث تم تطبيق هذه الدراسة التجريبية، حيث كانت المجموعة الضابطة من ثانوية العليان والمجموعة التجريبية من ثانوية الصديق.

4- الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على طلاب المرحلة الثانوية الحكومية النهارية بمدينة الرياض المدمنين للإنترنت، وفق المقياس المستخدم.

د. مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

- إدمان الإنترنت: يشير جكينباخ [23] إلى أن أي سلوك يتميز بالمحكات الستة التالية، يمكن تعريفه بالإدمان، وفيما يلي هذه المحكات:

1- أن يكون السلوك سمة بارزة Salience من حيث الأهمية.

2- تغيير المزاج Mood Modification، عند القيام به أو تركه.

3- التحمل Tolerance هو العملية التي يزيد فيها كمية النشاط للحصول على نفس الأثر السابق.

4- الأعراض الانسحابية Withdrawal Symptoms وهي الآثار النفسية والفسولوجية التي تحدث حين الانقطاع عن النشاط.

5- الصراع Conflict مع ما يحيط به من أفراد المجتمع.

6- الانتكاس Relapse وهو الميل إلى العودة للنشاط السابق وممارسته، وعلى هذا فإن الباحثان يعرفان إدمان الإنترنت بأنه: حاله من الارتباط بالإنترنت بشكل بارز مصحوباً بتغير في المزاج نتيجة لاستخدامه أو الانقطاع عنه مما يؤثر على حالته النفسية والسلوكية والاجتماعية، ويمكن تعريف إدمان الإنترنت إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس إدمان الإنترنت ضمن عينة الدراسة.

- البرنامج الإرشادي: يعرف الباحثان البرنامج الإرشادي إجرائياً بأنه: تطبيق عدد من الاستراتيجيات النفسية المستمدة من بعض نظريات الإرشاد النفسي، لإحداث تغييرات معرفية يتبعها تغييرات سلوكية ينتج عنها استبصار الطلاب المدمنين على الإنترنت بمشكلاتهم ومساعدتهم ليساعدوا أنفسهم في حلها.

3. الإطار النظري

أشكال إدمان الإنترنت:

سوف يتم التركيز على الأشكال الرئيسية للإدمان:

(1) إدمان العلاقات والدردشة: فقد أظهرت العديد من الدراسات كدراسة Griffiths, -Kraut et. [10] ويونج [14] أن المستخدمين المعتمدين على الكمبيوتر يقضون أوقاتاً أقل مع الناس الحقيقيين في حياتهم مقابل الوقت الذي يقضونه أمام شاشات الكمبيوتر ويؤدي هذا لإقامتهم لعلاقات على النت بشكل كبير [10,14].

وهذه العلاقات التي تتم تعد غير مشبعة للرغبة لأنها قائمة على أسس ضعيفة وغير سليمة أو متينة [24].

(1) إدمان الجنس: لقد أظهرت الدراسات أن الرجال أكثر عرضه لمشاهدة المواد الإباحية بينما يكون الإناث أكثر عرضة للمشاركة في غرف التعارف والدردشة، والأشخاص الذين يعانون من انخفاض

أثر برنامج إرشادي لخفض درجة إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية في الرياض ناصر العبيدي وسعيد بن دبيس

وحسب النظرية المعرفية فإن التشوهات المعرفية حول الذات تشمل الشك الذاتي وانخفاض كفاءة الذات وتقدير الذات السلبي، مثل: لا أشعر بالاحترام حينما لا أكون على الإنترنت، ولكن عندما أكون على الإنترنت فأني أفتخر بنفسني، والإنترنت هو المكان الوحيد الذي أشعر فيه بالاحترام.

فمن يحملون الإدراكات السلبية عن ذواتهم وعن شخصياتهم يجعلهم يفضلون الاندماج في أنشطة الإنترنت لأنه أقل تهديداً من التفاعل المباشر [3]. ومن العبارات التي تشير إلى التشوهات المعرفية التي يحدث بها المدمن نفسه:

- على الإنترنت يقبلي الآخرون كما أنا.

- رفاقي على الإنترنت أعز أصدقائي.

- أستطيع الكشف عن مشاعر وأفكار تساورني للأشخاص على الإنترنت ولا أستطيع البوح بها لغيرهم.

- يجديني أصدقائي من الإنترنت مرحاً ذكياً وجذاباً.

- أشعر بأنني أكثر إبداعاً وإبهاجاً عندما أكون على شبكة الإنترنت [14].

(2) الاتجاه السلوكي:

يفسر أصحاب الاتجاه السلوكي أن أسباب السلوك عموماً ومنه (السلوك الإدماني) من خلال نظرية التعلم أي العملية التي يتم بها تغيير سلوك الفرد في استجابته للبيئة، ووفقاً لهذا الاتجاه فإن السلوك السوي وغير السوي هو نتيجة أنماط التعلم وأن أنماط التعلم غير التكيفية هي السبب في اللاسواء النفسي [28]، ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن سلوكيات الفرد تخضع للاشتراط الإجرائي الذي قدمه "سكندر" والذي يتم فيه مكافأة الشخص إيجابياً أو سلباً أو معاقبته على هذا السلوك فمثلاً إن الشخص الذي يشعر بالخجل من مقابلة أناس جدد فإنه يجد الإنترنت يمثل له خبرة السرور والرضا والارتياح دون الحاجة للتفاعل المباشر وجهاً لوجه، ومن ثم فهي خبرة معززة في حد ذاتها، والفرد الذي يعاني القلق يستخدم الإنترنت فيشعر بالهدوء والراحة ويعتبر هذا الإحساس بمثابة تعزيز إيجابي لاستخدام الإنترنت في المرات اللاحقة [28].

هذا بالإضافة إلى الافتراضية لدى المستخدم فهو يستخدم أسماء وهمية مستعارة غير حقيقية مما يتيح له الإفصاح عن رغباته وحاجاته وهوياته وشخصيته المختلفة الدفينة وبذلك يتدعم هذا السلوك (أي السلوك الإدماني)، ويتعزز بإشباع الحاجة للحب والاهتمام وللتقدير وللارتياح والذي لا يتحقق في الحياة الحقيقية، ووفقاً لهذا الاتجاه فإن الممارسة والتكرار هي التي أوجدت الإدمان على الإنترنت، ووفقاً لهذا الاتجاه فإن مجرد وجود الدافع أو الهدف في حد ذاته ليس مسبباً للإدمان ولكن أيضاً لابد من ممارسة هذا السلوك لمرات عديدة ثم يتم تعزيزه بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله على الإنترنت في كل مرة، وهذا الشعور لا يتغير في نوعه ولكن يتغير في شدته ويصبح اشد وأشد مما يوقع الفرد في كثير من الاضطرابات السلوكية والانفعالية والنفسية [12].

(3) الاتجاه السيكودينامي (إشباع الحاجات):

وهو يركز على خبرات الشخص والتي تعتمد على الأحداث التي مر بها الطفل في مرحلة الطفولة وأثرت في سماته الشخصية بحيث أصبح

إنشاء أو إعادة اكتشاف أنفسهم في العالم الافتراضي على الإنترنت؛ فإنه يتاح لهم فرصة لتجربة واستكشاف بعضاً من جوانب هويتهم [14].

يعتقد جوينسون أن الشخص (مستخدم الإنترنت) يبدأ بعرض نفسه بشكل مختلف، ومن ثم يصبح شخصاً آخر على الإنترنت، وحقيقة هذا السلوك موجود عندما يكون المستخدم مجهول على الشبكة مما يسمح له بالتواصل الجامح [26].

ومن العوامل المؤدية لإدمان الإنترنت أيضاً: الملل والفراغ، والوحدة والمشاكل الاقتصادية والسرية في استخدامه والراحة والمغريات الكثيرة في الإنترنت حسب ميول الفرد والقلق والكآبة والاستياء من الشكل الخارجي والهروب من المشاكل الحياتية [14].

وهناك أسباب خاصة لبعض أنواع الإدمان، فالأسباب التي وراء الإدمان الجنسي عبر الإنترنت تعود إلى ثلاثة أسباب رئيسية:

- السرية: فلا أحد يطلع على ما يشاهده أو يسمعه أو يقرأه من الأمور الجنسية أو غيرها على الشبكة.

- الراحة: وهي الشعور- الوقي- الذي يشعر به حين الحصول على ما يريد على الشبكة.

- الهروب: من ضغوطات الحياة المختلفة [27]، ويمكن إضافة الأسباب التالية المساعدة في إدمان الإنترنت:

- تأثير الأصدقاء والأصحاب: فلكي يبقى الشاب عضواً في الجماعة يجب أن يسايرهم في عاداتهم واتجاهاتهم، ويجد الشاب صعوبة في إيقاف الإدمان (حتى لو حاول ذلك) من أجل أن يظل مقبولاً بين الأصدقاء ولا يفقد الاتصال بهم.

- النقص في وسائل الترويح وقضاء وقت الفراغ.

- الناحية الاجتماعية: تدل معظم الدراسات بما لا يدع مجالاً للشك أن الشباب الذين يعيشون في أسر مفككة يعانون من المشكلات العاطفية والاجتماعية بدرجة أكبر من الذين يعيشون في أسر سوية [27].

- بعض النظريات المفسرة لإدمان الإنترنت:

إن معظم الدراسات الأولى التي أجريت حول ظاهرة الإدمان على الإنترنت هي مجرد دراسات استكشافية وإحصائيات وصفية لا تفسر العلاقة السببية بين سلوك الإدمان المفترض وأسبابه ومن هذه التفسيرات الوصفية هو تفسير "Grohol" وهو أن من يقع في إدمان الإنترنت هو من لا يريد مواجهة مشكلاته الحياتية اليومية (الهروب من المشكلات) ومثله في ذلك من يقضي فترة طويلة في مشاهدة التلفاز أو قراءة عدد كبير من الكتب (هروباً من المشكلات) [12].

أما بالنسبة للتفسير العقلاني للإدمان على الإنترنت فهو متعدد الاتجاهات وفيما يلي عرض لأهم هذه التفسيرات:

(1) الاتجاه المعرفي:

يرى أصحاب ذوي التوجه المعرفي أن السلوك اللاسوي هو استجابة للطرق التي يقيم أو يدرك بها المثير وليس المثير الخارجي نفسه، وقد بدأ النموذج المعرفي في تفسيره للاضطرابات النفسية في أوائل الستينات عندما وضع أثنين من الإكلينيكيين هما (بيك وإليس Beack) and Ellis ونظريتهما المعرفية للاضطراب، وافترض أن العمليات المعرفية هي أساس ومركز السلوك والأفكار والانفعالات [12].

أو مزعجة [30].

(5) الاتجاه الاجتماعي الثقافي:

يرى أعضاء الاتجاه الثقافي الاجتماعي أنه لا يمكن فهم أي اضطراب نفسي إلا عندما ينظر إليه في إطار البيئة والثقافة وقالوا إن انتشار العديد من الاضطرابات تختلف وفقاً للعمر والطبقة الاجتماعية والخلفية الثقافية، ويرون بناء على ذلك أن المجتمع هو السبب في السلوك اللاسوي حيث أن الاضطرابات الموجودة في المجتمع تجبر أفرادها على الانغماس في السلوك الشاذ والغريب للتكيف مع عادات وثقافة هذا المجتمع التي تختلف من مجتمع لآخر ومن ثقافة لأخرى، ولذلك ركزوا على البناء الأسري والتفاعل الأسري والتواصل والضغط الاجتماعية والطبقات الاجتماعية [12].

(6) الاتجاه الطبي:

ويرى هذا الاتجاه أن سلوك الفرد (ومنه الإدمان على الإنترنت) تحكمه العوامل الوراثية الجينية والتغيرات الكيميائية في المخ والناقلات العصبية، فالفرد قد يكون عرضة للإدمان في حالة زيادة أو نقص مكونات كيميائية ضرورية في المخ أو ناقلات عصبية، وقد يكون السبب هو وجود خلل في الكروموسومات أو الهرمونات [31].

(7) الاتجاه التكامل (الاستعداد - الاستهداف - المرض):

يرى هذا الاتجاه أن إدمان الفرد للإنترنت يكون نتيجة لعدة عوامل مهيأة (شخصية - انفعالية - اجتماعية - بيئية) يجعل لديه الاستعداد والاستهداف للإصابة بهذا الاضطراب، فهناك سمات شخصية وظروف اجتماعية وبيئية تجعل الفرد دون غيره يدمن الإنترنت، وفي دراسة أجرتها "Young" في عام (1997)، وجدت أن من بين كل 65 مليون مستخدم للإنترنت يوجد ما يقارب 13 مليون شخص مدمن للإنترنت، وإيماناً بمبدأ الفروق سواء بين الفرد والآخرين أو بين الذكور والإناث أو ذات الفرد يمكن استخلاص الآتي:

1- أن الذكور يلجؤون كما ترى (يونج) لاستخدام الإنترنت للشعور بالقوة والمكانة والسيطرة والمتعة وهذا ما يجعلهم يدخلون إلى مواقع لإشباع هذه الحاجات فنجدهم أكثر دخولاً على مواقع الألعاب وبخاصة العدوانية وحجرات الدردشة الجنسية والصريحة والأفلام الإباحية، على عكس الإناث الذين يلجؤون للإنترنت لإشباع الحاجة للحب وللمشاركة الاجتماعية وعقد الصداقات مع نفس الجنس أو الجنس الآخر فتجد أنهم أكثر دخولاً على مواقع الشات أو الدردشة ومجموعات الأخبار لإشباع الحاجة المؤقتة.

2- أن هناك سمات فردية تجعل الفرد ينزلق في إدمانه على الإنترنت من ذلك الخجل وعدم القدرة على المواجهة والانطوائية التي تجعل الفرد غير قادر على عقد صداقات مع الآخرين في العالم الواقعي فيهرب إلى العالم الافتراضي الذي يوفره له الإنترنت والذي يجعله يعيش في عالم الخيال والأحلام المتتالية ويعقد في ذلك صداقات مع من يريد ومع من لا يستطيعون رؤيته ومن لا يعرفونه ويستعير لذلك اسماً غير اسمه الحقيقي وشخصية غير شخصيته الحقيقية ويتصرف كما يشاء بدون رقيب عليه ويصبح محبوباً ومنبسطةً في علاقاته الوهمية الافتراضية مما يشعره بذاته وأهميته ومكانته بين الناس فيجيد في الإنترنت ضالته التي يبحث عنها في الحقيقة ولكن دون جدوى ولا أمل فإذا كان مفتقداً

عرضة لإدمان الإنترنت أو أي نوع من الإدمان، والمدمن من خلال هذا الاتجاه يستخدم ميكانيزم الهروب من الصعوبات الانفعالية والمواقف المشككة أو أنه يخفف أوقات التوتر والضغط النفسية ويعزز هذا السلوك ويساعده في ذلك مجهولية التعاملات الإلكترونية أو التعاملات غير معروفة الاسم مع الآخرين؛ فإدمان الإنترنت من خلال هذا الاتجاه هو استجابة هروبية من الإحباطات والضغط وللرغبة في الحصول على لذة بديلة مباشرة لتحقيق الإشباع وأيضاً للرغبة في النسيان، وأيضاً وفق هذا الاتجاه فإن المدمن يستخدم ميكانيزم "الإنكار" أي إنكار إدمانه وهذا مؤشر على إدمان الإنترنت، وجميع أنواع الإدمان - بما فيها إدمان الإنترنت - من خلال هذا الاتجاه هي محاولة فاشلة وغير ناجحة للسيطرة من جانب الفرد على قلقه واكتنابه وإحباطاته ومشاعر الإثم والذنب التي تدب داخله [12].

(4) النظرية العقلانية الانفعالية:

يرى (Albert Ellis) واضع هذه النظرية حيث تستند على أرضية معرفية إدراكية انفعالية سلوكية، يرى أن نظام الأفكار التي يؤمن بها الفرد تنقسم إلى قسمين الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية، وترى النظرية أن الأفكار اللاعقلانية هي الهدف الأساسي التي تسعى النظرية لإزالتها والتخلص منه لأنها هي سبب الاضطراب الانفعالي والسلوكي وليست العوامل أو الأسباب الخارجية، وفي حالة إدمان الإنترنت يتوهم المدمن أن الإدمان يساعده فترة مؤقتة على الهروب من التوتر إلا أن له تأثيرات سلبية متعددة حيث يعزز لدى المدمن شعوره بأنه غير قادر على تحمل الانزعاج والخوف والصعوبات.

إن مدمن الإنترنت وفق هذا الاتجاه لا يلجأ إلى إدمانه للحصول على اللذة بذاتها ولكن من أجل إزالة مشاعر السلبية والدونية وتخفيف الضيق والتوتر الناجم عن القلق الأصلي وما أن يتحكم في مشاعره إلا وتراه قد امتلك الأفكار غير العقلانية ومن ذلك أن إدمان الإنترنت هو الطريق الأقصر والأسرع لإزالة الانزعاج، إذ أن بعض المدمنين يعترفهم شعور بأنهم مغلوبون على أمرهم وأنهم ضحية تجارب خاطئة غير قادرين على الانفكاك من عقابها حتى يجدون أنفسهم وقد تضاعلت ذواتهم وتدننت مكانتهم الاجتماعية ولا يلبث أن يقودهم تفكيرهم إلى مشاعر الإثم والمعاناة ويكون الهروب هنا، (في حالة إدمان الإنترنت) للإنترنت والاستعداد والاستهداف [29].

ويعتبر أليس أن الإنسان كائن عقلائي وغير عقلائي في نفس الوقت فعندما يفكر ويتصرف بعقلانية يكون فعالاً وسعيداً وكفوياً، ولكن عندما يفكر ويتصرف على نحو لاعقلاني فإن ذلك يؤدي إلى الشعور بالقلق والاضطراب النفسي والسلوكي.

ويرى هذا الاتجاه أنه عندما نفكر بالمشكلات التي تعترض في حياتنا بطريقة تدعو إلى الاكتئاب أو الغضب أو ترقب الكوارث فإننا نشعر بالاكئاب والغضب وإذا ما علمنا أن أحاديثنا مع ذواتنا تعكس ما يجول في أذهاننا من أفكار وتخيلات وصور ذهنية وأفكار فإن تغييرنا لتلك الأحاديث السلبية بأخرى إيجابية هو هدفنا للتخلص من الاضطراب؛ فالحوادث الخارجية ليست هي المسؤولة عن انفعالاتنا وانزعاجاتنا بل إن إدراكنا لتلك الأحداث وطريقة تقويمنا لها والتوقعات التي تنتج عن هذا التقويم هو الذي يخلق الانفعالات سواء كانت سارة

أثر برنامج إرشادي لخفض درجة إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية في الرياض ناصر العبيدي وسعيد بن ديبس

بعض الواجبات المنزلية والتي من شأنها أن تساند التغيير المعرفي لدى الفرد باعتبار أن السلوك هو ناتج عن أفكار الفرد وتصوراته، كما وصف الباحثان التغذية الراجعة أثناء مناقشة بعض الأفكار التي يعتقدونها بعض الأفراد أثناء الجلسات الجماعية لأفراد العينة لتعديلها، كما استخدم أسلوب النمذجة فيما يتعلق بالأساليب المعرفية المرغوبة.

(3) تطبيق الإرشاد الديني في البرنامج المقترح:

هناك فرق بين الإرشاد الديني والوعظ الديني، فالوعظ الديني فيه تعليم وتوجيه غالباً من جانب واحد مثل ما نسمع في المساجد والبرامج الدينية أما الإرشاد الديني فهو تكوين حالة نفسية متكاملة نجد فيها السلوك متكامل مع المعتقدات الدينية مما يؤدي إلى توافق الشخصية والسعادة والصحة النفسية [19].

4. الدراسات السابقة

هدفت دراسة العصيمي [3] إلى التعرف على إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. وأشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الدرجة الكلية لمقياس إدمان الإنترنت والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي. ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الدرجة الكلية لمقياس إدمان الإنترنت ودرجات أبعاد التوافق النفسي والتوافق الأسري والتوافق المدرسي والتوافق الاجتماعي.

أما دراسة غنيم وزملاؤه [32] فقد حاولت الكشف عن إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من الاكتئاب والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، وكان من أبرز نتائجها وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ارتفاع مستوى الاكتئاب والتنبؤ بارتفاع مستوى إدمان طلاب وطالبات الجامعة للإنترنت.

وطبقت دراسة [33] Daniel, T.; Shek, Vera; Tang, M. & Lo, Y. برنامجاً إرشادياً متعدد المستويات مصمم لعلاج الإدمان من الإنترنت لدى المراهقين الصينيين بهونج كونج، وقد تم استخدام مقياس إدمان الإنترنت النسخة الصينية لـ "يونج" الذي تكون من عشرة بنود؛ لتحديد المدمنين من غير المدمنين. وقد أظهرت النتائج القلبية والبعديّة أن مشكلات إدمان الإنترنت لدى المشاركين قد انخفضت بعد الانضمام للبرنامج.

أما دراسة [34] Jong-Un Kim, J. فقد هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج الواقعي على مستوى إدمان الإنترنت وتقدير الذات لإدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة. وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في اثنين من المتغيرات: الفكر الإدماي التلقائي والتحمل.

وبحثت دراسة [35] Ceyhan, A., & Ceyhan, E عما إذا كانت مستويات الشعور بالوحدة، والاكتئاب، والفعالية الذاتية في استخدام الكمبيوتر لدى طلاب الجامعة مؤشرات دالة لمستويات الاستخدام المشكل للإنترنت (الإدمان على الإنترنت)، وقد أشارت النتائج إلى أن الشعور بالوحدة، والاكتئاب، والفعالية الذاتية في استخدام الكمبيوتر تعد مؤشرات دالة لمستويات الإدمان على الإنترنت، ووجد أن الشعور بالوحدة هو المتغير الأكثر تنبؤاً للاستخدام المشكل للإنترنت، ثم جاء

للمهارات الاجتماعية في عالمه الحقيقي فيكون أهلاً لها في عالمه الافتراضي، ولذلك يمكن أن تكون سمات الشخصية كتقدير الذات المنخفضة والشعور بالنقص وعدم الكفاية والخوف والرهاب الاجتماعي ومفهوم الذات السلبي والانطوائية والخجل هي مؤشرات لإدمان الإنترنت.

3- إن من لديهم تاريخ مرضي سابق هم الأكثر عرضة لإدمان الإنترنت، فقد أشارت نتائج الدراسات أن من بين مدمني الإنترنت أفراد لهم تاريخ سابق من مرض القلق والاكتئاب وأشكال الإدمان الأخرى.

4- الأفراد الذين يعانون من ضغوط في حياتهم سواء كانت شخصية أو أسرية أو مهنية أو دراسية تجعلهم يهربون إلى هذا العالم الافتراضي لينسى هذه الضغوط وليعيش في هذا العالم الافتراضي.

5- خبرات الطفولة السيئة وأساليب المعاملة الخاطئة كالخوف الزائد على الابن وعقابه ولطمه وتوبيخه المستمر أو كذلك الغضب الوالدي كل هذا من مؤشرات إدمان الإنترنت [12].

أوجه تطبيق بعض النظريات المفسرة للسلوك في برنامج الإرشاد المقترح:

قام الباحثان باستخدام بعض الأساليب السلوكية والتي يهدف من خلالها لتعديل سلوك الطالب الإدماني إلى الاستخدام الطبيعي للإنترنت مثل: عمل العكس وتحديد وقت الاستخدام، والامتناع التام... وغيرها كما سيعرضها الباحثان في الجلسات الخاصة بذلك، كما قام الباحثان باستخدام أسلوب النمذجة في جلسة خاصة وذلك باستضافة طالب متفوق دراسياً ليعرض لأفراد المجموعة طريقة استخدامه للإنترنت وجدول أعماله اليومي وعلاقته الأسرية... الخ، كما سيأتي في الجلسة الخاصة بذلك.

أوجه تطبيق النظرية المعرفية في برنامج الإرشاد المقترح:

قام الباحثان بمناقشة أفكار أفراد المجموعة التجريبية في جلسات فردية وأخرى جماعية لمناقشة الأفكار التي أدت إلى السلوك الإدماني لديهم ومن هذه الأفكار:

- إنني لا أجد الاحترام والتقدير إلا في الإنترنت.

- أحقق فيه الإشباعات المختلفة.

- أقول فيه ما أريد... وغيرها من الأفكار والتي تختلف من فرد لآخر من أفراد العينة.

• أوجه تطبيق نظرية الاتجاه الانفعالي العقلاني في برنامج الإرشاد المقترح:

قام الباحثان بالطلب من أفراد المجموعة التجريبية بالتعبير الانفعالي بكل شفافية ووضوح وذلك خلال الجلسات الفردية، كما يقوم الباحثان بمهاجمة الأفكار التي يتولد منها الانفعالات الشخصية والتي بدورها تكون السلوك، فبمهاجمة الأفكار اللاعقلانية وتصحيحها وتبصير الفرد بخطأ الفكرة التي يحملها واستخدام أسلوب الإقناع المنطقي في ذلك.

أوجه تطبيق نظرية الاتجاه المعرفي السلوكي في برنامج الإرشاد المقترح:

كما قام الباحثان باستخدام الإقناع الجدلي التعليمي من خلال الجلسات الفردية أو الجماعية للتخلص من الأفكار المشوهة واللاعقلانية لدى الفرد من المجموعة التجريبية كما تم تكليف الطالب

أحدهما والتجريبية من الأخرى، بعد ذلك قام الباحثان بتطبيق مقياس الإدمان على الإنترنت لبشرى إسماعيل [12] على طلاب الصف الأول والثاني من كل مدرسة لبدء التخصص من الصف الثاني لدى طلاب المرحلة الثانوية بحيث يكون هناك التخصص الطبيعي والشرعي وتم تحديد أفراد المجموعة الضابطة من طلاب ثانوية العليان وأفراد المجموعة التجريبية من طلاب ثانوية الصديق ممن حققوا الحد المعياري للإدمان المحدد في مقياس إدمان الإنترنت المستخدم وهو حصول الطالب على درجة 60 فأكثر حيث يصنف بأنه مدمن حسب مقياس الإدمان المستخدم في هذه الدراسة، وبعد تطبيق المقياس في المدرستين بلغ عدد العينة المختارة في ثانوية العليان (14) طالباً يمثلون المجموعة الضابطة وفي ثانوية الصديق (14) أيضاً يمثلون المجموعة التجريبية.

إجراءات التطبيق:

قام الباحثان باختيار أحد هذه المكاتب بطريقه عشوائية وذلك بعد ترقيمها من 1 إلى 11 واختيار أحد الأرقام عشوائياً حيث وقع الاختيار على مكتب الروابي والذي يتبع له (14) ثانوية، ثم بعد ذلك اختار الباحثان من هذه الثانويات ثانويتين مختلفتين لاختيار عينة المجموعة الضابطة من أحدهما والتجريبية من الأخرى لتجنب حدوث الاتصال بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة حين تطبيق البرنامج لئلا يتعدى أثر البرنامج إلى المجموعة الضابطة مع مراعاة أن تكون المدرستان متقاربتين قدر الإمكان في المكان والطبقة الاجتماعية والثقافية، ولقد وقع الاختيار على ثانوية الصديق بحي المنار وثانوية العليان بحي الروابي، وبعد تحديد المدرستين قام الباحثان بأخذ الموافقة على إجراء الدراسة من قسم التخطيط والتطوير التابع لإدارة تعليم البنين بالرياض، ثم قام بإبلاغ مدرء المدارس الذي سيطبق فيها دراسته، ثم قام بتحديد مكان عقد الجلسات وذلك في قاعة مصادر التعلم بثانوية الصديق.

بعد ذلك قام الباحثان بتطبيق مقياس الإدمان على الإنترنت لبشرى إسماعيل [12] على طلاب الصف الأول والثاني من كل مدرسة لكون التخصص الدراسي يتحدد من الصف الثاني لدى طلاب المرحلة الثانوية بحيث يكون يوجد التخصص الطبيعي والشرعي وتم تحديد أفراد المجموعة الضابطة من طلاب ثانوية العليان وأفراد المجموعة التجريبية من طلاب ثانوية الصديق ممن حققوا الحد المعياري للإدمان المحدد في مقياس إدمان الإنترنت المستخدم وهو حصول الطالب على درجة 60 فأكثر حيث يصنف بأنه مدمن حسب مقياس الإدمان المستخدم في هذه الدراسة.

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي:

للتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي استخدم الباحثان اختبار "Mann-Whitney Test" لتوضيح دلالة الفروق بين المجموعتين وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

الاكتئاب في المرتبة الثانية، وبعدها الفعالية الذاتية لاستخدام الكمبيوتر.

أما دراسة ارنوط [12] فقد حاولت تحديد العلاقة بين إدمان الإنترنت وأبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين. وكان من أبرز نتائجها وجود ارتباط دال إحصائياً بين الاضطرابات النفسية وأبعاد الشخصية وإدمان الإنترنت. ووجود فروق داله إحصائياً بين مدمني الإنترنت وغير المدمنين في أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية. ووجود فروق داله إحصائياً بين مدمني الإنترنت ومدمناته في أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية.

4. الطريقة والإجراءات

أ. منهج الدراسة

اعتمد الباحثان المنهج التجريبي في هذه الدراسة كونها دراسة تجريبية تهدف على قياس أثر البرنامج (متغير مستقل) على المتغير التابع (درجة إدمان الإنترنت لدى أفراد العينة)، واستخدم الباحثان منهج تصميم المجموعتين: الضابطة والتجريبية، وتعرض المجموعة التجريبية للبرنامج وحجبه عن المجموعة الضابطة مع استخدام القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين لمعرفة أثر البرنامج على المجموعة التجريبية.

ب. فرضيات الدراسة

الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس إدمان الإنترنت بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي.

الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إدمان الإنترنت (البعدي) بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية.

ج. مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من الطلاب المدمنين على الإنترنت- وفقاً لمقياس إدمان الإنترنت المستخدم في الدراسة- من طلاب المرحلة الثانوية الحكومية النهارية للعام الدراسي 1431-1432هـ والذين طبق عليهم مقياس الإدمان على الإنترنت المستخدم في هذه الدراسة حيث يشكلون الإطار العام لمجتمع الدراسة والذين اختيرت منهم عينة الدراسة للمجموعة التجريبية والضابطة، وبلغ عدد المدارس الثانوية الحكومية النهارية للبنين بالرياض (108) مدرسه وعدد طلابها (56428) حسب آخر إحصائية صادرة من إدارة تعليم الرياض للبنين [36].

ج. عينة الدراسة

لاختيار عينة الدراسة قام الباحثان بحصر مكاتب الإشراف التابعة لإدارة تعليم الرياض للبنين والتي تقع في حدود مدينة الرياض الإدارية وعددها أحد عشر مكتباً تمثل إدارة تعليم الرياض، ثم قام الباحثان باختيار أحد هذه المكاتب بطريقه عشوائية وذلك بعد ترقيمها من 1 إلى 11 واختيار أحد الأرقام عشوائياً حيث وقع الاختيار على مكتب الروابي والذي يتبع له (14) ثانوية، ثم بعد ذلك اختار الباحثان من هذه الثانويات ثانويتين مختلفتين لاختيار عينة المجموعة الضابطة من

نتائج اختبار "Mann-Whitney Test" للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	قيمة مان-وتني	الدلالة
السيطرة أو البروز	ضابطة	14	14.46	97.500	0.982
	تجريبية	14	14.54		
تغيير المزاج	ضابطة	13	14.23	75.000	0.650
	تجريبية	14	12.77		
التحمل	ضابطة	14	13.12	76.500	0.936
	تجريبية	14	12.88		
الأعراض الانسحابية	ضابطة	14	15.43	57.000	0.176
	تجريبية	14	11.25		
الصراع	ضابطة	14	13.07	78.000	0.781
	تجريبية	14	14.00		
الانتكاس	ضابطة	14	13.32	.50081	650.0
	تجريبية	14	14.73		
الدرجة الكلية	ضابطة	14	12.19	49.500	556.0
	تجريبية	14	10.50		

تحدث حين ينقطع عن الاستخدام أو يقله.

5- الصراع: Conflict وهي تشير إلى الصراعات التي تدور بين المدمن ومن حوله.

6- الانتكاس Relapse وهو الميل إلى العودة مرة أخرى لأنواع الأنشطة التي كان يدمنها الفرد في السابق.

وقد صاغت معدة المقياس عبارات هذه الأبعاد الستة بطريقة التقرير الذاتي، واشتمل على (60) عبارة، موزعة بالتساوي على ستة أبعاد لإدمان الإنترنت.

- تصحيح المقياس وتفسير الدرجات:

يجب الفرد على المقياس باختيار أحد البدائل الثلاثة، (تنطبق تماماً، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق علي إطلاقاً)، فإذا أجاب الفرد بـ "تنطبق تماماً" يحصل على درجتان، وتنطبق إلى حد ما درجة واحدة، ولا تنطبق علي إطلاقاً صفر، مع الاعتبار بأن جميع عبارات المقياس تصحح في اتجاه واحد حيث لا توجد عبارات عكسية، ووفقاً لمفتاح التصحيح السابق فإن أقصى درجة يمكن أن يحصل عليها الفرد على المقياس الكلي هو (120) درجة، وهي ما يطلق عليه (سقف الاختبار)، وأقل درجة يمكن أن يحصل عليها الفرد على المقياس هي صفر (أرضية المقياس) وتشير إلى أن الفرد غير مدمن للإنترنت.

- صدق المقياس:

قامت معدة المقياس بالتحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة التحليل العاملي (التوكيدي)، وذلك باختبار نموذج العامل الكامن العام، الذي حاز على مطابقة تامة، حيث كانت كا = 2 = صفر ومستوى دلالتها 0,001

- ثبات المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام عدة طرق هي: 1- معامل ألفا كرونباخ: تراوحت معاملات الثبات للأبعاد الفرعية ما بين (0.77، 0.95) وبلغ معامل ثبات ألفا للمقياس الكلي (0.87)، مما يعني دقة المقياس واتساقه وأطراده فيما يزودنا به من معلومات عن

يتضح من خلال النتائج الموضحة أعلاه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 فأقل بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أعراض إدمان الإنترنت (السيطرة أو البروز، تغيير المزاج، التحمل، الأعراض الانسحابية، الصراع، الانتكاس، الدرجة الكلية لإدمان الإنترنت) مما يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة وصلاحيتهما لتطبيق التجربة.

د. أدوات الدراسة

تضمنت الدراسة المقترحة الأدوات التالية:

1- مقياس إدمان الإنترنت لبشرى إسماعيل:

قام الباحثان بالاطلاع على عدد من مقاييس إدمان الإنترنت كمقياس يونج للاستخدام المفرط للإنترنت [7]، وقائمة "برينر [37]" للسلوك الإدماني للإنترنت، ومقياس إدمان الإنترنت المستخدم في دراسة العصبي [3]، ودراسة العمري [11] وغيرها، ورأى الباحثان أن مقياس بشرى إسماعيل [12] أنسب للدراسة المقترحة لاتساقه مع تعريف الإدمان على الإنترنت الذي أعتمده الباحثان والمتضمن لمحاكاة الإدمان التي أشار إليها جكيتمان حيث عرف الباحثان إدمان الإنترنت بأنه: حاله من الارتباط بالإنترنت بشكل بارز مصحوباً بتغيير في المزاج نتيجة استخدامه أو الانقطاع عنه، مما يؤثر على حالته النفسية والسلوكية والاجتماعية. ويشتمل المقياس على ستة أبعاد هي:

1- أن يكون السلوك سمة بارزة salience البروز، وهذا ما يحدث عندما يصح هذا السلوك أهم الأنشطة لدى الفرد وأكثرها قيمة عنده.

2- تغيير المزاج mood modification ويشير إلى الخبرة الذاتية التي يشعر بها كنتيجة للقيام بهذا السلوك.

3- التحمل Tolerance وهو العملية التي يزداد بها كمية أو مقدار النشاط أو السلوك المطلوب إنجازه للحصول على نفس الأثر الذي أمكن تحصيله من قبل.

4- الأعراض الانسحابية withdrawal symptoms وهي ما يشعر به الفرد من عدم الراحة والانزعاج أو الآثار الفسيولوجية التي يمكن أن

ممن تراوحت أعمارهم بين 22- 26 عام، وتم حساب صدقه وثباته

بالطرق التالية:

- صدق المقياس: تم حسابه بطريقة التحليل العاملي وذلك باختبار نموذج العامل الكامن العام، الذي حاز على مطابقة تامة، حيث كانت $2K =$ صفر ومستوى دلالتها 0,001

ثبات المقياس: تم حسابه بالطرق التالية:

- طريقة إعادة الاختبار بعد 21 يوم على عينة سعودية.

- ألفا كرونباخ

والجدول التالي يبين معامل ثبات أبعاد المقياس بطريقي اختبار معامل

ألفا وإعادة الاختبار

إدمان الإنترنت.

2- التجزئة النصفية: وقد تراوحت قيمة معامل ثبات "جتمان" للأبعاد

الفرعية للمقياس ما بين (0.73، 0.91)، وتراوحت قيمة معامل ثبات "سبيرمان - براون" ما بين (0.74، 0.94)، وبلغ معامل ثبات "جتمان" للمقياس الكلي 0.89، ومعامل ثبات "سبيرمان - براون" (0.90) وهذا يشير إلى ارتفاع معامل ثبات المقياس الكلي.

3- طريقة إعادة الاختبار: وقد بلغ معامل ثبات إعادة الاختبار بعد أسبوعين (0.88).

وقد قامت الباحثة بإعادة تقنين الاختبار على البيئة السعودية وذلك بتقنيته علي عينة سعودية مكونة من 175 (40 ذكور، 135 إناث) من طلبة كلية التربية للبنين والبنات بمدينة القنفذة بالمملكة،

جدول 2

يبين معامل ثبات أبعاد المقياس باختبار معامل ألفا وإعادة الاختبار

أبعاد المقياس	معامل ثبات " ألفا "	معامل ثبات " إعادة الاختبار "
السيطرة أو البروز	0.88	0.83
تغيير المزاج	0.85	0.87
التحمل	0.80	0.76
الأعراض الانسحابية	0.88	0.84
الصراع	0.77	0.80
الانتكاس	0.89	0.83
الدرجة الكلية	0.83	0.81

عشوائية مكونة من (81) طالباً من مستويات المرحلة الثانوية الثلاث بتخصصاتها المختلفة.

وقد تم حساب صدق المقياس وثبات المقياس على النحو التالي:

أولاً: صدق المقياس: وتم حسابه بطريقة صدق البناء:

صدق البناء:

تم حساب معامل ارتباط بيرسون لمعرفة الصدق الداخلي للمقياس حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه العبارة، كما توضح ذلك الجداول التالية:

يتضح من تقنين المقياس علي العينة السعودية تمتعه بمعامل ثبات مرتفع وكذلك صدقه علي هذه العينة: مما يشير إلى صلاحية تطبيق المقياس .

وقد قام الباحثان بإعادة تقنيته على البيئة السعودية لاختلاف الفئة العمرية التي قامت الباحثة بإعادة التقنين عليها وهي (من 22 إلى 26) عن الفئة العمرية التي سيطبق عليها المقياس في هذه الدراسة وهم طلاب المرحلة الثانوية والذين تراوح أعمارهم في الغالب (من 16 إلى 18)، وقد اختار الباحثان عينة التقنين في دراسة استطلاعية من طلاب المرحلة الثانوية في مدرسة الصديق الثانوية حيث تم اختيار عينة

جدول 3

معاملات ارتباط بيرسون لعبارات الأبعاد الستة بالدرجة الكلية للمحور

البعء	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعء
الأول	1	**0.647	31	**0.607
	7	**0.687	37	**0.691
	13	**0.461	43	**0.333
	19	**0.553	49	**0.658
	25	**0.552	55	**0.532
	2	**0.545	32	**0.628
الثاني	8	**0.491	38	**0.748
	14	**0.571	44	**0.567
	20	**0.649	50	**0.637
	26	**0.612	56	**0.653
الثالث	3	**0.602	33	**0.742
	9	**0.683	39	**0.476

أثر برنامج إرشادي لخفض درجة إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية في الرياض ناصر العبيدي وسعيد بن ديبس

الدرجة	العدد	القيمة	المرتبة
**0.697	45	**0.731	15
**0.664	51	**0.513	21
**0.483	57	**0.606	27
**0.695	34	**0.678	4
**0.642	40	**0.688	10
**0.370	46	**0.569	16
**0.381	52	**0.610	22
**0.648	58	**0.268	28
**0.559	35	**0.564	5
**0.569	41	**0.486	11
**0.656	47	**0.533	17
**0.647	53	**0.595	23
**0.635	59	**0.611	29
**0.601	36	**0.566	6
**0.596	42	**0.692	12
**0.426	48	**0.646	18
**0.594	54	**0.683	24
**0.583	60	0.174	30

يتضح من الجداول (11) أن قيم معامل ارتباط كل عبارة من العبارات مع بعدها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) فأقل مما يدل على صدق اتساقها مع أبعادها. ثانياً: ثبات المقياس:

جدول 4

معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات أداة الدراسة

أبعاد الاستبانة	عدد العبارات	ثبات البعد
البعد الأول (السيطرة أو البروز)	9	0.7690
البعد الثاني (تغير المزاج)	10	0.8044
البعد الثالث (التحمل)	10	0.8239
البعد الرابع (الأعراض الانسحابية)	10	0.7577
البعد الخامس (الصراع)	10	0.7810
البعد السادس (الانتكاس)	10	0.7611
الثبات العام	59	0.9587

- معامل الثبات لأبعاد المقياس عال؛ حيث تراوح بين (0.7577 - 0.8239) وبلغ معامل الثبات العام (0.9587) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.
- البرنامج الإرشادي:
- يعد البرنامج الإرشادي وتطبيقه هو الجزء التطبيقي في هذه الدراسة: وقد قام الباحثان بعرض البرنامج على مجموعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس من جامعة الملك سعود وجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية وجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ومستشفى الأمل للصحة النفسية بالدمام، وقد أبدوا بعض الملاحظات من حيث عدد الجلسات والفنيات المستخدمة، يمكن تلخيصها فيما يلي:
- 1- تقليص زمن الجلسات إلى نصف ساعة مراعاة لكون المسترشدين من الطلاب.
 - 2- كتابة تفاصيل وفنيات أكثر دقة ومنهجية.
 - 3- وضع حوافز للطلاب لتنفيذ الواجبات المنزلية التي يتضمنها البرنامج والاهتمام بها.
 - 4- تقديم جلسات، كتقديم جلسة الإرشاد الديني في بداية البرنامج.
 - 5- وضع جلسة هدفها التعرف على المدمنين من حيث مستوى الوازع الديني لديهم ومستوى اندماجهم الاجتماعي في الحياة (مقابل العزلة الاجتماعية)، وتصورات المدمنين لأنفسهم وللسلوك الذي يمارسونه (هل يعتقدون بصحته أم أنهم يعتقدون بخطئه ولكنهم غير قادرين على تغييره).
 - 6- عقد جلسة خاصة ببدائل الإنترنت (مطالعة، رياضه،.... الخ) بحيث تأتي متوافقة مع ميولهم واهتماماتهم.
 - 7- عقد جلسة تتعلق بتنمية تصوراتهم لمستقبلهم وتصوراتهم لرسالتهم في الحياة ورسالتهم لمجتمعهم.
 - 8- تعريف أفراد المجموعة التجريبية بفوائد الإنترنت أولاً.
 - 9- التنوع في مهارات إدارة الوقت والتدريب عليها.

وللتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأدايين القبلي والبعدي للتجريبية في أعراض إدمان الإنترنت؛ استخدم الباحثان اختبار " Wilcoxon Signed Ranks Test " لتوضيح دلالة الفروق بين الأدايين القبلي والبعدي للتجريبية في أعراض إدمان الإنترنت وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

النتائج المتعلقة بالفرض الأول:
ينص الفرض الأول على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس إدمان الإنترنت بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي".
الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

جدول 5

نتائج اختبار " Wilcoxon Signed Ranks Test " للفروق بين الأدايين القبلي والبعدي للتجريبية في أعراض إدمان الإنترنت

الدلالة	قيمة Z	الاختبار	المتغير
**0.002	3.065-	اختبار بعدي اختبار قبلي	السيطرة أو البروز
**0.005	2.801-	اختبار بعدي اختبار قبلي	تغيير المزاج
**0.003	2.984-	اختبار بعدي اختبار قبلي	التحمل
**0.005	2.789-	اختبار بعدي اختبار قبلي	الأعراض الانسحابية
**0.005	2.814-	اختبار بعدي اختبار قبلي	الصراع
**0.003	3.009-	اختبار بعدي اختبار قبلي	الانتكاس
*0.028	2.201-	اختبار بعدي اختبار قبلي	الدرجة الكلية

تتفق مع تعريف الإرشاد بأنه: "عملية تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم نفسه وقدراته وإمكاناته من خلال علاقة واعية مخططة للوصول به إلى السعادة وتجاوز المشكلات التي يعاني منها" الزبدي؛ الخطيب [38]، كما يعزو الباحثان الانخفاض في درجة الإدمان لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج إلى وعي أفراد المجموعة بأضرار الإدمان على الإنترنت والرغبة في التخلص منها، كما تشير هذه النتيجة إلى مسلمه عامه من مبادئ الإرشاد وهي أن السلوك الإنساني يتصف بالمرونة أي أنه قابل للتغيير والتعديل وهذا يسهل مهمة المرشد لإجراء التغيير والتعديل المرغوب للمستشد، وهذا حافز للعاملين في الحقل التربوي خصوصا إلى توجيه الجهود وتسخير البرامج الإرشادية للتعامل مع أشكال السلوكيات غير المرغوبة، كما يفسر الباحثان هذه النتيجة إلى أنه من الممكن أن يعدل الإنسان من أفكاره الخاطئة في أي مرحلة من مراحل العمر وذلك بمراجعة هذه الأفكار واختبار منطقيتها وبالحوار الهادي والعقلاني مع النفس، وعلى المدى البعيد فإن مشاكلنا الإنسانية والاجتماعية يمكن أن تحل فقط عبر العقل العقاد [39]، والأفكار الخاطئة التي قادت إلى الإدمان على الإنترنت حسب النظرية المعرفية هي التشوهات المعرفية حول الذات والتي تشمل الشك الذاتي وانخفاض كفاءة الذات وتقدير الذات السليبي، مثل: لا أشعر بالاحترام حينما لا أكون على الإنترنت، ولكن عندما أكون على الإنترنت فأني أفتخر بنفسني والإنترنت هو المكان الوحيد الذي أشعر فيه بالاحترام. فمن يحملون الإدراكات السلبية عن ذواتهم وعن شخصياتهم يجعلهم يفضلون الاندماج في أنشطة الإنترنت لأنه أقل تهديداً من

** فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.01
* فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05
يتضح من خلال النتائج الموضحة أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 فأقل بين الأدايين القبلي والبعدي للتجريبية في أعراض إدمان الإنترنت (الدرجة الكلية)، لصالح الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية.
بينما يتضح من خلال النتائج الموضحة أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 فأقل بين الأدايين القبلي والبعدي للتجريبية في أعراض إدمان الإنترنت (السيطرة أو البروز، تغيير المزاج، التحمل، الأعراض الانسحابية، الصراع، الانتكاس)، وكذلك في الدرجة الكلية للمقياس لصالح الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية.
وتشير نتائج هذا الفرض إلى أن مستوى إدمان الإنترنت قد انخفض في أبعاد (السيطرة أو البروز، تغيير المزاج، الأعراض الانسحابية، الصراع)، وفي الدرجة الكلية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، من خلال نتائج القياس البعدي بعد نهاية البرنامج الإرشادي بالمقارنة مع مستوى الإدمان على الإنترنت قبل تطبيق البرنامج الإرشادي القبولي، الأمر الذي يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض درجة الإدمان على الإنترنت، وهذا ما يتفق مع النتائج التي توصلت لها الدراسات العلاجية التي قامت بتصميم برامج إرشادية واختبارها وفق المنهج التجريبي لخفض درجة إدمان الإنترنت [25,33,34] والتي أشارت جميعها إلى فاعلية البرامج الإرشادية في خفض درجة الإدمان على الإنترنت، وهذه النتيجة

أثر برنامج إرشادي لخفض درجة إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية في الرياض ناصر العبيدي وسعيد بن ديبس

أفراد المجموعة التجريبية بموضوع الإدمان على الإنترنت من حيث ماهيته وأسبابه وإضراره... الخ؛ كان له أثر في مساعدة الفرد (عضو المجموعة التجريبية) في التخفيف من إدمان الإنترنت وهذا يتفق مع ما ذكره الغامدي [40] بأن المعالج من خلال استخدام العلاج المعرفي السلوكي لا بد أن يأخذ في الاعتبار التغيير في البيئة الاجتماعية لإحداث التغيير في الشخصية. كما يفسر الباحثان تحقق هذا الفرض بأثر الإرشاد الديني في المساعدة في تغيير السلوك إذا تم عرضه بالأسلوب الصحيح وهو ربطة بأصول المعتقد (أركان الإيمان) والتي يتحدد من خلالها الهدف الرئيسي للإنسان في هذه الحياة وبالتالي حصول الطمأنينة للفرد إذا كان يسير في اتجاه تحقيق هذا الهدف وهو الوصول إلى رضا الله سبحانه وتعالى من خلال اتباع ما أمر به واجتناب ما نهى عنه.

النتائج المتعلقة بالفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إدمان الإنترنت (البعدي) بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية". وللتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي استخدم الباحثان اختبار "Mann-Whitney Test" لتوضيح دلالة الفروق بين المجموعتين وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول 6

نتائج اختبار "Mann-Whitney Test" للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	قيمة مان-وتني	الدلالة
السيطرة أو البروز	الضابطة	13	17.69	30.000	0.004**
	التجريبية	13	9.31		
تغيير المزاج	التجريبية	12	15.50	60.000	2310.
	الضابطة	14	11.79		
التحمل	التجريبية	13	18.73	29.500	**0.002
	الضابطة	14	9.61		
الأعراض الانسحابية	التجريبية	12	17.42	37.000	0.015*
	الضابطة	14	10.14		
الصراع	التجريبية	13	15.04	51.500	1520.
	الضابطة	12	10.79		
الانتكاس	التجريبية	13	17.38	47.000	0.033*
	الضابطة	14	10.86		
الدرجة الكلية	التجريبية	11	14.00	33.000	0.076
	الضابطة	11	9.00		

كما يتضح من النتائج الموضحة أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 فأقل بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أعراض إدمان الإنترنت (السيطرة أو البروز، التحمل) لصالح المجموعة التجريبية التي قلت لديها هذه الأعراض.

ويفسر الباحثان ذلك بأثر البرنامج الإرشادي في خفض الإدمان على الإنترنت، كما أن عدم التدخل في معالجة الظواهر السلوكية يقيها على حالها أو قريباً من حالها، ويفسر الباحثان ذلك أيضاً أن الحاجة ماسة إلى تقديم الخدمات الإرشادية في مختلف المراحل

التفاعل المباشر [3]، ومناقشة هذه الأفكار وغيرها خلال الجلسات المخصصة لذلك في هذا البرنامج كان له أثر في خفض درجة الإدمان على الإنترنت في القياس البعدي، كذلك فإنه ووفقاً للاتجاه السلوكي في تفسير الإدمان على الإنترنت فإن الممارسة والتكرار هي التي أوجدت الإدمان على الإنترنت، ووفقاً لهذا الاتجاه فإن مجرد وجود الدافع أو الهدف في حد ذاته ليس مسبباً للإدمان ولكن أيضاً لا بد من ممارسة هذا السلوك لمرات عديدة ثم يتم تعزيزه بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله على الإنترنت في كل مرة، وهذا الشعور لا يتغير في نوعه ولكن يتغير في شدته ويصبح اشد وأشد مما يوقع الفرد في كثير من الاضطرابات السلوكية والانفعالية والنفسية [12]؛ ووفقاً لذلك فإن تضمين البرنامج لبعض المهام السلوكية وجعلها كواجبات منزلية ومناقشتهم في ذلك كان له أثر في خفض درجة الإدمان على الإنترنت في درجته الكلية، كما يفسر الباحثان هذه النتيجة بأن النمذجة لها أثر في اكتساب السلوك السوي وهذا ما يتفق مع ما ذكره عقل [1] إلى أن النمذجة أسلوب يستخدم لبناء السلوكيات المرغوب فيها وتعديل السلوكيات غير المرغوب فيها وتظهر النمذجة في أبسط صورها في مدارسنا فإذا أردنا أن نعلم طالب الانضباط الصفي والنظافة أو المشاركة والقيام بالواجبات عمدنا لنقله إلى جانب طالب مجد ومنتظم فيعتبره نموذجاً له ويلاحظه ويقتدي به ويتعلم منه السلوك المرغوب، كما يفسر الباحثان هذه النتيجة بأن توعية أولياء أمور

يتضح من خلال النتائج الموضحة أعلاه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 فأقل بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أعراض إدمان الإنترنت (تغيير المزاج، الصراع والدرجة الكلية) في الاختبار البعدي.

بينما يتضح من النتائج الموضحة أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 فأقل بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أعراض إدمان الإنترنت (الأعراض الانسحابية، الانتكاس) لصالح المجموعة التجريبية التي قلت لديها هذه الأعراض.

6- بحوث متعمقة في البحث عن أسباب الإدمان على الإنترنت وفق النظريات النفسية المختلفة المفسرة للسلوك الإنساني.

المراجع

أ. المراجع العربية

- [1] عقل، محمود عطا، (2000). الإرشاد النفسي والتربوي، دار الخريجي للنشر، الرياض.
- [3] العصيمي، سلطان عاظم، (2010). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي، رسالة ماجستير (غير منشورة). جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
- [4] الفرم، خالد فيصل عبد المحسن، (2002). شبكة الانترنت وجمهورها في مدينة الرياض: دراسة تطبيقية في ضوء نظرية الاستخدامات والإشباع، رسالة ماجستير (غير منشورة). جامعة الملك سعود، الرياض.
- [11] العمري، علي حفنان، (2008). إدمان الإنترنت وبعض أثاره النفسية والاجتماعية، رسالة ماجستير (غير منشورة). جامعة الملك خالد، أبها.
- [12] ارنوط، بشرى إسماعيل، (2007). إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد 55.
- [19] زهران، حامد عبد السلام، (2005). التوجيه والإرشاد النفسي، الطبعة الخامسة، عالم الكتب، القاهرة.
- [20] الغامدي، عبدا لله أحمد، (2008). تردد المراهقين على مقاهي الإنترنت وعلاقته ببعض المشاكل النفسية، رسالة ماجستير (غير منشورة). جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- [21] الأغا، إسماعيل وصفي، (2009). سوء استخدام الإنترنت والجوال، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
- [23] يونج، كمبيرلي، (ترجمة هاني ثلجي)، (1998). الإدمان على الإنترنت، بيت الأفكار، القاهرة.
- [24] علي، محمد النوبي، (2010). إدمان الإنترنت في عصر العولمة، دار صفاء للنشر، عمان، ط1.
- [27] العباي، عمر موفق، (2007). الإدمان والإنترنت، دار مجدلاوي للنشر، عمان، ط1.
- [28] عبد المنعم، عفاف (1999). الإدمان دراسة نفسية لأسبابه ونتائجه، دار المعرفة الجامعية.
- [29] احمد، هويدا علام، محمود، حمدي شاكرا، (2002). الصحة النفسية ولعلاج النفسي، دار الأندلس، حائل، ط1.
- [30] حجار، محمد، (1414هـ). فن الإرشاد النفسي السريري، المركز العربي للدراسات الأمنية، الرياض.
- [31] ربيع، هبة (2003). إدمان شبكة المعلومات والاتصالات الدولية (الإنترنت) في ضوء بعض المتغيرات. دراسات نفسية. السنة 13، العدد4: 555-580.

العمرية ولل فرد حق على الجماعة التي ينتهي إليها أن تقدم له ما يحتاجه من مساعدة؛ فإن تخطى الصعوبات التي يواجهها سيجعله عضواً سليماً في تلك الجماعة [19]، كما يفسر الباحثان ذلك بالتغير الذي طرأ على أفكار أفراد المجموعة التجريبية من خلال جلسات البرنامج حول الإنترنت واستبصارهم بالإضرار الناتجة عن قضاء وقت طويل على إكسابهم سلوكيات تساعد في التخلص من الإدمان على الإنترنت وتبصير أسرهم بالبرنامج وأهدافه لمساعدتهم على التخلص من الإدمان على الإنترنت واستخدام الإرشاد الديني لمعالجة هذا السلوك الإدماني وهذا ما لم يحصل لأفراد المجموعة الضابطة، كما يفسر الباحثان تحقق هذا الفرض إلى افتقاد أفراد المجموعة الضابطة للإرشاد الجماعي الذي يوفر للمستفيدين منه النمو المعرفي واكتساب السلوكيات السوية والمهارات اللازمة لحل المشكلات وهذا يتناسب مع ما أشار إليه جبل [41] من أن الإرشاد الجماعي يساعد في تعديل اتجاهات المسترشدين وإكسابهم معايير سلوكية اجتماعية، ويتيح لهم اكتساب أنماط جديدة من السلوك.

6. التوصيات

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة المقترحة من نتائج توصي الدراسة بما يلي:

- 1- زيادة الاهتمام بإقامة البرامج الإرشادية في المدارس وغيرها لمواجهة المشكلات التعليمية والتربوية وغيرها لما دلت عليه البحوث من جدواها في هذا المجال.
- 2- زيادة الأبحاث عن الأسباب الاجتماعية الدقيقة الدافعة لإدمان الإنترنت في المجتمع السعودي.
- 3- زيادة التوعية بالأضرار الناتجة عن إدمان الإنترنت للطلاب في المدارس ووسائل الإعلام وغيرها.
- 4- دراسة حالات الإدمان على الإنترنت من قبل الباحثين دراسة فردية (دراسة حالة) وتصميم برامج فردية لعلاجها.
- 5- الاستفادة من الإرشاد الديني في علاج السلوكيات الخاطئة الحديثة كالإدمان على الإنترنت.

بحوث مقترحة:

في نهاية الدراسة تقترح الدراسة القيام بالبحوث التالية:

- 1- فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض درجات الإدمان على الإنترنت لدى طلاب المرحلة الابتدائية والجامعية من الذكور والإناث.
- 2- تصميم برامج إرشادية (فردية أو جماعية) وتجربتها في على علاج أسباب محدده للإدمان على الإنترنت كالعزلة الاجتماعية أو ضعف مهارة إدارة الوقت أو المدركات المنحرفة (التشوهات المعرفية) عن الإنترنت وغيرها.
- 3- تصميم وتنفيذ البرامج الإرشادية الفردية أو الجماعية والخاصة بمعالجة أشكال معينة من إدمان الإنترنت كإدمان الألعاب أو الدردشة وغيرها.
- 4- عمل دراسات تتبعه لمعرفة أثر العلاج المعرفي السلوكي الفردي أو الجماعي على المدى البعيد في التخفيف من إدمان الإنترنت.
- 5- بحوث متعمقة في آثار الإدمان على الإنترنت على سمات الشخصية والحالة النفسية والاجتماعية.

- [14] Young, K.S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology & Behavior* 1: 237–244.
- [15] Shapira, N., Goldsmith, T., Keck, P., Khosla, U., and McElroy, S. (2000). "Psychiatric features of individuals with problematic Internet use". *Journal of Affective Disorders*, 57, 267-272.
- [16] Baruch, Y. (2001). The autistic society. *Information & Management* 38: 129– 136.
- [17] Kiesler, S., Siegel, H., & McGuire, T.W. (1984). Social psychological aspects of computer mediated communication. *American Psychologist* 39:1123– 1134.
- [18] Kubey, R. W., Lavin, M.J., & Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: early findings. *Journal of Communication* 51: 366– 372.
- [22] Fortson, B.; Scotti, J.; Chen, Y.; Malone, J. & Del Ben, K. (2007). "Internet use, abuse, and dependence among students at a Southeastern regional university", *Journal of American College Health*, Vol. 56, No. 2.
- [25] Young, K. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *Cyber Psychology & Behavior*, Vol. 10, No. 5, pp. 671-679.
- [26] Ward, D. (2000). The relationship between psychosocial adjustment, identity formation, and problematic internet use. *Ph.D.*, College of Education, The Florida State University.
- [33] Daniel, T.; Shek, Vera; Tang, M. & Lo, Y. (2009). Evaluation of an internet addiction treatment program for Chinese adolescents in Hong Kong. *Adolescence*, Vol. 44, No. 174.
- [34] Jong-Un Kim, J. (2008). The Effect of a R/T group counseling program on the internet addiction level and self-esteem of internet addiction university students. *International Journal of Reality Therapy*, Vol. XXVII, Number 2.
- [35] Ceyhan, A., & Ceyhan, E. (2008). "Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use". *Cyber Psychology & Behavior*, Volume 11, Number 6.
- [37] Brenner, V. (1997). Psychology of computer use. XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet usage survey.
- [32] غنايم، عادل صلاح وآخرون، (2009). إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من الاكتئاب والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية.
- [36] إدارة تعليم الرياض، (1430هـ). دليل التعليم العام.
- [38] الزيايدي، الخطيب، أحمد، هشام، (2001). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر، عمان، الأردن.
- [39] العقاد، عصام عبد اللطيف، (2001). سيكولوجية العدوان وترويضها، دار غريب، القاهرة.
- [40] الغامدي، حامد أحمد، (2005). فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في معالجة بعض معالجة بعض حالات القلق، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، القاهرة.
- [41] جبل، فوزي محمد، (2000). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية.
- ب. المراجع الاجنبية
- [2] Huang, M.P., and Alessi, N. E. (1997). "Internet addiction, Internet psychotherapy": Reply. *American Journal of Psychiatry* 154: 890.
- [5] Thatcher, A., & Goolam, S. (2005). "Development and psychometric properties of the problematic internet use questionnaire". *South African Journal of Psychology*, 35(4), pp. 793-809
- [6] Griffiths, M. (2000). "Does Internet and computer 'addiction' exist? Some case study evidence". *Cyber Psychology & Behavior*, 3, 211-218.
- [7] Young, K. (1996). "Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype". *Psychological Reports*, 79, 899-902.
- [8] Lacey, H. (1993). "Self-damaging and addictive behavior in bulimia nervosa: A catchment area study". *British Journal of Psychiatry*. 163, 190-194.
- [9] Goodman, A. (1993). "Diagnosis and treatment of sexual addiction". *Journal of Sex and Martial Therapy*, 19, 225-221.
- [10] Griffiths, M. (1995). "Technological addictions". *Clinical Psychology Forum*, 71, 14-19.
- [13] Huang, Z.; Wang, M.; Qian, M.; Tao, R., & Zhong, J. (2007). "Chinese internet addiction inventory: Developing a measure of problematic internet use for Chinese college students". *Cyber Psychology & Behavior*, Volume 10, Number 6, 2007.

THE IMPACT OF A GUIDANCE PROGRAM ON REDUCING THE DEGREE OF INTERNET ADDICTION AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS IN RIYADH

NASSER SALEH AL-OBAIDI

SAEED ABDULLAH DEBYS

King Saud University

ABSTRACT_ *The current study aimed to Designing an appropriate guidance program for High School students and apply it on them to reduce the Internet addiction for those students according to the study standers. Recognizing the impact of the proposed guidance program on reducing the degree of the Internet addiction for the study sample. This study has applied on Governmental Day High School students in Riyadh city, where the stander has applied on the second and third grade of Al-Alyan High School at Al-Rayan Dis. to get the controlling group and at Al-Sedeeq High School at Al-Manar Dis. to get the experimental sample and both two schools are following to Al-Rawabi supervision office which follows Riyadh education for boys. The controlling sample is consisted of (14) students and the experimental sample is consisted of (14) students who got high degrees based on the Internet addiction which used in the study. The results indicated that, there are Significant statistically differences between the experimental group's individuals degrees and the controlling group's individuals degrees for the Internet addiction and its dimensions in before and after measurement for the sake of the after measurement. Also, the results showed that, there are Significant statistically differences between the experimental group's individuals and the controlling group's individuals for the most likely for The Internet addiction in the after measurement for the sake of the experimental group's individuals and this suggest the impact of the guidance program and its importance in reducing the Internet addiction for High School Students in Riyadh city.*

KEYWORDS: *internet, Internet addiction, guidance program, High School students.*