الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة البليدة 2

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس

العنوان:

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين طرق تعامل الوالدين مع الأبناء المدمنين الكترونيا

أطروحة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه (ل. م. د) في: علوم التربية

تخصص: ارشاد وصحة نفسية

إعداد الطالبة:

- حدة نش

إشراف الأستاذ الدكتور:

- ربيع العبزوزي

السنة الجامعية: 2022/2021

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة البليدة 2

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس

العنوان:

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين طرق تعامل الوالدين مع الأبناء المدمنين الكترونيا

أطروحة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه (ل. م. د) في: علوم التربية

تخصص: ارشاد وصحة نفسية

إعداد الطالبة:

- حدة نش

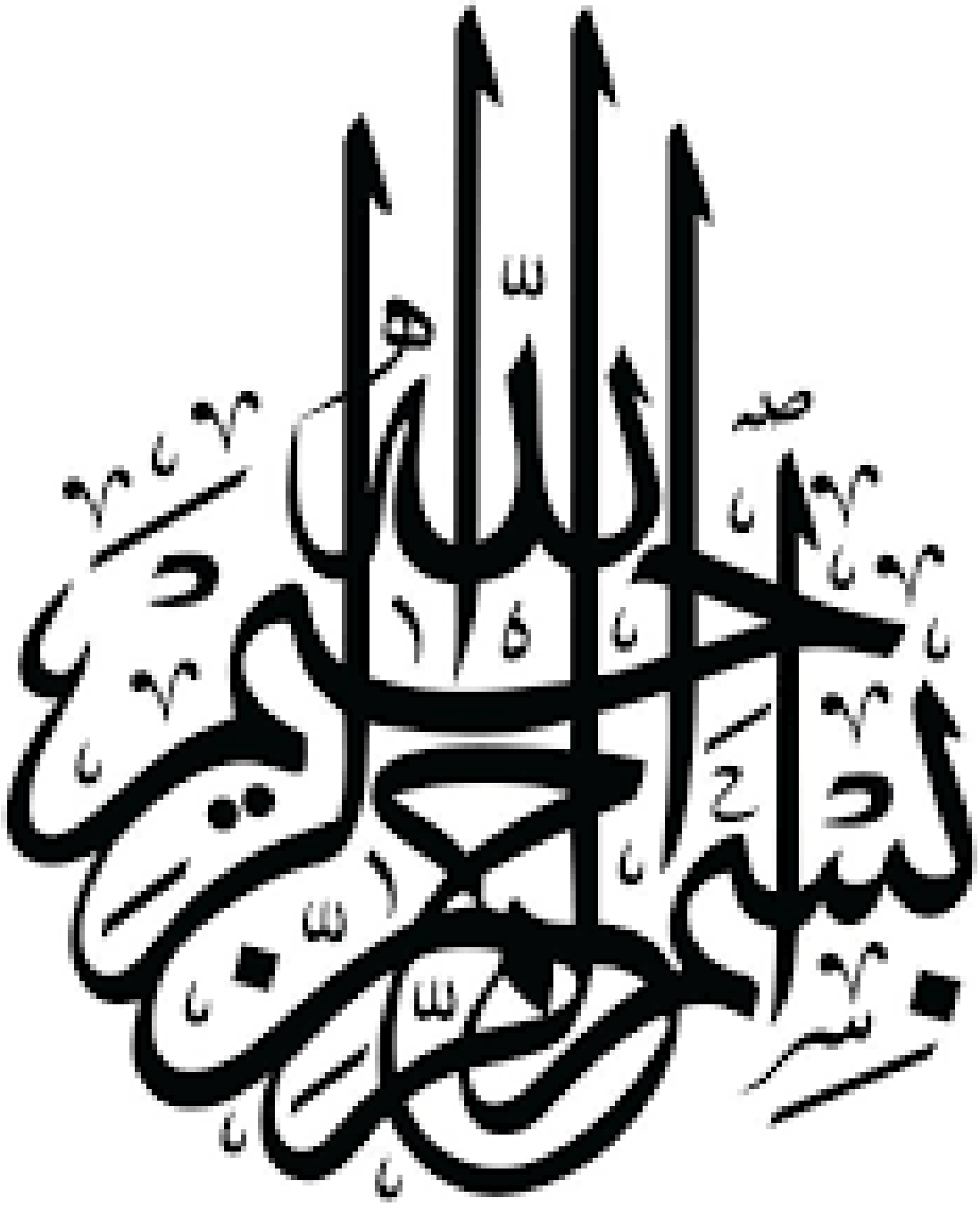
إشراف الأستاذ الدكتور:

- ربيع العبزوزي

أعضاء لجنة المناقشة:

اللقب والاسم	الرتبة العلمية	المؤسسة	الصفة
محي الدين عبد العزيز	أستاذ	البليدة 2	رئيسا
ربيع العبزوزي	أستاذ	البليدة 2	مشرفا ومقررا
تيتون كريمة	أستاذة محاضرة أ	البليدة 2	عضوا مناقشا
مسعودي زهية	أستاذة	البليدة 2	عضوا مناقشا
زعرور لبنى	أستاذة	الجزائر 2	عضوا مناقشا
شريفي حليمة	أستاذة	المسيلة	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2022/2021


بسم الله الرحمن الرحيم

إهـــداء

إلى من أفتقده في لحظات كان ينتظرها بفارغ الصبر وتوفاه الله قبل أن يحصد ثمار تعبه

ونتاج هذا الجهد وسنوات الدراسة

إلى الذي طالما تمنيت أن يكون معي في مثل هذا اليوم

والدي الحبيب "**عبد القادر**" الذي أضاء لي دروب الحياة

تغمده الله بواسع رحمته وأسكنه فسيح جناته مع النبين والصدقين والشهداء والصالحين

وحسن أولئك رفيقًا

إلى من الجنة تحت أقدامها أمي الحبيبة "**فاطمة فراحتية**" حفظها الله وأطال في عمرها

التي كان دعاؤها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي

والدي الحبيبان لهما عندي جميل يطوق عنقي مما حييت

إلى بهجة الحياة وسرورها إخوتي

إلى كل من علمني حرفا أساتذتي إلى كل من ساندني من قريب أو بعيد

إلى من رافقني في رحلة الإنجاز ولم يخذلني أبدا "**حاسوبي**"

إلى كل هؤلاء أهدي ثمار هذا الجهد المتواضع

راجية من الله عز وجل أن يجد القبول والنجاح

شكر وتقدير

أتوجه إلى الله سبحانه جلا في علاه بالحمد والشكر ما حييت على أن وهبني الصبر والمثابرة على انجاز هذه العمل المتواضع سائلة إياه أن يجعله خالصا لوجه

انطلاقا من حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم﴿**لا يَشْكُرُ اللهَ مَن لا يَشْكُرُ الناسَ**﴾وعليه أتقدم بخالص الشكر وأبلغ التقدير والعرفان بالجميل إلى أستاذي الفاضل: الأستاذ الدكتور: **"ربيع العبزوزي"** حيث كان لي مشرفا ومعلما، ولم يبخل على بعلمه ووقته وجهده وأعطاني أكثر مما طلبت وأضاف لشخصيتي معاني جديدة في الالتزام والإخلاص وحب العلم والعمل، وما أحسب أني أعطيته حقه بهذه الكلمات فله مني كل الشكر والتقدير والاحترام أسال الله ألا يحرمه الأجر وأن يحفظه ويرعاه فجزاه الله عني خير الجزاء.

كما أتقدم بخالص الشكر والامتنان إلى رئيس مشروع دكتوراه إرشاد وصحة نفسية الأستاذ الدكتور: "**محي الدين عبد العزيز**" الذي مهما قلت فيه فلن تفيه الكلمات حقه من التقدير والاحترام فهو الأب الذي لم يبخل علينا بنصائحه وإرشاداته طوال مرافقته لنا وكان يعتبرنا كأبناء له فله كل الشكر والعرفان على دعمه المستمر للطلبة وتسهيل ما يصعب عليهم.

والشكر موصول أيضا إلى مدير مخبر القياس والدراسات النفسية الأستاذ الدكتور: "**بوسالم عبد العزيز**" الذي لمسنا منه كل الحرص على توفير كل ما يحتاجه الباحثين، فشكرا له على كل الدعم والتسهيلات التي قدمها للباحثين لإنجاز أعمالهم البحثية

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أعضاء فريق التكوين والذين رافقونا طيلة انجاز هذه الأطروحة كل باسمه ومقامه

كما أتقدم بوافر الشكر وعظيم التقدير إلى أساتذتي أعضاء لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة هذا العمل كل باسمه ومقامه وعلى الجهد والوقت الذين بذلوهما في قراءة هذه الرسالة وتقديم النصائح والملاحظات والتوجيهات لإثراء الرسالة وتنقيحها، وتصويب ما أخطأت به، وإضافة ما غاب عني. فلهم مني كل التقدير والاحترام

كما أتقدم بخالص الشكر إلى الأساتذة الذين قاموا بتحكيم أدوات الدراسة المختلفة والسيد مدير المكتبة الرئيسية للمطالعة بالمسيلة وموظفي المكتبة ومجموعة الدراسة على حسن تعاونهم مع الباحثة من اجل إتمام هذا العمل

ولا ينتهي الشكر لجامعة على لونيسي البليدة -2-

وكل الشكر والعرفان إلى كل من ساعدني من قريب وبعيد ولم يبخل علي بنصائحه وإرشاداته لإتمام هذا الأطروحة أسأل الله أن يجعلها خالصة لوجهه الكريم

وأخيرا إن كنت قد أصبت فهذا فضل من الله وتوفيق، وإن أخطأت فحسبي أني بذلت قصارى جهدي، وما أنا إلى بشر أصيب وأخطئ والكمال لله وحده إليه يرجع الفضل كله، وهو نعم المولى ونعم النصير. والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وصلي الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم

الباحثة

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين مستوى استخدام الامهات لطرق التعامل مع الإدمان الالكتروني لدى أبنائهن ، وكذا الكشف عن مستوى كل من الإدمان الإلكتروني لدى المراهقين المتمدرسين، ومستوى استخدام الأمهات لطرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني لدى أبنائهن، ولتحقيق أهدف الدراسة قامت الباحثة بإعداد **أدوات الدراسة** والمتمثلة في: مقياس الإدمان الإلكتروني، ومقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني، وبرنامج إرشادي مكون من (15) جلسة، والتي تستند إلى فنيات وأساليب الإرشاد المعرفي السلوكي التي يتم تطبيقها على مجموعة الدراسة، حيث يتم تطبيق مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني على مجموعة الدراسة قبل وبعد انتهاء البرنامج الإرشادي، وكذلك بعد مرور فترة متابعة لمدة ثلاث اشهر من انتهاء البرنامج لتحسين طرق التعامل الإيجابية الآتية: (المراقبة، التوجيه، تنظيم الاستخدام)، وتم استخدام منهجين هما **المنهج الوصفي**، وكذا **المنهج شبه تجريبي** بتطبيق البرنامج على عينة مكونة من (08) أمهات تم اختيارهم **بطريقة قصدية** لمعرفة أثر المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي المعرفي- السلوكي) على المتغير التابع طرق تعامل الأمهات مع الإدمان الالكتروني وفق التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة، وبعد جمع بيانات الدراسة ومعالجتها بواسطة **الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية**(spss) **الإصدار 22** باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية تم التوصل إلى النتائج الآتية:

- مستوى الإدمان الالكتروني لدى المراهقين المتمدرسين مرتفع.
- مستوى استخدام الأمهات لطرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني لدى أبنائهن منخفض.
- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني لدى أفراد المجموعة التجريبية والتي كانت لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات القياس البعدي والتتبعي على مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- للبرنامج الإرشادي أثر كبير في تحسين طرق تعامل الأمهات مع ابنائهن المدمنين الكترونيا.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي –الإرشاد المعرفي السلوكي –طرق التعامل –الوالدين –الإدمان الالكتروني – الأبناء.

Abstract :

The current study aimed to identify the effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program to improve the level of mothers' use of methods of dealing with electronic addiction among their children, as well as to reveal the level of each of the electronic addiction among schooled adolescents, and the level of mothers' use of methods of dealing with electronic addiction among their children. The researcher prepared the study tools, which are represented in: the electronic addiction scale, and the electronic addiction scale, and a guide program consisting of (15) A session that is based on the techniques and methods of cognitive-behavioral counseling that are applied to the experimental sample, where the scale of methods of dealing with electronic addiction is applied to the experimental group before and after the end of the counseling program, as well as after a three-month follow-up period has passed from the end of the program to improve the following methods of dealing: Monitoring, directing, organizing use, and two approaches were used, namely the descriptive analytical approach, as well as the quasi-experimental approach by applying the program to a sample of (08) mothers. They were deliberately selected to see the impact of the independent variable (cognitive-behavioral guidance program) on the variable of the methods of dealing with electronic addiction in accordance with the experimental design of the same group, and after collecting the study data and processing it by the statistical package in social sciences (spss) version 22 using a set of statistical methods the following results were reached:

- The level of electronic addiction among educated adolescents is high.

- The level of mothers' use of methods of dealing with electronic addiction among their children is low.

- There are statistically significant differences between the mean scores of the pre- and post-measurement on the scale of methods of dealing with electronic addiction among the experimental group members, which were in favor of the post-measurement.

- There are no statistically significant differences between the mean scores of the post and follow-up measurements on the scale of methods of dealing with electronic addiction among the experimental group members.

-The counseling program has a significant impact on improving the ways mothers deal with their electronically addicted children

***Keywords**: Mentoring Program - Cognitive Behavioral Guidance - Ways of Dealing - Parents - Electronic Addiction - Children*

Abstract:

La présente étude visait à identifier l'efficacité d'un programme de conseil cognitive-comportemental pour améliorer le niveau d'utilisation par les mères des méthodes de traitement de la dépendance électronique chez leurs enfants, ainsi qu'à révéler le niveau de chacune des dépendances électroniques chez les adolescents scolarisés. , et le niveau d'utilisation par les mères des méthodes de traitement de la dépendance électronique chez leurs enfants. Le chercheur a préparé les outils d'étude, qui sont représentés dans : l'échelle de dépendance électronique et l'échelle de dépendance électronique, et un programme de guide composé de (15) Une séance basée sur les techniques et les méthodes de conseil cognitive-comportemental appliquées à l'échantillon expérimental, où l'échelle des méthodes de traitement de la dépendance électronique est appliquée au groupe expérimental avant et après la fin du programme de conseil, comme ainsi qu'après qu'une période de suivi de trois mois s'est écoulée depuis la fin du programme pour améliorer les méthodes de traitement suivantes : Suivi, orientation, organisation de l'utilisation, et deux approches ont été utilisées, à savoir l'approche analytique descriptive, ainsi que la approche quasi-expérimentale en appliquant le programme à un échantillon de (08) mères. Ils ont été délibérément sélectionnés pour voir l'impact de la variable indépendante (programme d'orientation cognitivo-comportementale) sur la variable des methods de treatment de la dependence électronique conformément au design experimental du meme groupe, et après avoir collecté les données de l'étude et les avoir traitées par le progiciel statistique en sciences sociales (spss) version 22 utilisant un ensemble de méthodes statistiques, les résultats suivants ont été atteints :

- Le niveau de dépendance électronique chez les adolescents éduqués est élevé..

- Le niveau d'utilisation par les mères des méthodes de prise en charge de l'addiction électronique chez leurs enfants est faible.

- Il existe des différences statistiquement significatives entre les scores moyens de la pré- et post-mesure sur l'échelle des méthodes de prise en charge de l'addiction électronique parmi les membres du groupe expérimental, qui étaient en faveur de la post-mesure.

- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre les scores moyens des mesures de post et de suivi sur l'échelle des méthodes de traitement de l'addiction électronique parmi les membres du groupe expérimental.

-Le programme de conseil a un impact significatif sur l'amélioration de la façon dont les mères traitent leurs enfants dépendants de l'électronique.

***Mots clés** : Programme de mentorat - Orientation cognitivo-comportementale - Manières d'agir - Parents - Dépendance électronique - Enfants*

فهرس الموضوعات

الموضوع	الصفحة
بسملة.	–
اهداء.	–
شكر وتقدير	–
ملخص الدراسة باللغة العربية	–
ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	–
ملخص الدراسة باللغة الفرنسية	–
فهرس الموضوعات.	–
فهرس الجداول	–
فهرس الأشكال	–
مقدمة..	01
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1-إشكالية الدارسة	09
2-فرضيات الدراسة	17
3-دوافع اختيار الموضوع.	18
4-أهمية الدراسة	19
5-أهداف الدراسة	21
6-تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا	22
7-الدراسات السابقة	23
الفصل الثاني: برامج الارشاد المعرفي السلوكي	
تمهيد	64
1-ماهية الارشاد النفسي	64
2-الخلفية التاريخية للإرشاد المعرفي السلوكي	79
3-مفهوم الارشاد المعرفي السلوكي	82
4-مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي	86
5-الإفتراضات الأساسية في الإرشاد المعرفي السلوكي	90
6-المفاهيم الأساسية في الإرشاد المعرفي السلوكي	92

7-برامج الإرشاد المعرفي السلوكي	99
8-أهداف برامج الإرشاد المعرفي السلوكي	98
9-خصائص برامج الإرشاد المعرفي السلوكي	101
10-خطوات الارشاد وفق النموذج المعرفي السلوكي	102
11-الاتجاهات المختلفة للإرشاد المعرفي السلوكي	107
12-فنيات برامج الإرشاد المعرفي السلوكي	113
13-استراتيجيات برامج الإرشاد المعرفي السلوكي	122
14-فعالية برامج الإرشاد المعرفي السلوكي في علاج الإدمان الإلكتروني	124
خلاصة الفصل	126
الفصل الثالث: أساليب المعاملة الوالدية الإلكترونية	
تمهيد	128
1-تعريف الأسرة	129
2-خصائص الأسرة الحديثة	130
3-دور الأسرة الحديثة ووظائفها	133
4-التنشئة الوالدية	136
5-العوامل الأسرية المؤثرة في تنشئة الأبناء	142
6-أساليب التربية الوالدية	143
7-تعامل الوالدين مع المراهق	154
8-تأثير التكنولوجيا الحديثة في تربية الأبناء	160
9-مسؤولية الوالدين في حماية الأبناء من مخاطر الإنترنت	164
10-طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني	167
خلاصة الفصل	181
الفصل الرابع: الإدمان الالكتروني	
تمهيد	183
1-مفهوم الإدمان الإلكتروني	184
1-1 مفهوم الإدمان	184
1-2-الإدمان وبعض المفاهيم ذات العلاقة	187
1-3-الإدمان الإلكتروني اصطلاحا	189
2-التطور التاريخي لمصطلح الإدمان الإلكتروني	193
3-التفسيرات النظرية للإدمان الإلكتروني	196

4-مراحل الإدمان الإلكتروني	204
5-العوامل المساهمة في حصول الإدمان الإلكتروني	206
6-أشكال الإدمان الإلكتروني	208
7-أعراض الإدمان الإلكتروني	214
8-المعايير التشخيصية للإدمان الإلكتروني	218
9-الأثار السلبية للإدمان الإلكتروني	219
10-المراهقين والإدمان الإلكتروني	222
11-تأثير الإدمان الإلكتروني على العلاقات الأسرية	223
12-استراتيجيات الوقاية والعلاج من الإدمان الإلكتروني	226
خلاصة الفصل	234
الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة	
تمهيد	236
1الدراسة الاستطلاعية	236
2- الدراسة الأساسية	242
2-1-منهج الدراسة	242
2-2 التصميم التجريبي	243
2-3 عينة الدراسة الأساسية	244
2-4 حدود الدراسة	249
2-5 وسائل القياس	250
3-الأساليب الإحصائية المستخدمة	296
4-إجراءات الدراسة	298
خلاصة الفصل	299
الفصل السادس: عرض وتحليل النتائج وتفسيرها	
تمهيد	301
1-عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة	301
1-1-عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى	301
1-2-عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية	308
1-3-عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة	314
1-4-عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة	329
الاستنتاج العام	332

خاتمة	335
الاقتراحات	336
قائمة المراجع	339
الملاحق	365

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	يوضح بعض عناصر الاختلاف بين الإرشاد النفسي والعلاج النفسي	74
2	خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية لمقياس الإدمان الإلكتروني	238
3	خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية لمقياس طرق التعامل مع الإنترنت	239
4	حساب المتوسط المرجح	247
5	التجانس بين أفراد المجموعة التجريبية في متغير الذكاء الاجتماعي	248
6	خصائص أفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات الكيفية (المستوى التعليمي، السن)	248
7	ابعاد مقياس الإدمان الإلكتروني والمؤشرات الدالة لكل بعد	254
8	بعض عبارات مقياس الإدمان الإلكتروني قبل وبعد التعديل وفقا لآراء المحكمين	255
9	يمثل نسبة اتفاق واختلاف المحكمين على عبارات مقياس الإدمان الإلكتروني	256
10	يمثل توزيع عبارات مقياس الإدمان الإلكتروني على أبعاده.	257
11	رقم البند ومعامل ارتباطه بالدرجة الكلية للبعد لمقياس الإدمان الإلكتروني	258
12	ارتباطات الدرجات الكلية لأبعاد الإدمان الالكتروني مع الدرجة الكلية للمقياس	259
13	صدق المقارنة الطرفية لمقياس الإدمان الإلكتروني	260
14	ثبات مقياس الإدمان الإلكتروني عن طريق ألفا كرو نباخ	261
15	ثبات مقياس الإدمان الإلكتروني بطريقة التجزئة النصفية	261
16	أبعاد مقياس طرق التعامل مع الإنترنت والمؤشرات الدالة عليها	265
17	عبارات مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني قبل وبعد التعديل طبقا لآراء المحكمين	266
18	نسبة اتفاق واختلاف المحكمين على عبارات مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني	267
19	رقم العبارة ومعامل ارتباطها بالدرجة الكلية للبعد لمقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني	268
20	معاملات ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية لمقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني ككل	270
21	معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس طرق التعامل مع	271

	الإدمان الإلكتروني	
22	صدق المقارنة الطرفية لمقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني	272
23	ثبات مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني عن طريق ألفا كرونباخ	272
24	ثبات مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني بطريقة ألفا الطبقي.	273
25	توزيع بنود مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني على ابعاده	274
26	يوضح طريقة تصحيح بنود مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني	275
27	توزيع العبارات الإيجابية والسلبية في مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني	275
28	يوضح التخطيط العام للبرنامج الإرشادي	290
29	يوضح مستوى الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية(المراهقين)	301
30	يوضح مستوى استخدام طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني لدى الأمهات	308
31	التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة	315
32	يوضح القيم المرجعية لتحديد مستويات حجم التأثير	316
33	يوضح نتائج اختبار"ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد مجموعة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني	316
34	أحجام التأثير المستخرجة بالنسبة للبرنامج ككل على متغيرات الدراسة	318
35	يوضح نسبة التغير لدى أفراد مجموعة الدراسة	319
36	يوضح نتائج اختبار"ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد مجموعة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني	330

فهرس الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	الحاجة للإرشاد النفسي (إعداد الباحثة)	69
2	يوضح مناهج الإرشاد النفسي (إعداد/ الباحثة)	72
3	الأبعاد الأربع المتفاعلة التي تشكل خبرة لإنسان من وجهة نظر المنحى المعرفي السلوكي	87
4	آلية تفاعل المستويات الثلاثة من التفكير وفق النموذج المعرفي	94
5	مراحل برامج الإرشاد المعرفي السلوكي	107
6	نموذج(ABC) للعلاج العقلاني الانفعالي	109
7	النموذج المعرفي Beck	111
8	خطوات حل المشكلة	119
9	أساليب التنشئة الاجتماعية المختلفة وتأثيراتها على الأبناء	148
10	مبادئ التربية الإيجابية (إعداد الباحثة)	150
11	نظرية الهروب من الذات	197
12	الإدمان الالكتروني كآلية للهروب من ضغوط الحياة(إعداد/الباحثة)	198
13	الاتجاهات النظرية المفسرة للإدمان الالكتروني(إعداد/الباحثة)	203
14	مراحل الإدمان الالكتروني	204
15	الاستخدام المرضي للإنترنت	205
16	أشكال الإدمان الالكتروني (إعداد/ الباحثة)	214
17	يوضح تصميم المجموعة الواحدة للقياسين القبلي والبعدي	243
18	يوضح طريقة تصحيح مقياس الإدمان الإلكتروني(الباحثة)	257

مقدمة

مقدمة

يواجه العالم اليوم كم هائل من المعلومات المتدفقة عبر شبكة الإنترنت، وقد أصبح ملحوظ في السنوات الأخيرة ازدياد عدد المستخدمين لها لدرجة أنها أصبحت ضرورة من ضروريات الحياة الأساسية تصل إلى درجة عدم الاستغناء عنها في كثير من الأحيان، حيث باتت ملاذا للأفراد بمختلف انتماءاتهم وفئاتهم العمرية يلجؤون إليها للبحث عن المعلومات داخلها أو لقضاء وقت فراغهم.

ففي عام 2000 كان هناك 414.794.957 مستخدم للإنترنت بنسبة 6.8% من سكان العالم، وفي عام2016 كان هناك 3,424,971,237 مستخدم بنسبة 46% ومع هذا النمو جاء عدد من الأسئلة حول تأثير استخدام الإنترنت، وفيما إذا كان بعض الأفراد يطورون أنماط سلوكية مضطربة عبر الانترنت بما في ذلك إساءة الاستخدام (**رزيقي، وسعد، 2019، ص127**)، كما قد أجريت إحدى الدراسات في عام (2008) وفق ما ذكرته وكالة رويترز(Reuters) لمعرفة معدلات استخدام الإنترنت في 13دولة حول العالم، وقد كشفت النتائج أن نسبة انتشار استخدام الإنترنت لدى المراهقين والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين(12-24) عاما تصل إلى 88% في الولايات المتحدة الأمريكية، و100%في بريطانيا، و95%في كندا كما أن معدل النمو في استخدام الإنترنت في ازدياد مستمر حول العالم وخاصة الدول النامية(**المسعد،2020،ص5**)، وحسب الإحصائيات الصادرة عن (IWS) أن عدد مستخدمي الإنترنت قد عرف نمو كبير حول العالم ليصل إلى (5.168.780.607) مستخدم بنسبة 65.6% لعام 2021(Internet World Sate.2021)، وفي الجزائر، وحسب احصائيات الموقع الإلكتروني "داتاريبول" (Dataerportal) فإن نسبة مستخدمي الإنترنت ارتفع بمقدار(3.6مليون) بنسبة زيادة تقدر بـ(16%) بين عامي 2020 و2021 منتقلا بذلك إلى 26.35 مليون مستخدم، وبلغ معدل انتشار الإنترنت في الجزائر 59.6% من نفس السنة

كما خلصت حسنة قيدوم 2002/2001 في دراستها بعنوان الإنترنت واستعمالاتها بالجزائر العاصمة إلى أن أغلب المستخدمين من فئة الشباب (21–30) سنة كما اعتبرت شريحة الجزائريين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 15 و19 سنة الأكثر استعملا للإنترنت في الجزائر مما يمثل 72% من المستعملين على المستوى الوطني حسب دراسة أعدتها شركة **اعمار ريزرش اندكونسوليتنغ** في سنة2013**(صافة، 2016، ص17)**، وانطلاقا من هذه الإحصائيات التي تعكس واقع استخدام الأفراد للإنترنت سواء على المستوى العالمي أو المحلي فمن الملاحظ أنه في تزايد مستمر وذلك نتيجة التطور التكنولوجي الهائل الذي يعرفه العالم وتوسع نطاق استخدام الإنترنت خاصة في ظل انتشار فيروس كوفيد19 المستجد أين وجد فيها الكثير من الأفراد ملاذهم سواء للتعليم، والبحث عن المعلومات أو للترفيه ومع هذا التطور والتزايد في أعداد مستخدمي الإنترنت تزداد احتمالية إدمان الأفراد عليها، وهذا راجع لمميزات الانترنت التي تجعل الفرد ينجذب اليها فهي ذات طابع تفاعلي استحواذي، حيث تسمح للأفراد بالتفاعل مع ما يعرض وابداء رأيه بكل حرية لهذا حضي موضوع الاستخدام المفرط للإنترنت على اهتمام عديد الباحثين والمختصين النفسانيين، وأدرج في هذا السياق عديد من المفاهيم السيكولوجية للتعبير عن تعلق الفرد بها وهو ما اصطلح عليه "**الإدمان الالكتروني**" في هذه الدراسة، إذ يصف أطباء نفسانيون إدمان الإنترنت بأنه "متلازمة الاعتماد النفسي للمداومة على ممارسة التعامل مع شبكة الإنترنت لفترات طويلة ومتزايدة ودون ضرورات مهنية أو أكاديمية (بل على حساب هذه الضرورات وغيرها) مع ظهور المحكات التشخيصية المألوفة في الادمانات التقليدية من قبيل التكرارية والنمطية والإلحاح والهروب والانسحاب من الواقع الفعلي إلى واقع افتراضي، كما يكون السلوك في هذه الحالة قهريا عنيدا ومتشبثا بحيث يصعب الإقلاع عنه دون معاونة علاجية للتغلب على الأعراض الانسحابية النفسية**(عزب، مرسي، ومحمود، 2016، ص337)**.

إذ تشير أغلب الدراسات التي تناولت هذا الموضوع انه يمكن أن يجعل الأفراد يعيشون في عزلة تامة عن العالم الواقعي بالإضافة إلى مختلف المشكلات الصحية والنفسية التي يسببها هذا النوع من

الإدمان، وتشير الدراسات إلى أن أغلبية المدمنين الكترونيا سواء على الهواتف النقالة أو الحواسيب المتصلة بشبكة الإنترنت هم من فئة المراهقين حيث يقضون جزء كبير من وقتهم في استخدام هذه الشبكة لتصفح مختلف المواقع الإلكترونية والانشغال بها هذا وقد سهلت العديد من العروض التي تقدمها مختلف الشركات العالمية وصولها إلى جميع الأفراد وبأثمان قليلة مما ساعد على الانتشار الواسع لها في وسط المراهقين، ونتيجة الاستخدام المفرط لها يقع الكثير منهم في مشكلة الإدمان عليها، لهذا أصبح المراهقين بمثابة موضوع قلق وتوتر بالنسبة لأوليائهم من جراء هذا الاستعمال المفرط للإنترنت وكذا من طرف مدرسيهم وهذا نظرا إلى السلوكيات التي أبداها هؤلاء المراهقين بعد استعمالهم الانترنت، ويعتبر الاهتمام بالمراهقين وصحتهم النفسية والتعرف على قدراتهم وتنميتها واشباع حاجاتهم النفسية لهو مساهمة في تنمية رأس المال البشري.

وعن أهمية دور الأسرة في تربية الأبناء ورعايتهم جاء في القرآن الكريم العديد من الآيات التي تأمر بذلك منها: **قوله تعالى ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ قُوٓاْ أَنفُسَكُم وَأَهۡلِيكُمۡ نَارٗا وَقُودُهَا ٱلنَّاسُ وَٱلۡحِجَارَةُ عَلَيۡهَا مَلَٰٓئِكَةٌ غِلَاظٞ شِدَادٞ لَّا يَعۡصُونَ ٱللَّهَ مَآ أَمَرَهُمۡ وَيَفۡعَلُونَ مَا يُؤۡمَرُونَ﴾** (القرآن الكريم، سورة التحريم الآية 6) وهو إلزام يجب أن يفي به كلا الوالدين تجاه الأبناء، لهذا يعد دور الأسرة مهم، وفعال في الحفاظ على صحة نفسية أفضل لأبنائها، وفي بناء شخصيتهم من جميع الجوانب؛ الغذائية، النفسية الاجتماعية، الدينية، الثقافية وغيرها، وقد أدى التطور التكنولوجي السريع والمتسارع إلى إحداث فجوة معرفية وثقافية بين الآباء والأبناء كان التفوق فيه لصالح الأبناء بسبب معرفتهم الكبيرة لتكنولوجيا الإنترنت واستخداماتها المختلفة الأمر الذي أدى إلى عجز الآباء والأمهات عن مسايرة هذا التطور ومراقبة سلوك الأبناء على الإنترنت وتوجيههم مما قد يشكل خطورة كبيرة من إمكانية تعرضهم لبعض المخاطر على الشبكة العنكبوتية (الإدمان، الاستغلال الجنسي، التنمر الالكتروني، القرصنة، النصب والاحتيال، سرقة المعلومات الشخصية)، وغيرها من الجرائم الإلكترونية، ومن أجل تضييق هذه الفجوة بين جيل الآباء وجيل الأبناء وجب على الآباء والأمهات "أن يتعلموا كيفية استخدام الانترنت وطريقة الدخول إلى المواقع والمدونات

وغرف الدردشة والدخول في مواقع التواصل الاجتماعي (فيسبوكfecebook، وتويترtwitter، وانستجرام Instagram) وغير ذلك والتعرف على اللغة التي يتخاطب ويراسل بها الأطفال والشباب لتكون لديهم القدرة على الحوار الهادف مع أبنائهم "**(مختار، 2019، ص71)** والتمكن من التوجيه السليم، وانطلاقا من المعطيات السالفة الذكر وتخصص الباحثة في مجال الارشاد والصحة النفسية " الذي يعبر بحق عن الصفة المزدوجة الجامعة بين الارشاد النفسي والصحة النفسية التي يمكن تحقيقها بطرق الارشاد والعلاج النفسي معا، وهو مجال علمي تطبيقي يقوم على أسس نظرية ترتكز على نموذج تنموي نفسوتربوي، ويهتم بتنمية مهارات التطبيق الخدمي العلاجي للنظرية لتشخيص وعلاج الاضطرابات السلوكية. وتمتد خدمات الارشاد والصحة النفسية عبر دورة الحياة **(سناء حامد زهران، 2004، ص7)**، ومن منطلق الدور الذي تلعبه الأسرة في بناء شخصية الأبناء في جوانبها المختلفة (النفسية والتربوية والاجتماعية) أصبحت البرامج الإرشادية الموجه للأسرة من أهم الخدمات النفسية التي يمكن أن تقدم للوالدين بهدف مساعدتهم على تنمية مهاراتهم الوالدية للتعامل والحد من مختلف المشكلات السلوكية للأبناء

وعليه فقد استثارت هذه المشكلة الباحثة في كيفية مساعدة الآباء والأمهات في وقاية أبنائهم من هذا النوع من المشكلات السلوكية ألا وهو الإدمان الالكتروني الذي لا يقل خطورة عن الإدمان على تعاطي بعض المواد المخدرة ومنه جاءت هذه الدراسة التي تعتبر بمثابة محاولة في معالجة مشكلة الإدمان الإلكتروني للأبناء عن طريق الوالدين من خلال تحسين طرق تعاملهم مع أبناءهم فيما يخص استخدام هذه التكنولوجيا، ولا يخفى أن دور الوالدين يتضاعف مع واقعنا المعاصر والذي يبحث فيه الأبناء عمن يوجههم ويأخذ بيدهم إلى الطريق السوي وإلى من ينقذهم من عصر غزت فيه الإنترنت حياة الأفراد وانتشرت فيه الكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والضغوط النفسية وتفشي الكثير من الظواهر السلبية الخطيرة على الفرد والمجتمع كتعاطي المخدرات والانتحار الهروب من المنزل والهجرة غير شرعية وغيرها من الآفات الاجتماعية الأخرى.

ولعل قناعة الباحثة الشخصية بأهمية هذه الدراسة زادت بعد ملاحظة كثير من الأسر تعاني من كيفية التعامل مع استخدام الأبناء للإنترنت، من جهة وجهل بعض الأسرة بخطورة الوضع من جهة أخرى، وإدراك الباحثة كم الحاجات الإرشادية التي يحتاجها الوالدين للتعامل مع مشكلات الأبناء في مجتمع يفتقد إلى كثير من مقومات العمل الإرشادي للوالدين في حياة الأبناء هو ما دفعها لدراسة هذا الموضوع المهم وهو بناء برنامج ارشادي لتحسين طرق تعامل الوالدين مع الإدمان الالكتروني لأبنائهم من خلال اتباع مجموعة من الخطوات العلمية والمنهجية لإنجاز هذه الدراسة وهذا ما يجعل لهذه الدراسة أهمية كبيرة جدا في مجال البحث العلمي سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية حيث يمكن لهذه الدراسة أن تكون بمثابة القاعدة للانطلاق في بحوث ودراسات أخرى تهدف إلى تنمية وعي الوالدين حول خطورة الإدمان الالكتروني من جهة وتحمل مسؤوليتهم التربوية اتجاه الأبناء من جهة أخرى، ولبلوغ أهداف الدراسة تم تقسيم الدراسة إلى جانبين نظري وتطبيقي عبر ستة فصول حيث شمل الجانب النظري أربعة فصول وهي كالآتي:

الفصل الأول: يتناول إشكالية الدراسة، وفرضيات الدراسة، ودوافع اختيار موضوع الدراسة، وأهمية الدراسة وأهدافها وتحديد الاجرائي لمفاهيم الدراسة، والدراسات السابقة ذات الصلة.

الفصل الثاني: تمحور حول برامج الارشاد المعرفي السلوكي، حيث تضمن ثلاث عناصر أساسية: العنصر الأول: يتعلق بماهية الإرشاد النفسي والعنصر الثاني يتعلق بالإرشاد المعرفي السلوكي. أما العنصر الثالث فخصص لبرامج الارشاد المعرفي السلوكي

الفصل الثالث: جاء تحت عنوان " أساليب المعاملة الوالدية الإلكترونية" حاولت الباحثة التركيز فيه على: دور الأسرة الحديثة ومسؤوليتها في التنشئة الوالدية، والعوامل الأسرية المؤثرة في تنشئة الأبناء، أثر التكنولوجية الحديثة على تربية الأبناء، مسؤولية الوالدين في حماية الأبناء من مخاطر الإنترنت، طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني.

أما الفصل الرابع: فقد تم التطرق فيه موضوع إلى الإدمان الإلكتروني وكل ما يتعلق به تقريبا من عناصر انطلاقا من المفهوم وصولا إلى استراتيجيات الوقاية والعلاج منه.

أما الجانب التطبيقي فقد اشتمل على فصلين:

الفصل خامس: تضمن الإجراءات المنهجية للدراسة خصص الجزء الأول منه للدراسة الاستطلاعية وكل ما يتعلق بها والجزء الثاني للدراسة الأساسية.

والفصل السادس: خصص إلى عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة، والاستنتاج العام، ومقترحات الدراسة الموجهة خاصة إلى الباحثين المهتمين بالصحة النفسية للأفراد، وكذا الهيئات والمنظمات المهتمة بشؤون الأسرة وما يخدم مصالحها واستقرارها بالإضافة إلى قائمة المراجع والملاحق.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة.
2. فرضيات الدراسة.
3. دوافع اختيار موضوع الدراسة.
4. أهمية الدراسة.
5. أهداف الدراسة.
6. تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا.
7. الدراسات السابقة والتعقيب عليها

1.إشكالية الدراسة:

يعد الاهتمام بالأسرة من أهم المعايير التي يقاس بها تقدم المجتمع وتطوره، وذلك نتيجة لما تقدمه من دور كبير في تربية الأبناء وتنشئتهم حتى يكونوا نافعين لأنفسهم، ولأسرهم، ولمجتمعاتهم.

ويتفق الباحثون في مجال دراسة العلاقات الأسرية على أهميتها، فهي نظام اجتماعي له تقاليده الخاصة به، وله نفعه بالنسبة للمجتمع الكلي، وبالنسبة للفرد وذلك لأن الفرد في الأسرة له حاجاته الخاصة مثل التعبير عن نفسه وذاته فالأسرة كجماعة وظيفية تزود أعضاءها بكثير من الإشباعات الأساسية من بينها توفير مسالك الحب بين الزوجين وبين الآباء والأبناء **(الكندري، 1992، ص.17)**.

هذا وتعتبر تربية الأبناء ورعايتهم وتنشئتهم التنشئة الاجتماعية السليمة هي من مسؤولية الأسرة بالدرجة الأولى خاصة في العصر الحالي الذي طغت فيه التكنولوجيات على حياة الإفراد، وأصبحت تشغل مساحة أكبر في الحياة الاسرية وبالتالي تغزو الفضاءات النفسية والاجتماعية للأبناء وعلى الرغم مالها من إيجابيات كثيرة فقد جلبت معها عديد المخاطر، وفرضت على الاسرة واقع وكثير من التحديات جعلها تقف عاجزة امام هذا الفيض من التدفق العلمي والمعرفي والثقافي خاصة في ظل الانتشار الواسع لشبكة الانترنت.

ولما كانت الأسرة كوحدة تقليدية مسؤولة عن عمليات التنشئة الاجتماعية باعتبارها من أهم وظائفها الاجتماعية إلا أن الأجهزة التكنولوجية والإنترنت خاصة أصبحت مصدرا أساسيا في هذه العمليات الأمر الذي أدى إلى تصدير رسائل متضاربة تؤدي إلى الاضطرابات النفسية والخلل الاجتماعي في تنشئة الأبناء وانحصار قدرتها على أفرادها وضعف الضوابط الاجتماعية بشكل عام **(علي، 2010، ص ص250-251)**.

ونتيجة لذلك فالأسرة اليوم مطالبة أكثر من أي وقت مضى أن تكون أكثر قدرة على التعامل مع هذه المتغيرات التي فرضتها الإنترنت، والتي تعتبر من احدث الوسائل التكنولوجية وأخطرها على الإطلاق التي أفرزتها ثورة المعلومات والاتصال، حيث سمحت للإفراد من شتى بقاع العالم بالاتصال فيما بينهم،

ولم تعد هناك حواجز تمنع وصول أي شيء عبر هذه الشبكة سواء كان هذا المحتوى سلبي أو إيجابي خاصة في المجتمعات المفتوحة والتي لا تراقب أو تمنع ما يصدره العالم من محتويات لا تتلاءم مع ثقافة مجتمعات أخرى، وعلى الرغم من الإيجابيات الكبيرة لها حيث أضحت ضرورة حتمية كمصدر أساسي للتواصل وتبادل المعلومات، ومع ذلك من الواجب الانتباه إلى المخاطر المحتملة التي يمكن أن ترتبط بها. حيث أن الملمح الأكثر خطورة لها هو الإدمان عليها نتيجة الاستخدام المفرط لها، والذي يعد شكلا من أشكال السلوك الادماني له تأثيراته المتعددة سواء على العلاقات الأسرية والتواصل الاجتماعي أو على الصحة النفسية والجسدية للمستخدمين.

وأمام هذه التحدي الجديد، فإن كثير من الأسر تحتار في الموقف الذي تتخذه تجاه هذه المستجدات، فإما أن تمنعها وتحارب وجودها في البيت أو أن تنساق وراء كل جديد وتترك الأبناء يتعاملون معها دون قيد أو شرط، وكلا الموقفين مجانب لصواب لأننا في الحالة الأولى لا يمكن أن نحرم الأبناء أن يعيشوا زمانهم وأن يكونوا أبناء عصرهم، لأننا سنواجه ضغوطا كثيرة منهم وممن حولنا، وفي النهاية سنرضخ للواقع وهذا ما يحدث لكثير من الأسر التي منعت في البداية لكنها عادت ورضخت لضغوط، أما الحالة الثانية فخطرها أعظم، لأنها تركت الباب مفتوحا لخطر جسيم يمكن ان يداهمها ويؤثر على قيمها ومبادئها **(الشافعي، 2010، ص202)** وهذا ما يفرض على الوالدين المزيد من الوعي والحرص من أجل حماية أبنائهم من مخاطر الإنترنت يأتي الإدمان الالكتروني في مقدمتها لما له من تأثيرات على الصحة النفسية والجسدية للأفراد

حيث برزت قضية الإدمان الالكتروني كقضية اجتماعية كبيرة مع تزايد شعبية الإنترنت، فقد أشار علماء النفس أن هناك شخص من بين(200)شخصا من مستخدمي الانترنت تظهر عليهم أعراض الإدمان، فمن الممكن ان يضحي البعض بالعمل وبالمدرسة وبالعلاقات الأسرية وبالمال مقابل الجلوس

أمام الكمبيوتر أو غيره من الأجهزة الرقمية، بل ومن الممكن أن يسمح دون شعور بأن تدمر حياته من خلال إدمان للإنترنت أو غيره **(عبيدي، 2016، ص.18)**.

كما بينت دراسات عديدة من بينها دراسة الكندري والقشعان (2001) إلى أن استخدام الإنترنت أدى إلى انخفاض مستوى التفاعل الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة وكذلك دراسة كم وآخرون (kim ,et al.,2004) إلى وجود علاقة إيجابية بين الإدمان على الانترنت والاكتئاب والأفكار الانتحارية **(مقدادي، وسمور، 2008، ص ص 18-19)**، ولقد وردت تقارير عن حالات إدمان الإنترنت حيث يقضي بعض مستخدمي الشبكة ثمانية عشر ساعة يوميا في الاتصال المباشر معها، وقد تؤدي خطوط الدردشة عبر الإنترنت بصفة خاصة إلى الإدمان فبعض الدارسين الأمريكيين معظمهم من الذكور لا يستطيعون ان ينتزعوا أنفسهم بعيدا عن أجهزة الكمبيوتر حتى بعد مضي 12 ساعة متواصلة والقليل منهم واصل الجلوس على الخط دون طعام، أو حتى الذهاب إلى الحمام حتى لا يخاطر بفقدان بعض الدردشات والمناقشات الساخنة **(اللبان، 2000، ص41)**.

كما كشفت العديد من الدراسات أن إدمان الإنترنت يتسبب في أثار نفسية سلوكية واجتماعية واقتصادية، إذ تساهم بحوالي 91.1% من الآثار النفسية والانفعالية، كما توصلت الدراسات إلى أن 51.24%من مدمني الانترنت يعانون من مشكلات دينية وأخلاقية، بينما بلغت الآثار الصحية (48.42%)، وأن (47.72%) يعاني من مشكلات وأثار اقتصادية **(منصوري، وبوقرة، 2018، ص387)**.

وعليه يعرف الإدمان الإلكتروني على أنه" حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للإنترنت والذي يؤدي إلى اضطرابات في السلوك يستدل عليها من خلال زيادة ساعات الاستخدام بحيث يتجاوز الساعات التي حددها الفرد لنفسه في البداية ومواصلة الجلوس أمام الإنترنت بالرغم من وجود بعض المشكلات كالسهر وإهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية إضافة لوجود توتر في حالة وجود عائق يمنعه

من الاتصال بالإنترنت قد يصل الى حد الاكتئاب والوسواس القهري والشكاوى الحسية إذا طالت فترة الابتعاد عن الشبكة"(**العمار، 2014، ص ص401-402**).

وتزامنا مع تفاقم المشكلة تبنت بعض وزارات الصحة في بعض الدول انشاء ونشر المراكز الاستشارية التأهيلية لعلاج إدمان الانترنت، حتى أنه في العام 2008 بلغت عدد المراكز الاستشارية لعلاج إدمان الانترنت في كوريا الجنوبية 140مركزا (**السكران، 2015، ص53**).

كل هذه الآثار السلبية يجب أن تدفع بالأولياء إلى الشعور بالقلق والتوتر والخوف على أبنائهم من هذه التقنية وذلك بتبني أساليب واستراتيجيات جديدة من أجل حماية أبنائهم من حظر الادمان الإلكتروني. خاصة منهم المراهقين حيث تعتبر مرحلة المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الفرد خلال مراحل العمر المختلفة فهي "مرحلة انتقال حرجة تعتبر مفصل فاصل واصل بين مرحلة اللانضج في الطفولة والنضج في الرشد، وهنا نقطة ضعف وثغرة يحتاج فيها المراهق إلى المساعدة للأخذ بيده وهو يعبرها حتى يصل إلى مرحلة الرشد والنضج بسلام"(**زهران، 1980، ص418**).

وبالتالي فانه "يجب على الأسرة أن تتعامل مع هذا التحدي كما تتعامل مع أي مشكلة تربوية أخرى، وذلك بان تقدر حاجة الأبناء إلى ضبط سلوكياتهم في التعامل مع هذه المستجدات" (**الشافعي، 2010، ص: 203**). والأسرة الجزائرية شأنها شأن باقي الأسر في العالم ليست بمنأ عن خطر الإدمان الإلكتروني في عالم أصبح يشكل بيت صغير بفضل هذه التكنولوجيات، وعلى الرغم من بعض الخصوصيات والمميزات التي تتميز بها الأسرة الجزائرية عن غيرها إلى أنها طرأت عليها عدة تغيرات وتأثرت بالثقافات المختلفة، نتيجة الانفتاح على العالم الخارجي من خلال التكنولوجيات، وخروج المرأة للعمل وازدياد الفجوة المعرفية والثقافية بين الأجيال وتغير نمط الأسرة من الأسرة الممتدة إلى الأسرة النووية أين كان الجميع يساهم في تربية الأبناء، كل هذه التغيرات وغيرها انعكس على وظائف وعلاقات

الأسرة وجعلها تقف عاجزة في مواجهة تحديات هذا العصر بكل ما يحمله من إيجابيات وسلبيات. وترك الباب مفتوح امام الأبناء لولوج عالم الإنترنت والإدمان عليه.

حيث أشارت دراسة ميكونوكاياما " Michikonokayama,2012 إلى وجود فجوة بين الابناء والأباء خلفتها التكنولوجيا وعدم قدرة الأسرة على الاشراف والمتابعة حينما يستخدم الأبناء وسائط التكنولوجيا الحديثة نظرا للسعي وراء كسب المال وعدم وجود الوقت الكافي للتوجيه **(سليمان، 2017، ص35)**، اما عن مدى مراقبة الأهل لأبنائهم فقد أظهرت نتائج دراسة أن أولياء أمور (94%) من المبحوثين كانوا في غفلة عن مراقبة أبنائهم وعن أسباب هذه الغفلة أوضح (74%) من المبحوثين أن ذلك يعود لانشغال الأهل عنهم بأشياء أخرى في حين أكد (13%) من المبحوثين أن ذلك بسبب جهل الأهل والعائلة بمضار الانترنت باعتبار استخدامه مواكبة للعصر **(حمد، د ت، ص128)**.

في حين نجد ان هناك نوع أخرى من الآباء والأمهات يمنعون أبناءهم من استخدام الإنترنت خوفا عليهم من أن يقعوا في شباكها، وهم بذلك يمنعونهم من أن يعيشوا زمانهم ويحرمونهم من الفوائد الكثيرة لهذه التقنية.

حيث أظهرت نتائج العديد من الدارسات المتخصصة التأثير الإيجابي لتوظيف التكنولوجيا المعاصرة في التعليم والتعلم، فهي لها تأثير إيجابي في تنمية اتجاهات الأطفال نحو التعليم كما تزيد لديهم الثقة بالنفس وتقدير الذات وتنمية مهاراتهم المعرفية والاجتماعية **(بركات وتوفيق، 2009، ص11)**.

اما فيما يتعلق بمستوى تنظيم الانترنت والرقابة التي تفرض على الأبناء عند الاستخدام كشفت نتائج دراسة العويضي(2004) عن أن هناك نسبة لا يمكن تجاهلها من الأبناء لا يعلم والديهم بما يقومون به ويشاهدونه على الشبكة ولا يناقشونهم ولا يوجهونهم أبدا، أي أن هؤلاء الأبناء يمكنهم عمل ما يريدون ومشاهدة أمور على الشبكة قد تشكل خطورة عليهم وعلى أفكارهم وأخلاقهم دون علم الوالدين، ومن تلك

النتائج اتضح أن ما يقرب من ثلث الأباء والأمهات لا يحرصون على استخدام برامج ووسائل الحماية التي تمنع الأبناء من الوصول إلى المواقع غير المرغوب فيها **(العويضي، 2004،ص ص 121-122)**.

وبالتالي فإنه يتوقع من الأسرة المعاصرة، مهما كانت درجة تعليمها وثقافتها العامة والخاصة بالكمبيوتر والإنترنت والتكنولوجيا، أن تعمل على تطوير معارفها ومهارتها التقنية المعاصرة تدريجيا لتمكينها من التوجيه والإرشاد والاشراف على الأبناء خلال استعمالهم لهذه التقنيات الحديثة ولمشاركتهم ما يقومون به من تعلم وتثقيف بواسطتها والوقوف في وجه التحديات والمخاطر الداهمة، وتشكيل درع واقي لحماية الأبناء وتوعيتهم والعمل على نشر الثقافة السليمة بينهم **(بركات، وتوفيق، 2009، ص ص 19-20)** وذلك بتحسين طرق تعاملهم مع هذه التقنية بشكل عام، والادمان الإلكتروني للأبناء بشكل خاصة.

من هنا تظهر الحاجة الماسة إلى الإرشاد النفسي بصفة عامة والإرشاد الأسري بصفة خاصة باعتباره خدمة نفسية يهدف إلى تحقيق الصحة النفسية لأفراد الأسرة." حيث تتطلب الصحة النفسية للأسرة مناخا أسريا، يحقق الحاجات النفسية وتنمية القدرات وتعليم التفاعل الاجتماعي والتوافق النفسي والأدوار الاجتماعية وتكوين الاتجاهات ومعايير السلوك والعادات السلوكية السليمة "**(أبو أسعد، 2015، ص310)**.

ولعل من أهم التطورات التي سيشهدها الإرشاد والعلاج النفسي في القرن الحادي والعشرين الميلادي هو رسوخ الإرشاد والعلاج الأسري وزيادة انتشاره وذيوعه بين المعالجين والمرشدين وهو أمر طبيعي اكتشفه رواد الإرشاد والعلاج الأسري إذ أنه من الصعب انتزاع الفرد المسترشد أو المريض من سياقه الأسري وإرشاده وعلاجه بعيدا عن أسرته، وعودته مرة أخرى إلى الأسرة التي كانت أحد العوامل الفاعلة الأساسية في انحرافه واضطرابه **(كفافي، 2012، ص: 387)**. هذا ويمثل إرشاد الوالدين مجالا أساسيا من مجالات الإرشاد النفسي وهو يستهدف مساعدة الوالدين على كيفية تنشئة الأبناء وعلى تقديم العون لهما في علاج بعض ما يواجهه الأبناء من مشكلات نفسية أو سلوكية أو دراسية، كما يمثل إرشاد

الوالدين بعدا هاما في مشاركتهما للمعلم او للمرشد النفسي في تقديم خدمة متكاملة لأبنائهما فيركز إرشاد الوالدين على تعليم الوالدين وتدريبهم لتصحيح معلوماتهم وتغيير اتجاهاتهم وإكسابهم مهارات وأساليب للتعامل مع أبنائهما تكون أكثر ملائمة وسوية في تنشئة ورعاية الأبناء وفي ضبط وتوجيه سلوكياتهم في المواقف المختلفة وإرشاد الوالدين يعد جزء من الإرشاد الأسري الذي يتناول الأسرة ككل **(حسين، 2008، ص ص: 135-136)**.

ومما لا شك فيه أن التغيرات التي يشهدها المجتمع الجزائري على مختلف الأصعدة كان له تأثيره على الحياة الأسرية وعلى أفراد المجتمع وأدى إلى ظهور عديد المشكلات النفسية والاجتماعية من مثل الإدمان على المخدرات وبعض الانحرافات السلوكية وانتشار الجريمة وظواهر أخرى عديدة لعل أخطرها الألعاب الالكترونية المنتشرة بين الأطفال والمراهقين منها (الحوت الأزرق Blue Whale، بوبجي PUBG،جنية النار (فري فاير)Fire Fairy، فورت نايتFortnite ، وغيرها...)، وعجز الأسر على التصدي لها، هذا مما يؤكد على تزايد الحاجة إلى البرامج الإرشادية التي تهدف إلى مساعدة الأولياء على كيفية التعامل مع مختلف المشكلات التي يواجهها الأبناء ومشكلة الإدمان الإلكتروني بصفة خاصة هذا الخطر الصامت والغير مرئي الذي يهدد مستقبل الأبناء واستقرارهم النفسي.

ووفقا للمبدأ الأساسي في الارشاد الاسري بأن للتعديلات في عنصر من عناصر المنظومة له تأثير على المنظومة ككل **(بيسيكيان، 2007، ص61)** تبرز أهمية الارشاد النفسي للوالدين بهدف مساعدتهم على كيفية التعامل مع مشكلة الإدمان الإلكتروني لدى الأبناء حيث يعمل على توجيه الوالدين إلى الأساليب المثلى في التعامل معه وكذلك زيادة الوعي بخطورة الإدمان الإلكتروني فالوالدين بحاجة إلى فهم مشكلات أبنائهم وأسبابها وأساليب التعامل معها بشكل صحيح وعليه يعرف **حسين (2008، ص136)** إرشاد الوالدين بأنه" مجموعة من الخدمات الإرشادية والتوجيهية التي تقدم لآباء الأطفال وذلك بهدف زيادة قدرة الوالدين على حل المشكلات (مثل المشكلات السلوكية، الانفعالية والتعليمية) لدى الأبناء

هذا بالإضافة إلى تحقيق أهداف الوالدية نتيجة لاكتسابهم بعض المهارات مثل مهارات ضبط السلوك، ومهارات التواصل ومهارات المشاركة الوالدية، ومهارات عقد الاجتماعات في الأسرة، ومهارات اتخاذ القرار ومهارات القيام بالأدوار وغيرها"

هذا وتعتبر "Young " 1999 واحدة من أهم الباحثين في مجال إدمان الإنترنت حيث قامت بمحاولات عديدة في مراكز علاج الإنترنت من خلال تقديم بعض استراتيجيات التدخل المعتمدة على افتراضات العلاج المعرفي السلوكي وطبقا ل"Young " فان هذا العلاج يجب أن يستخدم فنيات إدارة الوقت والتي تساعد المرضى على إدراك التنظيم وإدارة الوقت الذي يقضونه على الانترنت بالإضافة إلى فنيات تساعد على وضع أهداف عقلانية تساعد في إيقاف الإدمان، فالعلاج يهدف إلى التعاون في تطوير أنشطة تحقق الإشباع بعيدا عن الإنترنت وبالإضافة إلى ما سبق فان العلاج يهدف إلى تطوير استراتيجيات المواجهة coping والتي تهدف غالبا إلى تمكين المدمن من التعامل مع المشكلات وتطوير نظام مساندة للاستخدام المتكافئ **(يونغ، 2014، ص153)**.

وعليه فالأسرة لها دور كبير في العملية العلاجية فقد تكون الأسرة لها الدور الأكبر في نشوء المرض الذي لحق بالفرد، وخاصة إذا كانت الأسرة لا تجيد التعامل مع الفرد ولا تعي مطالب الفرد واحتياجاته، وخاصة إذا كانت الأسرة وطرق تعاملها تتسم بالفرضية والجبرية على أفرادها **(نوفل، 2016، ص119)** وتأسيسا على ما سبق، ومن خلال ملاحظة الباحثة لشكوى العديد من الآباء والأمهات من مشكلة إدمان الأبناء على الإنترنت وانعكاس ذلك على سلوكياتهم، وفي ظل غياب الرقابة والتوجيه الوالدي وكذلك غياب أو قلة الدراسات التي تتناول دور الوالدين في حماية الأبناء من الإدمان الإلكتروني شكل دافعا للدراسة الحالية فهي تعد محاولة وخطوة على الطريق لتوجيه أنظار الباحثين والمتخصصين في العلوم النفسية والاجتماعية في العالم العربي بصفة عامة والمجتمع الجزائري على وجه الخصوص إلى مجال حيوي ومهم في حياتنا المعاصرة، وهو تأثير الإنترنت في السلوك الإنساني وكيفية العمل على

حماية أنفسنا وأبنائنا من أخطارها من خلال التوعية والإرشاد. من جهة وتطوير طرق جديدة للتعامل مع هذه التقنية سواء على مستوى الفرد أو أسرته من جهة أخرى، ومنه تأتي الدراسة الحالية كمحاولة لبناء برنامج إرشادي يهدف إلى تحسين طرق تعامل الوالدين مع أبنائهم المدمنين الكترونيا والذي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية، والتي أثبتت أنها من برامج التدخل للمساعدة النفسية التي انتشرت في السنوات الأخيرة وأثبتت فاعليتها في العديد من المشكلات النفسية بشكل عام والإدمان الإلكتروني بشكل خاص كما سبقت الإشارة إلى ذلك، ويضع في اعتباره الوالدين كأحد الأطراف المهمة في علاج مشكلات الأبناء او التخفيف منها. وعليه يمكن تحديد مشكلة الدارسة في التساؤلات التالية:

- ما مستوى الإدمان الالكتروني لدى المراهقين المتمدرسين؟
- ما مستوى استخدام طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني لدى الأمهات؟
- هل توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس القبلي ومتوسطات درجات نفس المجموعة في القياس البعدي على مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني لصالح القياس البعدي؟
- هل توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات درجات نفس المجموعة في القياس التتبعي على مقياس طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني لصالح القياس التتبعي؟

2. فرضيات الدراسة: انطلاقا من التساؤلات السابقة يمكن صياغة الفرضيات على الشكل الآتي:

- مستوى الإدمان الإلكتروني لدى المراهقين المتمدرسين مرتفع.
- مستوى استخدام الأمهات لطرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني منخفض.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05) بين متوسطات درجات أفراد مجموعة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي، لمقياس طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني (المراقبة، التوجيه، تنظيم الاستخدام) لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05) بين متوسطات درجات أفراد مجموعة الدراسة في القياسين البعدي، والتتبعي لمقياس طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني (المراقبة، التوجيه، تنظيم الاستخدام)

3. دوافع اختيار موضوع الدراسة: تتمثل باختصار فيما يلي:

- ترتب على التقدم في مجال تكنولوجيا المعلومات والاتصال ظهور مشكلات نفسية وتربوية وضغوطات مختلفة لدى الفرد والأسرة منها مشكلة الإدمان الإلكتروني فبرزت الحاجة إلى القيام ببحوث ودراسات حول الموضوع وهو ما دفع بالباحثة للقيام بهذه الدراسة لمحاولة منها لإيجاد طرق لمساعدة الوالدين على كيفية التعامل الجيد مع استخدام الأبناء للإنترنت.
- حداثة الموضوع إذ يعتبر من بين أبرز المشكلات التي يعاني منها شرائح متعددة في المجتمع الجزائري خاصة المراهقين منهم وعجز الأسر على مواجهة المشكلة في عصر يعج بالتكنولوجيات الحديثة للاتصال والمعلومات.
- رغبة الباحثة في دراسة الموضوع النابعة من اهتمامها الشخصي بالإرشاد والصحة النفسية للإفراد وخاصة الإرشاد الأسري.
- رغبة الباحثة للمساهمة في إبراز أهمية الوالدين في حماية الأبناء من كل أشكال الإدمان الإلكتروني عن طريق تحسين طرق تعاملهم مع الإدمان الالكتروني لأبنائهم.
- توصية أغلب الدراسات التي تناولت موضوع إدمان الإنترنت بضرورة إقامة برامج إرشادية للوالدين لحماية أبناءهم من خطر الإدمان الإلكتروني، والتأكيد على دور الأباء والأمهات في وقاية أبنائهم من

مخاطر الإنترنت من خلال التوجيه والمتابعة والرقابة والتنظيم وتوعيتهم بالطرائق المناسبة في التعامل مع أبنائهم وتعليمهم كيفية مراقبتهم دون أن يشعروا بهذه المراقبة أثناء استخدامهم للإنترنت وعدم تركهم فريسة وأسرى للحياة الافتراضية من وراء شاشات الكمبيوتر والسعي نحو حل مشكلاتهم النفسية والاجتماعية والأسرية والمدرسية بما يحقق توافق أبنائهم(دراسة ضمياء عبد الاله جعفر (2012)، دراسة كاظم حمد، دراسة العويضي (2004)، دراسة عطا كريم (2014).

- لاحظت الباحثة أن معظم الدراسات التي تناولت موضوع الإدمان الإلكتروني هي دراسات وصفية لا تتعدى كونها تبحث في علاقة المتغير ببعض المتغيرات الأخرى في حين ان الهدف الأساسي في البحوث النفسية والتربوية هو اقتراح حلول لتلك المشكلات، ومنه جاءت الفكرة في بناء برنامج ارشادي موجه للوالدين لتحسين طرق تعاملهم مع ابناءهم المدمنين الكترونيا.
- في حدود علم الباحثة أن أغلب الدراسات في الوطن العربي في هذا المجال إن لم تكن كلها لم تخص فئة الوالدين في علاج مشكلات الأبناء على الرغم من أنهم الفاعل الرئيسي في ذلك.
- ندرة الدراسات التجريبية التي تتناول موضوع الإدمان الالكتروني في البيئة الجزائرية سواء الإرشادية أو العلاجية في حدود علم الباحثة.

4. أهمية الدراسة:

تستمد هذه الدراسة أهميتها من طبيعة الموضوع الذي تتناوله من جهة ومن نوع المشكلات التي تطرحها للتمحيص والتقصي من جهة ثانية. حيث أنها تسعى لمعرفة فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين طرق تعامل الوالدين مع الأبناء المراهقين المدمنين الكترونيا وعليه فإن موضوع الدراسة الحالية يكتسي أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية.

فمن الناحية النظرية:

- تنطوي الدراسة الحالية على أهمية أكاديمية تتمثل في توظيف نتائج الدراسات السابقة في موضوع الإدمان الإلكتروني وبرامج الوالدية في بناء برنامج ارشادي يمكن أن يساهم في تحسين طرق تعامل الوالدين مع أبنائهم المدمنين الكترونيا وفق مبادئ التربية الوالدية الإيجابية.
- لفت انتباه الباحثين والمهتمين بشؤن الأسرة والتربية إلى ضرورة تقديم برامج ارشادية وعلاجية لتدريب افراد الاسرة حول تقنيات التعامل مع التكنولوجيا الحديثة (الانترنت) وفنيات المعاملة الإيجابية لأبنائها ترتكز على الأساليب الحديثة في التربية.
- البرامج الإرشادية ومدى الحاجة إليها في حياة الأسرة على اعتبار أنها أصبحت ضرورة ملحة في عالم اليوم لمساعدة الأفراد لتفادي كثير من المشكلات من بينها مشكلة الإدمان الالكتروني. خاصة مع ندرة الدراسات التي تهتم بالعلاج أو الارشاد والتوعية لتخفيف من حدته لدى الابناء
- أهمية تفعيل دور الوالدين في حماية الأبناء من الإدمان الالكتروني (مواقع التواصل الاجتماعي، الألعاب الالكترونية).
- التأثير الفعال للوالدين في البرنامج باعتبارهما الأكثر تعاملا بشكل مباشر ويومي مع الأبناء.
- توفير المعلومات بشأن طبيعة المشكلة وأسبابها وكيفية التعامل معها
- الانتقال من توصيف ظاهرة الإدمان الالكتروني وتحليلها إلى محاولة إيجاد حلول لها من خلال البرنامج الإرشادي الموجه للوالدين.
- تمثلت الدراسات المتعلقة بمشكلة الإدمان على الانترنت التي اطلعت عليها الباحثة في البيئة العربية والجزائرية في كونها دراسات إما ارتباطيه أو دراسات موجهة لفئة المدمنين على الانترنت من خلال برامج إرشادية لتخفيف من حدة المشكلة في حين تم إغفال دور الأسرة والذي يعتبر عاملا مهما في علاج المشكلة.

اما من الناحية التطبيقية:

- يتوقع أن تسهم الدراسة الحالية في توفير ثلاث أدوات في البحوث النفسية يمكن للباحثين النفسين والاجتماعين الاعتماد عليها لإجراء دراسات لاحقة (مقياس الإدمان الالكتروني، مقياس طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني، البرنامج الارشادي).
- إمكانية تطبيق البرنامج الارشادي الحالي في دورات تدريبية للوالدين من أجل تحسين طرق تعاملهما مع أبنائهم المدمنين الكترونيا.
- يمكن أن يقدم البرنامج الارشادي الحالي خدمة إلى المؤسسات الاجتماعية مثل وزارة التضامن والأسرة.
- ما يمكن أن تسفر عليه الدراسة من نتائج يمكن الاستفادة منها في بعض الجوانب التي ينبغي مراعاتها عند تقديم الخدمات الارشادية للأسرة من جهة وإلقاء الضوء على بعض النقاط البحثية التي قد تفيد البحوث المستقبلية في هذا الموضوع من جهة أخرى

5.أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى الآتي:

- بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين طرق تعامل الوالدين مع الابناء المدمنين الكترونيا.
- بناء مقياس طرق تعامل مع الإدمان الالكتروني.
- بناء مقياس الإدمان الالكتروني.
- الكشف على مستوى الإدمان الإلكتروني لدى المراهقين المتمدرسين.
- الكشف على مستوى استخدام طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني لدى الأمهات.
- اختبار فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين طرق تعامل الأمهات مع الأبناء المدمنين الكترونيا.
- التعرف فيما إذا كانت هناك فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات أفراد المجموعة على ابعاد مقياس طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني ودرجته الكلية قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي.

- التعرف على مدى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين طرق تعامل الوالدين مع الأبناء المدمنين الكترونيا بعد انتهاء تطبيقه.

6. تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا:

1.6. فاعلية: تقصد الباحثة بالفاعلية في هذه الدراسة بأنها الأثر الذي يتركه البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتحسين طرق تعامل الأمهات مع الإدمان الالكتروني لأبنائهن وتقاس هذ الفاعلية من خلال القياس البعدي لمقياس (طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني).

2.6.البرنامج الإرشادي: البرنامج الارشادي المستخدم في الدراسة الحالية هو" مجموعة من التدخلات الإرشادية والإجراءات المنظمة التي تستخدم فنيات معرفية سلوكية، بنيت على اسس علمية، في شكل جلسات ارشادية تتضمن عدد من النشاطات والمهارات والتدريبات والمفاهيم ومناقشات إرشادية جماعية تدخل في إطار الارشاد الجماعي والذي يهدف إلى إرشاد مجموعة من الأشخاص الذين يحسن أن تتشابه مشكلاتهم وهم الأمهات اللاتي لديهن أبناء مدمنين الكترونيا بهدف تحسين طرق تعاملهن معهم، وبأنه التغيرات الحاصلة لدى المشاركات بعد تطبيق البرنامج الذي يتكون من (15) جلسة، والتي تتضح بالفروقات بين درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج، وبعده مباشرة، وبعد مرور مدة زمنية بعد القياس البعدي.

2.6. الإدمان الالكتروني: تعرف الباحثة الإدمان الإلكتروني في الدراسة الحالي بأنه "الاستخدام المفرط والسلبي والغير سوي للأجهزة الذكية التي تستخدم الانترنت لتصفح مختلف المواقع الالكترونية، وينتج عنه مجموعة من الأعراض (عضوية، نفسية، معرفية وجدانية، سلوكية، اجتماعية) تجعل الفرد يشعر بحالة من التوتر والقلق عند فقدان الاتصال بها مما يؤدي الى وجود خلل في الحياة اليومية للفرد سواء على مستوى الاسرة أو المدرسة. ويعد هذا التعريف هو التعريف النظري الذي ستبني من خلاله الباحثة مقياس الإدمان الإلكتروني، وهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المراهقين (تلاميذ المرحلة

الثانوية) على مقياس الإدمان الالكتروني المعد من طرف الباحثة بأبعاده السبعة (السيطرة والبروز–الصراع–الانتكاس–تغير المزاج–الأعراض الانسحابية–التحمل–الانسحاب من الحياة الاجتماعية).

3.6. طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني: تعرف الباحثة طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني في الدراسة الحالية بأنها: الإجراءات أو الممارسات والجهود التي يسلكها أحد الأبوين او كلاهما بقصد تنظيم سلوك الأبناء في تعاملهم مع الإنترنت أو لجعل تأثير الإنترنت وفقا لما يحقق الجوانب الإيجابية في حياة الأبناء، وكذا من أجل توجيه سلوك الأبناء وحمايتهم من خطر الإدمان عليها، وهي الدرجة الكلية التي يحصل عليها مجموعة الدراسة على مقياس طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني المعد من طرف الباحثة بأبعاده الإيجابية الثلاث (البعد الأول: تنظيم الاستخدام، البعد الثاني: التوجيه، البعد الثالث: المراقبة).

4.6.الوالدين: يقصد بهم في هذه الدراسة أحد الوالدين وهم أمهات الأبناء المدمنين الكترونيا الذين تتراوح أعمارهم ما بين35 إلى 65 سنة.

5.6.الأبناء: هم أفراد من اسر جزائرية يعيشون وسط عائلاتهم من مرحلة عمرية محددة وهي المراهقة وفي هذه الدراسة هم تلاميذ المرحلة الثانوية المدمنين الكترونيا من المرحلة العمرية 15–18 سنة.

7. الدراسات السابقة:

من الخطوات الهامة عند إجراء أي بحث علمي مراجعة الدراسات البحثية المتصلة بالموضوع والتي تمثل السند القوي الذي جعل الباحثة تتبنى بناء برنامج معرفي سلوكي لتحسين طرق تعامل الوالدين مع الأبناء المدمنين الكترونيا، حيث أجريت في السنوات الأخيرة العديد من الدراسات التي حاولت التعرف على طبيعة الإدمان الالكتروني وتأثيراته المختلفة والعلاقة بينه وبين متغيرات عديدة من أجل الوصول إلى فهم شامل وواضح لطبيعة المشكلة، ومن ثم البحث عن كيفية علاج المشكلة من خلال البرامج الارشادية والعلاجية وعليه تنوعت الدراسات السابقة بين الدراسات الوصفية التي تحاول وصف الظاهرة

كما هي في الواقع وبين الدراسات التجريبية التي تحاول اقتراح بعض الحلول والعلاجات لتخفيف وخفض مشكلة الإدمان الإلكتروني وفيما يلي عرض لبعض الدراسات ذات الصلة الوثيقة بالدراسة الحالية حيث تحتل مدى زمنيا يتراوح بين عامي (1993–2021) تم التطرق اليها مرتبة من الأقدم الى الأحدث على النحو الآتي:

1.7. دراسة بريمز وبالدن وبكستر(Brems,Baldwing&Baxter,1993):

هدفت إلى تدريب الوالدين على مهارات وقائية في التعامل مع الأبناء، تكونت عينة الدراسة من (34) من الأباء تم تقسيمهم إلى مجموعتين: الأولى يتم تدريبها على مهارات توعية نفسية، والثانية تم تدريبها على أساليب تقليدية، وقد تم تزويد أفراد المجموعتين بمهارات متماثلة، ولكن مختلفة من حيث المحتوى ومن حيث طريقة العرض، وتم التدريب على مهارات تعديل السلوك، ومهارات التعلم الوالدية، والتبرير المنطقي لأهمية تعلم المهارات، ومهارات نفسية ليتعلم الإباء مهارات التربية، وقد تم التركيز لكلا المجموعتين على مهارات التفاعل، وأسلوب حل المشكلات، وكشف الذات، وتم إعطاء المجموعة الأولى مهارة النمذجة إضافة إلى المهارات السابقة وقد استمر البرنامج التدريبي لمدة ثلاث جلسات مدة كل جلسة (4) ساعات وأشارت نتائج التقارير الذاتية التي قدمها الوالدان، إلى أن التدريب على مهارات التعلم الوالدية، ومهارات تعديل السلوك، أدى إلى انخفاض مستوى الضغوطات النفسية بينهم وبين أبنائهم، كذلك أدى إلى تحسن في مستوى التكيف الأسري، والعلاقات بين أفراد الأسرة، وأشارت التقارير إلى انخفاض مستوى الإساءة بين أفراد الاسرة نحو أبنائها**(مقدادي، 2013، ص720)**.

2.7. دراسة Caskey (1997) بعنوان: تأثير التدريب المتداخل الأجيال على موقف الطلبة والاهل تجاه استخدام الإنترنت.

تؤكد الدراسة أن الانترنت كشبكة معلومات واتصال قوية جدا تؤثر على الطلبة والأهالي بطرق مختلفة، وكثير من الأسر غير واثقين من أهمية الإنترنت ويترددون في ان يؤيدوا استخدام الإنترنت

بالمدارس، وفي نفس الوقت كان معظم المراهقين متحمسين وتواقين للاتصال واستخدام الإنترنت، ومن هذا المنطلق انتهج الباحث منهج " التدريب المتداخل الأجيال " في محاولة منه لتقليل الفجوة بين موقف الطلبة والأهل اتجاه استخدام الإنترنت. هذا التداخل والتقريب بين الأجيال يضع الطلبة مع الأهل في إطار الاستخدام الإيجابي لتقنية الإنترنت في مجال الدراسة والتعلم، وقد صممت هذه الدراسة لاختبار تأثير جو التدريب، حيث جمعت المعلومات عن طريق ملاحظة ظروف التدريب واجراء اختبارات للطلبة والأهالي، الطلبة وعقد مقابلات مع (12) طالب وأهاليهم ومعلميهم واستخدمت الإحصائيات الوصفية لتخلص المعلومات الخاصة بمواقف الطلبة واهاليهم تجاه الإنترنت، وجاءت نتائج البحث لتؤكد أن:

- هذا التدريب المتداخل الأجيال أدى إلى تأثير إيجابي على الأهالي والطلبة وأن استخدام الأهل للإنترنت مع جماعة أفضل من الاستخدام الفردي.
- أما بالنسبة للطلبة فإن أدائهم لا يتأثر كثيرا سواء إذا كان مع جماعة أو بمفردهم

وأخيرا أوصى الباحث بمزيد من الأبحاث عن استخدام الانترنت وأثره على الاسرة واستغلالها في خدمة الفرد **(العويضي، 2004، ص33)**

3.7. دراسة عزب (2001) بعنوان: إدمان الانترنت وعلاقته ببعض ابعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

هدفت الدراسة التي أجريت في المجتمع المصري إلى الكشف عن إدمان الانترنت لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية والتحقق من وجود فروق بين الجنسين من المدمنين على الانترنت وغير المدمنين فيما يتعلق ببعض أبعاد الصحة النفسية وقد تم اختيار **200 طالبا** وطالبة من الشريحة العمرية التي تتراوح بين 16-18 سنة وذلك بعد تطبيق مقياس إدمان الانترنت على 1000 ممن يمتلكون أجهزة حاسب آلي ولديهم اتصال بشبكة الانترنت، وتوصلت الدراسة إلى **النتائج التالية:**

– أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين إدمان الانترنت وابعاد الصحة النفسية كالتحرر من العصابية والقدرة على التفاعل الاجتماعي والالتزام بالقيم الأخلاقية وغير ذلك، حيث ينخفض ما يتمتع به المرء من مظاهر الصحة النفسية بظهور أعراض الإدمان.

– إن إدمان الإنترنت ناتج عن رغبة المراهق في تعويض نواحي القصور والإحباط في حياته مثل التعثر في الدراسة أو التفكك الأسري، وعدم الرعاية الوالدية أو القصور العضوي مثل الإصابات البدنية أو عدم تقبل صورة الجسم.

– إن العلاقة بين التواجد على الانترنت من حيث المدى الزمني تتناسب عكسيا مع التواجد ضمن نطاق الأسرة في المناسبات والاحتفالات أو الالتفاف حول مائدة الطعام أو النزهات الخارجية.

– من الأعراض الواضحة للإدمان على الإنترنت هو التقلب المزاجي الناتج عن التعرض لخبرة التعامل مع الإنترنت والتي تتطلب قمة الانشغال والتركيز، أو تزج بالمستخدم في مشاعر متناقضة يزيد منها ما يتعلمونه من الخبرات المعرفية وما يرونه من صور قد تسبق نضجهم الوجداني والعقلي، كل ذلك يؤدي إلى ظهور سلوكيات حادة ومتطرفة مما يتنافى مع ابعاد الصحة النفسية **(العويضي، 2004، ص ص27–28)**.

4.7. دراسة كابلان (Kaplan2002) **بعنوان: الاستخدام المشكل للأنترنت والهناء النفسي: تنظير معرفي سلوكي،** حيث حاولت الدراسة عمل تقييم لاستخدام الإنترنت بطريقة مشكلة مع الارتباط بالكثير من المتغيرات الشخصية كالاكتئاب وتقدير الذات والوحدة والخجل، وقد طبقت العديد من مقاييس الشخصية والهناء النفسي على عينة قوامها (386) طالبا وقد أظهرت نتائج الدراسة باستخدام التحليل العاملي وجود سبعة أبعاد متمايزة هي: التقلب المزاجي والفائدة من جراء الإنترنت والوقت الزائد المنقضي على الإنترنت والاستخدام القهري للإنترنت

5.7. دراسة كيم"kim" فقد هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج ارشادي جمعي قائم على العلاج الواقعي على مستوى إدمان الإنترنت وتقدير الذات لأدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة. وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في اثنين من المتغيرات: الفكر الإدمان التلقائي والتحمل **(العبيدي، وبن دبيس، 2017، ص7)**

6.7. دراسة عز العرب (2003): التي هدفت إلى الوقوف على مدى تأثير ثورة المعلومات على الكيان الأسري وقد استخدمت المنهج الوصفي، كما اعتمدت على استمارة الاستبيان والمقابلة الشخصية مع المبحوثين، وقد اجري البحث على عينة عشوائية مكونة من(258) مفردة من أرباب الأسر الحضرية وقد توصلت إلى النتائج التالية:

أن بعض الأسر لا تمارس دورها في عملية التنشئة الاجتماعية بالإضافة إلى ضعف الرقابة والتوجيه في بعض الأسر.

انفتاح الأفق لدى الأبناء من الشباب، خاصة وأنه ليس كل الشباب يسعى فقط إلى الرفاهية **(سليمان، 2017، ص33).**

7.7. دراسة العويضي، إلهام بنت فريج بن سعيد(2004) بعنوان: أثر استخدام الانترنت على العلاقات الاسرية بين أفراد الاسرة السعودية في محافظة جدة

هدفت الدراسة إلى معرفة وجود علاقة ارتباطية معنوية بين كل من جنس المستخدم للإنترنت وعمره وحالته التعليمية، ومدة استخدامه للإنترنت، ومستوى تنظيم استخدامه لها كمتغيرات مستقلة. وتأثيراتها على العلاقات الاسرية كمتغيرات تابع وكذلك معرفة العلاقة بين استخدمت الباحثة **المنهج الوصفي التحليلي**، اعتمدت الباحثة على ثلاث استمارات استبيان توجه لكل من الزوج والزوجة والابناء، بلغت **عينة الدراسة** (178) زوج (133) زوجة و(145) أخ وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات المحصل عليها بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) توصلت الدراسة للنتائج التالية:

- يعد تأثير استخدام الانترنت على العلاقات الاسرية بين أفراد الاسرة في مجتمع الدراسة تأثير محدود وبسيط.
- نصف المبحوثين تقريبا ينظمون استخدامهم للأنترنت بمستوى متوسط كما انهم يخضعون لرقابة متوسطة.
- ارتفاع نسبة أفراد العينة الذين يرون أن الإنترنت ذات تأثير سلبي على المجتمع السعودي دينيا وأخلاقيا.
- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين جنس الزوجين وبين تأثير استخدام الانترنت على العلاقة بينهما.
- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مدة استخدام الزوج للإنترنت وبين تأثير ذلك الاستخدام على العلاقة فيما بينه وبين زوجته.
- أتضح وجود علاقة ارتباطية طردية معنوية بين استخدام الأبناء للإنترنت وبين تأثير ذلك الاستخدام على العلاقة بين الوالدين والابناء من وجهة نظر الوالدين (العويضي، 2004)

8.7. دراسة جلال ومحمد (2005) بعنوان: تأثير الاستخدام المفرط للإنترنت على بعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الاستخدام المفرط للإنترنت على طلاب الجامعة، والكشف عن الفروق بين مفرطي ومنخفضي استخدام الأنترنت والذين صنفوا عن طريق **أداة** الاستخدام المفرط للأنترنت التي أعدت وفقا لأساس سيكومتري من حيث الثبات والصدق ومقاييس الشخصية كمقياس ايزنك للانبساطية واستخبار أيزنك – ويلسون للشخصية بصورتيه أ وب وذلك على **عينة مكونة** من (109) ذكر و(90) انثى من طلاب جامعة المينا بمتوسط عمري 19.19 سنة وانحراف معياري 1085 سنة ولاختبار الفروض استخدمت أساليب إحصائية مثل التحليل العاملي واختبار "ت" واختبار ما وتني "U" اللابارامتري للفروق بين مفرطي ومنخفضي الاستخدام على سمات الشخصية الإيجابية وهي الانبساطية

والعدوانية وتأكيد الذات والبحث الحسي وعلى سمات الشخصية السلبية وهي توهم المرض والقلق وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية:

أن مفرطي الاستخدام للإنترنت يتسمون بسمات شخصية إيجابية مثل الانبساطية والعدوانية وتأكيد الذات والبحث الحسي، وسمات شخصية سالبة مثل توهم المرض والقلق. **(جلال، ومحمد، 2005).**

9.7. دراسة كيم (Kim,2008) بهدف التحقق من فعالية برنامج ارشادي يستند إلى نظرية الاختيار والعلاج بالواقع في خفض إدمان الإنترنت وتحسين تقدير الذات لدى طلاب الجامعة في كوريا الجنوبية، وتكونت عينة الدراسة من (25) طالبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية قوامها (13) طالا والأخرى ضابطة قوامها (12) طالبا، وكانت الأدوات المستخدمة هي: مقياس الإدمان على الانترنت(إعداد منظمة الرقمية والترقية Korea Agency for Digital Opportunity & Promotion ومقياس تقدير الذات إعداد كوبر سميث (Coopersmith1981)، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لكل من ادمان الانترنت وتقدير الذات لصالح أفراد المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في تحسين تقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية **(الزهراني، 2017، ص278)**

10.7. دراسة أبوجدي (2008) بعنوان: الإدمان على الهاتف النقال وعلاقته بالكشف عن الذات لدى عينة من طلبة الجامعتين الأردنية وعمان الاهلية.

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى الإدمان على الهاتف النقال وعلاقته بالكشف عن الذات لدى عينة من طلبة الجامعتين الأردنية وعمان الأهلية. إضافة إلى التعرف إلى الأنشطة الأكثر تكرارا لدى الطلبة المدمنين على الهاتف النقال تبعا لتقديرهم لأهميتها النسبية إضافة إلى التعرف على الاختلاف في نسبة الأفراد المدمنين على الهاتف النقال باختلاف متغير الجنس، والكلية. تكونت عينة الدراسة من

(480) طالبا وطالبة. استخدم الباحث مقياسي الإدمان على الهاتف النقال وكشف الذات المعدان من طرف الباحث وتوصل إلى النتائج التالية:

نسبة المدمنين على الهاتف النقال (25.8) من بين أفراد عينة الدراسة

نسبة المدمنات في العينة ضعف نسبة المدمنين

نسبة الإدمان لدى طلبة الكليات الإنسانية أعلى من نسبة الإدمان لدى طلبة الكليات العلمية.

نسبة الإدمان لدى طلبة الجامعة الخاصة أعلى من نسبة الإدمان لدى طلبة الجامعة الرسمية

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الإدمان على الهاتف النقال وكشف الذات

11.7.إسماعيل أحمد، بشرى(2008) بعنوان: إدمان الانترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين إدمان الانترنت وأبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين، وهل تشكل هذه المتغيرات الثلاثة نموذجا سببيا يفسر هذه العلاقة؟ كذلك معرفة ما إذا كانت تتنبأ بعض أبعاد الشخصية بإدمان الانترنت، وفحص الفروق بين مدمني الانترنت من الذكور والإناث في أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية، وكذلك فحص الفروق بين مدمني الانترنت وغير مدمنيه في بين مدمني الانترنت في ابعاد الشخصية والاضطرابات النفسية. كما هدفت هذه الدراسة الى فحص الفروق بين مدمني الانترنت في جمهورية مصر العربية ومدمنيه في المملكة العربية السعودية في ابعاد الشخصية والاضطرابات النفسية، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (1000) طالبا جامعي، (546) طالبا منهم مدمنون للإنترنت، 454طالبا منهم غير مدمنين له، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس ادمان الانترنت المعد من طرف الباحثة ومقياس اختبار ايزنك للشخصية إعداد: مصطفى سويف، ومقياس الصحة النفسية (التشخيص الاكلينيكي الذاتي إعداد: حسن مصطفى وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- متغيرات الدراسة تشكل نموذجا سببيا يفسر العلاقة المتبادلة بينها.

- وجود ارتباط دال إحصائيا بين أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية وإدمان الانترنت

- وجود فروق دالة إحصائيا بين مدمني الانترنت وغير مدمني الانترنت في أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية

12.7. دراسة مقدادي، وسمور(2008) بعنوان: الإدمان على الانترنت وعلاقته بالاستجابات العصابية لدى عينة من مرتادي مقاهي الانترنت في ضوء بعض المتغيرات.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدمان الانترنت والاستجابات العصابية لدى عينة من مرتادي مقاهي الانترنت في عمان واربد في ضوء عدد من المتغيرات كما هدفت أيضا إلى التعرف على أبرز مؤشرات الإدمان على الانترنت وأبرز مؤشرات الاستجابات العصابية لدى أفراد العينة، ومن اجل تحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (570) فردا من مرتادي مقاهي الانترنت كان منهم (440) ذكور و(130) من الإناث تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، استخدم الباحثان مقياسين احدهما لقياس إدمان الأنترنت المعد من طرف الباحثان والثاني لقياس الاستجابات العصابية المصمم من قبل كراون كرسب والذي يطلق عليه مؤشر كراون كرسب للخبرة العصابية، تم معالجة البيانات باستخدام معامل الارتباط برسون، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات المشاهدة والنسب المئوية

أشارت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- نسبة مدمني الانترنت كانت 13.3%من أفراد العينة

- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الانترنت والاستجابات العصابية أو بعض مجالاتها

– هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين إدمان الانترنت ومجالي الاكتئاب والاستجابات النفسجسمية أي أنه بزيادة درجة الإدمان على الانترنت يتوقع زيادة في درجة الاكتئاب والاستجابات النفسجسمية.

أبرز مؤشرات إدمان الانترنت تدل على التحمل أما أبرز مؤشرات الاستجابات العصابية فكانت استجابات اكتئابيه.

13.7. دراسة نادر فتحي قاسم (2008) بعنوان: برنامج ارشادي مقترح لتعديل بعض أساليب المعاملة الوالدية غير السوية في تنشئة الأطفال غير العاديين في ضوء عدد من المتغيرات المرتبة بها.

قام فيها بعمل برنامج ارشادي لتعديل بعض أساليب المعاملة الوالدية غير السوية في تنشئة الأطفال وتكونت عينة الدراسة من (40) أبا وأما (30أبا، و10أمهات) وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين؛ المجموعة التجريبية (وكان عددها: 20؛ 15أبا و5أمهات وتلقت برنامجا ارشاديا لتعديل السلوك المتعلق بالتعامل مع الأبناء والمجموعة الضابطة (وكان عددها: 20؛15أبا، و5أمهات ولم تتلقى أي برنامج وتوصلت الدراسة إلى وجود فروقا دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الوالدين بالمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسطات نظائرهم في المجموعة الضابطة على مقياس أساليب معاملة الوالدين للأبناء لصالح المجموعة التجريبية، وأن هناك فروقا دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الوالدين بالمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسطات درجاتهم بعد تطبيق البرنامج على مقياس أساليب الوالدين للأبناء لصالح القياس البعدي مما يشير إلى فاعلية البرنامج في تعديل السلوكيات السلبية التي يتعامل بها الوالدان مع الأبناء(**المجلس العربي للطفولة والتنمية، 2018، ص143**)

14.7. دراسة ديو وجينغ وفانس (Du,Jiang&Vance2010): هدفت الدراسة لاستقصاء فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج المعرفي السلوكي(CBT) لعلاج إدمان الإنترنت عند

المراهقين وعلى عينة تجريبية مكونة من (32) من مدمني الانترنت المراهقين تتراوح أعمارهم بين(12-17) سنة وتكون البرنامج من (8) جلسات وأظهرت النتائج فاعلية برنامج الارشاد الجمعي في خفض مستوى الادمان على الإنترنت وكذلك تحسين في مستوى إدارة الوقت لديهم **(الخواجة، 2017، ص231)**

15.7. دراسة حسن عبد السلام محمد الشيخ(2011) بعنوان: إدمان الانترنت وعلاقته ببعض أشكال السلوك ألا توافقي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"

هدفت الدراسة إلى الوقوف على تحديد العلاقة بين الإدمان على الانترنت والسلوك ألا توافقي، لدى تلاميذ الثانوية وتحديد العلاقة بين الإدمان على الانترنت والانعزال على الحياة الأسرية على عينة الدراسة، وأيضا تحديد العلاقة بين الإدمان على الانترنت والانطواء لدى العينة كما هدفت إلى التحقق مما إذا كانت هناك علاقة بين هذا النوع من الإدمان وعدم تحمل المسؤولية لدى التلاميذ. قام الباحث بتطبيق مقياس الإدمان الانترنت كان أيضا من إعداد الباحث، على عينة من تلاميذ مدرسة أحمد زويل الثانوية لبنين بدسوق حافظة كفر شيخ (مصر) قوامها (215) تلميذ المعيدين من الفرق الأول والثاني والثالث استعمل الباحث المنهج الوصف التحليلي، إذ توصل إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطيه بين إدمان الانترنت والسلوك ألا توافقي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- توجد علاقة ارتباطيه بين إدمان الانترنت والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- توجد علاقة ارتباطيه بين إدمان الانترنت وانعزال الحياة الأسرية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- توجد علاقة ارتباطيه بين إدمان الانترنت وعدم تحمل المسؤولية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

16.7.دراسة الرفاعي (2011) بعنوان: فاعلية برنامج ارشادي لتعديل سلوك استخدام الانترنت لدى طالبات الملك عبد العزيز بجدة المدمنات للإنترنت، ومن خلال المنهج التجريبي بمجموعتين ضابطة وتجريبية ضمت كل منهما (10) طالبات أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا لدى أفراد المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي، وحدوث انخفاض في استخدام الانترنت مما يشير

إلى فالية البرنامج الارشادي وأن افراد المجموعة التجريبية قد استفادوا من خلال المهارات التي قدمها البرنامج الارشادي كما أشارت النتائج إلى استمرارية أثر البرنامج الارشادي لدى أفراد المجموعة التجريبية التي حافظت على انخفاض مستوى استخدام الانترنت كنتيجة لاحتفاظهم بما عرفوه من معلومات، وما اكتسبوه من مهارات تطبيقية ساعدتهم في تحسين مهارات تعاملهم مع الإنترنت**(شاهين، 2015، ص367)**

17.7. دراسة معيجل، سهام مطشر(2011) بعنوان: الإدمان على الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الإدمان على الانترنت لدى طلبة الجامعة والمقارنة في الإدمان على الانترنت وفقا لمتغيرات الجنس والتخصص، اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالبا وطالبة من كلا التخصصين في جامعة بغداد، والذي طبق عليهم مقياس الإدمان على الانترنت الذي وضعته عالمة النفس الأمريكية كيمبرلي يونغ (1996) وقد ترجم إلى اللغة العربية واستخرجت له خصائص سيكومترية

وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية:

مستوى الإدمان على الانترنت هو مستوى متوسط لدى عينة الدراسة.

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الانترنت لدى عينة الدراسة على وفق متغير الجنس

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الانترنت لدى عينة الدراسة على وفق متغير التخصص (علمي، انساني) ولصالح التخصص الإنساني أي أن ذوي التخصص الإنساني أكثر ادمانا على الانترنت من ذوي التخصص العلمي.

18.7. دراسة حنان بنت شعشوع الشهري (2013): بعنوان: أثر استخدام شبكات التواصل الالكتروني على العلاقات الاجتماعية "الفيسبوك"و"تويتر"نموذجا.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الأسباب التي تدفع إلى الاشتراك في موقعي الفيسبوك، وتويتر، والتعرف على طبيعة العلاقات الاجتماعية عبر هذه المواقع، والكشف عن الآثار الإيجابية والسلبية الناتجة عن استخدام تلك المواقع. من أجل تحقيق هذه الأهداف اعتمدت الدراسة على منهج المسح الاجتماعي، واستخدمت الباحثة أداة الاستبيان لجمع البيانات حيث تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (150) طالبة في جامعة الملك عبد العزيز تم اختيارهم بطريقة قصديه. تم التوصل إلى النتائج التالية:

- من أقوى الأسباب التي تدفع الطالبات لاستخدام الفيسبوك وتويتر هي سهولة التعبير عن آرائهن واتجاهاتهن الفكرية التي لا يستطعن التعبير عليها صراحة في المجتمع.
- استفادت الطالبات من الموقعين في تعزيز صداقاتهن القديمة والبحث عن صداقات جديدة والتواصل مع أقاربهن البعيدين مكانيا.
- لاستخدام موقعي "الفيسبوك" وتويتر" العديد من الآثار الإيجابية أهمها الانفتاح الفكري والتبادل الثقافي، كما لهما آثار سلبية أهمها قلة التفاعل الأسري.

توجد علاقة ارتباطيه عكسية بين متغيري العمر والمستوى الدراسي وبين أسباب الاستخدام وطبيعة العلاقات الاجتماعية والايجابيات والسلبيات.

19.7. دراسة عبد الكريم عطا كريم(2014) بعنوان: تحديد أنماط الشخصية من خلال مدى ساعات المشاهدة على الانترنت

هدفت الدراسة إلى التعرف على تحديد أنماط وسمات الشخصية من خلال مدى ساعات المشاهدة على الانترنت من خلال معرفة نسبة المدمنين على الانترنت من كلا الجنسين لمرتادي المقاهي من

الطلبة والمراهقين في كل من مدينة الناصرية في جمهورية العراق ومدينة تارودانت في المملكة المغربية ومن ثم تم الكشف عن أنماط وسمات الشخصية الأكثر شيوعا لدى مدمني ومدمنات الانترنت بالإضافة إلى الكشف عن المواقع المفضلة لدى مدمني الانترنت لمرتادي المقاهي من كلا الجنسين

تكونت عينة البحث من (390) طالبا وطالبة من الطلبة المراهقين الذين يستخدمون الانترنت في المقاهي وقد تم اختيار العينة بطريقة القصدية الميسرة وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس أنماط وسمات الشخصية ل سعاد أحمد مولى(2010) ومقياس الإدمان على الانترنت ل بشرى إسماعيل ارنوط (2005) ومن ثم تم حساب التكرارات والنسب المئوية واختبار (ت) وتوصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج أهمها:

– أن نسبة مدمني الانترنت في مدينة الناصرية بلغت (72.2%)ونسبة مدمني الانترنت في مدينة تارودانت (71.5%)

– توجد هناك فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث لصالح الذكور لمدمنين الانترنت في مدينة الناصرية

– عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث لمدمنين الانترنت في مدينة تارودانت

– المواقع الترفيهية والدردشة والألعاب والموسيقى والاغاني والأفلام تحتل المراتب الأول في حين مواقع المراجع العلمية والثقافية والإسلامية والسياسية تحتل المراتب الأخيرة

– وجد أن أنماط الشخصية الأكثر شيوعا لدى الذكور من كلا المدينتين هي الميل الى الانفراد والعزلة عن الناس وسيئ المزاج وأكثر نشاط وحيوية عند الجلوس أمام الانترنت لوحده.

– وجد أن أنماط وسمات الشخصية الأكثر شيوعا لدى الاناث من كلا المدينتين هي: لا يحببن المشاركة في المناقشات والميل الى الانفراد والعزلة عن الناس والإصغاء للآخرين أكثر من الكلام معهم وعدم الثقة بالآخرين ونواياهم.

20.7. دراسة بن عمارة، سمية(2014) بعنوان: الشعور بالاغتراب الاجتماعي لدى الشباب المدمن على الإنترنت

هدفت الدراسة إلى الكشف ومعرفة وجود ظاهرة الاغتراب الاجتماعي لدى الشباب بولاية ورقلة المدمن على الانترنت والتعرف على أبعاد الاغتراب الاجتماعي لدى الشباب، وكذا معرفة أثر بعض العوامل الديمغرافية والوسيطية (الجنس، الحالة الاجتماعية المستوى التعليمي، الوضعية الاجتماعية، نوعية المواقع المتصفحة، غرض الاستخدام) على الاغتراب الاجتماعي لديهم، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الاستكشافي تكونت عينة الدراسة من 410شاب مدمن على الأنترنت، استخدمت الباحثة اداتين هما مقياس الاغتراب الاجتماعي ومقياس إدمان الإنترنت من اعداد الباحثة وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- يشعر الشباب المدمن على الانترنت بولاية ورقلة بدرجة عالية من الشعور بالاغتراب الاجتماعي وأبعاده.
- لا يتأثر الاغتراب الاجتماعي وأبعاده بعامل الجنس (ذكور –إناث).
- وجود فروق دالة في الشعور بالاغتراب الاجتماعي وابعاده (الانعزال الاجتماعي، العجز، التشاؤم) باختلاف متغير السن لصالح الأكبر سنا.
- يتأثر الاغتراب الاجتماعي لدى الشباب المدمن على الإنترنت وابعاده (الانعزال الاجتماعي، الرفض، اللأهداف، اللامعيارية، العجز، اليأس) باختلاف الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين.
- وجود فروق في مدى الشعور بالاغتراب الاجتماعي وأبعاده (الانعزال الاجتماعي، اللامعنى، الرفض، التمرد، اللاهداف، اليأس) باختلاف المستوى التعليمي لصالح التعليم الابتدائي.
- لا يتأثر الشعور بالاغتراب الاجتماعي ومعظم أبعده باختلاف طبيعة النشاط (طالب، عامل، طالب عامل) عدا بعد للاهداف كانت الفروق لصالح الطالب العامل.

- يتأثر الشعور بالاغتراب الاجتماعي وابعاده (اللاهداف، العجز، اليأس) باختلاف نوعية المواقع التي يتصفحها الشباب لصالح المواقع الفنية.
- وجود فروق دالة في الشعور بالاغتراب الاجتماعي وأبعاده) اللامعنى، الرفض، التمرد، اللاهداف، اللامعيارية).

21.7. دراسة سامي أحمد، رشا محمود(2014) بعنوان مدى إدراك أولياء الأمور لأدواره الرامية إلى تعزيز سلامة الأطفال على شبكة الانترنت ودرجة ممارستهم لها ببعض محافظات جمهورية مصر العربية

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الوعي ودرجة الادراك الحقيقي لدى عينة من أولياء الأمور لأضرار الاستخدام غير الامن لشبكة الانترنت على نمو الأطفال وسلامتهم، فضلا عن الكشف عن مدى اتخاذهم الاحتياطات اللازمة والسبل الأكثر آمانا عند استخدامه وذلك في ضوء مجموعة من المتغيرات الديمغرافية (نمط الثقافة، المستوى التعليمي، الفئات العمرية، الوضع المهني)، اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي ضمن مسارين هما: النظري والميداني؛ فقد عرضت الباحثة المتغيرات المحورية المؤثرة في إحداث تغييرات في الدور الذي يمكن لأولياء الأمور القيام به بينما يكون الأطفال الخاضعون لرعايتهم يتصفحون الانترنت، أما المسار الثاني فقد استطلعت فيه الواقع التطبيقي لتلك الملامح إدراكا وممارسة من خلال استجابات أفراد العينة، تكونت عينة الدراسة من (456) أبا وأما لأطفال تتراوح أعمارهم ما بين (4–7) سنوات، تمثلت أداة الدراسة في استبانة من إعداد الباحثة وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- أن أفراد العينة لديهم الادراك الحقيقي والملموس بأن هناك تهديدات فعلية تواجه الأطفال على الانترنت

- عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الإباء والامهات من أولياء الأمور في إدراك المخاطر الكامن لاستخدام الطفل الانترنت غير الامن.
- وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات إدراك أفراد العينة للمخاطر الكامن لاستخدام الطفل الانترنت غير الامن الى اختلاف نمط الثقافة.
- عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الفئات العمرية لأولياء الأمور في إدراك المخاطر الكامن لاستخدام الطفل الانترنت غير الامن.
- عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المستويات التعليمية لأولياء الأمور في إدراك المخاطر الكامن لاستخدام الطفل الانترنت غير الامن.
- وجود فروق دالة احصائيا بين الأوضاع المهنية لأولياء الأمور في إدراك المخاطر الكامن لاستخدام الطفل الانترنت غير الامن.
- درجة ممارسة أولياء الأمور لإجراءات الضبط والوقاية لحماية الأطفال ومساعدتهم على فهم كيفية التمتع بالمزايا الكثيرة التي تتيحها تكنولوجيا المعلومات والاتصالات مع الحد من المخاطر المحتملة، كانت عالية.
- وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات اتخاذ عينة الدراسة كافة التدابير التقنية والتنظيمية لصالح الأباء.

22.7. دراسة شاهين (2015) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض إدمان الانترنت لدى عينة من الطلبة الجامعين.

هدفت الدراسة التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى إدمان الانترنت لدى عينة من الطلبة الجامعين، ومن اجل فحص أثر المتغير المستقل (البرنامج الارشادي على المتغير التابع (الدرجة على مقياس إدمان الإنترنت وتحديد مدى التغير في مستوى إدمان الإنترنت، استخدم

الباحث **المنهج التجريبي**، وتكونت **عينة الدراسة** التجريبية من (60) طالبا وطالبة منهم (30) في المجموعة التجريبية و(30) في المجموعة الضابطة ممن كانت درجاتهم مرتفعة وفوق درجة القطع على مقياس إدمان الانترنت المعد من طرف الباحث. طبق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية في أثنى عشر جلسة مدة كل منهما (75–90) دقيقة، وبواقع جلسة واحدة أسبوعيا، وطبق مقياس الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد انتهاء البرنامج الإرشادي، وكذلك بعد مرور فترة متابعة مدتها شهرين من انتهاء البرنامج. **أظهرت النتائج** وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس إدمان الانترنت، وأظهرت النتائج أيضا استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق بعد المتابعة.

23.7. دراسة حامدي، صبرينة(2015/2014) بعنوان: الإدمان **على الانترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية رسالة ماجستير جامعة الحاج لخضر بسكرة**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الإدمان على الإنترنت وكل من الاغتراب النفسي والسلوك العدواني على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بولاية الوادي استخدمت الباحثة **المنهج الوصفي الارتباطي** الذي يهدف إلى البحث إلى البحث في العلاقة الارتباطية بين ثلاثة متغيرات ومعرفة الفروق فيها تبعا لمتغير الجنس، وتم **اختيار العينة** بطريقة قصدية بلغت (406) تلميذ وتلميذة من المستخدمين للإنترنت في الثانويات طبق عليهم مقياس الإدمان على الانترنت (tat) يونغ، ومقياس السلوك العدواني لارنولد باص وبيري ومقياس الاغتراب النفسي لزينب شقير وهذا بعد تعديلهم الجزئي وحساب الخصائص السيكومترية وبعد المعالجة الإحصائية **توصلت الدراسة الى النتائج** التالية:

توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الإدمان على الإنترنت وكل من الاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المدمنين والغير مدمنين على مقياس الاغتراب النفسي لصالح المدمنين.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية حسب الجنس (ذكورواناث) في الإدمان على الإنترنت لدى عينة الدراسة لصالح الذكور (حامدي، 2015)

24.7. دراسة بنات، واخرون(2015) بعنوان: فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الكفاءة الوالدية المدركة لدى الأباء والأمهات في الاسر الحاضنة.

هدفت الدراسة إلى قياس فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الكفاءة الوالدية المدركة لدى الإباء والأمهات في الأسر الحاضنة تكونت **عينة الدراسة** من (20) أبا وأما يمثلون 10أسر حاضنة ولتحقيق أغراض الدراسة تم تطوير مقياس الكفاءة الوالدية المدركة المكون من (34) فقرة وتم تطبيقه على أفراد عينة الدراسة قبل وبعد خضوعهم للبرنامج التدريبي المكون من (12) جلسة تدريبية كما تم **التصميم شبه تجريبي ذو المجموعة الواحدة.** اشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين الكفاءة الوالدية المدركة، كما تبين وجود فروق دالة احصائيا في الاستفادة من البرنامج لصالح الأباء، كما اشارت نتائج قياس المتابعة إلى استمرارية أثر برنامج التدريب. (بنات وآخرون، 2015)

25.7. دراسة صافة، أمينة (2016) بعنوان أثار استعمال التكنولوجيات الحديثة على أفراد الأسرة الجزائرية دراسة للتأثيرات النفسية والاجتماعية والأخلاقية والصحية لاستعمال الانترنت على أبناء الأسرة الجزائرية نموذجا دراسة على عينة مرهقين مستخدمين للإنترنت – جامعة وهران2

هدفت الدراسة إلى دراسة تأثير استخدام الانترنت على المراهقين المستعملين له وذلك على جميع المجالات النفسية، الاجتماعية الأخلاقية وكذا الصحية، متطرقين إلى كل التأثيرات الإيجابية والسلبية تبعا

للمتغيرات التالية الجنس، مدة الاستعمال، فترات الاستعمال، وعدد ساعات الاستخدام اليومي، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، تكونت **عينة الدراسة** من (200) تلميذا من تلاميذ المرحلة المتوسطة يتراوح سنهم ما بين 13و15 سنة من الجنسين ومن معتادي استعمال الانترنت، تمثلت **أدوات الدراسة** في استمارة معلومات وبيانات حول عادات استعمال الانترنت عند التلميذ المراهق والثانية في مقياس الآثار النفسية والاجتماعية والأخلاقية والصحية من إعداد الباحثة، تمت معالجة البيانات عن طريق spss وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

لقد أثبتت الانترنت وجوده داخل الأسرة الجزائرية من خلال استخدامه من طرف أبناءها المراهقين عند كلا الجنسين وباختلاف مدة الاستعمال وفتراته وعدد ساعاته.

– توجد فروق في التأثيرات النفسية والاجتماعية والأخلاقية والصحية لدى المراهقين المستعملين لشبكة الانترنت تبعا لمتغير الجنس ومتغير مدة الاستعمال وتبعا لمتغير فترة الاستعمال وكذلك تبعا لمتغير الحجم الساعي اليومي.

– اختلفت النتائج بين مستويات شدة التأثيرات في جميع المجالات (النفسية والاجتماعية والأخلاقية وحتى الصحية) على المراهقين المستعملين للإنترنت بين مرتفع ومتوسط ومنخفض وفي كلا الاتجاهين الإيجابي والسلبي

– أوصت الدراسة بالاهتمام بالمراهق وإشباع حاجاته الاتصالية داخل أسرته عن طريق بناء علاقات أسرية قوية مع توفير المناخ الأسري المناسب ليكون جوه الاجتماعي الصحيح والحقيقي لحول دون الإفراط في استخدام الانترنت وخلق جو اجتماعي افتراضي

26.7. العزايزة، جابر يحيى عبد القادر(2016) بعنوان: إدمان الإنترنت وعلاقته بالقلق والاكتئاب لدى المراهقين الفلسطينيين

هدفت الدراسة لمعرفة معدل انتشار إدمان الإنترنت وعلاقته بالقلق وأعراض الإكتئاب لدى المراهقين الفلسطينيين في قطاع غزة.ا ستخدم الباحث **المنهج الوصفي الارتباطي**. تكونت **عينة الدراسة** من (573) من طلبة المدارس الحكومية من الصف الثامن الأساسي حتى الثاني عشر الثانوي الذين تتراوح أعمارهم بين13–18 سنة (المتوسط= 15.53، والانحراف المعياري =1.38). تم جمع البيانات بواسطة **استبيان** يشمل العديد من الاختبارات منها اختبار العلاقات الأسرية ومراقبة الأبناء، اختبار إدمان الانترنت وقائمة أعراض الاكتئاب، واختبار للقلق. بعد القيام بالعمليات الإحصائية توصلت الدراسة إلى **النتائج التالية:**

ظهرت مراقبة الأب كمتغير مشترك بين العلاقة الأسرية وإدمان الانترنت، وهذا يأتي من اعتبار شخصية الأب أكثر تأثيرا في حياة الأبناء وفي الجو الاسري عن وما فيما رقابة الأب تساهم في حماية الأبناء من سلبيات الانترنت والحد من مخاطره

أظهرت وجود علاقة عكسية بين أعراض الاكتئاب وإدمان الانترنت من جهة والقلق العام والعلاقة الأسرية من جهة أخرى، مما يدل على أنه كلما كانت العلاقة الاسرية إيجابية انخفض مستوى الاكتئاب كذلك وجود صراعات أسرية وعدم الرضا مرتبط بإدمان الإنترنت.

في حين برزت علاقة ثنائية موجبة بين إدمان الإنترنت وكل من اعراض الإكتئاب والقلق الانفعالي مما يدل على العلاقة التكاملية بين هذه المتغيرات (العزايزة، 2016)

27.7. دراسة الطيار، فهد بن علي (2016) إدمان الانترنت وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود.

هدفت الدراسة إلى التعرف على محركات البحث والمواقع التي يتم تصفحها من قبل عينة الدراسة، التعرف إلى الفروق بين الإباء والأمهات في أساليب المعاملة الو الدية، كذلك التعرف على العلاقة بين إدمان الانترنت وأساليب المعاملة الو الدية ومعرفة الفروق في أساليب المعاملة الوالدية المستخدمة من طرف الإباء بين الطلاب المرتفعين والمنخفضين في إدمان الانترنت، استخدم الباحث **المنهج الوصفي الارتباطي** تكونت **عينة الدراسة** من (336) طالبا من طلاب كليتي التربية والطب بجامعة الملك سعود مقسمين إلى(181) طالبا من كلية التربية بنسبة 53.9%من العينة الكلية، (155) طالبا من كلية الطب بنسبة 46.1 %وقد تراوح المدى العمري للعينة ما بين (19–27) وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية، **تمثلت أدوات الدراسة** في مقياس إدمان الانترنت ومقياس أساليب المعاملة الوالدية من إعداد الباحث وتوصلت **الدراسة إلى النتائج التالية:**

– توجد العديد من محركات البحث التي يتم تصفحها من قبل العينة وتتركز معظمها في مواقع التواصل الاجتماعي.

– توجد علاقة ارتباطيه بين إدمان الانترنت وأساليب المعاملة الو الدية.

– توجد فروق دالة إحصائيا بين الطلاب المرتفعين والمنخفضين في إدمان الانترنت في أساليب المعاملة الوالدية المستخدمة من قبل أمهاتهم.

28.7. دراسة كامل، سلمى حسين(2016) بعنوان إدمان الانترنت وعلاقته بالدافعية نحو التحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة ديالي.

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين إدمان الانترنت والدافعية نحو التحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة ديالي، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الباحثة **المنهج الوصفي**، حيث تكونت **عينة الدراسة** من

(200) طالبا موزعين على كليات الجامعة العلمية والإنسانية، طبق عليهم مقياس لإدمان الانترنت الذي أعدته الباحثة بشرى أرنوط(2007)، تمت المعالجة الإحصائية ببرنامج الرزم **الإحصائية** spss**وتوصلت** الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين إدمان الانترنت وبين تدني مستوى دافعية طلبة جامعة ديالي نحو التحصيل.

29.7. دراسة أبو هدروس(2016) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ""الفيس بوك " لدى عينة من المراهقات

هدفت الدراسة للتعرف على فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على النظرية المعرفية السلوكية في علاج اضطراب الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفيس بوك " لدى عينة من الطالبات المرهقات ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الباحثة **المنهج التجريبي ذو التصميم** القبلي والبعدي والتتبعي **بمجموعتين:** تجريبية وضابطة. قامت الباحثة بإعداد مقياس الإدمان على الفيس بوك كما أعدت برنامجا إرشاديا يتكون من خمس عشرة جلسة مدة كل جلسة 40–60 دقيقة. **وتكونت عينة الدراسة** من (28) طالبة مراهقة في الصف الحادي عشر تراوحت أعمارهن بين (16–18) سنة، ممن يتعاملن مع مواقع التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" بطريقة مفرطة تجعلهن يصنفن كمدمنات على هذه المواقع وفق المقياس المستخدم في الدراسة، وقد تم تقسيم هذه العينة عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين هما: المجموعة التجريبية والضابطة حيث بلغ عدد أفراد كل مجموعة (14) مراهقة، وقد قامت الباحثة بإجراء اختبار قبلي للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متوسط درجاتهن على م**قياس إدمان الفيس بوك،** وكذلك تجانسهن في المستوى الثقافي والاقتصادي، وتم بعد ذلك تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية في حين لم تتلقى المفحوصات في المجموعة الضابطة أي تدريب على البرنامج .وبعد انتهاء البرنامج تم تطبيق الاختبار البعدي، ثم بعد شهرين تقريبا تم تطبيق اختبار المتابعة وللإجابة على

فرضيات الدراسة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (مان ويتني) لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات

وقد توصلت الدراسة **إلى النتائج التالية:**

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند 0.05 بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على كل من الاختبار البعدي، وكذلك التتبعي في مستوى الإدمان على الفيس بوك لصالح المجموعة التجريبية، حيث أظهرت المجموعة التجريبية انخفاضا دالا إحصائيا في مستوى الإدمان على الفيس بوك مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يشير إلى أن البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة ذو فاعلية في علاج اضطراب الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفيس بوك".

30.7. دراسة العبيدي وبن دبيس (2017) بعنوان: أثر برنامج ارشادي لخفض درجة إدمان الانترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية في الرياض.

هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج إرشادي ملائم لطلاب المرحلة الثانوية وتطبيقه عليهم بهدف تخفيف درجة الإدمان على الانترنت لديهم وفق مقياس الدراسة، والتعرف على أثر البرنامج الإرشادي المقترح في التخفيف من درجة الإدمان على الانترنت لدى عينة الدراسة، اعتمد الباحثان **المنهج التجريبي** كونها دراسة تجريبية تهدف إل قياس أثر البرنامج (متغير مستقل) على المتغير التابع (درجة إدمان الانترنت 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، حيث طبق المقياس على طلاب الصف الثاني والثالث ثانوي في ثانوية العليان لاستخراج المجموعة الضابطة وفي ثانوية الصديق لاستخراج العينة التجريبية وقد **تكونت العينة** الضابطة والتجريبية من (14) طالبا في كلا المجموعتين ممن حققوا درجات مرتفعة على مقياس ادمان الانترنت لبشرى إسماعيل. توصلت الدراسة الى مجموعة **من النتائج هي:**

– وجود فروق دالة إحصائيا بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في مستوى الإدمان على الانترنت وأبعاده في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي

– وجود فروق دالة إحصائيا بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في مستوى إدمان الانترنت في أكثر أعراضه في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية وفي ذلك إشارة إلى أثر البرنامج الإرشادي وجدواه في خفض درجة إدمان الانترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية في الرياض.

– أوصت الدراسة بزيادة اهتمام المرشدين الطلابيين باضطراب إدمان الانترنت باعتباره من الاضطرابات السلوكية الحديثة بين الطلاب.

31.7. دراسة سليمان، محمود عبد العليم محمد(2017) بعنوان دور الأسرة في حماية الأبناء من مخاطر شبكة الانترنت: دراسة ميدانية في مدينة سوهاج بصعيد مصر.

هدفت الدراسة الى معرفة دور الاسرة في حماية أبنائها من مخاطر شبكة الانترنت وكذا التعرف على تصورات الاسرة لمخاطر الانترنت التي يمكن أن تؤثر سلبا على الأبناء، والتعرف على التدبير والإجراءات التي تتخذه الاسرة لحماية الأبناء عند استخدامهم للإنترنت ؛باستخدام **منهج المسح الاجتماعي** بالعينة حيث تم اختيار **عينة عمدية** بلغت 150أسرة تستخدم شبكة الانترنت بتطبيق **استبيان** من تصميم الباحث، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن شبكة الانترنت يمكن أن تؤدي إلى إهدار الوقت وإهمال الدروس ونشر الثقافة الاستهلاكية، الأمر الذي يتطلب من الأسرة ضرورة متابعة الأبناء ومراقبتهم لمنعهم من تصفح المواقع الإباحية وتوجيههم إلى الاستخدام الإيجابي للشبكة(سليمان، 2017)

32.7. دراسة الخواجة (2017) فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى إدمان الانترنت، وتحسين الكفاءة العامة لدى الطلبة بجامعة السلطان قابوس – عمان.

هدفت الدراسة إلى تطوير برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، واستقصاء مدى فاعليته في خفض مستوى إدمان الانترنت وتحسين الكفاءة الذاتية العامة لدى العينة من الطلاب الذكور مدمنين الانترنت، اعتمدت الدراسة على **المنهج التجريبي**، وتألفت **عينة الدراسة** من (24) طالبا تم اختيارهم بطريقة قصدية لتلبية أغراض الدراسة التجريبية وهم من ذوي الدرجات الأعلى على مقياس إدمان الإنترنت والأدنى على مقياس الكفاءة الذاتية كما وزعت العينة عشوائيا بطريقة سحب الأرقام الى مجموعتين تجريبية وضابطة تكون كل منهما من (12) طالبا تمثلت **أدوات الدراسة** في: مقياس ادمان الانترنت الخواجة (2014) والمطور على البيئة العمانية لطلبة الجامعات ومقياس الكفاءة الذاتية العامة لكل من جيروزيليم وشوارزر (1986) (Jerusalem& Schwarzer, 1988)، والتي عربها رضوان (1997) من اللغة الألمانية إلى اللغة العربية، حيث خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج الارشاد الجمعي الذي يستند الى الاتجاه العقلاني الانفعالي السلوكي في حين لم تتلقى المجموعة الضابطة أي تدريب. **أظهرت نتائج** تحليل التباين المشترك (Anova)وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على الاختبار البعدي، واختبار المتابعة لمقياس ادمان الإنترنت ومقياس الكفاءة الذاتية العامة ووجد ان قيم دالة احصائيا عند مستوى (0.05).

33.7. دراسة عطير، ربيع شفيق لطفي(2017) بعنوان: فاعلية برنامج الارشاد المعرفي السلوكي في خفض الاستخدام غير الآمن للإنترنت لدى عينة من طلبة المدارس الحكومية الثانوية في محافظة طولكرم.

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الاستخدام غير الآمن للإنترنت لدى عينة من طلبة المدارس الحكومية الثانوية في محافظة طولكرم، وتكونت **عينة الدراسة** من (30) طالبا منهم (15) في **المجموعة التجريبية** و(15) في **المجموعة الضابطة**، ممن كانت درجاتهم مرتفعة وفوق درجة القطع على مقياس الاستخدام غير الآمن للإنترنت لقد طبق البرنامج على مجموعة تجريبية في إثنى عشر جلسة مدة كل منها (45–60) دقيقة وبواقع جلستين أسبوعيا وطبق مقياس الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد انتهاء البرنامج الارشادي، وكذلك بعد مرور فترة متابعة مدتها شهرين من انتهاء البرنامج. وقد **أظهرت نتائج الدراسة** وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الاستخدام غير الآمن للإنترنت مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق بعد المتابعة، ومن أهم التوصيات التي أوصت بها: اعتماد استراتيجية معرفية سلوكية ومناسبة مع الاستخدام غير الامن للإنترنت والتعرف على دورها من خلال مقارنتها بأساليب إرشادية أخرى **(عطير، 2017)**

34.7. دراسة الدهام، محمد فهد علي، وأبو عطية، سهام درويش(2017) بعنوان: فاعلية برنامج الارشاد الجمعي الواقعي في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض سلوك إدمان الانترنت لدى المراهقين.

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية الارشاد الجمعي الواقعي في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض سلوك ادمان الانترنت لدى المراهقين، وبلغ **عدد أفراد الدراسة** (30) طالبا من مدمني الانترنت

من مدرستين في مدينة عمان تتراوح أعمارهم بين (14–18) سنة حيث تم تقسيمهم الى مجموعتين: **تجريبية** تلقت تدريبا لتحسين المهارات الاجتماعية وخفض سلوك إدمان الانترنت لمدة (14) جلسة إرشادية بواقع جلستين أسبوعين في حين لم تخضع **المجموعة الضابطة** لأي تدريب. تم تطبيق مقياس إدمان الانترنت ومقياس المهارات الاجتماعية على جميع افراد الدراسة كمقياس قبلي ثم تطبيق البرنامج الارشادي المستند إلى النظرية الواقعية على أفراد المجموعة التجريبية. وبعد انتهاء البرنامج تم تطبيق أداتي الدراسة على جميع أفراد الدراسة كمقياس بعدي. تم استخدام تحليل التباين المشترك (Anacova) لاستقصاء أثر البرنامج على المجموعة التجريبية أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية على مقياس إدمان الانترنت ومقياس المهارات الاجتماعية البعدي

35.7. دراسة المطيري(2018) بعنوان: دور الرقابة الأسرية على الأبناء في مجال الإنترنت: دراسة ميدانية

هدفت الدراسة إلى التعرف على وسائل الرقابة التي يجب ان يتبعها الوالدان مع أبنائهم في مجال الانترنت بيان أساليب التوجيه التي يتخذها الوالدان للتقليل من خطورة الانترنت التعرف على المعوقات التي تواجه الوالدان في الرقابة على الأبناء في استخدام الانترنت إيضاح طرق العلاج التي يجب ان يتبعها الوالدان للحد من استخدام الانترنت التعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمتغيرات الديمغرافية لعينة الدراسة (العمر– الحالة الاجتماعية– المستوى التعليمي– الجنس– المستوى الاقتصادي– عدد الأبناء –إقامة الأبناء– عدد ساعات استخدام الأبناء للإنترنت– أماكن دخول الأبناء للإنترنت، اشتمل **مجتمع الدراسة** جميع أولياء أمور طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الارطاوية والبالغ عددهم (270) ولي أمر واعتمدت الدراسة أسلوب العينة العشوائية البسيطة وقد بلغت (240) مفردة صالحة للتحليل استخدم الباحث **المنهج الوصفي التحليلي** باستخدام مدخل المسح الاجتماعي وخلصت الدراسة إلى **النتائج التالية:**

- السماح للأبناء بالمكوث على الانترنت والتصفح أكثر من ساعتين يوميا وتشجيعهم على استخدام الانترنت في المنزل ومنحهم جهاز موبايل إذا احتاجوا له مع مراقبتهم عند استخدامهم للإنترنت في المنزل.
- إثارة دافعية لدى الأبناء لتبصيرهم وتعليمهم بالأضرار المترتبة على استخدام الانترنت. مع تشجيعهم على قضاء وقت فراغهم في الأشياء المفيدة خلال استخدامهم للإنترنت وأن يكون الإنترنت جزء من برنامج الاجازة في أيام العطلات.
- من أهم المعوقات التي تواجه الوالدان خروج الأبناء مع أصدقائهم خارج المنزل مما يصعب من عمليات المراقبة خارج المنزل وإقناع الأبناء لوالديهم بأنهم يستفيدون من الأنترنت في المجال التعليمي، ومحاولة الأبناء اخفاء ما يشاهدونه في الإنترنت على والديهم مما يصعب من عمليات مراقبتهم.
- اهم طرق العلاج متابعة الأبناء والاتصال بهم عند خروجهم من المنزل وتأخرهم واستخدام الحوار الهادئ معهم، مع اخذ الحيطة والحذر عند مراقبتهم وإتاحة الوقت للخروج معهم للرحلات والأندية والاتصال مع أولياء أمور أصدقاء الأبناء للمشاركة في توعية الأبناء بمخاطر الانترنت ومن أهم التوصيات الدراسة زيادة الرقابة الأسرية على الأبناء في مجال الانترنت لما للرقابة من دور كبير في التقليل من مخاطر الانترنت، عمل برامج توعوية للأباء والامهات لتوعيتهم بمخاطر الاستخدام الغير مناسب للإنترنت على الأبناء من خلال القنوات الفضائية، قيام الجمعيات الاهلية ومراكز الأحياء بعقد دورات توجيه وارشاد للأباء والامهات لتوعيتهم(المطير، 2018).

36.7. دراسة منصوري، وبوقرة (2018) بعنوان: إدمان الانترنت وعلاقته بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدمان الانترنت وبعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، والتعرف على الفروق في الاضطرابات النفسية لدرجة الإدمان، الفروق في

الاضطرابات النفسية لدى مدمني الانترنت تبعا لمتغير الجنس، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمد الباحثان **المنهج الوصفي**، تكونت **عينة الدراسة** من (258) تلميذا من مرحلة التعليم الثانوي بمدينة معسكر تم اختيارهم بطريقة عشوائية، طبق عليهم **مقياس إدمان الانترنت للأسطل** (2011) واستبيان الاضطرابات النفسية المعد من طرف الباحثان، تمت المعالجة الإحصائية ببرنامج الرزم الإحصائيةspss وتوصلت الدراسة **إلى النتائج التالية:**

- وجود علاقة ارتباطيه بين إدمان الانترنت والاضطرابات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات النفسية تبعا لدرجة الإدمان ولصالح مرتفعي الإدمان من التلاميذ.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاضطرابات النفسية بين المدمنين والمدمنات ولصالح التلميذات المدمنات.

37.7. زريقي، سميرة، وسعد، كمال(2019) بعنوان: العلاقة بين ادمان الانترنت والتدخين دراسة مقطعية على عينة من طلاب جامعة تشرين.

هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين إدمان الانترنت والتدخين، تضمنت **عينة الدراسة** (200) طالب من المدمنين على الانترنت في جامعة تشرين تراوحت أعمارهم بين 18-28 سنة إضافة إلى عينة شاهدة من الطلاب غير المدمنين مماثلة من حيث العدد والفئة العمرية والجنس استخدما الباحثان **اختبار يونغ لإدمان الانترنت** المؤلف من (20) سؤال (IAT) من أجل جمع العينة وتقسيمها إلى مدمن وغير مدمن حيث اعتبر الطلاب الحاصلون على مجموع نقاط (0-49)غير مدمنين على الإنترنت، والطلاب الحاصلون على مجموع نقاط (50-79) قريبين من الإدمان وهم ضمن معايير الاستبعاد، والطلاب الحاصلون على مجموع نقاط (80-100) مدمنين على الانترنت تم التحري عن التدخين عند كل من العينة المدروسة والعينة المشاهدة.

وتوصلت الدراسة **إلى النتائج التالية:**

وجد أن نسبة المدخنين في عينة الدراسة كانت55% بالمقارنة مع30% في العينة الشاهدة ولهذه الفروق أهمية إحصائية عند مستوى المعنوية (0.05) في حين توجد فروق ذات أهمية إحصائية فيما يتعلق بتأثير جنس الطلاب على إدمان الإنترنت.

38.7. دراسة المجالي(2020) بعنوان: العالم الافتراضي للأطفال وعلاقته باضطرابات الشخصية: دراسة استكشافية للتكنولوجيات الناشئة

يعيش الأطفال في وقتنا الحاضر في عالم التكنولوجيات الحديثة والتي أضحت جزء لا يتجزء من واقع الحياة اليومية؛ لذلك تأتي أهمية دراسة تأثيرات العالم الافتراضي على الطفل، خاصة على نمو الشخصية وتشير الباحثة إلى وجود ندرة في الدراسات التي تناولت تأثيرات العالم الافتراضي على اضطراب الشخصية لدى الأطفال في الامارات العربية المتحدة وأفادت الباحثة أن سبب اضطراب الشخصية لدى الراشد ربما يكمن في معاناته من مشكلات الصحة النفسية أثناء مرحلة طفولته خاصة: عدم الاستقرار العاطفي، الخوف والقلق المفرط والمبالغ فيه، والمشكلات السلوكية. وتأسيسا على هذا التصور يتمثل هدف الدراسة الحالية في استقصاء والكشف عن العلاقة بين "اعتماد الأطفال على الإنترنت " والصحة النفسية للطفل وتكونت الدراسة من (463) تلميذا من المدارس العامة والخاصة في أبو ظبي ممن تتراوح أعمارهم بين (08) إلى (16) سنة، واستخدمت الدراسة اختبار إدمان الانترنت Internet Addiction Test للأطفال إعداد كمبرلي يونغ (1996) لتحديد مستوى إدمان الانترنت واستبيان القوة والصعوبات The Stregth and Difficulties Questionnaire (SDQ ,2015) لتحديد مستوى الصحة النفسية للطفل وحللت نتائج الدراسة باستخدام بعض الأساليب الإحصائية مثل معامل الارتباط برسون والذي كشف عن وجود علاقة ارتباطية بين مستوى إدمان الانترنت والصحة النفسية للطفل إذ ارتبط المستوى المرتفع من إدمان الإنترنت بظهور أعراض انفعالية سلبية ومواجهة

الطفل مشكلات في العلاقة مع اقرانه والنشاط الحركي الزائد، والمشكلات السلوكية وأظهرت نتائج الدراسة بصفة عامة أن الأطفال المعتمدين على الإنترنت تميزوا بارتفاع في مستويات: العدوانية، القلق، الاكتئاب، تجاهل الاخرين واللامبالاة بهم، عدم تحمل المسؤولية فضلا عن معاناتهم من مشكلات في التواصل والارتفاع الجوهري في معامل الاندفاعية ونقص الرغبة في مساعدة الاخرين واستخلصت الدراسة من تحليل النتائج إلى وجود مؤشرات قوية لتأثيرات سلبية للإفراط في استخدام الانترنت على الصحة النفسية للطفل، الامر الذي يمكن ان يسبب اضطرابا في الشخصية (Al Maajali,2020).

39.7.دراسة سعد(2021) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات الضبط الذاتي في خفض إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

هدفت الدراسة إلى خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية من خلال برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات الضبط الذاتي، تكونت **عينة الدراسة** من (150= طالبا من طلاب الصف الثاني الإعدادي للعام الدراسي 2021/2020 اختيرت من بينهم عينة الدراسة التجريبية بواقع (20) طالبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية (10) طلاب، والأخرى ضابطة(10) طلاب، تمثلت أدوات الدراسة في **مقياس إدمان الإنترنت** إعداد Young,K (1998) الذي قام بترجمته وتقنينه للبيئة العربية عبد الناصر عامر (2011)، والبرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات الضبط الذاتي (إعداد الباحث)، استخدم الباحث اختبار مان ويتني، واختبار ويلكوكسون في تحليل البيانات، **وتوصلت الدراسة** إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات الضبط الذاتي المستخدم في خفض إدمان الانترنت لدى طلاب المرحلة الإعدادية(سعد، 2021).

التعليق على الدراسات السابقة: تشكل الدراسات السابقة أهمية كبرى لأي باحث فهي المنطلقات التي يبني من خلالها الباحثين دراستهم، و**في ضوء** ما انتهت اليه الدراسات السابقة من نتائج أمكن التوصل إلى أن الدراسات:

من حيث الأهداف:

- تعددت أهدافها فمنها من هدف الى التعرف على العلاقة بين الإدمان على الانترنت وابعاد الصحة النفسية في دراسة عزب(2001)، ودراسة بشرى إسماعيل(2008) التي ربطتها بأبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية وأخرى ربطتها بالسلوك اللاتوافقي في دراسة الشيخ(2011) وبعضها بالاستجابات العصابية في دراسة مقدادي وسمور(2008) واخرى بالاغتراب النفسي والسلوك العدوني في دراسة حامدي(2015) ولم يغفل العديد من الباحثين ربط الإدمان على الانترنت ببعض المتغيرات مثل العمر والجنس والحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي حيث أشارت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة بين إدمان الانترنت وهذه المتغيرات مثل دراسة العويضي (2004)، ومعيجل (2011) التي ربطتها بالجنس والتخصص.

- هدف البعض منها لدراسة تأثير الاستخدام المفرط على شخصية الفرد وعلاقاته الاسرية مثل دراسة جلال ومحمد (2005) ودراسة صافية امينة (2016) ودراسة عز العرب (2003) ودراسة حنان بنت شعشوع الشهري(2013)

- تجاوزت أهداف بعض الدراسات التجريبية خفض مستوى الإدمان على الانترنت لتدرس فاعلية هذه البرامج في تحسين الكفاءة الذاتية العامة والمهارات الاجتماعية في دراسة كل من الخواجة(2017) ودراسة الدهام وأبو عطية (2017).

- ركزت أهداف بعض الدراسات على دور الاسرة في حماية الأبناء من مخاطر استخدام الانترنت ومدى ادراكهم لتلك المخاطر في دراسة كل من احمد(2014)، ودراسة سليمان(2017) وأشارت الى أهمية المراقبة والتوجيه اثناء استخدام الأبناء للأنترنت في دراسة المطيري (2018)، ودراسة

واجمالا يمكن القول ان جل الدراسات السابقة ركزت أهدافها على:

أ/ مدى انتشار الإدمان على الانترنت وتأثيره على المستخدمين

ب/ علاقة الإدمان على الانترنت بمختلف الاضطرابات النفسية وتأثيراته على الصحة النفسية والعلاقات الاسرية

ت/ دور الاسرة في تنظيم استخدام الأبناء للإنترنت وحمايتهم من مخاطرها من خلال الرقابة والتوجيه والمتابعة المستمرة لهم

ث/ إقامة البرامج الارشادية لتخفيف من الإدمان على الإنترنت وتطوير بعض المهارات لديهم.

د/ إقامة البرامج الارشادية والتدريبية لتحسين كفاءة الوالدين

من حيث المنهج المستخدم:

يمكن تقسيم الدراسات السابقة من حيث المنهج الى قسمين رئيسيين هما:

أ/ دراسات استخدمت المنهج الوصفي بنوعيه التحليلي والارتباطي وكذا المسح الاجتماعي تماشيا مع طبيعة مواضيع الدراسات والاهداف

ب/ دراسات استخدمت المنهج التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة وأما الدراسة الحالية فاعتمدت في تصميمها على التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة وهي بذلك تختلف مع الدراسات السابقة

وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها استخدمت المنهجين معا الوصفي والتجريبي.

من حيث العينات: أجريت الدراسات السابقة في بيئات مختلفة محلية وعربية واجنبية

- ان معظم الدراسات السابقة التي تم ادراجها ضمن حدود هذه الدراسة قد ركزت في اختيارها للعينات على طلبة الجامعات وطلبة مرحلة المراهقة الذين تتراوح أعمارهم بين 13-18 سنة سواء في الدراسات الوصفية أو التجريبية الخاصة بدراسة متغير الإدمان على الانترنت

- تباينت الدراسات السابقة في عدد أفراد العينة حيث امتدت من 1000 في دراسة بشرى إسماعيل (2008) إلى 150 في دراسة الشهري (2013) في البحوث الوصفية الارتباطية، في حين كانت محصورة

بين 12الى 30 في البحوث التجريبية في تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة وقد يرجع ذلك الى عدة مبررات منها: نسبة العينات في المجتمعات التي اخذت منه تلك العينات، أو وفقا لأهداف الدراسة، بالإضافة الى سهولة الحصول على العينة وتحقق شرط التكافؤ في تلك العينات.

- اتفقت الدراسات التجريبية الخاصة بخفض الإدمان على الإنترنت في اختيارها للمجموعات التجريبية وفقا لارتفاع درجاتهم على مقياس الإدمان على الانترنت.

- احتوت الكثير من الدراسات السابقة على عينات من الجنسين في حين ضم البعض منهم مجموعة من الذكور في دراسة كل دراسة بريمز وبالدن وبكستر (Brems، Baldwing& Baxter,1993، ودراسة كابلان Kaplan، إسماعيل بشرى(2008)، ديووجينغ، وفانس (Du,Jiang&Vance2010)، الشيخ (2011)، الطيار(2016)، كامل(2016)، الخواجة (2017)، عطير(2017)، وأخرى من الإناث في دراسة الرفاعي(2011)، الشهري (2013)، أبو هدروس(2016)

- وشملت بعض الدراسات فئة الوالدين في دراسة كل من Caskey(1997)، عز العرب (2003)، العويضي (2004)، قاسم (2008)، احمد رشا (2014)، بنات وآخرون (2015)، سليمان (2017)

من الملاحظ أن فئة الوالدين لم تحظى بكثير من الدراسات على الرغم من انها الفاعل الرئيسي في وقاية الأبناء من الكثير من المشكلات التي يمكن ان يقعوا فيها كما انها يمكن ان تكون هي السبب في تلك المشكلات وعليه اتجهت الباحثة الى اختيار فئة الوالدين في هذه الدراسة.

من حيث الأدوات: استخدم الباحثين عدة مقاييس لتحقيق اهداف دراستهم حسب متغيرات الدراسة وكانت الأداة الرئيسية في اغلب الدراسات مقياس الإدمان على الانترنت في الدراسات الوصفية والبرنامج الارشادي في الدراسات التجريبية بالإضافة الى المقاييس ذات العلاقة بمتغير الإدمان على الانترنت مثل مقاييس الشخصية والهناء النفسي في دراسة عزب(2001)، ومقياس الكشف عن الذات في دراسة أبو جدي(2008)، واختبار ايزنك لشخصية ومقياس الصحة النفسية في دراسة بشرى إسماعيل أحمد(2008)،

ومقياس الاستجابات العصابية في دراسة مقدادي(2008)، ومقياس سمات الشخصية في دراسة عبد الكريم عطا كريم (2014)، ومقياس الاغتراب الاجتماعي في دراسة بن عمارة(2014)، ومقياس السلوك العدواني ومقياس الاغتراب النفسي في دراسة حامدي صبرينة(2015)، واختبار العلاقات الأسرية ومراقبة الأبناء وقائمة أعراض الاكتئاب واختبار القلق في دراسة العزايزة (2016) ومقياس أساليب المعاملة الوالدية في دراسة الطيار(2016)، ومقياس الدافعية نحو التحصيل في دراسة كامل(2016)، واستبيان الاضطرابات النفسية في دراسة منصوري وبوقرة(2018)، واستبيان القوة والصعوبات The Stregth and Difficulties Questionnaire (SDQ ,2015) لتحديد مستوى الصحة النفسية في دراسة المجالي(2020).

- إن اغلب الدراسات استخدمت مقاييس مختلفة لقياس ادمان الانترنت تم تطويرها من طرف الباحثين، ما عدا دراسة كيم (Kim2008) التي استخدمت مقياس الإدمان على الانترنت (إعداد منظمة الرقمية والترقية Korea Agency for Digital Opportunity &Promotion ودراسة معيجل(2011)، وحامدي (2015)، التي استخدمتا مقياس كيمبرلي يونغ (1997)، دراسة عطا كريم (2014) التي استخدمت مقياس بشرى إسماعيل ارنوط (2005)، ودراسة كامل (2016) التي استخدمت مقياس إدمان الإنترنت بشرى ارنوط (2007) ودراسة بوقرة (2018) استخدمت مقياس ادمان الانترنت للأسطل(2011)، رزيقي وسعد(2019) والمجالي(2020)، وسعد(2021) التي استخدمتا اختبار يونغ لإدمان الإنترنت وهذا نظرا لرغبة الباحثين في تطوير مقاييس خاصة بإدمان الانترنت على البيئات المحلية ومنه كانت هناك حاجة إلى اعداد أداة تتوافر فيها الشروط اللازمة للتطبيق على البيئة المحلية الجزائري وفي هذا تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في تطوير مقياس الإدمان الالكتروني على البيئة المحلية الجزائرية.

- الملاحظ من استعراض الدراسات السابقة والتي تناولت خفض الإدمان على الإنترنت من خلال التدخل الارشادي قد استندت إلى النظرية المعرفية السلوكية ما عدا دراسة Caskey(1997) استخدمت التدريب المتداخل ودراسة كيم(Kim2008) التي اعتمدت نظرية الاختيار والعلاج بالواقع، ودراسة الدهام وأبو عطية(2017) التي اعتمدت على النظرية الواقعية، ودراسة سعد(2021) التي استخدمت استراتيجيات الضبط الذاتي.

من حيث النتائج:

- اكدت غالبية الدراسات على وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين ادمان الانترنت وبعض الاضطرابات النفسية المتمثلة في الاكتئاب، والوحدة النفسية والعزلة الاجتماعية في دراسة كل من بشرى إسماعيل (2008)، مقدادي وسمور(2008) حيث توصلت الى وجود علاقة ايجابية بين إدمان الإنترنت ومجال الاكتئاب والاستجابات النفسجسمية، دراسة الشيخ (2011)إلى وجود علاقة بين ادمان الإنترنت والسلوك اللاتوافقي والانعزال عن الحياة الأسرية وتحمل المسؤولية بوقرة(2018)، كما أشارت كثير من الدراسات إلى أن مستخدمي الانترنت يواجهون مشكلات نفسية عديدة بينت أن الاستخدام المفرط للإنترنت يؤدي الى مشاكل شخصية وعائلية ومهنية وأكاديمية

- جميع الدراسات السابقة التجريبية أسفرت نتائجها عن فاعلية البرامج الارشادية المطبقة

- اسفرت نتائج كل من دراسة ديو وجينغ وفانس (Du,Jiang&Vance2010) شاهين (2015)، أبو هدروس(2016)، العبيدي وبن دبيس (2017)، الخواجة(2017)، وعطير (2017)، الدهام وأبو عطية(2017) عن فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وفاعلية البرنامج الارشادي الواقعي في خفض وعلاج الإدمان على الإنترنت لدى عينات الدراسة.

-أوصت كثير من الدراسات التي تناولت موضوع إدمان الانترنت إلى توجيه جهود المختصين في الصحة النفسية والعقلية والإرشاد والتوجيه الطلابي الى التنبه إلى المشكلات المرتبطة بهذا الإدمان وإقامة

البرامج الارشادية والوقائية لذلك مع التركيز على دور الاسرة في حماية الأبناء من مخاطر استخدام الانترنت.

مجال الاستفادة من الدراسات السابقة:

- الانتقال من توصيف الظاهرة وتحليلها الى محاولة اقتراح حلول لها عن طريق الاسرة
- استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في كل مراحل انجاز الدراسة انطلاقا من بناء اشكالية الدراسة وتحديد فرضياتها وصولا الى مناقشة تلك الفرضيات
- اما فيما يخص أدوات الدراسة فقد استندت الباحثة الى الدراسات السابقة في إعداد وبناء أدوات الدراسة الحالية وذلك في التعرف على أهم أسباب الإدمان الالكتروني وأعراضه وهو ما ساعد في استخلاص ابعاده وصياغة عباراته، بالإضافة الى مقياس طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني حيث استفادة الباحثة في استخلاص أكثر الطرق يجب استخدامها للتعامل مع تقنية الانترنت ومن ثم تحديد ابعاد المقياس وصياغة عباراته بعد تحديد الهدف منه.
- الاستفادة من الدراسات السابقة في تصميم البرنامج الارشادي الحالي من خلال التعرف على الأسس الارشادية والنفسية التي تقوم عليها البرامج المستخدمة وكذا الاستفادة من الأساليب والفنيات المستخدمة في النظرية المعرفية السلوكية والتي تتبناه الباحثة في الدراسة الحالية.
- اثراء الإطار النظري.
- الاستفادة في اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات في الدراسة الحالية.

مكانة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

- اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث أهمية الارشاد المعرفي السلوكي وفاعليته في علاج مشكلة الإدمان الالكتروني

- في حدود علم الباحثة لا توجد دراسات تجريبية عربية أو أجنبية أو محلية تناولت هذه المتغيرات معا وهو ما يعزز أصالة هذه الدراسة.

- تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة التي عرضتها الباحثة بمجتمع الدراسة والمتمثل في الإباء والامهات الذي يعطي أهمية للبحث إذ لم يسبق ان أجريت عليه مثل هذه الدراسة خاصة في البيئة المحلية في مجال إعداد البرامج الارشادية.

- الجديد في هذه الدراسة الحالية هو تناولها لطرق التعامل مع الإدمان الالكتروني (المراقبة، التوجيه، تنظيم الاستخدام) وبناء برنامج ارشادي لتحسينها.

استنتجت الباحثة عدة مضامين نفسية هي أن:

- المراهقون وطلبة الجامعة هم أكثر ارتباطا بالأنترنت.

- الإدمان الالكتروني يسهم في خلق أمراض واضطرابات نفسية واجتماعية مختلفة ويزيد من المشكلات الاسرية.

- يؤثر الإدمان الالكتروني على الصحة النفسية للمستخدمين بوجه عام.

- يرتبط الإدمان على الانترنت بأنماط الشخصية.

- أن الوقت يعد عامل مهما في ادمان الانترنت.

- أهمية الأسرة وأساليب المعاملة تحديدا في تنظيم استخدام الأبناء للإنترنت وتجنب المشكلات النفسية التي تواجههم.

تعقيب على الدراسات السابقة:

- من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تناولت متغير الإدمان على الانترنت وربطه بمتغيرات أخرى وكذا الدراسات التي تناولت دور الاسرة وأساليب المعاملة الوالدية في الحماية من شبكة الانترنت اتضح ان مشكلة الإدمان الالكتروني مشكلة متعددة الابعاد والجوانب حيث ساهمت هذه الدراسات في

الكشف عن بعض جوانبها من اجل فهم المشكلة والتنبؤ بها ومن ثم الضبط والتحكم فيها وهذه هي أهداف علم النفس، ومنه نلمس الحاجة الى البرامج الارشادية التي تسعى الى التخفيف من تلك المشكلات انطلاقا مما توصلت اليه البحوث الوصفية ومنه تتبين أهمية الاطلاع والاهتداء بالدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة

- الفجوة البحثية في الدراسات السابقة التي اهتمت بتقديم البرامج الارشادية والوقائية لخفض الإدمان الالكتروني هو غياب مؤسسة التنشئة الأولى في المجتمع والمتمثلة في الاسرة وما لها من تأثير على سلوك الأبناء مع غياب الرؤية العامة حول طرق توعية الوالدين بالأساليب الإيجابية للتعامل مع الاستخدام المفرط للإنترنت من قبل الأبناء حتى يتسنى لهم توجيههم وتوعيتهم بمخاطره، إذ لم يلاحظ أنه تم دراسة إدمان الانترنت من حيث تقديم برنامج إرشادي موجه للأولياء من أجل تحسين طرق تعاملهم مع هذه التقنية ومساعدتهم على التخفيف من الآثار السلبية التي يسببها الاستخدام المفرط للإنترنت من خلال طرق التعامل معه سواء العربية أو الأجنبية على حد علمنا، مما يعطي مبررا لإجراء الدراسة الحالية ويعزز أصالتها خصوصا وأنها تناولت متغيرا وثيق الصلة بالإدمان الالكتروني هو طرق التعامل مع هذه التقنية الحديثة وماله من تأثير على الأبناء وعلى تنشئتهم الاجتماعية

- تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في تناولها فئة هامة في المجتمع ألا وهي فئة الوالدين لما لهما من دور فعال في وقاية الأبناء من مختلف المشكلات حيث ركزت اغلب الدراسات السابقة في علاج الإدمان الالكتروني أو خفضه على المدمنين أنفسهم في حين تم إغفال دور الوالدين في ذلك حيث يعتبران بمثابة وسطاء بين الأبناء واستخدام الانترنت

- تشابهت الدراسة الحالية من حيث الأسلوب الارشادي المتبع وهو الارشاد المعرفي السلوكي والمنهج مع دراسة كل من دراسة ديو وجينغ وفانس (Du,Jiang&Vance2010) شاهين(2015)، أبو هدروس(2016)، العبيدي وبن دبيس (2017)، الخواجة(2017)، وعطير (2017).

الفصل الثاني
برامج الارشاد المعرفي السلوكي

تمهيد:

1. **ماهية الإرشاد النفسي.**
2. **التطور التاريخي للإرشاد المعرفي السلوكي**
3. **مفهوم الارشاد المعرفي السلوكي**
4. **مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي.**
5. **الافتراضات الأساسية في الإرشاد المعرفي السلوكي.**
6. **المفاهيم الأساسية في الإرشاد المعرفي السلوكي.**
7. **برنامج الارشادي المعرفي السلوكي.**
8. **أهداف برامج الإرشاد المعرفي السلوكي.**
9. **خصائص برامج الإرشاد المعرفي السلوكي.**
10. **خطوات الإرشاد والعلاج وفق النموذج المعرفي السلوكي.**
11. **الاتجاهات المختلفة في الإرشاد المعرفي السلوكي.**
12. **فنيات برامج الارشاد المعرفي السلوكي**
13. **استراتيجيات برامج الإرشاد المعرفي السلوكي.**
14. **فاعلية برامج الإرشاد المعرفي السلوكي في علاج الإدمان الالكتروني.**

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد الإرشاد النفسي أحد أهم الخدمات النفسية المقدمة للأفراد والذي يهدف إلى مساعدتهم على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والتكيف مع البيئة التي يعيشون فيها والتغلب على مختلف المشكلات التي يعانون منها، حيث يستند المرشد في تقديم هذه الخدمة إلى نظريات متعددة في مجال علم النفس، ويعتبر الإرشاد المعرفي السلوكي من بين الأساليب الإرشادية المهمة، بحيث يقوم هذا الأسلوب الإرشادي على الدمج بين النظرية السلوكية والنظرية المعرفية في فنياتهما وطرق الإرشاد الخاص بهما، ونظرا لفعالية هذا النوع من الإرشاد فقد تبناه كثير من الباحثين في بناء برامج إرشادية وعلاجية لمعالجة مختلف المشكلات، وحيث أن هذه الدراسة تهدف إلى بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين طرق تعامل الوالدين مع أبنائهم المدمنين الكترونيا فإنه في هذا الفصل سوف تركز الباحثة على وصف الخلفية النظرية لهذه الدراسة وذلك بالتطرق إلى اهم مرتكزات هذه النظرية ومحاولة ربطه بأهداف الدراسة الحالية.

1. ماهية الارشاد النفسي:

1.1. تعريف الإرشاد النفسي: بسبب تعدد مفاهيم الإرشاد النفسي وتنوع السياقات التي يستخدم فيها هذا المفهوم ظهرت مفاهيم كثيرة للإرشاد بعضها يركز على عناصر العملية الإرشادية والبعض الأخر يركز على العلاقة الإرشادية في حين يركز آخرون على أهداف الإرشاد وفي ضوء ذلك التنوع والتعدد حاولت الباحثة استعراض عددا من التعريفات من وجهات نظر مختلفة، ولكنها جميعا تؤكد على نفس المعنى، وتحدد وتصف العملية التي يتضمنها الارشاد النفسي.

أ. التعريف اللغوي:

ورد في لسان العرب لابن منظور "الرُشدٌ والرشد والرشاد" هذه الكلمات شرحت نقيض الغي، رشد الإنسان بالفتح يرشُد، رشدًا بالضم ورشد بالكسر. يرشد رشدا ورشادا فهو راشد ورشيد. وهذه الكلمات شرحت نقيض الضلال، إذا أصاب وجه الأمر والطريق وفي الحديث النبوي الشريف «عليكم بسنة وسنة

الخلفاء الراشيدين من بعدي» الراشد اسم فاعل من رشد يرشد رشدًا، وأرشدته أنا ورشد أمره: رشد فيه. وأرشده الله وأرشده إلى الأمر ورشده: هداه، واسترشد طلب منه الرشد. ويقال استرشد فلان لأمره إذا اهتدى له، وأرشدته فلم يسترشد. وراشد ومرشد ورشيد ورشاد: أسماء. وفي الحديث: وإرشاد الضال أي هدايته الطريق وتعريفه والرشدي اسم للرشاد. والإرشاد: الهداية والدلالة والرشدى من الرشد. وفي أسماء الله تعالى الرشيد: هو الذي أرشد الخلق إلى مصالحهم أي هداهم ودلهم عليها وقيل: هو الذي تنساق تدبيراته إلى غاياتها على سبيل السداد من غير إشارة مشير ولا تسديد مسدد. **(أبوعباة ونيازي، 2000، ص ص22-23)**.

ب. الإرشاد اصطلاحا:

- **يعرفه بيتروفيسيا وزملائه (1978)**pietro fesa et al : بأنه" العملية التي من خلالها يحاول المرشد، وهو شخص مؤهل تأهيلا متخصصا للقيام بالإرشاد، أن يساعد شخص اخر في تفهم ذاته، واتخاذ القرارات، وحل المشكلات **(الشناوي، 1996، ص12)**.
- يعرفه **زهران(1980، ص10)** بأنه "عملية واعية مستمرة بناءة ومخططة تهدف إلى مساعدة وتشجيع الفرد لكي يعرف نفسه ويفهم ذاته ويدرس شخصيته جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا ويفهم خبراته ويحدد مشكلاته وحاجاته، ويعرف الفرص المتاحة له وأن يستخدم وينمي إمكاناته بذكاء إلى أقصى حد مستطاع وأن يحدد اختياراته ويتخذ قراراته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته بنفسه، بالإضافة إلى التعليم والتدريب الخاص الذي يحصل عليه عن طريق المرشدين والمربين والوالدين، في مراكز التوجيه والإرشاد وفي المدارس والأسرة، لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهداف واضحة تكفل له تحقيق ذاته وتحقيق الصحة النفسية والسعادة مع نفسه ومع الآخرين في المجتمع والتوفيق شخصيا وتربويا ومهنيا وأسريا وزواجيا.
- وعرفت رابطة علماء النفس الامريكية لعلم النفس (1981) الإرشاد بأنه " مجموعة من الخدمات التي يقدمها أخصائيو علم النفس الارشادي الي يعتمدون في تدخلهم على مبادئ ومناهج وإجراءات لتسيير

سلوك الإنسان بطريقة إيجابية وفعالة خلال مراحل نموهم المختلفة ويقوم المرشد بممارسة عمله مؤكدا على الجوانب الإيجابية للنمو والتوافق من منظور انمائي وأن هذه الخدمات تهدف إلى مساعدة الأفراد على اكتساب المهارات الشخصية والاجتماعية وتحسين توافقهم لمطالب الحياة المتغيرة وتعزيز مهاراتهم للتعامل مع البيئة المحيطة بهم واكتساب المهارات والقدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات(**الداهري، 2016، ص23**).

- **ويرى باترسون (1986)**paterson: أن الإرشاد تنظيم للمقابلة في مكان خاص وآمن يستمع فيه مرشد ذو خبرة وكفاءة ومهارة في الإرشاد، ويحاول فهم المسترشد ومعرفة ما يمكنه تغييره في سلوكه بطريقة أو بأخرى، يختارها ويقررها المرشد، وبالتالي تحقيق الأهداف العامة والخاصة للعملية الإرشادية، ولابد أن يكون المسترشد يعاني من مشكلة ويكون لدى المرشد المهارة والخبرة للعمل معه للوصول إلى حل المشكلة "**(أبوزعيزع، 2009، ص22)**.
- **وعرفه العاسمي (2008، ص21)** بأنه "عملية مساعدة الفرد على استخدام جميع إمكانياته وقدراته استخداما سليما للتكيف مع الحياة، أو هو عملية مساعدة العملاء لكي يتعلموا أساليب عيش جديدة ينتج عنها الرضا عن الذات والأخرين".
- ونشرت الجمعية الامريكية لعلم النفس تعريفا لعلم النفس الارشادي بأنه " الخدمات التي يقدمها اختصاصيون في علم النفس الارشادي وفق مبادئ وأساليب دراسة السلوك الإنساني خلال مراحل نموه المختلفة، ويقدمون خدماتهم لتأكيد الجانب الإيجابي بشخصية المسترشد، واستقلاله في تحقيق التوافق لدى المسترشد، ويهدف اكتساب مهارات جديدة تساعد على تحقيق مطالب النمو والتوافق مع الحياة واكتساب قدرة اتخاذ القرار وفهم خبراته وتحديد مشكلاته وحاجاته، وتعرفه على الفرص المتاحة له وأن يستخدم وينمي إمكانياته إلى أقصى درجة ممكنة ويحل مشكلاته في ضوء معرفته بنفسه بالإضافة إلى التعليم والتدريب الخاص الذي يحصل عليه عن طريق المرشدين والمربين والوالدين، في مراكز التوجيه والإرشاد

في المدارس وفي الأسرة لكي يصل إلى تحديد أهداف واضحة تكفل له تحقيق ذاته وتحقيق الصحة النفسية والسعادة مع نفسه ومع الأخرين في المجتمع والتوافق شخصيا وتربويا وأسريا وزواجيا **(عبد العظيم، 2013، ص50)**.

- ويعرفه **الزعبي (2015، ص ص13-14)** بأنه "أحد فروع علم النفس التطبيقي يهتم بإيجاد علاقة دينامية تفاعلية مهنية واعية بين المرشد والمسترشد، تهدف إلى مساعدة المسترشد لكي يعرف نفسه، ويفهم ذاته، من خلال نظرة كلية لجوانب شخصية ليتمكن من تحديد أهدافه بدقة، واتخاذ قراراته بنفسه، ويحل مشكلاته بشكل موضوعي، بما يساعده على النمو الشخصي والمهني والتربوي والاجتماعي وتحقيق التوافق والصحة النفسية.

يتضح من خلال المفاهيم السابقة أن الإرشاد النفسي عملية منظمة ومخططة، هدفه تمكين المسترشد من تغيير سلوكه نحو الأفضل وذلك في إطار العملية الإرشادية التي يتعلم فيها المسترشد حل مشكلاته واتخاذ قراراته والتوافق مع الظروف الحياتية والسيطرة على النفس والأداء الأفضل بهدف تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي مع نفسه والآخرين وينمي لديه الاستقلال والشعور بالمسؤولية. واعتمادا على ما سبق فإن **الباحثة تعرف الارشاد النفسي** بأنه: "العملية التي من خلالها يقدم المرشد النفسي مجموعة من الخدمات النفسية والتربوية، والتعليمية للمسترشد لكي يفهم ذاته ويحل مشكلاته ويتخذ قراراته بنفسه في إطار نظرية معينة أو عدة نظريات بشكل مباشر أو غير مباشر، يسهم في تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي للمسترشد في جو من الألفة والتعاون بين المرشد والمسترشد".

2.1. الحاجة الى الارشاد النفسي: نعيش اليوم في عالم متغير شديد السرعة، يتطور باستمرار، ومع هذا التغير والتطور في مختلف مناحي الحياة تبرز احتياجات جديدة للإنسان، وتحديات كثيرة ومشكلات متعددة تتطلب وجود خدمات الارشاد والعلاج النفسي في مؤسساتنا الاجتماعية والتربوية والمهنية

والصحية والإنتاجية بل وفي المجتمع عامة (**العاسمي، 2015، ص16**)، وعليه يمكن أن تتلخص الحاجة الى الارشاد النفسي في النقاط التالية حسب **زهران (1980، ص ص29-32)**.

أ-فترات لانتقال: يمر الفرد خلال مراحل نموه المختلفة بفترات انتقال حرجة يحتاج فيه إلى التوجيه والإرشاد مثل: انتقال الفرد من المنزل إلى المدرسة، ومن الطفولة الى المراهقة، ومن المراهقة الى الرشد، ومن الرشد الى الشيخوخة، وقد يتخلل هذا الانتقال صراعات واحباطات تساهم في معايشة الافراد لكثير من مشاعر القلق والخوف والاكتئاب من هنا تظهر الحاجة الماسة الى الارشاد النفسي بهدف مساعدة الافراد تجاوز تلك الفترات بسلام.

ب-التغيرات الاسرية: يختلف النظام الاسري من مجتمع لأخر حسب ثقافة وقيم وديانة كل مجتمع ونظرا للتغيرات العديدة التي طرأت على الاسرة من الاسرة الممتدة الى الاسرة النووية وظهور عديد المشكلات الاسرية والتي من بينها: مشكلة السكن، ومشكلة خروج المرأة للعمل ومدى انعكاس ذلك على علاقاتها بالزوج والأولاد وغيرها من المشكلات التي خلفها هذا التغير والتي تستدعي الحاجة الى الارشاد النفسي.

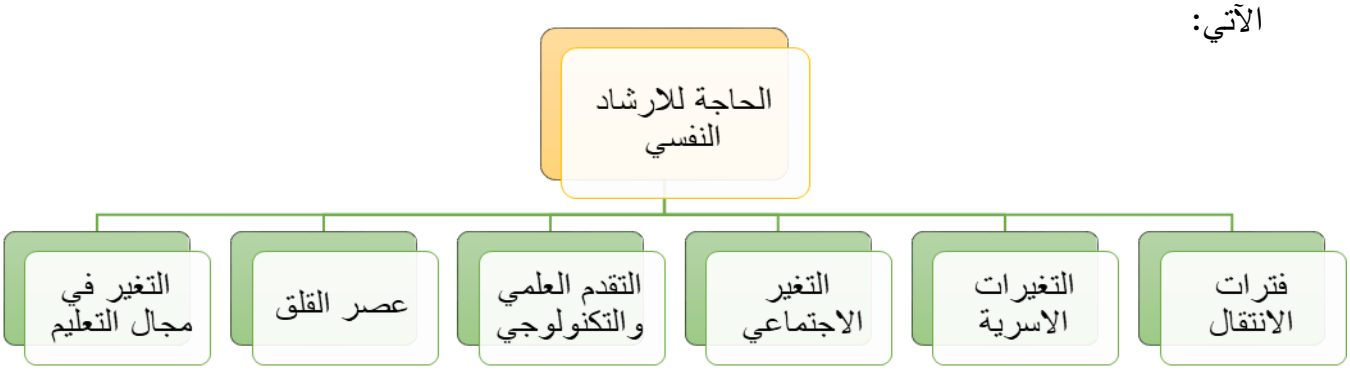
ج- التغير الاجتماعي: يشهد العالم في العصر الحاضر قدرا كبير من التغير الاجتماعي المستمر السريع ويقابله عملية أخرى هي عملية الضبط الاجتماعي التي تحاول توجيه السلوك بحيث يساير المعايير الاجتماعية ولا ينحرف عنها، ومن أهم ملامح التغير الاجتماعي تغير بعض مظاهر السلوك فأصبح مقبولا ما كان مرفوضا والعكس، بالإضافة لذلك زيادة ارتفاع مستوى الطموح، وزيادة الضغوط الاجتماعية للحراك الاجتماعي، ووضوح الصراع بين الأجيال وزيادة الفروق في القيم والفروق الثقافية والفكرية خاصة بين الكبار والشباب حتى كاد يجعل كلا من الفريقين يعيش في عالم مختلف.

د-التقدم العلمي والتكنولوجي: شهد العالم في السنوات الأخيرة تقدما علميا وتكنولوجيا سريعا أدى الى زيادة المخترعات، وتغير الاتجاهات والقيم والأخلاقيات وأسلوب الحياة بالإضافة الى تغير النظام

التربوي والكيان الاقتصادي والمهني وزيادة التطلع الى المستقبل والتخطيط له وظهور علم المستقبل ولأجل مسايرة التقدم العلمي يتطلب ذلك توافقا من جانب الفرد والمجتمع.

هـ-عصر القلق: ساهم العصر الحالي في معايشة الافراد لكثير من الصراعات والمطامح ومشكلات المدنية، حتى أصبح يطلق عليه "عصر القلق" ونتيجة لذلك تظهر الحاجة الى الارشاد النفسي في مجال الشخصية ومشكلاتها **(عبد العظيم، 2013، ص66)**

و-التغيرات في مجال التعليم: واكب التطور في مجال الحياة المختلفة التطور في مجال التربية والتعليم من حيث أهدافه وأساليبه وطرائقه والتقنيات المساعدة كالكمبيوتر وغيرها من الوسائل، وتزايد عدد الطلاب في المدارس حيث أدت تلك الزيادة إلى خلق مشكلات حقيقية لدى الطلاب كالمشكلات الدراسية (التفوق، التأخر الدراسي) والمشكلات الانفعالية والسلوكية كل ذلك زاد من حاجة الطلاب إلى التوجيه والإرشاد النفسي، والذي اعتبره كثير من المهتمين جزء لا يتجزأ من أهداف العملية التربوية **(العاسمي، 2015، ص18)**. وللتبسيط قامت الباحثة بعمل مخطط يلخص الحاجة الى الارشاد النفسي وفق النموذج الآتي:



مخطط رقم(01) يوضح الحاجة للإرشاد النفسي (إعداد/ الباحثة)

باختصار فإن هذه التغيرات المختلفة التي يشهدها العالم على مختلف الأصعدة قد اثرت بشكل كبير على كثير من قيم الافراد وسلوكياتهم وجعلت الحياة أكثر تعقيدا مما يؤكد تزايد الحاجة للإرشاد النفسي على مستوى الافراد ومؤسسات المجتمع المختلفة (الصحية، المهنية، الإنتاجية) حيث باتت هناك ضرورة هامة وحاجة ملحة للإرشاد النفسي في المجتمع الجزائري الذي عانى الكثير من الأزمات وشهد العديد من

التغيرات منذ الاستقلال إلى يوما هذا وهو ما خلف العديد من المشكلات النفسية والعلائقية مست الفرد والأسرة على حد سواء، وبالرغم من أن المشكلات تختلف من فرد لآخر ومن أسرة إلى أخرى ومن مجتمع لآخر نظرا لاختلاف الأفكار والثقافات والقيم والمعتقدات والعادات، لكن من المؤكد أن خدمات الإرشاد النفسي جاءت لتلبي كل تلك الاحتياجات وتراعي كل تلك الاختلافات، الامر الذي دفع بالباحثة إلى التفكير في اقتراح برنامج ارشادي لموجهة مشكلة من اعقد مشكلات العصر الحديث ألا وهي مشكلة الإدمان الإلكتروني لدى الأبناء وحاجة الوالدان إلى الإرشاد للتعامل مع هذه المشكلة والتخفيف من معاناتهم مع أبنائهم المدمنين الكترونيا.

3.1. مناهج الارشاد النفسي: من اجل تحقيق اهداف الارشاد النفسي يتبع المرشدون ثلاث مناهج أساسية من المفيد التعرف عليها، وفيما يلي توضيح لهذه المناهج باختصار:

1.3.1.المنهج الإنمائي: يطلق عليه أحيانا الاستراتيجية الانشائية يتضمن هذا المنهج الإجراءات التي تؤدي إلى النمو السوي السليم لدى الأسوياء والعاديين، خلال رحلة نموهم طوال العمر حتى يتحقق الوصول بهم الى أعلى مستوى ممكن من النضج والصحة النفسية والسعادة والكفاية، ويتحقق ذلك عن طريق معرفة وفهم وتقبل الذات ونمو مفهوم موجب للذات وتحديد أهداف سليمة للحياة وأسلوب.

ويتضمن المنهج الإنمائي رعاية وتوجيه النمو السوي السليم السوي والارتقاء بالسلوك لدى الأسوياء والعاديين خلال مراحل نموهم طول العمر حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من النضج والصحة النفسية والسعادة والكفاية والتوافق النفسي.

وتتضمن مجالات تحقيق المنهج الإنمائي هي:

- معرفة وفهم وتقبل الذات.
- نمو مفهوم موجب للذات.
- تحقيق وتحديد أهداف سليمة للحياة.
- أسلوب موفق لدراسة القدرات والميول.

- رعاية مظاهر نمو الشخصية جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا.

2.3.1. المنهج الوقائي: ويطلق عليه أحيانا منهج (التحصين النفسي) ضد المشكلات والاضطرابات والامراض النفسية، ويهتم المنهج بالأسوياء والاصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقيهم ضد حدوث المشكلات والاضطرابات والامراض النفسية يهدف المنهج الوقائي إلى محاولة منع المشكلات السلوكية والانفعالية في مراحلها الأولى مما يسهل التصدي لها وللمنهج الوقائي ثلاث مستويات

أ. الوقاية الأولية: وتتضمن محاولة منع حدوث المشكلة أو الاضطراب أو المرض بإزالة الأسباب

ب. الوقاية الثانوية: وتتضمن محاولة الكشف المبكر وتشخيص الاضطراب في مرحلته الأولى بقدر الإمكان للسيطرة عليه ومنع تطوره وتفاقمه

ج. الوقاية من الدرجة الثالثة: وتتضمن محاولة التقليل من أثر إعاقة الاضطراب أو منع جعل المرض مزمنا **(أبو أسعد، 2011، ص ص 362-363).**

3.3.1. المنهج العلاجي: هناك بعض المشكلات والاضطرابات التي قد يكون من الصعب التنبؤ بها فتحدث فعلا فكل فرد يختبر في وقت ما موقف وأزمات وفترات حرجة ومشكلات حقيقية يحتاج فيها إلى مساعدة ومساندة لتخفيف مستوى القلق ورفع مستوى الامل. ويتضمن دور المنهج العلاجي كذلك علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية بهدف العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية ويهتم هذا المنهج بنظريات الاضطراب والمرض النفسي وأسبابه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المرشدين والمعالجين والمراكز والعيادات والمستشفيات النفسية **(أبو زعيزع، 2009، ص25).**

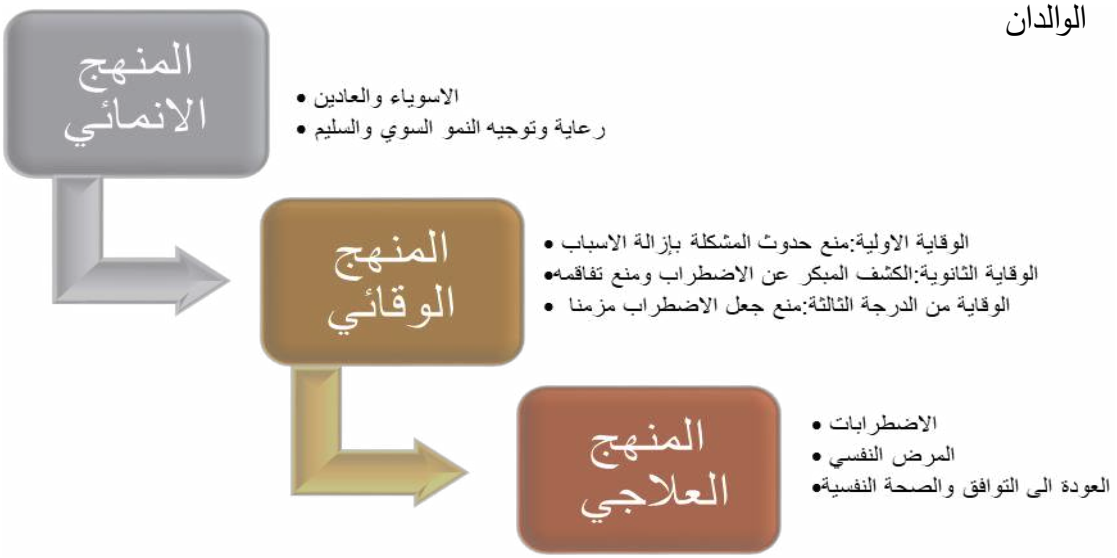
من خلال استعراض المناهج السابقة وفي ضوء الأهداف المسطرة للدراسة فإن الباحثة ستستخدم المنهج الإنمائي والوقائي والعلاجي إلى تحقيق أهداف الدراسة وذلك كما يأتي:

هدف إنمائي: اكتساب المشاركين بعض الأساليب المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تمكنهم من مواجهة مخاطر الإدمان الإلكتروني للأبناء في المستقبل والتغلب على مظاهر الإدمان الإلكتروني لدى

الأبناء وذلك بتعليمهم الطرق الصحيحة للتعامل مع هذه الظاهرة والحيلولة دون ظهورها مستقبلا، وذلك من خلال تفعيل مهارات التعامل التي سيتم اكتسابها من البرنامج الإرشادي، مما ينعكس تأثيره على الأبناء. من خلال مساعدتهم على اكتشاف نقاط قوة في أولادهم والبناء عليها حتى لا يعودوا للإدمان

هدف وقائي: يتمثل في توعية المشاركين بأضرار الإدمان الالكتروني لحماية الأبناء من مخاطره وتأثيراته السلبية انطلاقا من مبدأ الوقاية خير من العلاج.

هدف إرشادي علاجي: تحسين مستوى استخدام الوالدين لطرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني لدى أبنائهم من خلال امدادهم بالمعلومات والمهارات التي تساعدهم على ذلك وتعزيز المعرفة والثقة لدى الوالدان



مخطط رقم (02) يوضح مناهج الإرشاد النفسي (إعداد /الباحثة).

4.1. الإرشاد النفسي والعلاج النفسي: يرى البعض أن التمييز أو التفريق بين الارشاد النفسي والعلاج النفسي تمييز وتفريق اصطناعي. ويعتقد في هذا معظم المرشدين والاخصائيين والمعالجين النفسيين أنفسهم. وهم يستخدمون المصطلحين بالتبادل بدون تمييز عملي، ويقصرون التمييز على المستوى الاصطلاحي فقط **(عبد العظيم، 2013، ص111)**.

وعلى الرغم من أن البعض يفرق بين مفهومي الإرشاد النفسي والعلاج النفسي إلا أن جمهور العلماء والباحثين يرون أنهما مترادفان ولا توجد بينهما فروق سواء من حيث الجانب النظري أو التطبيقات العملية حيث يرى باترسونPatterson(1993) أنه لا توجد فروق جوهرية بين الارشاد والعلاج النفسي سواء في طبيعة العلاقة، أو في العملية، أو في الطرق والأساليب الفنية، أو في الأهداف والنتائج (بشكل عام)أو حتى في أنواع العملاء المشتركين، وللسهولة أو لأسباب اجتماعية فإن الارشاد يشير إلى العمل مع أفراد أقل خطورة في اضطرابهم، أو مع عملاء لديهم مشكلات محددة مع اضطراب أقل في الشخصية، وعادة يتم ذلك في بيئة غير طبية، أما العلاج النفسي فيشير إلى العمل مع حالات أكثره شدة في اضطرابها وعادة ما يتم في بيئة طبية(**الشناوي، 1996، ص18**). وأمام هذا الاختلاف في وجهات النظر والتفريق بين الإرشاد والعلاج النفسي ارتأت الباحثة إبراز أوجه الاتفاق والاختلاف بينهما كما أوضحها عديد الباحثين.

فحسب **الفحل (2014، ص ص32-33)** فإن أوجه الاتفاق تتمثل في التالي:

- يلتقي كل منهما عند خدمة الفرد نفسيا وحل المشكلات وتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية.
- يحتاجان إلى معلومات واحدة لدراسة الحالة.
- استراتيجيات وأهداف كل منهما واحدة هي الاستراتيجية الإنمائية والوقائية والعلاجية.
- الإجراءات واحدة في عملية الإرشاد وعملية العلاج مثل: الفحص، تحديد المشكلة، التشخيص.
- يضم علم النفس العلاجي كلا من الارشاد العلاجي والعلاج النفسي.

من خلال التطرق إلى أوجه الاتفاق بين الارشاد النفسي والعلاج النفسي يتضح أنهما يتقاطعان في كثير من الجوانب لذلك سوف تركز الباحثة في هذا الإطار النظري على مفهوم الارشاد بدل مفهوم العلاج النفسي تماشيا مع موضوع الدراسة الحالية والذي يقوم على الإرشاد.

بعض عناصر الاختلاف بين الإرشاد النفسي والعلاج النفسي: قام زهران **(1980، ص23)**

بتلخيص هذه العناصر في الجدول الآتي:

جدول رقم(01) يوضح بعض عناصر الاختلاف بين الارشاد النفسي والعلاج النفسي

الارشاد النفسي	العلاج النفسي
الاهتمام بالأسوياء والعاديين الذين لم تظهر لديه أنماط عصابية واضحة (الأقرب إلى الشفاء)	الاهتمام بالمرضى بالعصاب والذهان أو ذوي المشكلات الانفعالية الحادة
المشكلات أقل خطورة وعمقا، ويصاحبها قلق عادي	المشكلات أكبر خطورة وعمقا ويصاحبها قلق عصابي
حل المشكلات على مستوى الوعي	التركيز على اللاشعور
العميل يعيد تنظيم بناء شخصيته هو	المعالج هو المسؤول عن إعادة تنظيم الشخصية
العميل عليه واجب ومسؤولية كبيرة في عمل الاختبارات ورسم الخطط واتخاذ القرارات لنفسه وحل مشكلاته	المعالج أنشط ويقوم بدور أكبر في عملية العلاج
المرشد يؤكد نقاط القوة عند العميل واستخدامها في المواقف الشخصية والاجتماعية ويستخدم المعلومات المعيارية في دراسة الحالة	المعالج يعتمد أكثر على المعلومات الخاصة بالحالة الفردية
تدعيمي تربوي	تدعيمي بتركيز خاص
قصير الأمد عادة	يستغرق وقتا أطول
تقدم خدماته عادة في المدارس والجامعات والمؤسسات الاجتماعية	تقدم خدماته عادة في العيادات النفسية والمستشفيات النفسية والعيادات الخاصة

وبناءا على ما سبق تستخلص الباحثة أن الفرق بين المصطلحين يكون فقط على مستوى الأشخاص الذين يتعامل معهم المرشد أو المعالج ومن حيث تعقد المشكلة او بساطتها وكذلك فإن الوقت بين الارشاد والعلاج يختلف حيث يأخذ وقتا أكثر في العلاج منه في الارشاد لذلك سوف تقوم الباحثة باستخدام المصطلحين في الجانب النظري دون التفريق بينهما.

5.1. الارشاد الجماعي: تتميز أساليب التوجيه والإرشاد وطرقه بأنها متعددة فمثلما تتعد النظريات الإرشادية تتعدد الأساليب والطرق المستخدمة في التوجيه والإرشاد؛ فهي تقوم على منهج واضح وتختلف

وفقا للاختلافات الموجودة لدى الافراد سواء الشخصية أو الميول أو الاتجاهات والقدرات المختلفة (**عبد العظيم، 2013، ص155**) ونظرا لان الباحثة استخدمت في هذه الدراسة الأسلوب الجماعي فإنها سوف تستعرض هذا الأسلوب من حيث التعريف والأهمية والمزايا والعيوب والشروط التي تميز هذا الأسلوب عن غيره من الأساليب الأخرى.

1.5.1.مفهوم الإرشاد الجماعي:

يعرف بأنه" تنفيذ الخدمة الإرشادية من خلال مجموعة من الأفراد أي أنه علاقة إرشادية بين المرشد ومجموعة من المسترشدين تتم من خلال جلسات جماعية في مكان واحد يشتبهون في نوع المشكلة التي يعانون منها ويعبرون عنها كل حسب وجهة نظره وطريقة تفكيره من واقع رؤيته لها وكيفية معالجتها **(عطية، 2013، ص13)**.

- هو ارشاد العديد من الأشخاص الذين يحسب أن تتلاءم مشكلاتهم وتتشابه اضطراباتهم معا في جماعات صغيرة كما يحدث في جماعة ارشادية أو وصف وعلى هذا الأساس يمكن القول بأن الإرشاد الجماعي هو عملية تربوية ويقوم على أسس نفسية واجتماعية وهناك أساليب عديدة للإرشاد الجماعي أهمها حسب المعايير التالية:

- النظرية التي يتبعها المرشد من حيث التركيز على الجماعة أو على شخصيات الافراد.

- مدى التشابه والاختلاف بين أعضاء الجماعة من ناحية الجنس السن والمستوى الاجتماعي والاقتصادي ونوعية المشكلات.

- مدى التركيز على دور المرشد ودور أصحاب المشكلة (العميل) فإما يتم تركيز العملية الارشادية حول المرشد حينذاك يتبع طريقة الارشاد المباشر أو حول العملاء حيث يتبع طريقة الارشاد غير مباشر.

- تكوين الجماعة (هل بطريقة عشوائية أو يلاحظ فيها بناء العلاقات الاجتماعية (أو ما يسمى بالسوسيو متري).

- المكان الذي تتم فيه الجلسات الارشادية في المدرسة أو مكان العمل أو النادي.
- مدى الانفتاح أو الانغلاق من حيث اشراك أشخاص أخرين في عملية الإرشاد.
- مدى استغلال دينامية الجماعة في عملية الارشاد وهنا يدخل مجال التأثير الحر أو التأثير بشكل التلقين الذي يقوم على اعداد سابق **(المعروف، 2012، ص5)**.

ويعرفه أيضا بأنه "أسلوب ارشادي يتم في أثنائه استخدام تفاعل المجموعة المستفيدة إرشاديا، وذلك لتيسير فهم الذات وحدوث التغيير المأمول في سلوك كل عضو في الجماعة وتحقيق النمو لدى كل عضو وذلك باشتراك أعضاء المجموعة مع بعضهم البعض وحدوث التفاعل بينهم ووصوله إلى درجة فعالة يتحقق معها نجاح العمل الارشادي"**(العاسمي، 2015، ص116)**.

2.5.1.أهداف الإرشاد الجماعي: تشير **الأمارة والحلو (2022، ص217)** إلى أن الارشاد الجماعي يهدف إلى:

- تعليم أعضاء المجموعة مهارات الاتصال والتواصل.
- تعليم أعضاء المجموعة طرق حل المشكلات وتعديل سلوكياتهم بطرق غير مباشرة.
- مساعدة أفراد المجموعة بالتدرب على التكيف مع الرفاق وأعضاء الأسرة وأفراد المجتمع.
- تعليمهم طرق التفاعل الاجتماعي والتعاون واحترام الآخرين والالتزام بأخلاقيات الجماعة ومعاييرها والمحافظة على أسرارها.
- تعليمهم الاعتماد على النفس وتنمية روح القيادة وحب مساعدة الآخرين وادب الحديث واكتساب الثقة بالنفس.

3.5.1. الجماعة الإرشادية وشروطها:

حجم الجماعة: ينبغي أن يكون عدد أفراد الجماعة الإرشادية معقولا فلا يقل عن ثلاثة ولا يزيدعن خمسة عشر حتى لا تمثل عبئا ثقيلا على كاهل الأخصائي النفسي، وحتى تستفيد الجماعة من فوائد الارشاد الجماعي، وقد يصل العدد 24مسترشدا في حالة معالجة مشكلات دراسية أو يومية

واقترح **لوسر**Loser (1957) أنه كلما زاد حجم الجماعة أصبح التفاعل بين الأعضاء أضعف والعلاقات فيما بينهم ليس له معنى وأن الحجم الأمثل لعدد أعضاء الجماعة هو (4-8) أشخاص **(الداهري، 2016، ص48)**.

عمر الجماعة: يؤكد الباحثين في مجال تقديم البرامج الإرشادية ضرورة أن يكون هناك تقارب في العمر الزمني لأعضاء الجماعة الارشادية وان لا يزيد الاختلاف عن سنة واحدة وذلك لاختلاف طبيعة كل مرحلة عمرية وحاجاتها وخصائصها والمشكلات التي تميزها عن المرحلة العمرية الأخرى.

جنس الجماعة: ينصح لازاروس lazarus (1969) من خلال تجربته المكثفة في هذا المجال بأن أفضل نتائج نصل إليها تأتي من جماعة متماثلة في الجنس (ذكور، اناث)، ولا تختلف اختلافات شديدة في مستوى التعليم والمستوى الاقتصادي والاجتماعي.

4.5.1.مزايا وعيوب الارشاد الجماعي:

أ. مزايا الارشاد الجماعي: حسب **شعبان وتيم (1999، ص133)** فإن الارشاد الجماعي يتميز بما يلي:

- الاقتصاد في النفقات.
- يحتاج لعدد أقل من المرشدين.
- مفيد في الحياة اليومية.
- ينمي العلاقات الاجتماعية.

- يحل المشكلات بفعالية أكبر.
- يعدل الاتجاهات.
- يقلل من انطواء العميل.
- يشعر العميل بالثقة بالنفس.
- يشعر العميل أنه ليس الوحيد الذي يعاني من المشكلات.
- يستفيد العملاء من أخطاء غيرهم.

ب/عيوب الارشاد الجماعي: ورغم مزايا الارشاد الجماعي فإن له بعض العيوب التي يجب العمل على التغلب عليها وأهم عيوبه ما يلي: **(زهران، 1980، ص ص309-310).**

- صعوبة عملية الإرشاد الجماعي من الناحية الفنية إذا قورن بالإرشاد الفردي فهو يحتاج إلى خبرة وتدريب خاص قد لا يتوفر لدى كثير من المرشدين.
- عدم التمكن من إحداث تغييرات جوهرية في البناء الأساسي لشخصية العميل.
- شعور بعض العملاء بالحرج والخجل حين يكشفون أنفسهم ويتحدثون عن مشكلاتهم أمام الآخرين (غير المرشد) وقد يعتقدون ان الارشاد الجماعي ما قد يهدد مكانتهم الاجتماعية وهذا يجعلهم يحجمون عن الكشف الكامل عن ذواتهم.
- عدم استفادة بعض المسترشدين بالدرجة المطلوبة في خضم الاهتمام بالجماعة، وقد تتضاءل مشكلات الافراد الخاصة بالمقارنة بالاهتمام بالمشكلات العامة، وفي نفس الوقت قد تضيع مشكلة فرد واحد وقت الجماعة.
- احتمال ظهور بعض المضاعفات حيث قد يتعلم بعض العملاء أنماط سلوكية غير سوية لم يكونوا يعرفونها من قبل.

ويتضح من خلال ما سبق أن الإرشاد النفسي الجماعي هو علاقة تفاعلية بين المرشد ومجموعة صغيرة من المسترشدين يسعى المرشد من خلالها الى تقديم مجموعة من الخدمات (النفسية، التربوية، التعليمية) في شكل برنامج مخطط ومنظم من خلال عدد من الجلسات الإرشادية بهدف تصحيح اتجاهاتهم وتعديل سلوكهم وتظهر أهمية هذا النوع من الإرشاد في كونه يتيح الفرصة لأعضاء الجماعة الإرشادية التعبير عن أنفسهم ومشاعرهم ومشكلاتهم وتبادل الخبرات والتعلم من بعضهم البعض ومن ثم ينموا لديهم الشعور بالثقة بالنفس وتقبل الاخر وافكاره من خلال مشاركتهم في مختلف الاعمال والأنشطة والمناقشات الجماعية في الجلسات الارشادية، كما يساهم في فك العزلة عن المسترشد حيث يتعلم أنه ليس الوحيد الذي يعاني من تلك المشكلة.

2. الخلفية التاريخية للإرشاد المعرفي السلوكي:

إن معرفة الخلفية التاريخية التي مر بها الإرشاد المعرفي السلوكي تفيد كثير في فهم كيف نشأت وتطورت هذه النظريات؟ من خلال مراحل تاريخية تطورية أدت إلى ما هو عليه الآن ساهمت فيها العديد من العوامل منها: التراكم العلمي والمعرفي والنقد والتمحيص لمختلف الآراء والحقائق للعلماء سابقين في مجال الدراسة النفسية للسلوك الإنساني حيث كانت مجرد أفكار فلسفية إلى أن أصبحت نظريات تستخدم في الارشاد والعلاج النفسي.

حيث يعود التعبير عن فكرة العلاج المعرفي السلوكي إلى الفيلسوف الرواقي "ايبكتيتس «Epictetus» الذي عاش من 55–134 بعد الميلاد. فمن أشهر مقولاته "الناس لا تحركهم الأشياء ولكن يحركهم منظورهم للأشياء" بعد ذلك كتب مارقوس أوريليوس (122–180) بعد الميلاد: "لو أنك تأملت من أي شيء خارجي فليس هذا الشيء هو الذي يسبب لك الازعاج، ولكن حكمك عليه؛ وبمقدورك ان تزيل هذا الحكم الان. كما كتب وليام شكسبير في هامليت: "ليس ناك شيء جيد، واخر سيئ، ولكن التفكير هو الذي يجعله كذلك **(إس جى، 2012، ص16)** كما ذكر الرواقيين أن الناس لا يضطربون

بسبب الأحداث ولكن بسبب ما يرتبط بهذه الأحداث من أفكار، وأن الادراك يلعب دورا هاما في تحديد نوع استجابة الانسان للمثيرات التي يتعرض لها في حياته، ولا يضطرب الناس من الأشياء ولكن من الآراء التي يحملونها عنها **(بوفية، 2019، ص18)**.

ولم يقتصر الامر على الفلاسفة الرواقيين بل الفلاسفة الشرقيين أيضا مثل الطاوية والبوذية Taoism and Buddhism إذ أكدوا أن الانفعالات الإنسانية ترتكز على الأفكار وأن التحكم بمعظم المشاعر عن طريق تغيير الأفكار، وكذلك فلاسفة المعاصرون القرن الثامن والتاسع عشر أمثال كانط"Kant" وجاسبر"Gaspers" وآخرين أثروا تأثيرا كبيرا في تطور العلاج المعرفي، وكذلك طريقة العلاج الكلامي لفرانكل(Frankl1985)، وماهوني (Mahoney1985) وغويدانو وليوتيو (Guidano&Liottio1955) حول البنائية التي أتت دورها أيضا في صوغ نماذج من العلاج المعرفي. وقد أكد هؤلاء المؤلفون أهمية العوامل المعرفية في إيجاد المعاني في الحياة وفي تعزيز التطور الشخصي **(بكيري، 2012، ص ص109-110)**. وفي ذات الصياغ أشار العلماء المسلمين للدور الذي يلعبه التفكير في توجيه سلوك الانسان وفي سعادته وفي شقائه وقد اتصفت آرائهم في هذا الموضوع بالفهم المتمكن لطبيعة النفس البشرية والعوامل التي تتأثر بها وتؤثر فيها. وقد سبقوا بذلك العلماء المحدثين في إبراز أهمية العوامل الاستعرافية في توجيه استجابات الفرد للظروف المحيطة به فقد أوضح "ابن القيم" قدرة الأفكار، إذا لم يتم تغييرها، على التحول إلى دوافع ثم إلى سلوك حتى تصبح عادة يحتاج التخلص منها إلى جهد أكبر، وأشار الغزالي إلى أن بلوغ الأخلاق الجميلة يتطلب أولا تغيير أفكار الفرد عن نفسه ثم القيام بالممارسة العملية للأخلاق المراد اكتسابها حتى تصبح عادة ولم يخلو التراث الإسلامي أيضا من الإشارات الواضحة لأثر التفكير ليس فقط في توجيه السلوك ولكن أيضا في الحالة الصحية للناس، ويبدو ذلك جليا في القول المأثور "لا تتمارضوا فتمرضوا فتموتوا"**(المحارب، 2000، ص ص4-5)**.

ثم نشأ بعد ذلك العلاج السلوكي (BT) كرد فعل معاكس للنموذج السيكوماتي الفرويدي الذي هيمن على العلاج النفسي من القرن التاسع عشر إلى ما بعده في الخمسينيات، بدأ علم النفس العلمي في الشك في التحليل النفسي الفرويدي بسبب نقص الأدلة التجريبية لدعم نظريته أو تأثيره **(كانرلي وكيرك و واستبروك 2018، ص19)**، وبالرغم من الانتقادات التي وجهت إلى المدرسة التحليلية إلا أنه يرجع الفضل إلى الفريد ادلر Adler" وهو أحد تلاميذ فرويد Freud" وأكبر العلماء المنشقين عن فرويد الذي راى أن التفكير من أكثر العوامل تأثيرا في الانفعالات**(نوفل، 2016، ص18)** لقد حقق العلاج السلوكي نجاحا سريعا، خصوصا مع اضطرابات القلق مثل المخاوف المرضية واضطراب الوسواس القهري لسببين رئيسيين:

أولا–تماشيا مع جذور في علم النفس العلمي، فقد كان ينظر إلى العلاج السلوكي دائما على أنه مدخل تجريبي، الأمر الذي سمح له بتقديم أدلة قوية على انه فعال في تخفيف مشكلات القلق.

ثانيا – أن العلاج السلوكي أكثر كلفة من العالج النفسي التقليدي حيث يستغرق من (6–12) جلسة **(كانرلي وآخرون، 2018، ص19)**.

ثم جاء البرت أليس Ellis عام 1950 بالعلاج العقلاني الانفعالي الذي يعتمد على فكرة مؤداها أن "الأفكار تتحكم في المشاعر" وذلك عندما لاحظ أن المرضى يميلون إلى التحسن عندما يغيرون طرق تفكيرهم عن أنفسهم وعن مشاكله، وعن العالم وسمي بالعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، وقد كان لذلك اثر كبير في تطور نظرية بيك وممارساته العلاجية في المرحلة الأولى من ارتقائها حيث دمج أرون بيك Beckفي بداية 1960 بعض مفاهيم العلاج العقلاني الانفعالي في العلاج المعرفي مثل المعتقدات اللاعقلانية والمخططات المعرفية والتدخلات العلاجية كالمتابعة المنطقية والذي يعرف بالنموذج المعرفي، وطبقه على مرضى الاكتئاب من سنة 1963–1976 واستخدم استراتيجيات للتدخل السلوكي كوسائل لزيادة التغيير الناتج عن العلاج.**(نوفل، 2016، ص ص18–19)**. إذ أن نشر كتاب بيك عن العلاج

النفسي للاكتئاب والتجارب البحثية التي تبين أن العلاج المعرفي علاج فعال ضد الاكتئاب كان بمثابة الشرارة للثورة المعرفية وخلال السنيين اللاحقة تطور كل من العلاج السلوكي والمعرفي معا وأثر كل منهما في الأخر إلى حد أن هذا المزيج الناتج يعرف الأن بالعلاج المعرفي السلوكي **(كانرلي وآخرون، 2018، ص20)**.

وترى الباحثة من خلال تتبع التطور التاريخي لهذا النوع من الارشاد، أنه ثبت على مر العصور ان الأفكار تؤثر في المشاعر والسلوك وهذا ما أكده كثير من الفلاسفة والعلماء، ومن الملاحظ أن الأفكار التي جاء بها الفلاسفة الرواقيون أثرت في تصورات كل من ارون بيك وألبرت اليس فدمجوا بين مبادئ المدرسة السلوكية التي تقول ان السلوك الإنساني متعلم يمكن تعديله أو التخفيف منه أو ازالته والمعرفية التي ترى أن الأفكار التي يعتقدها الانسان هي التي تملي عليه كيف يتصرف في المواقف المختلفة وأسسوا ما اصبح يعرف بعد ذلك بالعلاج المعرفي السلوكي وبناءا على ما سبق سنتطرق في العنصر اللاحق إلى مفهوم الارشاد المعرفي السلوكي.

3. مفهوم الإرشاد المعرفي السلوكي:

عرف **لويس مليكة (1990، ص174)** الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه" منهج علاجي يحاول تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير لدى العميل، وتتمثل أساليبه العديد في:

- التدريب على مهارات المواجهة.
- التحكم في القلق.
- التحصين ضد الضغوط.
- أسلوب صورة الذات المثالية.
- العلاج. من خلال خطأ التنسيب، التدريب على حل المشكلة.
- التدريب على التعلم الذاتي.

- وقف الأفكار السالبة.

• كما عرفه ارون بيك(1979)Beck بأنه: " مجموعة من المبادئ التي تؤثر في السلوك وهذه المبادئ هي:

1. العوامل المعرفية (تفكير –تخيل –تذكر ذات علاقة بالسلوك المختل وظيفيا.

2. تعديل هذه العوامل يكون ميكانيزما هاما لإنتاج تغير في السلوك المختل والذي ينتج بسبب أشكال منحرفة من التفكير وتتم عملية الفهم لهذه النماذج من خلال، الاحداث المعرفية والعمليات المعرفية، والتركيبات المعرفية.

• وكما يوضح **ستيفن وكراسك** بأنه عدد من التقنيات المعرفية السلوكية طورت لتوضيح أشكال متنوعة لاضطرابات إكلينيكية محددة وتستند هذه التقنيات على مفاهيم وافتراضات أساسية ومن هذه المفاهيم ميكانزمات التعلم ومعالجة المعلومات **(فضل، 2008، ص99)**.

• ويذكر **محمد (2000، ص17)** العلاج المعرفي السلوكي بأنه "اتجاها علاجيا حديثا نسبيا يعمل على الدمج بين العلاج المعرفي بفنياته المتعددة والعلاج السلوكي بما يضمه من فنيات، ويعمل على التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد إذ يتعامل معها معرفيا وانفعاليا وسلوكيا بحيث يستخدم العديد من الفنيات سواء من المنظور المعرفي أو الانفعالي أو السلوكي، كما يعتمد على إقامة علاقة علاجية تعاونية بين المعالج والمريض تتحد في ضوئها المسئولية الشخصية للمريض عن كل ما يعتقد فيه من أفكار مشوهة واعتقادات لا عقلانية مختلة وظيفيا تعد هي المسئولة في المقام الأول عن تلك الاضطرابات التي يعاني منها المريض وما يترتب عليها من ضيق وكرب وبنفس المنطق يتحمل المريض مسئولية شخصية في إحداث التغير العلاجي من خلال تصحيح الأفكار المشوهة والاعتقادات اللاعقلانية واستبدالها بأفكار واعتقادات أخرى تتسم بالعقلانية والتواؤمية ".

• وعرفه تيلور ستيفن وآخرون Steven et al العلاج المعرفي السلوكي CBT" بأنه أحد أساليب العلاج النفسي الحديثة نسبيا الذي اهتم بإدخال العمليات المعرفية إلى حيز العلاج، ويتضمن عددا من الاستراتيجيات والفيات العلاجية، ويتسم هذا المنحى العلاجي بأنه يتعامل مع العديد من الاضطرابات من منظور ثلاثي حيث يتناول المكونات المعرفية والانفعالية والسلوكية لهذه الاضطرابات بغرض تعديل المكونات المشوهة منها والعمل على تحويلها إلى مكونات أكثر ملاءمة وصحية.

• ويعرف التقرير الصادر عن وزارة الصحة البريطانية British Columbai Ministry of health (2007) العلاج المعرفي السلوكي CBT "بأنه عملية تدريب أو تعزيز للسلوكيات الإيجابية، ويساعد الأشخاص في تحديد الأنماط (النماذج) المعرفية أو الأفكار والمشاعر التي ترتبط بالسلوكيات الخاطئة، وتعلم سلوكيات وطرق جديدة للتعامل مع الأحداث **(نوفل، 2016، ص ص 20-21)**.

• ويعرف أيضا بالعلاج المعرفي السلوكي المختصر وهو: " عبارة عن خطة علاجية موجزة يتحقق من خلالها أقصى استثمار لوقت المعالج مع أقل تكاليف للعميل وتوجد مرادفات أخرى لهذا النوع من العلاج وتحمل كلها المعنى السابق نفسه من قبيل العلاج قصير المدى، والعلاج الحساس للوقت، والعلاج الذي يراعي فعالية التكاليف والعلاج المختزل، والمنقطع والمرحلي، ومحدد الهدف والمسلسل والعلاج الاستراتيجي المختصر السريع والعلاج محدد الوقت .عادة ما يعني ذلك النوع من العلاج الذي يتضمن عددا محددا ومحدود من الجلسات وله تاريخ انتهاء محدد**(كوروين، رودل، وبالمر، 2008، ص ص17-18)**.

• وكذلك تطلق تسمية الأساليب العلاجية المعرفية السلوكية على تلك الطرائق العلاجية التي تستخدم مستوى المعرفة المطور في علم النفس الامبريقي. وهي طرائق علاجية قائمة على نظرية التعلم –السلوكية من جهة، وهي من أخرى طرائق علاجية تعطي المعرفيات مركزا مهما في الحدث النفسي. كما تطلق على الأولى تسمية طرائق العلاج السلوكي وعلى الثانية طرائق العلاج المعرفي وبالنظر إلى هاتين

الطريقتين العلاجيتين المختلفتين مفاهيميا لا تستخدمان اليوم مع بعضهما بانتظام فحسب وإنما مدموجتان مفاهيميا، فإننا نتحدث عن طرائق العلاج المعرفية السلوكية" ويتضح ذلك في الجمع بينهما في صيغة واحدة هي Cognitive-behavior Therapy ويرمز لها اختصارا CBT أوCT **(السقا، 2009، ص3)**.

- كما يعرف أيضا بأنه " منهج علاجي يحاول تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عملية التفكير لدى العميل ".
- وعرفه **ريتشارد 1997**Richardا بأنه: " مجموعة من الإجراءات العلاجية التي تجسد تصورات عن التغيير وتضع أهمية أساسية على العملية المعرفية، وتهدف إلى بعض الممارسات العلاجية لتبديل المظاهر المعرفية **(عبد الحكيم السيد، 2009، ص712)**
- يعتبر الارشاد المعرفي السلوكي مجموعة من الطرائق العلاجية التي تجمع بين الأسلوبين المعرفي والسلوكي معا، والمفهوم الذي قوم عليه هذا العلاج أنه عن طريق تصحيح المفاهيم الذهنية الخاطئة والاشارات الذاتية المغلوطة نستطيع تخفيف الضغط النفسي **(يوسف بلان، 2015، ص385)**.
- ويعرفه (Beck ,2011 ;Hollon §Beck,2013 ;Benjamin, Puleo,Settpan,et al,2011) بأنه صيغة من صيغ العلاج النفسي تستهدف تحسين الصحة النفسية، بالتركيز على تحدي وتغيير التشوهات المعرفية، الأفكار، الاعتقادات، والاتجاهات المختلة وظيفيا غير التكيفية، والسلوكيات، وتحسين التنظيم الانفعالي أي قدرة الشخص على ضبط وتنظيم ذاته الانفعالية، فضلا عن تنمية استراتيجيات المواجهة والتوافق التي تستهدف حل المشكلات الراهنة**(ويكيبيديا)**

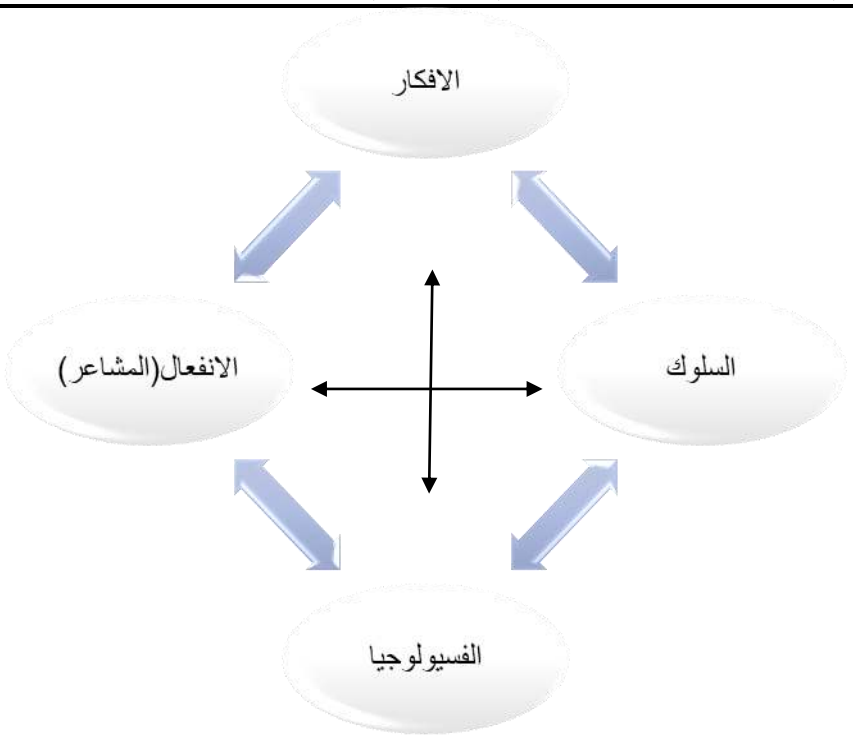
من خلال التعاريف السابقة يتضح أن العلاج المعرفي السلوكي قائم على الدمج بين النظريتين المعرفية والسلوكية في أساليبهما وفنياتهما في تقديم الخدمة النفسية للمسترشدين ويركز على أهمية التفكير في ظهور مختلف الاضطرابات والمشكلات النفسية وقدرة الفرد على تغيير ذلك التفكير ومن خلاله تتغير

مشاعره وسلوك بطريقة يستطيع معها التمتع بصحة نفسية تساعده على التكيف والتعايش مع متطلبات الحياة.

- **ومنه تعرف الباحثة** الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه: نوع من أنواع العلاجات يقوم على المزج بين النظرية المعرفية والسلوكية مع التركيز على أهمية المعتقدات والمخططات والأبنية المعرفية في عملية العلاج، والتركيز على حاضر المسترشد بمعنى "هنا والآن" بهدف تحقيق الصحة النفسية للأفراد. وذلك بتصحيح الأفكار والمعتقدات الخاطئة والسلبية التي يحملها الفرد عن نفسه وعن الآخرين، ومختلف المواقف الحياتية التي يواجهها في البيئة التي يعيش فيها. وذلك بتحديدها وتعديلها بما يتلاءم والطبيعة الشخصية لكل فرد بهدف تحسين حياته، وزيادة توافقه وقدرته على حل مشكلاته واتخاذ قراراته بعقلانية وأن يعيش حياة طبيعية ملأها السعادة، والهناء النفسي.

4. مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي: كأي علاج من العلاجات الأخرى يقوم الإرشاد المعرفي السلوكي على مجموعة من المبادئ وإن اختلف الباحثين في تحديدها بدقة إلى أن كلها تهدف إلى تحقيق هدف واحدة هي فهم سلوك المسترشدين ومساعدتهم على إيجاد حلول لمشكلاتهم وتحقيق الصحة النفسية لهم.

حيث أن **المبدأ الأساسي** والمركزي للعلاج المعرفي السلوكي هو أن الأفكار، والوجدان والسلوك، والجوانب الفسيولوجية هي كلها مكونات لنظام موحد فالتغيير الحادث في أي مكون منها يكون مصحوبا بتغير في المكونات الأخرى فهو يدرك الطبيعة الموحدة لهذا الكل المتآلف **(كوروين واخرون، 2008، ص ص29-30)** بمعنى أن هذه الأنظمة المتفاعلة فيما بينها هي من يحدد لنا طبيعة الاستجابة التي تصدر عن الفرد، ويمكن شرح هذا المبدأ وفق النموذج الآتي:



شكل رقم (03) يوضح الأنظمة المتفاعلة التي تشكل خبرة لإنسان من وجهة نظر المنحى المعرفي السلوكي (كانرلي وآخرون، 2018، ص24)

حيث ترى الباحثة أن هذه الأنظمة تشكل علاقة تفاعلية متبادلة فيما بينها غير محددة الاتجاهات لتشكل سلوك الفرد سواء كان هذا السلوك سوي أو غير سوي حيث تتوقف نتيجة هذا السلوك على الطريقة التي ينظر بها الفرد إلى الحدث أو الموقف ولا يمكن بأي حال من الأحوال عزل تأثير هذه الأنظمة في بعضها البعض فهي كل متكامل يشكل البنية النفسية والانفعالية للسلوك الإنساني وتحدد الطريقة التي يفسر بها الافراد المواقف المختلفة.

في حين يرى محمد **(2000، ص23)** أن هناك مجموعة من المبادئ تمثل أساس العلاج المعرفي السلوكي تتمثل فيما يلي:

- أن العميل والمعالج يعملان معا في تقييم المشكلات والتوصل إلى الحلول.
- أن المعرفة لها دور أساسي في عملية التعلم الإنساني.
- أن المعرفة والوجدان ولسلوك تربطهم علاقة متبادلة على نحو نسبي.

- أن الاتجاهات والتوقعات والعزو والأنشطة المعرفية الأخرى لها دورا أساسيا في إنتاج وفهم كل من السلوك وتأثيرات العلاج والتنبؤ بهما.
- أن العمليات المعرفية تندمج معا في نماذج سلوكية.

في حين ذكر **المحارب (2000، ص ص38-39)** مجموعة من المبادئ الخاصة بالعلاج المعرفي السلوكي والمتمثلة فيما يلي:

المبدأ الأول: يعتمد على صياغة مشكلة المريض التي يتم تطويرها وتنقيحها بصورة مستمرة ضمن إطار المنظور الاستعرافي ويعتمد على عوامل متعددة ومن ذلك:

- تحديد الأفكار الحالية للمريض، بمعنى الأفكار التي تساهم في استمرار الوضع الانفعالي للمريض مثل: أنا فاشل.
- التعرف على السلوكيات غير المرغوب فيها (العزلة الاجتماعية، التردد، السلوكيات التي تتفاعل مع الأفكار وتدعمها).
- التعرف على العوامل المرسبة التي أثرت على أفكار المريض عند ظهور المرض (حادثة محزنة، تغير شيء مألوف بالنسبة للفرد).
- التعرف على الأسلوب الاستعرافي الذي يفسر من خلاله المريض الحوادث التي يتعرض لها مثل (عزو النجاح للحظ ولوم النفس على الفشل).

المبدأ الثاني: يتطلب وجود علاقة علاجية جيدة بين المعالج والمريض تجعل المريض يثق في المعالج ويتطلب ذلك قدرة المعالج على التعاطف والاهتمام بالمريض وكذلك الاحترام الصادق له وحسن الاستماع بالإضافة إلى كفاءة المعالج التي تظهر من خلال سير العملية العلاجية

المبدأ الثالث: يشدد على أهمية التعاون والمشاركة النشطة العمل كفريق يشترك في وضع جداول عمل الجلسات وفي اعداد الواجبات المنزلية

المبدأ الرابع: يسعى المعالج إلى تحقيق أهداف معينة وحل مشكلات معينة.

المبدأ الخامس: يركز على الحاضر في معظم الحالات يتم التركيز على المشكلات الحالية وعلى مواقف معينة تثير القلق لدى المريض. ومع دلك قد يتطلب الرجوع إلى الماضي في حالة

أ/ رغبة المريض الشديدة في القيام بذلك

ب/عدم حدوث تغير يذكر في الجوانب المعرفية والسلوكية والانفعالية.

ت/عندما يشعر المعالج بأن هناك حاجة لفهم الكيفية التي تطورت بها الأفكار غير الفعالة لدى المريض.

المبدأ السادس: علاج تعليمي، يهدف إلى جعل المريض معالجا لنفسه كما أنه يهتم كثيرا بتزويد المريض بالمهارات اللازمة لمنع المرض بعد التحسن (الانتكاس)

يعلم المريض كيف يتعرف على الأفكار والاعتقادات غير الفعالة وكيف يقومها ويستجيب لها.

يؤكد على أن يكون المعالج صريحا مع المريض ويناقش معه وجهة نظره (المعالج حول المشكلة(الصياغة) ويعترف بأخطائه ويسمح للمريض بمعارضته. وعدم القيام بذلك يتعارض مع الطبيعة التعاونية بين المعالج والمريض التي يركز عليه العلاج المعرفي السلوكي.

كما نجد أنه تم حصر مبادئ الارشاد المعرفي السلوكي حسب **عسل (2008، ص76)** فيما يلي:

أ–التغيير المعرفي مما يجعل الفرد نشطا مما يؤدي لنجاح العلاج.

ب–التركيز على فهم الفرد للجزء المراد تعديله.

ج–تقديم الخبرة المتكاملة للفرد لكافة الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية.

كما حدد **(كانرلي واخرون، 2018، ص25)** مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي فيما يلي:

أ–المبدأ المعرفي: تفسيرات للإحداث وليس الأحداث نفسها، وهذه التفسيرات مهمة.

ب–المبدأ السلوكي: إن ما نفعله له تأثير قوي على أفكارنا وانفعالاتنا.

جـ-مبدا المتصل: يتم تعريف مشكلات الصحة النفسية بشكل جيد كعبارات تنطوي على المبالغة في العمليات العادية الطبيعية.

د-مبدأ الوقت الحاضر: من المفيد عادة التركيز على العمليات الحالية وليس على الماضي.

هـ-مبدأ النظم المتفاعلة: من المفيد النظر إلى المشكلات كتفاعلات بين الأفكار، والانفعالات والسلوك والفسيولوجيا والبيئة التي يعيش ويعمل فيه الفرد.

و-المبدأ التجريبي: من المهم تقييم نظرياتنا وعلاجنا بشكل تجريبي.

مما سبق، نستخلص أن الارشاد المعرفي السلوكي يقوم على إعادة تنظيم انفعالات ومشاعر وسلوكات الافراد من خلال مجموعة من المبادئ والإجراءات، والتي يمكن أن تغير سلوك الفرد من خلال عملية التعلم ومعالجة المعلومات.

5.الافتراضات الأساسية في الارشاد المعرفي السلوكي: يقوم الارشاد المعرفي السلوكي على مجموعة من الافتراضات حاولت الباحثة في هذا العنصر تجميعها اعتمادا على **(بيك، 2007)** ، **(السيد، 2009)** ، **(اس جي، 2012)** ، **(محمد، 2000)** ، **(العطية، 2008)** ، **(عسل، 2008)** ، **(نوفل، 2016)** ، **(أبو أسعد، 2011)** وهي كما يلي:

1. تفترض النظرية المعرفية السلوكية في العلاج النفسي وجود ثلاث عناصر مترابطة يساهم تفاعلها في تطوير السلوك واستجابتنا للعالم بجانبيه الصحي والمرضي

- الموقف أو الخبرة المرتبطة بالحالة النفسية.
- الجانب الوجداني والحالة الانفعالية موضوع الشكوى (بما أشعر الان).
- البنا المعرفي كيف أدرك الموقف وأفسره.

2. يفترض أن التفكير المشوش والسلبي يؤثر عل المشاعر وسلوك المرضى هو الغالب في معظم الاضطرابات النفسية، وأن التقييم الواقعي وتعديل التفكير يؤدي إلى تحسن في المزاج والسلوك، واستمرار التحسن ينتج من تعديل المعتقدات السلبية الراسخة لدى المرضى.

3. يفترض النموذج المعرفي أن مشاعر الناس وسلوكياتهم تتأثر بإدراكاتهم للإحداث. إنه ليس موفقا بذاته هو الذي يحدد كيف يشعر الناس، ولكنها الطريقة التي يفسرون بها ذلك الموقف.

4. يقوم الارشاد المعرفي السلوكي على فرض مؤاده أن الأشياء التي يقولها الناس لا نفسهم تحدد باقي الأشياء التي يفعلونها.

5. "ينظر إلى المريض على أنه خبير، لديه قدرة على تغيير المشكلة، وليس ضحية لاحول له ولاقوة ".

6. الاضطراب النفسي بالنسبة للمعالج المعرفي السلوكي في الأساس اضطراب في التفكير حيث يقوم المريض بتحريف الواقع بطريقة مفرطة الحساسية، وتؤثر عمليات التفكير في نظرة العميل نحو العالم، وينتج عنها انفعالات مختلة وظيفيا ومشكلات سلوكية ومن ثم يحاول المعالج أن يقوم بتعديل سلوك المريض من خلال التأثير في عمليات التفكير لديه وذلك بمساعدته على تعيين مفاهيمه الخاطئة وتوقعاته غير الواقعية إلى جانب اختبار مدى صدقها ومعقوليتها.

ومنه ترى الباحثة أن المعارف الخاطئة والمشوهة هي التي تسبب الاضطرابات الانفعالية والسلوكية

7. ان السلوك تكيفي يمكن تغييره، وأن هناك تفاعلا بين أفكار الفرد ومشاعره وسلوكه، فالتوجه الأساسي في هذا العلاج، يتجه نحو فهم طبيعة ونمو الأنماط السلوكية للفرد والمصاحبة لها في النواحي المعرفية، وهي مجموعة من المعارف والمعتقدات والاستراتيجيات التي توظف المعلومات بطريقة تكيفية.

8. قدم فيكتور رايمي «Raimy.v» الذي سار على نهج بيك فرضا يعرف بسم المفهوم الخاطئ ورأى ان الاضطرابات النفسية تعد نتيجة لمعتقدات أو اجتماعات خاطئة تبناها المريض عن ذاته بشكل غير موضعي مما يدفع به إلى سلوك غير متعقل يؤدي إلى انهزام الذات.

9. أن الناس هم أنفسهم الذين يوجدون مشكلات نتيجة الطريقة التي يفسرون به الاحداث والمواقف التي تواجههم وعلى ذلك يقوم العلاج المعرفي السلوكي على أساس إعادة التنظيم المعرفي بما ينتج عنه إعادة التنظيم المعرفي بما ينتج عنه إعادة التنظيم السلوكي.

10. أن السلوك الخفي غير الظاهر يخضع لنفس قوانين التعلم التي يخضع لها السلوك الظاهر والملاحظ فحتى المعارف يتم تعلمها من خلال النمذجة ولعب الدور والتشكيل. ولذلك ركز العلاج المعرفي على أهمية المسؤولية الذاتية فقبول الفرد لمسؤوليته الذاتية عن انفعالاته الخاصة في السلوك غير التكيفي دلالة علة الصحة النفسية.

6. المفاهيم الأساسية في الإرشاد المعرفي السلوكي:

- **الشخصية:** يرى أرون بيك «Beck.A» أن الشخصية تتكون من مخططات وابنية معرفية تشتمل على المعلومات والمعتقدات والمفاهيم والافتراضات والصيغ الأساسية لدى الفرد يكتسبها خلال مراحل النمو **(عسل، 2008، ص72)**.

ويرى المعرفيون السلوكيون أن "الشخصية نظام من السلوك يكتسبه الناس بالتعلم أو المعالجة المعرفية لخبرات الحياة ويعرضونه في مواقف معينة "**(ابوأسعد، 2011، ص113)**.

وفقا لهذا الاتجاه فإن الشخصية عبارة عن نظام من المعلومات والمعارف التي يكتسبها الفرد تدريجيا عبر مراحل العمر المختلفة من خلال المعالجة المعرفية للمثيرات التي يتلقاها من البيئة التي يعيش فيها

- **الأفكار التلقائية:** يستخدم هذا المصطلح لوصف سيل من الأفكار التي يمكن لمعظمنا ملاحظتها لو حاولنا الانتباه لها؛ فهي تفسيرات سلبية للمعاني التي نأخذها مما يحدث حولنا أو بداحلنا، وكما هو واضح من الاسم ليس على الفرد ان يحاول التفكير فيها فهي تحدث بشكل تلقائي أو أوتوماتيكي ودون جهد **(كانرلي وآخرون، 2018، ص26)**.

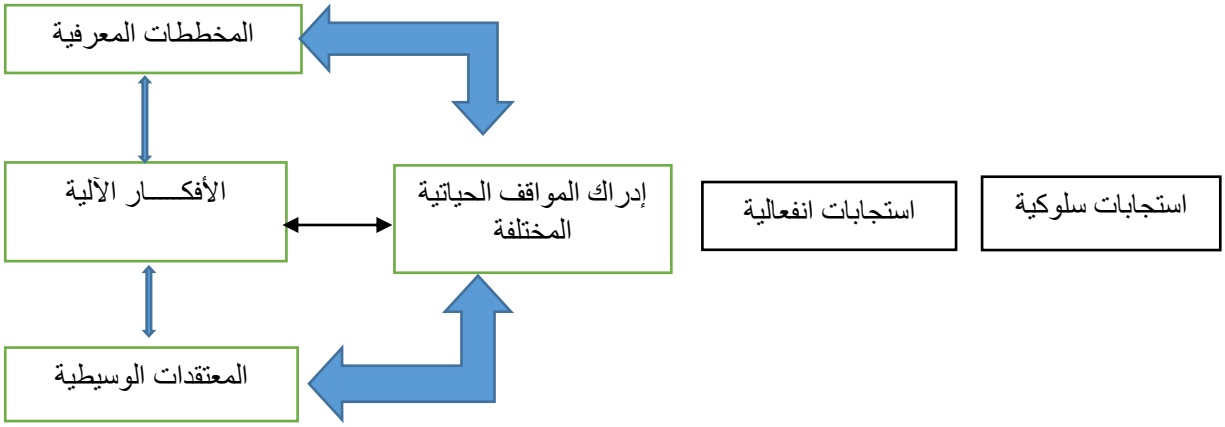
وعليه تعرف الباحثة الأفكار الآلية بأنها: كل ما يقوله الفرد لذاته أثناء المرور بخبرة أو موقف معين أو تذكره لحدث ما وهي تأتي بصفة آلية.

حيث تقوم هذه الأفكار السلبية على معتقدات رئيسية عامة يطلق عليها المخططات التي لدى الفرد عن نفسه، وعن عالمه، وعن مستقبله هذه المخططات تحدد الطريقة التي قد يفسر بها الفرد موقفا معينا من خلال هذه التفسير تظهر أفكار ألية معينة هذه الأفكار الآلية المعينة تسهم في التقييم المعرفي الذي يتصف بسوء التكيف للموقف، أو التحدث، ويؤدي الى استجابة وجدانية. في ضوء هذا النموذج طور بيك طريقة علاجية لمساعدة المرضى على تحديد وتقييم هذه الأفكار والمعتقدات لتشجيعهم على التفكير بشكل أكثر واقعية، والسلوك بشكل أكثر فعالية، والشعور الأفضل نفسيا **(اس جي، 2012، ص14)**.

- **المعتقدات الوسيطية:** وتتضمن المعتقدات الوسيطية توجيه السلوك، ووضع المعايير، وتحديد القواعد التي يجب اتباعها، وغالبا ما تكون هذه الافتراضات، والقواعد غير مفهومة، ويمكن أن تكون من الصعب على المرضى اكتشافها، وعادة ما تصاغ الافتراضات في صورة "إذا ...إذاَ" أو «إذا لم...إذاَ" بينما تصاغ القواعد في صورة "يجب ويلزم" وهذه الافتراضات والقواعد هي الوسيلة التي يأمل الأشخاص من خلال تجنب مواجهة معتقداتهم الأساسية السلبية وجها لوجه **(نيتا ودرايدن، 2018، ص ص7-8)**.

- **المخططات: (المعتقدات الأساسية):** عبارة عن خطط عقلية مجردة تعمل كموجهات للفعل، وكبناءات لتذكر المعلومات وتفسيرها، وكإطار عمل منظم لحل المشكلات وكل منا يتبنى مدى واسعا من المخططات التي تمكننا من تكوين حس عام للعالم ووضع أي معلومة وخبرات جديدة داخل سياق وتلك الأنظمة يبدأ تشكيلها منذ الطفولة المبكرة، وبمجرد تشكلها فهي ترشد معالجة المعلومات وتوجهها كما توجه السلوك وتشكل كيفية تفكير الفرد وكيف يشعر وكيف يسلك ويتصرف ويدرك نفسه والآخرين وهي مرتبة تصاعديا حسب الأهمية **(كورني وآخرون، 2008، ص31)**.

"وهي أبنية منظمة من للمعلومات المخزنة التي تحتوي على تصورات الفرد عن الذات وعن الاخرين، والاهداف، والتوقعات، والذكريات "**(نيتا، 2018، ص9)** والشكل التالي يوضح ألية عمل المخططات المعرفية:



مخطط رقم(04) يوضح الية تفاعل المستويات الثلاثة من التفكير وفق النموذج المعرفي السلوكي

(إعداد /الباحثة)

من خلال الشكل الموضح أعلاه والذي يوضح ألية عمل كل من الأفكار الآلية والمعتقدات الوسيطية والمخططات المعرفية في تفسير المواقف المختلفة يتضح أن لهذه الأخير دور كبير فيما يصدر عن الفرد من استجابات انفعالية وأنماط سلوكية

- **التشوهات المعرفية:** هي الأنماط المختلفة من الأخطاء في منطق التفكير التلقائي ويمكن الوصول إليها من خلال أساليب الاستقصاء المستخدمة في العلاج المعرفي السلوكي، وهناك عدة تشوهات أساسية تتكرر يقوم المسترشد بمواجهتها مع المسترشدين ويكون هدف العلاج المعرفي هنا مساعدة المسترشد على التخلص من التشوهات المعرفية أو أن يتكيف في استجاباته معها إذا كان ذلك مستحيلا **(الرقاد، 2017، ص346)** وتنتج هذه التشوهات نتيجة خطأ في معالجة المعلومات الخاص بموقف ما ويطلق عليها أيضا **أخطاء التفكير**: Thinking errors والتي تعرف بأنها "تشوهات معرفية أوانها تفكير ملتوي"**(كوروين واخرون، 2008، ص34)**. وهناك العديد من أخطاء التفكير التي يحملها الأفراد حول أنفسهم وحول

الاخرين وحول العالم من حولهم، وتوجد الكثير من أخطاء التفكير أو التشوهات المعرفية ولها عدة أسماء منها: التفكير المنحرف، التفكير المشوه، التفكير غير الوظيفي وسوف تقتصر الباحثة على ذكر البعض منها. وهي كالاتي:

- **التفكير الكوارثي:** هذا النوع من التفكير يعني تضخيم الأشياء أو وضعها في غير نصابها الحقيقي "على الرغم من أنها ليست كذلك بمعنى آخر، الشخص الذي يقع في الخطأ المعرفي يدرك النتيجة أو يراها أنها كارثة حتى ولو لم تكن كذلك **(ا س جي، 2012، ص37)**.

- **القفز على الاستنتاجات:** ويعني إصدار أحكام متسرعة دون التدقيق فيها.

- **قراءة الأفكار:** ويعني ادعاء معرفة أفكار الاخرين دون وجود دليل يدعم هذه الادعاءات.

- **التسمية:** وتعني إلصاق صفات سلبية بالذات أو العالم، أو الاخرين.

الاستدلال الانفعالي: ويعني افتراض أن المشاعر عبارة عن حقائق **(نيتا ودرايدن، 2018، ص6)**.

تفكير الكل أو لا شيء: من خلال التفكير بأن شيئا ما يجب أن يكون تماما على وجه الدقة كما نريد أن يكون أو عكس ذلك فإنه يمثل الفشل بعينه فنحن نشترك في تفكير من نوع الكل أو لا شيء **(علاء الدين، 2013، ص33)**.

التفكير الأبيض والأسود: هذه المعرفة اللاتكيفية تقسم الحقيقة إلى فئتين مميزتين. فكل شيء ينظر على أنه أسود (سيء) أو أبيض (جيد) ولا وجود لأي ظل رمادي على سبيل المثال إذ لم يكن الأداء الاجتماعي لشخص ما جيد تماما، فأن هذا الموقف يفسر على أنه فشل ذريع.

الشخصنة: تؤخذ الاحداث السالبة بشكل شخص. على سبيل المثال، لو أن شخص ما تثاءب فإن المتحدث قد يستنتج أن الجميع قد شعروا بالملل. ومع ذلك قد يتثاءب المرء لأنه لم يأخذ القسط الكافي من النوم الليلة السابقة.

لوم الذات: هو إساءة تفسير الوقائع وفقا لأفكار سلبية واستنتاجات غير منطقية وفيه يتحمل الشخص نفسه مسؤوليات الفشل عن كل ما يدور حوله ويعتبر نفسه مسؤولا عن فشل الاخرين بشكل مبالغ فيه في تعميم وتضخيم الأمور **(أبو أسعد، 2011، ص144)**.

الثالوث المعرفي: يتألف من ثلاث عناصر معرفية تحث المسترشد على أن ينظر إلى نفسه ومستقبله وتجاربه بطريقة خاصة وهي كالتالي: **(الرقاد، 2017، ص345)**.

1-ينظر المضطرب إلى نفسه نظرة سلبية: معتقدا أنه شخص غير مرغوب فيه وعديم القيمة بسبب خلل نفسي، أو أخلاقي أوجسدي في نفسه.

2-ميل المكتئب إلى تفسير تجاربه بطريقة سلبية: فهو يرى أن العالم يفرض عليه مطالب ومصاعب لا تقهر ولا يمكن تذليلها للوصول إلى أهدافه في الحياة، فهو مهزوم.

3-النظر السلبية الى المستقبل: فالمكتئب يتنبأ بأن مصاعبه الحالية سوف تستمر إلى ما لا نهاية.

وبمقدار ما تختلف الاعراض وتتنوع من مسترشد لآخر تختلف كذلك الأهمية النسبية للمواضيع المتعلقة بالذات والعالم والمستقبل.

7. برامج الإرشادي المعرفي السلوكي:

أ-مفهوم البرنامج الارشادي:

يعرف **العاسمي (2008، ص31)** البرامج الارشادية بأنها" عبارة عن مجموعة من الخبرات الارشادية المباشرة وغير المباشرة المخططة والمنظمة على أسس علمية سليمة، تقدم بطريقة بناءة بغية مساعدة المحتاجين إلى المساعدة النفسية للتعرف إلى مشكلاتهم وحاجاتهم، وإلى تنمية إمكانياتهم إزاء ما تواجههم من صعوبات أو مشكلات نفسية أو انفعالية أو اجتماعية أو نمائية ومساعدتهم أيضا على اتخاذ القرارات السليمة في حياتهم وذلك لتحقيق النمو السوي والتوافق النفسي والاجتماعي بهدف التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة بشكل بناء.

يعرف الداهري (2016، ص108) البرنامج الارشادي بأنه "عبارة عن عملية أو علاقة تساعد الناس في عملية الاختيار والوصول إلى أحسن الخيارات المناسبة، وهي عملية تعلم ونمو، ومعلومات ذاتية من الممكن أن تترجم إلى فهم أفضل لدور الإنسان والسلوك بفعالية إيجابية".

"هو ذلك المخطط المنظم الذي يقدم الخدمات الارشادية في شكل فردي وجماعي للمسترشدين بهدف مساعدتهم على تحقيق نموهم الشامل في شتى المجالات "**(عيد، 2018، ص203)**.

ترى الباحثة من خلال التعريفات السابقة للبرنامج الارشادي أنه يتميز بمجموعة من الخصائص يمكن ايجازها فيما يلي:

- أنه برنامج يقوم على أساس علمي في تخطيطه وتنفيذه.
- ينطلق من وجود مشكلة لدى المسترشد يسعى إلى إزالتها عن طريق خطوات علمية ومنهجية بهدف تحقيق الصحة النفسية والنمو المتكامل في جميع الجوانب الشخصية للمسترشد.
- يستند إلى إطار نظري معين.
- يتطلب وجود علاقة تفاعل بين المرشد والمسترشد تحكمها مجموعة من المبادئ والأسس.
- يقدم بشكل فردي أو جماعي.

ب-مفهوم برامج الارشاد المعرفي السلوكي

تم تصنيف هذا النوع من البرامج وفق للنظرية الارشادية التي يستند اليها وعليه تتنوع البرامج الارشادية تبعا لتعدد نظريات الارشاد النفسي وعليه يعرف **العاسمي** "**ب** «**(2015، ص106)** برامج الارشاد المعرفي للسلوك بأنها " أحد استراتيجيات أساليب الارشاد النفسي الحديث ويفترض أن أنماط التفكير الخاطئة تسبب السلوك المضطرب، ويهدف إلى تعديل المعتقدات غير العقلانية وغير الواقعية وتعليم المسترشد أساليب تفكير أخرى أكثر عقلانية وأكثر إيجابية عن طريق الحوار الفلسفي والطرائق الإقناعية وبعض الفنيات الأخرى".

يمكن تعريق البرامج الارشادية المعرفية السلوكية على أنها "برنامج ارشادي ذو أسس علمية منظمة وموضوعية، ومنهجية، تترجم في مجموعة من الأنشطة والخبرات والفنيات التي تستند إلى العلاج المعرفي السلوكي والتي يتم توزيعها على جلسات ارشادية محددة زمنيا"(**أبو هدروس، 2016، ص118**).

وتعرف الباحثة برنامج الارشاد المعرفي السلوكي بانه "أحد أنواع البرامج الإرشادية المبنية على النظرية المعرفية السلوكية وهذا الاتجاه يعد نوعا من الإرشاد القائم على الدمج بين الأساليب الإرشادية المعرفية والسلوكية، ويتضمن العديد من الفنيات والاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي تساعد المسترشدين على التعرف على الأفكار التي تؤثر على انفعالاتهم وسلوكياتهم وتصحيحها خلال عدد من الجلسات. مما يسهم في حل مشكلاتهم وتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية لهم." ويتضح من خلال التعاريف السابقة لمفهوم البرامج الإرشادية أنها تسعى إلى تحقيق أهداف معينة للمسترشدين وعليه يصبح من اللازم علينا توضيح تلك الأهداف.

8. أهداف برامج الإرشاد المعرفي السلوكي: إن تحديد اهداف البرنامج الارشادي هو خطوة أساسية يتم بعد ذلك في ضوءها تحديد محتوى البرنامج والفنيات الارشادية المستخدمة فيه، والهدف هو عبارة عن توضيح ما سوف يكون عليه سلوك المشاركين في البرنامج بعد اكسابهم الخبرات والمهارات المختلفة وهو بهذا يعني وصف للسلوكيات المتوقعة والتغيرات المراد احداثها للمشاركين نتيجة اكتسابهم للخبرات والمهارات ولكل برنامج إرشادي أهدافه يسعى إلى تحقيقها تختلف باختلاف المشاركين فيه وباختلاف نوعية المشكلة التي يعمل على المساهمة في التغلب عليها(**حسين، 2008، ص284**)، ولا تختلف أهداف برامج الإرشاد المعرفي السلوكي عن أهداف الإرشاد النفسي، لكن مثلما يبينه اسمها، تهدف إلى تغيير السلوكات الغير تكيفية (السلوكية) والأفكار(المعرفية) الخاطئة بمعنى كل ما يعيق الشخص في علاقاته مع الاخرين، مع العالم، ومع نفسه لان السلوكات والأفكار والانفعالات اللاتكيفية هي كذلك تعرقل المريض بشكل شديد ومتكرر، مما يؤثر على علاقته مع نفسه ومع المحيط، ويعيق

تكامله النفسي ويحد بشكل كبير من الإشباعات التي يتوقعها من الحياة ومن مختلف النشطات التي يقوم بها **(بوفية، 2019، ص12)**.

ومن وجهة نظر بيك Beck فإن أهداف العلاج المعرفي السلوكي تتمثل فيما يلي: **(عسل، 2008، ص77)**.

تصحيح نمط التفكير لدى المريض بالتعامل مع التفكير غير المنطقي، والتعامل مع عملية تحريف الواقع والحقائق، والتعامل مع المشكلات والمشاركة في تخفيضها معتمدا على عدة أسس أهمها:

- المشاركة العلاجية.
- توطيد المصداقية مع المريض.
- اختزال المشكلة التي يعاني منها المريض.

معرفة كيفية التعلم على حل المشكلة التي تواجه المريض. تحديد المشكلات في مصطلحات سلوكهم.

وحسب **عبد الحكيم السيد (2009، ص713)** فإن تتمثل فيما يلي:

- مساعدة العملاء على إدراك دور الاحداث السابقة ونتائجها وتأثيرها على السلوك.
- تدريب العملاء على تعديل سلوكهم من خلال أساليب التدخل المختلفة.
- العمل على تقييم التغييرات السلوكية والمعرفية.
- كما أنه من خلال العلاج المعرفي السلوكي يتم تحديد التشوهات والاضطرابات المعرفية التي ينتج عنها السلوك والتركيز على مساعدة الأفراد للتعامل مع المشكلات بطريقة عقلانية.

ولقد لخصتها **نوفل (2016، ص25)** في جملة من النقاط وهي كالآتي:

- تحديد المعارف المرتبطة بالمشكلة الحالية والتعرف على الروابط بين المعارف والوجدان والسلوك، وفحص الدليل المؤيد والدليل المعرض للمعتقدات الأساسية، وتشجيع المريض على تجريب طرق أخرى لفهم الموقف، وتعليم المريض أن ينفذ العملية بشكل مستقل.

- تصحيح المعارف والمعلومات المغلوطة والاستنتاج الآلي والتفسيرات التلقائية، والانتقاءات الاختيارية السلبية وذلك عن طريق تمرير أفكار على العقل ليقوم بتحليلها عن طريق العمليات العقلية، وتفسير الأفكار في ضوء التفكير العقلاني عن طريق اختبار صحتها واقعيا.

- تعليم المريض أن يكون هو طبيب نفسه والتأكيد على منع الانتكاسة، ويتضمن ذلك استبصار المريض بطبيعة ومسار اضطرابه وكذلك إمداده بمعلومات عن النموذج المعرفي وتعليم المريض كيف يضع خططا للتعامل مع المشكلات الحالية والمستقبلية واختبار الواقع من خلال التكاتف الامبريقي.

- تعديل وتغيير الجوانب العقلية المعرفية التي تتركز حول الخبرات الصادمة وذلك بالنظر إليها من زاوية مختلفة مثلا كخبرة ماضية يمكن أن يتعرض لها أي فرد ويمكن أن يتغلب عليها، والنظر إلى الخبرات المؤلمة كخبرات معلمة، والتركيز على المفاهيم غير الدقيقة التي اكتسبها الفرد عن نفسه وعن العالم الذي يعيش فيه، والتخفيف من الشحنات القوية المرتبطة بها، وتعديل مفهوم الذات السالب على المستوى العقلي المعرفي.

- تغيير نماذج الصور الذهنية والمعتقدات وأساليب التفكير لمساعدة المرض في التغلب على المشكلات.

- جعل الاضطرابات الانفعالية وعلاجها أكثر اتصالا بخبرات الحياة اليومية، ويطمئن الى أن اضطرابه لا يعدو إلا أن يكون ضربا من ضروب سوء الفهم التي كثيرا ما مر بمثلها في حياته السابقة وكثيرا ما نجح في تصحيحها حين توافرت له المعلومات الصحيحة.

تستخلص الباحثة من خلال عرض أهداف برامج الارشاد المعرفي السلوكي أنها تدور معظمها حول نقطة أساسية وجوهرية وهي محاولة مساعدة المسترشد على تغيير سلوكه المختل وظيفيا في تفسير الموافق التي تحدث في حياته اليومية ومعالجتها معرفيا بطريقة سليمة بعيدا عن كل التشوهات المعرفية والمخططات المعرفية والمعتقدات الوسيطية التي اكتسبها خلال مراحل نموه المختلفة حول الأشياء والذات

والمستقبل من خلال تعليمه مهارات معرفية وسلوكية مناسبة فيصبح تفكيره إيجابيا فيجعله ذلك متقبلا لذاته وللأخرين مما يسمح له بالعيش في توافق نفسي واجتماعي وصحة نفسية .

9.خصائص برامج الإرشاد المعرفي السلوكي: تشترك برامج الارشاد المعرفي السلوكي في بعض الخصائص مع البرامج الارشادية الأخرى إلى أن هناك العديد من الخصائص الأساسية التي تتميز بها عن غيرها من العلاجات النفسية الأخرى وفي هذا العنصر سنقتصر على ذكر بعص منها والمتمثلة في الآتي:

1.9.صياغة المشكلة: يقوم المرشد بجمع كم كبير من المعلومات عن المسترشد ومشكلته ليس فقط عن طريق المعلومات اللفظية من المسترشد إنما من خلال ملاحظات ومشاهدات المرشد نفسه، وأيضا من خلال إجراء فحص موضوعي شامل للمسترشد في فترة مبكرة من العلاج وبناء على هذا الكم من المعلومات، يتم صياغة المشكلة وبشكل مستمر يتم مراجعة وتنقيح صياغة مشكلات العميل في ضوء المعلومات المتجددة **(كوروين وآخرون، 2008، ص41)**.

2.9.التعاون: العلاج المعرفي السلوكي تعاوني تشاركي في الأساس بين المعالج والعميل، فكلاهما مشارك نشط كل حسب خبرته، فالمعالج لديه معرفة عن الطرائق الفعالة للمشكلات والعميل لديه الخبرة في معرفته الخاصة عن مشكلاته. هذا التعاون ربما يكون مختلفا عما يتوقعه العميل من العلاج النفسي ومن ثم، يصبح من المهم توضيح ما يتوقعه بحيث يمكنك إنجاز منظور مشترك منذ البداية. ربما يشتمل جزء من المقدمة الاستهلالية للعلاج النفسي على عبارة عن الدور المهم للعميل **(كانرلي، 2018، ص42)**.

3.9.بناء الجلسات: تتم الجلسات في العلاج المعرفي وفق جدول أعمال معين يحاول المرشد تنفيذه قدر الاستطاعة، والتعرف على الوضع الانفعالي للمسترشد؛ يطلب من المسترشد تقديم ملخص لما حدث خلال الأسبوع الماضي، ويكون اعداد جدول أعمال الجلسة بالتعاون بين المرشد والمسترشد؛ التعرف على

رد فعل المريض حول الجلسة السابقة مراجعة الواجبات المنزلية؛ تقديم ملخصات لما تم في الجلسة بين الحين والآخر ثم أخذ راي المريض فيما تم في نهاية الجلسة **(المحارب، 2000، ص39)**.

4.9.الملخصات والتغذية الراجعة: يستخدم الارشاد المعرفي السلوكي بشكل متكرر الملخصات والتغذية الراجعة أثناء الجلسات، وهذا ما يجعل الخطة محور الاهتمام دائما ربما تصمت لبعض الوقت لتلخص النقاط الرئيسية محل النقاش كل (10) دقائق تقريبا، وفي المراحل الأولى من الارشاد النفسي ينبغي ان تشمل الملخصات على الانفعالات التي وصفها المسترشد ومعنى الحدث أو الموقف بالنسبة له ولا ينبغي افتراض أن هذا تفسير لما قاله المسترشد. ومن الأفضل استخدام لغة المسترشد قدر الإمكان بدلا من لغة المرشد لان لغة المرشد ربما تغير المعنى للعميل بشكل دال، خصوصا إذا ما استخدم المحسنات البديعية أو بعض العبارات غير المألوفة **(كانرلي وآخرون، 2018، ص49)**.

يتضح مما سبق أن برامج الإرشاد المعرفي السلوكي تتميز بمجموعة من الخصائص تساهم في تقديم المرشد للخدمات النفسية والتربوية والتعلمية للمسترشدين بأسلوب منظم ودقيق يساعدهم على تجاوز مشكلاتهم ويوجههم إلى تغيير أفكارهم عن أنفسهم وعن العالم والمستقبل ويكونوا أكثر تكيفا مع الواقع، وبالنظر لهذه الخصائص سنتطرق في العنصر اللاحق إلى خطوات الإرشاد في برامج الارشاد المعرفي السلوكي.

10.خطوات الإرشاد وفق النموذج المعرفي السلوكي:

- تحديد السلوكيات الإشكالية.
- التقدير ويتضمن تصور عن السلوك الخاطئ والنظر الى المقدمات التي تثير السلوك ثم نتائج ذلك، لذلك تعتبر التقارير اليومية أداة مفيدة لتوضيح ماذا يحدث وماذا فعل العميل، وما قاله هو، وكيف كان راضيا عن النتائج، فيستطيع حينئذ أن يقيم رضائه عن تصرفاته.
- تحديد الهدف حيث يعمل المعالج والمريض معا لتحديد أهداف التغيير.

- التدخل فهو يتضمن التكنيكات التي تجعل العميل قادر على أن يصل الى الهدف الذي تم وضعه.

- تدعيم التغيير فإكساب السلوكيات الجديدة الإيجابية تحتاج تدعيم إيجابي فيشجع العميل على الاندماج في سلوكيات جديدة مرغوبة.

- لمنع الانتكاسة يتم التدريب على المهارات التي تساعد على ذلك. **(عبد الحكيم السيد، 2009، ص ص713-714).**

1.10.مراحل العملية الارشادية للاتجاه المعرفي السلوكي: ذكر عبد العزيز(2001) ثلاث مراحل أساسية للعلاج المعرفي السلوكي وهي:

- **المرحلة الأولى: الملاحظة الذاتية:** حيث يكون لدى العميل أحاديث وتخيلات غير مناسبة ويحاول المعالج زيادة وعي وانتباه العميل ليركز على أفكاره ومشاعره وسلوكياته، ويؤدي إلى بنية معرفية جيدة تؤدي لإعادة تعريف المشكلة والاحساس بالأمل لإجراء التغييرات والوصول إلى معاني جديدة ومشاعر وسلوكيات مختلفة.

- **المرحلة الثانية: الأفكار والسلوكيات غير الملائمة:** حيث ملاحظة العميل لنفسه تتضمن حديثا داخليا جديد يولد سلسة سلوكيات جديدة غير متوائمة مع سلوكيات المشكلة وهكذا يؤدي الحديث الداخلي إلى إعادة البناء المعرفي من خلال تنظيم العميل لخبراته.

- **المرحلة الثالثة: تطوير الجوانب المعرفية الخاصة بالتغيير:** حيث يقوم العميل بسلوكيات المواجهة والأحاديث الذاتية لأن ذلك يؤثر على عملية التغيير في السلوك وعلى عملية التعميم في المواقف الأخرى **(البطنيجي، 2015، ص17)**

ويمر البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي بمراحل وصفها كورمير وكورمير (Cormir & Cormier 1991) وكانفروجولدستين (Kanfer&Goldstein,1986) بأنها تبدأ بمرحلة بناء العلاقة الإرشادية مع المسترشد ومن ثم يتم الانتقال إلى مرحلة تقييم المشكلة (ظروف حدوثها وشدتها والسلوكيات

السلبية المرافقة لها ومدى وضوح المشكلة لدى المسترشد والمرشد) وبعد الانتهاء من هذه المرحلة يتم الدخول بمرحلة تطوير الأهداف الإرشادية والتي يناقش فيها المرشد والمسترشد المخرجات السلوكية التي يطمح لتحقيقها، بعد هذه المرحلة تبدأ مرحلة التأكد من استعداد المسترشد والتزامه لتحقيق هذه الأهداف ومن ثم مرحلة جمع المعلومات حول مقاييس الخط القاعدي وأخيرا يتم الوصول الى المرحلة الأخيرة والتي تهدف إلى تطبيق المسترشد الاستراتيجيات العلاجية **(بومجان، 2016، ص163)**

ويذكر **محمد (2000، ص ص52-53)** أن البرنامج الإرشادي يمر بالمراحل التالية:

الجلسة التمهيدية: ويتم خلالها بناء العلاقة الارشادية والتي تعد ذات أهمية كبرى في تطوير العملية الارشادية وفي تحقيق ما يخطط له من أهداف ويتم خلال هذه المرحلة استخدام المقابلات التشخيصية وذلك بهدف:

- تقييم المشكلة التي يعاني منها الفرد.
- تقييم العوامل التي تسهم في تطور المشكلة وتعمل على استمرارها.
- مساعدة الفرد على التحديد الدقيق لمشكلاته التي يعاني منها.

المرحلة الثانية: يتم خلالها تقديم النصيحة من جانب المعالج وتدريبه للمريض على استخدام مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات المعرفية السلوكية التي يمكن أن تساعده على إدارة ومواجهة خبراته المزعجة وردود فعله الانفعالية الحادة أو ما يصدر عنه من أفعال اندفاعية ويكمن الهدف خلال هذه المرحلة في تعزيز سلوكه وذلك بالسيطرة على تلك المشاعر وقدرته على ضبطها، وضبط النفس، وبث الامل فيه حول إمكانية التغيير

المرحلة الثالثة: يقوم المرشد خلال هذه المرحلة بعرض منظور جديد لطبيعة خبرات المريض والأحداث الحياتية التي تترك الخبرات بصمتها عليها بشكل عام. ويعتمد هذا المنظور الجديد على الصياغات المعرفية للأعراض المرضية التي يشعر المريض بها والتي يتسم بها الاضطراب الذي يعاني منه. وتبذل

محاولات عديدة...بعرض إجراء المناقشات التي تدور حول مدى اسهام ذلك المنظور في حدوث خبرات معينة من جانب المريض، وهو الامر الذي يجعل المرحلة التالية من العلاج تتركز حول الأعراض المرضية ومحاولة التصدي لها، ومن ثم التوصل إلى منظورات بديلة تتعلق بطبيعة تلك الخبرات على ان تستند تلك المنظورات إلى تفسيرات تستند إلى الواقع. كما يتم خلالها أيضا التعامل مع نسق اعتقادات المريض بغرض الحد من الضيق والكرب والتوتر الذي يشعر المريض به وتعزيز محاولاته التي تهدف إلى تحقيق التوافق الذي يتم من خلال إعادة البنا المعرفي عن طريق التخلص من تلك الأفكار والاعتقادات اللاعقلانية أو الأفكار الأوتوماتيكية التلقائية السلبية، ثم استبدالها بأفكار واعتقادات أخرى أكثر عقلانية.

المرحلة الأخيرة: يتم يمكن خلال هذه المرحلة إقامة وتعزيز منظور جديد لمشكلة الفرد مع التأكيد بوضوح تام على بعض دلائل معينة تتعلق بالتنظيم الذاتي. كما يمكن خلالها أيضا التأكيد على استراتيجيات المواجهة المعرفية السلوكية وإعادة تدريب المريض عليها من جديد حيث أن القيام بذلك خلال هذه المرحلة تفيد في منع حدوث انتكاسة بعد انتهاء البرنامج وتعرف هذه المرحلة بمرحلة الاقفال أو الانتهاء من البرنامج.

كما يمر برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي حسب **نوفل (2016، ص ص45-48)** بمراحل تقسم إلى أربع مراحل أساسية (المرحلة التمهيدية، المرحلة الأولية، المرحلة المتوسطة، المرحلة النهائية):

المرحلة التمهيدية: يتم فيها التعرف على ما أكتسبه الفرد من مفاهيم ومعلومات خاطئة وما قام به من تفسيرات خاطئة، للعديد من المواقف والمثيرات مما يعطيه الفرصة لتصحيحها وتعديلها وعلاجه بشكل يحقق له التخلص من تلك الصبغة التي سادت حياته اعتمادا على تلك الأفكار والمفاهيم والمعلومات والتفسيرات. وتهدف هذه المرحلة الى إقامة علاقة ارشادية طيبة مع المسترشد وجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول اضطراب المسترشد من خلال المقابلة الارشادية ومناقشة تلك الأفكار معه ومع من

يقربون اليه من أفراد العائلة إذا استدعى الامر ذلك من اجل التشخيص الاولي من خلال تحليل المعطيات المجمعة، وتجدر الإشارة الى قضيتين مهمتين وجب الانتباه لهما من قبل المعالج وهما ظهور المصاحبات، ومؤشرات مقاومة العلاج المعرفي السلوكي وبناءا عليه يتم وضع خطة العلاج وفق هذا النموذج العلاجي.

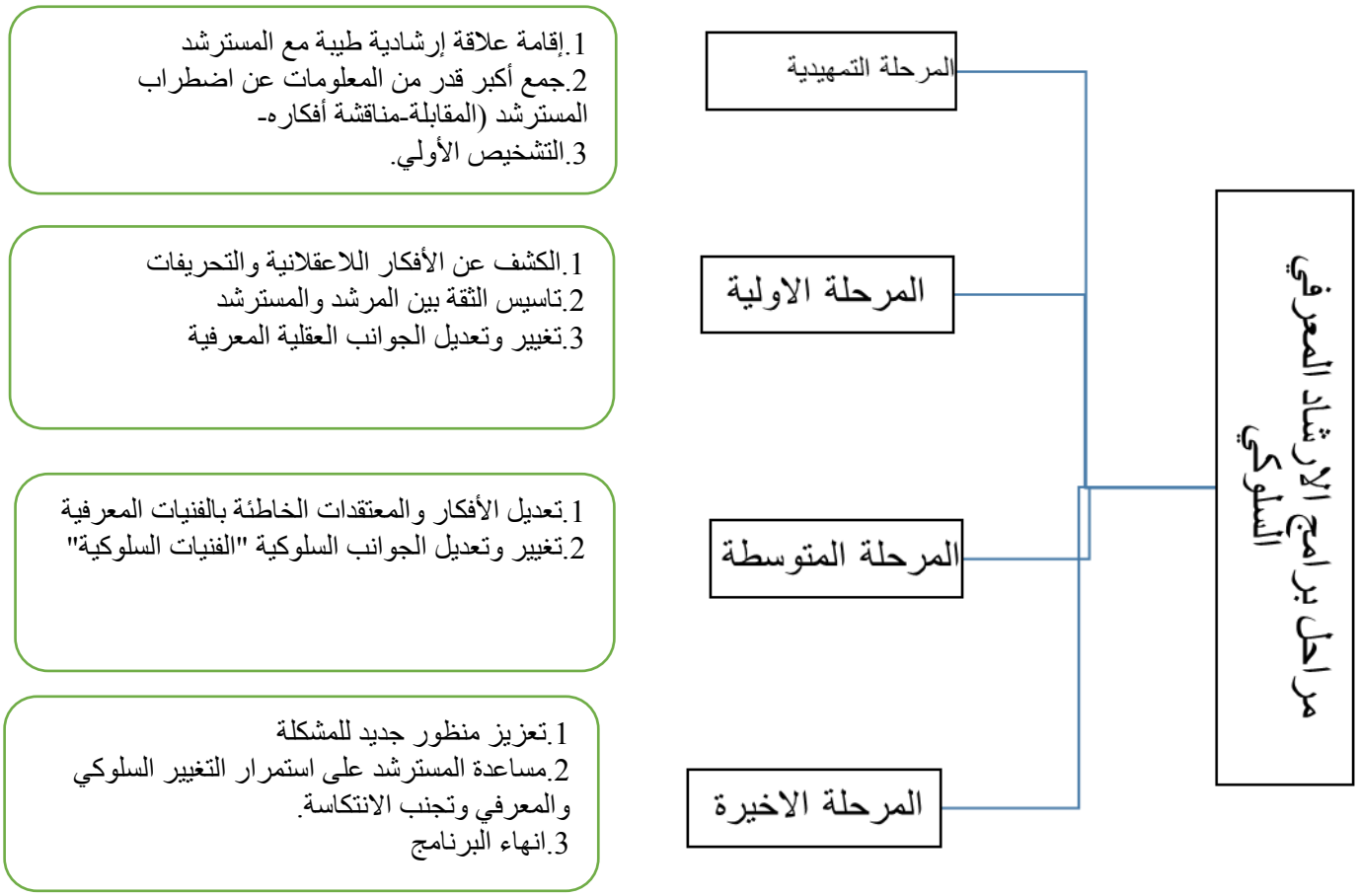
المرحلة الأولية: تتطلب هذه المرحلة تعديل وتغيير الجوانب العقلية المعرفية التي تركز حول الخبرات الصادمة وذلك بالنظر إليها من زاوية مختلفة...ويتم ذلك بعد الكشف عن الأفكار اللاعقلانية والتحريفات ذات الصلة بالمرض الذي يعانيه ويكابده، وتأسيس الثقة والوئام بين المعالج والمريض.

المرحلة المتوسطة: يتطلب في هذه المرحلة "المعالجة المعرفية " حيث يقوم المعالج باستخدام الفنيات المعرفية التي تعمد إلى التعرف على الأفكار الأتوماتيكية والمعتقدات الخاطئة، ويتم تصحيحها وتعديلها عن طريق الاستجواب السقراطي (أوفحص الأدلة)، واختبار الفروض البديلة، وإعطاء المرضى بديل فيما يتعلق بكيفية تفسير وتقدير أفكارهم والتركيز على تقييم المعتقدات المختلة، وتغيير نماذج الصور الذهنية والمعتقدات وأساليب التفكير، بحيث يساعد المريض في التغلب على المشاكل الانفعالية والسلوكية. كما يتبع استخدام الفنيات المعرفية "الفنيات السلوكية" والتي تعمد إلى تغيير وتعديل وتغيير الجوانب السلوكية، وتستخدم الأنشطة التجريبية المخططة التي تعتمد على التجريب والملاحظة، وتستمد تصميماتها بشكل مباشر من الصياغة المعرفية للمشكلة، والهدف الأساسي منها هو إحراز معلومات جديدة تساعد على اختبار مدى صدق المعتقدات التي يتبناها المريض، وتكوين معتقدات توافقية واختبارها، والاسهام في التحقق من الصياغة المعرفية للحالة وتطويرها.

المرحلة الأخيرة: تتطلب هذه المرحلة مساعدة المسترشد على استمرار التغيير السلوكي والمعرفي وتجنب الانتكاسة، وانهاء العلاج، وذلك عن طريق تعليم المسترشد أن يكون معالج لنفسه ويتحقق عن

طريق استبصار المسترشد بطبيعة مرضه، وتعليم المسترشد كيف يضع خططا للتعامل مع المشكلات الحالية والمستقبلية، واختبار التكاتف الامبريقي.

يتضح مما سبق أن برامج الارشاد المعرفي السلوكي تمر بأربع مراحل أساسية حيث يتم في كل مرحلة مجموعة من الإجراءات التي تساعد في فهم مشكلة المسترشد وقد لخصتها الباحثة في الشكل الموالي:



مخطط رقم(05) يوضح مراحل برامج الارشاد المعرفي السلوكي (اعداد الباحثة).

11.الاتجاهات المختلفة للإرشاد المعرفي السلوكي:

يشمل العلاج المعرفي السلوكي مناهج عديدة تتشابه في جوهرها وتختلف في فنيات تطبيقها. وعلى الرغم من ان هناك أكثر من عشرين نوعا منها ولكن من أشهرها منهج بيك في العلاج المعرفي، ومنهج ألبرت آليس في العلاج العقلاني

الانفعالي، وتأتي بعد ذلك مناهج أخرى أقل شهرة مثل منهج " مكينيوم" في تعديل السلوك المعرفي، ومهج "ويسلر وهانكيين"Cognitive Appraisal Therapy العلاج التقويمي المعرفي الذي حاولا فيه الجمع بين العلاج العقلاني الانفعالي ومكتشفات التعلم الاجتماعي وعلم النفس الاجتماعي المعرفي، ومنهج "كيلي" للتصورات الشخصية، ومنهج "البرت باندورا" في التعلم الاجتماعي، ومنهج " لازاروس" Model Therapy-Multi في العلاج متعدد النماذج، ومنهج ماهونيCognitive Learning Therapy في علاج التعلم المعرفي، وأسلوب حل المشكلات لـ "قولد فرايد" و"قولد فرايد" **(الشهري، 2010، ص66)** وستكتفي الباحثة بالتركيز على الاتجاهات الرائدة والأكثر استخداما في البرامج الارشادية من قبل الباحثين.

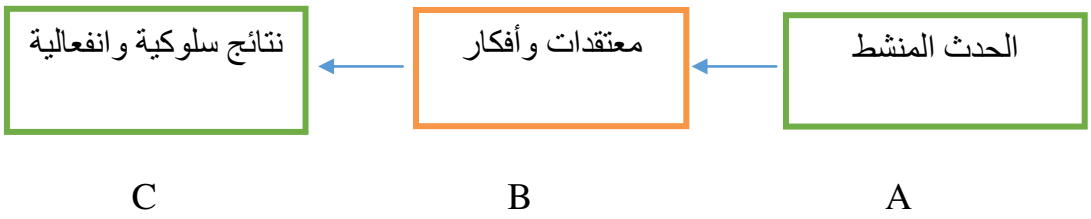
11-1 اتجاه ميتيسنيوم: قدم دونالد ميتثنيوم"D.Meichenbaum" اتجاها علاجيا معرفيا يعرف باسم التعديل المعرفي للسلوك يعكس التدعيم المتبادل بين المناهج المعرفية والسلوكية حيث يجمع بين مكونات سلوكية كالنمذجة، والمهام المتدرجة، والتمرينات المعينة، والتدعيم الذاتي، ومكونات معرفية تتمثل في مخاطبة النفس أو الحوار الداخلي (الذاتي) واستطاع من خلال هذا المنهج أن يحدث تغييرات مرغوبة في الأطفال ذوي النشاط الزائد والاندفاعيين وفي تخفيف حدة القلق، وغير ذلك، ويفترض ميتشينيوم أن تدريب المرضى على الحوار الذاتي يمكن ان يؤدي إلى تغيير سلوكهم إذ أنه يؤدي إلى ضبط السلوك والتخفيف من الضغط النفسي، ويؤثر على الحالة الانفعالية للفرد**(محمد، 2000، ص ص65-66)**

ويعرف أيضا بالتحصين التدريجي عند الضغوط النفسية ويستخدم خلاله تعليمات تجريبية تتمثل في الحديث الذاتي وهو ما يعد ابتعادا عن الاشراط الاجرائي حيث يتم ادخال عنصر معرفي في العلاج، وتشمل عملية العلاج وفق لهذا الاتجاه على ثلاث مراحل وهي:

1. الملاحظة الذاتية.
2. توليد سلوكيات جديدة تتنافر مع السلوكيات القديمة.

3. تطور الجوانب المعرفية المتصلة بالتغيير. **(عسل، 2008، ص73).**

11-2- الاتجاه العقلاني الانفعالي السلوكي: أرسى "Ellis" نموذجا علاجيا آخر هو العلاج العقلاني الذي أضاف له عام (1961) مصطلح الانفعالي، وأضيف عليه عام (1993) مصطلح السلوكي، فأصبح النموذج تحت مسمى: العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي وفيه يتم التركيز على أن الاضطراب النفسي ينشأ نتيجة للتفكير اللاعقلاني واللامنطقي، وأن سلوكيات المريض تنتج عن هذه الأفكار والاتجاهات اللامنطقية وقد صاغ اليس" Ellis" الأساس المعرفي للسلوك في معادلة بسيطة أطلق عليها (ABC) حيث يرى أنه حينما تتبع نتيجة مشحونة انفعاليا(C)"Consequence" حدثا منشطا(A) "Activating"، فإن ذلك الحدث قد يبدو أنه هو السبب في هذه النتيجة، ولكن في حقيقة الأمر أن معتقدات الفرد"Belifes" هي التي تسببت في النتائج الانفعالية "C"(البطنيجي، 2015، ص13) وذلك وفق الشكل الآتي:



شكل رقم(06) يوضح نموذج (ABC) للعلاج العقلاني الانفعالي (العاسمي أ، 2015، ص44)

ويعتبر هذا النموذج سهل لفهم كيفية حدوث النشاط المعرفي الذي يمر به الفرد أثناء تعرضه لموقف ما وكيفية معالجته للموقف وبالتالي يؤدي إلى حدوث نتائج سلوكية وانفعالية.

ويعد هذا الاتجاه أحد الأساليب العلاجية التي حاولت أن تدمج أكثر من أسلوب علاجي واحد من خلال دمجها لمفاهيم العلاج السلوكي الذي يقوم على فرضية أن السلوك الإنساني سلوك مكتسب ويمكن إزالته أو تعديله أو التخفيف من تأثيره وبين العلاج المعرفي الذي يقوم على فرضية أن الأفكار التي يعتقدها الإنسان هي التي تملي عليه الحياة التي يعيشها. **(أبو أسعد، وعربيات، 2015، ص200).**

ويؤكد **إليس** "**Elis**" **1979**أن الهدف الأساس من الإرشاد العقلاني الانفعالي هو الحد من نظرة المسترشد الدونية لنفسه واكتساب نظرة واقعية نحو الذات والحياة (أبوعباة ونيازي، 2000، ص55)

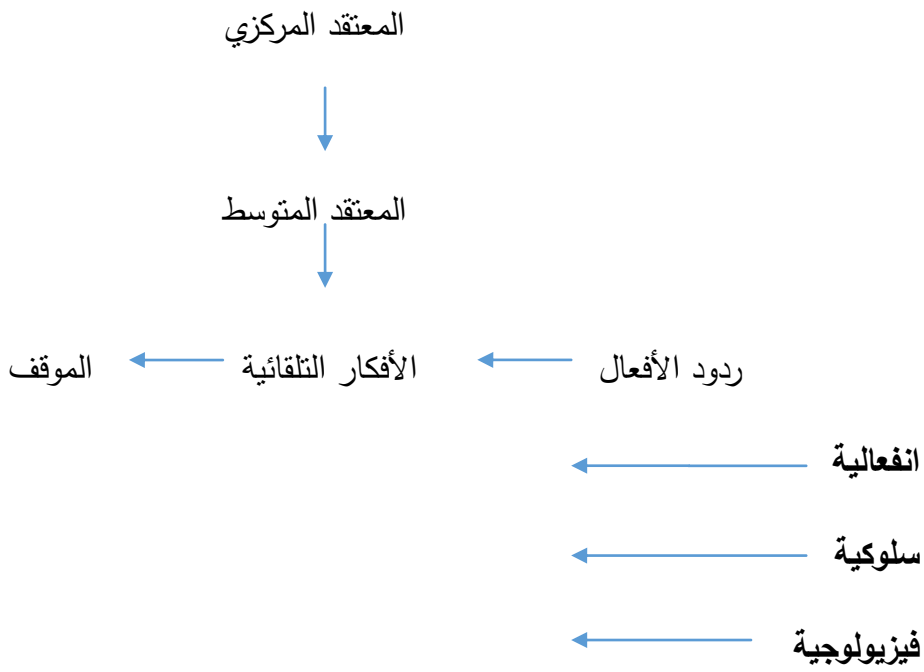
وتتمثل خطوات الإرشاد وفق هذا المنهج فيما يلي: **(أبو اسعد وعربيات، ص210)**

1. التعرف على أفكار المسترشد، وتحديد اللاعقلاني واللامنطقي منها.
2. تعريف المسترشد أنها غير منطقية وغير معقولة، وأنها أدت إلى اضطرابه الانفعالي مع ذكر أمثلة من سلوكه المضطرب.
3. تعريف المسترشد أن اضطرابه سيستمر إذا استمر يفكر تفكيرا غير منطقي، أي أن تفكيره غير المنطقي الحالي مسؤول عن حالته وليس استمرار تأثير الأحداث السابقة.
4. تغيير تفكير المسترشد وإلغاء الأفكار غير العقلانية.
5. تناول الأفكار غير المنطقية العامة، وإرساء فلسفة عقلانية جديدة للحياة، بحيث يتجنب المسترشد الوقوع ضحية لأفكار ومعتقدات غير عقلانية أخرى.

11-3- اتجاه ارون بيك: يعتبر نموذج بيك أكثر نماذج المعرفة أصالة وتأثيرا حيث تمثل الصيغة المعرفية حجر الزاوية في نظرية بيك **(أبو اسعد، 2011، ص142)** ويقوم هذا النموذج العلاجي على فكرة مفادها أن ما يفكر فيه الفرد ويقوله حول نفسه وكذلك اتجاهاته وأراءه ومثله تعد جميعا ذات علاقة قوية وثيقة بسلوكه سواء كان سويا أو مرضيا، وتعتبر التجارب والخبرات السابقة التي تم ترميزها وتشفيرها معرفيا في الذهن على شكل أفكار قبل شعورية عاملا مهما في تكوين أي من الانفعالات المرضية أو العادية وترتبط هذه الانفعالات باستجابات سلوكية تختلف باختلاف الموقف والفكرة المسبقة في الذهن(**محمد، 2000، ص67**).

إن **الهدف الرئيسي للعلاج المعرفي** يتمثل في إزالة التحيزات أو التشويهات الإدراكية أو في التفكير بحيث يتمكن الأفراد من الأداء بفاعلية أكثر ويوجه الاهتمام إلى الطريقة والأسلوب الذي يعالج فيه

الأفراد المعلومات التي قد تحافظ على المشاعر، والسلوكات غير التكيفية. كما يتم تحدي وفحص ومناقشة تشويهات التفكير لدى المريض من أجل الوصول إلى تفكير ومشاعر وسلوكات أكثر إيجابية **(علاء الدين، 2013، ص36)**.



شكل رقم(07) النموذج المعرفي Beck **(كحلة، د.ت، ص22)**.

خطوات العلاج وفق الاتجاه المعرفي تتم خلال ثلاث مراحل هي:

1. تقديم المبررات العلاجية.
2. تنمية الوعي بالأفكار المختلة وظيفيا من جانب المسترشد.
3. التغيير الفعلي للأفكار المختلة وظيفيا واستبدالها بأفكار أكثر وظيفية.

ويستخدم بيك بطريقة مباشرة، تعبيرا وانعكاسا لتقاليد الفلسفة السقراطية، المنطق الملح والمستمر والمثابر ولكنه يستخدمه بطريقة لطيفة، كما يتبع منهج الإقناع لتغيير تفكير الشخص ويوظف مجموعة متنوعة من الفنيات المعرفية والسلوكية، وكذلك يستخدم تعيينات الواجبات المنزلية بين الجلسات العلاجية لتسريع الشفاء **(علاء الدين، 2013، ص25)**.

حيث تشترك هذه الاتجاهات العلاجية الثلاثة في أربع خصائص رئيسية: **(البريثن، 2011، ص90)**

- التعاون في العلاج المشترك بين كل من المعالج والعميل.
- الافتراض الجوهري بأن الضغوط النفسية سببها اضطراب في عملية التعليم.
- التركيز على إحداث تغييرات معرفية وسلوكية مرغوبة وفعاله محل سلوكيات أخرى غير مرغوبة.
- تخصيص وتوجيه وقت وعلاج محددين وشاملين لحل مشكلات معينة.

وعلى الرغم من إن نهج" آرون بيك"Aaron Beck في العلاج النفسي يتصف بالعديد من أوجه الشبه مع نهج "**ألبرت اليس** رائد العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي إلا أن بيك يقدم نظرية معرفية أكثر تفصيلا لتفسير الاضطرابات العصابية ويختلف عمل بيك عن منهج اليس في النقاط التالية: **(علاء الدين، 2013، ص15)**

1. استخدام **بيك** الأساليب المعرفية والسلوكية في العلاج النفسي بطريقة أكثر تشبعا واكتمالا.
2. يعتبر بيك أقل تشددا فيما يتعلق بكل من المعتقدات التكيفية وسيئة التكيف والتي اعتبرها مناظرة لما أطلق عليه "اليس " المعتقدات العقلانية واللاعقلانية.
3. والاهم في النقطتين السابقتين تشجيع بيك لنمط علاج نفسي أقل هجومية وتشددا مما يقوم به **إليس** وذلك لصالح نمط علاجي "ألطف" على الرغم من أنه يتضمن أسلوب الأسئلة السقراطية.

11-4-اتجاه "فيكتور"Raimy: سار على نهج "بيك" Beck وقدم ما يعرف بفرض المفهوم الخاطئ حيث يعتمد في نموذجه العلاجي المنطلق من الأصول النظرية للعلاج المعرفي السلوكي على مواجهة نتائج المعتقدات والاقتناعات الخاطئة التي تدفع بالمريض إلى سلوك غير متعقل يؤدي إلى انهزام الذات؛ إن المواجهة تكون بتصحيح هذه المعتقدات والتصورات مما يؤدي إل زوال سوء التوافق، والتكيف مع الوقائع اليومية **(البطنيجي، 2015، ص ص14-15)**.

تستخلص الباحثة مما سبق أن تلك الاتجاهات تنتمي لنفس الأصول النظرية وهي العلاج المعرفي السلوكي إلى أن كل منهم اتخذ منهجا علاجيا تطبيقيا خاص به يختلف عن بقية النماذج الأخرى لكن

كلها تشدد على أهمية الأفكار اللاعقلانية والمعتقدات والاقتناعات الخاطئة في ظهور الاضطراب أو السلوكات.

12. فنيات برامج الإرشاد المعرفي السلوكي: لا يمكن لأي برنامج إرشادي أن يحقق أهدافه ما لم يستخدم الفنيات اللازمة والملائمة التي تسهم إلى حد كبير في تنفيذ البرنامج الإرشادي ويجب اختيار الفنيات الإرشادية للبرنامج بما يتناسب مع العمر الزمني للأفراد المشاركين في البرنامج ووضوح الهدف **(حسين، 2008، ص287)**. وتتضمن برامج الإرشادي المعرفي السلوكي مجموعة من الفنيات السلوكية والمعرفية، والانفعالية التي تستهدف تعديل السلوك المختل وظيفيا والتي يمكن تقسيمها إلى ثلاث فنيات وهي كالتالي

1.12. الفنيات السلوكية: «حيث تركز على تعديل السلوك غير المرغوب وتغييره إلى سلوك مرغوب ومدعم"**(غانم، د ت، ص89)**، وتستخدم لفظتا تعديل السلوك وعلاج السلوك بشكل تبادلي، إذ تشير كلتاهما إلى الاستخدام المنظم لمبادئ التعلم لزيادة تكرار أنماط السلوك المحببة، وإنقاص أنماط السلوك المشكل أو حذفه، وإنقاص أنماط السلوك المنحرف. والمشكلات النفسية التي يتعامل معها العلاج السلوكي شاملة المدى إذ تتضمن الخوف، الاكتئاب، الإدمان، والعدوان، والأفعال القسرية، وأنماط السلوك المنحرف **(برهوم، 2010، ص132)** ومن بين تلك الفنيات ما يلي:

1.1.12.التدعيم الإيجابي: وهو أسلوب يتم في كل مرة يؤدى فيها السلوك المرغوب ويكون التأكيد ليس فقط على النجاح الكلي بل على الجزئي أيضا فالشخص الذي يريد التدعيم الإيجابي (الثناء والمدح) حيث يزيد من احتمالية حدوث السلوك مرة أخرى وهنا يعمل المعالج على خلق الفرص للعمل ليتلقى مكافأة على سلوكه الجديد **(السيد، 2009، ص714)**.

2.1.12.النمذجة: تقوم طريقة استخدام النماذج السلوكية، أو النمذجة، على أساس إتاحة نموذج سلوكي مباشر (حي) أو ضمني (تخيلي) للمسترشد، حيث يكون الهدف هو توصيل معلومات حول

النموذج السلوكي المعروض للمسترشد بقصد إحداث تغيير ما في سلوكه (إكسابه سلوكا جديد أو زيادة، أو إنقاص سلوك موجود لديه) وقد ظهرت في السنوات الأخيرة دراسات عديدة تظهر إمكانية استخدام هذه الطريقة الإرشادية والعلاجية مع كثير من المشكلات والاضطرابات **(الشناوي، 1996ص368)** يمكن أن يكتسب العميل السلوك أو يتخلص منه بسهولة من خلال ملاحظة النموذج وبالتالي يقدم المعالج نموذجا تعليميا للتدريب على مهارات معينة**(عبد الحكيم السيد، 2009، ص715)**.

3.1.12.الواجب المنزلي: هو موقف تعاوني قد صمم خصيصا من اجل مساعدة المريض على التحسن، وبين التجارب السابقة (غالبا الواجب المنزلي الدراسي) والذي يتطلب التزما إجباريا عاما لا يكون سار في اغلب الأحيان ويمكن للمعالج والمريض معا أن يتجاوزا ويفكر في تسمية أخرى مثل (أنشطة مساعدة الذات) **(بيك، 2007، ص76)**.

ويشير أيضا هذا الأسلوب إلى التصرفات التي يطلب المعالج من أفراد الأسرة أن يقوموا بها فيما بين الجلسات ولهذا الأسلوب قيمة في أن تجعل جلسات العلاج تقع حيث يمكن أن توجد حلول المشكلات، وليس فقط حيث يجري الكلام وبالإضافة إلى ذلك فإنها تعود أفراد الأسرة على أن يفهموا أنهم إذا غيروا سلوكهم فإنهم يمكن أن يغيروا كيف يشعرون وكيف يفكرون كذلك وتعمل الواجبات المنزلية على إعادة بناء مسارات الأسرة بإعادة بناء التقارير وتغيير مسافة الود بين الأفراد **(الشناوي، 1996، ص453)**

حيث تزداد فائدة هذه الواجبات إذا ما روعيت النقاط التالية خلال إعدادها

أ–تكون مرتبطة بما يحدث في الجلسة.

ب–تعرض بطريقة محددة وواضحة، وتعد بطريقة تجعل المريض يلاحظ نجاحه في القيام بها.

ج–تكون مفهومه ومقبولة للطرفين.

د–تصمم بطريقة لا يخسر فيه المريض؛ أي أن المريض سوف يتعلم شيئا مفيد سواء تم التوصل إلى النتيجة المرغوبة ولتفادي سوء الفهم يجب أن يكتب الواجب المنزلي وكذلك الهدف منه **(المحارب، 2000، ص101)**، وعادة ما تتضمن الواجبات المنزلية قراءة كتاب أو مقال حول مشكلة معينة، ممارسة لأساليب لاسترخاء أو تحويل الانتباه، وعد الأفكار الآلية، وتقدير الأنشطة من حيث إثارتها للمتعة، والإحساس بالتمكن من قائمة الأنشطة، والاحتفاظ بسجل يومي للأفكار غير السوية والإنصات لشريط تسجيل للجلسة العلاجية **(بارلو، 2002، ص609)**.

وأكدت الدراسات أن المرضى الذين يعملون واجبا منزليا بانتظام يظهرون تحسنا أفضل من الذين لا يعملونه، ومراجعة الواجب المنزلي عند كل جلسة يدعم هذا السلوك، ويؤكد قيمة ما بين الجلسات وأثبتت التجارب انه إذا لم يراجع الواجب المنزلي فإن ذلك قد يؤدي إلى اعتقاد المسترشد بأن غير مهم ويقل الاهتمام به، وفي بعض الأحيان تكون مراجعة الواجب المنزلي قصيرة جدا، وفي أحيان أخرى قد تستغرق الجلسة كلها خصوصا إذا كانت المراد مناقشتها موجودة في الواجب المنزلي **(بيك، 2007، ص92)**.

4.1.12. لعب الدور: ويقصد به تمثيل سلوكيات معينة يستفيد منها المسترشد في إشباع بعض التوقعات وإنجاز بعض الأهداف ويستخدم المرشد هذه المهارة عادة بهدف مساعدة المسترشد في تمثيل المواقف الواقعية للتعرف على طريقة الاستجابة وسلوكياته وتصرفاته وتغيير غير الملائم منها وتحسين مهاراته لمواجهة مواقف مستقبلية مشابهة **(أبو عباة ونيازي، 2000، ص106)**، وهو جزء هام في الإرشاد المعرفي السلوكي، يستخدم كأسلوب في الإرشاد لإعطاء الفرد فرصة مناسبة للممارسة التعايش، واختيار الحلول المتعددة للمشكلة ويتضمن تصميم مفتعل وطريقة للممارسة في المواقف المثيرة للتوتر والقلق **(عسل، 2008، ص222)**.

وفيما يلي خطوات تعليم مهارة لعب الأدوار: **(أبو أسعد2011، ص393)**

- يقوم العضو بتمثيل السلوك كما سيقوم به في الحياة الحقيقية.

- يقوم المرشد بتقديم تغذية راجعة لفظية محددة مؤكد على الجوانب الإيجابية والسلبية بطريقة وأسلوب ودي وغير عقابي.
- يمثل المرشد أو أحد الأعضاء في المجموعة السلوك المرغوب، ويقوم المسترشد بلعب الدور الشخص الآخر.
- يقوم المسترشد فيما بعد بمحاولة تمثيل الاستجابة ثانية.
- يقدم المرشد والأعضاء الآخرين التشجيع والمكافأة على التحسن.

يتم إعادة الخطوات السابقة حتى يكون كل من المرشد والأعضاء راضيين عن مستوى الاستجابة

إذا كان التواصل والعلاقة طويلة، ينبغي تجزئتها إلى أجزاء صغيرة والتعامل معها بالتتابع، ومن ثم يقوم كل من المسترشد والمرشد بإلقاء نظرة متكاملة على الدور

في حالة ان العلاقة تتضمن التعبير عن المشاعر السلبية، ينبغي توجيه المسترشد إلى ان يبدأ باستجابة بسيطة لطيفة.

2.12.الفنيات المعرفية: Cognitive techniques **تعرف** بأنها: «تلك الطرق والأساليب العلاجية التي تهدف إلى تعديل المعارف المغلوطة والمشوهة التي أدت إلى الاضطراب وتسمى فنيات إعادة البناء المعرفي تستهدف الفنيات المعرفية إلى ضبط النفس وترويضها واستخدام الأساليب التربوية وإعطاء معلومات، وتبصير الفرد بانتقاء نماذج السلوك التي يقيد بها ويقلدها، والعلاج النشط الموجه، والدحض والإقناع، وتقليل قابلية الفرد للتأثر بإيحاءات الآخرين **(نوفل، 2016، ص85)**.

1.2.12.المحاضرة: Lecturing يعتبر أسلوب المحاضرة من أهم الأساليب الفنية للإرشاد النفسي الجماعي، وهو أسلوب تعليمي مقصود. ويتم تصميم المحاضرات على أساس أنها من المتوقع أن تعمل على تعديل السلوك، أو التعليم وإعادة التعليم بالدرجة التي تساعدهم على تغيير اتجاهاتهم نحو بعض الموضوعات، وتتم مناقشة العملاء للمحاضرة، وقد تكون هذه المحاضرة شفهية أو قد تكون مكتوبة، حيث

يناقش العملاء المرشد في بعض ما جاء فيها من نقاط(**الفحل، 2014، ص92**)، ومن رواد استخدام أسلوب المحاضرات والمناقشات الجماعية الإرشادية" **ماكسويل جونزن** ويلعب التعلم وإعادة التعلم دورا رئيسيا حيث يعتمد أساسا على إلقاء محاضرات سهلة على المسترشدين تتخللها ويليها مناقشات ومن أهداف المحاضرات والمناقشات الجماعية تغيير الاتجاه لدى المسترشدين ويكون أعضاء الجماعة الإرشادية عادة كتجانسين من حيث نوع المشكلة(**أبو اسعد، 2011، ص394**).

وهي فنية تدريبي يستخدم الرموز اللفظية في توصيل مجموعة من الأفكار والمعلومات والحقائق العلمية والمفاهيم من قبل المدرب الى المتدربين ويلاحظ على هذه الفنية أن المسيطر في الموقف التدريبي هو المدرب، فهو يقوم بإرسال المعلومات وشرحها وتوضيحها باستخدام الرموز اللفظية، وتقتصر مشاركة المتدربين بصفة عامة على الاستماع والإصغاء المركزين.

2.2.12.الحوار والمناقشة: Dialogue and discussion: حيث تدور هذه الطريقة حول إثارة تفكير ومشاركة الأعضاء، وإتاحة الفرصة للأسئلة والمناقشة، مع احترام آرائهم واقتراحاتهم، وهذه الطريقة تساعد في تنمية شخصية الأعضاء معرفيا ووجدانيا ومهاريا فهي طريقة تقوم في جوهرها على البحث وجمع المعلومات وتحليلها، والموازنة بينها، ومناقشتها داخل المجموعة الإرشادية، بحيث يطلع كل عضو على ما توصل اليه بقية الأعضاء من مادة، وبحث، ومعرفة، وخبرة **(طه الشيبي، 2015، ص89)**.

ويتمثل المضمون التطبيقي لهاتين الفنيتين على تقديم معلومات مبسطة وواضحة حول طبيعة المشكلة من حيث أسبابها وأعراضها والآثار التي قد تسببها وأهم المعتقدات والأفكار الخاطئة التي يحملها أعضاء الجماعة الإرشادية حول المشكلة بعدها مباشرة يفتح المرشد باب المناقشة بينه وبين المسترشدين وبين المسترشدين أنفسهم من اجل تبادل مختلف الأفكار والمعلومات مما يساهم وبدرجة كبيرة في التفريغ الانفعالي وتعديل الأفكار والآراء والاتجاهات.

3.2.12.فنية التدريب على أسلوب حل المشكلات: فالمشكلة كما عرفها "سميث"Smith حسبما ذكرت أمل التل بأنها" موقف يسعى فيه الفرد للبحث عن وسائل فعالة للتغلب على عائق أو عوائق تحول دون الوصول لهدف ذي قيمة **(أبو أسعد والغرير، 2009، ص33)**.

وتعرف طريقة حل المشكلة بأنها" كل نشاط عقلي هادف مرن يتصرف فيه الفرد بشكل منتظم في محاولة لحل المشكلة"**(دعمس، 2008، ص151)**.

ويعرف أسلوب حل المشكلات بأنه" أسلوب علمي معرفي يزود الفرد بتقنيات تعليمية وقوانين عامة عن المشكلة بهدف حلها ضمن إجراءات هادفة ومنتظمة حيث أن هذا الأسلوب منهج علمي محكم وذو مردود إيجابي ويساهم في حل المشكلات اليومية الصغيرة والكبيرة والبسيطة والمعقدة **(الغرير، 2010، ص211)**.

فمن خلاله يتم تدريب المسترشد على خطوات حل المشكلة:

- تحدد المشكلة وتحدد الأهداف
- توليد البدائل التي يمكن أن تستخدم
- تقييم البدائل والنتائج المرتبطة بها

اختيار الحل المناسب وتصميم الخطة وممارستها **(السيد، 2009، ص715)**.

وهناك نموذج أخر لحل المشكلة اقترحه كل من دي زوريلا وجولد فرايد(1971) حيث يشمل على خمس مراحل لحل المشكلات لاستخدامه في تعديل السلوك وهي: **(الشناوي، 1996، ص ص444-445)**.

1.**توجيه عام:** وتشير مرحلة التوجيه العام إلى:

- تنمية ميل قوي لدى المسترشد أولا بقبول الواقع في أن مواقف المشكلات تمثل جزء عاديا في الحياة وأنه من الممكن مواجهة معظم هذه المواقف بفاعلية
- التعرف على المواقف المشكلة عندما تحدث
- كبح الميل للاستجابة سواء الاندفاع التلقائي أو التقاعس عن القيام بشيء ما

بذلك فإن التوجيه العام يرى المشكلات كحتمية وكمواقف تواجه مباشرة وبوضوح ونشاط

2. تحديد المشكلة وصياغتها:

تتكون هذه المرحلة من:

أ- تحديد كل جوانب الموقف في صورة إجرائية

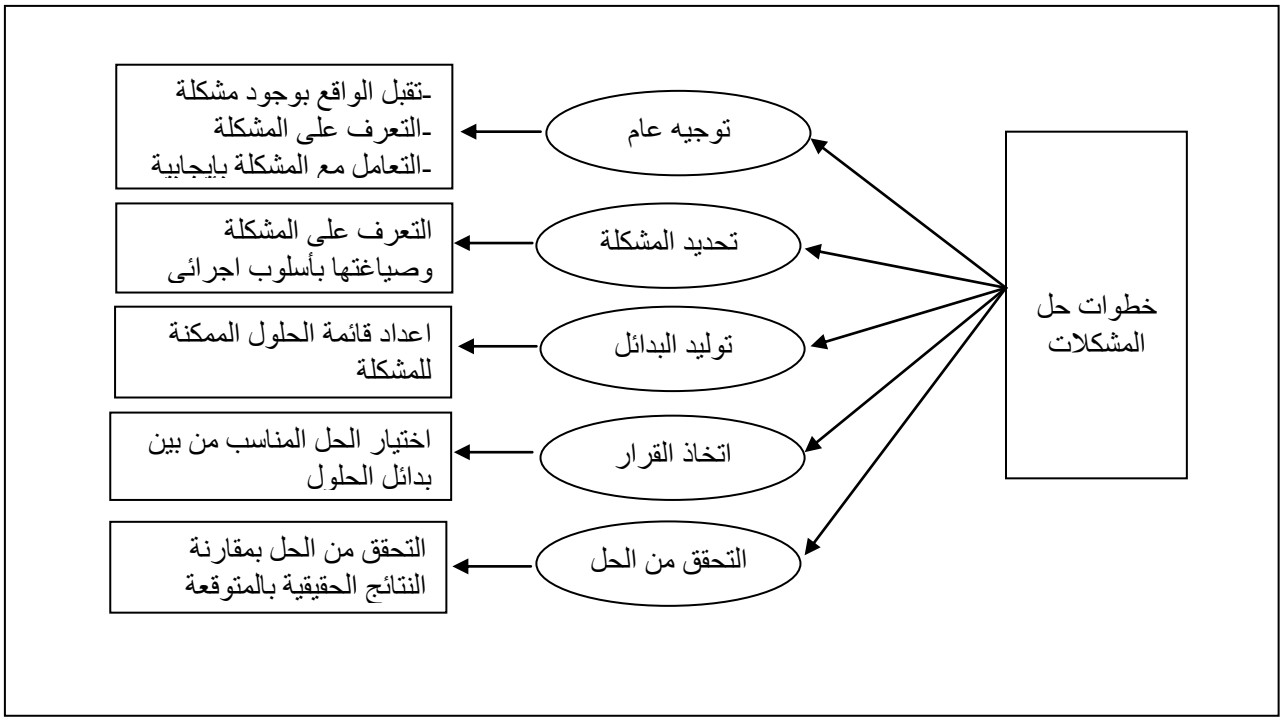
ب- صياغة وتصنيف عناصر الموقف بطريقة ملائمة لفصل المعلومات المناسبة، وتحديد أهداف الفرد الأساسية وتحديد المشكلات العليا والقضايا والصراعات وبذلك فإن تحديد المشكلة وصياغتها وتمحيصها وتحليلها إلى عناصر محدودة يؤدي إلى اختيار أهداف لحل موقف المشكلة.

3.توليد البدائل: تشير هذه المرحلة إلى مهمة إعداد قائمة بالحلول الممكنة المناسبة للمواقف الخاصة بالمشكلة.

4.اتخاذ القرارات: يشير اتخاذ القرارات إلى اختيار طريق واحد من بين عدة طرق أو بدائل وتركز هذه المرحلة على احتمال اختيار أكثر الاستجابات فاعلية من بين بدائل مختلفة ويزداد الاحتمال خلال الأساليب المنتظمة والاجتماعية وتقدير التوقع الشخصي لنجاح بديل من البدائل

5.التحقق من الحل: تحدث هذه المرحلة بعد تطبيق أسلوب الحل وتقارن النتائج الحقيقية بالنتائج المتوقعة وهذا يحدد الدرجة التي أمكن لها حل المشكلة بفاعلية بواسطة البديل الذي تم اختياره.

ويمكن تلخيص خطوات حل المشكلة في الشكل الآتي:



مخطط رقم (08) يوضح خطوات حل المشكلة (إعداد/الباحثة)

في حين حدد كاجان "Kagan" هو أيضا خطوات حل المشكلات في خمس خطوات فيما يلي: **(المرعب، 2013، ص44)**

- استيعاب المشكلة.
- اختيار الفروض المفضلة التي تمثل الوصول إلى حل المشكلة.
- التحقق من الفروض.
- تقييم صدق الموقف للوصول إلى الحل.
- اتخاذ القرار المتعلق بالموقف.

ويوضح **(أبو أسعد، والغرير، 2009، ص35)** خطوات حل المشكلة في النقاط التالية

وضع بدائل للمشكلة: يجب التركيز على البدائل التي تحقق ما يلي:

- الحد من الأضرار.
- تفادي الأضرار بجوانب أخرى في خطة العمل.
- جدوى مقبولة في إطار الموارد المتاحة فالحل المناسب:

يحقق القدر الأدنى من النتائج المطلوبة

ألا يتطلب الحل تكاليف أو موارد أكثر من المتوفر

- تنفيذ الحلول.

ويستطيع الفرد تعلم حل المشكلة عن طريق الواجبات المنزلية، ومن ثم يستطيع تطبيقها في حياته كما أنه إجراء إذا استخدم طريقة كل من كندل وبراسول (Kendal& Brasweel1985)، التي تتضمن تعليم الفرد أن يسأل نفسه ما المشكلة؟ ما الحلول التي أستطيع أن أطبقها لحل المشكلة؟ ماذا يمكن أن يحدث لي إذا قدمت كل هذه المشاكل؟ ما الحل المناسب؟ ما هي نتيجة تطبيق الحل؟ **(عسل، 2008، ص221)** ففي هذا الأسلوب يتعلم المسترشد كيف يواجه ويحل مشاكله دون اللجوء إلى المساعدة من أحد

4.2.12.التغذية الراجعة: Feed back: تتألف التغذية الراجعة من ملاحظة الاستجابات الانفعالية الصريحة المسترشد ومن تعبيرات المسترشد عن رد فعله تجاه المرشد وعملية العلاج، ويمكن للمرشد أن يحصل على التغذية الراجع بطرح الأسئلة بشكل متكرر طوال الجلسة لتلخيص النقاط الأساسية ولتوجيه الجلسة نحو هدفها المرجو، ولإبقاء العلاقة العلاجية ثابتة في مجال (الهنا والآن) ويتم طرح الأسئلة بفواصل زمنية متعددة في كل جلسة لمعرفة ما إذا كان المتعالج قد فهم مفهوما ما فهما جيدا أم أدرك جوهر التدخل العلاجي. ولان العلاج المعرفي هو تثقيفي نفسي إلى درجة كبيرة فإن المعالج يقوم بدور المدرس إلى حد ما وبالتالي يتم طرح التغذية الراجعة الإيجابية للمساعدة في استثارة جهود المتعالج للتعلم ومكافأتها **(بكيري، 2012، ص137)**.

5.2.12.فنية تعزيز المعارف العقلانية: بحيث يقوم العميل بمناقشة وتفنيد أفكاره اللاعقلانية يوميا؛ حتى تصبح العملية شبه آلية، ومن أمثلة هذا التعزيز الإدراكي المعرفي: قراءة كتاب معين، وسماع شريط معين، ومشاهدة فيلم حول مبادئ الإرشاد العقلاني الانفعالي وأساليبه **(طه الشيبي، 2015، ص82)**.

3.12.الفنيات الانفعالية:

1.3.12.الاسترخاء: يعرف بأنه توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر، والاسترخاء بهذا المعنى يختلف عن الهدوء الظاهري أو حتى النوم لأنه ليس من النادر أن تجد شخصا ما يرقد على أريكة أو سرير لساعات معدودة لكنه لا يكف مع ذلك عم إبداء كافة العلامات الدالة على الاضطراب العضوي الحركي مثل الاستقرار الحركي والتقلب المستمر والذهن المشحون بالأفكار والصراعات **(ابرهيم، 1980، ص104)**.

2.3.12.فنية إدارة الانفعالات: هي الفنية التي تهدف إلى تعديل وتغيير طرق إدارة الانفعالات وتحويلها إلى مشاعر إيجابية وتنمية قدرة الفرد على النجاح في حياته العاطفية والتخلص من حالة الحزن أو الغضب أو القلق من خلال معرفته ووعيه بنتائج وعواقب انفعالاته السلبية وتتطلب تلك الفنية ما يلي

-تنمية قدرة الفرد على التحكم في مشاعره وانفعالاته السلبية.

-القدرة على التخلص منها أو تحويلها إلى مشاعر إيجابية.

القدرة على النجاح في حياته العاطفية والتخلص من حالة الحزن أو الغضب أو القلق.

حيث يقوم المعالج برصد المشاعر ومعرفة نتائج الانفعالات على الفرد ومعرفة سلبيات الانفعالات وتأثيرها على الفرد وعلاقاته على المحيطين به، وعلى المواقف الحياتية بوجه عام، وخاصة اتخاذ القرارات. **(نوفل، 2016، ص117).**

يتضح مما سبق أن الفنيات العلاجية في الاتجاه المعرفي السلوكي متعددة ومتنوعة تعمل على تعديل أو إحداث التغيير في السلوكيات والأفكار والانفعالات المختلة والغير وظيفية كما أن هذا التنوع يسمح للمعالج باستخدام أكثر من فنية في جلسة واحدة حيث يتوقف استخدام أي فنية من الفنيات السابقة سواء المعرفية أو السلوكية أو الانفعالية على مدى اتقان المعالج لتلك الفنيات ومهارته في اختيار الفنية المناسبة لكل اضطراب ولكل حالة ودمجها مع فنيات أخرى قد تساعد الذي يأتي إليه لطلب المساعدة، فهناك بعض الفنيات تكون فعالة مع فرد ولا تكون فعالة مع فرد آخر.

13.استراتيجيات برامج الإرشاد المعرفي السلوكي:

1.13. استراتيجية التعديل المعرفي: أو ما يعرف بإعادة البناء المعرفي لمعالجة النظم المعرفية، وتشير البنية المعرفية إلى "مجموعة من الأفكار التي يعتقد ويؤمن بها الفرد اتجاه ذاته أو مثيرات معينة في البيئة، والتي تساعده على تفسير ما يراه ويتفاعل معه أو يجربه من أشياء"(العبودي وصالح،2018،ص53)، حيث إن جوهر عملية العلاج المعرفي السلوكي هو مساعدة العميل على أن يتمكن من إعادة البناء المعرفي بشكل سليم، والهدف من هذا الأسلوب هو أن يقوم المعالج بمساعدة العميل على اكتساب جوانب معرفية جديدة ترتبط بمشكلته لتحل محل الأفكار والمعارف الخاطئة حتى يستطيع أن يوظف هذه الأفكار الجديدة في ممارسته اليومية **(عبد الحكيم السيد، 2009، ص714).**

حيث تعتمد هذه الاستراتيجية على نموذج معالجة المعلومات وهي أحد النظريات المعرفية الحديثة التي حاولت تفسير آلية حدوث العمليات المعرفية كالذاكرة، والتفكير ودور تلك العمليات في معالجة المعلومات وإنتاج السلوك. وذلك لان السلوك ليس مجرد مجموعة استجابات مرتبطة بشكل آلي بمثيرات، بل نتاج سلسلة من العمليات المعرفية التي تتوسط استقبال المثير وإنتاج الاستجابة المناسبة له، وهذه العمليات تحتاج زمنا لتنفيذها، وأن الزمن يعتمد على طبيعة المعالجة المعرفية ونوعيتها **(نوفل، 2016، ص80)** ويساعد إجراء إعادة البناء المعرفي حسب **الداهري (2016، ص324)** على:

- تحديد العلاقة بين إدراكات الناس ومعرفياتهم وسلوكياتهم وانفعالاتهم الناتجة.
- تحديد الجمل الذاتية الخاطئة.
- استبدال هذه المعرفيات بإدراكات معززة للذات.

حيث يتبع مع المسترشد الخطوات التالية: **(علاء الدين، 2013، ص22)**

- تقييم صلاحية الأفكار والمعتقدات لدى المسترشد.
- تقييم ما يتوقع ويتنبأ به المسترشد.
- تقييم عزوات المسترشد لأسباب الأحداث السلبية.

2.13.إستراتيجية تعديل السلوكي: إن تعديل السلوك هو جوهر علم النفس يتم من خلاله استبدال السلوك غير المرغوب بسلوك آخر مرغوب فيه

وهي إجراء علاجي وإرشادي يعتمد على مبادئ الاشراط الكلاسيكي والاشراط الإجرائي (مبادئ التعلم)، ويتضمن مجموعة من الإجراءات التي تنبثق من قوانين السلوك البشري والتي تصف العلاقات الوظيفية بين المتغيرات البيئية والسلوك بهدف ضبط المتغيرات المسؤولة عن السلوك الخاطئ وتحقيق الأهداف المتمثلة في تغيير السلوكيات ذات الأهمية الاجتماعية على نحو مرغوب فيه. ويعتبر كل من (كرومبولتز وثيرستون وجوزيف ولبي وآرنولد لازاروس وسكينر وباندورا) من رواد تعديل السلوك البشري،

وهم من أكثر السلوكين استخداما لهذه الاستراتيجية، وقد أفادوا أن هذه الاستراتيجية تقوم أساسا على إجراءات ومبادئ التعلم الشرطي **(أبو زعيزع، 2009، ص102)**.

وهو أيضا "العلم او المنحى أو الاتجاه الذي استمد أصوله من قوانين التعلم ومن البحوث الأساسية في علم النفس ويهدف إلى تغيير السلوك نحو الأفضل أكاديميا ونفسيا وتربويا واجتماعيا مستعينا بإجراءات تعديل السلوك ويتضمن تعديل السلوك إعادة بناء وهندسة بيئة التعلم بحيث يتم خلالها إعادة تعلم واكتساب سلوكيات جديدة ملائمة وتقليل أنماط السلوك غير الملائمة " وقد تسمى تلك الاستراتيجية ب "المعالجة السلوكية"**(نوفل، 2016، ص83)**.

ويتطلب تعديل السلوك حسب **أبو أسعد (2011، ص379)** ما يلي:

- تحديد السلوك المطلوب تعديله والظروف التي يحدث فيها هذا السلوك
- تحديد العوامل المسؤولة عنه
- إعداد خطة للتعديل
- تهيئة الظروف البيئية
- العمل لتحقيق السلوك المعدل المطلوب.

وتستنتج الباحثة ان تعديل السلوك يخضع لنفس القوانين التي تم بها تعلم السلوك بمعنى أن السلوك المتعلم يمكن تعديله وإزالته وتعويضه بسلوك آخر.

14.فعالية برامج الإرشاد المعرفي السلوكي في علاج الإدمان الالكتروني:

يرى نيتا، ودرايدن(2018) أن العلاج المعرفي السلوكي طبق في العقود الثلاثة الأخيرة على عدد كبير من المشكلات (بما في ذلك اضطرابات القلق، سوء استخدام المواد المخدرة واضطرابات الطعام) وكذلك على عدد متنوع من الجماهير (الأطفال، والمراهقين والمسنين) ويوصي المعهد الوطني للصحة والرعاية المتميزة باستخدام العلاج المعرفي السلوكي خيارا أول لعلاج مجموعة من الاضطرابات النفسية

كما ثبت أن العلاج المعرفي السلوكي فعال مع مرضى ذوي خلفيات اجتماعية وتعليمية مختلفة وطوع لكي يلائم العمل مع كبار السن، ومع ذوي صعوبات التعلم، ومع الأطفال والشباب، ومع الجناة الذكور البالغين **(نيتاودرايدن 2018، ص27)** ومن أبرز مجالات استخدام العلاج المعرفي هو في مجال العلاج الأسري حيث يتم التركيز على أنماط التفاعل وعلى العلاقات الأسرية والجوانب المعرفية والسلوكية ويركز المعالج المعرفي على البنية المعرفية للفرد، والتي تتمثل في معتقداته الأساسية، حيث يستخدم استراتيجيات من أبرزها استراتيجية تستهدف إعادة بناء المعتقدات المشوهة للفرد لتحسين السلوك المضطرب لديه**(عودة وحمدي، 2015، ص302)**، وفي حين ان هذه الدراسة تهدف الى تحسين طرق تعامل الوالدين مع الأبناء المدمنين الكترونيا، فقد كشفت نتائج دراسات عديدة عن فاعلية البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية في علاج مشكلة الإدمان الالكتروني او المشكلات الأسرية ومنها دراسة كل من شاهين (2015) حيث أظهرت النتائج إلى وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي في خفض إدمان الانترنت واستمراريته في فترة المتابعة. وكذا دراسة الخواجة(2017)،

دراسة KimberlyS Young(2013) التي هدفت لبحث اثر العلاج المعرفي السلوكي لإدمان الانترنت CBT-IA وتكونت عينة الدراسة من(127) ممن خضعوا للعلاج المعرفي لإدمان الانترنت، وجرى تقييم للعملاء باستخدام اختبار إدمان الإنترنت خضعوا لبرنامج من (12) جلسة تقدم أسبوعيا، وتم قياس نتائج العلاج في نهاية البرنامج، ولمدة شهر واحد، وثلاث أشهر وستة أشهر في مرحلة ما بعد العلاج وأظهرت النتائج أن أكثر من 90%من العملاء كانوا قادرين على إدارة الأعراض عند نهاية اثنى عشر أسبوعا، و78%تعافى بصورة مستدامة لستة أشهر بعد العلاج(العازمي، والمرتجي، د ت، ص813).

خلاصة الفصل:

تستخلص الباحثة مما سبق التطرق إليه في هذا الفصل أن الإرشاد النفسي يعتبر أحد الخدمات الأساسية التي أقر علماء النفس والتربية بأهميتها خاصة إذا كان هذا الإرشاد في شكل برنامج إرشادي مخطط ومنظم مبني على أسس علمية وعليه فإن بناء البرامج الإرشادية على قدر من الأهمية خاصة وأننا نعيش في عصر أصبح أحد مسمياته "عصر القلق " بسبب التقدم التكنولوجي الهائل الذي يعرفه العالم والذي خلف الكثير من المشكلات النفسية والعلائقية، ويتوقف نجاح تلك البرامج وفاعليتها على مدى ما تحققه للأفراد في النهاية من التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي والقدرة على مسايرة الحياة بشكل مستمر، ويعد الأسلوب السلوكي المعرفي احد المداخل الارشادية والعلاجية التي لا قت رواجا كبيرا في الآونة الأخير لما أثبتته من فعاليتها في علاج عديد الاضطرابات والاختلالات النفسية التي تتم بسبب الأفكار التي يتبناها الأفراد وذلك بمحاولة تغييرها وتعديلها ومنها تتعدل سلوكياتهم بتصحيح تلك التشوهات المعرفية التي يفسر بها الأفراد مختلف المواقف التي تحدث لهم في الحياة اليومية فتجعلهم عرضة للاضطرابات النفسية، ووفق لهذا المنهج الإرشادي فإن ذلك يحدث وفق خطوات يتبعها المرشد لحل هذه المشكلة بالتركيز على حاضر المسترشد بمعنى "هنا والآن" وباستخدام أساليب وفنيات مختلفة وإتباع استراتيجيات تساهم في تعديل السلوكات المضطربة ولذلك فقد حقق هذا النوع من الإرشاد نجاحات كبيرة من خلال البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية والتي حاولت الباحثة توضيح بعض الجوانب الخاصة بها في هذا الفصل.

الفصل الثالث

أساليب المعاملة الوالدية الإلكترونية

تمهيد:

1. **تعريف الأسرة.**
2. **خصائص الأسرة الحديثة.**
3. **دور الأسرة الحديثة ووظائفها.**
4. **التنشئة الوالدية.**
5. **العوامل الأسرية المؤثرة في تنشئة الأبناء.**
6. **الأساليب التربوية للوالدين.**
7. **تعامل الوالدين مع المراهق**
8. **أثر التكنولوجيا الحديثة على تربية الأبناء.**
9. **مسؤولية الوالدين في حماية الأبناء من مخاطر الانترنت.**
10. **طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني.**

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعد الأسرة أحد الركائز الأساسية في بناء المجتمعات، ولكي تقوم بالدور المنتظر منها كان لابد لها أن تقوم بجميع وظائفها وذلك من خلال تربية أبنائها ورعايتهم صحيا ونفسيا وتنشئتهم تنشئة سليمة حتى يكونوا أفراد صالحين وذلك بالحرص على الاستفادة من كل التجارب الناجحة في تعديل ممارستها التربوية مع الأبناء والتي تؤثر بدورها في بناء شخصياتهم في مراحل العمر المختلفة. لذا بات الحفاظ على دور الأسرة واستقرارها في ظل التحديات التي يفرضها التطور التكنولوجي المتسارع والذي يفرض على الوالدين مزيد من الوعي والحرص على تحسين طرق تعاملهم مع التكنولوجيا الحديثة وتأثيراتها المختلفة على الأبناء نفسيا واجتماعيا، وخلقيا وحماية مقوماتهم الشخصية من كل أنواع الانحرافات السلوكية والتعرف على الآليات والمهارات التي تسهم في تحصين أبنائهم من مخاطرها ضرورة لا بد منها للوالدين، فالأسرة الجزائرية اليوم تواجه العديد من المشكلات والمعوقات وتحديات عديدة تختلف عما كانت عليه في السنوات الماضية نظرا للتغيرات التي طرأت عليها على مختلف الأصعدة(بنيتها، وتركيبتها ووظائفها)، ونظرا للتحولات التي يعرفها العالم وتأثيرات العولمة. والتي من بينها التحول من الأسرة الممتدة إلى الأسرة النووية وخروج المرأة للعمل وما ترتب عليه من زيادة المسؤولية عليها في التوفيق بين عملها وتربية الأبناء والقيام بالأدوار المنزلية المنتظرة منها لذلك يعد الاهتمام بالأسرة مؤشر من مؤشرات التقدم والرقي في المجتمعات، وصلاح الأسر مرتبط بصلاح أفرادها. كما أنه لا يمكن دراسة أي مشكلة تتعلق بالأبناء بعيدا عن السياق الأسري لهم وعليه ستتطرق الباحثة في هذا الفصل غالى بعض الجوانب التي تتعلق بالأسرة وإشكالية تعاملها مع استخدام الأبناء للتكنولوجيا الحديثة.

1.تعريف الأسرة:

1.1.**الأسرة لغة:** "الدرع الحصينة، وأهل الرجل وعشيرته، والجماعة يربطها أم مشترك الجمع أسر وأسرة الرجل: عشيرته ورهطه الأدنون لأنه يتقوى بهم"(**أبواسعد، 2011، ص265**).

2.1.اصطلاحا:

- يعرف بوجاردوس"Bogardus "الأسرة بأنها" جماعة اجتماعية صغيرة تتكون عادة من الأب والأم وواحد أو أكثر من الأطفال، يتبادلون الحب ويتقاسمون المسؤولية، وتقوم بتربية الأطفال، حتى تمكنهم من القيام بتوجيههم وضبطهم، ليصبحوا أشخاصا يتصرفون بطريقة اجتماعية (**الكندري، 1992، ص23**)
- حسب ريام Reyamفإن مصطلح الأسرة مشتق من الكلمة اللاتينية Fames (أي الجوع) ففي معناها الأصلي تمثل الآسرة جماعة رعاية وحماية من الجوع والعوز، بنية اجتماعية تبدو الأسرة سرمدية (خالدة). إلا أن شكلها قد تبدل في مجرى التاريخ الإنساني إلا أنها بقيت هي نفسها من أنه تمثل التربية الأولية التي ينمو فيها الإنسان (**بيسيكيان، 2007، ص35**).
- وعرفها حجازي بأنها: " مؤسسة اجتماعية تتشكل من منظومة بيولوجية اجتماعية وتقوم على دعامتين

– بيولوجية: تتمثل في علاقات الزواج وعلاقات الدم بين الوالدين والأبناء وسلالة الأجيال.

– اجتماعية ثقافية: حيث تنشأ علاقات المصاهرة من خلال الزواج، ويقوم الرباط الزواجي تبعا لقوانين الأحوال الشخصية حيث يتم الاعتراف بها (**حجازي،2015، ص15**).

– وعرفها النجيحي بأنها "الجماعة الأولى التي يتعامل معها الطفل والتي يعيش معها السنوات التشكيلية الأولى من عمره واتفق معه الخيال إلا أنه زاد في تعريفه فقال " البيئة الاجتماعية الأولى والوحيدة التي تستقبل الإنسان منذ ولادته وتستمر معه مدى حياته وتعاصر انتقاله من مرحلة إلى مرحلة "(**الخنتوشي والعتيبي، 2017، ص187**).

- وتعرف أيضا بانتا" الوحدة الأولى للمجتمع، وأولى مؤسساته التي تكون العلاقات فيها الغالب مباشرة، ويتم داخلها تنشئة الفرد اجتماعيا، ويكتسب فيها الكثير من معارفه ومهاراته وميوله وعواطفه واتجاهاته في الحياة ويجد فيها أمنه وسكنه"**(الفقيه، 2013، ص2)**.

- والأسرة في علم الاجتماع هي" جماعة من الأفراد يرتبطون معا بروابط الزواج والدم والتبني، ويتفاعلون فيما بينهم، ويتم هذا التفاعل بين الزوجة وبين الأب والأم والأبناء، ويتكون منها جميعا وحدة اجتماعية تتميز بخصائص معينة **(زبيدي، 2017، ص25)**.

- هذا وتعتبر" الأسرة هي أرض التدريب التي يكتسب منها أعضائها المهارات اللازمة لمواجهة الحياة" **(واشطون، وبولاي، 2003، ص131)**.

من التعريفات السابقة للأسرة تستخلص الباحثة أن معظمها تؤكد على أهمية الآسرة بالنسبة للفرد وللمجتمع على حد سواء حيث تساهم بشكل مباشر أو غير مباشر في تكوين شخصية الفرد وإشباع الحاجات الأولية له، بحيث يستطيع فيما بعد القيام بالأدوار المنتظرة منه في الحياة اتجاه نفسه والآخرين واتجاه المجتمع الذي يعيش فيه مما يمكنه من تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية والتكيف مع متطلبات الحياة المختلفة، وعليه **تعرف الباحثة الأسرة** بأنها " جماعة من الأفراد يرتبطون فيما بينهم في علاقات إنسانية تحكمها الحقوق والواجبات لكل فرد فيها أدوار معينة تساهم في تماسك الأسرة واستقرارها"

2. خصائص الأسرة الحديثة: ذكر **الكندري (1992، ص25)** مجموعة من الخصائص التي تتميز بها الأسرة وهي:

- الأسرة جامعة اجتماعية دائمة تتكون من أشخاص لهم رابطة تاريخية وتربطهم ببعض صلة الزواج، والدم، والتبني، (أو الوالدين والبناء).

- أن أفراد الأسرة عادة ما يقيمون في مسكن واحد.

- الأسرة هي المؤسسة الأولى التي تقوم بوظيفة التنشئة الاجتماعية للطفل الذي يتعلم من الأسرة كثيرا من العمليات الخاصة بحياته، مثل المهارات الخاصة بالأكل واللبس والنوم.

- للأسرة نظام اقتصادي خاص من حيث الاستهلاك وإنتاج الافراد لتأمين وسائل المعيشة للمستقبل القريب لأفراد الأسرة.

- الأسرة هي المؤسسة والخلية الاجتماعية الأولى في بناء المجتمع وهي الحجر الأساس في استقرار الحياة الاجتماعية الذي يستند عليه الكيان الاجتماعي.

- الأسرة وحدة للتفاعل الاجتماعي المتبادل بين أفراد الأسرة الذين يقومون بتأدية الأدوار والواجبات المتبادلة بين عناصرها بهدف اشباع الحاجات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية لأفرادها.

- الأسرة بوصفها نظاما للتفاعل الاجتماعي تؤثر وتتأثر بالمعايير والقيم والعادات الاجتماعية والثقافية داخل المجتمع، وبالتالي يشترك أعضاء العائلة في ثقافة واحدة.

غير أن هناك عدة تغيرات في المجتمع المعاصر قد أدخلت بعض التعديلات في تركيبة الأسرة وفي وظائفها ومن أبرز مظاهر هذا التغيير في البناء الاجتماعي للأسرة الآتي: **(الناشف، 2011، ص ص19-21)**.

- التحول التدريجي من الأسرة الممتدة إلى الأسرة الصغيرة وهذه الظاهرة موجودة بشكل أكبر في الحضر منها في الريف.

- تغير القيم المتعلقة بالإنجاب نتيجة ازدياد تكاليف الحياة العصرية وضيق المساكن، والاكتشافات العلمية في مجال تنظيم الأسرة مما أدى إلى تناقص تدريجي في حجم الأسرة وعدد الأطفال.

- تحول وظيفة الأسرة كوحدة اجتماعية من الإنتاج إلى الاستهلاك مع التقدم التكنولوجي. مما أدى بدوره إلى تغيرات في الوظائف الكلية للأسرة.

- حصول المرأة على فرصتها في التعليم والعمل ومشاركتها للرجل في تحمل الأعباء أوجد أنماطا جديدة من العلاقات داخل الأسرة.

- اختلف دور الأب في الأسرة الحديثة عن دوره في الأسرة الممتدة، إذ أصبح هو المسؤول المباشر عن تربية الأبناء وإعالتهم، كما أصبحت الأم هي المسئولة عن تربية أبنائها الصغار مباشرة.

- أصبحت أدوار الأبناء في الأسرة النووية أكثر تحديدا، حيث تقطن في سكن مستقل ولها الدور الأهم والمستقل في اتخاذ القرارات الخاصة بأبنائها ولكن هذا لا يعني انفصام الروابط العائلية، إذ يرجع الوالدان إلى العائلة الممتدة في الأمور الجوهرية مثل زواج الأبناء.

- تغير نسبي في مكان ودور كل من الزوج والزوجة فقد عمل التحضر على إضعاف التقسيم الدقيق لدور كل من الزوجين وأصبح لكل منهما إمكانية القيام بأنشطة الآخر.

- التحرر النسبي للأبناء من سلطة الأب حيث حل التشاور مكان الأمر وأصبحت سلطة الأب أقل بالنسبة لسلوكيات الابن ومنحت الفتاة قدرا من الحرية للتصرف في شئونها الخاصة في حدود السلطة الأبوية.

وبالنظر إلى خصائص الأسرة بين الماضي والحاضر ترى الباحثة أن هناك تغيرات كثيرة حدث على مستوى الأدوار والعلاقات داخل الأسرة أثر بدوره على نمط التفاعلات داخل الأسرة وأدى إلى تغيير كثير من المفاهيم لدى الوالدين والأبناء وسمح بحدوث العديد من المشكلات الأسرية.

والأسرة الجزائرية شأنها شأن باقي الأسر في الوطن العربي تعرضت إلى تغيرات وتحولات كبيرة، أثرت على مختلف جوانب الحياة فيها، حيث بدأت تفقد شكلها وبعض وظائفها كأسرة ممتدة. أصبحت تتخذ شكلا يختلف عن الشكل القديم من حيث العلاقات الداخلية والسلطة وحتى الأدوار والمكانات والوظائف فسميت بالأسرة الجزائرية الحديثة ويرى قاسمي(2013) أن الأسرة الجزائرية أصبحت تميل إلى الانتقال التدريجي والبطيء من الجماعية إلى الفردية بحيث ما زالت روح الجماعة تقاوم دفاعا عن

وجودها واستمرارها مما حقق حالة من تعايش بين الروح الفردية والجماعية **(سليمان مسعود ومعتصم ميموني، 2019، ص181)**. وهذا مما أثر على وظائفها

3. دور الأسرة الحديثة ووظائفها: من الأهمية بمكان إيضاح دور السارة ووظائفها في تنشئة الأبناء، ويمكن تعريف **الدور** بأنه "سياق مؤلف من مجموعة من الأفعال المكتسبة، يؤديها شخص، في موقف تفاعل اجتماعي «. ويعتمد دور الفرد في الجماعة على أدوار الآخرين فيها، بحيث نجده يتغير تبعا لحدوث أي تغير فيها **(عبود، 2003، ص52)**.

- ويعرف أيضا أنه" الوظائف العملية التي يتطلبها المركز، فهو نوع من السلوك المرتقب والقيم المتصلة بالفرد الذي يحتل المركز في تلك الجماعة فالدور هو الالتزام بمجموعة من الحقوق والواجبات المتعلقة بالمركز "**(الهمشري، 2013، ص72)**، ويمكن تلخيص دور الأسرة في الآتي: **(العزة، 2015، ص.47)**

- تزويد الأسرة أفرادها بمختلف الخبرات أثناء مراحل نموهم المختلفة.
- تزود الأسرة أفرادها بالقيم الاجتماعية والخلقية والدينية.
- توفر لهم المحبة والشعور بالانتماء لها ولمجتمعهم تساعد الأسرة أفرادها على القيام بأدوارهم المجتمعية المختلفة.

كما اتفقت جل الأبحاث النفسية الاجتماعية على دور الأسرة وخاصة الأب في توجيه الأبناء وتوعيتهم، وحمايتهم من الانحرافات الناجمة عن تأثيرات الحداثة والتحولات وفي هذا السياق يقول فالون Wallon"إن وظائف الأب في السلطة تملك نفس أهمية وظائف الأم في العاطفة، وأن الحرمان من هذه السلطة، قد ينجر عنه تعويضات منحرفة تؤدي إلى انحرافات خطيرة "**(ياسين، 2017، ص165)** إن قيام الأسرة بدورها مرتبط بتمتع الوالدين بقدر من العلم والمعرفة والثقافة التربوية وقبل ذلك الوعي بأهمية الذي يقومون به تجاه أبنائهم، من خلال الموازنة بين واجباتهم في توفير أسباب الحياة المادية لأبنائهم وواجبهم في تربيتهم ورعايتهم في ظل زمن باتت تشارك فيه وسائل التكنولوجيا في التربية.

هناك العديد من الوظائف التي تقوم بها الأسرة وهي تختلف من مجتمع إلى آخر ومن ثقافة إلى أخرى وأهمها:

أعظم الوظائف التي تؤديها الخاسرة المسلمة وظيفة نقل الثقافة وتكوين الشخصية بطابعها العام، كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "فأبواه يهودانه أو يمجسانه أو ينصرانه **(بني يونس، 2012، ص96)**

- **الوظيفة التربوية** والتي يعرفها بومخلوف واخرون(2008) نقلا عن **(جبايلي، 1014، ص13)** بأنها "تلك العناية والرعاية التي توليها الأسرة للأطفال كالسهر على المتابعة والمراقبة في دروسهم ورفاقهم وممارستهم وعلاقاتهم الداخلية والخارجية وضبط سلوكهم والحرص على معرفة ما يجري في محيطهم وتعريفهم أيضا بمخاطر وايجابياته وتكثيف التفاعل معهم وغيرها من الأنشطة والممارسات الهادفة.

-**الوظيفة الوالدية (الجدارة الوالدية):** المتمثلة بالإنجاب ورعاية الأبناء وتنشئتهم وتوجيههم وحمايتهم وإقامة الروابط العاطفية الوثيقة معهم وتوفير فرص نموهم واستقلالهم وبث التقدير الذاتي في نفوسهم وحسن إعدادهم للحياة **(حجازي، 2015، ص81)**.

ويرى **الفقيه (2013، ص9)** أن للأسرة عدد من الوظائف الأساسية التي ينبغي القيام بها اتجاه أفرادها منها:

- توفير مطالب الأسرة الأساسية.
- توفير الهوية لأعضائها عن طريق ربطهم بالدين وبالأمة والوطن والعشيرة والعائلة.
- نقل القيم والتراث والعقائد الدينية.
- توفير مطالب أفراد الأسرة من النواحي الانفعالية كتوفير المحبة والاحترام وإشعارهم بالأمان والانتماء للأسرة وطمأنتهم لدى الخوف.
- توفير ما تستطيع تقديمه من سعادة وفرح وتسلية مع توفير الفرص لأبنائها للنمو تربويا واجتماعيا

- الاهتمام بتعليمهم وتنميتهم معرفيا وتطوير مهاراتهم الاجتماعية والمعرفية وتوفير الأدوات والوسائل لذلك.

في حين حدد **جابر، ولوكيا (2006، ص46)** وظائف الأسرة في النقاط التالية:

- التكاثر وهو من الوظائف الأساسية التي تقوم بها الأسرة لاستمرارية النوع البشري والزيادة في السكان
- إشباع الدافع الجنسي بطريقة مشروعة.
- رعاية الأبناء وتنشئتهم اجتماعيا وتعلمهم قيم وعادات وتقاليد المجتمع.
- ضبط سلوك الأفراد.
- إشباع الحاجات النفسية للفرد، والمساهمة في تكوين شخصية السوية وتوفير الشعور بالأمن والطمأنينة.

ويشير وليام أجبرون (W ogburn) إلى ست وظائف للأسرة هي **(بركو، 2009، ص ص45-46)**

- **الوظيفة الاقتصادية**: تستهلك الأسرة ما كانت تنتجه.
- **الوظيفة الاجتماعية**: يستمد الأفراد مكانتهم الاجتماعية تبعا لمكانة أسرهم في المجتمع.
- **الوظيفة التعليمية**: كانت الأسرة تعلم أفرادها حرفة وصنعة أي مهنة أخرى.
- **الوظيفة الوقائية**: تلعب الأسرة دور في الحماية الجسدية والاقتصادية والنفسية.
- **الوظيفة الدينية**: كالصلاة وقراءة الكتب الدينية وممارسة العبادات.
- **وظيفة التسلية**: تلعب الأسرة دور ترفيهي كبير ولقد أخطر وليام أجبرون أن فقدان الأسرة لهذه الوظائف هو الذي فككها وحللها، ولم تمر فكرة اجبرون هذه بسلام بل لاقت اعتراضا وانتقادا كبيرين خاصة من علماء الاتجاه البنيوي الوظيفي، والآسرة التي تفقد بعض أو كل وظائفها، تملك حرية أكثر في

تبني وظائف أخرى، إن تحرر الأسرة من الأعمال العديدة التي تقوم بها جعلها قادرة على أداء الأعمال المتبقية لها بطريقة أكثر نجاحا، ومهما يكن تلعب الأسرة ثلاث وظائف هامة:

- التنشئة الاجتماعية.

- الضبط الاجتماعي.

- إشباع الحاجات: الأمن، السعادة، الحب...الخ.

المتأمل لهذه الوظائف يجد أنها تساهم بشكل كبير في الحفاظ على تماسك الأسرة عبر مختلف الأزمنة، وتساهم أيضا في تكوين شخصية الأبناء من كل الجوانب النفسية والاجتماعية والثقافية وتعدهم للحياة، فبمقدار قدرة الآسرة على القيام بوظائفها اتجاه أعضائها بقدر ما تتمتع بالصحة النفسية.

ومن خلال التطورات التي طرأت على الأسرة نستطيع القول أنه لم تعد الأسرة تمتلك الدور المتمثل بالالتزام الاجتماعي والتقليدي القيمي، ولم يعد الانتماء للأسرة أمرا ضروريا بقدر الانتماء إلى عالم إلكتروني، فكل شخص داخل الأسرة أصبح له عالمه الخاص بعيدا عن الوظيفة التقليدية التي كانت على عاتقه سابقا...وإن التغير في وسائل الاتصال إدي إلى تغير في وظائف الأسرة عموما الأمر الذي أدى إلى عزلة نسبية لأفراد الأسرة، وأصبح التعامل مع الحاسب الآلي ووسائل المعلومات والانشغال بالهاتف الجوال هو الأساس، وهذا يعني بروز الفردية والخصوصية في مواجهة الجماعي والمشترك على مستوى الأسرة **(زبيدي، 2017، ص38)**.

4.التنشئة الوالدية: تعتبر التنشئة الوالدية من أهم الوظائف الأساسية التي يقوم بها الوالدين فهي كعملية نفسية تربوية يتعلم من خلالها الطفل أنماط السلوك المختلفة بتفاعله مع البيئة المحيطة به في الحياة الأسرية والبيئة المجتمعية ويكتسب عادات وقيم وثقافة من خلال عملية التأثر والتأثير، بحيث يصبح قادرا على أداء الأدوار المنتظرة منه، وتمكينه من تحقيق أهدافه وأهداف أسرته والمجتمع الذي يعيش فيه من خلال تفاعله بطريقة إيجابية وفاعلة مع المواقف المختلفة في الحياة اليومية.

1.4. تعريف الوالدية: تعني الوالدية الإمداد بالدعم والرعاية على نحو يقود إلى التطور الشامل ويقوي العلاقة بين الوالد والطفل ويتقبل الوالد تلبية احتياجات الطفل الجسمية والنفسية وإمداد الطفل بالتوجيه وتهيئة مناخ يقدم فيه الرعاية والحب والتشجيع على نحو يبني للطفل تقديرا لذاته ويتضمن هذا التعريف ثلاث كلمات أساسية: المسؤولية والتوجيه والرعاية، وهي تمثل الأبعاد الجوهرية الأساسية للوالدية **(المرعب، 2013، ص70)**

يرتبط مفهوم الوالدية بالتفاعلات والسلوكيات والعواطف والمعرفة والمعتقدات والمواقف والممارسات المرتبطة بتوفير الرعاية للأبناء ويقوم الوالدين بتقديم الرعاية والدعم المادي والنفسي والاجتماعي. **(معهد الدوحة الدولي للأسرة، 2018، ص25)**

وهناك بعض الآباء غير قادرين على ممارسة السلوك المناسب في تربية أبناءهم على الرغم من أنهم يحبون أطفالهم ويرغبون في أن يكونوا أفضل والدين، وتحدث الممارسات الوالدية السيئة بين الحين والأخر في كل أسرة، وهذا يعني أن الوالد غير قادر على تحمل المسؤولية.أو أن تطور الطفل سوف تقابله بعض العوائق، ولكن الاستخدام المستمر لهذه الممارسات السيئة يقود الى مشكلات خطيرة مثل الاضطرابات الانفعالية والعجز التعليمي وتأخر النمو وهناك بعض نماذج من الممارسات الوالدية السيئة التي غالبا ما تعوق النمو السوي للأطفال وتحول دون علاقات إيجابية بين الولد والطفل **(المرعب، 2013، ص74).**

2.4. مفهوم التنشئة الوالدية: تعد عملية التنشئة الوالدية أحد أهم العمليات التربوية التي يقوم بها الوالدين بهدف إعداد الأبناء للحياة وبناء شخصياتهم في مختلف جوانبها النفسية، والتربوية، والاجتماعية من خلال ضبط سلوكياتهم وتوجيههم وفق قيم وعادات ومعايير المجتمع الذين يعيشون فيه تحت ما يعرف بمسمى بالضبط الاجتماعي " حيث يعتبر عملية هادفة وملازمة.

- يعرف حامد زهران عملية التنشئة الاجتماعية بأنها: " عملية تعلم وتعليم وتربية تقوم على التفاعل الاجتماعي، وتهدف إلى اكتساب الفرد (طفلا –مراهق–راشدا –شيخا) سلوكا، ومعايير معينة واتجاهات مناسبة، لا دوائر اجتماعية معينة تمكنه من مسايرة جماعته، والتوافق الاجتماعي معها، وتكسبه الطابع الاجتماعي وتيسر له الاندماج في الحياة الاجتماعية **(الكندري، 1992، ص154)**.

- **ويعرفها** علماء الاجتماع بأنها" عملية استدخال المهارات والقيم والأخلاق وطرق التعامل مع الآخرين عند الفرد، بحيث يكون الفرد قادرا على أداء مهامه ووظائفه بطريقة إيجابية وفاعلة تمكنه من تحقيق أهدافه الذاتية وأهداف المجتمع الذي ينتمي إليه ويتفاعل معه **(جرار، 2012، ص101)**.

- وتعرفها **شريف (2014، ص 62)** بأنها: «عبارة عن ممارسات الوالدين اليومية، ومواقفهما السلوكية اتجاه الابن قصد تأطيره، وتوجيهه وإمداده بمختلف المعارف والخبرات والنماذج والتصرفات والقيم والاتجاهات اللازمة لمواجهة مشاكل الحياة في شتى مظاهرها ومختلف مجالاتها.

هذا وتعتبر التربية الوالدية من أبرز الإشكاليات التي تواجه الأباء في وقتنا الحاضر؛ يعزى ذلك لأسباب عديدة منها: **(الطالب وأبو سليمان وعمر، 2019، ص82)**.

- الافتقار إلى التعليم والتدريب المقنن في مجال التربية الوالدية ما يعني الاعتماد على مرجعية الفطرة والتجربة الشخصية والموروث الثقافي من الأجداد والأصدقاء والذين هم إما غير متعلمين أو أن تربية الأبناء عندهم لها بعد ثقافي مختلف.

- التقليد الأعمى لثقافة الغرب.

- الاحتذاء بنماذج وقدوات ليس أهلا للاقتداء من الجيران وغيرهم.

- محاولة تحقيق ما فاته تحقيقه شخصيا في سالف حياته مع أبنائه.

- التنازل عن القيام بواجب التربية للمربيات أو المعلمين أو للأقارب أو لشاشات التلفاز ومختلف الأجهزة الذكية بحجة عدم وجود الوقت الكافي للقيام بذلك.

وعليه تعرف التربية الوالدية على أنها: " نوع المعاملة التي يتلقاها الطفل من والديه في المنزل وطبيعة علاقته بهما "**(كفافي، 1989، ص.14)**.

وتعني بها كل سلوك يصدر عن الأب والأم أو كليهما ويؤثر عل الطفل وعلى نمو شخصيته سواء قصد بهذا السلوك التوجيه أو التربية أم لا ويدخل ضمن عمليات التنشئة الوالدية العمليات التالية

- التأثير الذي يحدث في سلوك الطفل من جراء أساليب استجابة الوالد أو الوالد أو كليهما لسلوكه
- التأثير الذي يحدث في سلوك الطفل من جراء أساليب الثواب والعقاب التي يتخذها الوالد والوالدة أو كليهما بقصد تعليمه أو تدريبه.
- التأثير الذي يحدث في سلوك الطفل من جراء اشتراك الطفل في المواقف الاجتماعية التي ينتجها له الوالد أو الوالدة أو كليهما بقصد توجيهه إلى الأساليب الصحيحة للسلوك في نظرهما.
- التأثير الذي يحدثه في سلوك الطفل من جراء التوجيهات المباشرة والتعليمات اللفظية التي يوجهها الوالد أو الوالدة أو كليهما بقصد توجيهه إل الأساليب الصحيحة للسلوك.
- التأثير الذي يحدث في سلوك الطفل من جراء التعارض بين أسلوب الوالد وأسلوب الوالدة في طريقة تربية الطفل وأسلوب معاملته **(كفافي، ص.56)**.

إن الوالدية تتطلب إدارة فنية ووقت وجهد حتى تؤدي وظيفتها بكفاءة عالية وحتى ينتج عنها أبناء أصحاء نفسيا واجتماعيا حيث إن الوالدية في مراحل:

- الوالدية والأطفال الصغار.
- الوالدية والأبناء في سن المراهقة.
- الوالدية والأبناء في سن الرشد.

كلها ترتبط بمتغيرات ديمغرافية تتعلق بالوالدين وتركيبة الأسرة كذلك القيم التقليدية السائدة والانبساطية، والقابلية الاجتماعية والخبرات الخاصة بالأدوار الأسرية، والسعادة وكلها ذات علاقة بدور الوالدية **(المرعب، 2013، ص105)**.

وبناءا على ما سبق يتضح ان عملية التنشئة الوالدية للأبناء لها تأثيرا كبير في تكوين شخصيتهم وبنائهم النفسي يمارسها الوالدين بشكل مقصود أو غير مقصود، تنتج عن عدة تفاعلات تحدث بين الأباء والابناء وبين الأبناء والمحيط الذي يعيشون فيه وهي تتطلب أن يكون الوالدين على وعي بالأدوار والمسؤوليات المنتظرة منهم في هذه العملية.

3.4.مقومات التربية الوالدية: ولما كانت الأسرة هي الحصن الأول التي تتشكل فيها المراحل الأولى للشخصية بجوانبها المختلفة كان لابد أن تتوافر فيها مجموعة من المواصفات التي تؤهلها للقيام بمهامها وواجباتها، وهذا يتطلب قيام الاسرة على أسس متينة وإيجاد بيئة تربوية ملائمة لإخراج أفراد أصحاء إيمانيا ونفسيا وعقليا واجتماعيا وجسديا.

الراجح أن التربية الوالدية المقصودة لها من المقومات والخصائص ما يجعلها قادرة على أداء رسالتها فهي عادة ما تتبني على مبادئ تحكمها وعلى أهداف توجهها وعلى محددات تؤطرها وعلى أساليب تسيرها.

1.3.4.العلاقة بين الوالدين: تعد العلاقات التي تسود بين الوالدين والروابط الاسرية التي تجمع بينهما، على جانب كبير من الأهمية في توفير الأجواء الاسرية المفعمة بالمحبة والطمأنينة والأمن والمودة في المعاملة مع الأبناء، وكل ما يلزم لنموهم نموا سليما في جوانب الشخصية، ولاسيما الجانب الاجتماعي. ولا شك أن التوافق الاسري بين الوالدين واتفاقهما على الأساليب التربوية في التعامل مع الأبناء يهيئ المناخ الاسري المطلوب لنجاح عملية التربية الاجتماعية وتحقيق أهدافها **(الزاملي، وعبد الكريم، 2019، ص1053)**.

في حين اشارت **المرعب (2013، ص ص71-72)** إلى مجموعة من الممارسات السلوكية والتي تؤثر على نجاح الوالدية نذكر منها ما يلي:

2.3.4.التوافقية: وتعني قدرة الوالدين على تغيير ممارساتهما من أجل تحسين مهارات تربية الأبناء ويكون لديهما قدر اقل من القلق ومتعة أكثر بأدوارهم الوالدية مع التحلي بالمرونة وبقدر كبير من القدرة على التصرف بطرق عديدة في المواقف المختلفة مع الاستجابة لاحتياجات الأطفال.

3.3.4.النضج: يتميز الأباء الناضجون بالاتزان النفسي وهم مؤهلون لتدعيم أبناءهم على نحو أفضل ويمنحونهم الحب والرعاية والتوجيه على نحو يعمل على تنمية وتقوية العلاقة المتبادلة الصحية السوية.

4.3.4.الأمان الانفعالي: إن الأباء الذين يشعرون بالسعادة الوجدانية يقدرون على الصمود أمام الضغوط التي تصاحب تربية الأبناء ويستطيعون التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية ويساعدون ابناءهم على أن يسلكوا بنفس لطريقة.

5.3.4.الصبر: إن الإباء الذين يتقبلون الفروق الفردية لأطفالهم يقدرون على ممارسة أكبر قدر من المرونة والتحمل وهذا له أهمية كبرى لأن الأطفال يمرون عبر سلسلة من مراحل النمو والتطور.

6.3.4.كفاءة الوالدين في التربية: هي عملية تربية الأبناء الفعالة والصحيحة، وتذكر دورانت (2007) أربعة مكونات فعالة للكفاءة هي الدفء والبنية ودعم الاستقلال ودعم التطور. ويشير مكون الدفء إلى الدرجة التي ينجح فيها الاب أو الأم في التواصل مع ابنه أو بنته المراهقة وتوفير الشعور بالحب والتقبل والدعم. أما البنية في الدرجة التي تصل إليها توقعات الوالدين مع تحديد قواعد سلوك المراهق أو المراهقة. ويعبر الاستقلال عن درجة تقبل الوالدين وتشجيعهما لفردية المراهق أو المراهقة وأخيرا فغن دعم التطور هو درجة تشجيع الوالدين وتحسين إمكانيات المراهق أو المراهقة التنموية المتعلقة بالتفكير العاطفي والعقلاني **(شريف، 2014، ص53)**.

5.العوامل الاسرية المؤثرة في تربية الأبناء: يمكن حصر أهم العوامل المؤثرة في أن ينشأ الأبن متوافقا مع قيم المجتمع ومعاييره الخلقية ويحقق لذاته الاستقلال والاعتزاز بالنفس أو العكس ينمي شخصية قلقة متوترة غير متوافقة مع نفسها أو مع الاخرين في العوامل التالية: **(الناشف، 2011، ص71)**

1.5.شخصية الوالدين: ليست الاتجاهات والأساليب الوالدية في تنشئة الأولاد منفصلة عن بقية سمات شخصية الوالدين ويمكن أن تنعكس الحاجات النفسية للوالدين ومدى توافقهم للحياة بوجه عام وللحياة الزوجية بوجه خاص على اتجاهاتهم نحو الأولاد.

2.5.الخصائص الديموغرافية للوالدين: يمكن أن تؤثر خصائص الوالدين من حيث الجنس، والعمر، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي، وحجم الاسرة والبيئة (حضر، وريف) على نظرة الوالدين واتجاهاتهما وممارستهما في تنشئة أولادهما.

3.5.المؤثرات الثقافية: تؤثر القيم السائدة في ثقافة المجتمع وكذلك الثقافات الفرعية التي ينتمي إليها الأباء وما تعرضوا له من خبرات شخصية منذ طفولتهم في تكوين مفهوم الدوري الوالدي لديهم وما يرتبط به من أساليب وممارسات في تنشئة الابناء **(الطيار، 2016، ص415)**.

4.5.أسلوب التنشئة الذي خضع له الوالدان أنفسهما: وفي هذا السياق كشفت دراسة في مجلة Washington Family(2006) أن كل مرحلة من مراحل النمو في حياة الأب والأم لها أثرها التراكمي في أسلوب تربيتهما لأبنائهما، ولا نستطيع أن نحدد في أي مرحلة يمكن التنبؤ بالأسلوب الذي سيتبعه أحد الوالدين في تربيته لأبنائه في المستقبل .كما اشارت دراسة أخرى أن من يحظى بتربية إيجابية سليمة في أي مرحلة من مراحل طفولته أكانت من الاب أو الام سيكون والد محفزا ومشجعا لأبنائه، وتعكس هذه

التنشئة الوالدية الإيجابية الداعمة تطورا معرفيا للأبناء عند بلوغهم سن الثالثة(**الطالب واخرون، 2019، ص ص 87-88**).

5.5.حجم الاسرة: تتأثر شبكة العلاقات والتفاعلات داخل الاسرة بحجمها حيث تزداد وتكون أكثر تعقيدا كلما زاد عدد أفراد الاسرة كما أن وجود عدد كبير من الأبناء بالإضافة إلى الوالدين يستلزم نظام صارم للعلاقات وإلا سادت الفوضى في الاسرة، ومن الطبيعي ألا تكون فرصة للتدليل، كما تقل الفرصة أمام الإباء للاحتكاك والتقارب مع كل فرد على حدة وبالعكس، فإن فرصة التفاعل بين الاخوة فيما بينهما تزيد (**الناشف، 2011، ص81**).

6.5.نوع الأبناء في الأسرة: "نجد أن للذكر مكانة مميزة وخاصة في المجتمعات الشرقية، فنلاحظ تمييز الأباء للابن الذكر دون وجه حق، مما يخلق منه إنسانا أنانيا وعدوانيا ويجعل الأنثى أكثر خضوعا وسلبية تقبلا للظلم"(**زبيدي، 2017، ص48**).

6.أساليب التربية الوالدية: تمثل أساليب التربية الوالدية أحد أهم مصادر الضبط الاجتماعي، حيث ان تأثيرها النفسي والتربوي في تنشئة الأبناء لا يقتصر على تسيير مرحلة الطفولة فقط بل قد يمتد حتى مرحلة المراهقة والرشد أيضا، ومن تكوين روابط انفعالية مع الأبناء إلى بناء أسس شخصياتهم، وتعليمهم السلوكيات التكيفية وتشكيل اتجاهاتهم نحو الذات والآخرين كما تفسر أنماط الرعاية العديد من الفروقات في سلوكيات الأفراد والجماعات؛ حيث تتفاوت المجتمعات في أساليب التربية المفضلة من اسرى إلى أخرى وداخل الاسرة الواحدة بين نمط رعاية الأب والأم حيث تتأثر أنماط الرعاية بالعديد من العوامل الاسرية والاجتماعية والثقافية والاقتصادية(**الحموري، والربايعة، 2018، ص86**).

- وتعرف أساليب المعاملة الوالدية على انها "الطرائق التي تميز معاملة الوالدين لابنهما، وهي أيضا ردود الفعل الواعية أو غير الواعية التي تميز معاملة الوالدين لأبنائهم خلال عمليات التفاعل الدائمة بين الطرفين. أو هي الأسلوب الذي يتبعه الإباء لإكساب الأبناء أنواعا من السلوك والقيم والعادات والتقاليد

في حين عرفها اخرون بأنها الطرائق التربوية التي يتبعها الوالدان لإكساب أبنائهما الاستقلالية والقيم والقدرة على الإنجاز وضبط السلوك أو هي مدى إدراك الطفل المعاملة من والديه في إطار التنشئة في اتجاه القبول الذي يتمثل في إدراك الطفل للدفء والمحبة والعطف والاهتمام والاستحسان والأمان، بصورة لفظية أو غير لفظية أو اتجاه الرفض الذي يتمثل في إدراك الطفل عدوان الوالدين وغضبهما عليه **(التنمية، 2018، ص52)**.

- كما تشير إلى الطرائق التي يتبعها الأباء في تنشئة أبنائهم وفي تلبية احتياجاتهم وفي ممارسة التهذيب والانضباط لهم، وتفيد مراجعة ادبيات المجال أن تنوع أساليب المعاملة الوالدية دالة على للتفاعل بين بعدين متعامدين يتمثلان في الدفء والتقبل والضبط والمطالب، وينتج عن طبيعة التفاعل بين هذين البعدين بأقطابهما المتعارضة أربعة أساليب والدية أجريت عليها عديد الدراسات البحثية ويترتب على كل أسلوب تأثيرات نفسية وسلوكية معينة على الأطفال ويمكن تناولها بصورة موجزة فيما يلي: (**Carr, 2006، p p14-15**).

1.6.أسلوب المعاملة الوالدية الإنسانية: يتبنى بموجبه الاباء مدخلا تفاعليا في التعامل مع الأبناء قائم على الدفء والتقبل والتمركز حول الطفل إلى جانب مستوى معتدل من الضبط الذي يسمح للطفل بتحمل المسؤولية المناسبة لعمره مع توفير سياق تفاعل يعزز من النمو السوي للطفل بما يقضي إلى تكوين شخصية استقلالية واثقة من نفسها، ويتعلم أبناء الأباء الذين يتبنون أسلوب المعاملة الوالدية الإنسانية أن كل الصراعات وكل الخلافات قابلة للحل من خلال أخذ وجهة نظر الشخص الآخر في الاعتبار في سياق مفاوضات ودية الامر الذي يؤدي بالطفل الى اكتساب مهارات تقضي إلى إيجاد حلول مشتركة بين الأقران وتطوير علاقات جيدة مع الاقران وبالتالي تطوير شبكة المساندة الاجتماعية واسعة ومساندة.

2.6.أسلوب المعاملة الوالدية التسلطية أو الاستبدادية: ويميز شخصيات الأباء الذين لديهم مستوى مرتفع من الدفء والتقبل لأطفالهم لكن مع مستوى مرتفع جدا من الضبط والتحكم وكثرة المطالب والالحاح في ضرورة التزام الأبناء بها دون تقديم أي مساندة وعادة ما يعاني الأطفال الذين يتعرضون لمثل هذا الأسلوب التأديبي للوالدين من عديد المشكلات النفسية عند كبرهم مثل الخجل كما يبدي في الحذر الشديد وانخفاض جوهري في المبادرات الشخصية في الحياة ويميل الإباء الذين يتبنون هذا الأسلوب إلى تعليم أبنائهم الطاعة العمياء وأن الطاعة هي أفضل طريقة لا دارة الاختلافات أو الخلافات الشخصية وحل المشكلات.

3.6. أسلوب المعاملة المتساهل: ويميز الأباء ذوي المستوى العادي من الدفء والتقبل لأبنائهم وفي نفس الوقت نقص دال في الضبط أو التهذيب لهم، وينقص الأطفال الذين يتعرضون لهذا الأسلوب من المعاملة الوالدية الكفاءة التي تسمح لهم بالتخطيط فضلا عن معاناتهم من ضعف السيطرة على الاندفاع الشخصية ويجدر الإشارة إلى أن الأطفال الذين يخبرون دفء وتقبل قليل من والديهم والذين إما انضبطوا بقسوة أو كان لديهم إشراف قليل أو غير متناسق(لا ضبط او تساهل) ولا رقابة ينمو لديهم مشكلات التوافق ويعانون من سوء التوافق الذاتي والاجتماعي فيما بعد، التي قد تصبح محور العلاج الأسري وينطبق ذلك بصفة خاصة في حالة العقاب البدني فعندما يخبر الأطفال عقابا بدنيا، يتعلمون أن استخدام العنف والعدوان الطريقة المناسبة لحل الصراعات والخلافات مع الاخرين ويميلون إلى استخدام هذا العدوان في التفاعل مع اقرانهم وبهذه الطريقة يتعرض الأطفال الذين عوقبوا بدنيا لخطر الإصابة بمشاكل سلوكية وتورطهم في التنمر.

4.6.أسلوب المعاملة الوالدية القائم على الإهمال: ويتوجه بموجبه الأطفال الى الانصراف عن أبنائهم والانشغال عنهم دون رعاية أو اهتمام بإشباع حاجياتهم النفسية والاجتماعية، ويتكون هذا الأسلوب مما يعرف بتوجه الإباء لنبذ الأطفال وتهميشهم ورفضهم في نفس الوقت دون تكليفهم بأية مطالب.

الملاحظ لهذه الأساليب التي ذكرها" Carr" وجود مستوى معين من الدفء والتقبل لكن مع مستويات مختلفة في أساليب التنشئة بين التساهل والإهمال والتسلط والاستبداد وهذا راجع لان المشاعر الوالدية هي شيء فطري في الانسان لا يمكن اغفالها ولكن يحدث ان يطغى جانب على جانب آخر فيحدث بسبب ذلك مشكلات في التعامل مع الأبناء.

في حين حددها **أحرشاو** في ثلاث نماذج أساسية **(د.ت، ص77)**.

1.نموذج الممارسة الضعيفة: يعتبر هذا الأسلوب التربوي الأكثر ضررا على نمو الطفل وتكيفه وتوازنه النفسي، وعادة ما يتميز إما بنوع من التذبذب والتناقض في المواقف، وإما بنوع من المزاجية المتقلبة المفعمة بالإهمال واللامبالاة وغياب الدعم فالطفل الذي ينشأ في ظل ممارسة تربوية تهمله ولا تعيره أي اهتمام على مستوى الاشباع البيولوجي والدفء العاطفي والتأطير التربوي، لابد وأن يفتقر إلى مقومات الشخصية السوية القادرة على التكيف السليم وعلى مواجهة مشاكل الحياة.

2.نموذج الممارسة الصارمة: هو الأسلوب التربوي الذي يتميز بمستوى عال من النظام والصرامة وبمستوى ضعيف من الحب والحوار حيث على الطفل أن يمتثل لأوامر الوالدين وتعليماتهم ولا يحق له أن يناقشها أو يزيغ عنها. وهذا النموذج عادة ما يعكس الممارسات التربوية المتميزة إما بالسلطة الزائدة وكل ما يواكب ذلك من أساليب السيطرة والحرمان والقسوة والتقييد. وإما بالرعاية المفرطة وكل ما يرافق ذلك من أساليب الحماية الزائدة والمراقبة الصارمة.

3.نموذج الممارسة المرنة: المتمثل في الأسلوب التربوي الذي يتميز بمستوى عال من النظام والتواصل والحميمية والمراقبة المعقلنة فالأباء يفضلون هنا أسلوب الحوار والاقناع والتفاهم لتوجيه الطفل وفق قواعد وسلوكات ثابتة، ولكن غير جامدة؛ بحيث يمكنها أن تتكيف بحسب الظروف والمواقف لتترك للطفل هامشا من حرية التصرف مع قبول بعض الأخطاء التي يقع فيها.

في حين قسمها البعض الآخر الى أساليب إيجابية وأخرى سلبية ومن بين الأساليب السلبية.

الأسلوب التسلطي: وهو إدراك الابن من خلال معاملة والديه له انهما يقيدان حركته ولا يعطيانه الحرية الكافية للحركة والنشاط كما يريد، ولا يسمحان له بحرية التعبير عن نفسه ومشاعره. أي أن تقييد الحرية يشمل الجانب المادي والجانب المعنوي معا. ويدرك الطفل ان والديه يعمدان إلى رسم خطوط محددة ليس له أن يتخطاها، وعليه أن يتصرف ويسلك كما يريد الوالدان، أو على الأقل لا يستطيع أن يأتي ما لا يرضيان عنه **(كفافي، 1989، ص.223)**.

وهذا نمط من التنشئة الأسرية الذي يتبعه الإباء وهم لا يؤمنون بالأخذ والعطاء مع الأبناء، ويحرصون على فرض الطاعة على الأبناء دون مراعاة لفرديتهم وينصب جل اهتمامهم على التحكم بالأبناء فهم لا يشجعون استقلاليتهم، وبوجه عام يتصف الأبناء في هذه الحالة بعدم السعادة والانسحاب الاجتماعي وعدم المبادرة والشعور بالضيق **(الزاملي، وعبد الكريم، 2019، ص1050)**.

وفيه يقوم الأباء بإجبار أبنائهم على طاعة الأوامر ومعاقبتهم بشدة عند العصيان ولا يكون للابن نصيب يذكر في المشاركة بالراي، وينصب دوره في الالتزام بالقواعد والأوامر من دون إبداء الرأي أو الاستفسار في هذا المناخ العقيم عاطفيا تنعدم روح التواصل المتبادل والقدرة على التشاور والتفاوض وتنصب الأهمية القصوى على الطاعة واحترام السلطة الابوية وفيه يقوم الأباء بفرض متطلباتهم من دون تجاوب أو تحاور مع الأبناء وغالبا ما تسمى العلاقات الأسرية في هذا الأسلوب بالعلاقات العمودية وتعكس نمط التربية بالقهر والإلزام**(الطالب واخرون، 2019، ص84)**.

2.6.أثر الأساليب المختلفة في التربية الوالدية:

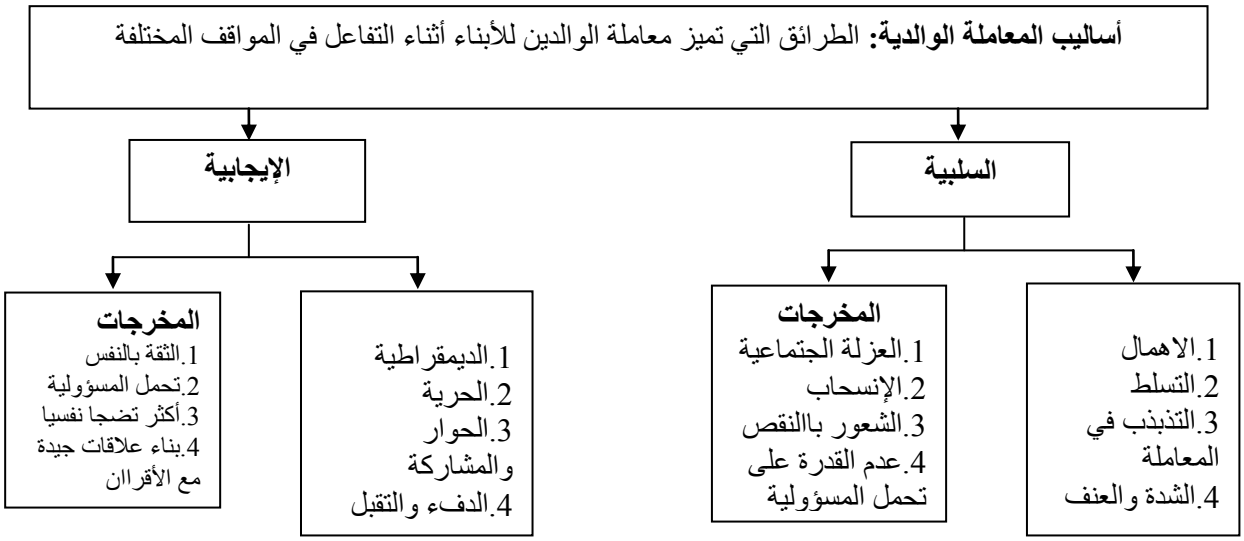
الأسلوب التسلطي الدكتاتوري: عادة ما ينتج عنه أبناء مطيعون ماهرون ولكنهم قليلو السعادة والتوازن الاجتماعي والثقة بالنفس.

الأسلوب الحازم الواعي: ينتج عنه أبناء سعداء متمكنون وناجحون.

الأسلوب المتساهل: غالبا ما ينتج عنه أبناء قليلو السعادة والقدرة على ضبط النفس في حين أنهم يكونون عرضة لمواجهة مشكلات مع السلطة ويكون أداؤهم ضعيفا في الدراسة.

الاسلوب المتسيب الاهمالي: وهو من أدنى الدرجات في مختلف نواحي الحياة حيث يفتقر أبناء هذا الأسلوب الثقة بالنفس والقدرة على التحكم في الذات وتكون كفاءتهم أقل من أقرانهم **(الطالب واخرون، 2019، ص85).**

كما يؤكد الباحثون (أينسورث) (وشيفر) (وهازان) في أن تنشئة الفرد في ظل رعاية تتسم بالقسوة والتجاهل والحرمان يؤدي به إلى تبني توقعات ومعتقدات غير كيفية حول كيفية استجابة الآخرين له، وهذا ما يساهم في ظهور العديد من المشكلات العاطفية والسلوكية **(صالح، وعبد الخالدي، 2021، ص20).**



مخطط رقم(09) يوضح أساليب التنشئة الاجتماعية المختلفة وتأثيراتها على الأبناء (اعداد/ الباحثة)

3.6.التربية الوالدية الإيجابية:

يعرفها (Hindman&Morrison,2012) بأنها: "سلوكات الوالدين المتوقع أن تأثر مباشرة على تطور الطفل وأدائه وصحته النفسية بطريقة إيجابية اعتمادا على ملاءمة ونوعية السلوك الوالدي، والذي

يعتمد على مستوى التعليم وتكييف الشخصية لدى الوالدين وامتلاكهما لمهارات حل المشكلات والنظرة الإيجابية والتوقعات الواقعية من الطفل والعلاقة الزوجية القوية **(سعادة، والصمادي، 2018، ص125)**.

1.3.6. مبادئ التربية الوالدية الإيجابية: تستند التربية الوالدية الإيجابية الى مجموعة من المبادئ منها: (Sanders,2008,p509)

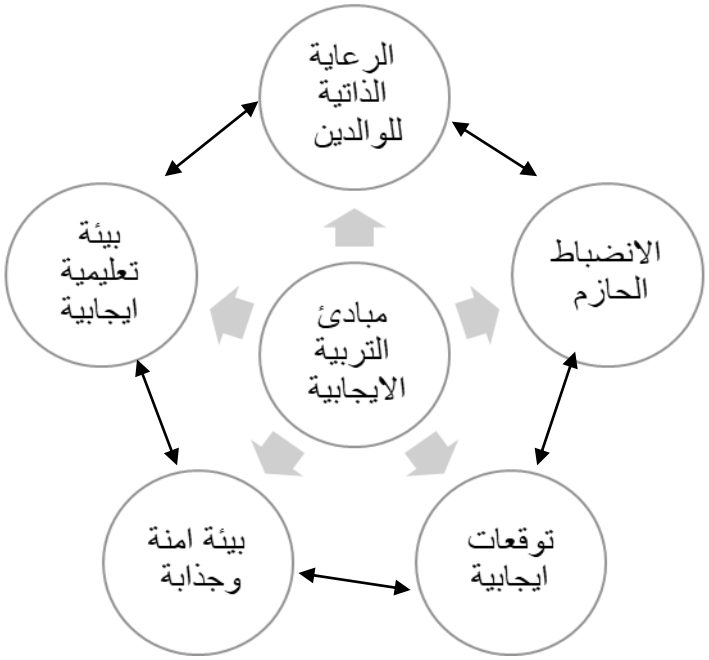
- **خلق بيئة أمنة وجذابة:** حيث ان البيئة الوقائية الآمنة الخاضعة للإشراف وتوفر فرصا للاستكشاف والتجربة واللعب والتعلم وتعزز نمو الطفل الصحي في جميع لأعمار

- **توفير بيئة تعليمية إيجابية:** يتضمن هذا المبدأ تعليم الوالدين أن يكونوا المعلم الأول لأطفالهم وهذا يعني أن الإباء يجب أن يتعلموا الاستجابة لطلبات أطفالهم بطريقة إيجابية وبناءة مع مساعدتهم أيضا على تعلم حل المشكلات بأنفسهم.

- **الانضباط الحازم:** يعلم البرنامج الوالدين كيفية التغيير من استخدام التأديب غير الفعال والقسري مثل العقاب البدني والصراخ والتهديد باستخدام استراتيجيات فعالة في موقف محدد تشمل الاستراتيجيات الفعالة اختيار القواعد الأساسية لموقف محدد ومناقشة القواعد مع الأطفال وإعطاء توجيهات وطلبات واضحة وهادئة ومناسبة للعمر، وتقديم النتائج المنطقية، واستخدام الوقت الهادئ والوقت المستقطع واستخدام التجاهل المخطط.

- **توقعات واقعية:** يساعد هذا المبدأ الإباء على تغيير التوقعات والاهداف لسلوك الطفل ليكون مناسبا من الناحية التطورية للطفل وواقعيا للأباء والامهات الذين لديهم توقعات أكثر واقعية لقدرات هذا الطفل هم أقل عرضة للانخراط في إساءة معاملة الأطفال أو اهمالهم.

- **الرعاية الذاتية للوالدين:** يهدف هذا المبدأ إلى تعليم الوالدين المهارات العملية حتى يتمكنوا من رؤية الابوة والأمومة كجزء من سياق أكبر يتعلق بالرعاية الذاتية وسعة الحيلة والرفاهية والحفاظ على الشعور باحترام الذات.



مخطط رقم(10) يوضح مبادئ التربية الإيجابية (اعداد الباحثة)

انطلاقا من المخطط السابق ترى الباحثة أن التنشئة الإيجابية للأبناء تنطلق من الرعاية الذاتية للوالدين حتى يتمكنوا من ممارسة الوالدية بكل كفاءة، وذلك من خلال بيئة آمنة للأبناء يتوافر فيها الأمان والاتزان بين افراد الأسرة وبالتالي يصبح لدى الأبناء قدر أقل من المخاوف وردود الأفعال السلبية والاضطراب.

2.3.6.أساليب التربية الوالدية الإيجابية: هو إدراك الابن من خلال معاملة والديه له، انهما يعاملانه معاملة طيبة، ويعطيانه الحرية، ويلبيان رغباته في معظم الحالات، وفي هذا الحال يشعر الطفل بحب والديه الثابت والدائم له، كما يشعر بالدفء الاسري والعلاقات الحانية من جانب والديه **(كفافي، 1989، ص ص.228-229)** ومن بين أساليب التربية الوالدية الإيجابية ما يلي:

1.2.3.6.الأسلوب القائم على الدفء والتقبل:

فالدفء كما تشير "دورانت" هو: الأمان العاطفي، والحب غير المشروط، والحنان اللغوي والجسدي، واحترام مستوى نمو الطفل، والحساسية اتجاه حاجات الطفل، والتعاطف مع المشاعر **(دورانت، 2007، ص24)** يشيرهذا المفهوم إلى تعبير الوالدين عن الحب والاحترام وإظهار الحنان لأبنائهم حيث يساهم ذلك في بناء علاقة والدية إيجابية بينهم وبين الأبناء، فالحب والدفء هما من الركائز الأساسية في التربية الإيجابية للأبناء.

هذا ويعتبر التقبل الأسلوب التربوي الشائع بين الوالدين؛ حيث يظهر الوالدان قدرا من الاهتمام والقبول للأبناء، ويتفهمون مشكلاتهم، ويفتخرون بإنجازاتهم أمام الآخرين، ويستجيبون لحاجاتهم. وهو أسلوب سوي له اثاره الإيجابية في شخصية الأبناء، إلا أن بعض الإباء لا ينجحون في إظهار الحب الكافي للأبناء وبخاصة في حالات الإعاقة أو الفشل أو العقوق مما يؤدي إلى عدم إشباع حاجات الأبناء، ويصل النبذ إلى حد طرد الابن من المنزل والسخرية من افعاله، أو المقارنة بينه وبين الآخرين، أو عدم تلبية حاجاته، ويصل الأمر أحيانا إلى الإهمال **(البحيري، 2004، ص239)**.

حيث ان الدفء والتقبل والقبول والترحيب من الوالدين هي المكونات الاساسية للتنمية العاطفية الصحية للأبناء وهي التي تشكل شخصيتهم في المرحلة العمرية من سنتين إلى ثلاث سنوات. وقد يعاني الأطفال الذين عاشوا في دور أيتام تفتقد الحنو والرعاية أو الذين عوملوا بخشونة في دور الحضانة، من قصور في الشخصية مدى حياتهم... وعندما تهمل أفكار الطفل وعواطفه وينظر إليها باستخفاف فقد تصيب شخصيته بقصور قد لا يشفى منه شفاء تاما، في حين يتميز الطفل الذي حظي بالرعاية من والدين محبين، ويتفوق في حياته **(الطالب واخرون، 2019، ص ص 332-333)**.

2.2.3.6.الأسلوب الديمقراطي (الاختيار الحر): يشير مفهوم الأسلوب الديمقراطي في التنشئة إلى عمليات التنشئة التي تنطلق من قيم الحب والتعاطف في العملية التربوية والبعد عن فرض النظام الصارم

على الأبناء. وتسير العلاقات الأسرية وفق هذا الأسلوب بشكل تعاوني مبني على المودة والاحترام المتبادل؛ إذ يتعلم الأبناء أنهم مطالبون بتأدية بعض الواجبات بصورة نظامية، كما يتعلم الطفل حقوقه ويترك له قدر من الحرية في اتخاذ القرارات الخاصة به. وتعتمد هذه التنشئة على طرح التساؤلات التي تثير وتدعم وتحفز حب الاستطلاع والاعتماد على النفس والقدرة على اتخاذ القرار الواعي، وغرس القيم الأخلاقية وقيم التسامح وتقبل الآخر **(التنمية، 2018، ص ص60-61)**.

يميل فيه الوالدان إلى رعاية أبناءهم وفق مبادئ الدفء والمحبة واحترام حاجاتهم وإشباعها وتقبل سلوكياتهم بكل مرونة وتسامح ويضع الوالدان قواعد لضبط سلوكيات أبنائهم دون إكراه من خلال التشارك معهم وتتصف أدوات ضبطهم للسلوك بالقابلية للتغيير والتعديل نحو الأفضل، ودرجة معتدلة وتكيفية من التحكم ومستوى عالي من التقبل **(الحموري، والربايعة، 2018، ص87)**.

وفي ضوء الأساليب التربوية السالفة الذكر التي يتبعها الوالدان في تنشئة الأبناء والتي تتراوح بين السلبية والايجابية ترى الباحثة أهمية القرار الذي يتخذه الوالدين في تحديد الممارسة التربوية اتجاه شخصية الأبناء، ومن هنا فإنه من الضروري ان يغير الإباء والامهات من طريقة تعاملهم مع ابناءهم إذا كانت تلك الطرق تساهم في خلق مزيد من المشكلات في علاقتهم مع الأبناء وفي علاقة ابنائهم بالأخرين وتؤثر على شخصيتهم وتوافقهم النفسي والاجتماعي وذلك باتباع الأساليب التربوية الإيجابية لما اثبتت من فعاليتها في تنشئة الأبناء حسب الدراسات العديدة التي أجريت في هذا الصدد.

وفي هذا السياق " اجمع علماء النفس باتجاهاتهم المختلفة على أن أساليب التربية التي يتبعها الوالدان في تنشئة الأبناء لها أكبر أثر على شخصياتهم في المستقبل وفي نوع الاضطرابات النفسية التي يتعرضون لها"**(الزعبي، 2013، ص21)**.

حيث قام مارتينيز (Martinez ,et al ,2007) بدراسة تهدف إلى اكتشاف العلاقة بين احترام الذات عند المراهقين (11-15 سنة) وأسلوب الوالدين في التربية تمت الدراسة في البرازيل على(293)

مراهقا ومراهقة، وأظهرت النتائج أن المراهقين في البرازيل من الأسر المتسامحة ذات المكانة الاجتماعية والعلمية العالية حصلوا على درجات أعلى في احترام الذات من المراهقين التابعيين لأسر متسلطة أو لأسر مهملة (**شريف، 2014، ص60**).

كما هدفت دراسة كروزوأخرين (Cruz et al ,2013) إلى البحث في العلاقة بين أنماط الرعاية الوالدية والسلوكيات غير السوية لدى عينة من الطلبة المراهقين في اسبانيا تكونت من (173) طالبا و(198) طالبة كشفت النتائج أن هناك فروقا في مستوى السلوكيات العدوانية والغضب، وعدم القدرة على ضبط السلوك تعزى لنمط الرعاية لصالح الطلبة الذيم صنفوا أنماط رعايتهم (للأباء وللأمهات) أنها متسلطة، حيث أظهروا مستويات أعلى من السلوكيات غير التكيفية. كما كشفت النتائج عن وجود فروق في مستوى السلوكيات غير التكيفية تعزى للجنس لصالح الذكور، كما ارتبط نمط الإباء التسلطي بالسلوكيات العدوانية أكثر منه لدى الأمهات (**الحموري، والربايعة، 2018، ص89**)، "وقد كشفت بعض الدراسات إلى أن النهج الأقل تسلطا الذي يستخدمه الأباء مع أبنائهم عند استخدامهم للإنترنت يميل إلى أن يكون أكثر فعالية"(**الحاوري، 2021، ص107**).

اما على المستوى العربي والمحلي فتوجد كثير من الدراسات التي تدعم وتأكد ان لأساليب التربية الوالدية تأثيرات إيجابية أو سلبية على شخصية الأبناء حسب أسلوب المعاملة المتبع من طرف الوالدين.

ومن أبرز الجوانب التي يجب مراعاتها في التربية الوالدية الإيجابية اليوم ما يلي: (**البحيري، 2004، ص ص240-241**).

- ان تقوم ممارستهما وآراؤهما على وجهات نظر واضحة وثابتة لدى الأباء، لا تختلف باختلاف الزمان والمكان، وأن تنطلق هذه الممارسات والاراء فكرا وتطبيقا – من فهم عميق لتكوين الانسان، ووظائفه العقلية والجسمية والنفسية، وكذلك من الواقع البيئي والاجتماعي المحيط ويمكن أن نطلق على هذا الجانب فكر التربية الوالدية.

- ان تركز على تدعيم الجوانب الفكرية والعقلية وبناء الانسان في جوانبه الروحية والفكرية لتسهم في تحقيق التوازن بين النمو المادي والتكنولوجي الذي يدعم فكر العولمة المعاصر، والنمو الروحي والعقلي وذلك لخلق وتفجير طاقات الابداع لدى الأبناء دون انفصال عن الأصول الفكرية للأبناء، ويمكن أن نطلق على هذا الجانب تربية الفكر لدى الأبناء. ولازالت التربية الاجتماعية والتفوق الاجتماعي من الأهداف المعاصرة التي يجب على الأسرة الاضطلاع بها.
- أن تركز على علاقة الفرد بالمجتمع، فيكون المجتمع في قلب الفرد، ويكون الفرد في قلب المجتمع. وبمعنى آخر أن تنطلق التربية الوالدية من تقدير واعي بالمسؤولية الاجتماعية فكرا وتطبيقا وأن تتيح فرص تجسيد هذا المفهوم الاجتماعي في ضمير وسلوك الفرد.
- أن تعزز انتماء الأبناء لهوية الإسلام باكتساب الأبناء آداب الإسلام وإعطائهم الثقة والقبول، ومشاركتهم الكبار، وتحمل المسؤوليات واكتساب المهارات الاقتصادية واللغوية المتعددة.

ان جهل الاسرة بأساليب التربية السليمة وخلخلة القيم والمعايير السلوكية في نصحهم وتوجيههم كالقسوة والإهمال والنبذ والسخرية والحماية الزائدة والتدليل المفرط والاعتماد الدائم على الوالدين، وعدم الاعتدال في التعامل مع الأبناء بين القسوة واللين وعدم اتخاذها الأسلوب الملائم لكل ظرف اجتماعي تتعامل به مع ابناءها بما ينسجم وطبيعة الحالات الاجتماعية والسلوكية التي يمر بها الأبناء، جميعها تولد عند بعض الأبناء شخصية محبطة تعجز عن التفاعل مع المجتمع والتعامل مع أبسط قواعد الحياة اليومية **(برسيم، 2018، ص162)**.

7.تعامل الوالدين مع الابن المراهق: التربية الصحيحة والسليمة هي تلك التي لا تنظر إلى الافراد في كل مستوياتهم العمرية بمنظار واحد، ولا تتعامل مع الصغار مثلما تتعامل مع الكبار، ولا تتعامل مع الإناث كتعاملها مع الذكور، فلكل فئة عمرية خصائصها التي تميزها واحتياجاتها التي تتطلبها، إذا تم الاهتمام بتلبيتها اكتمل نمو الفرد بشكل سليم، وتخطي العقد والعقبات **(الحاوري، 2021، ص19)**.

وتعتبر مرحلة المراهقة من أكثر مراحل النمو حساسية التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد والاستمرارية، فهي مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد وتختلف كيفيات هذا الانتقال من فرد لأخر ومن بيئة إلى أخرى

كما تشير إلى مرحلة انتقالية يجتهد فيه المراهق للانفلات من الطفولة المعتمد على الكبار، ويبحث عن الاستقلال الذاتي الذي يتمتع به الراشدون فهو موزع بين عالمي الطفولة والرشد **(العمري، 2018، ص142)**.

وهي أيضا مرحلة جد حساسة وحرجة نظرا لما يتخللها من تغيرات جد مهمة في النواحي الفيزيولوجية، الجسمية والنفسية، الاجتماعية والدينية، فهذه التحولات في مجموعها تساهم في تكوين شخصية مستقبلية للفرد.(لعباس، 2012، ص 84). لذلك تحتاج هذه المرحلة من الوالدين إلى وعي وإدراك بمسئولياتهم تجاه أبنائهم دون مغالاة في الافراط، في تلبية مطالبهم أو التراخي في الاستجابة لحاجياتهم، أو القسوة الزائدة واللامبالاة بمشاعرهم، مما يترتب عليه عند اتباع من هذين الاتجاهين المتضادين، ضعف ثقة الأبناء بأنفسهم وبذويهم ونفور من الحياة الاسرية وتمردهم على أوضاعهم وخروجهم من الالتزام والطاعة والضبط والتنظيم وعقوقهم للوالدين **(سيد منصور، والشربيني، 2000، ص218)**.

إن هذه الفترة في حياة الإباء والابناء هي فترة حرجة للغاية ويقع الإباء في حيرة كبيرة بين منحهم الحرية والاستقلالية التي لا يستطيع الأبناء ممارستها في كل شيء وبين التعامل مع مشاعرهم المتقلبة والتحديات التي يوجهونها في هذه المرحلة لان التعامل السلبي مع هذه المشاعر سيؤدي إلى العديد من المشاكل للمراهق **(الشافعي، 2009، ص47)**.

وبالتالي تفرض على الوالدين متطلبات عدة ومهارات وأساليب ملائمة للتعامل مع هذه الفترة الحرجة التي يمر بها الابن المراهق بحيث تنعكس تلك المعاملة التي يتلقاها على توافقه النفسي والاجتماعي.

وحسب Musitu, Jumenez & Povedano(2008) فإن إدراك المراهقين الإيجابي للبيئة الأسرية يشجع على التلاحم والدعم والثقة بين أفراد الأسرة ويحرك اتصال أسري ديناميكي منفتح ومتعاطف معززا التكيف السلوكي والنفسي الاجتماعي للمراهقين **(العزايزة، 2016، ص8)**.

وما تمرد الأبناء المراهقين على من حولهم هو نتاج وانعكاس لنوع المعاملة تجاههم، فالتعامل المثالي معهم واحترام شخصياتهم واستشارتهم، وتحميلهم مسؤوليات تجعل العلاقة رائعة مع من حولهم خالية من الصراع المتبادل، بعكس التعامل بطريقة أفعل، او لا تفعل، فهي طريقة لا يحبذها المراهقون من الأقربين، فهي تجعل العلاقة يشوبها الشد والرفض والتمرد وهو امر طبيعي لا يلام فيه المراهق نتيجة قلة الخبرة والتجربة وحاجتهم إلى فهم شخصياتهم واحترامها**(الشافعي، 2009، ص128)** إذا المشكلة الأساسية في التعامل مع المراهقين تكمن في سوء فهم الإباء لمرحلة الطفولة والمراهقة ويمكن حصر اهم العوامل التي تؤدي إلى سوء العلاقة بين المراهق ووالديه فيما يلي: **(كاظم، 2006، ص ص53-54)**.

- عدم مراعاة التغييرات الحاصلة في مرحلة المراهقة.
- عدم اتفاق الوالدين على طريقة تربية الطفل والمراهق.
- عدم ضبط النفس أمام الأبناء اثناء المشكلات الاسرية.
- تسرع ردود أفعال الوالدين تجاه أخطاء الطفل والمراهق.
- ضعف تواصل الإباء مع أبنائهم في مرحلة الطفولة والمراهقة.

في حين ذكر **سيد منصور، والشربيني (2000، ص ص72-73)** أن أسباب الخلاف بين الإباء والمرهقين تكمن في ثلاث عوامل رئيسية هي:

1. ما يفرضه الإباء من قيود على المراهقين لإقرار الحزم وتدريبهم على النظام وما يصحب ذلك من ثورة المراهقين عليها ورفضهم إياها.
2. مبالغة المراهق في نقده لوالديه ولإخوته ولحياته العائلية، والذي يراه الوالدين نوع من العقوق

3. قد يكون الخلاف ناجما من نوع الحياة الاجتماعية التي يحياها الفرد في مراهقته، وخاصة في اختلاط المراهق بالجنس الاخر والأماكن الغريبة التي يرتادها والملابس الشاذة التي يرتديها، وحاجته الملحة لمزيد من المال ليتابع هواياته المختلفة ومشاهدة وسائل الاعلام الغربية التي قربتها شبكة الانترنت والفضائيات المختلفة.

وترجع شدة هذا الخلاف إلى إصرار الإباء والامهات على معاملة أبنائهم على أنهم مازالوا أطفالا، وعلى مطالبتهم في الوقت نفسه بأن يتحملوا المسؤولية وأن يسلكوا في حياتهم مسلك اكبار وتتزايد حدة هذه الخلافات حتى يصل إلى نهايتها فيما بين 14سنة، 15سنة إلى17 سنة تقريبا ثم تهدأ حدتها بعد ذلك بالتدرج

1.7.أسلوب منح الاستقلال الذاتي:

عرف "لي كراند روبورت" Le Grand Robert**الاستقلالية بأنها** " حق الفرد في أن يسير نفسه اعتمادا على قونينه الخاصة أي اعتمادا على اختياراته وقراراته وما يراه مناسبا لنجاحه وهي في الادبيات التربوية قدرة قابلة لان تبنى عبر جميع الأنشطة اليومية التي يقوم بها الطفل، أي أنها كفاية مستعرضة تبنى عبر عدة مجالات تربوية مختلفة.

وهو أيضا منح الابن قدرا من الحرية لينظم سلوكه، دون دفعه في اتجاهات محددة أو كف ميوله من خلال قواعد ونظم يطلب من الالتزام بها ويشجع على ممارستها دون مراعاة لرغبات الابن أو دون تزويده بمعلومات عن نتائج سلوكه **(الشربيني وصادق، 2001، ص224)** ولا يعني تعليم الاستقلالية للأبناء وتدريبهم عليها أن تكون العلاقة بينهم وبين أبائهم مقطوعة تماما، فيفضل أن تكون الاستقلالية اعتماد على الذات بقدر ما هي اعتماد متبادل على الاخرين يسود بين أفرد العائلة جميعها في مختلف المراحل العمرية **(الطالب واخرون، 2019، ص 413)**.

ويميل الفرد نحو الاستقلال الذاتي يبدا مبكرا منذ الطفولة ويشتد في المراهقة حيث يدفعه ذلك إلى أنواع من سلوك التمرد على سلطة تفرض نفسها عليه، ويتعثر المراهق في خطواته الأولى في قيادة نفسه نحو الاستقلال الذاتي، وذلك لنقص في خبراته العملية، وضيق في افاقه وعلاقاته **(سيد منصور والشربيني، 2000، ص194)** ومما لا شك فيه ان الطالب في المرحلة الثانوية والجامعية يميل إلى محاولة اثبات الذات وذلك عن طريق استقلاله برأيه وتحرره من رقابة الاخرين ويجب أن يظهر بمظهر المستقل أمام أصدقائه بصفة خاصة وأن حرصه على الاستقلال لا يعني إطلاقا رفضه للتوجيه ولكن يشترط أن لا ينال ذلك من اعتزازه بنفسه .. والاباء في نفس الوقت يهمهم أن يحتفظ الأبناء بهذه الصفة التي هي من دعائم بناء الشخصية السوية، فإن الأبناء يطالبون بقدر من الحرية التي تبث الثقة بالنفس ولا تنال من احترام الانسان لنفسه ولذا فإن إقامة علاقة طبيعية ودودة وفي جو من الثقة بين الإباء والابناء تمكنهم من طرح مشاكلهم وما يشغل بالهم على الإباء والامهات **(نور، 2015، ص34)**.

وتكون تنمية الاستقلالية بين الأبناء، عن طريق إتاحة فرص المشاركة في الأدوار الاجتماعية من شأنه تدعيم الحياة الاسرية المتماسكة وتقليل المشاكل التي يعيشها جيل الأبناء **(سيد منصور والشربيني، 2000، ص223)**.

ابعاد وحدود الاستقلال: وهناك مجموعة من الشروط التي ينبغي ان تكون حدود الاستقلال الممنوحة للابن متناسبة معها وهي على التوالي: **(القائمي، 1996، ص535)**

- شروط السن وبالشكل الذي يكون معه قادرا على استعابها والاستفادة بنحو لائق.
- شروط ادراكه وفهمه وبالشكل الذي يعلم معه ماذا يفعل وماهي الخطوات التي خطاها.
- شروط احتياجاته؛ إذ ان للفرد حاجات معينة في كل مرحلة من مراحل العمر المختلفة.
- شروط حياته الحاضرة والافاق التي صورناها له في هذا المجال.

وترى الباحثة ان عملية تشجيع المراهق على الاستقلالية عملية تحتاج ان يكون الوالدين متفهمين لخصائص المرحلة لأنه غالبا ما يرغب الوالدان في ذلك إلا انهما يسلكان سلوكات تبين عكس ذلك.

2.7. تنمية الصمود النفسي لدى المراهق: المراهقة مرحلة حرجة في مسار النمو النفسي يواجه المراهقين فيها العديد من المواقف الضاغطة، قد تنعكس أثارها على معظم جوانب شخصيتهم، ومن خلال سعي المراهقين إلى إحداث التوافق النفسي والاجتماعي والتكيف مع هذه الظروف والمتطلبات يتبنى العديد منهم استراتيجيات معينة سواء كانت سلبية أو إيجابية لمواجه تلك الاحداث، ففي ضوء حسن اختيارهم لتلك الاستراتيجية الأكثر تناسبا لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة سوف يصبح بالإمكان تحجيم العديد من نتائج الاحداث السلبية للحياة اليومية الضاغطة، فالشخص لا يستطيع الهروب من الضغوط وبالتالي فإنه بحاجة إلى تعلم كيفية التعامل معها بفعالية وذلك بتنمية، استراتيجيات مواجهة تتغير حسب تقيم الفرد لها بتفاعله الإيجابي معها أو تفاعله السلبي. من هنا تظهر أهمية تنمية الصمود النفسي لدى الأبناء كأحد الاستراتيجيات المهمة لأنه ينطوي على العديد من مصادر الدعم والمساندة التي تساهم في وقاية الأبناء من كثير من مشكلات الحياة وضغوطاتها.

ويمثل الصمود النفسي جوهر علم النفس الإيجابي والذي يساعد الإنسان على التكيف مع الظروف المحيطة والمواقف الضاغطة فضلا عن أنه يتضمن مكونات تشمل: المساندة الاجتماعية، والقيم الروحية، والعلاقات مع الآخرين، بما يساعد في زيادة قدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة التي تواجهه والنظر بشكل أكثر تفاؤلا للحياة **(الغبور، 2019، ص3)**.

ويكون تنمية الصمود النفسي من خلال طريقتين: **(الغبور، ص47)**

- العمل على التقليل من المخاطر التي يتعرض لها الأبناء.
- العمل على زيادة عوامل الوقاية والحماية.

وذلك من خلال توفير بيئة أسرية آمنة ومستقرة (الحفاظ على الأدوار الأسرية والطقوس والتماسك الأسري وإعطاء الوقت والاهتمام الذي يحتاجه الابن، والحفاظ على العلاقات الأسرية، والأنشطة العائلية)

وتستخلص الباحثة مما سبق أن تعامل الوالدين مع الابن المراهق ينبغي أن يكون نابع من فهمهم لتلك المرحلة والتغيرات التي تحدث فيها حيث يقول محمد حسين نقلا عن **حنفي (2004، ص10)** أنه "كلما كان الأخرين من حول المراهق أكثر تفهما لأحوال المراهق وأكثر تعاطفا معه فعومل على قدر قدراته، فإن التوافق والاستقرار يحدثان له "لان كل ذلك سوف يساهم في معرفة كيفية التعامل ويسهل عملية التواصل ويحقق اشباع لرغبات المراهق وحاجاته النفسية.

8.تأثير التكنولوجيا الحديثة على تربية الأبناء: تعد الوسائل التكنولوجية الحديثة السمة المميزة للعصر الحالي إذ نجد انه لا يكاد أي بيت جزائري تقريبا لا يخلوا من وجود مثل هذه التكنولوجيات الحديثة للإعلام والاتصال ومع هذا التزيد المخيف والتقدم التكنولوجي المتسارع والهائل تزداد المخاوف من اضمحلال وتلاشي بعض القيم والثقافات التي كانت سائدة في مجتمعنا وهذا بات واضح للجميع من خلال سلوكيات بعض الأفراد في المجتمع إذ ساهمت التكنولوجيات الحديثة ومن بينها الانترنت في تفكك العلاقات الأسرية ودخول بعض العادات والقيم الغريبة على مجتمعنا العربي المسلم، فبدلا من أن كان أفراد الأسرة يقضون وقتا طويلا معا أصبح كل واحد منهم يقضيه في غرف الدردشة ومواقع التواصل الاجتماعي وأصبحت الأسرة تفتقد لكثير من مقومات تماسكها، وهو عملية التواصل والتفاعل الإيجابي قيما بين أعضاءها، فأصبح الهاتف النقال بديلا عن الزيارات بين العائلات، ومما ساعد على ذلك هو اهتزاز دور الأسرة في الرعاية والتنشئة الاجتماعية للأطفال بسبب خروج المرأة للعمل وانشغال الوالدين بتوفير الحاجيات الأساسية للأبناء دون الاهتمام بالعنصر الأهم وهو عملية التربية والتنشئة الاجتماعية السليمة التي تعزز القيم والثوابت الوطنية والإنسانية، وتعمل على تكوين أفراد صالحين لأسرهم ولمجتمعاتهم.

ويأتي تأثير وسائط الانترنت باعتباره من اهم مجالات البحوث المعنية بالأسرة في العصر الرقمي (Family in digital age) فالتكنولوجيا عموما تؤثر على الاسرة كما أن استخدام أفراد الأسرة لمعطيات التقنية يتأثر بسيكولوجية الشخصية متفاعلة مع الإرث الثقافي وانعكاساته النفسية والاجتماعية على هذا الاستخدام، بمعنى أن الأسرة كنظام اجتماعي تخلق استخدامات الاتصال التي تناسب العادات والقيم والمعتقدات التي توجه سلوكيات أفرادها متأثرة في ذلك بتكنولوجيا الاتصال الحديثة التي أصبحت لا تنفصل عن حدود الأسرة والأدوار الاجتماعية والمكونات السيكولوجية في العلاقات الأسرية بامتداداتها الداخلية والخارجية والادوار من حيث البساطة والتعقيد من هنا ساهمت وسائط الإنترنت في وجود تركيب أسري يتضمن مدى واسع من التفاعلات والعلاقات والسلوكيات المنمطة والمتغيرة وفي ضوء طبيعة هذا التركيب واحتياجات الاسرة وامكانياتها تتحدد علاقة أفرادها بوسائط الانترنت التي بدورها تشكل رافد متجددا يؤثر في التفاعل الأسري وتتحدد طبيعة التأثير في ضوء الإشباعات المطلوبة وكذلك في ضوء نسق القيم السائد في الاسرة فقد تكون الإنترنت عاملا يدعم هذا النسق أو يضعفه وهنا يظهر دور الاسرة كسلطة ضابطة للسلوك. كما يظهر توجه الأبناء بشأن الانترنت **(الجناعى، 2018، ص4)**.

كما أن لها تأثيرات وانعكاسات على الأفراد سواء على الصحة النفسية أو على القيم والثوابت الأخلاقية. وخاصة لدى الأطفال والمراهقين إذ نجد أن التكنولوجيات الحديثة ابعدتهم عن العالم الواقعي الذي من المفروض أن يتعلموا فيه مواجهة كل تحديات الحياة إلى عالم افتراضي أين تترصد هم المخاطر من كل جهة، والتي من المحتمل أن تؤدي بهم إلى أضرار نفسية وجسدية خطيرة تكون سببا في تعاستهم وعزلتهم وشعورهم بالضيق والقلق، والتوتر.

ويعتبر العالم الأمريكي مارشال ماك لوهان Herbert Marshal Mcluhan أول من شعر بهذا الخطر وهو أحد علماء الاجتماع اهتم كثيرا بتأثير وسائل الإعلام فنادى بأن المضمون ليس هو كل شيئا إنما هناك ما هو أهم منه وأكثر تأثيرا وهو الوسيلة نفسها وبعبارة أخرى التكنولوجيا، ويقصد بالوسيلة هي

الرسالة. ويقول ماك لوهان أن المحتوى يصل إلى الناس بواسطة وسيلة وأن هذه الوسيلة تغيرت عبر التاريخ عدة مرات من اللسان، الكتابة، الطباعة، الصحافة، الراديو، التلفزيون، الخ شبكات التواصل الانترنت. وكلما تغيرت الوسائل إلا وكان لها أثر كبير على المجتمع ووقعت تغيرات جذرية في السلوك بغض النظر عن محتوى الرسالة. هي إذا أداة كبيرة للتأثير، فالرسالة ليست إلا وسيلة أو بعبارة أوضح فالوسيلة عندما تكون جديدة هي التي تؤثر في المجتمع وتجعله يسلك سلوك جديدا **(سليماني، 2018، ص60)**.

هذا مما جعل الاسرة اليوم تواجه كثير من التحديات المعاصرة قد تؤدي إلى قصور في دورها التربوي في توجيه الأبناء وتعليمهم، إذ تعيش في عالم بلغت فيه سبل الاتصال ووسائل الاعلام من الكثرة والتنوع والسرعة بحيث تجد نفسها في كل يوم، بل وبكل ساعة تواجه بخضم من الآراء والأفكار والنظريات والفلسفات تتراوح بين أقصى اليسار واليمين، ولا تستطيع أن تواجه هذه التحديات إلا بأن تحدد لنفسها موقفا من كل ما تتلقاه، ولن يمكنها أن تسمع لذلك الراي الذي يسم كل ما هو وارد بأنه غزو ثقافي يجب على كل فرد أن يصم أذنيه عنه فالأسرة تكاد تعايش كل هذا وذاك ولا بد أن تواجه الموقف كي لا تفقد دورها التربوي**(زوير، د ت، ص385)**.

إن وعي الاسرة واهتمامهم بمتابعة استخدام أبنائهم للوسائل التكنولوجية يعتبر من الأمور المهمة والتي يمكن أن تسهم في زيادة فهم الأبناء واستعابهم لما يعرض عليهم سواء عن طريق الإنترنت أو البرمجيات المعدة لهم، وهذا يتطلب أن يكون الوالدين على وعي وفهم وقدرة على معرفة ما يستخدمه أبنائهم من خلال الوسائل لتزداد قدرتهم على متابعتهم ومشاركتهم أيضا، وبالتالي يمكن أن يحقق هذا جوانب إيجابية في شخصية الأبناء وهو الامر الذي يجب أن تسعى إليه **(سامي احمد، 2014، ص ص 254-255)**.

وفي ضوء ذلك فإن للوسائل التكنولوجيا الحديثة تأثيرات على تربية الأبناء وذلك من خلال الرسائل التي ترسلها عبر الوسائط المختلفة والتي تختلف عن بيئة وثقافة المجتمعات المستقبلة لتلك الرسائل والتي تؤدي بدورها الى انعكاسات خطير على مختلف جوانب شخصية الأبناء (الدينية، والأخلاقية، النفسية، الاجتماعية)

حيث أشار باتيم وكارن (Pattim& Karen ,2001) في دراسة عن خبرات الأطفال الإيجابية والسلبية مع الانترنت إلى أن الفيروس المدمر للكمبيوتر، والعنف، والممارسات اللاأخلاقية جاءت في مقدمة الخبرات السلبية التي يواجه الأطفال أثناء تصفحهم لشبكة الانترنت **(سامي أحمد، 2014، ص262)**.

كما حذر العديد من الأخصائيين في التربية وعلم النفس الإباء والأمهات من مكوث أطفالهم لساعات طويلة أمام تلك الشاشات نظرا لانعكاساتها السلبية على شخصية الطفل وتكوينه النفسي والعقلي وهذا ما أكدته أعداد متزايدة من الأمهات اللاتي يعانين من بقاء صغارهن لساعات طويلة أمام أجهزتهم ولا يمتلك أولياء الأمور وسيلة لتحجيم هذا الإدمان في ظل غياب البدائل المناسبة **(حسن وحسون، 2018، ص82)**.

وتعتقد كيمبرلي يونغ فيما يتعلق بإدمان الأطفال أنه مع كون الوصول إلى الانترنت شيء حيوي في العالم المعاصر، وأداة هامة في تعلم الأطفال، بالإضافة إلى كونه وسيلة مسلية للغاية وغنية بالمعلومات فان هذه الصفات تحرض الأطفال على الهروب من الواقع فبإمكان أي شخص أن يكون في غرفة الدردشة عبر الانترنت ويلعب مباريات مثيرة وصعبة ضد لاعبين آخرين من جميع إنحاء العالم أنه بالنقر مرة واحدة على الفأرة يمكنهم الدخول إلى عالم مختلف لا يبقى لمشاكل حياتهم الحقيقية أي وجود وجميع الأشياء بالنسبة لها وبالنسبة له هي تجربة ممكنة، وأما الأطفال الذين يفتقرون إلى علاقات مجزية ورعاية

كافية أو الذين يعانون من ضعف المهارات الاجتماعية ومهارات التأقلم فهم أكثر عرضة لتطوير عادات غير مناسبة أو مفرطة على الانترنت(**كياس، 2018، ص211**).

وبهذا فقد وضعت هذه الحالة الحضارية الجديدة التي فرضتها ثورة المعلومات والاتصال، والمتمثلة في الإنترنت الأسرة في مواجهة عالم إلكتروني يقوم على سريان كم هائل من المعلومات وتبادلها وتخزينها... فلا تكاد تكنولوجيا معينة تطرح في السوق، حتى يكون الجيل التالي لها قد أصبح جاهزا كي يحل محلها، ووسط هذا الكم من الارباكات التي فرضت على الأسرة، وهذه التهديد الذي بدأ يهاجم وينخر في صميمها، جعلها تفقد تواليا سيطرتها على تنشئة أبنائها **(جرار، 2012، ص ص109-110)**.

ورغم كل ذلك لا يمكن لأي أحد أن ينكر الدور الإيجابي لتلك التكنولوجيات في تعليم وتثقيف الأبناء في جوانب متعددة من شخصيتهم وهذا ما اشارت إليه عديد الدراسات النفسية والتربوية وعليه يجب أن تتخذ الاسرة موقفا إيجابيا في تعاملها مع تكنولوجيا المعلومات والاتصال، وعلى وجه الخصوص الإنترنت لأنها تعد مصدرا هاما للمعلومات لا غنى عنها لكل طالب، وذلك باتخاذ كل التدابير الوقائية والتوعوية لحماية الأبناء من مخاطرها.

9.مسؤولية الوالدين في حماية الأبناء من التكنولوجيا الحديثة: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " **كلكم راع، وكلكم مسؤول عن رعيته، الإمام راع ومسؤول عن رعيته، والرجل راع في أهله وهو مسؤول عن رعيته، والمرأة راعية في بيت زوجها ومسؤولة عن رعيتها، والخادم راع في مال سيده ومسؤول عن رعيته. قال: وحسبت أن قد قال: والرجل راع في مال أبيه ومسؤول عن رعيته، وكلكم راع ومسؤول عن رعيته**" **(البخاري، 1999، ص413)** إن دور الوالدان في تربية الأبناء وتوجيههم ضروري في عصر يعج بالتكنولوجيات الحديثة للاتصال

هذا و تواجه الاسرة العربية في عالمنا المعاصر عصر العولمة والمعلوماتية وثورة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات وضعية معقدة من التحولات الكبرى، فهي تواجه فيضا متدفقا من التحديات

المصيرية التي تشكل لها صعوبات وتحديات في مهام التنشئة، وما يتعلق بأدوارها الارشادية والتوعوية الفاعلة في التعامل مع التكنولوجيا المعاصرة **(الزيودي، 2015، ص18)**.حيث وضعت هذه الحالة الحضارية الجديدة التي فرضتها ثورة المعلومات والاتصال والمتمثلة في الإنترنت، الأسرة في مواجهة ولادة عالم الكتروني يقوم على سريان كم هائل من المعلومات وتبادله وتداولها وتخزينها، وبقدر يتجاوز العالم الواقعي الطبيعي المعروف**(جرار، 2012، ص109)**.

وترى الباحثة أنه يمكن تقسيم مدى وعي الاسرة الجزائرية لمخاطر الوسائط التكنولوجية الى أربع مستويات المستوى الأول: تدرك وتتخذ الإجراءات والتدابير الوقائية اللازمة لمجابهة أي خطر قد ينجم عن هذه التكنولوجيات.

المستوى الثاني: تدرك وتعي وتمنع وتحارب وجودها في البيت

المستوى الثالث: تعي وتدرك ولا تفعل أي شيء

المستوى الرابع: لا تدرك ولا تفعل شيء

أما عن المستوى الثاني فهو منافي لصواب لأننا لا نستطيع أن نمنع ابناءنا من أن يعيشوا زمانهم كما لا يمكن أن ننكر الإيجابيات الكبيرة لهذه التكنولوجيات الحديثة في التعليم والتعلم أما المستوى الثالث والرابع فهنا يكمن الخطر على الأبناء، هذا على مستوى الوعي والتعامل فإذا جئنا لنحلل الواقع فنجد أن هذه التكنولوجيات في جانبها السلبي سموم تسمم عقول الابناء مثلها مثل المخدرات بل واخطر فهي خطر غير مرئي ولا يعرف تأثيره سوى على المدى البعيد وما نلاحظه من سلوكيات إلا دليل على تأثيراتها السلبية والخطيرة جدا على المجتمعات على اختلاف مستويات وعيها بالمشكلة، ويتأثر مستوى الوعي بعوامل يمكن أن نوردها في النقاط التالية:

المستوى التعليمي للوالدين: يلعب التعليم دورا مهما في إعداد وتوجيه الأبناء لاكتساب القيم والمعايير الخاصة بالمجتمع وقد توصل عبد الفتاح القريشي (1986) في دراسة اتجاهات الإباء والامهات الكويتيين

في تنشئة الأبناء وعلاقتها ببعض المتغيرات إلى أن المستوى التعليمي للوادين يرتبط ارتباطا موجبا باتجاه السواء في معاملة الأبناء بحيث يزيد السواء كلما زاد المستوى التعليمي، كما يرتبط المستوى التعليمي للوالدين ارتباطا سالبا بالاتجاهات غير السوية، فكلما زاد المستوى التعليمي نقصت الاتجاهات الوالدية غير السوية(**الكندري، 1992، ص160**).

فإذا توفر لدى الوالدين مستوى تعليمي مرتفع وتوفر لديهما كذلك معلومات عن إمكانيات الإنترنت فإنها بالضرورة سوف يوجهان طفلهما إلى استخدام جيد مثل التعرف على المواقع العلمية ومواقع المسابقات التعليمية، كما يمكنهما في هذه الحالة منع تعرض الطفل لها كالمواقع اللاأخلاقية أو المواقع الإعلامية التي تزيد من رغبته في الاستهلاك **(عبد الرحمن، 2015، ص24)**.

ومن ثم فإن التربية الوالدية تفرض على الإباء والأمهات عدد من المسؤوليات لوقاية أبنائهم من مخاطر تكنولوجيا المعلومات والعمل على حماية الأبناء وأبرزها ما يلي:

- مسؤولية الاسرة في إكساب المعارف العلمية في نفوس الأبناء عن التكنولوجيا ودورها الإيجابي في تقدم الفرد والمجتمع، وبيان أبرز وأهم الآثار السلبية التي يمكن أن يقع تحت تأثيرها الفرد والمجتمع، ويمكن أن يكون ذلك عن طريق الحوارات والمناقشات الأسرية التي تتم بين الأبناء والاباء داخل الأسرة وفي حوار هادئ ومتزن والاجابة في هذا الحوار على تساؤلات الأبناء واستفساراتهم وما يدور في أذهانهم من أفكار ومعلومات ومعارف سليمة أو غير سليمة.
- استخدام برامج الحماية الشخصية التي تتضمن برامج الترشيح وبرامج الحماية من الفيروسات والتي يمكن من خلالها منع الدخول للمواقع غير المرغوب فيها، ومنع المخربين من التسلل إلى الجهاز، ومنع وصول الفيروسات المدمرة إلى الجهاز وكذلك منع الأبناء من الإفصاح عن أي معلومات شخصية يرى الاهل أنه ينبغي للأخرين الاطلاع عليها، كما أنها تساعد الآباء على تحديد الوقت المسموح بقضائه في استخدام الانترنت.

- قراءة شروط وأحكام استخدام أبنائهم للمواقع قبل الدخول إليها ومناقشة احتياطات الأمان ووضع بعض القواعد الأساسية، ومراقبة استخداماتهم لضمان مراعاة القواعد الموضوعية.
- تطبيق إجراءات مراقبة المحتوى وتطبيقه، والتأكد من أن المواقع تستخدم حلول تقنية مثل: مرشحات وضوابط شخصية، الإبقاء على تاريخ حركة الاستخدام.
- ينبغي أن يكون الآباء وأولياء الأمور على علم بالرموز المستخدمة في تحديد درجات تصنيف المواقع، واستخدامها كأداة مهمة لحماية المستخدمين الصغار من أنواع المحتوى غير اللائقة.
- يجب أن يعرف الآباء وأولياء الأمور أطفالهم بأنه ليس كل من يتعلمون على الشبكة ذوي نوايا حسنة، ولذلك يجب عليهم أن يتعاملوا بحرص مع من يراسلهم **(سامي أحمد، 2014، ص ص261-262)**.

10.طرق تعامل الوالدين مع الانترنت:

تعد التنشئة الاجتماعية أحد العمليات الأساسية التي تساهم في بناء شخصية متوازنة نفسيا وانفعاليا وعقليا وسلوكيا في عصرمن أبرز سماته الإنترنت.

ففي ظل ثورة المعلومات والاتصالات بات من الضروري وعي الاباء إلى ممارسة التنشئة الانفتاحية التواصلية مع تطورات العالم المحيط لمواكبة التقدم والتغيرات المعاصرة المستمرة وللتخلص من الشعور بالغربة والتخلف ولتحقيق التعارف الإنساني...ولا يمكن أن تحيا الاسرة المسلمة منغلقة على نفسها في ظل عصر العولمة وثورة التكنولوجيا والمعلومات فلا بد من الانفتاح والتواصل المستمر مع التقدم والتطور، بوعي وفكر ناقد للمفيد والصائب **(عكاشة وزيتون، 2015، ص307)**

والاسرة تشكل المؤثر الأول في علاقة الأبناء بالإنترنت والاثار المترتبة على هذه العلاقة وهنا تؤكد الدراسات على أهمية الاسرة كسلطة ضابطة للسلوك بما يتفق ونسق القيم السائدة، فإذا مارست الأسرة هذا الدور تصبح تكنولوجيا الكمبيوتر والانترنت عاملا إيجابيا مواتيا من المنظور الأسري، وعندما

تكون القيم الضابطة لسلوك أفراد الاسرة متفقة مع معايير تفرضها ثقافة المجتمع تكون هذه التكنولوجيا مصدرا لأثراء القيم الإيجابية في الأسرة والمجتمع **(مختار، 2019، ص ص 56-75)**.

اجري في هذا الصدد دراسة في بريطانيا على الإباء وفكرتهم عن استخدام الأبناء للإنترنت جاء فيما يلي:

- فكرة الإباء ضئيلة عن كيفية استخدام أبنائهم لشبكة الإنترنت سواء في المنازل أو المدارس.
- يوجد أب من بين كل سبعة أباء ليس لديه فكرة عما يتعرض له أبنائه عند الدخول عالم الانترنت.
- غياب إشراف الوالدين على أبنائهم يعرضهم لمخاوف عديدة بسبب المواد الضارة على الشبكة والتي تكون مخلة بالآداب العامة أو عنيفة أو مضرة بنشأة الطفل.
- الأبناء يتعلمون بسرعة عكس الأباء فضلا عن أن الأبناء قد تتاح لهم فرص تعلم الإنترنت بالمدارس.
- (52%) من الأباء يرون أن الأبناء يستخدمون الإنترنت كمساعد في حل الواجبات المدرسية و(44%) منهم يرون ان الأبناء يستخدمونها للمراسلة عبر البريد الالكتروني.
- يعتقد الأهل كذلك أن الأبناء يرتادون مواقع الإنترنت للبحث عن برامجهم المفضلة.

وخلص التقرير إلى أن معرفة الإباء باستخدام أبنائهم للإنترنت هي معرفة محدودة فهذه الدراسة ترشدنا إلى ضرورة رفع ثقافة الإنترنت لدى الإباء حتى يكونوا على علم ودراية بما يفعله أبنائهم حال تصفحهم للإنترنت وتكريس دور الأسرة معلوماتيا بمعنى الالمام بتقنية الانترنت والتعامل معها على نحو يمكن الأباء من مراقبة الطفل حال تجواله على الشبكة ولا تترك له الحرية كاملة في هذا المجال **(غالمي، 2011، ص ص75-76)**.

وعلى صعيد آخر اجرت مؤسسة أي سي دي ال –العربية**(2015، ص25)** دراسة وتوصلت الى أنه ثمة فجوة هائلة بين الطريقة التي يعتقد المراهقون أن أباءهم يتبعونها لمراقبة أنشطتهم على الإنترنت وبين ما يراقبه الأباء بالفعل وفقا لمعهد سلامة الأسرة على الإنترنت(FOSI) حيث شارك 84%من الأباء

في الدراسة الاستقصائية التي تم إجراءها عام2012، وتم طرح هذا السؤال عليهم، وأكد 39%من المراهقين خلال الاستبيان أن أباءهم يراقبون أنشطتهم عبر الإنترنت عن كثب وبعد فترة من الوقت تم توجيه بعض الأسئلة لمجموعتين من الأفراد وكانت الأسئلة تدور حول مدى دراية الأباء بأنشطة أبنائهم عبر الإنترنت وفي هذا الصدد ذكر 91%من الأباء أنهم على دراية إلى حد ما بسلوك أبناءهم عند استخدام الإنترنت، ووافق62%من المراهقين فقط على هذا الرأي.

وحسب **حمد (د.ت، ص114)** فإن استجابة الإباء اتجاه التعامل مع الانترنت تكون بإحدى طريقتين:

الطريقة الأولى: وهي الأكثر انتشارا هي التجاهل والسبب أن كثيرا من الإباء يرون فيها وسيلة تعليمية ولا مانع من استخدام الانترنت كجزء من التكنولوجيا الحديثة، فهي موجود في المدارس وفي أماكن العمل، وكثيرا من المنازل لذا لا يجب منع الأبناء من استخدامه أسوة بغيرهم من الأطفال.

الطريقة الثانية: في هذه الطريقة يقوم الإباء بمنع ابناءهم من استخدام الانترنت داخل المنزل منعا تاما تحسبا وخوفا على سلامة أبنائهم، وهذا الخوف ناجم عما سمعوه حول المشاكل التي يمكن أن يسببها الانترنت لأبنائهم والتي تتناقلها وسائل الاعلام وما يدور حولها من قصص الإدمان المثيرة على الانترنت، وعلى أية حال فإن جهل الابوين بالحاسب الألي وعدم القدرة على تشغيل جهاز الكمبيوتر بأنفسهم يجعلهم أكثر جهلا بكيفية عمل الانترنت وكيفية تكيف وتعامل أبنائهم معها كما أن كثير من الأباء يعتقدون بأن استخدام أبنائهم للإنترنت بالتأكيد أفضل من إضاعة وقتهم في مشاهدة التلفاز وذلك لان الانترنت يفترض بها أن تكون وسيلة تعليمية، لذا لا يتدخل الإباء ابدا ولا يوجهون لأبنائهم الكثير من الأسئلة المفترضة، والسبب هو جهلهم بهذه التقنية الحديثة، كما أنهم لا يراقبون وقت استخدام أبنائهم للإنترنت ولا فيما يستخدم.

وعن أهمية الوساطة الوالدية للحماية الأبناء من التأثيرات السلبية للإنترنت فقد أجريت عديد الدراسات في هذا الشأن

حيث اشارت دراسات كلا من وانغ وبيانكي ورالي (Wang , Bianchi & Raley ,2005) إلى بعدين منها:

نمط الوساطة القيدية: ففي هذا النوع من الوساطة يضع الإباء مجموعة من القواعد والقيود التي تنظم استخدامات أبنائهم لوسائل الاتصال، أو حظر أو منع تعرضهم لمضامين معينة من خلال هذه الوسائل وبالتالي يتضمن نمط الارشاد المانع أو القيدي فرض الإباء لقيود على معدلات تعرض أبنائهم

نمط الوساطة التقييمية (النشطة): بأنه نوع من الوساطة التي تتضمن مناقشة الإباء وانتقادهم لمضمون وسائل الاتصال الذي يتعرض لها الابن، وذلك بهدف مساعدته على تقييم المعاني والاخلاقيات والقيم التي يقدمها هذا المضمون، ويتضمن أيضا تعليقات من الإباء بشأن الإعلانات وكل من المضامين الإيجابية والسلبية التي تقدمها وسائل الاتصال، والتأكيد على عدم واقعية أو خيالية بعض المضامين.

المشاركة في التعرض: أشار ناثانسون (Nathanson ,2001) الى أنه نمط من الوساطة يشير إلى الأوقات أو المواقف التي يتعرض فيها البالغون مع أطفالهم لوسائل الاتصال او يتشاركون معهم في خبرة التعرض، ولكن مع عدم الاشتراك معهم في أي مناقشات حول المضمون الذي يتم التعرض له، فتعرض الإباء للوسيلة مع أطفالهم يعتبر شيء مرغوب فيه في حد ذاته، حيث يمكن في هذا الموقف (موقف التعرض) للأباء أن يحددوا ما يتعرض له الابن من مواد، كما يمكنهم أن يساعدوا أبناءه على فهم الوسيلة ومضامينها، ويسمحون لهم بتلق الرسائل التي يوافقون عليها فقط

نمط الوساطة غير المركزة: فقد أشار نيكين وجانز (Nikken & Jansz ,2006) بانه نوع عام من الوساطة، يتضمن ببساطة جلوس الأباء مع الطفل أثناء التعرض وتشجيعه بطريقة إيجابية على سلوكيات وأنماط تعرض معينة، او مناقشة الطفل فيما يتعرض له أو سوف يتعرض له من خلال وسائل الاتصال،

وإن كانت المناقشات هنا أقل توجها من تلك التي تتضمنها الوساطة التقييمية، وبالتالي فهذا النمط يتضمن طرق وأساليب غير محددة من الإرشاد، مثل مشاركة الإباء لأبنائهم في عملية التعرض للوسيلة، وذلك دون التحدث معهم أو مناقشتهم بشان المضمون الذي يتعرضون له، وذلك على عكس نمط الارشاد التقييمي(**سامي احمد، 2014، ص264-265**)

وتبعا لما سبق ذكره فإن الاسر تتباين في تعاملها مع الإنترنت تبع لمتغيرات كثيرة تتعلق بثقافتها وتوجهاتها الفكرية ومستوى وعيها بتلك التقنية ومن خلال التعرف على الأنماط المختلفة للتعامل الوالدين مع الانترنت ترى الباحثة أنه يمكن تصنيفها إلى ثلاث أساليب أساسية والمتمثلة في الآتي:

أسلوب المنع: "إن منع دخول الإنترنت إلى البيت ليس هو الحل الأفضل وهذا ما لا ينصح به كثير من الباحثين واختصاصي هذا المجال، فالإنترنت رغم سلبياتها الكثيرة فيه أيضا الكثير من الأشياء المفيدة والنافعة التي تسمح للأبناء بتطوير مواهبهم وقدراتهم. كما أنه ليس من الممكن حجب الإنترنت او منع الأبناء من تصفحها لان هذا منافي للصواب وهذا راجع لأمرين اثنين هما:

الأول: أن المنع أو حجب الإنترنت يشتمل على أضرار بالغة لان بعض الواجبات المدرسية لا يمكن حلها من غير وجود الإنترنت والحاسب الآلي أو اللوحة الرقمية، وحين تختلط المصالح والمفاسد في أي شيء، فإن بقاءه يصبح سائغا بل محميا.

الثاني: هو كثرة المنافذ التي تتيح للأبناء فرصة الوصول إلى الإنترنت وإلى كل وسائل التواصل الاجتماعي ومختلف المواقع الالكترونية، وذلك عن طريق المدرسة والأصدقاء وأبناء الجيران والأقرباء، وعن طريق مقاهي الأنترنت المتوفرة في كل مكان ومن هنا فإن التفكير في المنع المطلق ينطوي على أضرار، بالإضافة إلى أنه غير عملي، ولهذا فما على الوالدين القيام به هو التعامل مع الإنترنت على أنه موجود، ويزداد انتشارا، والمطلوب هو تنظيم الاستفادة منه وحماية الأبناء قدر الإمكان من أضراره ومخاطر (**بكار، 2017، ص74**).

وعن أسباب منع الأسرة للأبناء من تصفح بعض المواقع ذكر **سليمان** في دراسته **(2017)** والمتمثلة في الآتي:

- تتعارض مع قيمنا وأخلاقنا.
- خاصة بالكبار.
- تهدر الوقت.
- من أجل النوم المبكر.
- من اجل انهاء واجباتهم المدرسية.

أسلوب التوجيه: يحتاج الأبناء خلال مراحل نموهم المختلفة الى التوجيه من طرف الوالدان لتجاوز مختلف المشكلات التي قد تعترضهم في حياتهم اليومية أو في فترات الانتقال الحرجة أوفي تعاملهم مع مواقف الحياة المختلفة.

وعليه يعرف التوجيه بأنه "المساعدة التي يقدمها شخص لأخر كي يستطيع أن يختار طريقا معينا ويتخذ قرارا خاصا يحقق له التوافق ويساعده على حل مشكلاته". حيث يختلف توجيه الأبناء باختلاف المراحل العمرية وباختلاف موضوع التوجيه ذاته وذلك بهدف النمو الشخصي والأخلاقي السليم **(الفحل، 2014، ص17)** إن الهدف من وراء التوجيه هو تقديم المساعدة للأبناء ليصبحوا أكثر وعيا وإدراكا بسلوكياتهم وطريقة تصرفهم فينمي لديهم المسؤولية من ناحية ويساهم في تكوين شخصيتهم من ناحية أخرى.

ويعتمد هذا الأسلوب على الحوار مع الأبناء لمعرفة ما يدور بأذهانهم والتقرب منهم ومحاولة توجيههم لأن هذا التحاور يساعد الأبناء على فهم أباءهم ووعيهم بالإرشاد الصحيح وهو ما يخلق الثقة لدى الأبناء تجاه والديهم وتوفير فرصة الابتعاد عن الخطأ والحرص على العمل الجاد **(جبايلي، 2014، ص20)**، إن قيام الإباء بدورهم في مجال التوجيه التربوي للأبناء لا يصح ان ينطلق دون تهيئة وإعداد علمي ومهني ينمي إمكاناتهم وقدراتهم ويرفع من مستوى كفاءاتهم، وهذا الاعداد ينبغي ألا يترك لمحض

الصدفة أو اجتهادات الأفراد والجماعات هنا وهناك، بل لابد من أن يقوم على أسس علمية تتحول إلى برامج عملية يخطط لها جيدا بما يليق بالمكانة التربوية للأسرة المسلمة التي تشكل خط الدفاع الأول والحصن الأمين للأبناء... ويرى **عكاشة وزيتون(2015،ص96)** أن الاعداد التربوي للأباء ينبغي أن تتركز جهوده في محورين أساسين:

-التوجيه التربوي الفاعل ومجالاته الأساسية والمهارات الأساسية للخطاب التربوي المتقن.

-العمل على كسب وحيازة المواصفات الشخصية والمهنية لممارسة التوجيه التربوي للأبناء

الأساليب الفاعلة في التوجيه التربوي للأبناء: هناك أساليب متنوعة ينتهجها الإباء للقيام بعملية التوجيه لسلوكيات الأبناء وهي متضمنة في أساليب المعاملة الوادية الإيجابية والتي يمكن ايجازها فيما يلي: **(عكاشة وزيتون، 2015)**

- التزام الرفق في مخاطبة الأبناء عن توجيههم وارشادهم.
- استخدام أساليب تربوية متنوعة (القصة، الموعظة الحسنة، القدوة، الزجر والترهيب لتحذيرهم من السلبي.
- انتهاج أسلوب الحوار القائم على الاقناع وبلغة واضحة ومفهومة لدى الأبناء.
- مراعاة التدرج وترتيب الأولويات في توجيههم.
- تبيين الإيجابيات المترتبة على الالتزام بالسلوك الإيجابي.
- تقديم البديل الصحيح عند انتقاد أي سلوك سلبي.
- مراعاة الحالة النفسية والظروف الخاصة التي يمر بها الأبناء عند توجيههم.

ومن أبرز الأساليب والفنيات التي تفيد في توجيه الأبناء نحو الوجهة السليمة في التعامل السوي مع الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي احترام الأبناء والاستماع إلى وجهات نظرهم، وتقبل ذواتهم كما هم

عليه وإجراء حوار خالي من التأنيب أو الاستهزاء أو التحقير أو أي شكل من أشكال الإهانة **(الحاوري، 2021، 106)**.

بالإضافة إلى بعض الأساليب الأخرى من بينها **أسلوب التعليل:** الذي يفسر ويوضح ويشرح الأثر السلبي المترتب على ممارسة سلوك سلبي **(عكاشة وزيتون، 2015، ص86)**.

والاسرة عليها دور أساسي في توجيه الأبناء وتربية شخصياتهم الذاتية وتنمية صناعة القرار لديهم، وتعويدهم عمليا على ممارسته في المواقف الأسرية والمدرسة والاجتماعية المتنوعة، لكي يتمكن الأبناء من تحقيق أهدافهم الشخصية والاسرية بأقصى ما تسمح به ظروف الزمان والمكان بدون الوقوع في مخاطر الإدمان على الانترنت والتكنولوجيا المعاصرة، أو الانزلاق في انحرافاتها، أو الإذعان لمطالب وتأثيرات الاقران السلبية **(بركات وتوفيق، 2009، ص20)**.

وعليه **ترى الباحثة** أنه ينبغي على الإباء والأمهات القيام بدورهم في التوجيه التربوي للأبناء فيما يخص الاستخدام الصحيح للإنترنت حيث تشكل المتابعة والتوجيه أحد أهم الأساليب التربوية في عصرنا الحالي في ظل انتشار التكنولوجيات الحديثة للاتصال وذلك من خلال التواصل والحوار بين الآباء والأمهات والأبناء حول ما يفعلونه على الانترنت بطريقة إيجابية بعيد عن كل أساليب التنشئة السلبية إن قيام الوالدين بالتوجيه التربوي للأبناء من شأنه أن يقيهم كثير من المخاطر التي يتعرضون لها.

الرقابة الأسرية: تعتبر الرقابة من بين أحد الطرق التي يمكن ان يتبعها الوالدين اثناء تعاملهم مع استخدام أبنائهم للإنترنت وتوجيههم للطرق الآمنة للإبحار في الإنترنت ويكون ذلك في حدود مستوى معين من الدفء والتقبل والمحبة وعدم اشعار الأبناء بأنهم محط مراقبة من طرف والديهم لان ذلك سوف تكون له نتائج عكسية على سلوكات الأبناء وتصرفاتهم وعلاقتهم مع الإباء.

يقصد بالمراقبة لغة: في اللغة هي مصدر قولهم راقب مراقبة وهو مأخوذ من الرقب وهو الحافظ "ورقب الشيء بمعنى حرسه وفي اسماء الله تعالى الرقيب هو الحافظ الذي لا يغيب عنه شيء وهي من "فعل راقب، مراقبة معناه حرس لاحظ رصد **(سويسي، 2010، ص11)**.

وتعرف الرقابة أيضا بأنها": عملية منتظمة يتأكد الفرد من خلالها مدى تنفيذ الخطط وتحقيق الأهداف باستخدام طرق فعالة وذات كفاءة عالية"**(مقدم، 2020، ص79)**.

وتشير المراقبة الأسرية إلى " مراقبة رب الأسرة لأفرادها ومتابعة تصرفاتهم وملاحظة سلوكهم وتأمين حياتهم النفسية "، وقد ندب الإسلام أيضا إلى تفعيل الرقابة الاسرية التي تحافظ على كيان الأسرة وديمومتها وتجعلها بعيدة عن النزاعات والشقاقات، ومعتمدة على أسلوب الحوار البناء، والمناقشة الهادفة، والتفاهم المتبادل، وتحمل المسؤولية، وعدم التهرب منها؛ إذ يقول الرسول عليه الصلاة والسلام: " والرجل راعي على اهل بيته وهو مسؤول عن رعيته والمرأة راعية على أهل بيت زوجها وولده وهي مسؤولة عنهم **(القره الداغي، 2014، ص287)**.

كما عرفت **دورانت (2007، ص117)** المراقبة الأسرية بانها "معرفة ما الذي يفعله المراهق بشكل يحترم حاجاته وحقه في الخصوصية والاستقلالية "

وانطلاقا من هذين التعريفين للمراقبة الاسرية يتضح ان لها دور مهما في توجيه سلوكيات الأبناء وتكون أكثر نجاحا إذا كانت مبنية على الحوار الهادف والاحترام المتبادل بين الإباء والابناء حيث يتعلم الأبناء من خلالها أن متابعة ومراقبة الوالدين لهم نابع من محبتهم ورغبتهم في تنشئتهم تنشئة سليمة.

في حين إن شعور الأبناء بانعدام المراقبة على تصرفاتهم، يمنحهم حرية زائدة عن الحد، هذه الحرية تجعلهم عرضة لكثير من الانحرافات، والتعرف إلى أصدقاء السوء مما قد يدخل بعض الأبناء في دائرة الإدمان **(عبد الله، 2003، ص32)** كما ان المبالغة في منح الأبناء الخصوصية تؤدي إلى نتائج سلبية فلا يوضع لهم جهاز التلفاز او حاسوب متصل بالإنترنت في غرف نومهم (الطالب واخرون،،

ص247) ففي ظل غياب الرقابة الابوية على الأبناء يزداد حجم المخاوف الناجمة عن الإنترنت وهذا ما أكدته دراسة بريطانية نشرها مركز بحوث اوربا انتهت إلى أن واحد من بين كل سبعة آباء في بريطانيا ليس لديه أي فكرة عما يتعرض له أطفاله بالدخول إلى عالم الإنترنت**(مازن، 2020، ص46)**.

ومما لا شك فيه أن الاضطلاع المستمر بحياة الابن وتفاصيلها سيساعد في حمايته ويتحقق ذلك عن طريق البقاء على تواصل دائم معه والتحدث إليه حول استخدام آداب التعامل الملائم عبر شبكة الإنترنت (المعروف بمسمى اتيكيت الإنترنت) بالإضافة الى تعزيز القيم العائلية حيث تعد كل هذه العوامل الحجر الأساس في تنشئة الأبناء، كما سيؤدي تحقيق تلك العوال في نهاية المطاف إلى تجربة آمنة عبر الانترنت كما سيساعد الابناء في التوفيق بين حياتهم الواقعية وحياتهم الافتراضية عبر الإنترنت **(أي سي دي ال –العربية، 2015، ص19)**.

ومن المؤكد أن المراقبة المقنعة ضرورة فهي تحمي ولا تجرح كما ينبغي ان تكون الرقابة من الاسرة بطريقة معتدلة ما دام الأبناء لا يكشفون عن مشاكل سلوكية أما إذا ظهرت بوادر بعض المشاكل فإن من واجب الوالدين أن يكونوا حازمين ومن حقهم تشديد الرقابة على الأبناء **(نور، 2015، ص34)**.

حيث انه من الملاحظ أن كثير من الإباء والأمهات لا يمارسون دورهم الرقابي لأبنائهم على الانترنت سواء بسبب جهلهم بهذه التقنية الحديثة أو انشغالهم عنهم بأمور أخرى دفع بالأبناء إلى الاستغراق في عالم الانترنت ومشاهدة وتصفح كل ما تعرضه هذه الشبكة من غث وسمين، إن ترك الأبناء للتكنولوجيا الحديثة والانترنت على وجه الخصوص من شأنه أن ينجر عنه مشكلات نفسية وصحية واجتماعية تؤثر سلبا على الاسرة بكاملها، ومما لا شك فيه ان الرقابة الاسرية على الأبناء تلعب دورا مهما في وقاية الأبناء من الوقوع في عديد المخاطر التي قد يتعرضون لها اثناء استخدامهم للإنترنت ولا نقصد هنا الرقابة المباشرة وانما مراقبتهم دون أشعارهم بذلك وأن على الوالدين أن يتحملا مسؤوليتهما إزاء استخدام ابناءهم للإنترنت حتى لا يقعوا في فخ الإدمان عليها.

وذلك من خلال تحديد بعض الأوقات للجلوس مع الأبناء على شبكة الإنترنت والتي تكون فيها الأسرة متفرغة لأبنائها وقادرة على الاطلاع على ما يشاهده من وقت لآخر فالرقابة لا تعني المنع قد تجد بعض الأسر أن منع دخول الإنترنت إلى المنزل هو الحل الأفضل من الرقابة أو الإشراف الأسري وربما يفضل البعض وأن يمنعوا الأبناء من الجلوس على شبكة الإنترنت وهذا لا ينصح به، فالإنترنت رغم تحدياته وسلبياته التي توجد فيه فإنه يفيد الأبناء في مجالات عديدة خاصة مجال التربية الروحية **(ابراهيم علي، 2021، ص65)**.

وفي المقابل هناك أسر تقوم بتوفير الانترنت في البيت فتسمح لأبنائها باستخدامها، لكن بقواعد محددة ومراقبة من قبلها، .... هذه الاسر تعلم أنها غير قادرة على حجب أشعة العولمة عن أبنائها وأنها ستصل إليهم لا محالة فلأجل ذلك تسعى للتعايش معها بدل استنفاذ الجهد في مقاومتها فالطفل لا يمكنه البقاء تحت ظل الأسرة فقط بل ستعهده مؤسسات أخرى بالتربية، خاصة غير الرسمية منها كالشارع، ووسائل الاعلام، وما لها من عظيم الأثر في تمرير النموذج الغربي وأسلوب عيشهم **(ياسين، 2017، ص157)**.

ومن جملة الصعوبات التي توجه الوالدان وتقلص دورهم الرقابي على استخدام الأبناء للإنترنت ما يلي: (المطيري، 2018)

- كثرة المنافذ التي تتيح للمراهقين استخدام الانترنت خارج البيت (مقاهي الإنترنت، الهواتف الذكية، الأصدقاء.
- خصائص مرحلة المراهقة حيث يميل المراهق إلى التمرد على القواعد والقوانين وحب الاستقلالية والتمتع ببعض الخصوصية.
- ضعف معرفة بعض الإباء والامهات بالإنترنت وطرق استخدامها وتفوق الأبناء في ذلك.
- ضعف الضوابط والقواعد التي يستخدمها الوالدان لتنظيم استخدام الأبناء للإنترنت.

- إقناع الأبناء لوالديهم بأنهم يستفيدون من الإنترنت في المجال التعليمي.
- محاولة الأبناء إخفاء ما يشاهدونه في الإنترنت على والديهم.

قد لا يفضل استخدام مثل هذا الأسلوب وخاصة إذا عرف الأبناء أنهم تحت المراقبة، لكن وحتى لا يترك الآباء الحبل على العازب ليجدوا أبنائهم في يوم من الأيام وقعوا فريسة الإدمان فلا بأس أن يعمل الإباء على رقابة أبنائهم وسؤالهم عن المواقع التي يرتادونها والأشخاص الذين يتواصلوا معهم وأن يعطوهم بعض التوجيهات التي تمثل خطوطا حمراء ينبغي على الأبناء عدم تجاوزها **(الحاوري، 2021، 109)**.

لذلك يتوقع من الأسرة المعاصرة مهما كانت درجة تعليمها أو ثقافتها العامة أو الخاصة بالكمبيوتر والانترنت والتكنولوجيا، أن تعمل على تطوير معارفها ومهاراتها التقنية المعاصرة تدريجيا لتمكينها من الإرشاد والإشراف على الأبناء خلال استمالهم لهذه التقنيات الحديثة ولمشاركتهم ما يقومون به من تعلم وتثقيف بواسطتها والوقوف في وجه التحديات والمخاطر الداهمة وتشكيل درع واقي لحماية الأبناء وتوعيتهم والعمل على نشر الثقافة السليمة بينهم **(بركات وتوفيق، 2009، ص19)**.

إن وعي الاسرة واهتمامها بمتابعة استخدام أبنائهم للوسائل التكنولوجيا يعتبر من الأمور المهمة والتي يمكن أن تسهم في زيادة فهم الأبناء واستيعابهم لما يعرض عليهم سواء عن طريق الانترنت أو البرمجيات المعدة لهم، وهذا يتطلب أن يكون الوالدين على وعي وفهم وقدرة على معرفة ما يستخدمه أبنائهم من خلال هذه الوسائل لتزداد قدرتهم على متابعتهم ومشاركتهم أيضا وبالتالي يمكن أن يحقق هذا جوانب إيجابية في شخصية الأبناء **(بركات، وتوفيق، 2009، ص24)**.

ويقترح الخبراء مجموعة من التدابير لضبط استخدام الإنترنت لدى الأبناء بحيث يستطيع الوالدان أو المربون العمل بها وتتلخص في تماني استراتيجيات تتضح كالآتي:**(المسعد، 2020، ص57)**

- عقد اتفاق حول استخدام الأجهزة.
- احتضان عالم الأبناء على الانترنت.

- مناقشة الخصوصية.
- تعليم الأبناء المواطنة الإلكترونية الصحيحة.
- تعليم الأبناء كيفية أخذ قسط من الراحة.
- تعليم الأبناء نبذ العنف الإلكتروني.
- كن قدوة صالحة.
- تعليم الأبناء التوازن بين الحياة الطبيعية والحياة الإلكترونية.

حيث أكدت دراسة Creen & Bavelier(2003) أن استخدام الأطفال المفرط للوسائل الالكترونية يعمل على الحد من التفاعل الاجتماعي وبالتالي يعيق النظام الاجتماعي، وبالمقابل فإن منع اندفاع الأطفال نحو التكنولوجيا الالكترونية ورغبتهم في اكتشافها يساعد في خلق كبار معاقين معرفيا في الثقافة الالكترونية المتزايدة **(عبد الرحمن، 2015، ص117)** ان المتأمل لهذه الدراسات يجد أنها تحمل الكثير من التحذيرات في خطورة هذه الأجهزة الالكترونية المتصلة بالإنترنت وما تحمله من تطبيقات مختلفة هي خطر حقيقي على حياة الفرد وبنيته النفسية وعلى علاقاته الاجتماعية.

وعلى هذا الأساس أصبح من الضروري التفكير بجدية في تقديم برامج ارشادية للوالدان تهدف إلى تعليمهم وتدريبهم على مهارات التعامل الجيدة مع استخدام أبنائهم للإنترنت بما يحقق الجوانب الإيجابية في حياتهم ويجنبهم كل ما هو سلبي لها، وعليه ترى الباحثة أنه لا يمكن ان يستخدم الوالدان أسلوب بمعزل عن استخدام بقية الأساليب اذ لا يمكن القيام بمراقبة الأبناء وتركهم دون توجيه كما لا يمكن منعهم دون توضيح الأسباب من وراء ذلك المنع أو تركهم يتعرضون للإنترنت دون الاشراف عليهم وبالتالي فإن تلك الأساليب كل يكمل الاخر، حيث أن الرقابة واشراف الوالدان على توجيه الأبناء يمكن ان يساعد في حماية الأبناء من مخاطر الإدمان الالكتروني، حيث يعتبر أسلوب التوجيه التربوي القائم على مبادئ الدين الإسلامي أحد الأساليب الفاعلة للتعامل مع الانترنت، من خلال زرع القيم الدينية في نفوس

الأبناء. حيث ان الغزو الذي شنته التكنولوجيا على الاسر، غير مجريات حياتها وزعزع أركانها فغيب دور الوالدين وما تواجهه الاسرة الجزائرية اليوم من مخاطر الإدمان الالكتروني على الأبناء يستدعي التدخل على أكثر من صعيد من أجل حماية الأبناء من المخاطر المحتواة بداخله لأنه في ظاهره ادمان لكنه يخفي خلفه كثير من الاضطرابات والاختلالات النفسية. حيث أن دور الاسرة يتلخص في كيفية التعامل مع هذه التقنية الحديثة الأنترنت لا الهروب منها ومنع الأبناء من استخدامها لأنها تعتبر مصدرا مهما من مصادر التعلم، كما أن التعامل مع الإنترنت بطريقة جيدة يمكننا من الاستفادة من المزايا والايجابيات المختلفة التي توفرها خاصة في زمن أصبحت الأجهزة الإلكترونية(الهاتف الذكي، الحاسوب) ترتبط بقضاء الكثير من احتياجات الأفراد، لذا فمن الأفضل للوالدين تزويد الأبناء بالمعارف والمعلومات لكيفية التعامل الجيد مع الإنترنت والقيام بتوجيههم لوقايتهم من أخطار قد يتعرضون لها وإحداث التوازن بين استخدامها والاستفادة منها وبين ممارسة الحياة اليومية بشكل طبيعي.

خلاصة الفصل:

وبناءا على كل ما تقدم يتضح أن الأسرة كمؤسسة من مؤسسات التنشئة الاجتماعية لها دور بارز في تشكيل شخصية الأبناء والتأثير في سلوكياتهم المختلفة من خلال طرق التعامل معهم والتي تندرج تحت مسميات كثيرة منها أساليب المعاملة والأساليب التربوية، وأساليب التنشئة الاسرية وإن اختلف المصطلحات فالغاية واحدة وهي اعداد الأبناء للأدوار الحياة المختلفة، حيث تبين ان هناك العديد من الأساليب التي تمارسها الاسرة مع أبنائها تتأرجح بين الإيجابية والسلبية حيث تم إبراز مزايا كل أسلوب وعيوبه مما يؤكد على أهمية أن يتبنى الوالدين الأساليب الإيجابية في تنشئة الأبناء لان ذلك سوف يساعد على خلق أبناء يتمتعون بشخصيات متوازنة ومستقرة انفعاليا ونفسيا وسلوكيا، كما تم توضيح أن الأساليب التربوية للوالدين تتأثر بمجموعة من العوامل الاسرية منها المستوى التعليمي للوالدين وعدد الأبناء في الاسرة وغيرها والتي يجب أن توضع في الحسبان عند تخطيط أي برنامج ارشادي أو توعوي موجه للأولياء، كما يستدعي العصر الحالي من الوالدين العمل على تحسين طرق تعاملهم مع أبنائهم بالابتعاد عن الأساليب التربوية السلبية مثل القسوة والتسلط والإهمال والاستفادة من أساليب التربية الحديثة والاستفادة من البرامج الارشادية والتوعوية التي تقدم في هذا الشأن لكي يصلوا إلى بناء علاقة جيدة مع أبنائهم، فالوالدين اليوم مطالبين بتحديث انظمتهم التربوية بحيث تكون قائمة على التواصل الإيجابي مع الأبناء كما يتحتم عليهم تحمل مسؤوليتهما في التربية السليمة للأبناء القائمة على الدفء والتقبل والحوار الديمقراطي مع الأبناء ومنحهم جانب من الاستقلالية في حدود ما تسمح به قيم وعادات وثقافة المجتمع من اجل بناء أبناء يتمتعون بقدر من الصحة النفسية والتوفق والتكيف النفسيين، وفيما يتعلق بتعامل الوالدين مع التكنولوجيات الحديثة في مقدمتها الانترنت لا يمكن الحديث عنها بمعزل عن أساليب المعاملة الوالدية لأنها تنطلق من ممارسات الوالدين اليومية مع الأبناء غير انها تكتسي طابع خاص بها قائم على ثقافة التعامل مع التكنولوجيا من طرف الوالدان، لذلك فالوالدين اليوم بحاجة ماسة إلى برامج ارشادية وتربوية لتحسين قدرتهم وتدريبهم على طرق التعامل الفعال مع الأبناء ومع مختلف المستجدات التي فرضها التقدم التكنولوجي المتسارع من بينها الإنترنت والادمان عليها.

الفصل الرابع

الإدمان الالكتروني

تمهيد:

1. **مفهوم الإدمان الالكتروني.**
2. **التطور التاريخي لمصطلح إدمان الانترنت.**
3. **التفسيرات النظرية للإدمان الالكتروني.**
4. **مراحل الإدمان الالكتروني**
5. **العوامل المساهمة في حصول الإدمان الالكتروني.**
6. **أشكال الإدمان الالكتروني.**
7. **أعراض الإدمان الالكتروني**
8. **المعايير التشخيصية للإدمان الالكتروني.**
9. **الاضطرابات والمشكلات المصاحبة للإدمان الالكتروني.**
10. **المراهق والادمان الإلكتروني**
11. **تأثير الإدمان الالكتروني على العلاقات الأسرية.**
12. **استراتيجيات الوقاية والعلاج من الإدمان الالكتروني.**

خلاصة الفصل

تمهيد:

يقول الدكتور تورمان سارنوريس رئيس الهيئة العالمية للطب النفسي إن الثورة التكنولوجية أفرزت أمراضا نفسية لم تكن معروفة من قبل، مثل إدمان الكومبيوتر والإنترنت وهذه الأمراض لا تقل خطورة عن إدمان المخدرات وآثارها السلبية على السلوك العام، وإن التقدم التكنولوجي وثورة الاتصالات التي يشهدها العالم حاليا سيكونان وبالا على الإنسانية إذا سيء استخدامهما؛ لدورهما في انتشار الجريمة، واضطراب السلوك الإنساني ..وإن الامراض النفسية والعصبية والعضوية سوف تتزايد في السنوات القادمة ويرجع ذلك إلى ظهور الكومبيوتر، والإنترنت، والفيديو، والهاتف المحمول مما يؤدي إلى عزلة الانسان وانطوائه وإنهاء علاقاته وترابطه الاسري فقد جعلته تلك الأجهزة ينظر إلى ذاته دون الاهتمام بالآخرين**(القره داغي، 2014، ص ص281-282)** انطلاقا من هذا المقولة للدكتور **تورمان سارنوريس** يعتبر موضوع الإدمان الالكتروني من الموضوعات التي شغلت اهتمام كثير من الباحثين في علم النفس في الآونة الأخيرة، وهذا بالنظر لتأثير الإنترنت على سلوك الفرد وحياته بشكل عام، ولقد شهدت السنوات الأخيرة انتشارا واسعا لاستخدام الانترنت في شتى المجالات، ومع هذا التزايد الكبير تزداد المخاوف من احتمالية إدمان الأفراد عليها مما قد يتسبب في أثار نفسية واجتماعية ومعرفية تأثر على الفرد وعلى مجتمعه. حيث تجعل الإنسان يقضي معظم الوقت في التنقل بين مختلف المواقع الالكترونية دون فائدة تذكر، خاصة وان أهم شيء في حياة الانسان هو الوقت **فعن أبي برزة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال (لا تزول قدما عبد حتى يسأل عن عمره فيما أفناه، وعن عمله فيما عمل فيه، وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه، وعن جسمه فيما أبلاه) (المقدسي، 2002، ص432)**، وهذا ان دل على شيء انما يدل على قيمة الوقت في حياة الافراد وقضاءه في أشياء مفيد تعود على الفرد بالنفع والسعادة والتمتع بالصحة النفسية، وعليه يعد الإدمان على التكنولوجيات الحديثة (حاسب الي، هاتف نقال، والعاب الكترونية ومواقع الدردشة وغيرها) احد اخطر الاضطرابات والمشكلات

التي يواجهها الافراد في عصرنا الحالي بسبب التقدم التكنولوجي في مجال تكنولوجيا المعلومات والاتصال التي سهلت على الافراد الكثير من مناحي الحياة، في حين أوقع الافراد انفسهم في مشكلة الإدمان عليها من خلال إساءة استخدامها، وحتى وان اختلفت أسباب الإدمان الالكتروني وتعددت اشكاله، فإنه اصبح من الضروري تزويد الافراد باستراتيجيات وقائية وعلاجية من اجل مساعدتهم على التخلص من هذه المشكلة، وهذه هي مهمة المختصين في مجال الارشاد والعلاج النفسي من خلال تقديم البرامج التوعوية والارشادية والعلاجية لهذه المشكلة وفي هذا الفصل ستحاول الطالبة الباحثة التطرق الى الجوانب الأساسية المتعلقة بهذا النوع من الإدمان من خلال مجموعة من النقاط الأساسية المتعلقة بهذا الموضوع وهي كالتالي:

1. مفهوم الإدمان الالكتروني:

1.1.مفهوم الإدمان:

تنوعت التعريفات النفسية لمفهوم الإدمان بتنوع الزوايا النظرية له ورغم تعدد هذه التعريفات نجدها تدور حول محور أساسي وهو أن مفهوم الإدمان في الغالب يصف عملية الاعتماد على شيء ما بغض النظر عما إذا كان هذا الشيء عقار أو أي شيء أخر.

حيث حظي هذا المفهوم باهتمام كبير من طرف الباحثين والهيئات والمنظمات الدولية، نظرا لوجود بعض الاختلافات فيما بينهم فيما يخص التفسيرات النظرية في بعض الأحيان يستخدم مفهوم الإدمان كمرادف لمفهوم الاعتماد وفي أحيان أخرى يخلط بينه وبين سوء الاستعمال **(حمودة، 2015، ص214)**، وفيما يلي بعض التعاريف الخاصة بالإدمان

أ/**التعريف اللغوي للإدمان:** «يقصد بالإدمان لغة المداومة على الشيء والاعتماد المضطرد عليه "**(عبد الحليم، 2008، ص87)**.

ب/التعريف الاصطلاحي للإدمان:

- يعود استعمال كلمة الإدمانAddiction إلى القرن 16م، وفي ذلك العصر كان القاضي يملك القدرة على اتخاذ تدبير جنائي ضد الشخص المدان الغير القادر على قضاء دينه فيقوم المدين بتقديم تصريح مسمى Addictumومعناه بالفرنسية ditea يعني أن هذا الشخص أصبح عبدا للشخص الذي أدانه، إن مفهوم العبودية هذا هو الذي قصد عندما وضعت كلمة "إدمان" باعتبار أن بعض الأشخاص قد يصبحون عبيدا باستهلاكهم لمادة منشطة نفسية تؤثر على العقل والتفكير وعلى المعاش النفسي للشخص أو أثناء ممارسة لنشاط مرغوب فيه حيث يبقى الإدمان مفتوحا لسلوكيات عديد حيث يصبح الشخص عبدا لهذا الموضوع ولا يستطيع التحكم في ممارسته **(حمودة، 2015، ص214)**.
- كما ذكر واشطون وبوندي (2003، ص186) أن "كلمة Addiction الدالة على الإدمان مأخوذة من الكلمة اللاتينية Addereالتي معناها "يكرس" ونحن عندما تغيب عنا الأمور العظيمة "تكرس" ذواتنا لصور الإدمان المختلفة"
- ويعرفه **فطاير (2001، ص270)** بأنه: " رغبة مرضية معتمدة بين الإنسان والموضوع الادماني سواء كان حدثا أو شيئا ماديا مثل القمار والكمبيوتر والجنس والتبغ والخمور والهروين".
- ويعرف أيضا انه «شكل من اشكال السلوك الانهزامي الذي يعجز المرء عن إيقافه برغم نتائجه المعاكسة، فإن هذا المصطلح ينطبق بدقة بالغة على كل سلوك ينطبق عليه هذا التعريف"**(واشطون وباوندي، 2003، ص33)**.
- ويعرف الإدمان على أنه عادة قهرية للانخراط في أنشطة عديدة مثل استخدام العقاقير بصرف النظر عن مردود ذلك على حياة الفرد الاجتماعية، والروحية، والعقلية، وعلى السعادة الشخصية، فبدلا من

مجابهة مشكلات الحياة وضغوطها والتخلص من أحداث الماضي فإن المدمن يستجيب لهذه الأحداث استجابة غير توافقية من خلال اللجوء إلى ميكانزمات مواجهة زائفة **(يونغ، 2014، ص19)**.

- كما ينظر للإدمان على أنه نوع من أنواع الرغبات التي لا تقاوم والذي يؤدي لاضطرابات نفسية إكلينيكية يستدل عليها بمجموعة من الأعراض **(يودهان، 2014، ص115)**
- وجاء في تعريف بعض العلماء لمفهوم الإدمان بأنه: عدم قدرة الإنسان على الاستغناء عن شيء ما بصرف النظر عن هذا الشيء طالما استوفى بقية شروط الإدمان من حاجة إلى المزيد من هذا الشيء بشكل مستمر حتى يشبع حاجاته حين يحرم منه. **(درويش، 2016، ص46)**.
- **وعرفه ليندنر (2015، ص21)** بأنه: " اعتماد نفسي على أنشطة أو مساع معينة كالمقامر، والعمل أو حتى التدريب.
- ويعرف الإدمان أيضا على انه: «اعتياد مرضي للإنسان على سلوك معين أو عقار معين أو مادة مخدرة، إذ يصبح تحت تأثيرها في كل سلوكيات حياته اليومية ولا يستطيع الاستغناء عنها وبمجرد غياب مفعولها أو عدم القيام بها بشكل ملحوظ يصبح همه كله وكل ما يشغله أن يحصل عليها لتعود له سعادته الزائفة، ولو كان على حساب أسرته وأقرب الناس إليه **(ناصر الدين، 2017، ص10)**.
- كما يعرف الإدمان على أنه "اضطراب سلوكي يتضمن استمرار الرغبة لفعل معين قهريا وقسريا بشكل يستحوذ على الإنسان فينهمك فيه بغض النظر عن العواقب الضارة بصحة الفرد أو حالته العقلية أو حياته الاجتماعية **(حسن وحسون، 2018، ص84)**.
- ويعرف أيضا على انه: "حالة من السلوك الفعلي الذي يقوم به الفرد ويكرره وينتج عنه تكراره رغبة شديدة في استمرار هذا التكرار وعدم انقطاعه، ويشمل ذلك السلوك تعاطي المواد المسكرة أو المخدرة التي توهم الفرد بتحقيق نوع من الراحة المؤقتة التي تسيطر على من يتعاطاها تدريجيا"**(كياس، 2018، ص ص 205-206)**.

- وتستخدم كلمة الإدمان في الطب النفسي بمعنى الافراط في الاستخدام بصورة متصلة أو دورية بهدف الشعور بالراحة أو بما يخيل للمتعاطي الشعور بالراحة، والقريب من مصطلح الإدمان مصطلح سوء الاستعمال قد لا يصل إلى درجة الإدمان وإن كان الفرق بينهما دقيق للغاية ذلك لان سوء الاستعمال يتخذ طابعا من اثنين

أولا: الاستعمال المتواصل الذي يقارب الإدمان.

ثانيا: سوء الاستعمال العرضي أو غير المتصل **(عبد الرحمن، 2015، ص116)**

- وهناك تعريف اخر قدمه المجتمع الأمريكي لعلاج الإدمان يقول بأن "الإدمان يتعلق بالطريقة التي تعمل بها الدوائر العصبية في الدماغ وكيف تختلف بنية ووظيفة الدماغ لدى الأشخاص الذين يعانون من الإدمان عن بنية ووظيفة الدماغ لدى الأشخاص الذين لا يعانون من الإدمان الطعام والسلوك الجنسي وكذلك لعب القمار هي سلوكيات تمنح الشخص الشعور بالمكافأة ومن الممكن أن تصاحبها نزعة مرضية في السعي وراء المتعة والمكافأة **(ويلسون، 2014، ص100)**.

انطلاقا من التعاريف السابقة لمفهوم الإدمان وبتحليلها معا **استخلصت الباحثة تعريف للإدمان** بأنه" سلوك يتضمن الرغبة والحاجة الملحة التي تدفع بالشخص إلى مزيد من الشيء المدمن عليه لإشباعها، ويحدث نتيجة ذلك عادة قهرية تسبب عدم قدرة الفرد في السيطرة على نفسه اتجاه الشيء المدمن لأنها تحقق له اللذة والمتعة المؤقتة".

2.1.الادمان وبعض المفاهيم ذات العلاقة: كما سبقت الإشارة في التعاريف السابقة للإدمان لاحظنا أن كل منها تتضمن بعض المفاهيم التي ترتبط به مثل العادة، والحاجة، والرغبة والدافع لذا وجب تحديد معاني هذه المصطلحات والعلاقة بينها وبين الإدمان وذلك على النحو الآتي:

1.2.1. العادة: تعرف العادة على أنها: «ما يعتاده الإنسان، أي هي أنماط من السلوك معتادة ومكتسبة ومتكررة "**(ناصر الدين، 2017، ص10)**.

ويعرفها **واشطون وباوندي (2003، ص46)** انها" نمط من أنماط السلوك التكراري الذي تستقي منه شيئا من المنفعة دون أن يترتب على ذلك أي نتائج سلبية"

وتعرف أيضا انها" رابطة تكاد تكون وثيقة بين المثير والاستجابة وهي تتكون من التعلم والتكرار وقوة العلاقة بين المثير والاستجابة والعادات مكتسبة وليست موروثة في معظم الأحيان والتعلم هو الذي يظهر هذا الاستعداد"**(المعروف، 2012، ص36)**.

ومن خلال التطرق إلى مفهوم العادة والإدمان يتضح الفرق بينهما والذي حدده السكران في أن« الفرق بين العادة والإدمان هو صفة القهرية فالعادة تظل محكومة بالقدرة على السيطرة على الإرادة بخلاف الإدمان الذي يتحول إلى سلوك قهري **(السكران، 2015، ص56)**.

2.2.1. الحاجة: الحاجة عبارة عن توليفة من النقص في المتطلبات الجسمية والمتعلمة فهي تظهر مثلا: عندما تحرم خلية في الجسم من الغذاء أو الماء أو غيره أو حينها يتم حرمان الشخصية الإنسانية من الأشخاص المقربين، ويستخدم مفهوم الحاجة للدلالة على الحالة الفسيولوجية للخلايا الناجمة عن الحرمان أي أن الحاجة عبارة عن جانب فسيولوجي والدافع يستخدم للدلالة على الحالة السيكولوجية الناجمة عن الحاجة التي تدفع الفرد للسلوك باتجاه إشباع الحاجة نأي أن الدوافع هي حالة من التوتر النفسي ينشأ نتيجة لشعور الإنسان بهذه الحاجة، التي تدفعه لممارسة سلوك هادف لإعادة التوازن الداخلي للإنسان.**(محمد محمود بني يونس، 2007، ص ص17-18)**.

وفي ضوء ذلك فإن الحاجة تنشأ لدى الكائن الحي نتيجة حرمانه من شيء معين. ويترتب على ذلك أن ينشأ الدافع الذي يعبئ طاقة الكائن الحي، ويوجه سلوكه من اجل الوصول إلى الباعث (الهدف) **(الشهري، 2010، ص 27)**.

3.2.1.الدافع: قوة نفسية فسيولوجية تنبع من النفس وتحركه مثيرات داخلية أو خارجية فتؤدي إلى وجود رغبة ملحة للقيام بنشاط معين والاستمرار فيه حتى تتحقق هذه الرغبة ويتم اشباع هذا الدافع بما يخفف

من حدة التوتر النفسي وبالتالي فإن الدافع هو العامل الأساسي المسيطر على السلوك فالحاجة الناشئة من داخل الكائن الحي تدفعه إلى النشاط، ووجود هذه الحاجة يسبب توترا نفسيا ينشأ عنه أن يظل الفرد في حالة نشاط حتى تشبع هذه الحاجة فتزول حالة التوتر النفسي التي سببتها، فالدافع النفسي يصحبه حالة تيقظ معينة من الناحية الانفعالية للكائن الحي(**الشوربجي، 2003، ص65**).

ومن خلال توضيح هذه المفاهيم في علاقتها بالإدمان يتبين أن الرغبات والحاجات يحتاج الفرد الى تلبيتها واشباعها وبالتالي هي التي تنشط الدافع لدى الانسان نحو سلوك معين أو هدف ومن ثم يمكن فهم كيفية حدوث عملية الإدمان، لذلك ذكر الكثير من الباحثين في تعريفهم للإدمان ارتباطه بالحاجة والرغبة الملحة وكل ذلك له علاقة بالجهاز العصبي للإنسان ومناطق استثارة السلوك (نظام المكافأة في المخ)

3.1.مفهوم الإدمان الالكتروني (إدمان الانترنت): يعد مفهوم إدمان الانترنت من المفاهيم النفسية الجديدة نسبيا ومزال البحث في هذا المفهوم) Nguyen &Anderson, 1996 ;Young, 1996 ; Griffths, 1997 حيث كان أول ظهور **(العصيمي، 2010، ص5)**

- **لقد عرف** إدمان الانترنت على أنه" اضطراب السيطرة على الاندفاع مع عدم وجود تورط من المسكرات؛ لذلك هو أقرب إلى القمار المرضية"(Whang, & Chang. 2003, p144)
- كما عرفته هبة ربيع (2003) إدمان الانترنت بأنه هو الشخص الذي لا يستطيع مقاومة رغبيه في الاتصال بشبكة الانترنت وتظهر عليه أعراض اضطرابية في حالة التوقف أو التقليل من استخدام شبكة الانترنت **(علي، 2010، ص53)**.
- كما يرى **ويلجباى ووود (2010، ص147)** أن الإدمان الالكتروني يعتبر فرعا من أنماط السلوك الادماني ويتضمن العناصر الأساسية للإدمان التي حددها براون(1993) في البداية ثم عدلها جريف(1996) بعد ذلك وهي: بروز السلوك، وتعديل المزاج، والتسامح، والانسحاب، والصراع والانتكاس.

- يعرف **بريور**" Prior"إدمان الانترنت بأنه " اضطراب التحكم بالدافع أو الرغبة نحو شبكة الانترنت لدى الشخص والذي لا يترافق مع تناول مسكر أو مخدر"
- كما عرفه **غولدبيرغ**"Goldberg" بأنه" الاستخدام المفرط القسري للإنترنت وهو يشبه أنواع الإدمان الأخرى كإدمان الكحوليات والسلوك الجنسي والقمار واضطرابات الطعام والعاب الفيديو"
- ويعرف أيضا أنه حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للإنترنت والذي يؤدي إلى اضطرابات في السلوك يستدل عليها من خلال زيادة ساعات الاستخدام بحيث يتجاوز الساعات التي حددها الفرد لنفسه في البداية ومواصلة الجلوس أمام الانترنت بالرغم من وجود بعض المشكلات كالسهر وإهمال الواجبات الاجتماعية والاسرية إضافة لوجود توتر في حالة وجود عائق يمنعه من الاتصال بالإنترنت قد يصل الى حد الاكتئاب والوسواس القهري والشكاوى الحسية إذا طالت فترة الابتعاد عن الشبكة"**(العمار، 2014، ص ص401-402)**.
- ويقصد به الإفراط في استخدام هذه الشبكة والاعتماد عليها اعتماد شبه تام والشعور بالاشتياق الدائم له فيما لو منع عنه بحيث يصبح الشغل الشاغل للطفل، والمراهق هو الجلوس أمامه فيصبح بذلك أسيرا وعبدا لهذه الوسيلة **(أحمد، د ت، ص111)**.
- كما عرفهward"(2000) بأنه " سلوك مرتبط باستخدام الإنترنت مثل الإفراط في الوقت الذي يقضيه على الانترنت، أو استبدال العلاقات الحقيقية الواقعية إلى علاقات سطحية افتراضية، والتي غالبا ما تخبر بأنها شخصية، وتؤدي لافتقاد الوقت، وتشكيل أنماط متكررة تزيد من مخاطر والمشكلات الاجتماعية والشخصية. وما تزال هناك جهود بحثية كبيرة تبذل لدراسة مفهوم إدمان الإنترنت والطرق التشخيصية **(العزايزة، 2016، ص16)**.
- ويعرفه **علي (2010، ص55)**. بكونه "عبارة عن الاعتياد المستمر للفرد والاستغراق في قضاء وقت أطول في تصفح شبكة المعلومات الدولية الانترنت ومشاهدته لمواقع يرغبها ويفضلها "

- ويعرفه **يودهان (2014، ص115)** بأنه «المكوث الطويل أمام جهاز الكمبيوتر، وولوج مختلف مواقع الانترنت مع عدم استغناء المستخدم عنه وحتى لفترات بسيطة مع انشغال ذهني كامل وإهمال لباقي جوانب الحياة
- ورأى " Caplan "2002 إن إدمان التكنولوجيا هو إدمان سلوكي فإدمان الانترنت يتسم بوجود عناصر محورية من عناصر الإدمان مثل الصمت، تغير المزاج، الانسحاب، والصراع، والانتكاسة، ومن هذا المنظور فان مدمن الانترنت يبدي صمتا في ممارسة نشاطه، ويعاني من خبرات الاشتهاء للموضوع الذي يدمنه **(يونغ، 2014، ص: 23)**.
- وعرف مورهان – مرتن وشوماخر Morhan-Martin Chumacher إدمان الانترنت باعتباره الاستخدام المكثف للإنترنت، وعدم القدرة على التحكم في هذا الاستخدام الذي يؤدي إلى ضرر جدي على حياة الأفراد (أحمد شاهين، 2015، ص370).
- وتجدر الإشارة أن الإدمان على الإنترنت يرتبط بعاملين أساسيين هما:

– المدة الزمنية التي يقظيها المستخدم على الانترنت يوميا فمقدار تلك المدة يشير إلى مدى تمكن علة الإدمان منه

– مدى سيطرة الموضوعات التي تعرض على مواقع التواصل الاجتماعي على وعيه واهتماماته فمن أفق هذين المؤشرين الكمي والنوعي تتضح درجة الإدمان لدى الشخص **(بكار، 2017، ص53)**

- وعرفه **مختار (2019، ص128)** أنه "حالة نظرية من الاستخدام المرضي لشبكة الإنترنت تصعب مقاومتها، وتؤدي بالضرورة إلى التعود الذي قد يتحول إلى نمط سلوكي يلبي بشكل وهمي أو حقيقي حاجات أو رغبات نفسية وحياتية والذي قد ينتج عنه اضطرابات متعددة ومتنوعة في السلوك"

تستخلص الباحثة من التعريفات السابقة أن جلها تتفق على أن إدمان الانترنت هو اضطراب وإدمان سلوكي يحمل مجموعة من الأعراض تعبر عن وجود هذا الاضطراب من بينها عدم القدرة على الاستغناء عن هذا النشاط من جهة ووجود جانب قهري في السلوك الادماني من جهة أخرى. بمعنى:

أن الشخص يكون مجبرا على تكرار ذلك السلوك برغم أنه يعرف النتائج السلبية التي تترتب عليه وهنا يبدو ذلك الشخص كما لوكان يستجيبب لأمر داخلي بدلا من حرية الاختيار والاشارة التي تدل على السلوك الادماني هنا تتمثل في أن الشخص عندما يحاول السيطرة على ذلك السلوك أو يتحكم فيه يكتشف أن قوة الإرادة لا تكفي لتحقيق هذه السيطرة وذلك التحكم **(واشطون وباوندي، 2003، ص26)**.

ومن خلال اطلاع الباحثة على الكثير من الدراسات حول موضوع ادمان الإنترنت لاحظت أن هناك عدة مصطلحات تستخدم لتعبير على هذا الإدمان السلوكي والتي تؤكد وجوده منها: إدمان الانترنت، والاستخدام المفرط للإنترنت، الاستخدام المشكل للإنترنت، وكلها مصطلحات مرادفة للإدمان الالكتروني الذي تطرقت له الباحثة في هذه الدراسة لان الشخص المدمن على الانترنت يستخدم مختلف الأجهزة الالكترونية (الحاسب الالي، الهاتف النقال، اللوحات الرقمية) لتصفح مختلف المواقع الالكترونية التي تتطلب وجود الانترنت ومنه **تعرف الباحثة الإدمان الالكتروني** على أنه: الاستخدام المفرط والسلبي والغير سوي للأجهزة الذكية التي تستخدم الانترنت لتصفح مختلف المواقع الالكترونية، وينتج عنه مجموعة من الأعراض (عضوية، نفسية، معرفية وجدانية، سلوكية، اجتماعية) تجعل الفرد يشعر بحالة من التوتر والقلق عند فقدان الاتصال بها مما يؤدي الى وجود خلل في الحياة اليومية للفرد سواء على مستوى الاسرة أو المدرسة أو العمل.

وينبه الباحثون في هذا الحقل إلى انه ليس المراد بالإدمان الشبكي إدمان الآلات المادية المحسوسة لهذه الأجهزة التقنية، وإنما مرادهم –بطبيعة الحال –إدمان المحتوى ذاته وإنما هذه الأجهزة وسائط، وبشكل أكثر تحديدا فان المحتوى الذي يشار له في هذه الدراسات هو شبكات التواصل الاجتماعي وغرف

الدردشة وألعاب الفيديو والقمار الالكتروني والمواد الإباحية ونحوها **(السكران، 2015، ص55)**. كما تجدر الإشارة هنا أن التفاعل عبر الانترنت ومجالات التطبيقات المتوفرة فيه هي التي تسبب الإدمان وليس الإنترنت نفسه **(العزايزة، 2016، ص17)**.

2. التطور التاريخي لمصطلح الإدمان على الانترنت

تعد الانترنت أحد أهم التقنيات الحديثة التي تعددت استخداماتها في شتى الميادين ونظرا لهذا التعدد في الاستخدام، قد لا نجد في الادبيات مفهوما واحدا للأنترنت بل تختلف وجهات النظر في تحديد مفهوم الانترنت وفقا لطريقة الاستخدام والخدمات التي يستخدم من اجلها، فمنهم من ينظر لها على انها مكتبة ضخمة ذات مراجع وكتب ودوريا ومنهم من ينظر لها على انها وسيلة تسويقية جديدة، والكثير يرونها نظام تقنيا ييسر عملية التواصل، ويرجع تاريخ الانترنت إلى العام 1969م عندما أنشأت وزارة الدفاع الامريكية وكالة مشاريع الأبحاث المتقدمة (ARP) وكان الهدف من انشائها ربط المواقع الحكومية والعسكرية مع بعضها البعض، وهذا أول مراحل تأسيس الانترنت بصورة موسعة عام 1993حين تم اختراع الشبكة العنكبوتية (World Wide Web) وفي عام 1996م بدأ العالم بالتواصل الاجتماعي عبر الانترنت**(الشاعر، 2015، ص20)**.

واستمرت الشبكة في الاتساع حتى ابتعدت عن مكان نشأتها الأصلي وهو المؤسسات العسكرية لتصل الى المدارس والمكتبات والقطاع التجاري، وبالتالي فإن أفضل تعريف للإنترنت هو أنها "شبكة اتصالات عالمية تسمح بتبادل المعلومات بين شبكات أصغر تتصل من خلالها الحواسيب حول العالم بحيث تسمح للناس بالاتصال والتواصل بعضهم مع بعض واكتساب ونقل المعلومات من الشبكة الممتدة في جميع ارجاء العالم بوسائل بصرية وصوتية ونصية مكتوبة وبصورة تتجاوز حدود الزمان والمكان والكلفة والقيود والمسافات وتتحدى في الوقت نفسه سيطرة الرقابة**(مختار، 2019، ص ص 16-17)**.

ويعرفها جورج ريتزر"Gearge Ritzer"بأنها" شبكة عالمية مترابطة من أنظمة أجهزة الحاسوب والبرمجيات مما يجعل من الممكن تخزين وتجهيز المعلومات والاتصالات واسترجاعها وتداولها عبر الزمان والمكان **(سليمان، 2017، ص35)**.

ومما لا شك فيه أن شبكة المعلومات والاتصالات الدولية (الانترنت) تعد من أعظم الإنجازات في الآونة الأخيرة، وأهم ما في هذا الإنجاز أنه يتطور بسرعة. ومع التقدم السريع والمذهل في مجال الانترنت وتزايد عدد المستخدمين يوما بعد يوم لوحظ وجود أناس مندفعين وبقوة نحو الاعتماد على الانترنت تظهر عليهم نواتج سلوكية تؤثر سلبا على إحساسهم بالهناء النفسي (كالشعور بالوحدة، وانخفاض احترام الذات، والاكتئاب) وعلى تفاعلاتهم الاجتماعية سواء في المنزل أو في العمل **(جلال ومحمد، 2005، ص ص2-3)**.

حيث كان أول ظهور لمصطلح إدمان الإنترنت واضطراب إدمان الانترنت عندما نشر Oneill (1995) مقالة بعنوان: «سحر وإدمان الحياة على شبكة الإنترنت (العزايزة، 2016، ص15))، وتبعه الطبيب النفسي الأمريكي ايفان جولدبرج " Ivan Goldb h"حيث أشار إلى ادمان الانترنت عام 1995م حينما نشر نكتة في صفحات الانترنت بعنوان " أعراض ادمان الانترنت "إثر تسلمه رسالة من أحد مستخدمي الانترنت يشرح فيها كيف تعطلت وظائف حياته نتيجة لاستخدامه المفرط للإنترنت تحت مسمى اضطرابات ادمان الانترنت (Disorder of Internet addiction) وهو الاسم الأكثر شيوعا واستخداما بين الباحثين **(القرني، 2011، ص107)**. وما إن أطلق **جولد بيرج** هذا المصطلح حتى تدفقت مجموعة من الردود المؤيدة له، ومجموعة معارضة له بشكل أو بأخر، حيث أن بعضهم رفض استخدام مصطلح أو تعبير الإدمان على الإنترنت مشيرا إلى أن الإدمان لا يكون إلا على مادة معينة يتناولها الشخص، مثل المخدرات الذي أدى هذا الامر إلى اختلاف المسميات بين العلماء... وهذا الاختلاف دفع بعضهم إلى الإشارة إلى ضيق هذا المفهوم، حيث يرون أن الإدمان هو عدم قدرة الانسان على الاستغناء عن

شيء ما بصرف النظر عن هذا الشيء سواء أكان مادة معينة أم غير ذلك مما دفع أيضا بعضهم للحديث عن الإدمان السلوكي (Behavioral Addiction) وهو مرتبط بأكثر من نوع من السلوكات مثل القمار القهري، الإدمان السلوكي، ويكون الإدمان على الفعل الذي يقومون به والمشاعر التي يحصلون عليه من القيام بهذا الفعل **(مقدادي وسمور، 2008، ص ص 15-16)**.

كما تعتبر عالمة النفس الامريكية يونغ Young(1996) من أول أطباء النفس الذين عكفوا على دراسة هذه الظاهرة في الولايات المتحدة الامريكية وتعرف" **يونغ** " ادمان الانترنت بأنه "استخدام الانترنت أكثر من 38 ساعة أسبوعيا **(السيد، 2009، ص174)**. وترى أيضا أن سوء استخدام الانترنت يؤدي إلى حالة الإدمان النفسي يتكافأ خصائصه مع إدمان المواد النفسية الأخرى وقد توصلت يونغ الى تلك النتائج من خلال ملاحظتها الاكلينيكية لبعض الحالات التي تكشف عن استخدام غير صحي للأنترنت، ولذا فقد استخدم مصطلح إدمان الانترنت في بعض الأبحاث للدلالة على التعلق المرضي الشديد بالأنترنت وأنه ينتج عن هذا التعلق نمط من السلوك يماثل خصائصه وأثاره الفسيولوجية والنفسية حالات الإدمان المتعارف عليها كالكحوليات والمخدرات**(الطائي، 2016، ص557)**، وبناءا على النتائج التي توصلت إليها يونغ أن إدمان الانترنت يؤثر سلبا على الصحة البدنية والحياة الاسرية والأكاديمية منذ ذلك بدأت البحوث والدراسات والمناقشات حول إدمان الانترنت، حيث قامTodd Terrence**(2014)**بدراسة تهدف إلى" التحقق من امكانية ادراج إدمان الانترنت كإدمان سلوكي ضمنDSM-5"بحثت هذه الدراسة في إمكانية تشخيص إدمان الانترنت ضمن الـ (DSM-5)، قامت هذه الدراسة بتحليل أكثر من (1000) دراسة وكتاب مرتبط بهذا الموضوع، لتحقق من أن إدمان الانترنت من اضطرابات الصحة العقلية، اجريت الدراسة في جامعة كاليفورنيا، تم التوصل إلى أن البحوث المستعرضة كافية لإدخال الإدمان على الانترنت من طرفAPA ضمن DSM-5 **(بوبعاية، 2021، ص47)**، وظهرت عدة مصطلحات تؤكد

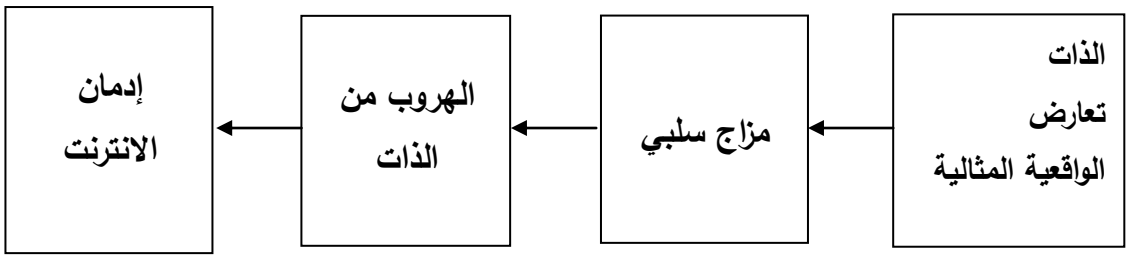
وجود هذا الإدمان منها إدمان الانترنت، الاستخدام المفرط للإنترنت، الاستخدام المرضي الالكتروني، اعتمادية الانترنت، هوس الانترنت ومنها أيضا مصطلح الإدمان الالكتروني المستخدم في هذه الدراسة.

3.التفسيرات النظرية للإدمان الالكتروني: تعد النظريات العلمية مصدرا مهما في فهم مختلف السلوكات الصادرة عن الأفراد وفي مساعدة المختصين في فهم طبيعة السلوك وصياغة استراتيجيات للتدخل، من اجل ذلك سعت العديد من النظريات النفسية إلى تقديم تفسيرات حول سلوك الإدمان الالكتروني انطلاقا من وجهة نظرها واستنادا إلى بعض المبادئ والقوانين التي تتبناها كل نظرية في فهم وتفسير السلوك وسنحاول في هذه الجزئية تقديم بعض من هذه النظريات في تفسيرها لسلوك الإدمان الالكتروني.

1.3. تفسير جرول "Grohol: أشار "(2003) أن معظم الدراسات الأولى التي أجريت حول موضوع إدمان الإنترنت هي مجرد دراسات استكشافية وإحصائيات وصفية لا تفسر العلاقة السببية بين السلوك المفترض وأسبابه بمعنى أن هذه الإحصائيات تفسر سبب إحساس الشخص وتصرفه بطريقة محددة ولكنها لم تستنتج أن هذا السلوك أو ذاك قد حدث نتيجة الاستخدام المطول للأنترنت ويرى جرول بأن الناس يقعون في ذلك لأنهم لا يريدون التعامل مع أو مواجهة مشكلاتهم الحياتية ويرى أن مثل هذا السلوك يشبه سلوك الشخص الذي يقضي فترة طويلة في مشاهدة التلفاز أو قراءة عدد كبير من الكتب(**إسماعيل أحمد، 2008، ص21**).

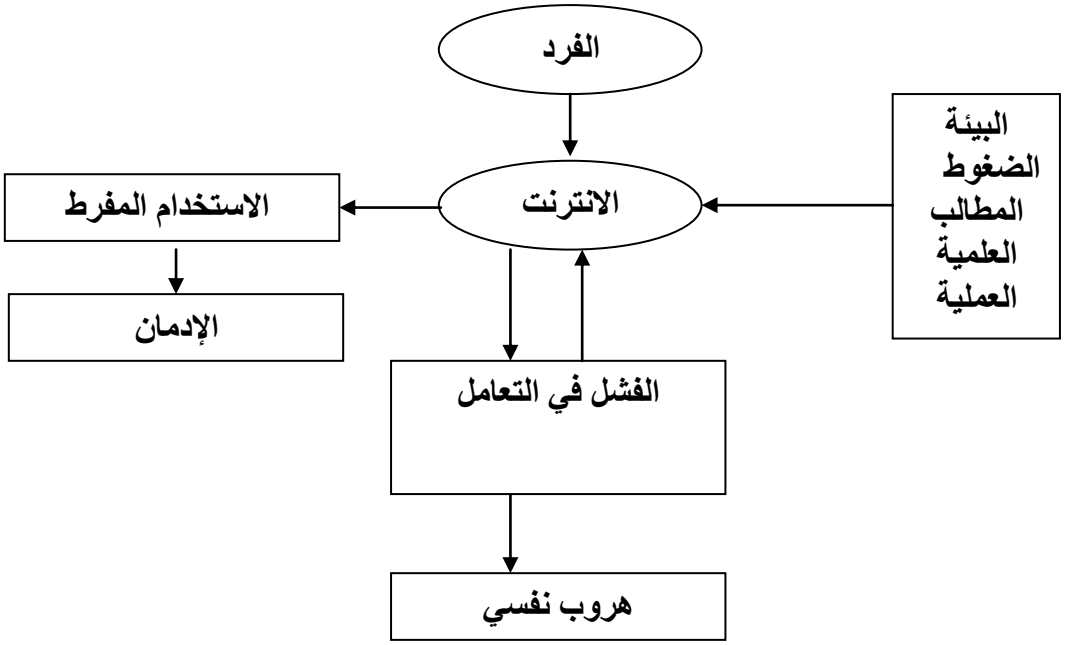
2.3.نظرية الهروب من الذات: وهذا ما أكدته "Young "في تفسيرها للإدمان الانترنت من خلال نظرية الهروب من الذات واعتبرت أن إدمان الانترنت يحدث كمحاولة للاغتراب الذاتي المصاحب بحالة مزاجية سلبية حيث ا ن ادمان الانترنت ممكن أن يخدم غرض الهروب من صعوبات الواقع، فعندما تتلاءم الانترنت كوسيلة هروب – فان الفرد يدخل اليها باستمرار مما يعطيه شعورا زائفا بالقوة، والانجاز،

والعمق وهي أمور ترفع من قيمة الانترنت في حياته، وقدم هؤلاء نموذج خطي معتمد على ما سبق بخصوص إدمان الانترنت كالاتي:



شكل رقم (11) يوضح نظرية الهروب من الذات (يونغ، 2014، ص23)

في حين أن هناك تصورات شائعة على أن العامل الجوهري في الإدمان الشبكي هو بفعل الجاذبية الاستثنائية للمحتوى على الانترنت بحيث أكدت الدراسات أن الإدمان الشبكي "آلية هروب نفسي" للفرار من تعقيدات المهام والمطالب العلمية والعملية، كما يقول مثلا بعض الباحثين لهذا النوع من التفكير المكروب قد يعود إلى استخدام قهري للإنترنت لتوفير ألية هروب نفسي لتحاشي المشكلات الحقيقية أو المتخيلة ومما يؤكد مثلا هذه النتيجة التي يذكرها الباحثون أن المرء يلاحظ في التجارب الشخصية أن الطلاب يتكثف شعورهم بالإلحاح النفسي الداخلي لزيارة مواقعهم المفضلة على الشبكة في أوقات ضغط المهام، كأوقات الاختبارات الدراسية أوفي أوقات العبادة الجادة في رمضان ونحو ذلك وليس ذلك لإغراء هذه المواقع بقدر ما هو حيلة ذاتية للتنفس خارج ضغط المهام المكثفة أو الثقيلة (**السكران، 2015، ص ص 57-58**)، وفيما يلي شكل رقم (02) يوضح الإدمان الالكتروني كآلية للهروب من ضغوط الحياة:



شكل رقم (12): يوضح الإدمان الالكتروني كآلية للهروب من ضغوط الحياة (الباحثة).

3.3.الاتجاه الطبي: ويرى هذه الاتجاه أن سلوك الفرد (ومنه الإدمان على الانترنت) تحكمه العوامل الوراثية الجينية والتغيرات الكيمائية في المخ والناقلات العصبية فالفرد قد يكون عرضة للإدمان في حالة زيادة أو نقص مكونات كيمائية ضرورية في المخ أو ناقلات عصبية وقد يكون السبب وجود خلل في الكروموسومات أو الهرمونات **(العبيدي وبن دبيس، 2017، ص6)**.

يتعامل هذا المدخل مع الوراثة والعوامل المناسبة لطبيعة المرء أو مزاجه وحاجاته، واللاتوازن الكيمائي في الدماغ وفي المرسلات العصبية وهذا يعني تماثل استخدام المخدرات من قبل المرضى الذين يحتاجون التوازن الكيمائي.

4.3.الاتجاه السيكو دينامي: يركز على خبرات الشخص، وتعتمد تلك الخبرات على الأحداث التي مربه الطفل في مرحلة الطفولة وأثرت فيه وعلى سماته الشخصية وبالتالي يصبح عرضة لإدمان الانترنت أو لأي إدمان اخر، ونجد أن هذا التفسير يهتم بالشخص وبالنشاط أو السلوك الذي يمارسه بالإضافة إلى أساس إدمانه، ويرى Duran(2003) أن مجهولية التعاملات الإلكترونية أو التعاملات غير معروفة

الاسم مع الأخرين تعد عاملا يبرز إدمان الانترنت ويقدم محيط افتراضي ويغرس التهرب الذاتي من الصعوبات الانفعالية أو المواقف المشكلة والصعوبات الشخصية، وحينئذ يستخدم ميكانيزم "الهروب" أو أنه يخفف أوقات التوتر والضغوط النفسية ويعزز هذا السلوك في المستقبل، وتوضيح الحالات الحديثة أن مثل هذه التعاملات المجهولة تستخدم لتشجيع الانحراف والغش والخداع والاجرام مثل نمو عدوان الأنترنت أو تحميل صور غير مقبولة قانونيا، وهكذا نستطيع في النهاية القول بأن هذا الاتجاه السيكو دينامي يرى أن إدمان الانترنت هو استجابة هروبية من الاحباطات، وللرغبة في الحصول على لذة بديلة مباشرة لتحقيق الاشباع وأيضا للرغبة في النسيان. وكذلك إن الافراط في استعمال ميكانزيم الانكار هو منبأ ومؤشر على إدمان هذا الفرد **(كامل، 2016، ص ص 279-280)**.

5.3.نظريات التعلم: ناقشت هذه النظريات التدعيم الإيجابي لاستخدام الانترنت والذي يمكن أن تؤدي إلى مشاعر من السعادة والنشاط للمستخدم فمن خلال مفهوم الاشتراط الإجرائي فان مزيد من استخدام الانترنت للإفراد الخجولين أو القلقين سوف يسمح لهم بتجنب القلق، ومواقف التفاعل وجها لوجه تميل إلى تدعيم الاستخدام من خلال تجنب الاشتراط.

6.3. نموذج عجز المكافأة: ويفترض هذا النموذج أن الشخص الأقل رضاء من المكافآت الطبيعية (الطعام، الماء، الجنس) يتجه إلى البحث عن موقف مساندة من مسارات مختلفة واستخدام الانترنت يقدم مكافآت أقل تأخيرا وأشد فاعلية وهو شبيه بالمواقف التي يستخدم فيها الكحول والعقاقير.

7.3.نموذج خلل المهارات الاجتماعية: وهو نموذج طوره2003; Caplan « وكان فرضه الأول: هل يطور الفرد المكتئب أو الذي يشعر بالوحدة النفسية رؤية سلبية لحياته الاجتماعية؟

فرضه الثاني: هل يعزى الكمبيوتر كوسيلة اتصال الافراد الذين يرون أنفسهم منخفضي المهارات الاجتماعية؟ وأوضح في هذا السياق أن استخدام الكمبيوتر كوسيلة تفاعل واتصال يعطي الأفراد مرونة أكبر وتقديم أفضل للذت من علاقات الوجه للوجه حيث يسهل من التعبير عن الذات والبوح بمعلومات

عنها متصلة بالرؤية السلبية لها ونظرا للإنترنت على أنها وسيلة تحرر الفرد اجتماعيا **(يونغ، 2014، ص ص21-22)**.

8.3.الاتجاه السلوكي: اعتمد هذا التفسير على نظرية الاشتراط الاجرائي، اذ يتوقف احتمالية صدور استجابة الشخص على ما يحصل عليه من مكافئة أو عقاب لهذه الاستجابة فالعقاقير والمقامرة والكحوليات والانترنت كلها يمكن أن تكون معززات تعطي كثيرا من المكافئة لاستجابات الشخص. اذ تعد هذه الأشياء وسيلة للتهرب من الواقع فضلا عما تقدمه من متعة وحماس وراحة حسية وجسمية وانفعالية **(جلال ومحمد، 2005، ص6)**.

حيث أنه من الأرجح أن يكون سوء استخدام الأنترنت نمطا من التعود الخاطئ، الناتج عن توافر دوافع وظروف معينة تهيئ

9.3.الاتجاه المعرفي: يرى أصحاب الاتجاه 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 الستينيات عندما وضع اثنين من الإكلينيكيين هما "بيك واليس" Beck Ellis(1969) نظريتهما المعرفية للاضطراب، وافتراضا أن العمليات المعرفية هي مركز وأساس السلوك والأفكار والانفعالات **(أحمداسماعيل، 2008، ص25)**.

وحسب النظرية المعرفية فإن التشوهات المعرفية حول الذات تشمل الشك الذاتي وانخفاض كفاءة الذات السلبي مثل: لا أشعر بالاحترام حينما لا أكون على الانترنت، ولكن عندما أكون على الانترنت فإنني افتخر بنفسي، والانترنت هو المكان الوحيد الذي أشعر فيه بالاحترام

فمن يحملون الادركات السلبية عن ذواتهم وعن شخصياتهم يجعلهم يفضلون الاندماج في أنشطة الانترنت لأنه أقل تهديدا من التفاعل المباشر **(العبيدي وبن دبيس، 2017، ص5)**

10.3.الاتجاه المعرفي السلوكي: يرى (peele,1985 ;Villant1995) نقلا عن **(يونس، 2016، ص25)** أن إدمان التكنولوجيا هو إدمان سلوكي فإدمان الانترنت يتسم بوجود عناصر محورية من عناصر الإدمان مثل: الصمت، تغير المزاج، الانسحاب، والصراع، والانتكاسة، ومن هذا المنظور فإن مدمن الأنترنت يبدي صمتا في ممارسة نشاطه ويعاني من خبرات الاشتهاء للموضوع الذي يدمنه، ويعاني من الانشغال بالإنترنت عندما تكون الخدمة غير متاحة، ومن أعراض الانسحاب عندما يقلل استخدام الانترنت ومن الصراع مع الاخرين بسبب أنشطته على الإنترنت ومن الانتكاسة بالعودة إلى الإنترنت مرة أخرى.

ويرى دفيز2001"Davis" من خلال نموذجه المعرفي السلوكي للاستخدام المرضي للإنترنت بأن الأفراد الذين يعانون من مشاكل نفسية والاجتماعية أكثر احتملا لان يستخدموا الانترنت بشكل مكثف كما أوضحت عدة دراسات إلى أن الاستخدام المكثف للإنترنت يرتبط بالصحة النفسية، وأظهرت نتائجها علاقات هامة بين الاستخدام المكثف للإنترنت والوحدة والقلق والاكتئاب والخجل والعنف، والانطواء **(عماد عبد الرءوف محمد، 2018، ص17).**

11.3.الاتجاه الثقافي الاجتماعي: يؤكد أنصار هذا المنظور على أن هناك عوامل ثقافية فعالة في نطاق كل مجتمع تحدد السبب في أن أنماط سلوكية معينة تكون سوية، وأنماط أخرى تكون غير سوية. حيث أن السلوك الإنساني يتم النظر إليه في ضوء الجنس والعمر والسلالة والدين والمستوى الاقتصادي والاجتماعي فقد وجد أن نسبة 70-80%من المستخدمين للإنترنت من الرجال الأمريكان البيض مثلا ونادرا ما يذكر الباحثون ذلك مما يجعل النتائج يشوبها الشك وعدم اليقين، كذلك فإن معظم مسيء استخدام الأنترنت من المتزوجين. كذلك أشار كل من توماس thomas وريتشارا"Richarnd" أن ظروف الشدة وعدد من الأحداث الحياتية المثيرة للمشقة من الممكن أن تؤدي إلى سوء استخدام الإنترنت أي أن العوامل النفسية الاجتماعية ممكن أن تكون ضواغط على الفرد أو تحميه أو تقيه من التعرض للمشكلات السلوكية **(الطائي، 2016، ص ص560-561).**

وطبقا لهذا النموذج فإن المجتمع هو السبب في السلوك اللاسوي، فما يدب في المجتمعات اليوم من اضطرابات يجبر 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 أنه لا بد من ان نفحص وندرس المحيط الاجتماعي إذا اردنا أن نفهم السلوك اللاسوي لدى الافراد، ولذلك ركزت تفسيراتهم على البناء الأسري والتفاعل الاسري والتواصل والضغوط الاجتماعية والطبقات الاجتماعية، وهكذا أضافوا بعد مهما لفهم وعلاج أي اضطراب نفسي فالآن يأخذ الإكلنيكيون في حسبانهم البناء الأسري والموضوعات الاجتماعية عند محاولتهم فهم وتفسير الاضطراب النفسي(**كامل، 2016، ص280**).

12.3.الاتجاه التكاملي: (الاستعداد–الاستهداف–المرض)

يرى هذا الاتجاه أن إدمان الفرد للأنترنت يكون نتيجة لعدة عوامل مهيئة (شخصية –انفعالية –اجتماعية –بيئية) تجعل لديه الاستعداد والاستهداف للإصابة بهذا الاضطراب

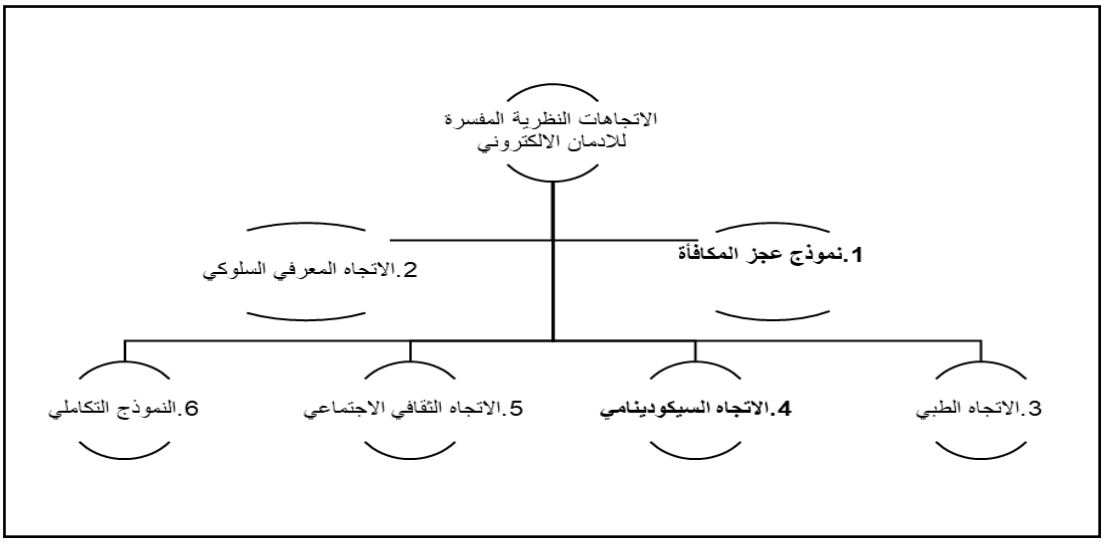
فهناك سمات شخصية معينة تجعل هذا الشخص دون غيره يدمن الانترنت وهناك دراسة أجراها "يونج" youngt في عام 1998أوضحت انه من بين 65مليون مستخدم للإنترنت يوجد حوالي 5–10% منهم مدمنون للإنترنت أي ما يقرب من 13مليون شخص مدمن للإنترنت، وايمانا بمبدأ الفروق الفردية سواء بين الفرد والاخرين أو بين الذكور والاناث أو في ذات الفرد، يمكننا استخلاص ما يلي:

–أن الذكور يلجأون كما يرى يونج لاستخدام الانترنت للحصول على الشعور بالقوة والمكانة والسيطرة والمتعة، وهذا ما يجعلهم يدخلون على مواقع لإشباع هذه الحاجات فتجدهم أكثر دخولا على مواقع مصادر المعلومات والألعاب وبخاصة العدوانية والهكرز وحجرات الدردشة الجنسية الصريحة والأفلام الإباحية، على العكس نجد الإناث أكثر دخولا على مواقع الشات أو الدردشة من أجل عقد صدقات مع نفس الجنس أو مع الجنس الآخر لإشباع الحاجة للحب وللأخر وللمشاركة الاجتماعية والبريد الالكتروني ومجموعات الأخبار لإشباع الحاجة للمعرفة.(**أحمد اسماعيل، 2008، ص.26**).

مما سبق يتضح أن النظريات تختلف في تفسيرها للإدمان الالكتروني إلا أنها مكملة لبعضها البعض فكل نظرية ركزت على جانب من جوانب السلوك الإنساني فالبعض ارجع سلوك الإدمان إلى جوانب وراثية كيمائية في حين ارجعها اخرون الى خبرات الطفولة الأولى وبعضهم ارجعها الى نظام المكافأة في المخ، في حين قرب المنحى التكاملي بين كل تلك التفسيرات بالنظر إلى المشكلة من عدة جوانب (شخصية، انفعالية، اجتماعية، بيئية) غير أن معظم الاتجاهات التفسيرية لموضوع الإدمان الالكتروني تتفق على انه وسيلة من وسائل الهروب من الواقع الذاتي أو الاجتماعي للفرد. وهذا ما لمسته الباحثة في مختلف التفسيرات.

وبالرغم من المحاولات التفسيرية السابقة فقد أشار "بيرد وولف" « Berrd&Wolf2001"إلى أننا مازلنا بحاجة إلى تأسيس نظريات نفسية أكثر عمقا حول تفسير طبيعة الاستخدام غير سوي للأنترنت **(جلال ومحمد، 2005، ص6)**. وبالتالي فان كل هذه التفسيرات تفتح المجال امام الباحثين في هذا الموضوع للبحث عن تفسيرات جديدة حول موضوع الإدمان الالكتروني، وفهم طبيعة المشكلة بهدف الخروج بأساليب تطبيقية لعلاجها.

ومنه ترى الباحثة انه بالرغم من تعدد النماذج التفسيرية لسلوك الإدمان الالكتروني إلا ان المنحى التكاملي يبقى هو الأقرب الى تفسير الإدمان الالكتروني



مخطط رقم(13) يوضح الاتجاهات النظرية المفسرة للإدمان الالكتروني (إعداد الباحثة).

4.مراحل الإدمان الالكتروني: لاحظ جون جرهول أستاذ علم النفس الأمريكي أن إدمان الانترنت عملية مرحلية، حيث أن المستخدمين الجدد عادة هم الأكثر استخداما وإسرافا للاستخدام الانترنت بسبب انبهارهم بتلك الوسيلة، ثم بعد فترة يحدث للمستخدم عملية خيبة أمل من الانترنت فيحد إلى حد كبير من استخدامه له ويلي ذلك عملية توازن الشخص لاستعماله الانترنت بيد أن بعض الناس تطول معهم المرحلة فيسرفون في استخدامه ولا يتمكنون من الاستغناء عنه **(علي، 2010، ص50)**.

ويمكن اختصار مراحل الإدمان الالكتروني في المراحل التالية:

- مرحلة الانبهار بالوسيلة.
- مرحلة الإسراف في الاستخدام.
- مرحلة الأعراض الانسحابية.
- مرحلة عدم القدرة على الاستغناء.

وفيما يلي شكل توضيحي للمراحل التي يمر بها الإدمان الالكتروني:

مرحلة الانبهار بالوسيلة ⟵ مرحلة الإسراف في الاستخدام ⟵ مرحلة الأعراض الانسحابية⟵ مرحلة عدم القدرة على الاستغناء.

شكل(14) مراحل الإدمان الالكتروني(الباحثة)

في حين ذكرت **حمودة (2015، ص ص215-216)** أنه 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 وأثارها على الجهاز العصبي، فاذا كانت التجربة قد أحدثت له السعادة والانشراح، وفسر المجرب هذا النشاط على أنه إيجابي فإنه سيكرر التجربة مرة أخرى، وهكذا حتى يعتاد عليها وبعدها يصبح مدمنا عليها، أما إذا أحدثت له رد فعل سيئ فإنه سينفذ من هذه التجربة لكن قد يكررها من نوع أخر.

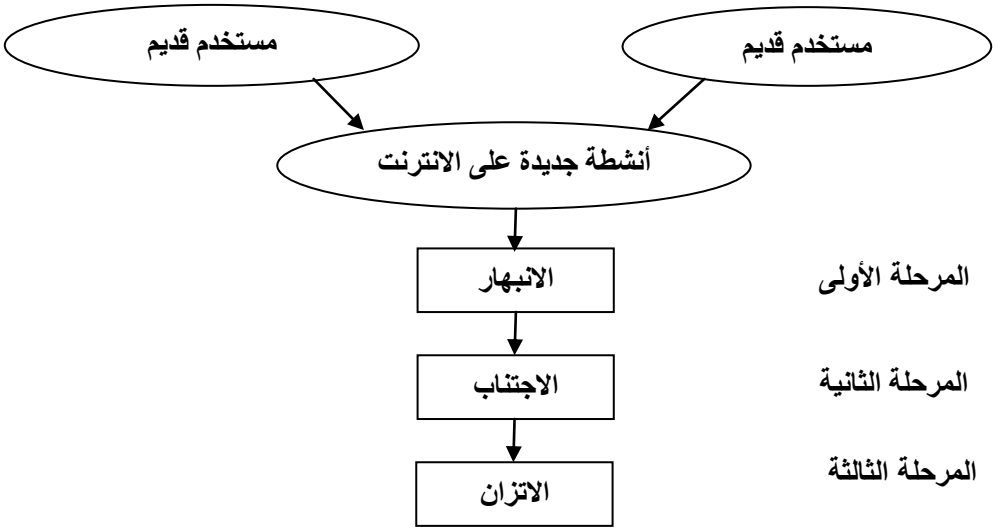
في حين قدم عالم النفس كروهل Grohol(2003) نموذجا حدد فيه ثلاث مراحل يمر بها الافراد في استكشافهم للإنترنت هي:

أ- **مرحلة الاستحواذ أو الافتتان:** يحدث عندما يكون الفرد وافدا جديد على الانترنت أو أنه مستخدم موجود يحدث نشاطا جديد، وهذه المرحلة تمتاز بأنها مسببة للإدمان للأفراد بدرجة عالية حتى الوصول إلى المرحلة الثانية.

ب-مرحلة التحرر: في هذه المرحلة يصبح الأفراد غير مهتمين بالنشاطات التي كانوا يدخلون بها كما كانوا سابقا، وحالما يصل الفرد إلى هذه المرحلة يمكنه أن يصل بسهولة إلى المرحلة الثالثة.

ت-مرحلة التوازن: وفي هذه المرحلة يتخلص الاستخدام المعياري للإنترنت، ويكون الوصول إليها في فترات مختلفة من قبل الأفراد، وهذه المرحلة يمكن أن تعاد في دورتها إذا وجد الفرد نشاطا جديدا منيرا أخر **(معيجل وبرسيم، 2016، ص9).**

توصل الأطباء النفسيين نتيجة لأبحاثهم إلى أن إدمان الإنترنت عملية مرحلية، حيث أن المستخدمين الجدد عادة هم الأكثر استخداما واسرافا لاستخدام الإنترنت؛ بسبب انبهارهم بتلك الوسيلة. ثم بعد فترة يحدث للمستخدم عملية خيبة أمل من الإنترنت فيحد إلى حد كبير من استخدامه له، ويلي ذلك عملية توازن الشخص لاستعماله الإنترنت وهناك بعض الناس تطول معهم المرحلة الأولى حيث لا يتخطاها إلا بعد وقت أطول مما يحتاج إليه أغلب الناس **(كاكل أحمد، 2011، ص368)** والمخطط التالي يوضح هذه العملية.



شكل رقم (15) يوضح الاستخدام المرضي للإنترنت (كاكل أحمد، 2011، ص368).

5.العوامل المساهمة في حصول الإدمان الالكتروني: هناك العديد من العوامل والأسباب التي تدفع بالإفراد إلى أن يصبحوا مدمنين على الانترنت فبعضها ذاتي نفسي وبعضها يعود إلى البيئة التي يعيش فيها الفرد بما في ذلك الظروف الاسرية وإذا استعرضنا بعض منها سنجد تتمثل في الآتي:

– "من أحد الجوانب الرئيسية لجميع أنواع الإدمان بما في ذلك إدمان الإنترنت هو على الأرجح الفشل في ممارسة الضبط الذاتي "(sam,2017,p78)

كما ان أحد الأسباب التي تدفع ببعض الناس للإدمان الإنترنت هو أنه لدى مدمن الانترنت بصفة عامة قابلية لتكوين ارتباط عاطفي مع أصدقاء الانترنت والأنشطة التي يقومون بها داخل شاشات الحاسوب، توفر تلك المجتمعات المعتبرة وسيلة للهروب من الواقع، وللبحث عن طريقة لتحقيق احتياجات نفسية وعاطفية غير محققة في الواقع **(كاكل احمد، 2011، ص367)**

– الرغبة في تحسين المزاج أو الاضطرابات العصابية وضعف الرضا عن الحياة والتهور وضعف العلاقات وتفضيل العلاقات الاجتماعية عبر الشبكة.

– كما تعتبر مشاكل الأسرة بين الأزواج وبين الإباء والأبناء، والعجز عن إقامة علاقات اجتماعية سوية كعلاقات الصداقة والعلاقات العاطفية من عوامل إدمان الانترنت، لان الانترنت يعتبر بمثابة ملجأ لتعويض حياة اجتماعية بحياة افتراضية، حيث يتطلب الأمر التواجد على الخط باستمرار. ووفقا للطبيب النفسي الأمريكي، ايفان ك. غولدبرغ " فان إدمان الانترنت يمكن أن يحدد نفي أو تجنب المشاكل الأخرى في الحياة اليومية **(كياس، 2018، ص 210)**.

من العوامل المؤدية للإدمان الانترنت أيضا: الملل والفراغ، والوحدة والمشاكل الاقتصادية والسرية في استخدامه والراحة والمغريات الكثيرة في الانترنت حسب ميول الفرد والقلق والكآبة والاستياء من الشكل الخارجي والهروب من المشاكل الحياتية

وهناك أسباب خاصة لبعض أنواع الإدمان فالأسباب التي وراء الإدمان الجنسي عبر الانترنت تعود إلى ثلاث أسباب رئيسية:

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

الراحة: وهي الشعور الوقتي الذي يشعر به حين الحصول على ما يريد على الشبكة

الهروب: من الضغوطات الحياة المختلفة ويمكن إضافة الأسباب التالية المساعدة في إدمان الانترنت

- **تأثير الأصدقاء:** فلكي يبقى الشاب عضو في الجماعة يجب أن يسايرهم في عاداتهم واتجاهاتهم، ويجد الشاب صعوبة في إيقاف الإدمان حتى ولو حاول ذلك من أجل أن يظل مقبولا بين الأصدقاء ولا يفقد الاتصال بهم

- النقص في وسائل الترويح وقضاء وقت الفراغ

- **الناحية الاجتماعية:** تدل معظم الدراسات بما لا يدع مجالا للشك أن الشباب الذين يعيشون في أسر مفككة يعانون من المشكلات العاطفية والاجتماعية بدرجة كبيرة أكبر من الذين يعيشون في أسر سوية **(العبيدي وبن دبيس، 2017، ص5).**

كما أشارت **حمودة (2015، ص217)** نقلا عن محمد بيومي الى مجموعة من الأسباب التي تؤدي بالفرد للإدمان على الانترنت

- الافتقاد للسند العاطفي عند المراهقين يجعلهم يلهثون وراء الإشباع الوهمي واللذة المؤقتة من خلال الدردشة مع الغرباء.

- أطلاق الرغبات الدفينة والتعبير عنها عبر غرف الدردشة التي توفر ذهنية يتخلص من القيود المجتمعية الصارمة.

- توفر غرف الدردشة وسيلة للتفريغ الانفعالي وتفريغ شحنات الغضب والكبت والعدوانية لذلك تصبح تلك الغرف الملاذ الآمن والمنفذ الأكبر لما يعتري النفس من مكبوتات للاشعور وبكل ثقة، مما يؤدي إلى توهم الحميمة والألفة.
- يحاول الفرد من خلال الانترنت التخلص من حالات القلق النفسي وضغوطات الحياة اليومية.
- انتشار مقاهي الانترنت وتوفر السيولة المادية.
- التأثر بثقافات أخرى خاصة في عصر التطور الهائل في الاتصالات.
- المفهوم السلبي للتحضر والقابلية للاستهواء.

إضافة إلى الأسباب السالفة الذكر ترى الباحثة بأن غياب دور الأسر من الرقابة والتوجيه له أثر كبير في حدوث سلوك الإدمان الالكتروني حيث أن الأولياء عن قصد أو غير قصد يتركون الأبناء عرضة لكل مضامين الانترنت اعتقادا منهم أنها لا تشكل أي خطر عليهم ومع استحوذ تلك المضامين على تفكير الأبناء ووقتهم يصبحوا أكثر عرضة للسلوك الادماني إذا لم تتدخل الأسرة. وبالتالي فإن عوامل الإدمان الالكتروني هي محصلة للتفاعل بين العوامل الذاتية والبيئية الخاصة بكل فرد بما في ذلك البيئة الاسرية، وعليه لا يجب التعامل مع مشكلة الإدمان الالكتروني بشكل مجرد معزول عن سياقاته المختلفة الشخصية والاسرية والاجتماعية والثقافية.

6.أشكال الإدمان الالكتروني: تعرف عمليا بأنها " سلوك إدماني غير كيمائي ينطوي على تفاعل مفرط بين الآلة والانسان"**(ويلجباى ووود، 2010، ص147)**.

قام الباحث السيكولوجي Green Field سنة 1989 العضو في (APA) بدراسة من أكبر الدراسات في موضوع "مواقع الانترنت "، شملت 18000مستخدما للأنترنت يدخلون على مواقع BBCالذي يتبنى هذه الدراسة وجد هذا الباحث أن 5.7% من العينة يعانون من هوس الانترنت، وهؤلاء المدمنين يفضلون مواقع توفر القمار، الدردشة، الإباحية، التسوق، البريد الالكتروني، وأكد Green Field أن هذه المواقع

تتميز بفقدان سيطرة زائرها، وهو مؤشر على سلوك قهري ليقاوم للنشاط السيكو دينامي نحو الشبكة، بالإضافة إلى أنها تسمح لهم بإقامة علاقات اجتماعية بديلة عن العلاقات الاجتماعية الحقيقية، التي تحمل المشاكل والمسؤوليات والواجبات والتحديات **(حمودة، 2015، ص219)** وبناء على هذه الدراسة ودراسات أخرى تظهر أشكال الإدمان الإلكتروني، التي تتمثل في الآتي:

1.6.إدمان العلاقات والدردشة: وروادها يقعون في الفئة العمرية بين 18/15 عاما في الغالب حيث يقوم الأطفال والمراهقين بالتعرف على أصدقاء جدد، ويقضون أوقاتا طويلة في الدردشة سواء في مشكلاتهم الشخصية أو عن الأمور العامة....وقد أوضحت بعض الدراسات الحديثة أن نسبة 35 من مدمني الإنترنت يقضون معظم أوقاتهم في غرفة الدردشة**(مختار، 2019، ص 87)**، ويمكن النظر إلى غرف الدردشة باعتبارها امتداد لتقنية MI من حيث حدوث التفاعلات بطريقة لحظية مباشرة والفرق بينهما أن عدد الأشخاص المشاركين غير محدود، وربما يعرف بعضهم بعضا قبل الانظام إلى المحادثة. ومن الطبيعي أن الافراد الذين يلتحقون بغرفة الدردشة يشتركون في بعض الاهتمامات أو الموضوعات أو على الأقل من نفس العمر وبعض غرف الدردشة مجانية وبعضها يتطلب دفع رسوم اشتراك. وتسمح غرف الدردشة بأن يختار الفرد اسما مستعارا، وبعض غرف الدردشة لا تسمح باستخدام الأسماء المسيئة في حين بعضها تسمح بأن يكتب المستخدم ما يريد **(الشريف ومحمد أحمد، 2020، ص46)**

وقد أظهرت العديد من الدراسات **ك دراسة**Griffiths-Kraus et ويون، المستخدمين المعتمدين على الكمبيوتر يقضون أوقات أقل مع الناس الحقيقيين في حياتهم مقابل الوقت الذي يقضونه أمام شاشات الكمبيوتر ويؤدي هذا لإقامتهم لعلاقات على ألنت بشكل كبير وهذه العلاقات التي تتم تعد غير مشبعة للرغبة لأنها قائمة على أسس ضعيفة وغير سليمة أو متينة

2.6. إدمان القمار: إن الإدمان على القمار (القمار المرضي) هو من الاضطرابات الموجودة قبل وجود شبكة الانترنت، وإن وجود كازينوهات للقمار على شبكة الانترنت زاد من الإدمان على القمار عند

بعض الناس، بل إن الناس الذين بدأ في التعافي من إدمان القمار قد انتكسوا مرة أخرى بسبب توافر الكازينوهات الافتراضية كما أنهم يستخدمون الانترنت كوسيلة أخرى لإرضاء إدمانهم.

3.6.إدمان اللعب: وهو الولع بالألعاب المتوفرة على الشبكة حيث تؤثر على الوظائف الأساسية في الواقع الحياتي كالدراسة والعمل والواجبات المنزلية إذ أن إدمان اللعب سواء في ألنت أو غيره يقلل من التركيز ويمنع العقل من الاستجابة للمثيرات الأخرى، وعلى الرغم من أن الألعاب هي في أغلب الأحيان مرتبطة بالمجتمعات الأصغر سنا فإنه في السنوات الأخيرة بدأ يختفي حد العمر **(العبيدي وبن دبيس، 2017، ص4).**

وعرفها(Chalton,2002) بأنها: حالة من الاستخدام اللاتوافقي للألعاب الالكترونية تؤدي إلى اضطرابات إكلينيكية تتمثل مظاهرها في الأعراض الانسحابية، او هي مجموعة من الأعراض الجسمية والنفسية والاجتماعية التي يستدل عليها من بعض المظاهر والاعراض الدالة على ذلك، يمكن أن تدمر شتى أوجه حياة الفرد **(حسن وحسون، 2018، ص84).**

حيث تشكل" الألعاب الالكترونية ولاسيما ألعاب الفيديو منها واحدة من الظواهر التي تشغل بال الأباء والامهات فهم مسرورون لاستمتاع أبنائهم بها، ولكنهم في الوقت ذاته خائفون من آثارها الضارة على عقول أبنائهم واهتماماتهم"**(بكار، 2017، ص15)** حيث لوحظ في الآونة الأخيرة إقبال الصغار والكبار في الاسر الجزائرية على بعض الألعاب الالكترونية منها لعبة "بوبجي" ولعبة فير فايز والذي حذر كثير من الأخصائيين خطورة مثل هذه الألعاب على الصحة النفسية للطفل والمراهق وحتى الكبار وهذا نظرا لطبيعتها التفاعلية حيث تسمح بالاتصال مع اشخاص يمارسون نفس اللعبة من أي مكان في العالم والتفاعل معهم في لعب اللعبة.

وفي هذا السياق يحذر الأخصائيون في التربية وعلم النفس الإباء والأمهات من مكوث أطفالهم لساعات طويلة أمام تلك الشاشات نظرا لانعكاساتها السلبية على شخصية الطفل وتكوينه النفسي والعقلي،

وهذا ما أكدته أعداد متزايدة من الأمهات اللاتي يعانين من بقاء صغارهن لساعات طويلة أمام أجهزتهم، ولا يمتلك أولياء الأمور وسيلة لتحجيم هذا الإدمان في ظل غياب البدائل المناسبة، وهناك بعض الدلائل التي تدعوا الوالدين إلى الانتباه واتخاذ الإجراءات اللازمة منها(لجوؤه إلى الكذب لتبرير جلوسه الطويل على الحاسب، أو على الألعاب على أنه احد أشكال المعرفة أو النشاط الاجتماعي المفيد وعزوفه عن مشاركته الأسرة في الأنشطة والاهتمامات الأسرية، وصعوبة التوقف عن استخدام الألعاب، وإن أصابه التعب أو النعاس، وتأثر أوقات نموه وطعامه وتحصيله الدراسي بشكل سلبي، وحدوث مشكلات أسرية وانزعاجه الشديد إذا منع عنها، وإهمال النظافة الشخصية، وإنفاق كل مصروفه في شراء الأجهزة والألعاب الالكترونية (**حسن وحسون، 2018، ص82**).

4.6.إدمان المواقع الإباحية: تعج شبكة الانترنت بالمواقع الإباحية التي تعرض صورا وأفلاما غير لائقة «يتعرض الأفراد للمحتوى الاباحي على الانترنت مصادفة وعمدا على حد سواء؛ فقد وجدت إحدى الدراسات الحديثة أن 42% من مستخدمي الانترنت من المراهقين تعرضوا لمحتوى غير مرغوب ومن بينهم 66% ذكر أن مشاهدتهم للمحتوى كانت مصادفة"(**كيرش، 2017، ص223-224**).

والتعرض إلى هذه المحتويات بشكل مستمر حتى لو كان مصادفة قد يعرض الشخص للإدمان عليها

حيث أفادت دراسة أجراها باحثون في جامعة Cambridge في بريطانيا وجدوا أن دماغ الإنسان الذي ينظر إلى المقاطع الإباحية تتلف أجزاء مهمة منه، وتعدد هذه الدراسة الأولى من نوعها (2013) حيث استخدم العلماء التصوير بالرنين المغنطيسي لأدمغة مجموعة من الشباب المدمنين على مشاهدة أفلام إباحية؛ وقد فاجأت نتائج الدراسة العلماء بخطورة المناظر الإباحية وضرورة الامتناع عن مشاهدتها ان المشاهد الإباحية تسبب إرهاقا لأنظمة عمل الدماغ، وتشوش عمليات التذكر والتعلم وتتلف جزءا مهما من الخلايا الدماغية وترهق أيضا المنطقة الامامية من الدماغ؛ وهذه المنطقة مهمة في اتخاذ القرارات فتتأثر قرارات الإنسان وتضعف قدرته على التحكم بنفسه (**ناصر الدين، 2017، ص ص17-18**)

وهناك أرقام وإحصائيات في هذا الشأن منها: **(بكار، 2017، ص43)**

-في كل ثانية هناك (28، 258) شخصا يشاهدون مواد إباحية

-34% من مستخدمي الأنترنت تعرضوا لرؤية محتوى إباحي من خلال الإعلانات.

-2، 5 مليار من الرسائل المرسلة عبر البريد الالكتروني في كل يوم تحتوي على مواد إباحية.

- في كل 39 دقيقة يتم وضع شريط فيديو إباحي على الشبكة.

وكشفت دراسة **بوغرزة (2017، ص354)** حول شبكة الانترنت وعلاقتها باكتساب السلوك الانحرافي لدى الشباب المراهق بثانويات مدينة جيجل أن ما نسبته (57%) من المراهقين في الجزائر طالعو مواقع اباحية وهي الفئة التي تتراوح أعمارهم بين(9-19) سنة.

5.6.الافراط في تحميل المعلومات: شبكة الانترنت خلقت نوعا جديد من السلوك القهري يشمل على الإفراط في تصفح الشبكة والبحث في قواعد المعلومات، وهؤلاء يبددون كمية غير مناسبة من الوقت في بحث وجمع وتنظيم المعلومات، والحقيقة أن طوفان المعلومات والقدرات البحثية المهولة التي وفرتها شبكة الانترنت زادت من احتمالات هذه العقبة، ولذلك أطلق الباحثين على أصل هذه الظاهرة لقب مدمني البيانات وهو لقب أعم يشمل كل من أصيب بالشراهة في مطاردة جمع المعلومات على الشبكة **(السكران، 2016، ص63)**. وترجع خطورة ذلك إلى أن زيادة المعلومات عبر الإنترنت يمكن أن يؤدي إلى ما يسمى الإرهاق المعلوماتي والذي يؤدي من جانب منه إلى تقليل الإنتاجية **(درويش، 2016، ص48)**حيث يقع كثير من الباحثين والدارسين في هذا النوع من الإدمان دون الشعور بذلك فتجدهم يدخلون الى الشبكة العنكبوتية للبحث عن بعض المصادر والمعلومات والدراسات والبيانات ويقومون بتحميلها وتنظيمها وتبقى مخزنة في الأجهزة الالكترونية لكن دون الاستفادة منها او توظيفها وهذا هو الجانب السلبي في هذا النوع من الإدمان ومع الاستمرار على هذه الشاكلة يتولد لدى الشخص سلوك قهري بتحميل المعلومات.

6.6.المخدرات الرقمية كشكل جديد من أشكال الإدمان الالكتروني: هي ملفات صوتية تحتوي على نغمات أحادية أو ثنائية يستمع أليها المستخدم تجعل الدماغ يصل الى حالة من الخذر تشابه تأثير المخدرات الحقيقية وقد صممت كمحاكاة لحالات الانتشاء والهلوسة المصاحب لتعاطي المواد المخدرة عن طريق التأثير على العقل بشكل اللاوعي بإيقاعات بسيطة لتغطية ازعاج تلك الموجات ويقوم المستخدم الراغب في الشراء باختيار الجرعة الموسيقية لمدة15دقيقة للجرعات المعتدلة 30دقيقة للجرعات القوية والادمان على هذا النوع من المخدرات لا يمنعه القانون ولو كانت تأثيراتها كما يقول بعض الأطباء لها نفس مفعول عقاقير الهلوسة كما تؤدي للإدمان وقد وجدت هذه المخدرات روجا هائلا بين مستخدمي الانترنت خصوصا منهم الشباب**(كياس، 2018، ص212)**.

في حين قسمته عالمة النفس الأمريكية يون Yong إلى خمس أنواع:

1- إدمان الفضاء الجنسي: أي مواقع الجنس الإباحية

2- إدمان العلاقات السيبيرية: أي التي تتم عبر فضاء ألمعلوماتي (مثل علاقات قاعات الدردشة

3- ألزام الإنترنت: مثل المقامرة أو الشراء عبر الانترنت

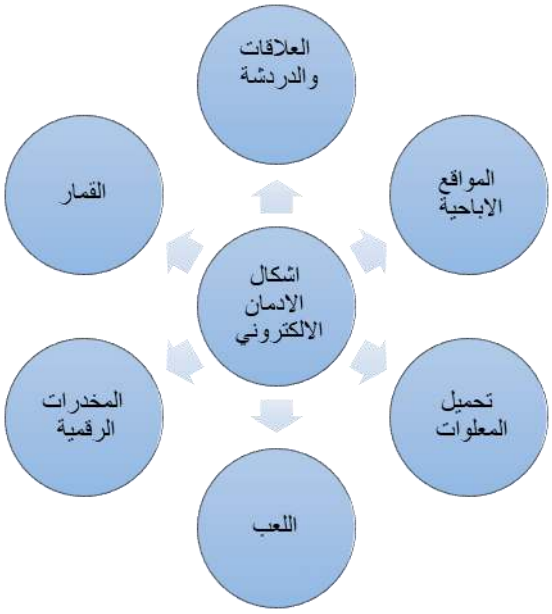
4- الإفراط المعلوماتي: مثل البحث عن المعلومات الزائد عن الحد عبر الانترنت

إدمان العاب الكمبيوتر الزائد عن الحد **(يودهان، 2014، ص118)**

وقد وضع بلوكBlock **(2008)** تقسيمات فرعية لاستخدام الإنترنت المشكل في نوعين هما:

المحدد: وهو الاستخدام المفرط لوظائف أو فعاليات أو تطبيقات محددة من الإنترنت.

المعمم: وهو المتعدد الأبعاد وهو الاستخدام المفرط للإنترنت بكل أبعاده **(عيد، 2020، ص274)**، وفيما يلي مخطط يلخص اشكال الإدمان الالكتروني



مخطط رقم (16) يوضح أشكال الإدمان الالكتروني (اعداد الباحثة)

تستخلص الباحثة مما سبق ان لكل نوع من أنواع الإدمان الالكتروني السالفة الذكر خصوصيته في جذب المدمن إليها نظرا لطبيعتها والطرق التي صممت بها وسهولة الحصول عليها والسرية وغيرها من الميزات التي تزيد من خاصية الجذب وما الأجهزة التي تستخدم في التصفح سوى أدوات وسيطية بين الفرد والشيء المدمن عليه، ومنه لا يمكن أن نعتبر الشيء مادة إدمانيه الا إذا زاد عن حده في حالة الادمانات السلوكية والطريقة التي يتعامل بها الشخص مع كل تلك الأنواع هي التي تحدد ما إذا كان الشخص يعاني من الإدمان ام لا.

7.أعراض الإدمان الالكتروني: إن الاستخدام المفرط للإنترنت يستدل عليه بمجموعة من الاعراض التي تظهر على المدمن تشبه نوعا ما في طبيعة الإدمان الذي يسببه تعاطي المخدرات والكحوليات ومن زملة الاعراض النفسية والاجتماعية للإدمان الالكتروني ما يلي:

ذكر **علي (2010، ص54)** جملة من الأعراض والمتمثلة في الآتي:

- زيادة عدد الساعات أمام الانترنت بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه.
- التكلم عن الانترنت في الحياة اليومية.

- إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب استعمال الانترنت.
- استمرار استعمال الانترنت على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل فقدان العلاقات الاجتماعية، والتأخر في العمل.
- الجلوس من النوم بشكل مفاجئ والرغبة بفتح البريد الالكتروني أو رؤية قائمة المتصلون في برنامج المسنجر.

في حين ذكر **يودهان (2014، ص117)** مجموعة من الأعراض نذكر منها ما يلي:

– الشعور بالسعادة والنشوة عند استخدام شبكة الانترنت، مع زيادة عدد الساعات التي يقضيها الفرد أمام الانترنت بشكل مطرد يتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه.

– التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود عائق الاتصال بشبكة الانترنت قد يصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة الابتعاد عن الدخول وتبرز عليه عدة أثار فيزيولوجية مثل الارتعاش والكآبة وحدة الطبع أو غيرها ويطلق على هذه الحالة في علم النفس بظهور الاعراض الانسحابية.

– اعراض واضطرابات أخرى جسدية ونفسية مصاحبة لإدمان الإنترنت مثل اضطراب النوم، والارق والام الظهر وإجهاد العين والصداع النصفي، الهوس، الشره المرضي واضطرابات الاكل تعاطي الكحوليات سوء النظافة الشخصية، تخطي وجبات الطعام أو عدم انتظامها، اضطراب المزاج، عدم الرضا عن الحياة الزوجية، الاحتراق المهني، الاكتئاب العام، اضطراب قصور الانتباه، الوسواس القهري، القمار المرضي، الإدمان الجنسي.

وحسب تعريف الجمعية الأمريكية للطب النفسي، فان المصاب باضطراب الإدمان على الانترنت يعاني من عدة أعراض أهمها: **(حمودة، 2015، ص ص218–219)**.

1– عدم إشباعه من استخدام للإنترنت والرغبة في العودة إليها بمجرد مغادرته لها.

2– ظهور علامات القلق والتفكير والشعور بالحزن والاكتئاب.

3- اللجوء إلى نوم عميق بعد تصفح مجهد.

ولقد نظم منتدى حول الانترنت عام 1996 وكان موضوعه الانترنت حضره عدة أطباء عقلين ونفسانيين والذي اقترح تكوين فوج مساعدة لهؤلاء الذين يعانون من الإدمان على الانترنت، ووضع تصنيفا تشخيصيا يثبت الإدمان على الانترنت، إذا ثبت وجود ثلاثة أو أكثر من بين السبع أعراض التالية:

1-قدرة الاحتمال ويظهر من خلال:

1-1-الحاجة إلى زيادة وقت استخدام الانترنت لتحقيق الرضا.

1-2-ضعف واضح في المجهودان أثناء الاستعمال المستمر للشبكة

2-حالة الفقد (الانسحاب) التي تظهر من خلال:

2-1-تناذر حالة الفقدان أو الانسحاب ويتميز به عند التوقف أو التقليص من الاستعمال المستمر للإنترنت.

2-2-تظهر علامة أو علامتين أو أكثر بعد بضعة أيام إلى شهر من ظهور علامة تناذر الفقدان

أ-حالة تهيج نفسي حركي.

ب-الشعور بالقلق عند الابتعاد عن الانترنت.

ت-أفكار استحواذيه وسواسيه حول ما يحدث في الانترنت.

ث-أحلام اليقظة.

ج-حركات إرادية ولا إرادية لتحريك الأصابع.

2-3-حالة من التأزم الاجتماعي والمهني أو الدراسي

2-4-استعمال الانترنت كوسيلة لتجنب أو التخفيف من أعراض الانسحاب.

3-استعمال الانترنت لمدة طويلة.

4-ضعف الإرادة لضبط مدة الاستخدام والفشل في التقليل أو التوقف منه.

5-استغراق وقت كبير في نشاطات لها علاقة بالإنترنت.

6-إهمال الحياة الخاصة سواء الاجتماعية أو التعليمية أو المهنية.

من خلال التعرف على أهم أعراض الإدمان الالكتروني والتي أقرها عديد الباحثين والمختصين في هذا المجال من خلال بعض الدراسات التي قاموا بها. يتبين لنا أنه يمكن اجمالها الى اعراض جسدية عضوية تتمثل في اضطرابات الجسم المصاحبة للاستخدام المفرط للإنترنت كقلة النوم، والارق واضطرابات الاكل، وغيرها مما سبقت الإشارة اليه أعلاه.

معرفية وجدانية:

1. ظهور أفكار قهرية تتضمن عدم القدرة على التحكم في مدة استخدام الانترنت.
2. ظهور نمط تفكير غير منطقي أكثر ترقبا للإحداث السلبية وأكثر شعورا بالتوجس "تفكير كارثي"
3. ظهور المشاعر الإيجابية أثناء استخدام الانترنت مثل: السعادة والحماس والفاعلية والجاذبية والدهشة في حين تظهر المشاعر السلبية عند التوقف عن استخدام الانترنت مثل عدم الرضا، والكف والشعور بالوحدة والإحباط، والقلق، والانزعاج.

وأخرى سلوكية حددها "دافيز"(2001) في: الكذب، وعدم الاعتراف أحيانا باستخدام الانترنت، وضعف الإحساس بقيمة الذات، وزيادة الانسحاب الاجتماعي، واهمال النشطات الاجتماعية، والصدقات، والأحداث الجارية، والاعتقاد بجدوى التفاعل الاجتماعي على الانترنت أكثر منه في الحياة الواقعية، والذي يعد أكثر تحررا من المعايير الاجتماعية، وأكثر إثارة وأقل مخاطرة **(جلال ومحمد، 2005، ص7)**

وعليه فإن توفر جملة هذه الأعراض في شخص ما يمكن أن تكون علامات تحذيرية، ومؤشر دالا على أن هذا الشخص يعاني من الإدمان الالكتروني. تدفع المختصين والمعالجين والأولياء إلى الانتباه إليها أثناء عملية التشخيص، وتقديم المساعدة لهذا الشخص.

8.المعايير التشخيصية للإدمان الالكتروني.

أوضح الدليل التشخيصي الرابع DSM IV الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA) بعض المحكات التي تم تحديدها لسوء استخدام الانترنت ممثلة في:

- **التقلب المزاجي:** وهو تغير الحالة المزاجية السيئة للإنسان والناجمة عن صراعاته الداخلية، فيصبح مغيب عن الوعي، ويفقد الحس الواقع مكانيا ورمانيا حيث تزيد متعة الجلوس على الانترنت بزيادة فترات الاستخدام مما يؤدي إلى قضاء فترات أطول أكثر مما يقضيه سابقا.

- **التحمل:** أي الاعتماد النفسي للمداومة على ممارسة التعامل مع شبكة الانترنت لفترات طويلة ومتزايدة لتحقيق الشعور بالرضا.

- **الأعراض الانسحابية:** وتعني ظهور اثنين أو أكثر من الأعراض الانسحابية خلال عدة أيام قد تستمر إلى شهر وذلك عقب التقليل أو الانقطاع عن استخدام الانترنت وهذه الأعراض تشبه الشعور بالحزن وتدي إلى ضعف في المهارات الاجتماعية والوظيفية، الميل للتحرر والهروب من الواقع الفعلي إلى الواقع الافتراضي **(علي، 2010، ص55)**.

في حين وضع وولت رز"Walters"1996 محكات عدة لتشخيص الاستخدام الادماني الالكتروني إكلينيكيا هي:

- الانسحاب والانعزال عن الأسرة والأصدقاء.
- الانشغال الزائد بالإنترنت وكثرة التحدث عنه.
- نقص الاهتمام بالنشاطات الاجتماعية والدراسية والمهنية والاستجمامية.
- الإحساس بالذنب أو الدفاعية حول استخدام الفرد للإنترنت.
- الإحساس بالإثارة عند الانغماس في فعاليات الانترنت.
- الاستخدام الدائم والمتكرر للإنترنت أكثر مما كان مقصودا (فقدان السيطرة على الوقت).

- التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود أي عائق للاتصال بالإنترنت قد يصلان إلى حد الاكتئاب إذا طالت فترة الابتعاد عن الدخول إليه والإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية عند الرجوع إلى استخدامه **(معيجل، بريسم، 2016، ص ص 8-9)**.

ويشير جكيناخ Gakenbach (1998) إلى أن أي سلوك يتميز بالمحكات الستة التالية، يمكن تعريفه بالإدمان، وفيما يلي هذه المحكات: **(العبيدي وبن دبيس، 2017، ص4)**.

1- أن يكون السلوك سمة بارزة من حيث الأهمية

2- تغير المزاج: عند القيام به أو تركه.

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

4- الأعراض الانسحابية: وهي الآثار النفسية والفيزيولوجية التي تحدث عن الانقطاع عن النشاط.

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

6- الانتكاس: وهو الميل إلى العودة للنشاط السابق وممارسته.

9. الاثار السلبية للإدمان الالكتروني (الاضطرابات والمشكلات المصاحبة): أفادت

الكثير من الدراسات أن للإدمان الإلكتروني أثار كثيرة على الصحة النفسية والجسدية للفرد.

حيث كشفت دراسة حديثة (2016) قام بها فريق من الباحثين بقيادة سوزان سنايدر " Suzanne Snider"من جورجيا الأمريكية، كشفت أن الإفراط في استخدام الانترنت له أثار سلبية كثيرة: زيادة في النزاعات العائلية، عرضة للإدمان السلوكي، تأخر في الأداء الدراسي، صداع، توتر سريع، عدم القدرة على السيطرة على ردود الفعل **(ناصر الدين، 2017، ص ص15-16)**

أ. الأضرار صحية جسدية:

- اضطرابات النوم، الاضطرابات الغذائية، امراض العيون، الخمول، وترهل الجسد، كل هذا يؤدي لمضاعفات جمة منها أمراض القلب والدماغ. الصداع المستمر **(السيد، 2009، ص182)**.

ب. الأثار الاكاديمية:

1.الاقتصار على الإنترنت في الحصول على المعلومة، هذا يؤدي إلى ضحال المعلومات وإلى حرمان الطلبة من الطرق التعليمية التقليدية (الكتاب، المعلم) والتي من أثارها الإيجابية الحوار المباشر والحسي بين المعلم والطالب والكتاب والتجاوب الوجداني والعقلي الذي يحصل نتيجة ذلك **(محمد، 2016، ص153)**.

2.التراجع في النشاط العقلي والتحصيل الأكاديمي: فقد أظهرت دراسة قامت بها جامعة Cambridge البريطانية، ونشرتها في عام 2015أن المراهقين الذين يمضون أربع ساعات يوميا أمام الشاشات جاءت نتائجهم الأكاديمية متدنية عن الذين لا يقومون بذلك

حيث تؤكد بعض الأرقام أن 58% من مستخدمي الإنترنت من الطلاب الأمريكيين انخفض مستواهم الدراسي وأن 86% من المعلمين والمعلمات يرون ان تعلق الطلاب بالإنترنت لا يفيدهم دراسيا **(مختار، 2019، ص79)**

اللامبالاة وقلة المسؤولية والاستهتار: حيث أن هذه الأشكال من السلوك تعد من أكثر السلوكات تأثيرا على شخصية الفرد فهي تقتل فيه الطموح وعدم الرغبة في تحقيق أي شيء في الحياة.

- **تبذير المال والوقت:** إن قيمة المال وقيمة الوقت تعرف من خلال النواتج المتأتية جراء صرفها.

- **الشعور بالملل:** إن اللهو العبثي يشعر صاحبه بالملل عندئذ لا يعمل هرمون Adrenaline ولا هرمون Dopamine فيعيش الانسان في حالة من الضيق والتشتت وسوء المزاج وعدم الرغبة في القيام بأعمال مفيدة.

ت. الآثار الاجتماعية

1. مشكلات اجتماعية: شعور الفرد بالوحدة وعدم الإحساس بالانتماء الى المجتمع الذي يعيش فيه ويعبر هذا عن انطواء الأفراد وانسجام من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بحيث يكون الفرد في حالة تناقض بين ما هو مادي وما هو نفسي، فهو موجود في المجتمع من الناحية المادية، ولكنه منفصل عنه من الناحية النفسية **(علي، 2010، ص56)**، وهذا ما أكده علماء النفس من وجود علاقة إيجابية بين الإدمان على الإنترنت وعدم الاهتمام بالمشاركة العامة في الشؤون المحلية والقومية **(حمودة، 2015، ص221)**.

وترى الباحثة أنه يمكن أن يعبر عنه بتبلد مشاعر الفرد وافتقاده للحس الإنساني والاجتماعي نتيجة الاتصال شبه دائم بشبكة الانترنت فتجعله يعيش حالة من فقدان الاتصال بالواقع فتجعله يفتقد إلى إنسانيته التي من المفروض أن يتفاعل فيها مع البيئة المحيطة به فيؤثر فيها ويتأثر بها ومن هنا تتشكل لديه مناعة نفسية في مواجهة مختلف مشكلات الحياة.

2.نقص المهارات الاجتماعية: يقول جراي سمول "Gray small "من جامعة كاليفورنيا في تصريح له" إن التعرض اليومي للتكنولوجيا الرقمية مثل الهواتف المحمولة والانترنت قد يغير من الطريقة التي تعمل بها عقولنا

يتعلم الأبناء المهارات الاجتماعية من خلال تشجيع الوالدين لهم حين يتصرفون بطريقة صحيحة أو تعليمهم وتنبيههم حين يتصرفون بطريقة خاطئة أو غير لبقة

وبالتالي فإن عدم تعليمهم للمهارات الاجتماعية سيجعلهم يشعرون بعدم امتلاكهم لما يكفي من اللياقة واللباقة الاجتماعية وهذا سيدفعهم إلى مزيد من العزلة **(بكار، 2017، ص ص68-69)**

10.المراهقين والادمان الالكتروني:

مما لا شك فيه أن سلوك الإدمان الإلكتروني أصبح واقعا حقيقيا موجود في معظم دول العالم، ويعتبر المراهقون من أكثر الفئات التي تستخدم الإنترنت وبالتالي فهم الأكثر عرضة للإدمان عليها، وهذا بالنظر إلى المميزات التي تتميز بها الإنترنت فهي وسيلة مريحة ومتاحة خاصة في الوقت الحالي يلجأ إليها المراهقون لمحاولة التعامل مع الضغوطات المختلفة التي يواجهونها في الحياة اليومية بالإضافة إلى الضغوطات التي تسببها هذه المرحلة من حياة المراهق.

ولقد تعددت أسباب التخوف، ودواعي التشاؤم من استخدام المراهقين للإنترنت باعتبارهم الفئة الأكثر استخداما لها، حيث يشير أحد الباحثين أن استخدام الانترنت بشكل كبيير قد يؤدي للعديد من المشكلات من بينها الاضطرابات النفسية والكذب، والهروب من المنزل، والكثير من المشكلات العائلية، والتسرب المدرسي، نقص التركيز، بالإضافة إلى ضعف التحصيل الدراسي (وتشير دراسات أخرى أن طلبة المدارس يفضلون استخدام الكومبيوتر على الدراسة مما يؤد إلى إهمالهم دراستهم والاستذكار والاستعداد للاختبارات، ويؤدي ذلك إلى التأخر الدراسي.**(هاتهات، 2014، ص24)**.

فحسب المركز الأمريكي لإحصائيات التعليم لسنة 2003 أن 78% من المراهقين في الفئة العمرية(15-18) سنة هم من مستخدمي الانترنت **(بوقرة والمقروض، 2019، ص499)**. وقد ذكرت احصائيات أخرى ان 65%من سكان العالم العربي والإسلامي من الفئة العمرية 13-19 سنة تستعمل الإنترنت والمواقع الاجتماعية، حيث تعكس النسب تزايد ملحوظا في عدد المستخدمين بجانب تزايد عدد الساعات التي يقضونها أمام هذه المواقع **(حسين، 2016، ص519)**.

كما يتضح لنا من خلال النتائج التي توصلت اليها الدراسات السابقة في البيئة المحلية الجزائرية أن سلوك الإدمان الالكتروني له علاقات باكتساب السلوك الانحرافي لدى الشباب المراهق وذلك في دراسة رضا بوغرزة (2017) على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية

وقد يلجأ المراهق للاستخدام المفرط للإنترنت كملاذ للهروب من المشكلات النفسية والاجتماعية التي يمر بها واقعيا وقد تكون تلك المستحدثة التكنولوجية هي المنقذ السهل للحصول على المساندة المعلوماتية السياسية أو الاجتماعية أو الصحية وغيرها والتي غالبا ما تكون ناقصة أو مشوهة وأشارت كثير من الدراسات أن هناك خصائص معينة تهيئ أصحابها للإدمان على الانترنت مثل تقدير الذات المنخفض والخجل والوحدة النفسية والاكتئاب والانطواء وتمايز الذات المنخفض وهذا ما أكدته دراسة كلا من وايترمان Weitzman، دراسة لامLam، يونغ وروجرز **(معيجل، 2011، ص340)**.

كما بينت الدراسات الاجتماعية والنفسية أن المراهقين الذين تربطهم علاقات حميمية بوالديهم يحققون معدلات عالية في المدرسة وتنخفض لديهم معدلات التغيب عن المدرسة كما تكون معدلات التسرب المدرسي لديهم ضعيفة للغاية، فضلا عن ندرة حالات التماس الرعاية الطبية بسبب مشكلات عاطفية أو سلوكية **(مختار، 2019، ص42)**.

11.تأثير الإدمان الالكتروني على العلاقات الأسرية: لقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بموضوع التأثيرات الاجتماعية للتكنولوجيا الحديثة على الأسرة والعلاقات الاسرية، وبخاصة التقانة أو التكنولوجيا الرقمية بأدواتها المتعددة والمختلفة.وأبرزت دراسات عديدة أن هناك احتمالات قوية أن يؤثر دخول الهاتف النقال الجوال، والفضائيات والحاسوب، وبالذات الانترنت على العلاقات الأسرية بين الوالدين والأطفال والشباب بصفة خاصة. وبرغم ذلك الاتفاق بين المهتمين فإن الأليات الفعلية التي تمارس من خلال التقانة الحديثة بتأثيراتها ليست معروفة تماما، ولا هي محل اتفاق **(مختار، 2019، ص44)**.

حيث تعبر العلاقات الاسرية عن التفاعل المتبادل الذي يستمر فترة طويلة من الزمن بين أعضاء الاسرة من خلال الاتصال وتبادل الحقوق والواجبات فيما بين الأب والأم من ناحية، وبينها وبين أبنائهما من ناحية، وبين الأبناء بعضهم ببعض من ناحية أخرى **(العويضي، 2004، ص19)**، وهي أيضا"

العلاقات التي تنشأ بين الأفراد الذين يعيشون معا لفترة طويلة، وهي قائمة على الالتزام بالحقوق والواجبات مما يؤدي إلى الشعور بالتماسك **(زبيدي، 2017، ص32)**

وتتأثر العلاقات العائلية والعاطفية بالإنترنت حيث يقل الوقت الذي يقضيه المدمن على الانترنت مع أسرته وأقربائه وتقل الثقة بين الزوجين **(السيد، 2009، ص183)** ولعل من أهم مظاهر تأثيرات الانترنت على العلاقات الاسرية ما يلي:

1.11.العزلة الاجتماعية: هي شكل متطرف من الاضطراب في العلاقات، حيث إن الاجتماعية تعني الصحية والتفاعل مع مجموعة والشعور بالانتماء لهم، اما العزلة فتعني الانفصال عن الاخرين، وبقاء الشخص منفردا وحيدا معظم الوقت **(المرعب، 2013، ص106)**، حيث ان استعمال الإنترنت يقوم على طابع الفردية حيث بدلا من أن يقوم الفرد بالنشاط كالتسوق ومشاهدة البرامج الترفيهية مع اسرته أصبح يقوم به بمفرده على شبكة الإنترنت مما يخشى معه من نشوء أجيال لا تجيد التعامل إلا مع الحاسب الآلي وقد أشارت دراسة أجرتها مجلة عالم المعرفة إلى أن 40%من الشباب الذين شملتهم الاستطلاع أفادو أن شبكة الإنترنت أثرت عليهم من الناحية الاجتماعية وجعلتهم أكثر انفرادا**(مازن، 2020، ص50)** "وتؤكد معظم الدراسات أنه كلما زادت ساعات استخدام الأنترنت قل الوقت الذي يقضيه الأفراد مع الأشخاص الحقيقين في حياتهم، وهذا من شانه أن يؤثر في العلاقات الاجتماعية ويسبب العديد من المشاكل في مقدمتها العزلة الاجتماعية"**(زبيدي، 2017، ص93)**.

2.11. انطوائية الحاسوب: أصبح الان في علم النفس ما يطلق عليه انطوائية الحاسوب (Computer phallic) ويحدث هذا النوع عندما يستمر الشخص في الجلوس لساعات طويلة أمام الحاسوب وتوجد هذه الظاهرة لدى الافراد الانعزاليين ذوي الشخصيات الانطوائية أو الذين يرغبون في الهروب من مشاكلهم وظروفهم الحياتية فيلجأون إلى الحاسوب كوسيلة لتفريغ همومهم وطاقاتهم وتعتبر غرف الدردشة التي يقبل على استخدامها مستخدمي الانترنت لفترات طويلة وبشكل يكاد يكون مرضيا

3.11. الفراغ العاطفي: إن دخول إلى الانترنت وغرف الدردشة يعد تعبيرا عن فراغ عاطفي نفسي اجتماعي ووجداني لدى المجتمعات وخصوصا في هذا العصر المادي الذي يفتقر إلى العاطفة الصادقة بعيدا عن الماديات وسيطرتها على المشاعر التي دفعت إلى الاقبال الشديد على غرف الدردشة عبر الانترنت للقيام بالعلاقات المغلفة بالسرية والكتمان ومأمونة العواقب في ظاهرها إلا أنها قد تقود في النهاية إلى السقوط في مزالق خطيرة

3.11. انهيار العلاقات الاجتماعية: يؤثر استخدام الانترنت بشكل كبير على العلاقات داخل الأسرة والمجتمع فالعلاقات الزوجية تواجه فتورا شديد بسبب التوجه لاستخدام الانترنت وتفضيل المحادثة على الجلوس مع بعضهما البعض والتي قد تسبب في حدوث حالات الطلاق من نوع جديد باسم الطلاق العاطفي خاصة عند حدوث خلافات بينهما **(عبد الإله جعفر ومسلم، 2012، ص226).**

كما ان إدمان الزوج على الإنترنت يسهم في اهماله لواجباته الأسرية، وقد أطلق على هؤلاء الزوجات اللواتي يعانين من ذلك مصطلح (ارامل الانترنت)، كما وأسهمت في زيادة نسبة الخلافات الزوجية لسبب إهمال الزوجات واجباتهن اتجاف اسرهن **(كتانه، 2015، ص41).**

وأكدت دراسة امريكية أن تزايد استخدام الانترنت في المنزل زاد من الشعور بالغربة والتجاهل بين أفراد الأسرة ...الذين أصبحوا يقضون مع بعضهم البعض وقتا أقل بعد توافر الانترنت وهو يقل باستمرار مع النمو السريع والمتزايد لمواقع التواصل الاجتماعي ومدى اهتمام الأفراد بها مشيرا إلى تزايد الضغوط التكنولوجية على البنيان الاسري **(علي، 2010، ص ص150-151)**

من خلال ما سبق **يتضح** أن تأثير الإدمان الإلكتروني على العلاقات الاسرية بات واضح من خلال الدراسات السابقة التي أجريت في هذا السياق وهذا التأثير قد ينعكس سلبا على باقي المجتمع باعتبار أن الأسرة هي المكون الأساسي له، وعليه بات من الضروري توجيه اهتمام الباحثين والتربويين

إلى مثل هذه القضايا الاجتماعية والتربوية والنفسية المتعلقة باستخدام الإنترنت وانعكاساتها على الفرد والمجتمع، والتي تكاد تعصف بالأسرة والأدوار المنتظرة منها.

12. استراتيجيات الوقاية والعلاج من الإدمان الالكتروني: تعتبر الوقاية أحد الاستراتيجيات المهمة للحيلولة دون حصول الإدمان الالكتروني للفرد وذلك من خلال البرامج التوعوية والارشادية بسلبيات الانترنت من قبل المختصين والاولياء والمدرسين والمجتمع عموما، ويكون ذلك من خلال إزالة الأسباب التي أدت الى الإدمان، ومن خلال الاستغلال الأمثل لوقت الفراغ للأطفال والمراهقين والشباب بعيدا عن الانترنت وممارسة الهوايات اليومية واشباع الفراغ العاطفي للذين يعانون منه عن طريق توفير مسالك الحب بين افراد الاسرة.

كما أن الخطوة الأولى في علاج الإدمان الالكتروني يجب أن تقوم أولا على تغيير النسق الفكري للشخص المدمن، والبحث عن الأسباب الحقيقية التي دفعته إلى الانغماس في هذا الأسر؛ فالمدمن إذا ما استمر في النظر إلى الإدمان كحل للمشاكل أو كوسيلة للهروب منها أو للإحساس بالقوة واللذة فإن خطر العودة للتعاطي يكون كبيرا جدا لذلك وجب على المعالج أن يسعى لخلع جذور المشكلة بمواجهة المعتقدات، ودراسة كيف تبنى المدمن تلك الأفكار حول إدمانه، والتعرض لعناصر التنشئة الاجتماعية المرتبطة بتعلم تلك العملية، ونظر المدمن للموضوع الإدماني وعلاقته به، ونظرته لتأثير الموضوع الإدماني على حياته، وبهذا التغيير التدريجي تضعف الأفكار الادمانية التي هي مصدر السلوك وهنا تأتي أهمية "الحوار العلاجي" الذي من خلاله يتعلم المدمن كيف يتقبل الأفكار الجديدة وكيف يتخلى عن الأفكار الادمانية المدمرة أو يخف صوتها، وهنا لا بد أن نشير إلى أهمية مهارة المعالج وقوة البرنامج العلاجي في نجاح أو فشل كل العملية العلاجية ؛فالمدمن وإلى حد كبير غالبا ما يتردد في الاستغناء عن الطرق القديمة للتفكير والتصرف، لقد أصبح مؤمنا حقيقيا بالإدمان حتى ولو كانت حياته قد تدمرت بسببه

وهنا تكمن العملية العلاجية بفعل الحوار العلاجي الفعال واختراق الحواجز الفكرية التي تفصل المدمن عن واقعه**(عبيدي، 2016، ص21)**

بالإضافة إلى مواجهة المعتقدات الادمانية من قبل المدمن فإن الباحثة ترى أن اول خطوة نحو التعافي من الإدمان الالكتروني هي: **اختراق عملية الانكار** التي يتبناها المدمن على الأنترنت وجعله يواجه حقيقة أن لديه مشكلة وتعرف عملية الانكار على انها "عملية فكرية خادعة ينكر المدمن من خلالها إدمانه ونتائجه السلبية وبذلك يقطع المدمن صلته بالواقع ويكون بعيد عنه**(واشطون وباوندي، 2003، ص53)** وما نفيه لسيطرة الادماني عليه إلا إشارة واضحة بوجود الإدمان واستمرار العملية الادمانية في التطور إن الانكار ما هو إلا جهاز دفاعي يؤكد استمرارية الإدمان، كما ان قبول المشكلة يعد من الخطوات الأساسية لحل المشكلة، فالسلوك الادماني غالبا ما يبدأ وكأنه اختيار، ولكن حين يستمر يفقد المدمن قدرته على الاختيار حتى يصبح مستعبدا للعملية الادمانية**(فطاير، 2001، 64-65)**.

الحمية: وضعه كنج(Ming,1996) وهو أحد أساليب العلاج هو علاج يماثل برنامج جماعي ب(12) خطوة يمكن أن يطور من نموذج اضطراب الطعام ولذلك يصبح بإمكان المدمنين على الإنترنت أن يتعاملوا تدريجيا مع تناقص السلوك **(عيد، 2020، ص276)**.

الضبط الذاتي: وهو "أسلوب يعمل فيه الفرد على إحداث تغيير في سلوكه عن طريق إحداث تعديلات في العوامل الداخلية والخارجية المؤثرة على هذا السلوك "**(الخواجة، 2010، ص.57)**، وبما أن الإدمان الالكتروني أحد المشكلات النفسية التي يصعب ضبطها من طرف الاخرين لذا فإن من أول الخطوات نحو العلاج والوقاية منه هو أسلوب الضبط الذاتي بحيث يحدد الفرد لنفسه القواعد التي تنظم استخدامه للإنترنت مع احترام تلك القواعد.

فهذا الاجراء يضع الفرد في موقف صراع بين الانصياع للقيام بالسلوك أو التحكم به فإذا تحرك الفرد باتجاه إجراء يخرق القواعد التي وضعها لسلوكه مسبقا فإن النتيجة المحتملة لهذا الاجراء تتمثل في

القلق ولوم الذات وأية نتائج سلبية أخرى، ولهذا فإن الفرد سيميل للتخلص من الاغراء الناتج عن هذا السلوك بدرجة أكبر من الاستسلام له **(الخواجة، ص.59)**

" فالمراقبة الذاتية تساعد الشخص على إدراك العلاقة بين ما يقوم به من سلوك والنتيجة التي يقود لها"**(الخواجة، ص.66)** ويرى ويلسون Wilson(1997) أن استخدام التكنولوجيا وخصوصا الشبكات المعلومات الإنترنت والشبكات الاجتماعية هو استخدام مبني على الضبط الذاتي الداخلي لدى الفرد، فقرار الاستمرار داخل موقع معين أو الانتقال لموقع آخر أو التوقف عن استخدام، كلها قرارات شخصية ترجع إلى درجة الفرد في الضبط الداخلي ومدى تحكمه وسيطرته على ذاته.

وهناك عدة طرق وأساليب لمعالجة المشكل والتي تندرج تحت أسلوب الضبط الذاتي والتي اثبتت فاعليتها من خلال بعض الدراسات التي اشارت الى ذلك وتم اعتمادها في برامج علاج الإدمان الالكتروني.

أول ثلاث منها تتمثل في إدارة الوقت، ولكنه – عادة في حالة الإدمان الشديد لا تكفي ادارة الوقت بل يلزم من المريض استخدام وسائل أكثر هجومية (كاظم حمد، د ت، ص117). حيث اقترحت العالمة "يونغ " Young(1969) و(Stern, 1997 ;Stern, 1999 ; Orzack& Orzack, 1999) عدد من الاستراتيجيات السلوكية وعلى ألا يكون الامتناع كليا واقترحوا نقاط للعلاج هي: **(السيد، 2009، ص183).**

أ- ممارسة العكس: ويتطلب تحديد نمط استخدام الفرد للأنترنت، ثم محاولة كسر الروتين أو العادة عن طريق تقديم أنشطة محايدة ومعتدلة، وكذلك عمل جدول مخفض وإعادة تنظيم وقت الاستعمال الزائد على الانترنت

ب- وضع أهداف مسبقة: فمن المفيد جدا وضع مخطط مسبق لجميع أيام الأسبوع، بحيث يحدد بوضوح كم عدد الساعات المخصصة لاستخدام الانترنت

جـ- بطاقات للتذكر: يقوم الفرد بكتابة الاثار السلبية الناتجة عن الافراط في استخدام الانترنت على بطاقات كمشاكل في العمل مثلا، وكذلك كتابة فوائد الحد من استخدام الانترنت

د- استخدام ساعات التوقف: إذ تساعد هذه المنبهات في تذكير الفرد بموعد انتهاء وقت استخدام الانترنت

و- عمل قائمة شخصية: عادة ما يهمل مدمنو الانترنت جوانب كثيرة من حياتهم نظرا لقضاء أوقات طويلة على الانترنت، فوضع قائمة بهذه الأنشطة والاهتمامات المهملة يساعد على إحيائهم مرة أخرى.

- **تنمية الوازع الديني:** تجدر الإشارة هنا الى انه هناك عوامل أخر تلعب دورا مهما وجوهريا في علاج مشكلة الإدمان الالكتروني هي الوازع الديني لدى الفرد والقيم الأخلاقية لديه اذ انه من غير المعقول ان يكون الفرد على درجة من التدين وان يقضي وقته في استخدام الانترنت دون فائدة تذكر هذا من جهة.

وأيضا تؤدي الموعظة الدينية دورا كبير في تقويم السلوك وخاصة في مجتمعات متدنية ومحافظة بالفطرة مثل المجتمعات العربية، فالموعظة الدينية البليغة، والتذكير بالثواب والعقاب والجنة والنار، ورضى الرحمن وفضل الذكر والترغيب والترهيب وغيرها من الرقائق لها أبلغ الأثر في شد العزيمة والثبات على الطرق المستقيم **(ويلسون، 2014، ص18)**.

وقد أوصت بعض الدراسات بتنمية الوازع الديني لدى الشباب من خلال الحوار والمناقشة الهادفة، وضرورة إرشادهم لكيفية استبدال تصفح الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي بممارسة الرياضة وغيرها من الهويات والأنشطة المتنوعة **(الحاوري، 2021، ص110)**.

محاربة الفراغ والبحث عن البدائل: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم نعمتان مغبون في حيث يعد الفراغ الذي ينتج عن سوء إدارة الوقت أو حسن استغلاله بالشكل السليم الذي يجعل الفرد لا يحس بقيمته ويبحث عن سبيل يشغل هذا الوقت من بينها

بناء علاقات أسرية متينة: القاعدة الذهبية في معالجة مشكلة الادمان الإلكتروني بل في التربية الأسرية عامة هي كلما استطاع الأبوان احتضان الطفل والاقتراب منه وتوفير قدر جيد من الحب والاهتمام به، تمكنا من حمايته من الاخطار المحيطة، وأمكنهما تفهم رغباته وأسباب معاناته على الوجه الصحيح، وبشكل عميق، ولهذا فإن حماية الوالدين للأبناء وتأثيرهما فيهم مرتبطان اطرادا بقدرتهما على تضييق الفجوة بينهما وبين الأبناء والعكس صحيح **(بكار، 2017، ص78).**

العلاج العائلي: "يتم وضع برامج علاجية للمدمنين الذين تأثرت علاقاتهم العائلية والزوجية سلبا بسبب الإدمان الالكتروني ويتم التركيز في البرنامج العلاجي على الاعتدال والتحكم في الاستخدام"**(السيد، 2009، ص184)**

ومن جهة أخرى تعمل الاسرة وبصفة خاصة الوالدين دورا اساسيا في علاج المشكلة من خلال الرقابة والتوجيه المستمر للأبناء على الاستخدام المعتدل للإنترنت

بالإضافة الى ما سبق ذكره هناك بعض الطرق العملية التي تتيح للوالدين حماية الأبناء من الدخول الى المواقع السيئة، ومن أجل ضبط دخول الصغار على شبكة الإنترنت والتعامل مع المواد الموجودة عليها من مثل: **(بكار، 2017، ص ص82-83).**

-برنامج (Cyber patrol) وهو من أفضل برامج الحماية من الوصول إلى الواقع غير المرغوب فيها ويمكن اقتناء نسخ تناسب أعمار الأبناء.

-**برنامج**(surfwatch): وهو برنامج يساعد الآباء على متابعة المواقع غير المرغوب فيها حيث أنه قادر على الحماية من أكثر من 100.000موقع سيئ.

– متصفح ياهادي برنامج منافس قوي في هذا المجال ويحتوي على ميزات كبيرة وهناك ميزات خاصة بالعائلة الإصدار (freeware).

تطبيق SelfControld **(ضبط النفس):** والذي يعد من الأدوات المفيدة المستخدمة في الوقت الحاضر، حيث يساعد في مكافحة تشتت انتباه الأبناء ودعمهم في استخدام الإنترنت بصورة مثمرة، كما يستطيع مديرو المدارس تنزيل التطبيق واستخدامه في أجهزة الكمبيوتر الخاصة بالمدرسة ويمكن لأولياء الأمور الاستفادة منه في المنزل، ويمتلك المدرسون وأولياء الأمور القدرة على إضافة مواقع الكترونية معينة إلى القائمة السوداء(المتوفر في التطبيق لتصنيف المواقع الالكترونية المشبوهة) بمجرد تنزيله، ويلي إعداد القائمة السوداء إعداد الوقت المناسب لإتمام المهام أو مقدار الوقت اللازم للاستراحة المستحقة للطلاب، علاوة على ذلك يتوفر التطبيق أيضا خيار القائمة البيضاء والتي تمنح البالغين القدرة على إضافة عناوين المواقع التي يسمح باستخدامها في الوقت الممنوح ومن ثم سيقوم التطبيق بحضر جميع طرق الاتصال بالإنترنت الأخرى، حيث من الممكن تطبيق ذلك في العديد من الأجهزة الإلكترونية بما في ذلك أجهزة الكمبيوتر المحمولة واللوحية والهواتف الذكية(**أي سي دي ال –العربية، 2015، ص ص 9–10).**

كما أشار **مختار (2019، ص ص 72–73)** إلى بعض الإجراءات التي يمكن للوالدان القيام بها وهي:

- يجب على الوالدين تحديد أوقات وأماكن معينة لاستخدام شبكة الانترنت داخل المنزل
- ينبغي على الوالدين أن يعملون على تقليل استخدام المراهقين للإنترنت
- وضع برامج حماية وحجب للمواقع الضارة للمستخدمين من الأطفال والمراهقين كلما أمكن ذلك
- عدم تصفح الانترنت وخصوصا على أجهزة الهواتف أثناء تناول الطعام، أو اثناء اجتماعات الأسرة
- ضرورة إيجاد أوقات فراغ ولو مرة واحدة في الأسبوع بحيث يجتمع أفراد الاسرة جميعا لممارسة نشاط ترفيهي أو الخروج في نزهة أو حتى لمناقشة قضايا ما

- يجب أن يشجع الأبناء من قبل أسرهم على ممارسة بعض الهويات التي يحبونها: مثل الرسم الرياضة ...إلخ بعيدا عن الأجواء الافتراضية

- يجب تنمية العلاقات الاجتماعية للأبناء من خلال تشجيع الأسرة لهم على تكوين صدقات حقيقية.

وفي إطار **علاج الإدمان الالكتروني** على المستوى الدولي والهيئات والمنظمات الدولية قامت العديد من الدول بإنشاء مستشفيات وانشاء وحدات خاصة لعلاج هذه المشكلة وهي كالتالي:

1. أنشأ اول مركز إدمان الانترنت على الشبكة سنة (1995)، وهو مخصص لدراسة إدمان الانترنت والمواضيع المتعلقة بالكمبيوتر، ولتقديم العلاج للأشخاص المصابين بهذا النوع من السلوك الادماني.

2. أنشئت أول عيادة نفسية عام (1996) في مستشفى **ما كلين** بجامعة هارفرد وبدأت تلك العيادات تقدم خدماتها الإرشادية والعلاجية

3. أنشأ في الدنمارك مركزا متخصصا في علاج إدمان الانترنت الذي يكون بالدرجة الحادة

4. إنشاء وحدات متخصصة في علاج إدمان الإنترنت في المستشفيات

- فرنسا بمستشفى Marmottanبباريس.
- عيادة Montevideoببولونيا.
- المستشفى الجامعي Kaohsiungبتايوان.

وأدركت بعض الجهات الامريكية خطورة الامر وأصدرت كتابا ووضعت مواقع على الشبكة لمعالجة مدمني الإنترنت، وتوعيتهم بطريقة استخدامها، إذ يكفي أن يتم ارسال البريد الإلكتروني الخاص بالمدمن إلى احد هذه المواقع وهم سوف يتكفلون بمتابعة الشخص ومعالجته من حالات الإدمان كما وضعوا معايير وامتحانات شخصية يتم على أساسها تصنيف المستخدم لنفسه، إذا كان من المدمنين أم لا كما قامت بعض الجامعات في الولايات المتحدة الأمريكية بتعريف الطلبة بطبيعة إدمان الإنترنت من خلال

عقد ندوات البحث وتقديم المشورة على اعتبار أن ادمان الإنترنت لا يختلف عن غيره من أنواع الإدمان الأخرى **(غالمي، 2011، ص ص 77-78)**.

من خلال ما سبق يتضح أن رغبة المدمن على الانترنت في معالجة مشكلته ومدى ادراكه لخطورتها على صحته النفسية والجسدية هي الخطوة الأولى نحو العلاج تأتي بعدها وسائل الدعم والمساندة من طرف الاسرة والمجتمع بما يقدمانه من خدمات **(**نفسية، وتربوية، وتوعوية**)** لعلاج المشكلة.

خلاصة الفصل:

يتضح من خلال ما تم التطرق اليه في هذا الفصل ان مشكلة الإدمان الالكتروني أصبحت قضية اجتماعية ونفسية أخذت ابعاد خطيرة على الصحة النفسية والجسدية للإفراد وهذا ما بينته عديد الدراسات التي أجريت في هذا السياق من اجل فهم هذه الظاهرة المرتبطة بالتكنولوجيا الحديثة "الإنترنت " لكن على الرغم من كل سلبياتها والتي قد تتسبب في إدمان الأفراد عليها، فهذا لا يدفعنا إلى مقاطعة شبكة الانترنت بقدر ما هو دعوة إلى إحداث التوازن في استخدام هذه الشبكة لان طريقة استخدام الأفراد لها هي التي تحدد مدى إيجابيتها أو سلبيتها .ويجب إعطاء هذه المشكلة حقها من العناية، وأن لا يقودنا انتشار هذه الشبكة وكثرة المستخدمين لها إلى تجاهل المشكلة خصوصا في مرحلة المراهقة التي تعد مرحلة انتقالية من عمر الإنسان يسعى فيها المراهق إلى إثبات ذاته واستقلاليته وبناء شخصيته، وتعتبر الأسرة هي الحصن الواقي للمراهقين من الإبحار في هذه الشبكة العنكبوتية دون إحداث أية أضرار أو مخاطر على صحتهم النفسية والجسدية من خلال ترشيد أوقات الاستخدام كما سبقت الإشارة إلى ذلك في طرق الوقاية والعلاج وهذا ما سوف نتعرض له من خلال البرنامج الإرشادي الموجه للأولياء من أجل تحسين طرق تعاملهم مع أبنائهم المدمنين الكترونيا وحمايتهم من مخاطر الانترنت في هذه الدراسة .

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

1.الدراسة الاستطلاعية

1.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية.

2.1.إجراءات الدراسة الاستطلاعية.

3.1.نتائج الراسة الاستطلاعية.

2الدراسة الأساسية

1.2.منهج الدراسة.

2.2.عينة الدراسة.

3.2.حدود الدراسة.

4.2.وسائل القياس

5.2.إجراءات تطبيق البرنامج الإرشادي.

3.الأساليب الإحصائية

تمهيد:

تعد الإجراءات المنهجية للدراسة خطوة هامة من خطوات المنهج العلمي حيث انه في هذه المرحلة يكون الباحث قد وصل إلى بلورة ما يمكن أن يقوم به من إجراءات منظمة والتي تهدف الى تحقيق اهداف دراسته، حيث يتعرض بشيء من التفصيل الى هذه الإجراءات والمتمثلة في الدراسة الاستطلاعية، ووصف إجراءات الدراسة الأساسية من حيث تحديد منهج الدراسة والتصميم التجريبي وعينة الدراسة وكيفية اختيارها ووصف أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية، وأساليب التحليل الإحصائي.

1.الدراسة الاستطلاعية: تعتبر أول خطوة نحو انطلاقة صحيحة للباحث في اجراء الدراسة الميدانية لموضوع بحثه خاصة إذا كان هذا الموضوع غير مدروس من قبل وليست لدى الباحث المعلومات والبيانات الكافية لإجراء الدراسة ولهذا تفيد الدراسة الاستطلاعية في زيادة فهم الباحث لموضوعه والتعرف على مختلف جوانب الموضوع والصعوبات التي ستواجه الباحث في اجراء هذه الدراسة، حيث يلجأ إليها قبل الاستقرار نهائيا على خطة الدراسة وهي تحقق عدة أهداف.

1.1.أهداف الدراسة الاستطلاعية: للدراسة الحالية في النقاط الآتية:

- رصد واستطلاع الظروف المحيطة بالمشكلة موضوع الدراسة الحالية وتحديدها لإعداد الخطوات العلمية المناسبة لذلك.
- جمع المادة العلمية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية بالاعتماد على المكتبات والاطلاع على الكتب ومختلف المجلات، والمواقع الإلكترونية.
- المساهمة في بناء أدوات الدراسة.
- التأكد من مدى صلاحية أدوات الدراسة للتطبيق (مقياس طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني، مقياس الإدمان الالكتروني، البرنامج الارشادي)

- التعرف على الصعوبات التي يمكن ان تواجهها الباحثة في الدراسة وكيفية حلها.
- تقدير ما يمكن أن تأخذه الدراسة من مدى زمني لتطبيق البرنامج الارشادي من خلال عدد الجلسات والفترة التتبعية.
- التعرف على أهم الحاجات الإرشادية التي يحتاجها الوالدان لتعامل مع الإدمان الالكتروني لدى الأبناء

2.1.إجراءات الدراسة الاستطلاعية: قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية بتوزيع استبيان استطلاعي انظر ملحق رقم (02) مكون من مجموعة من الأسئلة المفتوحة حول موضوع الدراسة وبلغ عدد أفراد العينة التي شملها الاستطلاع (30) أبا واما حيث هدفت هذه الخطوة إلى التعرف على أكثر الطرق شيوعا لدى الوالدين للتعامل مع استخدام أبنائهم للأنترنت وعن أهم الحاجات الارشادية التي يحتاجونها بهدف بناء مقاييس الدراسة والبرنامج الارشادي، وقامت الباحثة ببناء أدوات الدراسة وفق الخطوات العلمية والمنهجية المتعارف عليها من قبل الباحثين والتي سيأتي ذكرها في وصف أدوات الدراسة لاحقا.

1. بغية الحصول على الترخيص لإجراء الدراسة الميدانية قامت الباحثة بالتقرب من مديرية التربية لولاية المسيلة وأخذ الموافقة بذلك أنظر ملحق رقم (01).
2. استطلاع الميدان بهدف التعرف أكثر على مجتمع الدراسة وجمع أكبر قدر من المعلومات والبيانات التي قد تساعد الباحثة في انجاز الدراسة والتعرف على الصعوبات التي قد تواجهها.
3. اجراء سلسلة من المقابلات مع الأمهات لتعرف عليهن وتبيان الهدف من البرنامج وأخذ موافقتهن على المشاركة في البرنامج الارشادي، والاتفاق على جلسات البرنامج والمكان المخصص لذلك.
4. إجراء مقابلة مع مدير المكتبة الرئيسية للمطالعة بمدينة المسيلة والحصول على الموافقة فيما يتعلق بالسماح لتطبيق البرنامج الارشادي وضمان السير الحسن له.

3.1.عينة الدراسة الاستطلاعية: بهدف التحقق من صلاحية أدوات الدراسة اختارت الباحثة عينة عشوائية استطلاعية قوامها (115) اما وابا من مدينة المسيلة بهدف التحقق من صلاحية مقياس طرق التعامل مع الانترنت من خلال حساب الخصائص السيكومترية بالأساليب الإحصائية المناسبة

في حين اختارت الباحثة عينة استطلاعية بطريقة قصدية غرضية قوامها(120) تلميذ وتلميذة في المرحلة الثانوية ببعض ثانويات مدينة المسيلة ويستخدمون الإنترنت لحساب الخصائص السيكومترية لمقياس الإدمان الالكتروني.

1.3.1 خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية لمقياس الإدمان الإلكتروني:

جدول رقم (02) يوضح خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية لمقياس الإدمان الإلكتروني

المتغيرات	الفئات	العدد	النسبة
الجنس	ذكور	49	% 40.8
	إناث	71	% 59.2
	المجموع	**120**	**%100**
المستوى التعليمي	أولى	29	% 24.2
	ثانية	53	%44.2
	ثالثة	38	%31.7
	المجموع	**120**	**%100**

من خلال معطيات الجدول رقم (02) يتضح أن عينة الدراسة الاستطلاعية قد تضمنت كلا الجنسين وذلك بنسبة 40.8 % للذكور، 59.2 % للإناث ويلاحظ أن نسبة الإناث تفوقت على الذكور، ويعود ذلك إلى كون عدد الإناث أكبر من عدد الذكور في المرحلة الثانوية. كما يتضح أن أعلى نسبة جاءت للفئة الثانية ثانوي نسبة 44.2%، تأتي بعدها فئة الثالثة ثانوي بنسبة31.7%، أما فئة الأولى ثانوي فحازت على أقل نسبة24.2.%

2.3.1. خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية لمقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني:

جدول رقم(03) يوضح خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية لمقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني

المتغيرات	الفئات	العدد	النسبة
الجنس	ذكور	61	%53
	إناث	54	% 47
	المجموع	**115**	**%100**
المستوى التعليمي	ابتدائي	04	% 3.5
	متوسط	06	%5.2
	ثانوي	44	%38.3
	جامعي	61	%53
	المجموع	**115**	**%100**
المستوى الاقتصادي والاجتماعي	ضعيف	02	% 1.7
	متوسط	109	%94.8
	جيد	04	%3.5
	المجموع	**115**	**%100**
استخدام الإنترنت	نعم	104	%90.4
	لا	11	%9.6
	المجموع	**115**	**%100**

من خلال معطيات الجدول رقم (03) يتضح أن عينة الدراسة الاستطلاعية قد تضمنت كلا الجنسين وذلك بنسبة 53 % للذكور، 47% للإناث ويلاحظ أن نسبة الذكور تفوقت على الإناث، كما يتضح أن المستوى التعليمي لأفراد العينة متباين حيث نجد أعلى نسبة جاءت للفئة التعليم الجامعي نسبة 53%، تأتي بعدها فئة الثانوي بنسبة38.3%، أما فئة التعليم المتوسط فحازت على نسبة.5.2% واقل نسبة كانت لفئة التعليم الابتدائي بنسبة3.5% وهذا راجع الى تحسن وضعية التعليم في الجزائر منذ الاستقلال إلى

يومنا هذا منها مجانية التعليم واجباريته بالإضافة الي الاقبال على التعليم من طرف الافراد وسعيهم للحصول على أعلى الشهادات وتشجيع الاسر على ذلك، ويلاحظ أيضا ان جل أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية اجابوا أنهم يتمتعون بمستوى اقتصادي متوسط حيث بلغت النسبة 94.8%في حين أن هناك ما نسبته 3.5يتمتعون بمستوى اقتصادي جيد وأقل نسبة كانت للمستوى الاقتصادي الضعيف بنسبة 1.7%، كما أجاب معظم أفراد العينة على استخدام الإنترنت في البيت ب"نعم" بنسبة 90.4%في حين أجاب ما نسبته9.6% ب" لا" وهذا راجع لازدياد عدد المستخدمين للإنترنت في الجزائر إذا أصبح كل بيت جزائري تقريبا لا يخلو من وجود شبكة الإنترنت لأنها أصبحت تدخل في كثير من مناحي الحياة للأسر الجزائرية كالتعليم والعمل والترفيه ..وغيرها كما أن بعض عروض الإنترنت التي أصبحت تخصصها بعض الشركات سهل الاشتراك في هذه الخدمة .

4.1.نتائج الدراسة الاستطلاعية:

– تبين من خلال إجابات بعض الأباء والأمهات على أسئلة الاستبيان أن تعاملهم مع الأبناء يتراوح بين الأساليب الإيجابية والسلبية فمنهم من يستخدم العقاب بأشكاله المختلفة في التعامل مع سلوكيات الأبناء حيث ذكر بعض الاولياء أن الإنترنت أصبحت وسيلة من وسائل الثواب والعقاب يقومان بحرمان الأبناء منها إذا لم يحسنوا التصرف ومنهم من يستخدم الأساليب الإيجابية القائمة على الحوار والتواصل الإيجابي مع الأبناء وكل ذلك حسب المرحلة العمرية للأبناء، وقد يرجع ذلك إلى شخصية الوالدين والطريقة التي نشؤ بها وهذا ما يقودنا إلى السؤال الثاني والذي يتمحور حول كيفية التعامل مع استخدام الأبناء للتقنية الحديثة الإنترنت لانه يدخل ضمن الطرق التي يتعامل بها الوالدين مع الأبناء في الحياة اليومية، فمن خلال اجابتهم على هذا السؤال تبين أن بعض الإباء لا يدركون ان استخدام الأبناء للإنترنت لأكثر من ثلاث ساعات يوميا يعتبر ادمانا عليها في حين اعتبره البعض الاخر خطر على الأبناء لأنها مضيعة للوقت وتبعد الأبناء عن أداء واجباتهم المدرسية، أما فيما يخص السؤال الرابع فتمثلت أهم الصعوبات

التي يواجهها الوالدين هي صعوبات ترجع إلى عوامل تثقيفية تربوية حيث أن جهل بعض الإباء والامهات بالتقنية الحديثة جعلهم غير قادرين على متابعة ومراقبة أبنائهم أثناء استخدامهم للإنترنت ومن جهة أخرى انشغال الوالدين بتوفير الحاجات البيولوجية من اكل وشرب ولباس وغيرها كما ان متغيرات الحياة المعاصرة أربك الاسرة المعاصرة، وجعلها غير قادرة على أداء الدور المنتظر منها وهو تربية الأبناء وحمايتهم من كل المخاطر والتي من بينها الانترنت والادمان عليها وهذا ما لمسناه في إجابة بعض الاولياء، بالإضافة إلى صعوبات المراقبة بسبب كثرة المنافذ التي تتيح للأبناء استخدام الانترنت بعيدا عن مراقبة الأهل.

تبين أن بعض الاولياء تنقصهم مهارات التواصل والحوار مع الأبناء والتي تعتبر حلقة الوصل لبناء علاقة جيدة بين الوالدين وأبنائهم، ومن ثم تسهل على الوالدين عملية التوجيه والمراقبة والمتابعة للاستخدام الإنترنت وهذا ما أكدته إجابات بعض الأباء الذين يركزون على هذه المهارات.

من خلال قراءة إجابات الإباء والأمهات على أسئلة الاستبيان تم تحديد أهم الحاجات التي يحتاجها الوالدين للتعامل مع أبنائهم أثناء استخدام الانترنت والمتمثلة في الآتي:

الحاجات المعرفية: والمتمثلة في نقص المعارف والمعلومات حول موضوع ادمان الانترنت ومدى خطورته على الأبناء وكذا برمجيات المراقبة لان هناك فجوة كبيرة بين ما يعرفه الأبناء ويجهله الإباء حول التكنولوجيا الحديثة

المهارات السلوكية: والمتمثلة في نقص المهارات في كيفية التعامل مع مشكلات الأبناء بصفة عامة ومشكلات الأبناء المدمنين على الانترنت بصفة خاصة

الحاجات التربوية: والمتمثلة في كيفية التعامل مع كل مرحلة عمرية من مراحل النمو لدى الأبناء

الحاجات النفسية: والمتمثلة في المشاعر والانفعالات والضغوط التي يثيرها الاستخدام المفرط للإنترنت من قبل الأبناء للوالدين وكيفية تعامل الوالدين مع تلك المشاعر السلبية كالغضب الانزعاج وغيرها

وكذا اتضحت بعض طرق التعامل مع استخدام الأبناء للإنترنت وهي كالآتي:

المنع: حيث يمنع بعض الوالدين ويحاربون وجودها داخل المنزل بشتى الطرق والأساليب خوفا من تأثيرها على الأبناء ومن الجدير بالذكر أن أخطر ما يواجهه الأبناء على شبكة الإنترنت هو المحتوى المتطرف (الأخلاقي، الديني، السياسي)

اللامبالاة: حيث يرى بعض الأباء والامهات انها لا تشكل أي خطر على الأبناء وترك الأبناء يستخدمونها دون حسيب أو رقيب.

المراقبة: وتتمثل المراقبة في المراقبة المباشرة أي الجلوس مع الأبناء اثناء التصفح

من خلال الاستجابات المحصل عليها من هذه الاستبيان فإن الامر يتطلب إيجاد أليات فعالة للحد والتخفيف من الافراط في استخدام الشبكة العنكبوتية من قبل الأبناء وهذا ما سوف يركز عليه البرنامج الحالي بعد تحديد أهم الحاجات التي يحتاجها الوالدين.

- المساهمة في بناء مقاييس الدراسة (مقياس الإدمان الالكتروني، مقياس طرق التعامل مع الإنترنت).
- المساهمة في بناء البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي.
- التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.
- أخذ الترخيص بتطبيق البرنامج الارشادي الحالي من مدير المكتبة الرئيسية للمطالعة بوداري بلقاسم بمدينة المسيلة.

2. الدراسة الأساسية:

1.2.منهج الدراسة: تختلف المناهج باختلاف المواضيع وحتى يتمكن الباحث من دراسة موضوعه دراسة علمية فإن تحديد المنهج المتبع في البحث يعد خطوة هامة وضرورية، ومن اجل تحقيق أهداف الدراسة الحالية قامت الباحثة باستخدام منهجين هما كما يلي:

المنهج الوصفي التحليلي: حيث يهدف كخطوة أولى إلى جمع بيانات كافية ودقيقة عن الظاهرة محل الدراسة ويتلاءم كل ذلك مع طبيعة أهداف الدراسة والتي منها معرفة مستويات كل من الإدمان الإلكتروني، وطرق التعامل مع الادمان الالكتروني.

ولما كانت الدراسة تهدف الى التعرف على فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتحسين طرق تعامل الوالدين مع أبنائهم المدمنين الكترونيا، من ثم استخدمت الباحثة **المنهج شبه تجريبي** طبقا لطبيعة الدراسة، وعليه فإن متغيرات الدراسة تم تحديدها كما يلي:

المتغير المستقل (العامل التجريبي): "والمتمثل في البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي

المتغير التابع (العامل التابع المؤثر فيه): مستوى استخدام طرق تعامل الأمهات مع الأبناء المدمنين الكترونيا.

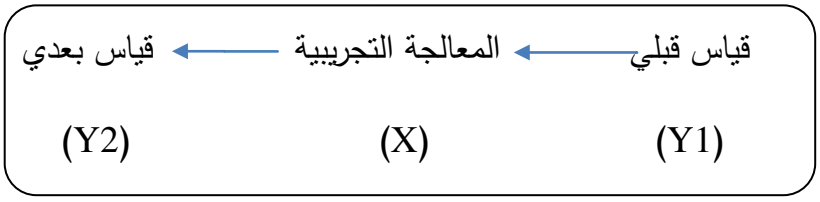
2.2.التصميم التجريبي: اعتمدت الباحثة على التصميم شبه تجريبي ذي المجموعة الواحدة والذي يعتبر من ابسط أنواع تصاميم هذا المنهج حيث يتضمن هذا التصميم إجراء التجريب على مجموعة واحدة حيث تخضع إلى قياس قبلي ثم يتم بعد ذلك إدخال المعالجة التجريبية، ثم إجراء قياس بعدي ثم تقارن درجات القياسين القبلي والبعدي بالمعامل الاحصائي المناسبة للمقارنة مع ضبط بعض العوامل التي من المحتمل أن تؤثر في البحث وهي المتغيرات الدخيلة

ويشمل هذا التصميم عادة ثلاث خطوات:

إجراء قياس قبلي للمتغير التابع(Y1)

تطبيق المعالجة التجريبية Xعلى الأفراد.

إجراء قياس بعدي وقياس المتغير التابع مرة أخرى (Y2)، ثم يجري تقييم الفروقات التي تعزى إلى تطبيق المعالجة التجريبية عن طريق مقارنة درجات القياسين القبلي والبعدي



شكل رقم(17) يوضح تصميم المجموعة الواحدة للقياسين القبلي والبعدي(اعداد/لباحثة)

حيث Y1: تمثل المتغير التابع قبل تفعيل المتغير المستقل X

Y2: تمثل المتغير التابع بعد تفعيل المتغير المستقلX

ولقد تم اختيار هذا التصميم لعدة اعتبارات اتضحت للباحثة بعد القيام بالدراسة الاستطلاعية منها:

- صعوبة تحقيق شرط التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث المتغيرات الدخيلة.
- صعوبة الحصول على العينة بسب شرط الاشتراك التطوعي في البرنامج الارشادي.

ويعتبر الضبط التجريبي من العوامل المهمة في تحقيق الصدق الداخلي للتجربة، ومن ثم فإن تحقيقه في علم النفس، والعلوم الإنسانية امر صعب نوعا ما ولكي يصل الباحث إلى ذلك عليه بضبط **المتغيرات الوسيطية معزولة الأثر:** والتي تتمثل في عدد من المتغيرات، ومن الطرق الفنية لضبطها جعل أفراد المجموعة التجريبية متشابهين قدر الإمكان في هذه المتغيرات، والمتمثلة في الدراسة الحالية في الآتي:

- المستوى التعليمي: لا يقل على المستوى المتوسط
- المستوى الاجتماعي والاقتصادي: المتوسط
- العمر الزمني: لا يقل عن 35ولايزيد عن 65
- مكان الاقامة: المدينة

3.2.عينة الدراسة الأساسية: بعد انتهاء الباحثة من اعداد أدوات الدراسة والقيام بالدراسة الاستطلاعية للتأكد من صلاحية تلك الأدوات لإجراء الدراسة الميدانية على مجموعة الدراسة الأساسية للتطبيق البرنامج الارشادي الموجه للأمهات والرغبات في تحسين طرق تعاملهن مع ابنائهن المدمنين الكترونيا ممن تتوفر فيهم الشروط الخاصة بخصائص العينة في الدراسة الحالية حيث تم اختيار عينة أولية من تلاميذ المرحلة الثانوية والتي لم يطبق عليها البرنامج بلغ عدد أفرادها (250) تلميذا وتلميذة من ثانويتين بمدينة المسيلة للعام الدراسي (2018-2019) تم تطبيق مقياس الإدمان الإلكتروني (اعداد/ الباحثة) عليهم، حيث تم استبعاد التلاميذ الذين حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الإدمان

الالكتروني والبالغ عددهم (145) تلميذا وتلميذة وأخذ الذين حصلوا على درجات مرتفعة على نفس المقياس وعددهم (105) تلميذا وتلميذة، ثم تم اختيار عينة أساسية من الأمهات اللاتي حصل أبنائهن على درجات مرتفعة على مقياس الإدمان الالكتروني والتي بلغ عددها (105) اما، والتي سوف يتم اختيار مجموعة الدراسة منها والتي سوف يطبق عليها البرنامج الارشادي، وتم إجراء الخطوات التالية لاختيار مجموعة الدراسة:

1.3.2.إجراءات اختيار مجموعة الدراسة: جرى اختيار مجموعة الدراسة بالطريقة القصدية وفق الإجراءات التالية:

أ. مرحلة الفرز: وهي بدورها تنقسم الى ثلاث خطوات رئيسية:

الخطوة الأولى: تطبيق مقياس الإدمان الالكتروني على عينة قوامه(250) تلاميذ وتلميذة للعام الدراسي 2019/2018 ببعض ثانويات مدينة المسيلة، وهي ثانوية عبد المجيد علاهم، وثانوية شريف مساعديه، والتي تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة ومن ثم اختيار بعض الأقسام من هاتين الثانويتين بنفس الطريقة لمعرفة التلاميذ الذين يعانون من درجة مرتفعة من الإدمان الالكتروني. وذلك من خلال منح التلاميذ أرقاما حسب ترتيبهم في القوائم الاسمية الخاصة بكل فوج لكل ثانوية، مع وضع نفس الرقم على المقياس المطبق واستخدام طريقة المناداة بالقائمة الاسمية في التوزيع. بهدف تسهيل عملية الحصول على التلاميذ الذين يحصلون على درجات مرتفعة على مقياس الإدمان الإلكتروني

الخطوة الثانية: تم استبعاد التلاميذ الذين حصلوا على درجات أقل من درجة القطع على مقياس الإدمان الإلكتروني وأخذ التلاميذ الذين حصلوا على درجات مرتفعة على المقياس بلغ عددهم (105) تلميذ وتلميذة، وتم التواصل مع امهاتهم بالتنسيق مع إدارة الثانوية ومستشارة التوجيه، والتلاميذ أنفسهم من خلال أخذ بعض معلومات الاتصال.

الخطوة الثالثة: جرى تطبيق مقياس طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني(اعداد/الباحثة) على عينة الامهات الاتي لديهن أبناء بلغت درجة الإدمان الالكتروني لديهم فوق المتوسط تكونت من(105) أما بمدينة المسيلة للتعرف على مستوى استخدامهن لطرق التعامل مع الإدمان الالكتروني وبعض المعلومات المتعلقة بالبيانات الشخصية ومعلومات الاتصال والمستوى التعليمي والسن والمستوى الاقتصادي والاجتماعي التي تساعد على اختيار مجموعة الدراسة فبلغ عدد الأمهات المستبعدات (25) أما نظرا لحصولهن على درجات اعلى على مقياس طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني وبذلك يصبح عدد الأمهات بعد هذا الإجراء (80) أما ممن حصلن على درجات منخفضة على مقياس طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني، ثم تم اختيار عينة منهم بطريقة قصدية لتلبية أغراض هذه الدراسة التجريبية بعد أخذ موافقتهم ورغبتهم الاشتراك في البرنامج الارشادي موضوع الدراسة.

ب.المرحلة النهائية: تم اختيار مجموعة الدراسة النهائية بناءا على المرحلتين السابقتين لتكون المجموعة الإرشادية المتكونة من (08) أمهات، واللاتي ابدين رغبة للمشاركة في الدراسة.

2.3.2.تحديد شروط اختيار مجموعة الدراسة: حرصت الباحثة في اختيار المجموعة على توفر مجموعة من الشروط وهي كالتالي:

- الأمهات الآتي لديهن أبناء(ذكور–اناث) مدمنين على الانترنت يتراوح عمر أبنائهن ما بين 15–18سنة
- الا يقل المستوى التعليمي لأفراد عينة الدراسة عن مستوى التعليم المتوسط لان الإجابة عن المقياس يتطلب على الأقل القدرة على القراءة والقدرة على فهم التعليمات وكذلك لاحتواء البرنامج الارشادي على محاضرات وفنيات تتطلب مستوى معين من أجل فهمها
- ان يتروح اعمار أفراد عينة الدراسة بين 35إلى 65
- المستوى الاقتصادي لمجموعة الدراسة متوسط

- الخلفية الثقافية والاجتماعية المدينة.

مجموعة الدراسة: تم فحص تجانس مجموعة الدراسة في المتغيرات التالية:

الجنس: حيث تكونت المجموعة التجريبية من الأمهات فقط.

الحالة الاجتماعية: اختارت الباحثة المجموعة التجريبية من بيئة ثقافية واجتماعية واقتصادية **متقاربة**

العمر الزمني: تراوح العمر الزمني لأفراد مجموعة الدراسة بين 35إلى55سنة

الخلفية الثقافية: المدينة

الوظيفة: لا تعملن (ماكثات بالبيت)

الذكاء الاجتماعي: استخدمت الباحثة مقياس الذكاء الاجتماعي أحمد غول(1993) المتعلق بالمواقف السلوكية اللفظية لأفراد العينة (القدرة على التفاعل مع الآخرين) المشار إليه في دراسة **عسقول(2009)** أنظر ملحق رقم (02) مع العلم ان المقياس يحمل عبارات سلبية وأخرى إيجابية

ولتفسير استجابات مجموعة الدراسة على الأداة المستعملة لقياس الذكاء الاجتماعي ثم اعتماد المعيار المبين أسفله المتوصل إليه بالإجراءات التالية:

حساب المدى (3−1) = 2

تقسيم المدى على بدائل المقياس الخمسة للحصول على طول الفترة 2÷3=0.66 إضافة القيمة السابقة 0.66 إلى اقل قيمة في المقياس وهي 1 لتحديد الحد الأعلى للفترة الأولى، ومواصلة نفس العملية إلى غاية البديل الثالث كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم(04): يوضح حساب المتوسط المرجح

المتوسط المرجح	تقدير الاستجابة
[1− 1,66]	منخفض
]1.66−2,32]	متوسط
]2.32− 3]	مرتفع

جدول رقم (05) يوضح التجانس بين أفراد المجموعة التجريبية في متغير الذكاء الاجتماعي

الافراد	الدرجات	المتوسط الحسابي المرجح	النتيجة
01	66	2.05	متوسط
02	62	1.92	متوسط
03	37	2.27	متوسط
04	61	1.89	متوسط
05	74	2.30	متوسط
06	74	2.30	متوسط
07	73	2.27	متوسط
08	36	1.95	متوسط
المجموع	402	16.95	

يتبن من الجدول رقم (04) أن استجابة مجموعة الدراسة على مقياس الذكاء الاجتماعي جاءت بدرجة متوسطة حيث جاء المتوسط العام لأفراد المجموعة (16.95) وترى الباحثة ان درجة موافقة أفراد المجموعة على درجة الذكاء الاجتماعي جاءت بدرجة استجابة (متوسطة).

3.3.2.خصائص مجموعة الدراسة: وتمثلت خصائص المجموعة التجريبية في الآتي:

جدول رقم(06) يوضح خصائص أفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات الكيفية (المستوى التعليمي، السن)

المجموعة التجريبية	المستوى التعليمي			متغير السن		
	متوسط	ثانوي	جامعي	من35إلى40	من41إلى45	من46إلى55
الفرد الأول	✓	/	/	✓	//	//
الفرد الثاني	/	✓	/	//	✓	//
الفرد الثالث	/	✓	/	//	✓	//
الفرد الرابع	/	✓	/	//	✓	//
الفرد الخامس	✓	/	/	✓	//	//
الفرد السادس	/	✓	/	//	//	✓
الفرد السابع	/	✓	/	//	//	✓
الفرد الثامن	/	/	✓	//	//	✓

من خلال قراءة بيانات الجدول رقم(06) الذي يوضح خصائص مجموعة الدراسة من حيث المتغيرات المذكورة في الجدول أعلاه

– من حيث المستوى التعليمي لأفراد المجموعة الذي يتوزع بين المتوسط والجامعي وتمثل الفئة الأكبر للذين لديهن مستوى ثانوي، وهذا يدل على التقارب الكبير بين أفراد مجموعة الدراسة من حيث المستوى التعليمي، وتليها فئة الأمهات الآتي لديهن مستوى المتوسط وأقل فئة كانت للأمهات ذات المستوى الجامعي

– أما فيما يتصل بالتوزيع العمري لإفراد مجموعة الدراسة المقسمة إلى ثلاث فئات عمرية حيث يلاحظ أن اعمارهن تتراوح ما بين 35–55 سنة الأكبر للآتي تتراوح أعمارهن بين 41–45 سنة و46–55 سنة وتليها الفئة العمرية للآتي تتراوح أعمارهن بين35–40 سنة أي أن معظم أفراد المجموعة التجريبية من الفئة العمرية من (41 عاما فأكثر) حيث يشكل العمر أهمية كبيرة في الضبط التجريبي لان له تأثير في الخبرات والتجارب التي يمتلكها الأفراد.

4.2. حدود الدراسة:

1.4.2. الحدود البشرية: تتمثل في مجموعة الدراسة الأساسية وهم أمهات الأبناء المدمنين الكترونيا وعددها (08) امهات

2.4.2. الحدود المكانية: تمثل المجال المكاني للدراسة في المكتبة الرئيسية للمطالعة بوداري بلقاسم الكائنة بحي وعواع المدني بمدينة المسيلة في قاعة مخصصة لذلك حيث تحتوي كل الإمكانيات الضرورية لتطبيق البرنامج الارشادي (كالإضاءة، الطاولات، الكراسي، وسبورة وجهاز العرض وباقي الشروط اللازمة للتطبيق).

3.4.2. الحدود الزمانية: شرعت الباحثة بعد موافقة المجلس العلمي على موضوع الدراسة منذ منتصف 2018 في جمع المادة العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة من مصادرها المختلفة تم انطلقت في إجراءات الجانب الميداني الذي تم على مرحلتين:

الدراسة الاستطلاعية: وجرت خلال الفترة الممتدة من 2018/10/18 إلى غاية 2018/10/31 أنظر ملحق رقم (01)

الدراسة الأساسية: وهي بدورها جرت على مرحلتين

المرحلة الأولى: جرت خلال الفترة الممتدة من ديسمبر 2019إلى غاية مارس 2019 أنظر ملحق رقم (01)

المرحلة الثانية: وتتمثل في تطبيق البرنامج الارشادي وجرت من بداية شهر جويلية إلى غاية نهاية شهر أوت من سنة.2021.

5.2. وسائل القياس: إن القيام بأي دراسة ميدانية يتطلب من الباحث الاطلاع على كل ما سبق وكتب أو نشر حول موضوع الدراسة لان ذلك يساعده كثيرا على معرفة ابعاد الموضوع، ويمكنه من الاطلاع على الطرق والأساليب المختلفة التي استخدمت في البحوث ونظرا لطبيعة الموضوع المدروس والذي يتطلب جمع المادة العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة من مصادرها المختلفة سواء في جانبها النظري او الميداني بغية الوصول إلى تحقيق أهداف الدراسة فقد اعتمدت الباحثة على مصدرين أساسين في انجاز هذه الدراسة هما:

أ/ **مصادر جمع المادة النظرية:** تم الاعتماد على المكتبات والاطلاع على الكتب ومختلف المجلات، والمواقع الإلكترونية

ب/ مصادر جمع المادة الميدانية: قامت الباحثة في الدراسة الحالية ببناء أدوات الدراسة استنادا إلى ما يلي:

1- مراجعة الأدب النظري المتعلق بموضوع الدراسة (كتب، مقاييس نفسية، المجلات والدوريات،

2- مراجعة البحوث والدراسات السابقة الأجنبية والعربية والمحلية ذات الصلة بالموضوع.

اجرت الباحثة دراسة استطلاعية عن طريق توزيع بعض الاستمارات الخاصة بالدرسة لمعرفة كيف يتعامل الاولياء مع استخدام ابنائهم للإنترنت

3- المقابلة مع بعض أولياء الأمور

4- المقابلة مع بعض الطلاب

وتمثلت أدوات الدراسة في:

1- مقياس الذكاء الاجتماعي.

2- مقياس طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني (اعداد الباحثة)

3- مقياس الإدمان الالكتروني (اعداد الباحثة).

4- البرنامج الارشادي (اعداد الباحثة)

كما أن نجاح أي بحث علمي في تحقيق أهدافه يتوقف على اختيار الأدوات الملائمة لجمع المعلومات والبيانات ومدى تحقق شروط صلاحية تلك الأدوات، وعليه ستتناول الباحثة عرض أدوات الدراسة، ودلالات الصدق والثبات لكل منها كالاتي:

أولا: مقياس الإدمان الالكتروني: تم بناء المقياس بناء على المعايير التشخيصية التي وضعتها جمعية علم النفس الامريكية (APA) في الدليل التشخيصي الرابع

1. خطوات بناء المقياس: تتلخص عملية بناء المقياس في الخطوات الآتية:

1.1 تحديد فكرة المقياس ومبررات تصميمه: تعد من اهم الخطوات وأولها حيث ترجع مبررات بناء الباحثة لهذا المقياس لجملة من الاعتبارات العلمية والمتمثلة في الآتي:

- أن مقياس يونغ المعد في البيئة الأجنبية، والمكون من ثمانية بنود والذي عدلته بعد ذلك (1998) إلى أثني عشر بندا في كتابها الذي أعدته لمساعدة مدمني الإنترنت وذويهم وجه له العديد من النقد.
- معظم المقاييس المستخدمة في البيئة العربية هي مقاييس معربة حاول الباحثين تكييفها على البيئة العربية والمحلية.
- إضافة الباحثة لبعد لم يكن ضمن المعايير السابقة (بعد الانسحاب من الحياة الاجتماعية) والتي تعد أحد أهم مظاهر الإدمان الإلكتروني.

2.1. تحديد الهدف من المقياس: والذي يتمثل بقياس الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (مرحلة المراهقة)

3.1.مصادر بناء المقياس: طور المقياس المستخدم في الدراسة الحالية بعد اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات السابقة والمقاييس النفسية المعد لقياس هذا المتغير، ولكي تتعرف الباحثة على أهم مظاهر الإدمان الالكتروني فقد ساعدها الاطلاع على التراث النظري الخاص بموضوع الادمان على الإنترنت، والملاحظة المباشرة لسلوكيات بعض المدمنين على الانترنت والمقابلات الشخصية مع بعض الطلاب وسؤالهم عن تأثير الانترنت في حياتهم اليومية من الناحية (النفسية، الانفعالية، السلوكية، والاجتماعية) وبالاعتماد على المعايير التي وضعتها الجمعية الأمريكية للطب النفسي بالإضافة إلى بعد الانسحاب من الحياة الاجتماعية المضاف من طرف الباحثة حيث أفاد هذا الاطلاع في التعرف على المؤشرات الرئيسية التي يمكن الاعتماد عليها في تصميم المقياس وبناء عليه توصلت الباحثة إلى تحديد ما يمكن ان يتضمنه المقياس من ابعاد تمثلت في سبعة ابعاد على النحو الآتي:

– **السيطرة والبروز:** يحدث عندما تصبح الإنترنت أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد وتسيطر على تفكيره ومشاعره حيث الانشغال البارز والزائد والتحريفات المعرفية واضطراب السلوك الاجتماعي واللهفة على القيام بهذا النشاط

–**الصراع:** وهو يشير إلى الصراعات التي تدور بين المدمن والمحيطين به كالصراع البينشخصي. والصراعات والتضارب بين هذا النشاط وغيره من الأنشطة الأخرى (العمل، الحياة الاجتماعية، الأمنيات والاهتمامات، والدراسة) أو الصراع الذي يدور داخل الفرد ذاته وهو الصراع البينفسي

–**الانتكاس:** وهو الميل إلى العودة مرة أخرى لأنواع الأنشطة التي كان يدمنها الفرد ويمارسها منها الانترنت بعد فترة وجيزة من التوقف أو ضبط ممارستها

–**تغير المزاج:** ويشير إلى الخبرة الذاتية التي يشعر بها مدمن الإنترنت كنتيجة للقيام بهذا السلوك ويمكن رؤيتها كاستراتيجية للمواجهة كي يتحاشى الآثار المترتبة على افتقادها وقد يصاحبها تحمل أو لا يصاحبها.

–**الأعراض الانسحابية:** حيث يعاني مدمن الإنترنت عند انقطاع اتصاله بالإنترنت من التوتر النفسي الحركي والقلق وتركز تفكيره على الإنترنت بشكل قهري وأحلام وتخيلات مرتبطة بالإنترنت وتقلب المزاج وحدة الطبع

– **التحمل:** يشير إلى ميل مدمن الإنترنت إلى زيادة ساعات الاستخدام باطراد لإشباع رغبته المتزايدة إلى الانترنت

– **الانسحاب من الحياة الاجتماعية:** يتضمن الابتعاد عن مجرى الحياة الاجتماعية العادية، ويصاحب ذلك عدم تعاون وعدم الشعور بالمسؤولية والهروب من الواقع إلى العالم الافتراضي ويتراوح هذا السلوك بين عدم إقامة علاقات اجتماعية وبناء صداقات واقعية مع الأفراد إلى كراهية الاتصال بالأخرين والانعزال عن الناس والبيئة المحيطة وعدم حضور المناسبات الاجتماعية مما يؤثر على المهارات الاجتماعية للأفراد.

جدول رقم (07) يوضح ابعاد مقياس الإدمان الإلكتروني والمؤشرات الدالة لكل بعد

أبعاد المقياس	المؤشرات
1.السيطرة والبروز	السيطرة على المشاعر – أهم الأنشطة هي الانترنت–أكثر قيمة–السيطرة على التفكير – الانشغال البارز والزائد–اضطراب السلوك الاجتماعي –الشعور باللهفة للإنترنت
2.الصراع	الصراع الذاتي – الصراع مع أفراد الأسرة – الصراع مع الأصدقاء –التضارب بين نشاط الانترنت والنشطات الأخرى
3.الانتكاس	الميل إلى العودة إلى ممارسة نشاط الإدمان على الانترنت
4.تغير المزاج	القلق–التوتر –الغضب – الانفعال الشديد لأبسط الأشياء
5.الأعراض الانسحابية	عدم الراحة أو السعادة–الارتعاش، الكآبة(فيزيولوجية)–حدة الطبع
6.التحمل	زيادة حجم الاستخدام – الشعور بالانتعاش عند الاستخدام
7.الانسحاب من الحياة الاجتماعية	العزلة – الانطواء – نقص المشاركة الاجتماعية – نقص المهارات الاجتماعية

4.1.إعداد فقرات المقياس: وبناءا على ما سبق من تحديد ابعاد المقياس وبعض المؤشرات الدالة عليها تم التوصل إلى مجموعة من العبارات تتضمن (أفكار، مشاعر، سلوكات) يقوم بها المدمن الكترونيا حيث روعي في صياغتها ما يلي:

1.صياغة فقرات المقياس بعبارات قصيرة وسهلة ومفهومة.

2. لا تحتمل أكثر من معنى وواضحة لقارئها.

3. تتناسب مع البيئة الجزائرية.

ثم تم تحديد شكل الاستجابة على عبارات المقياس

بعد اكتمال الصورة الأولية للمقياس تم عرضه على مجموعة من المحكمين في علم النفس وعلوم التربية لإقرار مدى صلاحية الفقرات وارتباطه بالأبعاد بإبداء ملاحظاتهم حولها اما بالتعديل أو الحذف، والتعرف على مدى ملائمة العبارات للبعد أنظر ملحق رقم (02) والجدول التالي يوضح

جدول رقم (08) يوضح بعض عبارات مقياس الإدمان الإلكتروني قبل وبعد التعديل وفقا لآراء المحكمين

رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
20	أعاني من بعض المشكلات مع الأسرة والاصدقاء	أعاني من بعض المشكلات مع الأسرة والأصدقاء بسبب الإنترنت
26	عندما يزورني بعض أصدقائي في البيت أشعر بأني حرمت من متعتي الوحيدة	عندما يزورني بعض أصدقائي في البيت أشعر بأني حرمت من متعتي الوحيدة الإنترنت
27	تراجع مستوي في انجاز واجباتي المدرسية بسبب الإنترنت	تراجع مستواي الدراسي بسبب كثرة استخدامي للإنترنت
57	استخدم الإنترنت لأسباب لا تتعلق بالدراسة أو العمل لأكثر من خمس ساعات في اليوم	استخدم الإنترنت لأسباب لا تتعلق بالدراسة لأكثر من خمس ساعات في اليوم
65	تشتكي أسرتي وأصدقائي من قلة التواصل معهم في الحياة اليومية	تشتكي أسرتي وأصدقائي من قلة التواصل معهم في الحياة اليومية بسبب الإنترنت
78	اميل إلى الانفراد والعزلة عن الناس	اميل إلى الانفراد والعزلة عن الناس نتيجة الاستخدام المفرط للإنترنت

بناءا على النتائج الموضحة في الجدول رقم(08) أعلاه تم حذف العبارات التي تم الاتفاق على حذفها وتعديل صياغة التي تم الاتفاق على تعديلها ثم قامت الباحثة بتفريغ تكرارات تقديراتهم لكل عبارة من عبارات المقياس ثم تحويل تلك التقديرات إلى نسب مئوية بقسمة عدد مرات الاتفاق على العبارة على العدد الكلي للمحكمين والناتج مضروب في(100)، ثم اختيار العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق 80%فما فوق واستبعاد باقي العبارات التي لم تحقق هذا الشرط عن طريق المعادلة الآتية:

$$\text{الاتفاق} = \frac{\text{عدد مرات الاتفاق}}{\text{عدد مرات الاتفاق} + \text{عدد مرات الاختلاف}} \times 100$$

الجدول رقم(09): يمثل نسبة اتفاق واختلاف المحكمين على عبارات مقياس الإدمان الإلكتروني

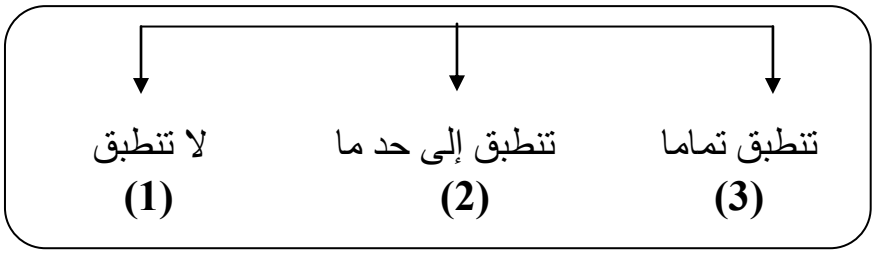
رقم العبارة	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات الاختلاف	النسبة المئوية
01	**09**	00	%100
02	**09**	00	%100
03	**09**	**00**	%100
04	09	00	%100
05	06	03	%66.66
06	**08**	01	%88.88
07	08	01	%88.88
08	09	02	%1000
09	09	00	%100
10	07	02	%77.77
11	06	00	%66.66
12	08	01	%88.88
13	09	01	%100
14	08	01	%88.88
15	09	00	%100
16	08	01	%88.88
17	09	00	%100
18	09	00	%100
19	07	02	%77.77
20	09	00	%100
21	08	01	%88.88
22	09	00	%100
23	09	00	%100
24	09	00	%100
25	08	00	%88.88
26	09	00	%88.88
27	09	00	%100
28	08	01	%88.88
29	08	01	%88.88
30	09	00	%100

رقم العبارة	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات الاختلاف	النسبة المئوية
41	09	00	%100
42	08	02	%88.88
43	09	00	%100
44	09	00	%100
45	09	00	%100
46	09	00	%100
47	09	00	%100
48	08	00	%88.88
49	08	01	%88.88
50	09	00	%100
51	08	01	%88.88
52	09	00	%100
53	09	00	%100
54	08	01	%88.88
55	09	00	%100
56	09	00	%100
57	09	00	%100
58	05	04	55.55%
59	06	03	%66.66
60	09	00	%100
61	09	00	%100
62	08	01	%88.88
63	09	00	%100
64	05	04	%55.55
65	09	00	%100
66	08	00	%88.88
67	09	00	%100
68	09	00	%100
69	08	00	%88.88
70	08	00	%88.88

31	08	02	%88.88
32	09	00	%100
33	09	00	%100
34	09	00	%100
35	08	02	%88.88
36	09	00	%100
37	09	00	%100
38	08	01	%88.88
39	09	00	%100
40	08	01	%88.88

71	09	00	%88.88
72	09	00	%100
73	09	00	%100
74	09	00	%100
75	08	01	%88.88
76	09	00	%100
77	09	00	%100
78	08	01	%88.88
79	08	01	%88.88
80	09	00	%100

5.1.وصف المقياس وكيفية تصحيحه وتفسير الدرجات: يجيب الفرد على المقياس باختيار أحد البدائل الثلاث (تنطبق تماما، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق) وتصحح هذه البدائل من (3) الى (1) مع الاعتبار بأن جميع عبارات المقياس تصحح في اتجاه واحد حيث لا توجد عبارات عكسية كما هو موضح في الشكل الآتي:



شكل رقم (18) يوضح طريقة تصحيح مقياس الإدمان الإلكتروني(الباحثة)

الجدول رقم (10): يمثل توزيع عبارات مقياس الإدمان الإلكتروني على أبعاده.

الرقم	الأبعاد	عدد الفقرات	أرقام الفقرات المصاغة	
			من	إلى
01	السيطرة والبروز	16	01	16
02	الصراع	09	17	25
03	الانتكاس	09	26	34
04	تغير المزاج	07	35	41
05	الاعراض الانسحابية	08	42	49
06	التحمل	11	50	60
07	الانسحاب من الحياة الاجتماعية	18	61	78

6.1.الخصائص السيكومترية لمقياس الإدمان الالكتروني:

1.6.1.صدق المقياس:

أ/ **صدق الاتساق الداخلي:** قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين كل من الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس وبين كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية للبعد باستخدام معامل الارتباط بيرسون وجاءت معاملات الصدق كالتالي:

الارتباط بين البنود والدرجة الكلية للأبعاد التي تنتمي إليه:

جدول رقم(11): يوضح رقم البند ومعامل ارتباطه بالدرجة الكلية للبعد لمقياس الإدمان الإلكتروني

السيطرة والبروز		الصرع		الانتكاس		تغير المزاج		الاعراض الانسحابية		التحمل		الانسحاب من الحياة الاجتماعية	
رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
01	0.703**	17	0.663**	26	0.779**	35	0.759**	42	0.795**	50	0.689**	61	0.594**
02	0.623**	18	0.740**	27	0.745**	36	0.780**	43	0.790**	51	0.759**	62	0.536**
03	0.678**	19	0.623**	28	0.758**	37	0.629**	44	0.788**	52	0.803**	63	0.802**
04	0.680**	20	0.581**	29	0.611**	38	0.606**	45	0.830**	53	0.799**	64	0.698**
05	0.694**	21	0.783**	30	0.694**	39	0.747**	46	0.675**	54	0.768**	65	0.716**
06	00.688**	22	0.683**	31	0.783**	40	0.837**	47	0.701**	55	0.776**	66	0.748**
07	0.669**	23	0.714**	32	0.682**	41		48	0.754**	56	0.714**	67	0.672**
08	0.713**	24	0.792**	33	0.718**	/	//	49	0.727**	57	0.688**	68	0.700**
09	0.736**	25	0.665**	34	0.793**	/	//	/	//	58	0.691**	69	0.777**
10	0.781**	/	/	/	/	/	//	/	//	59	0.748**	70	0.725**
11	0.587**	/	/	/	/	/	//	/	//	60	0.760**	71	0.699**
12	0.570**	/	/	/	/	/	//	/	//	/	//	72	0.739**
13	0.639**	/	/	/	/	/	//	/	//	/	//	73	0.794**
14	0.366**	/	/	/	//	/	//	/	//		//	74	0.758**
15	0.668*	/	/	/	/	/	//	/	//	/	//	75	0.692**
16	0.700**	/	/	/	/	/	//	/	//	/	//	76	0.711**
/		/	/	/	/	/	//	/	//	/	//	77	0.672**
/	//	/		/		/	//	/	//	/	//	78	0.719**

حيث يظهر من خلال مخرجات Spss22 في الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط محصورة بين المدى (**0.199-**0.830) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01) المشارة إليه بنجمتين، ومستوى الدلالة (0.05) المشار إليه بنجمة وبذلك تعتبر بنود الابعاد صادقة لما وضعت لقياسه.

الارتباط بين الدرجات الكلية للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس ككل:

الجدول رقم (12): يوضح ارتباطات الدرجات الكلية لأبعاد الإدمان الالكتروني مع الدرجة الكلية للمقياس

المحور	الدرجة الكلية للمقياس	المحور	الدرجة الكلية للمقياس
السيطرة والبروز	0.921**	**الأعراض الانسحابية**	0.905**
الصراع	0.780**	**التحمل**	0.919**
الانتكاس	0.905**	**الانسحاب من الحياة الاجتماعية**	0.929**
تغير المزاج	0.888**		
(*) تعني أن القيم دالة عند(0.05)			
(**) تعني أن القيم دالة عند(0.01)			

حيث يظهر من خلال مخرجات Spss22 في الجدول أعلاه أن الارتباطات كلها جاءت دالة إحصائيا عند (0.01) فقد بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد الأول **(السيطرة والبروز)** والدرجة الكلية للمقياس ككل **(0.92)**، وبالنسبة لارتباط البعد الثاني **(الصراع)** بالدرجة الكلية للمقياس ككل **(0.78)**، أما بالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للبعد الثالث **(الانتكاس)** بالدرجة الكلية للمقياس ككل فقد بلغت **(0.90)**، أما بالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للبعد الرابع **(تغير المزاج)** بالدرجة الكلية للمقياس ككل فقد بلغت **(0.88)**، أما بالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للبعد الخامس **(الأعراض الانسحابية)** بالدرجة الكلية للمقياس ككل فقد بلغت**(0.90)**، في حين أن ارتباط الدرجة الكلية للبعد السادس **(التحمل)** بالدرجة الكلية للمقياس ككل فقد بلغت **(0.91)**، أما بالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للبعد السابع (**الانسحاب من الحياة الاجتماعية)**

بالدرجة الكلية للمقياس فقد بلغت **(0.92)** وبالتالي يمكن القول بأن هذا المقياس صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

ب/الصدق التمييزي: تم حساب صدق المقياس بطريقة المقارنة الطريقة (الصدق التميزي) حيث ترتيب التوزيع من أعلى درجة إلى أقل درجة للعينة الاستطلاعية والتي ضمت (120) تلميذا وتلميذة في مرحلة التعليم الثانوي تم اختيار مجموعتين من طرفي التوزيع، يمثل أحداهما 27 % من الأفراد الذين حصلوا على أعلى الدرجات وثانيهما 27 % من الذين حصلوا على أدنى الدرجات وكان حجم كل مجموعة (32) ثم استخرجت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية وحسب دلالية قيمة (ت) للفروق بين المتوسطات.

الجدول رقم (13): يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الإدمان الإلكتروني

الطرفين		اختبار التجانس ليفين F	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة	القرار
الدرجات	الأعلى	73.94	0.000	32	178.28	27.183	62	18.703	0,000	دال عند 0,01
	الأدنى			32	87.50	3.869				

وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة (T_{test}) كما هو موضح في الجدول رقم (..) يتضح بأن هذا المقياس صادق حيث بلغت قيمته (18.703) وهي دالة عند درجة الحرية (62) ومستوى الخطأ أو الدلالة **(0.01 =α)** مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الإدمان الإلكتروني، أنظر للملحق رقم(08)

2.6.1.الثبات: تم حساب ثبات المقياس بطريقتين هما:

أ/بطريقة التناسق الداخلي: (ألفا كرونباخ):

تم حساب ثبات هذا المقياس بمعامل ألفا كرونباخ، حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ بالنسبة للمقياس ككل **(0.80)** وهي قيمة تدل على أن هذا المقياس ثابت، كما تم أيضا حساب الثبات لكل بعد من أبعاد

المقياس بنفس الطريقة كما هو مبين بالجدول التالي:

الجدول رقم (14): يوضح ثبات مقياس الإدمان الإلكتروني عن طريق ألفا كرو نباخ

المقياس	معامل ألفا كرو نباخ	عدد البنود
السيطرة والبروز	0.75	16
الصراع	0.78	09
الانتكاس	0.77	09
تغير المزاج	0.78	07
الأعراض الانسحابية	0.78	08
التحمل	0.77	11
الانسحاب الاجتماعي	0.76	18
الكلي	**0.80**	**78**

ب/التجزئة النصفية: تم حساب ثبات مقياس الإدمان الالكتروني بطريقة التجزئة النصفية حيث تم تقسيم المقياس من حيث عباراته الزوجية والفردية إلى قسمين وطبق مرة واحدة على العينة الاستطلاعية وبعد تفريغ إجاباتهم وتحويلها إلى درجات بالاعتماد على مفتاح التصحيح للأداة الذي يعطي الدرجات (3، 1، 2) للبدائل تنطبق تماما، تنطبق إلى حدما، لا تنطبق على الترتيب ثم حساب العلاقة بين جزئي المقياس بمعامل الارتباط لبيرسون، ثم حولت درجة الارتباط هذه في معامل **سبيرمان براون** لإيجاد معامل الارتباط المكافئ لصورة المقياس لكل وكانت النتيجة ر= (0.989)وهي لا تختلف عن قيمة الثبات بطريقة **جاتمان،** وهذا يعني أن الأداة تمتع بدرجة ثبات مقبولة يمكن الاعتماد عليها، والجدول التالي يبين ذلك:

الجدول رقم (15): يوضح ثبات مقياس الإدمان الإلكتروني بطريقة التجزئة النصفية

المقياس ككل	الثبات بين النصفين	الثبات الكلي سبيرمان براون
	0.963	**0.989**

توصلت الباحثة من خلال حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الإدمان الإلكتروني والذي تم إعداده من طرفها أنه يتمتع بدرجة صدق وثبات تؤكد صلاحية المقياس للاستخدام، وهذا ما يجعلنا نثق في

النتائج التي يمكن التوصل إليها في الدارسة الحالية أو الدراسات المستقبلية والخاصة بقياس الإدمان الالكتروني

ثانيا: مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني: قامت الباحثة بإعداد مقياس خاص بطرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني للوالدين وفق الأسس العلمية المتفق عليها من قبل الباحثين وهي كالآتي:

1-خطوات بناء المقياس: تعد عملية بناء المقاييس من العمليات الفنية الأساسية في الدراسات النفسية والتربوية خاصة إذا كانت تلك الدراسات تفتقر إلى وجود مقاييس نفسية تتمتع بصلاحية تقيس المتغيرات المراد درستها في البيئة العربية والمحلية، وهي تعد أحد المبررات التي دفعت الباحثة الى بناء مقياس يقيس طرق التعامل مع الإنترنت بعد البحث في التراث السيكولوجي والدراسات السابقة العربية والأجنبية، والمحلية حيث لم تجد الباحثة في حدود علمها مقياس يقيس هذا المتغير لذا قامت بإعداد مقياس يتناسب مع اهداف الدراسة.

وحيث أن عملية بناء أي مقياس تمر بخطوات أساسية، فقد اتبعت الباحثة هذه الخطوات في بناء مقاييس الدراسة طرق التعامل مع الانترنت من خلال اتباع الآتي:

1.1.تحديد الهدف العام للمقياس: والذي يتمثل في قياس طرق تعامل الوالدين مع الانترنت بعد تحديد الهدف العام للمقياس والاطلاع على التراث السيكولوجي، من خلال النظريات والكتابات المتخصصة في هذا المجال، والمراجع والدوريات والدراسات السابقة في كيفية تعامل الوالدين مع استخدام الانترنت من طرف الأبناء، والإطار النظري الخاص بأساليب المعاملة الوالدية وتصنيفاتها المتعددة تم تحديد تعريف اجرائي والذي يساعد على تحليل الخاصية الى وقائع سلوكية.

- الاطلاع على المقاييس السابقة ذات العلاقة والتي اهتمت بقياس طرق التعامل مع الانترنت منها:

استبانة **أحمد سامي(2014)** حول مدى إدراك الاولياء لأدوارهم الرامية إلى تعزيز سلامة الأطفال على شبكة الإنترنت ودرجة ممارستهم لها والتي تتضمن مجالين:

المجال الأول: يبحث في المخاطر وجوانب الضعف المتصلة باستخدام الطفل للإنترنت غير الآمن من وجهة نظر أولياء الأمور(المخاطر)

المجال الثاني: الدور الذي يلعبه الأباء وأولياء الأمور لحماية الأطفال ومساعدتهم على فهم كيفية التمتع بالمزايا الكثيرة التي تتيحها تكنولوجيا المعلومات والاتصال مع الحد من المخاطر (درجة ممارسة أولياء الأمور لإجراءات الضبط والوقاية

استبانة **حسين (2016):** حول واقع التنشئة الاسرية للأبناء في ضوء تأثير مواقع التواصل الاجتماعي

استمارة **عكاشة وزيتون (2015):** تقويم ممارسات التوجيه التربوي للأباء والتي تتضمن مجالين:

1.مجالات التوجيه التربوي للأبناء.

2.الأساليب الفاعلة في التوجيه التربوي للأبناء.

استبانة سعيد(2015): دور الرقابة الأسرية في تعزيز القيم الخلقية والإسلامية لطالبات المستوى الثاني بكلية التربية بجامعة الخرطوم من وجهة نظر أولياء الأمور.

تضمنت ثلاثة مجالات:

واقع ممارسة الرقابة الأسرية على الطالبة الجامعية.

دور الأسرة في تعزيز القيم الخلقية للطالبة الجامعية

دور الاسرة في الحد من الانحرافات الخلقية

– التقارير الذاتية للوالدين من خلال الدراسة الاستطلاعية بتوجيه بعض الأسئلة المفتوحة للأولياء على كيفية التعامل مع استخدام الأبناء للإنترنت بلغ عددهم (30) من خلال استبيان استطلاعي (انظر ملحق رقم(02) يتضمن مجموعة من الأسئلة يهدف للاتي:

1. معرفة الطرق الشائعة التي يستخدمها الوالدان للتعامل مع استخدام الأبناء للإنترنت.
2. معرفة المهارات التي تنقص الوالدان للتعامل مع الإدمان الالكتروني للأبناء

3. معرفة الحاجات الارشادية للوالدان

وفي ضوء ما تجمع للباحثة من معلومات وبيانات من النتائج المتوصل إليها في الدراسة الاستطلاعية، والمصادر المختلفة السالفة الذكر توصلت الباحثة إلى تحديد ما يمكن ان يتضمنه المقياس من ابعاد والمؤشرات الدالة عليها تمثلت في ثلاث ابعاد على النحو التالي:

المراقبة: يشيرهذا البعد إلى تلك الإجراءات والقواعد التي يقوم بها الوالدين لمراقبة سلوك الابناء ونشاطاتهم على الانترنت للتأكد من أنهم يتصرفون وفق القواعد والنظم التي حددها لهما بهدف حمايتهم من مخاطرها والإدمان عليها. **ويقيس هذا البعد** درجة ممارسة الوالدين لدورهم الرقابي فيما يخص استخدام الأبناء للإنترنت.

التوجيه: يشير هذا البعد إلى اهتمام الوالدين بحسن توجيه الأبناء فيما يخص استخدام الإنترنت، ويتم ذلك من خلال متابعة سلوكيات الأبناء عن طريق توضيح السلبيات والايجابيات ويتضمن أيضا مناقشة الأبناء فيما يثيرونه من تساؤلات حول الانترنت والمواقع الإلكترونية والسلوكيات المقبولة والغير مقبولة على الإنترنت ويقيس هذا البعد درجة ممارسة الوالدين لدورهم التوجيهي للأبناء فيما يخص استخدام الإنترنت.

تنظيم الاستخدام: يشير إلى قدرة الوالدين على ترتيب وتنظيم أوقات استخدام الأبناء للإنترنت ووضع قواعد لاستخدام الأجهزة الذكية المتصلة بالأنترنت، ويقيس هذا البعد قدرة الوالدين على التنظيم والتخطيط السليم لنشاطات الأبناء على الإنترنت ودرجة ممارستهم لهذا السلوك.

جدول رقم(16) يوضح أبعاد مقياس طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني والمؤشرات الدالة عليها

أبعاد المقياس	المؤشرات
المراقبة	الثقة المتبادلة –الاهتمام بنشاطهم على الانترنت–الحرص على حمايتهم – إعطائهم مساحة من الحرية
التوجيه	التشجيع على السلوك السوي –التقبل – مشاركته اهتماماته–الثقة – إشعاره بالأمن – الحوار –التواصل
تنظيم الاستخدام	إدارة وقت الأبناء –حسن استغلال وقت الفراغ – التنظيم–

2.1.إعداد فقرات المقياس: صيغت معظم فقرات المقياس بحيث تصف موقفا والديا في التعامل مع استخدام الأبناء للإنترنت وعلى الأساس أن هذا الموقف يمثل طريقة معينة ورأت الباحثة ان تكتب عبارة واحدة للوالدة والوالد وراعت الباحثة في ذلك ما يلي:

- أن تغطي العبارات أكبر مجموعة ممكنة من المواقف التي تمثل كل بعد من ابعاد المقياس.
- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة ولا تحمل أكثر من معنى.

3.1.الخصائص السيكومترية لمقياس طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني: للاطمئنان على مدى صلاحية المقياس لا بد من معرفة خصائصه السيكومترية.

1.3.1.صدق المقياس:

أ/صدق المحكمين: أو ما يعرف بالصدق الظاهري حيث تكون المقياس في صورته الأولية المقدمة للمحكمين من (68) عبارة موزعة على ثلاث أبعاد أنظر ملحق رقم (05) تم عرض نسخة منه على الأستاذ الدكتور المشرف الذي تفضل بتقديم ملاحظاته عليه ثم تم توزيعه على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال علم النفس وعلوم التربية، والقياس النفسي، والمنهجية، وكان عددهم(09) أنظر القائمة الاسمية بالملحق رقم (03) مرفوقا بتعريف اجرائي لطرق التعامل مع الإنترنت وبعض المؤشرات الدالة عليها، وبعد استعادت الباحثة لنسخ المقياس من المحكمين عدلت بنود المقياس بناء على ملاحظات المحكمين بالحذف وإعادة الصياغة لبعض البنود وفق الجدول الآتي:

الجدول رقم (17) يمثل عبارات مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني قبل وبعد التعديل طبقا لآراء المحكمين

رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
07	اهتم بما يفعله أبنائي على الإنترنت	اهتم بمتابعة ما ينشره ابنائي على مواقع التواصل الاجتماعي
08	أذكر ابنائي دائما بالأشياء المسموح مشاهدتها على الإنترنت	أذكر ابنائي بالأشياء المسموح مشاهدتها على الإنترنت
17	اعمل على تفعيل خواص الرقابة الأبوية على الكمبيوتر الشخص الذي يستخدمه الابناء	اضبط جهاز الكمبيوتر على اعدادات الرقابة الأبوية على المواقع التي يتم زيارتها من طرف ابنائي
43	أعطي ابنائي نصيبا كبيرا من التوجيه فيما يخص استخدام الإنترنت	أعطي أبنائي تصيبا من التوجيه فيما يخص استخدام الإنترنت
53	استخدم تطبيقات المراقبة مع ابنائي	استخدم برامج التحكم ومراقبة التصفح والتي تقوم بحضر وتمنع المواد المسيئة والخطرة مع ابنائي

ثم قامت الباحثة بتفريغ تكرارات تقديراتهم لكل عبارة من عبارات المقياس ثم تحويل تلك التقديرات إلى نسب مئوية بقسمة عدد مرات الاتفاق على العبارة على العدد الكلي للمحكمين والناتج مضروب في(100)، ثم اختيار العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق 80%فما فوق واستبعاد باقي العبارات التي لم تحقق هذا الشرط.

جدول رقم(18) يوضح نسبة اتفاق واختلاف المحكمين على عبارات مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني

رقم العبارة	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات الاختلاف	النسبة المئوية	رقم العبارة	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات الاختلاف	النسبة المئوية
01	08	01	%88.88	**35**	**08**	**01**	%100
02	09	00	%100	**36**	09	00	%100
03	09	00	%100	**37**	09	00	%100
04	08	01	%88.88	**38**	09	00	%100
05	09	00	%100	**39**	08	01	%88.88
06	08	01	%88.88	**40**	08	01	%88.88
07	**08**	**01**	%88.88	**41**	09	00	%100
08	09	00	%100	**42**	08	01	%88.88
10	09	00	%100	**43**	09	00	%100
11	09	00	%100	**44**	09	00	%10008
12	08	01	%88.88	**45**	08	01	%88.88
13	08	01	%88.88	**46**	08	01	%88.88
14	09	00	%100	**47**	09	00	%100
15	09	00	%100	**48**	09	00	%100
16	09	00	%100	**49**	06	03	%66.66
17	**08**	**01**	%88.88	**50**	09	00	%100
18	09	00	%100	**51**	08	01	%88.88
19	08	01	%88.88	**52**	09	01	%100
20	09	00	%100	**53**	09	00	%100
21	09	00	%100	**54**	08	01	%88.88
22	**09**	**00**	%100	**55**	09	00	%100
23	08	00	%88.88	**56**	09	00	%100
24	09	00	%100	**57**	08	01	%88.88
25	08	01	%88.88	**58**	09	00	%100
26	09	01	%100	**59**	09	00	%100
27	09	01	%100	**60**	09	00	%100
28	08	01	%88.88	**61**	08	01	%88.88
29	08	01	%88.88	**62**	08	01	%88.88
30	08	01	%88.88	**63**	09	00	%100
31	08	01	%88.88	64	04	05	%44.44
32	09	00	%100	**65**	09	00	%100
33	09	00	%100	66	06	03	%66.66
34	09	00	%100	**67**	09	00	%100
				68	**05**	**04**	%55.55

بعد إجراء التعديلات على المقياس من حذف وإعادة صياغة بعض العبارات وفقا لأراء المحكمين أصبح يتكون من **(65)** عبارة موزعة على ثلاث أبعاد وبعد وضع التعليمات المناسبة له، وإعادة ترتيب عبارات المقياس عشوائيا حتى لا يتمكن المفحوص من معرفة البعد الذي يقيسه **انظر الملحق رقم(05)** تم توزيع المقياس على العينة الاستطلاعية التي بلغت (115) اما وابا من مدينة المسيلة لتأكد من صدق المقياس وتباته، وتم ذلك وفق الآتي:

ب-الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين كل من الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس وبين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد، وبين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ككل باستخدام معامل الارتباط بيرسون وجاءت معاملات الصدق كالآتي:

- **الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للأبعد التي تنتمي إليها.**

جدول رقم(19): يوضح رقم العبارة ومعامل ارتباطها بالدرجة الكلية للبعد لمقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني(ن=115)

المراقبة		التوجيه		تنظيم الاستخدام	
رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
01	0.262**	06	0.308**	09	0.490**
02	0.315-**	07	0.436**	10	0.487**
03	0.426**	08	0.776**	11	0.523**
04	0.619**	15	0.380**	12	0.560**
05	0.302**	16	0.683**	21	0.382**
13	0.623**	17	0.554**	22	0.385**
14	0.151	18	0.567**	23	0.388**
19	0.369**	20	0.628**	24	0.406**
25	0.499**	28	0.711**	38	0.548**

26	0.626**	29	0.612**	42	0.456**
27	0.655**	30	0.662**	47	0.662**
31	0.004	32	0.484**	48	0.307**
33	0.516**	36	0.737**	50	0.562**
34	0.583**	41	0.306**	52	0.336**
35	0.545**	43	0.653**	61	0.395**
37	0.747**	45	0.504**	62	0.348**
39	0.612**	46	0.534**	63	0.115
40	0.254**	49	0.497**	64	0.627**
44	0.530**	54	0.128	/	/
51	0.498**	56	0.422**	/	/
53	0.510**	57	0.050	/	/
55	0.484**	59	0.609**	/	/
58	0.456**	60	0.415**	/	
65	0.572**	/			/

(*) تعني أن القيم دالة عند(0.05)

(**) تعني أن القيم دالة عند 0.01

من خلال الجدول رقم(19) يظهر أن معاملات الارتباط محصورة بين المدى (**0.255−**0.776) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01) المشارة إليه بنجمتين، ومستوى الدلالة (0.05) المشار إليه بنجمة، حيث جاءت الارتباطات بين عبارات البعد الأول **(المراقبة)**مع الدرجة الكلية له ككل دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **ألفا (α=0.01)** وعددها**(24)** عبارة كما هو موضح في الجدول أعلاه، باستثناء العبارتين اللتان تحملان رقم(14، 31)، أما بالنسبة للبعد الثاني**(التوجيه)** فقد جاءت الارتباطات بين عبارات المحور الثاني مع الدرجة الكلية له ككل كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **ألفا(α=0.01)** وعددها **(23)**، ونجد أن هناك عبارتين غير دالتين إحصائيا عند مستوى الدلالة) **0.01**) و ((**0.05**) وهما رقم **(54، 57)**، عموما يمكن القول بأن المحور الثاني **(التوجيه)** صادق، كما هو موضح في الجدول أعلاه

كما يلاحظ في البعد الثالث **(تنظيم الاستخدام)** بأن قيم الارتباطات بين عبارات البعد الثالث مع الدرجة الكلية له ككل كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **ألفا (0.01=α)** وعددها **(18)** عبارة مع وجود عبارة واحدة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(0.01) و(**(0.05)** والتي تحمل رقم (63) وبناء على نتائج الجدول فقد تم حذف هذه العبارات التي جاءت أرقامها على التوالي (14، 31، 54، 57، 63)

- **الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية:**

جدول رقم (20) يوضح معاملات ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية لمقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني ككل

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
01	0.173	14	0.190*	27	0.622**	40	0.172	53	0.495**
02	−0.314**	15	0.390**	28	0.676**	41	0.272**	54	0.081
03	0.300**	16	0.643**	29	0.522**	42	0.284**	55	0.436**
04	0.596**	17	0.464**	30	0.572**	43	0.632**	56	0.457**
05	0.349**	18	0.553**	31	−0.071	44	0.597**	57	−0.048
06	0.354**	19	0.366**	32	0.429**	45	0.384**	58	0.405**
07	0.462**	20	0.589**	33	0.437**	46	0.622**	59	0.546**
08	0.730**	21	0.141	34	0.511**	47	0.563**	60	0.482**
09	0.247**	22	0.368**	35	0.561**	48	0.301**	61	0.333**
10	0.546**	23	0.258**	36	0.722**	49	0.425*	62	0.204*
11	0.553**	24	0.211*	37	0.811**	50	0.639**	63	0.184*
12	0.352**	25	0.587**	38	0.737**	51	0.399**	64	0.515**
13	0.618**	26	0.589**	39	0.602**	52	0.395**	65	0.481**

من خلال الجدول رقم(20) يظهر أن معاملات الارتباط محصورة بين المدى(*0.190−**0.811) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01) المشارة إليه بنجمتين، ومستوى الدلالة (0.05) المشار إليه بنجمة، كما يلاحظ وجود بعض العبارات الغير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة) **0.01**)و ((**0.05**) مما استدعى حذف هذه العبارات التي جاءت أرقامها على التوالي

(1، 21، 31، 54، 57) وعليه تعتبر بنود المقياس صادقة لما وضعت لقياسه ويمكن تطبيقه في الدراسة الحالية.

- **الارتباط بين الدرجات الكلية للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس ككل:**

جدول رقم(21) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني(ن=115)

الأبعاد	المراقبة	التوجيه	تنظيم الاستخدام
معامل الارتباط	**0.936**	**0.939**	**0.834**

يتضح من خلال الجدول رقم(21)أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من ابعاد مقياس طرق التعامل مع الإنترنت والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (0.01) و(0.05) حيث جاءت قيم الارتباطات كلها دالة إحصائيا عند (0.01) فقد بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد الأول **(المراقبة)** والدرجة الكلية للمقياس ككل (**0.936**)، وبالنسبة لارتباط البعد الثاني **(التوجيه)** بالدرجة الكلية للمقياس ككل (**0.939**)، أما بالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للبعد الثالث **(تنظيم الاستخدام)** بالدرجة الكلية للمقياس ككل فقد بلغت (**0.834**)، وبالتالي يمكن القول بأن هذا المقياس صادق

ت-الصدق التميزي: تم حساب صدق المقياس بطريقة المقارنة الطريقة (الصدق التميزي) حيث ترتيب التوزيع من أعلى درجة إلى أقل درجة للعينة الاستطلاعية والتي ضمت (115) أبا واما من مدينة المسيلة، وتم اختيار مجموعتين من طرفي التوزيع، يمثل أحداهما 33% من الأفراد الذين حصلوا على أعلى الدرجات وثانيهما 33 % من الذين حصلوا على أدنى الدرجات وكان حجم كل مجموعة (38) ثم استخرجوا المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية وحسب دلالية قيمة (ت) للفروق بين المتوسطات

الجدول رقم (22): يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني

الطرفين		اختبار التجانس ليفين F	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة	القرار
الدرجات	الأعلى	8.238	0.000	38	151.66	4.732	74	28.607	0,000	دال عند 0,01
	الأدنى			38	109.55	7.471				

وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة (T_{test}) كما هو موضح في الجدول رقم **(22)** يتضح بأن هذا المقياس صادق حيث بلغت قيمته **(28.607)** وهي دالة عند درجة الحرية **(74)** ومستوى الخطأ أو الدلالة **(0.01 =α)** مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني أنظر للملحق رقم(...)

2.3.1.الثبات: تم حساب ثبات المقياس بطريقتين:

أ/طريقة معامل الفا كرونباخ

التحقق من ثبات هذا المقياس بعد حذف العبارات غير دالة واستخراج معاملات الثبات للاتساق الداخلي باستخدام معامل (ألفا كرو نباخ)، حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ بالنسبة للمقياس ككل **(0.854)** وهي قيمة تدل على أن هذا المقياس ثابت، كما تم أيضا حساب الثبات لكل بعد من أبعاد المقياس بطريقة ألفا كرونباخ حيث جاءت جميع القيم دالة عند مستوى المعنوية (0.01) وهي جميعها كافية لأغراض الدراسة وكانت كالآتي:

الجدول رقم(23) يوضح ثبات مقياس طرق التعامل مع الانترنت عن طريق ألفا كرونباخ

البعد	معامل ألفا كرونباخ	عدد البنود
المراقبة	0.735	20
التوجيه	0.75	21
تنظيم الاستخدام	0.746	16
الثبات الكلي	0.854	57

انظر ملحق رقم (08).

ب/طريقة معامل ألفا الطبقي: وهي تعتبر أن تباين فقرات العوامل تصب في مجرى تباين الدرجة الحقيقية، لكونها تباينا منتظما على مستوى كل عامل وليس تباينا عشوائيا، وبالتالي ليست من الأخطاء العشوائية. ولذلك تعطي هذه الطرق تقديرا دقيقا للثبات مقارنة بتقدير معامل ألفا ولقد حاول كرونباخ وزملاءه (Cronbach, Schonemann,& Mckie,1965) تدارك الأمر باقتراح تعديل لصيغة معامل (الفا) تأخذ بعين الاعتبار المجموعات الفرعية التي يتكون منها المقياس، وأسموا هذه الصيغة المعدلة بمعامل ألفا الطبقيةStratified Alpha **(تيغزة، 2017، ص14)** وتعطي هذه الطريقة تقديراً للثبات يتعامل مع الاختبار كجزأين أو أكثر منفصلين **(غازي العمري، 2018، ص90)**، وتم التحقق من ثبات المقياس عن طريق معامل الفا الطبقي وفق المعادلة الآتية:

$$\alpha stratified = 1 - \frac{\sum_i^{\sigma 2}(1-\sigma i)}{\sigma x 2}$$

جدول رقم(24) يوضح ثبات مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني بطريقة ألفا الطبقي.

البعد	معامل ألفا كرونباخ	التباين	ألفا الطبقي
المراقبة	0.735	60.919	**0.895**
التوجيه	0.75	56.747	
تنظيم الاستخدام	0.746	32.303	
الكلي	0.854	365.322	

بعد اجراء المعالجة الإحصائية للبيانات عن طريق spssانظر ملحق رقم (08) بلغت قيمة معامل ألفا الطبقي بالنسبة للمقياس ككل **(0.895)** وهي قيمة مرتفعة عن قيمة معامل الفا كرونباخ(0.854) مما يدل على أن هذا المقياس ثابت.

4.1.وصف المقياس وكيفية تصحيحه:

أ- وصف المقياس: بعد الاستفادة من ملاحظات المحكمين والأخذ بمعظم توجيهاتهم وبعد أن تم التأكد من صدق المقياس وثباته اطمأنت الباحثة لصلاحية تطبيقها النهائي على مجتمع الدراسة، ومن اجل اكتمال الصورة النهائية للمقياس وتطبيقها على عينة الدراسة تم اعداد تعليمات لمقياس حيث راعت الباحثة في ذلك عدم ذكر اسم المقياس وطمأنة افراد العينة بأن الاستجابة ستحظى بالسرية وأنها لا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي وفيما يلي وصف لصورة النهائية للمقياس.

تضمن المقياس جزأين:

جزء أول: وكان عبارة عن تعليمة المقياس ومعلومات شخصية عن أفراد العينة يمثل المتغيرات التالية:

الجنس، العمر، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي، الوظيفة. الخلفية الثقافية

جزء ثاني: واشتمل على أبعاد المقياس وبنوده حيث احتوى (57) عبارة بعد حذف العبارات غير دالة وتوزعت هذه العبارات على الإبعاد الثالثة كالآتي:

جدول رقم (25): توزيع بنود مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني على ابعاده

البعد	عدد العبارات	أرقامها
المراقبة	20	1-2-3-4-5-13-19-25-26-27-33-34-35-37-39-44-51-53-55-57
التوجيه	21	6-7-8-15-16-17-18-20-28-29-30-32-36-40-41-43-45-46-49-54-56
تنظيم الاستخدام	16	9-10-11-12-14-21-22-23-24-31-38-42-47-48-50-52

ب- طريقة تصحيح المقياس: وضعت الباحثة **مفتاح لتصحيح المقياس** يكون على التوالي بالدرجات **(3-2-1)** بالنسبة للعبارات الموجبة وتعكس هذه الدرجات في العبارة السالبة حيث تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين**(57-171)**، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (26) يوضح طريقة تصحيح بنود مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني

البدائل / نوع العبارة	تنطبق على تماما	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق
ايجابية	3	2	1
سلبية	1	2	3

الجدول رقم (27): يمثل توزيع العبارات الإيجابية والسلبية في مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني

نوع العبارة	العدد	أرقام العبارات
العبارات الإيجابية	52	-18-17-16-15-14-13-11-10-08-07-05-04-03-02-01 -34-33-32-31-30-29-28-27-26-25-24-22-21-20-19 -50-49-48-47-46-45-44-43-41-40-39-38-37-36-35 56-55-54-53-52-51
العبارات السلبية	05	42-23-12-09-06

أنظر الصور النهائية للمقياس الملحق رقم(05)

ثالثا: البرنامج الارشادي: استهدفت الدراسة الحالية التعرف على فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتحسين طرق تعامل الوالدين مع الإدمان الإلكتروني لأبنائهم وللتحقق من هذا الهدف صمم برنامج ارشادي يفترض أنه يحسن من طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني لدى الأمهات وعليه ف

1.موضوع البرنامج: أصبحت الإنترنت جزء لا يتجزأ من واقع الحياة اليومية وضرورة من ضرورياتها الأساسية، لا غنى عن استخدامها، فهي تدخل في كثير من مناحي الحياة للأفراد كالتعلم والبحث عن المعلومات والتواصل مع الآخرين والتجارة وغيرها، وهي تحمل في طياتها الكثير من الإيجابيات إلا أنها لا تخلو من السلبيات التي تمثل اثار جانبية لها من بينها مشكلات نفسية وسلوكية، حيث يعد الإدمان الإلكتروني مظهر من مظاهر الاستخدام السلبي لها وامام عجز بعض الأسر على التصدي لمشكلة استغراق المراهقين من تلاميذ التعليم الثانوي في التعامل مع الإنترنت، ومواجهة هذا التحدي الجديد

لتكنولوجيا الاعلام والاتصال جاء هذا البرنامج الارشادي ليلبي حاجة الأسر الجزائرية لتحسين طرق تعاملهم مع أبنائهم المدمنين الكترونيا، ويعتبر البرنامج الإرشادي الحالي من البرامج المعد وفق الأسس العلمية، لتقديم الخدمات الإرشادية بطريقة جماعية لعينة من الأمهات اللاتي لديهن أبناء مدمنين على الإنترنت بهدف تحسين طرق تعاملهن معهم لكي يمتلكوا مهارات التعامل مع الإدمان الالكتروني بشكل خاص وباقي المشكلات السلوكية لأبنائهن التي تواجههم في حياتهم اليومية.

عدد الجلسات: خمسة عشر جلسة

مدة الجلسة: ساعة ونصف(90دقيقة).

2.تعريف البرنامج الارشادي: يعرف البرنامج الارشادي بأنه مجموعة من الخطوات والإجراءات المنظمة في شكل جلسات ارشادية تتضمن عدد من النشاطات والمهارات والتدريبات والمفاهيم ومناقشات إرشادية جماعية تدخل في إطار الارشاد الجماعي والذي يهدف إلى إرشاد مجموعة من الأشخاص الذين يحسن أن تتشابه مشكلاتهم وهم الوالدان الذين لديهما أبناء مدمنين الكترونيا بهدف تحسين طرق تعاملهم معهم

3.الحاجة إلى البرنامج: لا شك ان التغيرات السريعة والمتلاحقة التي طرأت على المجتمع الجزائري في جميع مناحي الحياة كان لها الأثر في ظهور مشكلات عديدة سواء على مستوى الفرد أو محيطه الاسري مما ترتب على ظهور هذه المشكلات وجود خلل وعجز الافراد في مواجهتها، وهذا ما يؤكد تزايد الحاجة الى الارشاد النفسي خاصة إذا كانت هذه الخدمة في شكل برامج ارشادية تراعى فيها كل الأسس النفسية والفسيولوجية ومراحل نمو الانسان المختلفة بالإضافة الى التخطيط المحكم في تصميمها ومما لاشك فيه أن نقطة البداية في تصميم أو بناء أي برنامج ارشادي تنطلق من الحاجة إليه في واقع الأفراد وعليه تتبع الحاجة الى البرنامج الارشادي الحالي انطلاقا مما يلي:

- أن مشكلة الإدمان الالكتروني بجميع اشكاله أصبحت تؤرق الاسر الجزائرية خاصة في السنوات الأخيرة مع توسع انتشار الإنترنت وتوفر الأجهزة الالكترونية المختلفة لتصفحها وسهولة الحصول عليها وعجز الاسرة على كيفية التعامل مع هذه التقنية ومشكلة ادمان الأبناء عليها تحديد
- الفجوة المعرفية والثقافية بين الإباء والابناء فيما يخص الانترنت والتكنولوجيا الحديثة أو ما يصطلح عليه الفجوة الرقمية وهي " الفجوة بين الذين بمقدورهم استخدام الانترنت بسبب امتلاكهم المهارة اللازمة والقدرة المادية وبين الذين لا يستطيعون استخدام الإنترنت"**(صلاح، 2015، ص66)**
- إن علاج مشكلات الأبناء بعيدا عن اشراك الإباء والامهات في ذلك هو علاج سطحي للمشكلة فقد تكون أصل المشكلة هي الاسرة حيث يرى البعض أن مشكلات الأبناء ماهي الا نتيجة لتفاعلات اسرية خاطئة
- المساعدة على حل مشكلة الإدمان الالكتروني وتشخيصها والوقوف على العوامل التي تكمن وراءها
- مواجهة تأثير التقدم التكنولوجي على الأبناء من خلال مساعدة الوالدين على تنشئة ابناءهم وحل المشكلات النفسية التي تواجههم من خلال تعليمهم وتدريبهم على بعض المهارات الوالدية.
- حاجة الوالدان إلى من يبصرهم بكيفية التعامل مع استخدام الأبناء للإنترنت دون حرمانهم الاستفادة منها ووقايتهم من مخاطرها
- كثير من الاسر الجزائرية لا يملكون المعلومات الكافية حول الإدمان الالكتروني وأشكاله ومخاطره على الصحة النفسية والجسدية للفرد

4.أهداف البرنامج: تنقسم أهداف البرنامج الحالي إلى:

1.4.هدف إرشادي علاجي: تحسين طرق تعامل الوالدين مع الأبناء المدمنين الكترونيا من خلال امدادهم بالمعلومات والمهارات التي تساعدهم على ذلك وتعزيز المعرفة والثقة لدى الوالدان

2.4.هدف وقائي: يتمثل في توعية المشاركين بأضرار الإدمان الالكتروني لحماية الأبناء من مخاطره وتأثيراته السلبية انطلاقا من مبدأ الوقاية خير من العلاج

3.4.هدف إنمائي: اكتساب المشاركين بعض الأساليب المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تمكنهم من مواجهة مخاطر الإدمان الالكتروني للأبناء في المستقبل والتغلب على مظاهر الإدمان الالكتروني لدى الأبناء وذلك بتعليمهم بعض الطرق للتعامل مع هذه الظاهرة والحيلولة دون ظهورها مستقبلا، وذلك من خلال تفعيل مهارات التعامل التي سيتم اكتسابها من البرنامج الإرشادي، مما ينعكس تأثيره على الأبناء. من خلال مساعدتهم على اكتشاف نقاط قوة في أولادهم والبناء عليها حتى لا يعودوا للإدمان

5.4الأهداف الإجرائية (الخاصة):

- أن تتعرف الأمهات على الأسباب الكامنة وراء سلوك الإدمان الالكتروني لأبنائهن.
- أن تتعرف الأمهات الآتي يعاني أبنائهن من الإدمان الالكتروني عن الأسباب المؤدية له وبأعراضه وتوعيتهم بمخاطرة النفسية والصحية على أبنائهن.
- تشجيع الأمهات على الالتزام بأداء الأدوار والمسؤوليات (التوجيه، الحماية، توفير بيئة امنة) المنتظرة منهم اتجاه أبنائهن
- أن تتعرف الأمهات على الأفكار اللاعقلانية التي تدفع أبنائهن لظاهرة الإدمان الإلكتروني.
- أن تغير الأمهات أفكارهن حول طرق تعاملهن مع الإدمان الالكتروني للأبناء.
- تعزيز الكفاءة الذاتية للأمهات حتى يشعروا بالثقة في التغلب على مشكلات أبنائهن
- أن تكتسب الأمهات أساليب وآليات تساعدهم على تجنب وقوع أبناءهن في الإدمان الالكتروني مجددا
- مساعدة الأمهات على التعامل الجيد مع الإدمان الالكتروني لأبنائهن.
- تعزيز السلوكيات الإيجابية للأمهات

- أن تتدرب الأمهات على طرق جديد (تنظيم الاستخدام مهارات إدارة الوقت، حل المشكلات) لمواجهة الإدمان الالكتروني لأبنائهن.

أهداف معرفية:

- كشف الأساليب المعتمدة الخاطئة في التعامل مع الإدمان الالكتروني لدى الأمهات.
- أن تتعرف الأمهات على الانترنت وايجابياتها وسلبياتها المتنوعة.
- أن تتعرف الأمهات على الإدمان الالكتروني، وأسبابه.
- أن تكتشف الأمهات أعراض الإدمان الالكتروني عند ابنائهن.
- أن تدرك الأمهات خطورة الإدمان الالكتروني على أبنائهن.
- تبصير الأمهات بطرق التعامل مع مشكلات أبنائهن بأسلوب تربوي صحيح.
- تبصير الأمهات بالطريقة الصحيحة والمنظمة لحل مشكلات أبنائهن.
- تغيير أفكارهن حول طرق تعاملهم مع أبنائهن المراهقين (المدمنين الكترونيا) من خلال إعادة البناء المعرفي

أهداف سلوكية:

- أن تتدرب الامهات على المهارات الوالدية السليمة للتعامل مع مشكلات ابنائهن (حل المشكلات، التواصل، متابعة الأبناء، التعزيز الإيجابي للسلوك الأبناء)
- تعزيز طريقة المراقبة والتوجيه للأمهات حول استخدام أبنائهن للإنترنت.
- أن تكتسب الأمهات مهارات جديدة للتعامل مع الإدمان الالكتروني للأبنائهن (إدارة الوقت، تنظيم الاستخدام، أساليب المراقبة).
- أن تتعلم الأمهات استراتيجيات جديدة لتعديل سلوك أبنائهن المدمنين الكتروني (التعزيز، التعاقد السلوكي).

أهداف وجدانية:

- حث الأمهات على زيادة الدفء والتقبل مع الأبناء بصفة عامة والابن المراهق بصفة خاصة
- مساعدة الأمهات على تكوين علاقات إيجابية مع أبنائهن المراهقين.
- تحسين الاتصال والتواصل بين الأمهات وأبنائهن
- مساعدة الامهات على التعامل مع المشاعر التي يثيرها سلوك الأبناء على الانترنت.

5.النظرية التي يستند إليها البرنامج: إن بناء البرامج الارشادية يعتمد في أساسه على نظرية معينة تضمن له تحقيق الأهداف التي صمم من أجلها، حيث يزخر ميدان الارشاد النفسي بالعديد من النظريات الارشادية والعلاجية التي تساهم في فهم مشكلات الفرد وعلاجها من خلال اساليبها وفنياتها المتعددة ويمكن للمرشد النفسي ان يختار واحدة او أكثر من هذه النظريات لتحقيق أهداف البرنامج الذي صممه بما يتلاءم وطبيعة المشكلة وطبيعة الافراد المشاركين في البرنامج او وفقا لتوجه المرشد النفسي، وبناءا على ذلك فإن البرنامج الارشادي الحالي يستند إلى الاتجاه المعرفي السلوكي وهو اتجاه من الاتجاهات الرئيسية في العلاج والإرشاد النفسي والذي يضم العديد من الاتجاهات الأخرى يهدف الى مساعدة المسترشدين لان يكونوا أكثر استبصارا بمشكلاتهم والتعامل معها من خلال معرفة العلاقة بين كل من التفكير والمشاعر والسلوك فالعلاج المعرفي السلوكي يمكن ان يساعد على فهم هذه العلاقة ومن ثم التحكم في تلك العلاقة وتوجيهها بشكل إيجابي وصحيح بما يخدم الصحة النفسية للفرد بعيدا عن كل التشوهات المعرفية والأفكار الخاطئة

ويستخدم في هذا النوع من الارشاد استراتيجيات معرفية وسلوكية حيث يقوم التغير المعرفي بتنشيط التغير السلوكي مما يساعد الفرد على تكوين منظور يتم تعزيزه وتدعيمه بالممارسات السلوكية الجديدة التي يقوم به الفرد. فهناك أدلة كبيرة على ان برامج الابوة والأمومة القائم على نماذج التعلم الاجتماعي لباندورا مثل المحاضرة والتعليمات والمناقشة والحوار فعالة.

كما ترى الباحثة أن الارشاد المعرفي السلوكي يساعد المسترشدين على حل مشكلاتهم بطريقة إيجابية عن طريق امدادهم بالمعلومات الضرورية التي من شأنها أن تصحح مسارات التعلم الخاطئة وتصحيحها واستبدالها بأفكار وسلوكيات أكثر تكيفا في المواقف المختلفة تحت ما يمكن أن نطلق عليه" إعادة التعلم الصحيح"

حيث وجد ميشينيوم(Meichenbaum1977) مؤسس منهج التعديل المعرفي للسلوك ومنهج التحصين ضد التوتر أن التفكير والمعتقدات والمشاعر والحديث الإيجابي مع النفس وتوجيهات الفرد لنفسه لها دور كبير في التعلم **(علاء الدين، والخوالدة، 2016، ص206)**

6.محتوى البرنامج: يقصد به كل ما يتناوله البرنامج الارشادي من انشطة سواء كانت معرفية أو سلوكية أو وجدانية متعلقة بموضوع الدراسة في ضوء ما تم تحديده من أهداف البرنامج خلال الجلسات الإرشادية،

وقد اعتمدت الباحثة في ذلك على مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات المعرفية السلوكية هي: المحاضرة–المناقشة والحوار النمذجة، التعزيز، الواجبات المنزلية، تمثيل الأدوار إعادة البناء المعرفي التغذية الراجعة وذلك على أساس الاعتبارات العلمية الأتية:

أ/ الإطار النظري الذي يستند إليه البرنامج الارشادي الحالي

ب/ الدراسات السابقة التي تناولت الارشادي الاسري للوالدين

ج/ خصائص المشاركين في البرنامج الارشادي

7.الأسلوب الارشادي: أسلوب الارشاد الجماعي والذي يطبق في إطار جماعي لإرشاد أكثر من شخص في نفس الوقت وهم أولياء المدمنين الكترونيا

8.الأسس التي يقوم عليها البرنامج الارشادي: يقوم البرنامج الارشادي الحالي على مجموعة من الأسس والمبادئ الارشادية (الأخلاقية، النفسية، التربوية، الاجتماعية، الفسيولوجية) التي تدخل ضمن

اطار العملية الارشادية، وتتمثل في حق الوالدين في الارشاد واستعدادهما للإرشاد والتوجيه وحقهما في تقرير مصيرهما، وقابلية سلوك الوالدان للتغيير والتعديل، نظرا لان السلوك الإنساني يتميز بالثبات النسبي والمرونة وإمكانية التنبؤ به، هذا فضلا عن الحفاظ على السرية التامة في العملية الارشادية بين الباحثة والمشاركين خلال جلسات البرنامج الارشادي، والاحتفاظ بسرية المعلومات التي تم الحصول عليها من المشاركين انفسهم مع مراعاة الفروق الفردية بين المشاركين وكذلك مراعاة مطالب النمو التي يمر بها أبنائهم، كذلك تم مراعاة ان سلوك الفرد ككائن اجتماعي يؤثر ويتأثر بمعايير الجماعة وقيمها وعاداتها وبالتالي فإن تواجدهم في نفس المجموعة سيجعلهم يتأثرون بسلوكيات بعضهم البعض لذلك كان لابد من الحرص على تنمية السلوكيات الإيجابية من خلال المناقشات المفيدة بين الباحثة والمشاركين وفتح باب الحوار لطرح تساؤلاتهم والاستفادة مما يقدم في البرنامج من مهارات ومعلومات وتدريبات مختلفة في جو مريح وآمن، كذلك تم مراعاة اخلاقيات البحث العلمي بدء من أخذ موافقتهم بالمشاركة في البرنامج

9.خطوات بناء البرنامج: تتضمن هذه الخطوات ما يجب الإجابة عليه عند بناء البرامج الإرشادية أو العلاجية أو التعليمية وهي حسب حامد عبد السلام زهران(1980) تتمثل في: لمن؟، لماذا؟، ماذا؟، كيف؟، متى؟، وأين حيث تمثلت خطوات بناء البرنامج الارشادي الحالي فيما يلي:

الخطوة 1: تحديد الفئة التي أعد لها البرنامج الارشادي الحالي حيث وضع البرنامج الارشادي الحالي ليطبق على عينة من الأمهات ممن لديهن أبناء مدمنين الكترونيا.

الخطوة 2: تحديد الحاجات الإرشادية للأمهات للتعامل مع الاستخدام المفرط للإنترنت من قبل الأبناء لأن أي برنامج ارشادي يجب أن ينطلق من حاجات الافراد والمجتمع لتلك الخدمات النفسية والتربوية التي يقدمها المختص النفسي والتي سبق ذكرها في الحاجة للبرنامج الارشادي ونتائج الدراسة الاستطلاعية والمتمثلة في الحاجات (المعرفية، النفسية، والتربوية)

الخطوة3: تحديد الطرق المراد تحسينها والمتمثلة في أبعاد مقياس طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني من إعداد الباحثة (المنع، التوجيه، تنظيم الاستخدام، المراقبة) والتي تم تحديدها بناءا على دراسة استطلاعية قامت بها الباحثة من خلال استبيان مفتوح موجه للأولياء حول طرق تعاملهم مع استخدام ابنائهم للإنترنت وعن أهم الحاجات الارشادية التي يحتاجونها أنظر ملحق رقم (02)

الخطوة 4: مراجعة العديد من المصادر العربية والأجنبية التي تناولت موضوع الإدمان الالكتروني وكيفية معالجته.

في ظل غياب برامج ارشادية لها علاقة مباشرة مع موضوع الدراسة الحالية تم الاطلاع على بعض البرامج الارشادية العربية في خفض وعلاج الإدمان الالكتروني حيث شملت كل من: دراسة الرفاعي (2011)، دراسة شاهين(2015) بفلسطين، دراسة أبوهدروس (2016) بفلسطين، دراسة العبيدي وبن دبيس(2017) بالرياض، دراسة الخواجة(2017) جامعة السلطان قابوس، دراسة عطير (2017)

الاطلاع على مجموعة من البرامج المختلفة ذات الصلة بموضوع الدراسة خاصة الموجه منه للأسرة والمتمثلة في دراسة كل من: نادر فتحي قاسم (2008) حول برنامج ارشادي لتعديل بعض أساليب المعاملة الوالدية غير السوية في تنشئة الأطفال

دراسة جمعة(2016) حول فعالية برنامج ارشادي أسري لدى أمهات الايتام للتعامل مع بعض المشكلات السلوكية لأبنائهن.

معهد الدوحة الدولي للأسرة (2018) حول برامج الوالدية في العالم العربي

المجلس العربي للطفولة والتنمية(2018) حول التنشئة الاجتماعية للأطفال في البلدان العربية (دراسة ميدانية) وبعض الدراسات الأجنبية كدراسة:

Sanders, Malthew.R.(2008).Triple p- positive parenting program as a public Heath Approach to Strengthening Paenting.

حيث يعتبر برنامج الابوة والأمومة الإيجابي الثلاثي نظام شامل متعدد المستويات للتدخل الوالدي يجمع في تدخل واحد تدخلات عالمية يستهدف الأطفال المعرضين لخطر كبير وابائهم الهدف الرئيسي منه هو تعزيز المعرفة والمهارات وثقة الآباء، والحد من معدلات انتشار المشكلات السلوكية والانفعالية لدى الأطفال والمراهقين.

الاستفادة من طرق ونظرية الارشاد المعرفي السلوكي: وذلك بالاطلاع على مختلف المراجع والدوريات العربية والأجنبية الخاص بهذا النوع من الارشاد.

واستفادت الباحثة من كل ما سبق في بلورة وتحديد مواضيع الجلسات وترتيبها، وكذا اختيار الفنيات المناسبة بالإرشاد المعرفي السلوكي والتي تتناسب وطبيعة الفئة المستهدفة بالإرشاد

الخطوة 5: تحديد الهدف العام من البرنامج وهو تحسين طرق تعامل الوالدين مع أبناءهم المراهقين بالمرحلة الثانوية المدمنين الكترونيا

الخطوة 6: تحديد أهداف ا لبرنامج الجزئية المفصلة (السلوكية الإجرائية) في كل جلسة من جلساته

الخطوة 7: وضع خطة عمل للبرنامج تتضمن مجموعة أنشطة تم اختيارها بناء على إطلاع الباحثة على كل المراجع والكتب والدوريات المتخصصة في مجال الارشاد النفسي والاطلاع على بعض البرامج الارشادية ذات الصلة بموضوع الدراسة بالإضافة الى دراسة استطلاعية إلى جانب تحديد أمكنة وأزمنة تطبيق البرنامج مع الاخذ بعين الاعتبار التنوع في أنشطة البرنامج وجماعيته وقد توصلت الباحثة من خلال ما سبق إلى تحديد الموضوعات الأساسية المتضمنة في البرنامج.

الخطوة 8: ترتيب جلسات البرنامج حسب ما يحقق الحاجة والتنوع، ومن السهل للصعب ومن البسيط للمركب

الخطوة 9: تحديد زمن البرنامج وخطواته مع تثبيت شروط العينة

الخطوة 10: وضع البرنامج في صورة أولية.

الخطوة 11: تم عرض البرنامج على الأستاذ الدكتور المشرف ثم عرض البرنامج على المحكمين المختصين في التوجيه والإرشاد، والصحة النفسية، وعلوم التربية، لمعرفة اراءهم حول محتوى البرنامج ومدى ملائمته للعينة وخصائصها، وكذا صحة الإجراءات التطبيقية للبرنامج ووفقا لتعليمات المحكمين أجريت التعديلات المطلوبة

الخطوة 12: تحديد مكان تنفيذ البرنامج وقد راعت الباحثة في ذلك ان يكون المكان مستوفي الشروط ومؤهل لتمكين الباحثة من تقديم الخدمة الارشادية للمشاركات حيث قامت الباحثة بأخذ ترخيص من جامعة الانتماء بإجراء الدراسة الميدانية بالاتفاق مع الجهة أو المؤسسة التي تسمح بتطبيق البرنامج الارشادي وقد اختارت الباحثة مؤسسة المكتبة الرئيسية للمطالعة بوداري بلقاسم بمدينة المسيلة لتنفيذ البرنامج بعد أخذ إذن السماح بذلك من طرف مدير المؤسسة نظر لتوفر المؤسسة على قاعة لتطبيق البرنامج الارشادي في أحسن الظروف.

10.الفنيات المستخدمة في البرنامج المقترح:

1.10.المحاضرة: بعد إعداد البرنامج الارشادي، قامت الباحثة من خلال الاطلاع على ما توفر من كتب ودوريات علمية ودراسات سابقة وبالاستعانة بالإطار النظري للدراسة الحالية قامت الباحثة بإعداد مجموعة من المحاضرات وهي عبارة عن محتوى مرتبط بموضوعات البرنامج الحالي وتم الأخذ بعين الاعتبار في إعداده ما يلي:

أ/ تحديد المحتوى ووضوح الأهداف.

ب/ وضوح الأفكار وتسلسلها.

ت/ موثوقية المادة العلمية المقدمة في المحاضرة ودقتها

ث/ التركيز على النقاط الأساسية التي تخدم تعلم المشاركين في البرنامج

ج/ تقديمها بلغة بسيطة وسهلة قريبة من فهم المشاركين في البرنامج ومستواهم العلمي

2.10.المناقشة: يتضمن الجاني التطبيقي لهذه الفنية إتاحة الفرصة للمشاركين لعرض اراءهم وملاحظاتهم وطرحها للنقاش مع الباحثة وباقي المشاركين. حيث تقوم الباحثة بتنظيم الحوار والنقاش وذلك بالسماح للمشاركين بالتعليق على الأفكار التي وردت في المحاضرة أو الاستماع لمن يرغب طرح ما لديه أثناء المحاضرة أو بعدها حيث تعتبر هذه المناقشات ذات قيمة إرشادية كبيرة تسمح للمشاركين من التعلم من بعضهم البعض والاستفادة مما يقدم كما تعطي للباحثة تصورا حول المشكلات التي يعاني منها المشاركين ففي هذا الأسلوب يكتسب المشاركين معارف ومهارات في أسس التعامل مع الأبناء ويخبرون في الوقت نفسه تأييدا انفعاليا من الجماعة

3.10.التعزيز: حيث تقوم الباحثة بتقديم التعزيز (المعنوي والمادي) للمشاركين على أداءهم ومشاركتهم في أداء مختلفة الأنشطة في الجلسات وخارجها ويتمثل الهدف الارشادي لهذه الفنية في تدريب المشاركين على كيفية استخدام هذا النوع من التعزيز مع أبنائهم بشكل منظم يؤدي الى تعزيز سلوكياتهم المرغوبة وحتى يصبح السلوك المرغوب جزء من ممارسات المشاركين اليومية.

4.10.لعب الدور: وهو عملية عرض للمشكلة من خلال مشهد تمثيل يقوم به المشاركون في البرنامج وبإمكانهم تبادل الأدوار التمثيلية ويتضمن الجانب التطبيقي لهذه الفنية في اسناد دور لعضو الاسرة ثم تبادل الأدوار بحيث يضع الفرد نفسه مكان الأخر وبذلك يدرك هذا الاخر ما دفعه إلى السلوك الذي قام به، ومن ثم يتمثل الهدف الارشادي لهذه الفنية هو معايشة غضو الاسرة للدور ومهامه

5.10.النمذجة: ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تعليم الأمهات سلوكا معينا من خلال ملاحظة شخص ما يمثل قدوة بالنسبة له، وفقا للتوجيهات المعطاة له، وقد تستخدم الباحثة نموذجا لاحد الاسرة الناجحة في تعاملها مع الانترنت

6.10.الواجب المنزلي: ويتضمن الجانب التطبيقي لهذه الفنية في تكليف المشاركين بالقيام ببعض الواجب في ختام كل جلسة إرشادية بهدف مساعدتهم على نقل التغيرات الإيجابية والأفكار والمعتقدات والاتجاهات الإيجابية الجديدة التي تكونت لديهم اثناء الجلسات بالإضافة إلى نقل أثر التعلم الى واقع وحياة المشاركين اليومية (عبارات تقال للأبناء، أو اعمال يتم تنفيذها)

7.10.أسلوب حل المشكلات: يتضمن الجانب التطبيقي لهذه الفنية تدريب المشاركين على هذا الأسلوب حتى يتمكنوا من حل مشكلاتهم مستقبلا وتطبيقه على كل المواقف في التعامل مع مشاكل الأبناء حيث من فوائدها أن يتولد لدى الولدين الشعور بالمسؤولية اتجاه تلك المشكلات

8.10.التغذية الراجعة: ويتضمن الجانب التطبيقي لهذه الفنية تزويد المشاركين بمعلومات حول استجاباتهم بشكل منظم ومستمر من خلال تعزيز الاستجابات الصحيحة وتثبيتها وتعديل الاستجابات الخاطئة وشرح أسباب الأخطاء من اجل الوصول الى تعديل السلوك نحو الأفضل.

9.10.تكنيك العصف الذهني: يتضمن تدريب المشاركين في البرنامج على إيجاد أكبر قدر ممكن من الحلول والبدائل الممكنة في وقت محدد للتعامل مع مشكلة الإدمان الالكتروني للأبناء واختيار الأصلح منها وبتضييق نطاق الحلول المقدمة نصل إلى الحل الأمثل.

11.الوسائل الايضاحية المستخدمة في تنفيذ البرنامج: وهي عبارة عن وسائط مساعدة في نقل المعلومات تتنوع بين التقليدية منها والتكنولوجية بهد ف نقل الأنشطة والخبرات والمعلومات وتكمن أهمية تلك الوسائط فيما يلي:

- شرح وتبسيط بعض الأفكار الصعبة.
- كلما كانت مختارة بعناية سوف تساهم في شد انتباه المشاركين في البرنامج
- تساعد على سرعة الفهم والتذكر.

1.11.السبورة: لشرح بعض الأفكار أو توصيل مفهوم أو تلخيص محتوى

2.11.جهاز الكمبيوتر: يتم ربطه بجهاز العرض لعرض مختلف محتويات البرنامج من محاضرات وملخصات

3.11.جهاز العرض(L.C.D): يستعمل في عرض المحاضرات والملخصات وشرائح (power point) وعرض الفيديوهات

4.11.الملصقات: وهو عبارة عن صفحة مطبوعة من الورق أو الورق المقوى الذي يتم عرضه وتنقل معظم الملصقات رسالة بسيطة تجمع بين الكلمات والرسوم أو الصور.

5.11.الخرائط الذهنية: وسيلة تعبيرية عن وجهة النظر الشخصية بشأن العالم الخاص بالأفكار والمخططات بدلا من الاقتصار على الكلمات فقط حيث تستخدم الفروع والصور والألوان لتعبير عن الفكرة "هي عبارة عن مخطط يستخدم لتنظيم المعلومات بشكل مرئي.

6.11.المطويات: وهي ملخصات صغيرة تحتوي مجموعة من المعلومات الخاصة بكل موضوع جلسة معينة من الجلسات تساعد في فهم وتوضيح مختلف المواضيع التي سوف يتم التطرق إليها خلال الجلسات.

7.11.الفيديوهات: وهي أفلام قصيرة تستخدم لغرض توصيل فكرة أو معلومة أو توضيح نموذج لتعلم. حيث تستخدم كوسائط تعليمية لأنها تمتاز بالجاذبية واستخدام أكثر من حاسة وهي مكملة لما يتم تقديمه في المحاضرة حيث تم اختيارها بناءا على عدة اعتبارات منها:

- احتواؤها على معلومات مفيدة ومقنعة.
- تتناسب وعمر المشاركين
- تخدم أهداف الجلسات.

12.المستفيدون من البرنامج: أعد هذا البرنامج لتحسين مستوى استخدام طرق تعامل الوالدين مع ابنائهم المدمنين إلكترونيا ويحتاجون لمعونة نفسية وتربوية وفي إطار ذلك تم وضع هذا البرنامج والذي يتضمن العديد من الجلسات التي وضعت خصيصا للتلاءم مع طبيعة الفئة المستهدفة من البرامج مع مراعاة خصوصية الأفراد بحيث لا تفوق المادة المقدمة في الجلسات المستوى المعرفي والدراسي لهم حيث أن كل جلسة تحتوي على عدد من الأنشطة والمهارات التي تساهم في تحسين طرق تعامل الوالدين مع أبنائهم المدمنين الكترونيا، وتتمثل الجلسات في جلستين أسبوعيا ولمدة ساعة ونصف(120دقيقة)

13.تقييم أثر البرنامج: يعتبر التقييم من الخطوات الأساسية التي يجب ان تؤخذ بعين الاعتبار عند بناء أي برنامج ارشادي وينبغي أن يكون التقييم مستمرا في كل مراحل البرنامج حتى يمكن تدارك نواحي القصور وتعزيز نواحي الإيجابية وهناك أساليب مختلفة لتقييم البرنامج الارشادي

1.13.التقييم التجريبي: حيث يتم مقارنة درجات افراد العينة التجريبية المشاركين في البرنامج على الأدوات المستخدمة في كل من التطبيق القبلي والبعدي وكذلك بعد فترة متابعة من انهاء البرنامج الارشادي والمتمثل في مقياس طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني في هذه الدراسة.

2.13.استمارة تقييم الجلسات والبرنامج: تظهر من خلالها وجهات نظر المشاركين في البرنامج ومدى انطباعاتهم عنه وذلك لمعرفة مدى فاعلية البرنامج في تحقيق الأهداف المرجوة التي وضع من اجلها.

- ملاحظة الباحثة المباشرة
- التقارير الذاتية المقدمة من طرف الامهات في البرنامج.

14.جلسات البرنامج الارشادي: يتم تطبيق البرنامج الارشادي من خلال عدة جلسات وكل جلسة لها موضوع واهداف وفنيات واستراتيجيات تختلف من جلسة لأخرى وتتضمن الجلسات مجموعة من الأنشطة

تم تقسيم الوقت المخصص لكل جلسة على تلك الأنشطة بين عرض المفاهيم وشرحها أنظر ملحق رقم (05) الذي يحتوي على جلسات البرنامج الارشادي النهائية بالتفصيل.

وفيما يلي جدول يوضح التخطيط العام لجلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وما تضمنته:

جدول رقم (28) يوضح التخطيط العام للبرنامج الارشادي

الجلسات	موضوع الجلسة	الأهداف	الأساليب والفنيات	إجراءات الجلسة	الوسائل والأدوات المستخدمة
الجلسة الأولى (التمهيدية)	لتعارف بين الباحثة والمشاركين	–أن يتحقق التعارف بين الباحثة والمشاركات وبين المشاركات أنفسهن –أن يتحقق بناء علاقة إرشادية طيبة بين الباحثة والمشاركات –أن تتعرف المشاركات على البرنامج الإرشادي وأهدافه والغرض من الموضوع/ والبرنامج والنتائج التي سيتم التوصل إليها (مخرجات البرنامج) –الاتفاق بين الباحثة والمشاركات على موعد الجلسات	المحاضرة – المناقشة –الحوار– –الواجب المنزلي	–الترحيب والتعارف –توضيح أهداف البرنامج والقواعد الخاصة به –توقيع العقد الإرشادي (الاتفاق) –تقديم الواجب المنزلي –إنهاء الجلسة مع أعضاء المجموعة بطريقة مريحة	–جهاز الحاسوب جهاز L.C.D –ملصقات حول شروط نجاح البرنامج – مطوية تحوي على تصور عام حول البرنامج
الجلسة الثانية	التعريف بالإرشاد المعرفي السلوكي	–أن تتعرف المشاركات على الإرشاد المعرفي السلوكي وكيف يمكن للأفكار أن تؤثر على المشاعر والسلوك –أن تتعرف المشاركات على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك –	المحاضرة –المناقشة –الواجب المنزلي– التعزيز–العلاج بالقراءة	الترحيب بالمشاركات التواصل مع الجلسة السابقة – مراجعة الواجب المنزلي –عرض تفصيلي لموضوع الجلسة – وضع ملخص لما جرى في الجلسة (التغذية الراجعة) تقديم استمارة تقييم الجلسة –تقديم الوجب المنزلي –إنهاء الجلسة بشكل مريح	جهاز الحاسوب جهاز L.C.D شرح نموذج (abc) في الارشاد المعرفي السلوكي وإعطاء أمثلة تتناسب مع موقف تعرضت له المشاركات *فيديو قصير حول الارشاد المعرفي السلوكي 9.27 دقيقة
الجلسة الثالثة	الإدمان الإلكتروني	–أن تتعرف المشاركات على الإنترنت واستخداماته (الإيجابيات والسلبيات) –أن تتعرف المشاركات على مفهوم الإدمان الالكتروني وأسبابه وأنواعه، وأعراضه ومخاطره على الصحة النفسية والجسمية –أن تتمكن المشاركات من التمييز بين الاستخدام السوي والغير سوي للإنترنت (الاستخدام الصحي للإنترنت) –ان تتعرف المشاركات على بعض اعراض الإدمان الالكتروني لدى أبنائهن	المحاضرة الحوار والمناقشة إعادة البناء المعرفي الواجب المنزلي– العلاج بالقراءة	–الترحيب بالمشاركات –مراجعة الواجب المنزلي –عرض بور بونت حول إيجابيات وسلبيات الانترنت –عرض تفصيلي لموضوع الجلسة –مناقشة جماعية تلخيص الجلسة –تقديم استمارة تقييم الجلسة تقديم الواجب المنزلي – إنهاء الجلسة بشكل مريح	–جهاز الحاسوب جهاز L.C.D السبورة –مطوية تحمل عنوان "الإدمان الالكتروني" فيديو قصير بعنوان" هذا ما سيحدث لأطفالنا بسبب الهاتف الذكي والألعاب الالكترونية

لجلسة الرابعة	التربية الوالدية الإيجابية	–أن تتعرف المشاركات على مختلف أساليب المعاملة الوالدية وكيف تؤثر على سلوك الأبناء –تبصير المشاركات بالأساليب السوية في تنشئة الأبناء. –ان تميز المشاركات بين الأساليب السلبية والايجابية في التربية. –شرح العلاقة بين أساليب التعامل مع الأبناء وصحتهم النفسية. –أن تتعلم المشاركات عن التربية الوالدية الإيجابية وأهم مقوماتها وأثرها على تربية الأبناء –أن تتعرف المشاركات على دورهم في التربية الوالدية الإيجابية –تصحيح بعض المعتقدات الخاطئة حول تربية الأبناء	المحاضرة – المناقشة إعادة البناء المعرفي – الواجب المنزلي	–الترحيب بالمشاركات مراجعة الواجب المنزلي –تقديم المحاضرة––مناقشة جماعية –تلخيص ما جاء في الجلسة تقديم استمارة تقييم الجلسة تقديم الواجب المنزلي – إنهاء الجلسة بشكل مريح	جهاز الحاسوب جهاز L.C.D فيديو يوضح أهمية أساليب المعاملة الوالدية للأبناء بعنوان "أساليب خاطئة في تربية الأبناء 2.26د خريطة ذهنية تلخص مبادئ التربية الوالدية الإيجابية
الجلسة الخامسة	بعض أساليب التربية الوالدية الإيجابية	–توضيح أهمية اظهار الوالدين الحب والدفء والتقبل والرعاية للأبناء –تعزيز مهارات المشاركات في التربية الوالدية الإيجابية. –استكشاف طرق بديلة للتعامل مع السلوكيات الصعبة المحددة عبر استخدام التربية الإيجابية –زيادة الوعي بالأساليب والممارسات الوالدية الإيجابية.	–المحاضرة –المناقشة –الأسلوب القائم على الدفء والتقبل –أسلوب الاختيار الحر (الديمقراطي إعادة البناء المعرفي الواجب المنزلي	الترحيب بالمشاركات مراجعة الواجب المنزلي عرض تفصيلي لموضوع الجلسة –المناقشة الجماعية تلخيص الجلسة تقديم استمارة تقييم الجلسة تقديم الواجب المنزلي –إنهاء الجلسة بشكل مريح	جهاز الحاسوب جهاز L.C.D سبورة
الجلسة السادسة	استراتيجية التعامل مع المراهق	–ان تتعرف المشاركات على متطلبات مرحلة المراهقة. –تزويد المشاركات بالمعلومات التي تساعدهن على التعامل الجيد مع ابنائهن المراهقين. –اكساب الامهات مهارات التواصل السليم مثل التدريب على مهارة الانصات والحوارالايجابي البناء مع المراهق. –توعية المشاركات بأهمية بناء علاقة جيدة مع المراهق	المحاضرة إعادة البناء المعرفي – المناقشة والحوار التغذية الراجعة –النمذجة (عرض بعض النماذج الناجحة في تربية الأبناء بهدف زيادة السلوك الإيجابي وخفض السلوك السلبي للوالدين –الواجب المنزلي	–الترحيب بالمشاركات –مراجعة الواجب المنزلي –عرض تفصيلي لموضوع الجلسة تلخيص الجلسة تقديم استمارة تقييم الجلسة تقديم الواجب المنزلي	جهاز الحاسوب جهاز L.C.D سبورة فيديو بعنوان «فن التعامل مع المراهق " لدكتور مصطفى أبو أسعد2.33دقيقة فيديو بعنوان"
		–ان تتعرف المشاركات على ماهية السلوك. –ان تتعرف المشاركات على كيفية حدوث السلوك المشكل	– المحاضرة –المناقشة – التعاقد السلوكي	–الترحيب بالمشاركات –مراجعة الواجب المنزلي –عرض تفصيلي لموضوع	جهاز الحاسوب جهاز L.C.D سبورة

الجلسة السابعة	استراتيجيات تعديل سلوك المراهقين المدمنين الكترونيا	–أن تتعرف المشاركات على خطوات تعديل السلوك –أن تتعرف المشاركين على بعض الاستراتيجيات لتعديل سلوك المراهقين المدمنين الكترونيا –إكساب المشاركات أساليب تعديل السلوك والتمرين على استخدام هذه الأساليب –أن تتدرب المشاركات على عمل تلك الاستراتيجيات مع ابنائهن	–التعزيز	الجلسة –المناقشة الجماعية –عرض بوربوينت –تقديم استمارة تقييم الجلسة –تقديم الواجب المنزلي – إنهاء الجلسة بشكل مريح	أوراق عمل لتدريب المشاركين على بعض الاستراتيجيات
الجلسة الثامنة	التدريب على أسلوب حل المشكلات لتجاوز الادمان الالكتروني	–التعرف على الطريقة التي يتبعها المشاركات في التعامل مع مشكلات الأبناء –أن تتعرف المشاركات على أسلوب حل المشكلات. –أن تتدرب المشاركات على خطوات أسلوب حل المشكلة للتعامل مع الإدمان الالكتروني للأبناء.	المحاضرة – المناقشة والحوار – إعادة البناء المعرفي –العصف الذهني الواجب المنزلي	–الترحيب بالمشاركات –مناقشة الواجب المنزلي –نشاط استكشافي عرض تفصيلي لموضوع الجلسة –تدريب المشاركين –تلخيص الجلسة تقديم استمارة تقييم الجلسة تقديم الواجب المنزلي – إنهاء الجلسة بشكل مريح	جهاز الحاسوب جهاز L.C.D سبورة مطوية حول مهارة حل المشكلة فيديوبعنوان" دورة التعامل مع المشكلات وطرق حلها 3.03"دقيقة أوراق عمل لتدريب المشاركات على مهارة حل المشكلات
الجلسة التاسعة	أسلوب المنع (منع الأبناء من استخدام الانترنت)	–توضيح صحيح لمفهوم أسلوب المنع –أن يتعرف المشاركين على إيجابيات وسلبيات منع الأبناء من استخدام الانترنت بهدف التميز. –مناقشة أفكار المشاركات حول منع الأبناء من استخدام الانترنت ودخول مختلف المواقع الالكترونية. –إرشاد المشاركات إلى ضرورة الاستخدام المعتدل للأنترنت من قبل المراهق. –أن تشارك المشاركين في تحديد الطرق الصحيحة لأسلوب المنع	المحاضرة –الحوار، المناقشة، إعادة البناء المعرفي الواجب المنزلي	الترحيب بالمشاركات مناقشة الواجب المنزلي– –عرض تفصيلي لموضوع الجلسة –المناقشة الجماعية مشاهدة الفيديو – مناقشة ما جاء في الفيديو تقديم استمارة تقييم الجلسة تقديم الواجب المنزلي – إنهاء الجلسة بشكل مريح	جهاز الحاسوب جهاز L.C.D سبورة فيديو بعنوان
الجلسة العاشرة	أسلوب التوجيه في استخدام الأبناء للإنترنت	– توضيح صحيح لمفهوم التوجيه. – أن تعي المشاركات أهمية توجيه. الأبناء أثناء استخدامهم للإنترنت. – أن تتعلم المشاركات طرق وأساليب التوجيه الخاصة باستخدام الانترنت. – أن تتعلم المشاركات الطرق الصحيحة لتوجيه استخدام الأبناء للإنترنت.	المحاضرة المناقشة لعب الدور إعادة البناء المعرفي	–الترحيب بالمشاركات –مراجعة الواجب المنزلي عرض تفصيلي لموضوع الجلسة –المناقشة الجماعية عرض الفيديو ومناقشة ما جاء فيه تلخيص الجلسة تقديم استمارة تقييم الجلسات تقديم الواجب المنزلي –إنهاء الجلسة بشكل مريح	جهاز الحاسوب جهاز L.C.D سبورة فيديو عن التوجيه بعنوان "اليوم العالمي للأمان على الإنترنت 2.12دقيقة

الجلسة الحادي عشر	أسلوب تنظيم استخدام الأبناء للإنترنت	– تبصير المشاركات بإيجابيات تنظيم وقت استخدام الأبناء للإنترنت والتقيد بالنظام – ان تتعرف المشاركات عن كيفية تنظيم وقت استخدام الأبناء للإنترنت واستغلاله بالشكل الصحيح – تدريب المشاركات على بعض مهارات إدارة وقت استخدام الأبناء للإنترنت (تحديد وقت الاستخدام، استخدام ساعات التوقف، بطاقات التذكير) وملئ وقت فراغهم بالأشياء المفيدة	المحاضرة – الحوار –المناقشة الجماعية –إعادة البناء المعرفي – استراتيجيات بطاقة التذكير واستخدام ساعات التوقف التعزيز الإيجابي الواجب المنزلي	الترحيب بالمشاركات مراجعة الواجب المنزلي عرض تفصيلي لموضوع الجلسة المناقشة الجماعية تلخيص الجلسة –تقديم استمارة تقييم الجلسة –تقديم الواجب المنزلي انهاء الجلسة بشكل مريح	جهاز الحاسوب جهاز L.C.D سبورة أوراق عمل للتدريب على الفنيات قصة قصيرة حول الموضوع
الجلسة الثانية عشر	أسلوب المراقبة على استخدام الانترنت للأبناء	–أن تتعرف المشاركات على مفهوم أسلوب المراقبة وسلبياته وايجابياته –أن تتعلم المشاركات أسلوب منح الاستقلال الذاتي –أن تعي المشاركات أهمية أدركهم للكمبيوتر ومختلف الأجهزة الذكية حتى يتسنى من خلال التحقق من سجلات الانترنت والتعلم عن برمجيات المراقبة الأبوية ومسايرة التكنولوجيا –أن تعلم المشاركات لبعض التطبيقات التي تستخدم في المراقبة الوالدية	المحاضرة، الحوار المناقشة الجماعية – أسلوب منح الاستقلال الذاتي للأبناء – الواجب المنزلي التعزيز الإيجابي	مراجعة الواجب المنزلي –عرض تفصيلي لموضوع الجلسة المناقشة الجماعية تلخيص اهم ما جاء في الجلسة – إنهاء الجلسة بشكل مريح	مطوية تحتوي على بعض وسائل المراقبة وبعض التطبيقات الخاصة بذلك فيديو فيديو بعنوان " كيف تراقب هاتف طفلك وتتحكم فيه عن بعد أفضل تطبق للأباء" فيديو «صرامة اسرة من الريف في مراقبة استخدام الأبناء للأنترنت
الجلسة الثالثة عشر	امن وسلامة الأبناء على الانترنت	–أن يكتشف المشاركين اهم المخاطر التي تواجه الأبناء على الانترنت. –أن تتعرف المشاركات لبعض طرق الأمان والسلامة على الانترنت لأبنائهن –زيادة وعيهم بمخاطر الإدمان الالكتروني. –أن تكتسب المشاركات بعض المعلومات والمعارف والمهارات حول طرق السلامة على الانترنت.	المحاضرة – المناقشة والحوار لعب الدور الواجب المنزلي	الترحيب بالمشاركات مراجعة الواجب المنزلي – البدء بالمحاضرة – المناقشة الجماعية تلخيص اهم ما جاء في الجلسة – إنهاء الجلسة بشكل مريح	مطوية بعنوان "دليل السلامة على الانترنت " ملصقات حول الموضوع فيديو بعنوان "" سلامة الأبناء عند استخدام الإنترنت
الجلسة الرابعة عشر	الجلسة الختامية	–تلخيص سريع لكل ما قدم في البرنامج الإرشادي أن يعي المشاركين ضرورة المحافظة على المكتسبات من هذا البرنامج –تقييم البرنامج الإرشادي إجراء القياس البعدي	التغذية الراجعة الحوار والمناقشة الجماعية – التلخيص –	–الترحيب بالمشاركات –تقديم عرض بوربوينت –تطبيق القياس البعدي –	عرض ملخص سريع بواسطة جهاز العرض "بور بونت" لمختلف الجلسات الارشادية وأهم ما دار فيها
الجلسة الخامسة عشر	الجلسة التتبعية	– التعرف على أحوال المشاركات في طريقة تعاملهن مع الإدمان الالكتروني للأبنائهن بعد انتهاء البرنامج – تقييم البرنامج – إجراء القياس التتبعي – إنهاء البرنامج	الحوار المناقشة التغذية الراجعة	تقديم الشكر لأعضاء المجموعة على قبول مشاركتهم في البرنامج انهاء البرنامج وتمني الباحثة للمشاركات النجاح في تربية الأبناء	

15.مراحل تطبيق البرنامج الارشادي: مرت تطبيق البرنامج بأربع مراحل أساسية كالآتي:

1.15.مرحلة البدء: ويتم من خلالها التعارف بين الباحثة وأعضاء المجموعة الإرشادية مع عرض لأهداف البرنامج ومحتواه بشكل عام كذلك التعرف على الارشاد المعرفي السلوكي وكيف يمكن للأفكار ان تؤثر على المشاعر والسلوك

2.15.مرحلة الانتقال: (أربع جلسات)

وهي تضم الجلسات من (الثالثة إلى السادسة) ويستخدم فيها المحاضرة المناقشة إعادة البناء المعرفي والتي تهدف إلى تبصير الأمهات بالمواضيع الآتية:

- مفهوم الإدمان الالكتروني.
- تبصير الوالدين بالأساليب السوية في التربية من خلال التربية الوالدية الإيجابية.
- تصحيح المفاهيم الخاطئة عن مرحلة المراهقة وكيفية التعامل مع المراهق.
- تبصير الوالدين بالحاجات النفسية للمراهق وكيفية اشباعها عن طريق التربية الوالدية الإيجابية.
- التعرف على طبيعة التفاعلات والعلاقات بين المراهق ووالديه.
- تحديد المشكلات التي تواجه الأمهات في التعامل مع المراهقين.
- تنمية مهارات التواصل والحوار الإيجابي مع المراهق.

3.15.مرحلة العمل البناء: وهي تضم الجلسات من السابعة إلى الثالثة عشر ويتم من خلالها العمل على تدريبهم على طرق جديدة لمواجهة الإدمان الالكتروني للأبناء من خلال استخدام فنيات معرفية سلوكية (استراتيجيات تعديل سلوك المراهقين المدمنين على الإنترنت، مهارة حل المشكلات، لعب الدور، النمذجة) وهذه المرحلة تهدف إلى ما يلي:

- تدريب الأمهات على مواجهة المشكلات السلوكية للأبناء بطرق علمية منها مشكلة الإدمان الالكتروني.

- تحسين أداء الأمهات لوظائفهن والالتزام بأداء الأدوار والمسؤوليات.
- تنمية بعض المهارات لدى الأمهات لمجابهة مشكلة الإدمان الالكتروني (تنظيم الاستخدام، حل المشكلات، المراقبة)

4.15.مرحلة الانهاء والمتابعة: وهي تضم الجلسة الأخيرة والتتبعية حيث يتم بلورة الأهداف التي تحققت من خلال البرنامج، والتأكيد على أعضاء مجموعة الدراسة للمحافظة على المكتسبات التي تم تعلمها في جلسات البرنامج والتي يمكنهم ممارستها في المواقف الحياتية اليومية في التعامل مع مشكلات الأبناء مستقبلا بالإضافة إلى متابعة مدى المحافظة على تلك المكتسبات بعد مرور شهرين من فترة المتابعة.

16.إجراءات التطبيق الميداني للبرنامج الارشادي: تم تطبيق البرنامج من خلال اتباع مجموعة من الخطوات الإجرائية على النحو الآتي:

1.16.تحديد مكان تطبيق البرنامج الارشادي: بعد الاتصال بالجهات الرسمية للموافقة على تطبيق البرنامج الارشادي من خلال مراسلة من جامعة الانتماء والجهة التي تسمح بتطبيق البرنامج وذلك بناءا على طلب الباحثة بعد استطلاع قامت به لمعرفة مدى توفر المكان على قاعة مناسبة للإرشاد، وهو المكتبة الرئيسية للمطالعة بمدينة المسيلة أين اطلع مديرها الباحثة على كل القاعات المتوفر داخل المكتبة، وتم اختيار قاعة الطفل الموجودة بالمكتبة نظرا لتوفرها على كل التجهيزات اللازمة لتقديم الخدمة الارشادية في احسن الظروف (جهاز العرض، أماكن الجلوس، الظروف الفيزيقية...) الترخيص الخاص بذلك أنظر ملحق رقم (01)

2.16.تجهيز الأدوات الخاص بالبرنامج الارشادي:

المحاضرات الخاصة بجلسات البرنامج الارشادي.

عروض البور بونت.

الفيديوهات الخاصة بالجلسات

ملف الواجبات المنزلية.

3.16.ابرام العقد الارشادي: بحيث اتفقت الباحثة والمشاركين بعد توضيح اهداف البرنامج، وخطة تنفيذه على الالتزام بحضور الجلسات الارشادي إلى غاية انهاء البرنامج. انظر ملحق رقم(...)

4.16.اجراء القياس القبلي: حيث جرى تطبيق مقياس طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني المعد من طرف الباحثة في الفترة التي سبقت تطبيق البرنامج الارشادي

5.16.اتباع خطوات تطبيق البرنامج الارشادي، مع المشاركين في البرنامج حسب الخطة الموضوعة، باستخدام الأساليب المحددة وفي الزمن المحدد

6.16.تنفيذ جلسات البرنامج: حسب الخطة الموضوعة أنظر ملحق رقم (....) بمعدل خمسة عشر جلسة بواقع جلستين أسبوعيا، ومدة كل جلسة ساعة ونصف (90) دقيقة

7.16.انهاء البرنامج الارشادي وإجراء القياس البعدي: بعد الانتهاء من تطبيق جلسات البرنامج الارشادي وتزويد المشاركين بكل المعلومات الأساسية حول المتغير المستقل من خلال توظيف فنيات وأساليب الارشاد المعرفي السلوكي بهدف تحسين طرق تعاملهم مع أبنائهم المدمنين الكترونيا قامت الباحثة بإجراء قياس بعدي لمعرفة أثرالبرنامج الارشادي المقترح على المشاركات

8.16.فترة المتابعة والقياس التتبعي: بعد مضي فترة متابعة قدرت بحوالي شهرين تم اجراء القياس التتبعي لمعرفة مدى استمرار أثر البرنامج الارشادي في المشاركين.

3.الأساليب الإحصائية: تمت معالجة البيانات وتحليلها باستخدام الحاسب الآلي من خلال برنامج Spss الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية الإصدار(22) وتتمثل المعالجات التي تمت للبيانات الإحصائية فيما يلي:

- **لحساب الخصائص السيكومترية لأدوات القياس استعملت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية:**

- النسبة المئوية: الحصول على نسبة الاتفاق في الدراسة الاستطلاعية على عبارات أدوات الدراسة (مقياس الإدمان الإلكتروني، مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني) لكل من المحكمين

- معادلة **كوبر** cooper لحساب صدق المحكمين

- معامل ألفا كرونباخ (Cronbachs alp) لحساب ثبات أدوات الدراسة.

- معامل الفا الطبقيStratified Alpha.

- ومعامل الارتباط R **برسون** (Pearson Correlation Coefficient) لحساب صدق الاتساق الداخلي لأدوات الدراسة، وكذلك الحصول على معامل الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

- ومعامل **سبرمان براون** ومعامل جاتمان للتأكد من ثبات أدوات القياس.

لمعالجة فرضيات الدراسة تمت استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- اختبار **كولموغروف سميرنوف** وكذا اختبار **شبيرو ويلك** للتحقق من شرط التوزيع الطبيعي.

- الإحصاءات الوصفية (Descriptive statistics) المتمثل في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، الوزن النسبي

- اختبار التات البارمتري (Test-T).One sample t test ، للتحقق من الفرضية الأولى والثانية

- اختبار(ت) لعينتين مترابطتين لتحقق من الفرضية الثالثة والرابعة

- معامل إيتا(η^2) لمعرفة حجم الأثر للبرنامج الارشادي.

- نسبة التغير لمعرفة نسبة التغير لكل فرد في المجموعة.

4.الخطوات الإجرائية للدراسة:

1. اعداد الإطار النظري الخاص ببرامج الارشاد المعرفي السلوكي وأساليب المعاملة الوالدية الالكترونية والادمان الالكتروني
2. اجراء دراسة استطلاعية للتعرف على الواقع الميداني للدراسة الحالية
3. بناء مقاييس الدراسة والمتمثل في مقياس الإدمان الالكتروني ومقياس طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني والتأكد من صلاحيتهما للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.
4. بناء برنامج ارشادي معرفي سلوكي وفق الإطار النظري والدراسات السابقة التي تم الاطلاع عليها
5. تطبيق البرنامج الارشادي وفق إجراءات تطبيقه المشار اليها سابقا واجراء القياس القبلي
6. انهاء البرنامج واجراء القياس البعدي والتتبعي بعد مرور مدة زمنية من الوقت.
7. اجراء المعالجة الإحصائية للبيانات والمعلومات المحصل عليها بعد تطبيق البرنامج الارشادي
8. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة
9. وضع استنتاجات واقتراحات الدراسة بناءا على ما اسفرت عليه الدراسة من نتائج.

خلاصة الفصل:

تكمن أهمية الفصل المنهجي في كونه الأساس الذي تقوم عليه الدراسة ككل وهو يهدف إلى جمع كل البيانات والمعطيات المتوفرة التي تستخدم في الدراسة وتؤدي إلى اختبار فروضها، حيث انه بعد تطبيق إجراءات الدراسة الميدانية والتي ركزت فيها الباحثة على أن تضم كل من الدراسة الاستطلاعية، والدراسة الأساسية من حيث المنهج المستخدم، وعينة الدراسة وكيفية اختيارها، وأدواتها وخصائصها السيكومترية وصولا إلى بناء البرنامج الارشادي والقيام بإجراءات التجريب التي اتخذت لتحقيق الهدف الرئيسي من الدراسة تم الحصول على بيانات، تم معالجتها إحصائيا بواسطة مجموعة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة توزيع البيانات المحصل عليها وعلى ضوء الفرضيات التي تم طرحها سابقا، وبما أن الهدف الرئيسي من كل دراسة هو تحليل ومناقشة وتفسير النتائج المتوصل إليها والتي أجريت على مجموعة من الأمهات ممن لديهن أبناء مدمنين على الانترنت سوف تم التوصل لجملة من الاستنتاجات وعلى ضوءها تم تقديم مجموعة من الاقتراحات البحثية المستقبلية في هذا الشأن.

الفصل السادس

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد:

1. عرض وتفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة.

1.1 عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.

2.1. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

3.1. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

4.1. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة.

2.خلاصة عامة.

3.توصيات الدراسة والبحوث المقترحة

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل على عرض ومناقشة وتحليل النتائج التي تم جمعها عن طريق أدوات الدراسة، والمترتبة على اختبار كل فرضية من فرضيات الدراسة عن طريق المعالجة الإحصائية، ومناقشة النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، ثم يتبع ذلك الخاتمة، ومنها تقديم مقترحات في ضوء تلك النتائج، وبعض الدراسات المقترحة.

1.عرض وتفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة:

1.1 وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى للدراسة الحالية على ان "مستوى الإدمان الإلكتروني لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة المسيلة منخفض" وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة للعينة الواحدة والقائم على أساس تقدير الفرق بين متوسط استجابات أفراد العينة على مقياس الإدمان الإلكتروني والمتوسط النظري له وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم (29): يوضح مستوى الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية(المراهقين)

المتغير	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة	القرار
الإدمان الالكتروني	250	156	160.56	38.896	249	1.854	0.05	دال عند0.01

من خلال النتائج المبينة بالجدول رقم (..)يتضح أن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على مقياس (الإدمان الالكتروني) والذي بلغ (160.56)أعلى من المتوسط النظري للمقياس والمقدر بـ156، وبناء عليه فإن أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى مرتفع من الإدمان الالكتروني، وهذا ما أكدته قيمة "ت" والتي بلغت (1.854) وهي قيمة موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.01) وهذا يعني الفرق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة، وبالتالي فإن هذه النتيجة لا تؤيد فرضية البحث الأولى

والقائلة " مستوى الإدمان الالكتروني لدى افراد عينة الدراسة منخفض"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99%، مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ويمكن تفسير هذه النتيجة وفق الاتجاه التكاملي الذي تم تناوله في الجانب النظري (**إسماعيل أحمد، 2008، ص.26**). أن إدمان الفرد للإنترنت يكون نتيجة لعدة عوامل مهيئة (شخصية–انفعالية–اجتماعية–بيئية تجعل لديه الاستعداد والاستهداف للإصابة بهذا الاضطراب.

وفي ضوء التفسير التكاملي تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى إمكانية أن المرحلة الثانوية توافق مرحلة المراهقة المتوسطة، وهي من أكثر مراحل النمو حساسية التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد والاستمرارية، فهي مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد وتختلف كيفيات هذا الانتقال من فرد لأخر ومن بيئة إلى أخرى، وبذلك يعتبر المراهق من أكثر الفئات المعرضة للضغوط فهي في حد ذاتها تعتبر مرحلة ضاغطة كونها تشهد تغيرات فيزيولوجية، ونفسية، واجتماعية،

ومن ثم تفرض على المراهق متطلبات عدة تجعله يواجه العديد من المصاعب والمواقف، حيث يجد نفسه مطالب بالاستجابة والتفاعل معها قصد التحكم فيها، وإذا فاقت قدرته، عجز عن التوافق معها لعدم وجود آليات ومهارات وأساليب ملائمة لمجابهتها مما ينعكس سلبا على توافقه النفسي والاجتماعي (**والي، 2015، ص.26**) وبالتالي يلجأ المراهقين في بعض الأحيان إلى ادمان الانترنت كألية للهروب من ضغوط الحياة

وهذا ما أشار إليه بعض الباحثين بأن الإدمان الالكتروني " آلية هروب نفسي" للفرار من تعقيدات المهام والمطالب العلمية والعملية، كما يقول مثلا بعض الباحثين لهذا النوع من التفكير المكروب قد يعود إلى استخدام قهري للأنترنت لتوفير ألية هروب نفسي لتحاشي المشكلات الحقيقية أو المتخيلة ومما يؤكد مثلا هذه النتيجة التي يذكرها الباحثون أن المرء يلاحظ في التجارب الشخصية أن الطلاب يتكثف شعورهم بالإلحاح النفسي الداخلي لزيارة مواقعهم المفضلة على الشبكة في أوقات ضغط المهام، كأوقات

الاختبارات الدراسية أوفي أوقات العبادة الجادة في رمضان ونحو ذلك وليس ذلك لإغراء هذه المواقع بقدر ما هو حيلة ذاتية للتنفس خارج ضغط المهام المكثفة أو الثقيلة **(السكران، 2015، ص ص .57-58)** وهذا ما أكدته أيضا"Young "في تفسيرها للإدمان الانترنت من خلال نظرية الهروب من الذات واعتبرت أن إدمان الانترنت يحدث كمحاولة للاغتراب الذاتي المصاحب بحالة مزاجية سلبية حيث ان ادمان الانترنت ممكن أن يخدم غرض الهروب من صعوبات الواقع، فعندما تتلاءم الانترنت كوسيلة هروب – فان الفرد يدخل اليها باستمرار مما يعطيه شعورا زائفا بالقوة، والانجاز، والعمق وهي أمور ترفع من قيمة الانترنت في حياته**(يونغ، 2014، ص23)**، وأن من يعاني من ضغوط في حياته سواء كانت شخصية أو أسرية أو مهنية ودراسية يكون أكثر عرضة لان يقع في فريسة لهذه الخيوط العنكبوتية بكافة أضرارها لان ضغوطه تجعله يهرب إلى العالم الافتراضي الذي يتمنى أن يعيش فيه وأن يتبدل حاله إلى ما يريد**(إسماعيل أحمد، 2008، ص.27)**.

وإذا ما نظرنا الى واقع المراهق الجزائري نجده في سعي دائما لمحاولة احداث التوازن في حياته على الرغم من كل المطالب التي تتطلبها هذه المرحلة، حيث أن تداعيات الظروف الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والاحداث اليومية التي مرت بها البلاد من الحراك الشعبي وفيروس كورنا المستجد القت بظلالها على الحالة النفسية له، فجعلته يبحث عن وسائل لتحقيق الراحة النفسية فلجأ إلى الإنترنت وأصبح يعتبرها وسيلته المفضلة والملاذ الملائم لقضاء أوقات الفراغ، وتوفير الامن والاستقرار النفسي، كما ان غياب الاشباع لحاجاته النفسية ومتطلبات المرحلة من قبل المحيطين به من مؤسسات التنشئة الاجتماعية المختلفة في مقدمتها الاسرة قد يدفعه إلى الإدمان على العالم الافتراضي الذي يجد فيه الحرية، ويحقق له العديد من الإشباعات التي يفتقدها في العالم الواقعي بعيدا عن قيود المجتمع وانتقاداته. كذلك غياب فضاءات الترفيه مثل الأندية والمراكز الرياضية المتاحة للمراهقين والشباب في بعض المناطق السكنية بحيث يستطيع هؤلاء قضاء أوقات الفراغ

حيث يلجأ الذكور كما يرى يونج لاستخدام الانترنت للحصول على الشعور بالقوة والمكانة والسيطرة والمتعة، وهذا ما يجعلهم يدخلون على مواقع لإشباع هذه الحاجات فتجدهم أكثر دخولا على مواقع مصادر المعلومات والألعاب وبخاصة العدوانية والهكرز وحجرات الدردشة الجنسية الصريحة والأفلام الإباحية، على العكس نجد الإناث أكثر دخولا على مواقع الشات أو الدردشة من أجل عقد صدقات مع نفس الجنس أو مع الجنس الآخر لإشباع الحاجة للحب وللأخر وللمشاركة الاجتماعية والبريد الالكتروني ومجموعات الأخبار لإشباع الحاجة للمعرفة(**إسماعيل أحمد، 2008، ص.26**).

وتفسر الباحثة سبب وجود ادمان الكتروني مرتفع عند تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة المسيلة قد يعود أيضا إلى تأثير الإنترنت نفسه فهي وسط ملئ بالموضوعات والمواقع الالكترونية التي يمكن ادمانها (تيك توك، يوتيوب، فيسبوك، تويتر، انستغرام، تلغرام) وغيرها وانخفاض تكلفة الانترنت ودخولها إلى كثير من البيوت الجزائرية والتحرر من الرقابة الأسرية بسبب استخدام الهواتف النقالة الذكية وهذه الاتاحية والتوافر تسمح للمراهقين من دخول عالم الانترنت والادمان عليها في ظل غياب الرقابة والتوجيه والتوعية من الأسرة الناتج عن خلل نظامها والقيم التي أصبحت سائدة فيها نتيجة التغير الاجتماعي من جهة، وإدمان الوالدين أنفسهم على الإنترنت. كذلك قد يرجع سوء استخدام المراهقين للإنترنت نتيجة عدم وعيهم بالاستخدامات الإيجابية للإنترنت والأجهزة الإلكترونية المتصلة بها من هاتف محمول وكومبيوتر

وترى **عيد(2020،ص267)** أن طلاب المرحلة الثانوية قد يكونون بشكل أو بآخر أكثر اعتمادا على الإنترنت، مقارنة بأي من فئات المجتمع الأخرى، خاصة وانه يقودهم دافع قوي لتطوير العلاقات مع زملائهم، إضافة إلى ما توفره لهم وسائل التواصل الاجتماعي من فرض أوسع لاستخدام الإنترنت، وبالتالي تشكل هذه المرحلة أرضية خصبة لإدمان الأنترنت.

وترى الباحثة أن ذلك قد يرجع أيضا إلى أن المراهقين في هذه المرحلة يميلون نحو الاستقلالية والانعزال، وبسبب سوء الاستخدام يقع البعض في دائرة الإدمان الالكتروني بالإضافة إلى تأثير الأقران حيث أصبح كل منهم يقلد زملائه في ان له هاتف خلوي خاصة به وأصبحوا يتنافسون إلى ذلك

ويشير عزب (2001) في دراسته حول إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المشار إليها في دراسة العويضي(2004) أن ادمان الإنترنت ناتج عن رغبة المراهق في تعويض نواحي القصور والإحباط في حياته مثل التعثر في الدراسة أو التفكك الأسري، وعدم الرعاية الوالدية أو القصور العضوي مثل الإصابات البدنية أو عدم تقبل صورة الجسم

كما يرى كل **بوقرة والمقروض (2019، ص500)** أن ادمان المراهقين في المرحلة الثانوية على الإنترنت نتيجة عدم قدرتهم السيطرة على ما يدور حولهم من مستجدات وسرعة انقيادهم وراء كل ما هو جديد دون أن يأبهوا بالعواقب، وكذلك نتيجة الحرية المطلقة وعدم قدرة الأسرة على مراقبتهم ونظرا لاختلاف مستويات الاستخدام والإدمان على الانترنت.

كما أثبتت الدراسات أن الطالب والتلميذ الذي يقع في إدمان الإنترنت يتأثر نموه المعرفي والتربوي مما يوجب على المجتمع أن لا يقف وقفة المتفرج أمام هدر هذه لثروة الشبابية وإعاقة نموها المعرفي والتربوي وذلك بالتأثير السلبي على مستوى الطالب التحصيلي في المدرسة مما يتطلب التغلب على هذه الظاهرة على وجه التحديد لدى التلاميذ **(حامدي، 2015، ص6)**

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضا بالاتفاق مع ما توصلت إليه مجموعة من الدراسات السابقة المستعرضة منها:

دراسة جيوفاني فيرارو وآخرون (Giovanni Ferrare, et al.2007) التي هدفت لدراسة إدمان الإنترنت لدى الإيطاليين، واظهرت النتائج أن مستخدمي الانترنت بشكل مفرط عرضة للمعاناة من أعراض الإدمان

على الأنترنت، وان المراهقين أكثر عرضة للمعاناة من هذه المشكلة مقارنة بنظائرهم الكبار **(ميدون، وهتهات، 2021، ص 202)**.

دراسة ناصر وبردي(2014) التي هدفت إلى التعرف على ادمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين، توصلت إلى أن تلاميذ بعض الثانويات الجزائرية يتسمون **بدرجة عالية** من الإدمان على الانترنت **(الخواجة، والشيبي، 2020، ص61)**، وكذا دراسة عطا كريم (2014) التي توصلت إلى أن ما نسبة (82%) من أفراد عينة الدراسة في مدينة الناصرية مدمنين على استخدام الإنترنت، ونسبة (81%) منهم في مدينة تارودانت وفسر الباحث ذلك بالانبهار بالتكنولوجيا الذي حدث في الدول العربية.

دراسة عبيد وسليمان(2019) التي هدفت إلى معرفة مستوى ظاهرة الإدمان على الإنترنت لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتوصلت إلى أن د درجة الإدمان على الانترنت لديهم **مرتفع** ويرجع الباحثان هذه النتيجة إلى ان مرحلة المراهقة يكون استخدام الطالب للإنترنت بعيدا عن الدراسة بل يبحث عن مواقع المتعة والترويح، من ثم تكوين علاقات اجتماعية لأنه يمر بمرحلة نمو نفسي وجسمي وجنسي تجعله أكثر الشرائح الاجتماعية تأثر بإفرازات تلك المتغيرات والإنترنت يحقق له اشباعات تتراوح ما بين الإشباعات المعرفية، والعاطفية، والاجتماعية، والترفيهية، هذه الإشباعات بمجملها تولد سلوك الإدمان على الإنترنت

دراسة القاضي(2020) التي توصلت إلى أن مستوى الإدمان على الإنترنت **مرتفع** وربط الباحث ذلك بعدد ساعات الاستخدام التي يقضيها المراهقين على الإنترنت حيث ابرزت النتائج أن المراهقين يقضون من (2–4) ساعات على الانترنت أي ما نسبته (53.34%) فيما هناك ما نسبته (23.33%) يقضون ما بين (5–6) ساعات يوميا على الإنترنت وهي نسب مرتفعة تشير إلى وجود إدمان لدى أفراد عينة البحث، ويرجع الباحث ذلك إلى تعقد الحياة الاجتماعية والبيئة الواقعية لدى المراهق مما يجعله يدمن في

الإفراط في استخدام الواقع الافتراضي بالإنترنت بحثا عن المفقود في الحياة الواقعية .وكذا دراسة **خطراف(2020)** التي توصلت إلى أن مستوى الإدمان على الإنترنت لدى تلاميذ المرحلة الثانوية عالي حيث بلغت (56%)

حيث توصلت دراسة Babakr,Zana H وآخرون(2019) والتي هدفت إلى الكشف عن مدى انتشار إدمان الانترنت بين طلاب الجامعات الأكراد وارتباطه بالتحكم الذاتي، على عينة مكونة من (623) طالبا من 19 جامعة ومن كليات مختلفة أن انتشار إدمان الإنترنت بين طلاب الجامعات الكردية **بدرجة مرتفعة للغاية** بالإضافة إلى أن الإناث والذكور معرضون بنفس القدر للإدمان على الإنترنت (دراسة كانوال"Kanwel" (2002) التي هدفت إلى التعرف على مدى إدمان طلبة المدارس على استخدام الإنترنت وأهم المشكلات الناجمة عن إدمان الإنترنت لدى أطفال المدارس التي تتراوح أعمارهم بين(16-18) سنة في الهند وتوصلت الدراسة إلى أن ما نسبته (65%) من الطلبة مدمنين انترنيت وأن هناك تأخير في القيام بالأعمال نتيجة قضاء الوقت على الإنترنت وفقدان النوم بسبب عمليات تسجيل الدخول في وقت متأخر من الليل ويشعرون أن الحياة مملة دون الإنترنت (خطراف، 2020، ص256).

واختلفت نتائج الدراسة الحالية مع كل من دراسة أبو أرميلة (2016)، **معيجل، سهام مطشر(2011)** إلى أن درجة الادمان على الانترنت **متوسطة،** وكذا دراسة مقدادي سمور(2008)، ودراسة الكعبي(2017) التي توصلت إلى أن مستوى الإدمان على الإنترنت **منخفض، ودراسة بوقرة، والمقروض(2019)** التي توصلت إلى أن مستوى الإدمان على الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية **منخفض** وارجع الباحث ذلك إلى عدد من العوامل والأسباب منها ان طلاب التعليم الثانوي يستخدمون الإنترنت وبشكل غير منتظم وأوقات الاستخدام متقطعة وغير مخطط لها مسبقا، وأيضا دراسة يعقوب، وجعفر(2014) التي توصلت إلى أن مستوى الإدمان على الإنترنت لدى افراد عينة الدراسة **منخفض** وأرجع الباحثان ذلك إلى إدراك أفراد العينة إلى الآثار السلبية للإدمان على الإنترنت

ويمكن تفسير اختلاف نتائج الدراسات السابقة في مستوى الإدمان الإلكتروني مع الدراسة الحالية إلى اختلاف البيئة الثقافية والاجتماعية لعينات الدراسات لان الانتماء إلى بيئات ثقافية متباينة والخضوع إلى معايير وقيم اجتماعية مختلفة يؤدي إلى الاختلاف في الاستجابة

وكذا ظروف تطبيق المقاييس والمناهج والأدوات المستخدمة هذا من جهة ومن جهة أخرى، يمكن ان يرجع إلى خصوصية الفترة الزمنية التي أجريت فيها الدراسات والتطور الحاصل في مجال التكنولوجيا الحديثة حيث برزت العديد من التطبيقات الجديدة والتي ساهمت بشكل كبير في جذب الأفراد خاصة المراهقين المتمدرسين منها: تيك توك، سناب شات وغيرها من التطبيقات الأخرى.

2.1.عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية للدراسة الحالية على ان "مستوى استخدام طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني لدى عينة من الأمهات بمدينة المسيلة منخفض" وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة للعينة الواحدة والقائم على أساس تقدير الفرق بين متوسط استجابات أفراد العينة على مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني والمتوسط النظري له وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم (30): يوضح مستوى طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني لدى الأمهات

المتغير	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة	القرار
طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني	105	114	106.40	9.655	104	-8.066	0.000	دال عند 0.01

من خلال النتائج المبينة بالجدول أعلاه رقم (30) نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على مقياس (طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني) والذي بلغ (.106.40) اقل من المتوسط النظري للمقياس والمقدر بـ114، وبناء عليه فإن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى منخفض من طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني، وهذا ما أكدته قيمة "ت" والتي بلغت (8.066-) وهي قيمة دالة إحصائيا

عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)، وبالتالي فإن هذه النتيجة تؤيد فرضية البحث الثانية، والقائلة "مستوى طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني لدى افراد عينة الدراسة منخفض"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99%، مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ويمكن تفسير هذه النتيجة لانشغال الأمهات بالعمل والالتزامات الاسرية داخل وخارج المنزل، وخروج المرأة للعمل ومدى انعكاس ذلك على أدائها وعلاقاتها بأفراد الأسرة، وكثرة الضغوط الحياتية التي يفرضها العصر الحالي، مما أدى إلى تراجع دورها في السيطرة على الأبناء وتخاذلها في متابعة أبنائها في حياتهم الشخصية والدراسية، وعدم القيام بدورهم وتحمل مسؤولياتهم في توجيه ومراقبة سلوكيات الأبناء على الإنترنت وفي هذا السياق أشارت دراسة ميكونوكاياما Michiko Nokayama (2012) إلى وجود فجوة بين الإباء والابناء خلفتها التكنولوجيا وعدم قدرة الاسرة على الاشراف والمتابعة حينما يستخدم الأبناء وسائط التكنولوجيا الحديثة نظرا للسعي وراء كسب المال وعدم وجود الوقت الكافي للتوجيه**(سليمان، 2017، ص35)**، وفي ظل انعدام الذي يمكن أن تمارسه مؤسسات التنشئة وعلى رأسها الأسرة والذي من شأنه أن يخلص الطفل من تناقض بين ما يتابعه على شبكة الإنترنت وبين ما تقدمه الأسرة من قواعد

كما توصلت دراسة عبد العزيز(2018) المشار إليها في دراسة **(ابرهيم، وشنب، وأبو الخير، وأبو سيف، 2020، ص14)** أن الاسرة لها دور كبير في تشكيل شخصية الأبناء وأن الأسرة أيضا تتأثر بعوامل فيزيقية واجتماعية تنعكس على أسلوب تنشئة الأبناء وتوصلت الدراسة أيضا أن وقوع كثير من الشباب في الإدمان على الإنترنت بسبب عدم الرقابة والمتابعة الأسرية

وتعزو الباحثة هذه النتيجة أيضا إلى امكانية عدم ادراك أفراد عينة الدراسة بسلبيات الاستخدام المفرط للإنترنت وتأثيرها على الحالة الصحية والنفسية والاجتماعية للأبناء واهمالهم لواجباتهم الدراسية اليومية والذي يؤدي بدوره إلى ضعف التحصيل الدراسي للأبناء فضلا عن ذلك عدم استثمار أوقاتهم بما يعود عليهم بالنفع والفائدة وهذا ما أشارت إليه كل من دراسة **هادي، ورشيد(2021)** حول معرفة الإباء

والامهات بالأمراض التي يسببها الاستعمال المفرط للإنترنت إلى ان ما نسبته (40%) من أفراد العينة كانت إجاباتهم ب(نعم) وان تزايد عدد الساعات التي يقضيها الطفل في العوالم الافتراضية بأنواعها المختلفة تؤثر على سلوكه الاجتماعي وعلى قدرته على التفاعل والتواصل مع الاخرين، فيما أجاب ما نسبته (60%) ب(لا) على ذلك وهذا إن دل على شيء إنما يدل على عدم ادراك الوالدين بالأمراض والاضطرابات النفسية التي يسببها الإدمان الالكتروني للأبناء.

لذا فإن عدم ادراك الوالدين لطرق التعامل الصحيحة مع استخدام الأبناء للإنترنت قد يدفع بهم نحو إدمان الإنترنت حيث يرى **السوسوه(2020، ص 278)** أن كثير من الاسر تعتبر تفاعل أبنائها مع الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي نوعا من خصوصياتهم، وأن الأسرة ليس لديها أي صلاحية للتدخل في تلك العلاقة التفاعلية، وهذا ما يجعل الأبناء يدمنون على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي دون وجود من يسألهم عن محتوى أحاديثهم أو الجهة التي يتحدثون لها، وبهذا ينشأ المراهق مهمشا لدور والديه، ويزيد الامر سوءا وجود صعوبات تواجه الاسرة من ممارسة أساليب الرقابة الأسرية على الأبناء من أبرزها:

- سهولة مشاركة الأبناء في تلك البرامج
- ضعف الثقافة التوعوية بمخاطر الانترنت وشبكات التواصل الاجتماعي
- ضعف العقوبات على سوء الاستخدام
- ميل المراهقين للاستقلال
- تعدد برامج التواصل الاجتماعي؛ مما يصعب متابعتها.

كذلك الفجوة المعرفية والثقافية بين الأمهات والمراهقين فيما يخص استخدام التكنولوجيا الحديثة (الانترنت) صعب من مهمة الاولياء مما سبب لهم العجز والفتور عن متابعة الأبناء

"ووفقا لمعهد سلامة الأسرة على الانترنت (FOSI) فإن هناك فجوة هائلة بين الطريقة التي يعتقد المراهقون أن أبائهم يتبعونها لمراقبة أنشطتهم على الأنترنت وبين ما يراقبه الأباء بالفعل"(**أسي دي أل، 2015، ص25**).

اجري في هذا الصدد دراسة في بريطانيا على الإباء وفكرتهم عن استخدام الأبناء للإنترنت جاء فيما يلي:

- فكرة الإباء ضئيلة عن كيفية استخدام أبنائهم لشبكة الإنترنت سواء في المنازل أو المدارس
- يوجد أب من بين كل سبعة أباء ليس لديه فكرة عما يتعرض له أبنائه عند الدخول عالم الانترنت
- غياب إشراف الوالدين على أبنائهم يعرضهم لمخاوف عديدة بسبب المواد الضارة على الشبكة والتي تكون مخلة بالآداب العامة أو عنيفة أو مضرة بنشأة الطفل
- الأبناء يتعلمون بسرعة عكس الأباء فضلا عن أن الأبناء قد تتاح لهم فرص تعلم الإنترنت بالمدارس
- (52%) من الأباء يرون أن الأبناء يستخدمون الإنترنت كمساعد في حل الواجبات المدرسية و(44%) منهم يرون ان الأبناء يستخدمونها للمراسلة عبر البريد الالكتروني
- يعتقد الأهل كذلك أن الأبناء يرتادون مواقع الإنترنت للبحث عن برامجهم المفضلة

وخلص التقرير إلى أن معرفة الإباء باستخدام أبنائهم للإنترنت هي معرفة محدودة فهذه الدراسة ترشدنا إلى ضرورة رفع ثقافة الإنترنت لدى الإباء حتى يكونوا على علم ودراية بما يفعله أبنائهم حال تصفحهم للإنترنت وتكريس دور الأسرة معلوماتيا بمعنى الالمام بتقنية الانترنت والتعامل معها على نحو يمكن الأباء من مراقبة الطفل حال تجواله على الشبكة ولا تترك له الحرية كاملة في هذا المجال (**غالمي، 2011، ص ص75-76**).

كما توصلت دراسة **ايكوفان (2021، ص197)** حول: المكانة المعرفية للأسرة لدى الأبناء في ظل هيمنة التكنولوجيا الحديثة (الجزائر) أن أغلبية الأولياء لا يتحكمون في استخدام شبكة الإنترنت بنسبة

(58.5%) من مجموع وحدات العينة هذا الوضع ساهم كثيرا في زيادة الفجوة بين الأطفال المستخدمين لشبكة الإنترنت وأوليائهم ممن لا يتحكمون فيها من جهة، وحال دون قدرة الأولياء على متابعة أبنائهم، أو حتى القدرة على اتخاذ قرار بخصوص واقع استخدام أبنائهم لشبكة الإنترنت.

كما توصلت دراسة **المطيري(2018)** أن ما يصعب عمليات مراقبة الأبناء على الإنترنت هو خروج الأبناء مع أصدقائهم خارج المنزل وإقناع الأبناء لوالديهم بأنهم يستفيدون من الإنترنت في المجال التعليمي ومحاولة الأبناء إخفاء ما يشاهدونه في الإنترنت على والديهم

وفي هذا ترى **مقدم (2021، ص 89)** في دراستها حول: دور الرقابة الأسرية في الحد من استفحال ظاهرة الجريمة الإلكترونية في المجتمع الجزائري بأن الرقابة على الأبناء خاصة في مرحلتي الطفولة والمراهقة لها أهمية عظيمة في تكوين الاسرة والمحافظة على الكيان الاجتماعي في حفظ المجتمع، وان إهمالهم له تأثير واضح ويعد من أكبر الذنوب الكبيرة، لان هذا الإهمال يسبب انحراف الأبناء خلقيا، وجنوحهم نحو الوقوع في شراك الجرائم الالكترونية وغيرها وانحلال سلوكياتهم، والشقاء، وله آثار مخربة ومدمرة تعود عليهم بالسلب بسبب إهمال الرقابة عليهم وإعطائهم حرية كبيرة لا حدود لها دون أي ضوابط.

قد لا يفضل استخدام مثل هذا الأسلوب وخاصة إذا عرف الأبناء أنهم تحت المراقبة، لكن وحتى لا يترك الآباء الحبل على العازب ليجدوا أبنائهم في يوم من الأيام وقعوا فريسة الإدمان فلا بأس أن يعمل الإباء على رقابة أبنائهم وسؤالهم عن المواقع التي يرتادونها والأشخاص الذين يتواصلوا معهم وأن يعطوهم بعض التوجيهات التي تمثل خطوطا حمراء ينبغي على الأبناء عدم تجاوزها **(الحاوري، 2021، 109)**

كما توصلت دراسة **سوك لي جونغ** (Lee, Sook-Jung) 2012التي هدفت لمعرفة سبب قيود الآباء عل أطفالهم عند استخدام للإنترنت ومدى فعاليتها، من خلال عينة من الأطفال الكوريين في الصفوف من الرابع للتاسع، واولياء أمورهم، ومن خلال النتائج تبين النظرة الأبوية للتأثير السلبي

للإنترنت، وانخفاض ضبط الأطفال لأنفسهم وتمثلت القيود الأبوية في خفض مخاطر الإنترنت بتخفيض الوقت الذي يقضيه الطفل على الإنترنت، وكانت نتيجة هذه القيود فعالة في الأطفال منخفضي السيطرة على أنفسهم **(الخولي، 2020، ص440)**

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة حمد (د.ت) من ان 82%من المبحوثين كان فيها الأبوين لا يعلمان باستخدام أبنائهم للإنترنت وهذا مؤشر خطير ينبغي الوقوف عنده، كما أظهرت نتائج الدراسة أن أولياء أمور 94%من المبحوثين كانوا في غفلة عن مراقبة أبنائهم، وعن أسباب هذه الغفلة أوضح (84%) منهم أن ذلك يعود لانشغال الأهل عنهم بأشياء أخرى في حين أكد (13%) أن ذلك بسبب جهل الأهل والعائلة بمضار الإنترنت باعتبار استخدامه مواكبة للعصر، كما يتضح من خلال دراسة الشهراني(1434) المشار إليها في دراسة الطيار(2016) أنه يمكن التنبؤ بإدمان الإنترنت من خلال أساليب المعاملة الوالدية.

وتتفق أيضا مع دراسة **عز العرب (2003)** (في **سليمان، 2017**) التي هدفت إلى الوقوف على مدى تأثير ثورة المعلومات على الكيان الأسري والتي توصلت إلى أن بعض الأسر لا تمارس دورها في عملية التنشئة الاجتماعية بالإضافة إلى ضعف الرقابة والتوجيه في بعض الأسر.

وكذلك دراسة "سماح حمدان (2017) هدفت إلى التعرف على أهمية دور الوالدين في المجتمع السعودي وعلاقته بإدمان الأجهزة الذكية على الأطفال وقد تمت تلك الدراسة على (250)أسرة سعودية مع الأخذ في الاعتبار التغيرات الديمغرافية التي شملت عدد الأطفال داخل الأسرة الواحدة ممن يستخدمون الأجهزة الإلكترونية والمؤهل الدراسي للوالدين والوضع الاقتصادي ومهنة الوالدين وقد بينت نتائج الدراسة وجود دلالات إحصائية عند كل متغيرات الدراسة وبينت دور الوالدين وعلاقته بإدمان الأجهزة الإلكترونية بمعنى أن درجة الإدمان عند الأطفال تزيد عند الأسر التي تهمل دورها الرئيسي في الرقابة والمتابعة**(المسعد،2020،ص51)**.

وتتفق أيضا مع ما توصلت اليه نتائج **دراسة طايع والصغير(2022)** حول واقع الأدوار التربوية الوقائية للأسرة تجاه طلاب التعليم الثانوي حيث بينت النتائج ضعف متابعة الأسرة لسلوك الطلاب على شبكة الإنترنت وضعف حثهم على استخدام الشبكة في تحصيل العلوم والمعارف، وكذا عدم تنمية وعيهم بالأضرار الناتجة عن مشاهد المواد الإباحية والعنف والألعاب الالكترونية

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من احمد(2014) والتي توصلت إلى أن درجة ممارسة أولياء الأمور لإجراءات الضبط والوقاية لحماية الأطفال ومساعدتهم على فهم كيفية التمتع بالمزايا الكثيرة التي تتيحها تكنولوجيا المعلومات والاتصالات مع الحد من المخاطر المحتملة، كانت عالية، وكذا دراسة **سليمان(2017، ص42)** التي توصلت إلى أنه توجد ما نسبته 83.3% من الاسر تحرص على تنظيم وقت استخدام الأبناء للإنترنت بينما في المقابل نجد أن نسبة 16.7%لا تنظم استخدام الأبناء لشبكة الانترنت...حيت ترجع أهمية تنظيم استخدام الأبناء لشبكة الانترنت، إلى انه يساعد في معرفة طبيعة الاستخدام ومدى بعده أو قربه من حالة الإدمان، إضافة إلى إن تحديد أوقات مناسبة حسب استخدامات الأبناء لشبكة الإنترنت يحد من الآثار السلبية على حياتهم الشخصية والأسرية، والدراسية أيضا التي تنتج من استخدامهم لشبكة الإنترنت

وقد يعود هذا الاختلاف الى البيئة وثقافة الاولياء " فالجدير بالإشارة أن أساليب التربية في المجتمعات بل في المجتمع الواحد ليست على وتيرة واحدة كما يؤكد العديد من الباحثين أن أساليب التنشئة الوالدية منها ما هو سوي، ومنها ما هو خاطئ أو غير سوي وان الأساليب الخاطئة تقف في مقدمة العوامل الأسرية التي لها صلة بالاضطرابات النفسية والسلوكية عند الأبناء **(الطيار، 2016، ص434)**.

3.1. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: نصت الفرضية الثالثة على أنه:" توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05) بين متوسطات درجات أفراد مجموعة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي، لمقياس طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني (المراقبة، التوجيه، تنظيم

الاستخدام) لصالح القياس البعدي، و قبل البدء في معالجة الفرضية باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب علينا التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة لمتغير طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني في كل من القياسين القبلي والبعدي والتتبعي، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (31) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة

المتغيرات	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk			القرار
	الاحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
القياس القبلي	0.215	08	0.05	0.924	08	0.05	**غيردال**
القياس البعدي	0.251	08	0.05	0.848	08	0.05	**غيردال**
القياس التتبعي	0.186	08	0.05	0.920	08	0.05	**غيردال**

من خلال المعطيات المبينة بالجدول رقم (31) نلاحظ وبناء على قيم اختبار **كولموغروف سميرنوف** وكذا اختبار **شبيرو ويلك** أن كل القيم بالنسبة لمتغير طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني جاءت غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) مما يجرنا إلى القول بأن بيانات المتغيرات تتوزع توزيعا طبيعيا وبالتالي فإن كل الاساليب الاحصائية التي ستستخدم في معالجة الفرضية هي أساليب بارامترية كما هو موضح في الملحق رقم (09).

ومن ثم للتحقق من صحة الفرضية، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية لأبعاد مقياس التعامل مع الإدمان الإلكتروني لكل من القياس القبلي والبعدي، كما تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مترابطتين لحساب دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي، ولمعرفة وتقدير حجم الأثر بالنسبة للبرنامج ككل سيتم تطبيق معامل مربع إيتا (**η^2**) على قيم اختبار الدلالة الاحصائية (T_{test}) بالنسبة للدرجة الكلية للأبعاد والمقياس ككل، ولتحديد مستويات حجم التأثير تم الاعتماد على المعيار المبين في الجدول الآتي:

الجدول رقم (32): يوضح القيم المرجعية لتحديد مستويات حجم التأثير				
الأداة المستخدمة	**صغير جدا**	**متوسط**	**كبير**	**كبير جدا**
η^2	**0.01**	0.06	0.15	0.20

ويتم تفسير النتيجة وفق الحالات الآتية:

- إذا كان مربع (η^2) **يساوي**(0.01) فهذا يدل على قيمة صغيرة جدا (1%من التباين في المتغير التابع يمكن ارجاعه إلى أثر المتغير المستقل

- إذا كان مربع (η^2) **يساوي**(0.06) فهذا يدل على قيمة متوسطة (6%من التباين في المتغير التابع يمكن ارجاعه إلى أثر المتغير المستقل

- إذا كان مربع (η^2) **يساوي**(0.15) فهذا يدل على قيمة كبيرة (15%من التباين في المتغير التابع يمكن ارجاعه إلى أثر المتغير المستقل

- إذا كان مربع (η^2) **يساوي**(0.20) فهذا يدل على تأثير كبير جدا (20%) من التباين في المتغير التابع يمكن ارجاعه إلى أثر المتغير المستقل **(بحاش، 2020، ص82)**

وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة الآتية:

الجدول رقم (33): يوضح الفرق بين متوسطي أفراد مجموعة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني

مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني		حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "T"	مستوى الدلالة	القرار
المراقبة	**القبلي**	**08**	33.38	2.669	07	7.827-	0.000	دال
	البعدي		49.38	4.868				
التوجيه	**القبلي**	**08**	40.13	4.257	07	12.402-	0.000	دال
	البعدي		54.75	6.205				
تنظيم الاستخدام	**القبلي**	**08**	27.88	2.748	07	7.273-	0.000	دال
	البعدي		39.38	4.779				
الدرجة الكلية	**القبلي**	**08**	102.38	5.927	07	9.017-	0.000	دال
	البعدي		143.50	15.483				

على ضوء النتائج المحصل عليها في الجدول رقم(33) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لأفراد مجموعة الدراسة في الدرجة الكلية لبعد المراقبة في القياس القبلي جاء منخفضا (33.38) عن متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (49.38) مما يجرنا إلى القول بأن هناك فرق بين القياسين، وهذا ما أكدته قيمة (T_{test}) التي بلغت كما هو موضح في الجدول بـ (−7.827) وهي قيمة سالبة أي أن الفرق هنا هو لصالح القياس البعدي وهي قيمة دالة إحصائيا عند درجة الحرية (07) ومستوى الدلالة (α=0.01) اما المتوسط الحسابي لمجموعة الدراسة في الدرجة الكلية لبعد التوجيه في القياس القبلي فقد جاء هو أيضا منخفضا (40.13) عن متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (54.75) مما يجرنا إلى القول بأن هناك فرق بين القياسين، وهذا ما أكدته قيمة (T_{test}) التي بلغت كما هو موضح في الجدول بـ(−12.402) وهي قيمة سالبة أي أن الفرق هنا هو لصالح القياس البعدي وهي قيمة دالة إحصائيا عند درجة الحرية (07) ومستوى الدلالة (α=0.01) وأيضا المتوسط الحسابي لمجموعة الدراسة في الدرجة الكلية لبعد تنظيم الاستخدام في القياس القبلي جاء منخفضا (27.88) عن متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (39.38) مما يجرنا إلى القول بأن هناك فرق بين القياسين، وهذا ما أكدته قيمة (T_{test}) التي بلغت كما هو موضح في الجدول بـ (−7.273) وهي قيمة سالبة أي أن الفرق هنا هو لصالح القياس البعدي وهي قيمة دالة إحصائيا عند درجة الحرية (07) ومستوى الدلالة (α=0.01) كما يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة "ت" دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) بالنسبة لمقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني ككل وبالنسبة لجميع أبعاده الفرعية أي أنه توجد فروق ارتقت لمستوى الدلالة بين متوسطات درجات أفراد مجموعة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي إذ بلغ متوسط ذلك (143.50) للقياس البعدي، مقابل (102.38) للقياس القبلي، وهذا يعني أنه تم رفض الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فرق بين القياسين، وبالتالي نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت **مؤيدة** للفرضية الثالثة القائلة **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي**

والقياس البعدي على مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني لدى أفراد مجموعة الدراسة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%

وللتحقق من حجم أثر البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية تم حساب **الدلالة العملية «حجم الأثر** «من خلال حساب قيمة **مربع** "**إيتا**"(η^2) وفق المعادلة التالية:

وبالنظر إلى قيم اختبار الدلالة الاحصائية (ت) في كل بعد وفي المقياس ككل، وبعد تعويضها في معامل حجم التأثير مربع إيتا (η^2)

الجدول رقم (34) يوضح أحجام التأثير المستخرجة بالنسبة للبرنامج ككل على متغيرات الدراسة

المحاور	قيمة اختبار (ت)	درجة الحرية	قيمة مربع إيتا	حجم التأثير
المراقبة	7.827-	**07**	**0.89**	كبير جدا
التوجيه	12.402-	**07**	**0.95**	كبير جدا
تنظيم الاستخدام	7.273-	**07**	**0.88**	كبير جدا
المقياس ككل	9.017-	**07**	**0.92**	كبير جدا

من خلال الجدول أعلاه رقم (34) وجد أن أحجام التأثير قدرت بـ(**0.89**) بالنسبة للبعد المراقبة و(**0.95**) بالنسبة للبعد التوجيه أما بالنسبة للبعد تنظيم الاستخدام فقد بلغت(0.88) أما بالنسبة للمقياس ككل فقد بلغ حجم التأثير(0.92)، مما يعني أن(89 %،95%،88%) من التباين الحاصل في الأبعاد الفرعية و(92%) من التباين الحاصل في الدرجة الكلية يرتبط بالتباين الموجود في البرنامج الإرشادي وهو اعلى من(0.20) وبالتالي فإن حجم تأثير البرنامج كبير جدا أي أن الفرق بين مستوى طرق التعامل لدى أفراد مجموعة الدراسة في القياس القبلي والبعدي راجع في الأساس إلى المتغير المستقل (البرنامج)، وليس لعوامل خارجية أخرى الامر الذي يؤكد فاعلية البرنامج الارشادي المستخدم في الدراسة الحالية واثره الواضح **في تحسين مستوى استخدام طرق تعامل الأمهات مع الإدمان الالكتروني لدى أبنائهن**

ولتدعيم النتائج الإحصائية والعملية المتوصل إليها من خلال هذه الدراسة، ورفع الثقة في النتائج المتوصل إليها، والتأكد من أن هذه النتائج ترجع لتأثير البرنامج الإرشادي لجأت الباحثة إلى حساب نسبة

التغير Chang Ratio لمتوسطات درجات مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني كما هو موضح في الجدول رقم(35) وذلك باستخدام القانون التالي:

$$\text{ن.غ} = \frac{\text{ق2} - \text{ق1}}{\text{ق1}} \times 100$$

حيث ن.غ =نسبة التغير، ق1 = متوسط درجات القياس القبلي، ق2 = متوسط درجات القياس البعدي **(أحمد الشربيني،2008، ص119).**

جدول رقم(35): يوضح نسبة التغير لمتوسطات درجات مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني لمجموعة الدراسة

م	ق1	ق2	ن.غ
01	97	123	%36.08
02	99	154	%55.55
03	111	154	%38.73
04	110	158	%43.63
05	105	129	%22.85
06	99	145	%46.66
07	103	160	55.53
08	95	125	%31.57

يتضح من الجدول السابق رقم(35) أن قيم نسب التغير كلها موجبة ومقبولة بشكل عام وتثبت وجود تحسن لدى أفراد مجموعة الدراسة على مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني في القياس البعدي مقارنة بأدائهم في القياس القبلي ولما كانت المقاييس والاختبارات النفسية من نوع مقاييس المسافة وليس لها نقطة صفر مطلق يتخذ كقاعدة أساس للتعبير عن دلالات التغيرات الإحصائية، كان من الأوقع طالما أن طبيعة الدراسة ليست إكلينيكية أن يحسب المتوسط العام للنسبة التغير من خلال جمع نسبة التغير لأفراد مجموعة الدراسة وقسمتها على العدد الكلي للمجموعة (ن=08)ومجموع نسب التغير(330.41)

وبالتالي يكون متوسط نسبة التغير للمجموعة الدراسة ككل(41.30) وهي نسبة متوسطة تؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين طرق تعامل مع الإدمان الإلكتروني.

تقضي الأم وقتا أطول مع الأبناء قياسا بالوقت الذي يقضيه الأب معهم كما تعد هي الأكثر احتكاكا بهم والأكثر تعاملا معهم ويقع على عاتقها الدور الأكبر من التربية والرقابة على سلوكياتهم وتوجيهها خاصة في المجتمعات العربية، وعلى هذا الأساس يرى الباحثين أن تدريب الأم وإرشادها إلى الأساليب المناسبة للتعامل مع مشكلات الأبناء يمكن أن يقيهم من الوقوع في كثير من الاضطرابات النفسية وهو الأمر الذي يتفق مع ما ترمي إليه الدراسة الحالية من محاولة تحسين طرق التعامل مع أبنائهم المدمنين الكترونيا، ومن الواضح من خلال النتائج المتوصل إليها فإن البرنامج الارشادي ساهم في تحسين طرق تعامل الأمهات مع أبنائهم المدمنين الكترونيا حيث ترى الباحثة ان هذه النتيجة قد ترجع لعدة عوامل منها:

- نظرا لاحتواء البرنامج الارشادي على عدة جلسات والتي تضمنت مجموعة من الارشادات والتوجيهات التي قدمت بشكل منظم ومخطط، والذي أتاح لأفراد مجموعة الدراسة فرص تدريبية متنوعة، تمكنوا من خلالها تنمية ما لديهم من مهارات واكتساب بعض المهارات التي يفتقدونها. وتتمثل في مهارات (حل المشكلات، أساليب تعديل السلوك، تنظيم استخدام الأبناء للإنترنت) وفي هذا الصدد يؤكد **زهران (1980، ص480)** على ضرورة أن تقدم البرامج الموجه للوالدين "بأسلوب بسيط يعطي ثقافة نفسية وتربوية في جرعة مقبولة مع التركيز على التطبيقات التربوية والعملية التي يستفيد منها الوالدان في الاسرة بالنسبة لعملية الإرشاد النفسي والتنشئة الاجتماعية والرعاية الوالدية السليمة وتوفير جو أسري مناسب للنمو السوي وتجنب الأساليب الخاطئة في التربية. وهذا ما حرصت الباحثة على أن يضمه البرنامج
- تجانس أفراد مجموعة الدراسة في كثير من المتغيرات التي عملت الباحثة على ضبطها سهل على الباحثة التعامل مع المشاركات وتوصيل جل الأهداف المسطرة، ويسر عملية التفاعل بين الباحثة

والمشاركات وبين المشاركات أنفسهن وبناء علاقة إرشادية قوية نظرا لصغر حجم المجموعة وهذا ما أكد عليه **لوسر**Loser (1957) أنه كلما زاد حجم الجماعة أصبح التفاعل بين الأعضاء أضعف والعلاقات فيما بينهم ليس له معنى وأن الحجم الأمثل لعدد أعضاء الجماعة هو (4-8) أشخاص **(الداهري، 2016، ص48)**.

- الأسلوب الارشادي المستخدم أتاح للأفراد مجموعة الدراسة فرصة لتكوين علاقات اجتماعية جديدة واكتساب وتبادل خبرات ومهارات تفيد في طريقة تعاملهم مع أبنائهم بصفة عامة والمدمنين على الإنترنت بصفة خاصة من خلال التعلم من بعضهم البعض، وأدى الانتماء إلى مجموعة الدراسة إلى التخلص من الشعور بالاختلاف، والاقتناع بأن مشكلة الإدمان الالكتروني لدى الأبناء هي مشكلة مشتركة تواجه جل الاسر تقريبا وهذه أحد الميزات الأساسية في هذا النوع من الارشاد، حيث أدركت الامهات أن مشكلة الاستخدام السيئ للأنترنت من قبل الأبناء لا يقتصر على أشخاص معينين بل عامة ومشتركة. هذا ويتفق كثير من الباحثين في مجال الارشاد النفسي على أهمية هذا النوع من الارشاد حيث تؤكد عبد المقصود(2005) (كما ورد في **عبد العظيم، 2013، ص161**) بأنه من الأساليب الناجحة في علاج الكثير من المشكلات السلوكية والنفسية، حيث يجد الفرد في وجود الإرشاد الجماعي التأييد المتبادل والتشجيع الذي يسهل له مناقشة مشكلاته بصراحة حيث يتبين أبعادها وينمي لديه الثقة في التصرف تجاهها والتخفيف من حدة هذه المشكلات والاضطرابات.
- العلاقة الارشادية الطيبة التي تكونت بين الباحثة والامهات ساعدت الطرفين على التحرك في اتجاه احداث التغيير المطلوب وذلك من خلال التوقعات الإيجابية للمشاركات التي عبروا عنها من خلال الاستجابة على استمارة توقعات المشاركين في البرنامج والتي كانت تحمل الكثير من الآمال وطموحات الأمهات في التغلب على مشكلة إدمان الأبناء للإنترنت، وكذا اهداف وشروط نجاح البرنامج التي تم توضيحها من طرف الباحثة في الجلسة الأولى حيث: أثبتت الخبرة أن التغيرات التي تدوم ويبقى أثرها

هي التي ترتبط بنمو علاقة ارشادية مواتية ناشئة عن تحالف علاجي ناجح توحد فيه المرشد ودمج صورته في العالم الداخلي للفرد، أي عالم تصوراته وعلاقاته الحميمية الداخلية بالآخرين، وتشبه هذه العلاقة الدينامية (أي المليئة بالحركة والحياة) النضج والنمو العادي عند الطفل عندما تتطبع شخصيته بما يتلقاه من اتجاهات وأساليب سلوك ابويه تلك التي تتبني عليها صورته هو نفسه فالمرشد يحاول الوصول إلى ما يقارب تلك العملية النفسية وإذا نجحت تلك المحاولة يحدث تغير ملحوظ في عالم المسترشد الداخلي وبالتالي في علاقته بالآخرين وبالحياة **(القاضي، وفطيم، وحسين، 2002، ص76)**

- في ضوء ما تم تقديمه في البرنامج من معلومات معرفية وسلوكية وأساليب وفنيات وأنشطة مختلفة، ساعدت في تحسين طرق تعامل الأمهات مع أبنائهن المدمنين الكترونيا حيث قامت الباحثة خلال الجلسات بمناقشة مع أفراد مجموعة الدراسة كل من التأثيرات الإيجابية والسلبية المترتبة على الإنترنت وعلى شخصية الأبناء ونموهم النفسي والعقلي وصحتهم النفسية بشكل خاص وعلى الجوانب الأكاديمية والتقدم والنجاح، والتحدث عن ماهية الإدمان الإلكتروني من حيث أسبابه واعراضه في مطوية وعرض لخطورة الإدمان الالكتروني على الأبناء ومناقشتها من خلال فنيات المحاضرة، والمناقشة، حتى يتمكنوا من التوجيه الصحيح لأبنائهم المدمنين، وقامت الباحثة خلال الجلسات بإكساب أفراد مجموعة الدراسة أساليب التواصل والاتصال مع الأبناء من خلال التربية الوالدية الإيجابية حيث ساعد البرنامج الأمهات على تبصيرهم بأهم الأساليب التربوية الإيجابية (التقبل، الدفء ومنح الاستقلالية) والتي يمكن من خلالها مساعدة أبنائهم على التخلص من الإدمان الإلكتروني واستخدام الأنترنت بشكل سليم فكثير من الأمهات والأباء يواجهون مشكلات في التواصل مع أبنائهم المراهقين" حيث أن المطلوب هو تنشئة أبناء قادرين على مواجهة تحديات العالم الرقمي، بالإضافة إلى التحلي بالروح الإيجابية في التعامل مع شبكة الانترنت"**(بكار، 2017، ص81)** وليس العكس، وتم أيضا إعادة تصحيح الأفكار عن كيفية التعامل مع الأبناء من خلال التربية الوالدية الإيجابية حيث وفر البرنامج فرصة التعرف على مفهوم التربية الوالدية

الإيجابية وأهم المبادئ التي تقوم عليها من خلال توفير بيئة آمنة للأبناء، حيث أن مهمة الأسرة الآن ليست في توفير الضروريات لأفرادها ومستلزمات الحياة من مأكل ومشرب وملبس ومسكن والحفاظ على أمن الأبناء وحياتهم فقط ولكن هي مطالبة بحماية أبنائها ورعايتهم دينيا وخلقيا وفكريا ولا بد أن تكون لها دور استباقي ووقائي من خلال علاقة تفاعلية مع الأبناء لتذليل ما يعترضهم من مشكلات ومحاولة الإسهام في حلها حتى لا يلجأون إلى المواقع الافتراضية بحثا عن الحل الذي غالبا ما يأتي من غرباء ليس لديهم الخبرة الكافية أو الرغبة الحقيقية في إبداء الرأي السليم **(حسين، 2016، ص519)**. ساهمت هذه الجلسات بشكل كبير في إعادة البناء المعرفي الذي يهدف إلى تزويد الأمهات بأهمية بناء علاقات جيدة مع الأبناء وامدادهن بالمعلومات اللازمة حول رعاية أبنائهن المراهقين المدمنين على الإنترنت، وكيفية معاملتهم والفوائد التي ستعود عليهم من تحقيق ذلك، إنها بلا شك أحد أفضل الأساليب الصحية لتربية الأبناء، حيث وجد أفراد مجموعة الدراسة خلال جلسات البرنامج الإرشادي بدائل تربوية أكثر فعالية وإيجابية في التعامل مع مشكلات الأبناء عن تلك التي اعتادوا على ممارستها مع أبنائهم المراهقين المدمنين على الإنترنت، وذلك ما عبرت عنه الأمهات المشتركات في البرنامج الارشادي واللواتي كن يبدين سعادتهن بالتغير الملحوظ على تعاملهن مع ابنائهن نتيجة اتباعهن طرق وأساليب التربية الوالدية الإيجابية التي تعلمنها في بعض جلسات البرنامج وهذا ما دفعهن إلى الانتظام على حضور جلسات البرنامج الارشادي، واهتمامهم والمشاركة الفعالة والالتزام بالمواعيد فضلا عن القيام بالواجبات المنزلية، فالبرنامج يبقى أثره محدودا ما لم يتم نقل تلك التعلمات والممارسات إلى واقع المشاركين في مواقف الحياة اليومية وهذا ما حرصت الباحثة على تلقينه للأمهات في كل جلسات البرنامج وقد تم رصد ذلك خلال شبكة الملاحظة التي أعدت خصيصا لذلك أنظر ملحق رقم (...).حيث أنه من خلال تحليل شبكة الملاحظة والتي تضمنت أربعة مجالات وهي: (سلوك المشاركات في الجلسات، الظروف الصحية، الحوادث الأسرية، الدافعية للتعلم) تبين أن المشاركات توفر قدر من الدافعية لدى أعضاء المجموعة

الارشادية وتتأثر الدافعية بظروف التعزيز الذي يتوفر في الموقف وقد استعملت الباحثة في الدراسة الحالية التعزيز اللفظي وغير اللفظي من وعبارات التشجيع والاستحسان، وتشير التعزيزات اللفظية إلى كل التعبيرات التي تصدر من الباحثة مثل: جيد، رائع، لقد قمتن بعمل جميل، احسنتن، شكرا لكي .... وغيرها من المعززات اللفظية الإيجابية التي تشجع الأمهات على بذل المزيد من الجهد في سبيل تغيير طرق تعاملهن مع ابنائهن المدمنين على الإنترنت وقد راعت الباحثة تقديم المعززات مباشرة بعد قيام الامهات بالسلوك المرغوب وبشكل فردي

حيث يرى باندورا بأن أفضل طريقة للحصول على إحساس قوي بالكفاية هو التمكن من الخبرات والمهارات وتعمل الوالدية الكفؤة على تعزيز الكفاية الوالدية الشخصية حيث أن الوالدين الذين يرون ان كفايتهم الوالدية منخفضة لن يحاولوا أن ينخرطوا في استراتيجيات والدية فعالة بل سيميلون إلى الاستسلام بسهولة عندما يواجهون صعوبات معينة، وهذا يظهر صحيحا بالنسبة للأطفال أنفسهم الذين يظهرون نموا ونجاحا في الحياة، وتربية سليمة تعزز الكفاية الوالدية في نفس ابائهم، أما الأطفال الذين يظهرون سلوكات منحرفة أو غير متكيفة يتعكس ذلك على إحساس والديهم بالكفاية وتنخفض نسبته**(بنات وآخرون، 2015، ص113)** كما تضمنت الجلسات كم كبير من المعلومات المعرفية عن خصائص مرحلة المراهقة وأهم الاحتياجات النفسية التي يجب اشباعها لدى المراهق، ومن ثم سهل على الأمهات اكتساب ثقافة تربوية تسهم في فهم مراحل النمو لدى أبنائهن ومن ثم القدرة على توجيههم وحسن التعامل معهم، وأعطى لهم مزيدا من الفهم حول طبيعة هذه المرحلة، وقد يكون ذلك قد أدى إلى احداث التغيير الإيجابي في التعامل مع أبنائهن. حيث صرحت أغلبية الأمهات أنهن كن يستعملن العقاب البدني مع أبنائهن ومع حضور جلسات البرنامج تغيرت طريقة تعاملهن فأصبحن أكثر قدرة على منح الحب والتقبل لأبنائهن من خلال بعض الأساليب السلوكية التي تعلمنها في البرنامج على سبيل المثال لا الحصر

(أهمية القبلة–احتضان الأبناء–الحوار–المناقشة والتوجيه التربوي السليم) وغيرها مما تم التطرق إليه في جلسات البرنامج.

وفي هذا الصدد أجرى ثوماسthomas1996 دراسة استهدفت معرفة فاعلية برنامج تدريبي لزيادة وعي الأباء حول مراحل نمو الطفل، وكيفية التفاعل مع الأبناء استمر البرنامج لمدة (10) أسابيع بمعدل جلسة كل أسبوع. دلت النتائج أن البرنامج كان فعالا في تحسين وعي الأباء حول مراحل نمو الطفل، والوعي باستجابات الأطفال وكيفية التفاعل مع الأبناء. كما دلت نتائج الدراسة من خلال مقابلة الأباء إلى تحسن مستوى الاتصال، والتوافق الزواجي، والتكيف الأسري، وزيادة مستوى وعي الإباء حول المواضيع المتعلقة بأبنائهم **(مقدادي، 2013، ص719)** وهذا ما حرصت الباحثة على تدريبه للمشاركات في البرنامج والذي أدى إلى زيادة التواصل مع أبنائهن وفهم خصائص المرحلة التي يمر بها المراهقين وذلك ما عبرت عنه المشاركات من تحسن العلاقة بينهم وبين أبنائهن حتى يتمكن في الخطوة الموالية من توجيههم ومراقبة سلوكياتهم وتنظيم استخدام الإنترنت دون حدوث تصادم أو تعارض مع ما يريدونه منهم.

كما ساهم محتوى الجلسات في تغيير أفكارهن تجاه الطرق المتبعة في تنشئة وتربية أبنائهن من خلال توجيههم إلى ضرورة وضع أهداف سلوكية واضحة خلال عملية التنشئة وضرورة التخطيط لتحقيق هذه الأهداف فلقد تم تدريب الأمهات خلال الجلسات على مهارات تعديل سلوك المراهقين، وكيفية مساعدة أبنائهن على تنظيم أوقات استخدام الإنترنت، وتحديد السلوكيات المقبولة على الإنترنت وغير المقبولة وتعد هذه المهارات مهمة لأن الممارسات الاسرية التربوية في التعامل مع الأبناء يجب أن تنطلق من قواعد تربوية صحيحة وواضحة بالنسبة للوالدين والابناء

فالقاعدة الذهبية في معالجة مشكلة الإدمان على الانترنت لدى الأبناء هي كلما استطاع الوالدان احتضان الابن والاقتراب منه وتوفير قدر جيد من الحب والاهتمام به، تمكنا من حمايته من الأخطار المحيطة، وامكنهما تفهم رغباته وأسباب معاناته على الوجه الصحيح، وبشكل عميق حيث ان تأثير الوالدين في

الأبناء مرتبط اطرادا بقدرتهم على تضييق الفجوة بينهم وبين أبنائهم والعكس صحيح **(بكار، 2017، ص78)**.

وفي هذا السياق أشارت دراسة (Lee,2007) أن هناك ارتباطا بين الصراع داخل الأسرة وحالات إدمان الإنترنت، وكذا دراسة Martberg(2014) إلى وجود علاقة قوية ذات طبيعة سلبية بين كل من إدمان الإنترنت والترابط الأسري **(الزهراني، والسحاري، 2020، ص214)**حيث أكد كلارك(2006) على أهمية تدريب الوالدين على إتباع القوانين الأساسية في تربية الأبناء نظرا لأهميتها في تحسين سلوك الأبناء وبالتالي شعور الأباء بنجاحهم في كفايتهم الوالدية، من حيث قدرتهم على حل المشكلات المختلفة التي يواجهونها أثناء تربية أبنائهم، والتجنب في الوقوع في أخطاء التربية **(بنات واخرون، 2015، ص113)**، ويتفق هذا أيضا مع ما توصلت اليه دراسة الطيار(2016) من ان استخدام الأساليب التربوية غير السوية ينجم عنه إدمان الإنترنت بصرف النظر عن مستوى ودرجة وطبيعة هذا الإدمان إن خبرات الطفولة السيئة وأساليب المعاملة الوالدية الخاطئة تعد من مؤشرات أو من عوامل المنبئة بإدمان الإنترنت.

تضمن هذه الارشادات، الذي ظهر في نتائج استمارة تقييم الجلسات التي وزعت على أفراد المجموعة التجريبية في نهاية كل جلسة من خلال استجابتهم على الأسئلة المفتوحة للاستمارة من حيث اهم الموضوعات التي استفادوا، والوقت المخصص لكل جلسة، والملاحظات التي لم يشعروا بالراحة اتجاهها، وكذا أداء الباحثة خلال الجلسات بالإضافة إلى بعض الملاحظات الأخرى

كما ظهر في نتائج استمارة تقييم البرنامج الإرشادي التي وزعت على المشتركات في نهاية البرنامج الارشادي، وتبين أن جميع أفراد مجموعة الدراسة تقريبا قد استفادوا ب (درجة كبيرة) من البرنامج الارشادي المقدم على بنود الاستمارة وأكدوا أن البرنامج كان منظم من حيث الجلسات والمحتوى والتنفيذ

- طبيعة الفنيات الإرشادية المستخدمة في الجلسات: فالبرنامج الارشادي من خلال طرقه وفنياته كان له دور فعالا في تحسين طرق التعامل لدى الأمهات حيث تم استخدام فنيات معرفية مثل: المحاضرة حيث

ساهمت في تعلم أعضاء المجموعة الارشادية الكثير من الأفكار والمعلومات والمفاهيم التي سبق التطرق إليها في مواضيع الجلسات، ويلي هذه المحاضرات مناقشات جماعية، والتي تساعد على إعادة البناء المعرفي للأمهات كما أنها تساهم في الكشف عن كثير من الأفكار اللاعقلانية والمشاعر والسلوكيات الخاطئة والسلبية التي تتبناها الأمهات في تعاملهن مع ابنائهن بصفة عامة والمدمنين على الانترنت بصفة خاصة، لأنه من غير الممكن ان يتم تدريب الأمهات على حل مشكلة سلوكية لدى أبنائهم، بعيدا عن تصحيح بعض الأفكار الخاطئة التي يحملنها حول أساليب التنشئة الوالدية، حيث حرصت الباحثة أن تأخذ تلك المناقشات طابع الحوار الكلامي المنظم، والتي ساعدت على تنمية أفكار المجموعة الارشادية وتبادل الخبرات والمهارات في التعامل مع الأبناء، من خلال طرح أراءهم وتقديم المعونة لبعضهم البعض مما يمنحهم القدرة على توسيع اهتماماتهم الفكرية وتشعر كل مشاركة أنها ذات فائدة للجماعة وكذا التغذية الراجعة المستمرة للأمهات أثناء جلسات البرنامج مكنهن من الحصول على معلومات منظمة يسهل استعابها ودمجها في بنائهن المعرفي والتي بدورها تمثل احدى الاستراتيجيات الأساسية في نظرية الارشاد المعرفي السلوكي

- **فنيات سلوكية:** تضمن البرنامج أيضا فنية لعب الدور وتبادل الأدوار مع الأمهات حيث شجعت الباحثة الأمهات على لعب الأدوار وتنفيذ تلك الأنشطة مع أبنائهم حيث تعد هذه الفنية من الأساليب الفعالة والمشوقة وفيه يتم التعامل مع ما في عقول الأفراد أي أفكارهم ومشاعرهم ويدفعهم نحو البدء بالتحرك للإحداث التغيير في السلوكيات على الصعيد الواقعي وقد تم استخدام هذه الفنية في الجلسة رقم (..) حيث اتاحت هذه الفنية للأمهات محاولة معايشة خبرة المراهقين المدمنين على الإنترنت والتعرف على ما يدور في اذهانهم من أفكار، والمشاعر التي يعيشون فيها مما ساعد الأمهات على ادراك موقف الأبناء وأدى إلى تكوين رؤية أكثر وضوحا لما يجري سواء في علاقتهن مع ابنائهن أو حول موضوع ادمان الانترنت.

ولذا جاءت النتائج التي توصلت اليها الدراسة الحالية متسقة مع نتائج دراسات كل من دراسة بريمز وبالدن وبكستر(Brems,Baldwing&Baxter,1993) .التي أشارت نتائج التقارير الذاتية التي قدمها الوالدان، إلى أن التدريب على مهارات التعلم الوالدية، ومهارات تعديل السلوك، أدى إلى انخفاض مستوى الضغوطات النفسية بينهم وبين أبنائهم، كذلك أدى إلى تحسن في مستوى التكيف الأسري، والعلاقات بين أفراد الأسرة، وأشارت التقارير إلى انخفاض مستوى الإساءة بين أفراد الاسرة نحو أبنائها، وكذا **دراسة**Caskey"**(1997) حيث** جاءت نتائج البحث لتؤكد أن: هذا التدريب المتداخل الأجيال أدى إلى تأثير إيجابي على الأهالي والطلبة وأن استخدام الاهل للإنترنت مع جماعة أفضل من الاستخدام الفردي، **واتفقت أيضا مع دراسة نادر فتحي قاسم (2008)** التي توصلت إلى فاعلية البرنامج في تعديل السلوكيات السلبية التي يتعامل بها الوالدان مع الأبناء بصفة عامة، وكذا دراسة بنات واخرون(2015) التي توصلت إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين الكفاءة الوالدية المدركة

ويتفق كل من Sahu and Baghel(2012) مع كامل (2009) على أن الارشاد الاسري يساعد على تعليم الأسر الأساليب السوية للاستمتاع الفعال وحل المشكلات من أجل تقوية عمليات التواصل داخل الأسرة: كذلك يعد مؤشرا دالا على تحقيق نواتج إيجابية لدى الأطفال حيث يعد هذا النوع من الارشاد فعالا ومقبولا وله أثر ممتد وبعيد المدى على تحقيق الصحة النفسية خاصة لدى الأطفال والامهات فوجود برامج ارشادية داعمة للوالدين لتعليمهم كيف ينمو الطفل نفسيا ومعرفيا واجتماعيا تكون مؤثرة وجيدة في توجيه الوالدين لتنمية مهارات أطفالهم وتساعدهم على الحد من العديد من المشكلات السلوكية التي قد تحدث نتيجة سوء المعاملة الوالدية فهي تعتمد على إكسابهم الأساليب العملية التي تساعد على تحسين سلوك الطفل مثل استخدام المعززات الإيجابية للسلوك الجيد وكيفية إعطاء تعليمات واضحة للطفل تساعده على معرفة المهام المطلوبة منه تحديدا **(قاسم، 2020، ص1405).**

وتوصلت دراسة غلادنج2003Gladding التي تتعلق بفاعلية الإرشاد الأسري من خلال تحليل (250) دراسة أن برامج الارشاد الاسري كانت أكثر فاعلية مقارنة بعدم المعالجة، ولم تظهر أية دراسة وجود آثار سلبية ناجمة عن أي شكل من أشكال الإرشاد الأسري. وقد كان للإرشاد الاسري نتائج إيجابية في التعامل مع اضطرابات متعددة، مثل: وجود صراعات زواجية، ومشكلات تتعلق بعلاقة الأباء بأبنائهم من حيث النمط المتبع في تنشئتهم **(مقدادي، 2013، ص719)**.

أكدت الدراسة الحالية على أهمية الإرشاد النفسي بفنياته في تحسن أفراد المجموعة التجريبية وذلك باستخدام مجموعة من الفنيات والأنشطة، وأن تدريب أفراد مجموعة الدراسة على طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني لدى أبنائهم بأساليب واقعية وعلمية اثبتت فاعليتها في التعامل مع مثل هذه المشكلات ساهمت في تغيير التفكير والمشاعر والسلوك لدى الأمهات وهذا ما لمسته الباحثة من خلال التقارير الذاتية للأمهات والمجسدة في مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني. وعليه فإن ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج يؤكد دور الاسرة.

4.1.عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة: نصت الفرضية الرابعة على أنه:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05) بين متوسطات درجات أفراد مجموعة الدراسة في القياسين البعدي، والتتبعي لمقياس طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني (المراقبة، التوجيه، تنظيم الاستخدام) ، وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار الدلالة الاحصائية (ت) لعينتين مترابطتين كما يتبين في الجدول الآتي:

جدول رقم (36): يوضح نتائج اختبار"ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد مجموعة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني

الجدول رقم (36): يوضح نتائج اختبار"ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد مجموعة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني								
مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني		حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "T"	مستوى الدلالة	القرار
المراقبة	البعدي	08	49.38	4.868	07	0.948	0.000	غيردال
	التتبعي		48.00	3.586				
التوجيه	البعدي	08	54.75	6.205	07	1.574	0.000	غيردال
	التتبعي		51.88	5.222				
تنظيم الاستخدام	البعدي	08	39.38	4.779	07	1.758	0.000	غيردال
	التتبعي		36.25	4.683				
الدرجة الكلية	البعدي	08	143.50	15.483	07	0.982	0.000	غيردال
	التتبعي		138.88	12.253				

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (36) أن قيمة اختبار"ت" الإجمالية بلغت(0.982)، بينما تراوحت قيم "ت" للأبعاد الفرعية لمقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني(المراقبة،التوجيه وتنظيم الإستخدام) على التوالي ما بين(0.948)و(1.574) و(1.758)وهي قيم تؤكد عدم وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) بين متوسطي درجات الأمهات المشاركات في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني مما يشير إلى استمرار تحسن أفراد مجموعة الدراسة بأثر البرنامج الارشادي بعد مرور ثلاث أشهر من تطبيقه. وترجع الباحثة نتيجة هذا الفرض من استمرار أثر البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي إلى تشجيع الباحثة لأفراد المجموعة التجريبية للمحافظة على المكتسبات التي تم تعلمها في البرنامج وممارسة ما تم تعلمه والتدرب عليه مع ابنائهن في مواقف الحياة الواقعية والتي تمكنهن من أداء دورهن في تربية الأبناء ومتابعة استخدمهم للإنترنت بشكل جيد،

وتشجيعهن على القراءة والاطلاع على كل ما يخص التعامل الجيد مع مشكلات الأبناء وارشادهم إلى بعض الكتب والمواقع المتخصصة في حماية الأبناء من مخاطر الإنترنت والإدمان عليها، كما يمكن تفسير هذه النتيجة ايضا في ضوء استعداد الأمهات ومحاولتهن الجادة في تطوير الذات عن طريق اكتساب مهارات التعامل مع الاستخدام المفرط للإنترنت من قبل ابنائهن والتي يفتقرنها مثل(مهارة حل المشكلات، مهارة تعديل السلوك، مهارة تنظيم وقت الأبناء، مهارة التوجيه، مهارة الحوار)، وهي مهارات تتسم ببقاء أثر تعلمها كما ساهمت دافعيتهم للتعلم في تنمية وعيهم واتجاهاتهم نحو التعلم حول كيفية حماية ابنائهن من الإدمان الإلكتروني، وتشير هذه النتيجة بوجه عام إلى أن البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي الذي طبقته الباحثة قد ساهم في استمرار التحسن الأمر الذي أدى إلى بقاء النتائج الإيجابية في مستوى استخدام طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني لدى الأمهات، فالإرشاد المعرفي السلوكي يساعد الأفراد على تغيير أفكارهم ومن ثم مشاعرهم وسلوكياتهم وينمي لديهم الوعي بالحاضر

ويتفق مع دراسة بنات وآخرون (2016) من استمرار أثر برنامج التدريب.

الاستنتاج العام:

أصبحت البرامج الإرشادية ضرورة ملحة في عالم اليوم، وأصبح التخطيط لها يشكل جزء أساسيا من الخدمات النفسية المقدمة للأفراد والجماعات التي تحتاج إلى تلك الخدمات، من هنا سعت العديد من الدراسات لتقديم برامج ارشادية لمعالجة مشكلات عديدة من بينها مشكلة الإدمان الالكتروني، وذلك من خلال البحث في المشكلة بتحديد أسبابها، والعوامل التي أسهمت في ظهورها، والتي قد تكون العوامل الأسرية واحدة من بينها، ومن ثم تصميم البرامج الارشادية التي تتناسب وطبيعة المشكلة، وعليه قامت الباحثة بوضع وتصميم البرنامج الإرشادي الحالي الذي يتناسب مع طبيعة المشكلة وعمر المشاركين وجنسهم، وقد تضمن الأهداف التي تسعى الدراسة لتحقيقها من خلال عدد من الجلسات، والأساليب المستخدمة في البرنامج مثل(الأسلوب حل المشكلات، أسلوب التعزيز الإيجابي وإعادة البناء المعرفي...) إضافة إلى تحديد المقياس الذي تستفيد منه الباحثة في رصد التغيرات الإيجابية التي حدثت لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد الانتهاء من البرنامج الإرشادي وبعد مرور فترة متابعة تقدر بثلاث أشهر والمتمثلة في مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني، وما تم استنتاجه من الدراسة هو ان:

- الإدمان الالكتروني يرتبط بكثير من الاضطرابات النفسية وهذا ما بينته عديد الدراسات المحلية والعربية والأجنبية، وعلية بات من الواجب على المهتمين بالقضايا التربوية والنفسية التوجه نحو معالجة المشكلة بإجراء المزيد من الدراسات والبحوث خاصة مع هذا التطور الرهيب في مجال تكنولوجيا الاعلام والاتصال.

- الاسرة تعد النواة الأولى في علاج مشكلة الإدمان الالكتروني عند الأبناء بما تقدمه من أساليب الرعاية المختلفة.

- مستوى الإدمان الالكتروني لدى المراهقين المتمدرسين مرتفع.

- مستوى استخدام طرق تعامل الأمهات مع الإدمان الإلكتروني لدى أبنائهن منخفض.

- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني لدى أفراد المجموعة التجريبية والتي كانت لصالح القياس البعدي.

- لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات القياس البعدي والتتبعي على مقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني لدى أفراد المجموعة التجريبية.

- للبرنامج الإرشادي أثر كبير في تحسين طرق تعامل الأمهات مع ابنائهن المدمنين الكترونيا.

كما أكدت الدراسة أيضا على أهمية الارشاد النفسي، والبرامج الارشادية النفسية التثقيفية في التدخل الإيجابي لأجل حل بعض المشكلات التي تعاني منها الاسر الجزائرية.

خاتمة

إن ما يمكن أن نختم به هذه الدراسة هو أن موضوع الإدمان الإلكتروني لا يعني أن نتوقف أو نمنع الأبناء من استخدام الإنترنت بقدر ما هو دعوة لاستحداث التوازن في التعامل مع هذه التقنية والعمل على ممارسة الاستخدام المعتدل مع ضرورة تفعيل الرقابة الأسرية، ومتابعة وتوجيه الوالدين للأبناء عند الاستخدام الإلكتروني، حيث ان تعامل الوالدين بشكل فعال وايجابي مع مستجدات العصر التكنولوجية يعد من صميم التربية الوالدية الإيجابية كما أن التعامل الإيجابي مع الانترنت وما يتصل بها من مواقع الكترونية يمكن أن يقي الأبناء من وقوع في مشكلة الإدمان عليها وبناء على ذلك حاولت الباحثة من خلال الدراسة الحالية بعد القراءة والاطلاع على ما كتب حول موضوع الإدمان الالكتروني وطرق تعامل الوالدين مع هذه المشكلة من أبحاث ودراسات سابقة، بناء برنامج ارشادي قد يساهم في تحسين تلك الطرق وعلى ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة في الدراسة الحالية يمكن القول أنها توصلت إلى تحقيق الأهداف التي انطلقت منها حيث تشير نتائج الدراسة إلى نجاح البرنامج الارشادي في تحسين طرق تعامل الوالدين مع أبنائهم المدمنين الكترونيا وهذا ما عبرت عنه المشاركات في البرنامج، ومن خلال النتائج المتوصل إليها من الدراسة نلمس مدى أهمية الأسرة، والتي تقع على عاتقها مسؤولية إعداد الأبناء إعدادا نفسيا، وتربويا وعلميا وثقافيا، وضرورة متابعتهم، ومراقبتهم وتوجيههم إلى الاستخدام الإيجابي للشبكة الإنترنت بما يمكنهم بالقيام بالمسؤولية المستقبلية، وتزداد إلى أهمية هؤلاء الابناء عندما يمتلكون ناصية العلم والمعرفة، ويتوقف مدى تمتعهم بالصحة النفسية والجسمية على مدى تمكنهم من استخدام كل طاقاتهم العقلية والجسمية في تنمية مهاراتهم، بحسن استغلال أوقاتهم بما يعود عليهم بالنفع والفائدة بعيدا عن الإفراط في استخدام الانترنت، ومنه يمكن القول إن بناء الإنسان على أساس سليم يمثل القاعدة الأساسية لبناء مجتمع متماسك فهو الوحدة الرئيسية التي يتكون منها المجتمع ويقوم عليها كما انه محور التنمية وصنعها.

اقتراحات الدراسة: على ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة تقترح الباحثة الآتي:

- تبني البرنامج الارشادي الحالي من طرف المهتمين بالصحة النفسية الاسرية وتطويره بما يخدم مصلحة الاسرة وترقيتها
- الاهتمام بإجراء مزيد من البرامج الارشادية الموجهة للوالدين لتحسين أساليب التعامل التربوية ولزيادة الكفاءة الوالدية وتنمية بعض المهارات الوالدية للتعامل مع مختلف المشكلات التي يتعرض لها الأبناء لتكون هذه البرامج الارشادية بمثابة برامج تأخذ طابع برامج التدخل المبكر للحد من ظهور المشكلات السلوكية في المراحل العمرية المختلفة
- اجراء دراسة حول الإدمان الالكتروني وعلاقته بإدارة الوقت لدى بعض العينات (الطلبة، المراهقين الموظفين)
- اجراء دراسة تجريبية حول أثر استراتيجية تنظيم الوقت في خفض سلوك الإدمان الالكتروني.
- بناء برامج ارشادية وقائية للوالدين حول مختلف أشكال الإدمان الالكتروني لدى الأبناء.
- بناء برامج إرشادية لعلاج كل نمط من أنماط الإدمان الالكتروني (الألعاب الالكترونية، المواقع الإباحية، تحميل المعلومات، مواقع التواصل الاجتماعي)
- اجراء المزيد من الدراسات حول تأثير كل طريقة من طرق التعامل مع الإنترنت المذكورة في الدراسة الحالية على خفض الإدمان الإلكتروني لدى الأبناء.
- إجراء دراسات حول تأثير الإدمان الإلكتروني على الدماغ البشري من خلال العلوم العصبية
- تبني استراتيجيات جديدة في علاج مشكلة الإدمان الالكتروني (اليقظة العقلية)

فاعلية برنامج ارشادي قائمة على اليقظة العقلية في خفض الإدمان الالكتروني.

- اجراء مزيد من الدراسات بهدف استقصاء الحاجات المعرفية والإرشادية لوالدي الأبناء المدمنين الكترونيا بهدف ارشادهم إلى التعامل الأمثل مع هذه المشكلة.

- توجيه اهتمام المؤسسات الحكومية والفاعلين في المجتمع الجزائري إلى الاهتمام بالإرشاد الاسري، وتفعيل دور الأسرة في توعية الأبناء بمخاطر الإنترنت وذلك من خلال وسائل الإعلام المختلفة.
- تدريب الأباء والامهات على التقنية الحديثة الإنترنت ومحو الامية الرقمية لديهم حتى يتمكنوا من حماية ابناءهم من خلال تضييق الفجوة الرقمية بين الأباء والابناء حتى يتسنى للأباء التواصل مع ابنائهم ومناقشتهم في طبيعة الاستخدام وتوعيتهم ومراقبة سلوكياتهم على الإنترنت.
- ضرورة احتواء المقررات الدراسية في المراحل التعليمية المختلفة دروس توضح أهمية الإنترنت ومختلف المواقع الالكترونية وكيفية الاستخدام الصحيح لها والذي يعود بالفائدة على الفرد وعلى المجتمع والتنبيه إلى مختلف المخاطر المحتملة لها. خاصة بعد أن أصبحت مصدر مهما من مصادر التعلم.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

أولا: المراجع العربية

إ س جي، هوفمان(2012). *العلاج المعرفي السلوكي*، (ترجمة مراد علي عيسى)، (ط.1)، القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.

إبراهيم علي، ست الجبل (2021). دور الأسرة المسلمة في التربية الروحية للأبناء في ضوء تحديات شبكة الإنترنت، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 5(07)، 52-68 تم الاسترجاع من :

https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-1307740

إبراهيم، لطفي عبد الباسط، أبوشنب، منى عبد الرزاق، أبو الخير، أماني كمال، وأبو يوسف، ابتسام سامي حلمي (2020). الاسهام النسبي للمناخ الأسري والضغوط النفسية في التنبؤ بإدمان الإنترنت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، *مجلة الاقتصاد المنزلي*، 30(3، 4)، 1-21.

ابرهيم، عبد الستار(1980). *العلاج النفسي الحديث*: السلسلة(27)، الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.

أبو أسعد، احمد عبد اللطيف(2011). *علم النفس الارشادي*، (ط.1)، عمان: دار المسيرة.

أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف؛ والغرير، أحمد نايل (2009). *التشخيص والتقييم في الارشاد*، (ط.1)، عمان: دار المسيرة.

أبو جدي، أمجد (2008). الإدمان على الهاتف النقال وعلاقته بالكشف عن الذات لدى عينة من طلبة الجامعتين الأردنية وعمان الاهلية، *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 4(02)، 137-150.

أبو زعيزع، عبد الله (2009). *اساسيات الارشاد النفسي والتربوي*، (ط.1)، الأردن: دار يافا العلمية.

أبو هدروس، ياسرة محمد(2016). فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في علاج الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" لدى عينة من المراهقات، *مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية*، 16(03)، 114-130.

ابوأسعد، أحمد عبد اللطيف (2015). *الصحة النفسية من منظور جديد*، ط1، عمان: دار المسيرة.

ابوأسعد، أحمد عبد اللطيف، وعربيات، أحمد عبد الحليم (2015). *نظريات الإرشاد النفسي والتربوي*، (ط.3)، عمان: دار المسيرة.

أبوعباة، صالح بن عبد الله؛ ونيازي، عبد المجيد بن طاش (2000). *الارشاد النفسي الاجتماعي*، الرياض: جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية.

أحرشاو، الغالي(د.ت). التربية الوالدية وسيكولوجية الطفل، *مجلة الطفولة العربية*، (70)، 76-79.

أحمد الشربيني، زكريا(2008). الإحصاء وتصميم التجارب في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.

أحمد شاهين، محمد(2015). فاعلية برنامج إرشادي معرفي-سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين، *مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية*، 19(02)، 358-390

اسماعيل أحمد، بشرى(2008). *دراسات في علم النفس*، ط1، القاهرة: الاتجاهات الثقافية للنشر والتوزيع.

الامارة، أسعد شريف، والحلو، علي حسين(2022). *مدخل الصحة النفسية*، (ط1)، عمان: دار المنهجية للنشر والتوزيع.

أي سي دي ال –العربية(2015). تقرير السلامة على الانترنت، دراسة بحثية حول سلوك الشباب العربي على الانترنت والمخاطر التي يتعرضون لها.

ايكوفان، شفيق(2021). المكانة المعرفية للأسرة لدى الأبناء في ظل هيمنة التكنولوجيا الحديثة، *المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية*، 3(02)، 171-204.

بارلو، ديفيده(2002). *مرجع إكلينيكي في الاضطرابات النفسية دليل علاجي تفصيلي*، (صفوت فرج مترجم)، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

بحاش، عبد الحق (2020). *أهمية الدلالة العملية كأسلوب مكمل للدلالة الإحصائية في ترشيد النتائج والقرارات المتعلقة بالبحوث التربوية من خلال عينة من بحوث الماجستير والدكتوراه في الجامعة الجزائرية*. (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.

البحيري، خلف محمد(30-31مارس، 2004). *التربية الاقتصادية الذاتية للأبناء مدخل لتطوير التربية الوالدية من منظور إسلامي*، ورقة عمل مقدمة في ندوة نحو والدية راشدة من أجل مجتمع أرشد، الجزء الأول، مركز الدراسات المعرفية، كلية التربية بسوهاج.

البخاري، محمد بن إسماعيل(1999). صحيح *البخاري*، الرياض: دار السلام للنشر

برسيم، كريم عواد(2018). المخدرات والمخدرات الرقمية وأثارها على سلوك الشباب العربي: العراق نموذجا، *المجلة العلمية لجمعية إمسيا التربية عن طريق الفن*، 13(14)، 148-171.

بركات، وجدي محمد، وتوفيق، توفيق عبد المنعم (18-2009/05/19). *الاطفال والعوالم الافتراضية. آمال وأخطار*، مؤتمر الطفولة في عالم متغير، البحرين، الجمعية البحرينية لتنمية الطفولة.

بركو، مزوز (2009). التنشئة الاجتماعية في الاسرة الجزائرية، *مجلة شبكة العلوم النفسية العربية*، (21-22)، 43-49.

برهوم، موسى عيسى(2010). *الموجز في الارشاد وتطبيقاته*، (ط.1)، عمان: دار الشروق.

البريثن، عبد العزيز عبد الله (2011). *الارشاد الأسري*، (ط.1). عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

البطنيجي، عايدة أحمد سليم(2015). *فعالية برنامج معرفي سلوكي لخفض مستوى القلق النفسي لدى طلاب المدارس في المناطق الحدودية بشرق غزة*. (رسالة ماجستير غير منشورة): علم النفس كلية التربية، جامعة الازهر، غزة.

بكار، عبد الكريم(2017). *أولادنا ووسائل التواصل الاجتماعي*، (ط.1)، الرياض، دار وجوه للنشر والتوزيع.

بكيري، نجية (2012). *أثر برنامج معرفي سلوكي في علاج بعض الأعراض النفسية للسكرين المراهقين*. (رسالة دكتوراه غير منشورة). علم النفس العيادي. جامعة الحاج لخضر باتنة. الجزائر.

بلان، كمال يوسف(2015). *نظريات الارشاد والعلاج النفسي*، (ط.1)، الأردن: دار الاعصار العلمي.

بن عمارة، سمية (2014). *الشعور بالاغتراب الاجتماعي لدى الشباب المدمن على الانترنت* (رسالة دكتوراه غير منشورة): علم النفس اجتماعي، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

بنات، سهيلة محمود، غيث، سعاد منصور، مقدادي، محمد فخري، الظاهر، حنان راتب، والعلاوين، خديجة موسى(2015). فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الكفاءة الوالدية المدركة لدى الإباء والامهات في الاسر الحاضنة، *المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية*، 8(01)، 109-125.

بني يونس، أسماء عبد المطلب (2012). عولمة الاسرة في المجتمعات المسلمة، *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الشرعية والقانونية*، المجلد9، 91-110.

بوبعاية، امينة (2020). *مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك"أنموذجا وعلاقته بظهور بعض المشكلات النفسية لدى الطلبة*، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، جامعة الجزائر 2، الجزائر.

بوغرزة، رضا(2017). *شبكة الانترنت وعلاقتها باكتساب السلوك الانحرافي لدى الشباب المراهق دراسة ميدانية بثانويات مدينة جيجل*، (رسالة دكتوراه غير منشورة) في علم اجتماع: تحصص تربية جامعة محمد لمين دباغين، سطيف، الجزائر.

بوفية، سيريل (2019). *مدخل إلى العلاجات السلوكية المعرفية*، (ترجمة بوزيان فرحات)، (د.ط)، الجزائر: دار المجدد للنشر والتوزيع.

بوقرة، مختار، والمقروض، زين العابدين (2019). إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب التعليم الثانوي، *مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية*، (43)، العراق: جامعة بابل، 499-508.

بومجان، نادية(2016). *بناء برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة*. (رسالة دكتوراه غير منشورة): علم النفس إرشاد وتوجيه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة.

بيسيكيان، نصرت (2007). العلاج الاسري الإيجابي طريق المستقبل في العلاج، (سامر جميل رضوان، مترجم)، (ط.1)، فلسطين: دار الكتاب الحديث.

بيك، جوديث (2007). *العلاج المعرفي: الأسس والابعاد*، (ترجمة طلعت مطر)، (ط.1)، القاهر: المركز القومي للترجمة.

تيغزة، امحمد(2017). توجهات حديثة في تقدير صدق وثبات درجات أدوات القياس: تحليل نظري تقويمي وتطبيقي، *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، 7-29.

جابر، نصر الدين، ولوكيا، الهاشمي(2006). *مفاهيم أساسية في علم النفس الاجتماعي*، الجزائر، دار الهدى للطباعة والنشر.

جبايلي، سهام (سبتمبر، 2014). الوسط الحضري وتأثيره على التربية الاسرية، *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، (16)، 9-22.

جرار، ليلى أحمد(2012). *الفيسبوك والشباب العربي*، (ط.1)، عمان: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

جلال، خالد احمد، ومحمد، السعيد عبد الصالحين(2005). تأثير الاستخدام المفرط للإنترنت على بعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 15(49)، 1-55.

الجناعي، منى بدر (2018). العلاقة بين التوافق الأسري وسوء استخدام الإنترنت، *مجلة بحوث التربية النوعية*: جامعة المنصورة، (51)، 1-41.

حامد زهران، سناء(2004). *إرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب*، (ط.1)، القاهرة: عالم الكتب.

حامدي، صبرينة (2015). *الادمان على الانترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوي*، (رسالة ماجستير غير منشورة) في علم النفس المدرسي وتطبيقاته، جامعة الحاج لخضر باتنة. الجزائر.

الحاوري، عبد الغني أحمد علي (2021). *العلاقات الأسرية في ظل الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي*، (ط.1)، ألمانيا: المركز الديمقراطي العربي للدراسات الاستراتيجية والسياسية والاقتصادية.

حجازي، مصطفى(2015). *الأسرة وصحتها النفسية: المقومات-الديناميات – العمليات*، (ط.1)، المغرب: المركز الثقافي العربي.

حسن، بشرى محمد، وحسون، أمل إبراهيم (2018). إدمان الألعاب الالكترونية وعلاقته بتشتت الانتباه لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية، *مجلة الأستاذ*، (225)، 77-104.

حسين، طه عبد العظيم(2008). *الارشاد النفسي النظرية –التطبيق–التكنولوجيا*، (ط.2)، عمان: دار الفكر.

حسين، هاله حجاجي عبد الرحمن(2016). التنشئة الاسرية للمراهقين في ضوء تأثير مواقع التواصل الاجتماعي، *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (75)، 517–538.

حمد، أمل كاظم(د.ت). إدمان الأطفال والمراهقين على الإنترنت وعلاقته بالانحراف، *مجلة العلوم النفسية*، العدد(19)، 107–130.

حمودة، سليمة(2015). الإدمان على الانترنت: اضطراب العصر، *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، (21)، 213–224.

الحموري، فراس أحمد، والربايعة، عبد الكريم(2018). العوامل الدراسية وانماط الرعاية الوالدية المتنبئة بالسلوكيات اللاتربوية لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، *مجلة دراسات –العلوم التربوية*، 45(04)، 85–102.

حنان الشهري، بنت شعشوع (2013)، أثر استخدام شبكات التواصل الالكتروني على العلاقات الاجتماعية الفيسبوك وتويتر نموذجا.

حنفي، إسماعيل محمد(2004). أساليب معاملة المراهق في الإسلام، *دراسات دعوية*، العدد(7)، 1–33.

خطراف، نور الدين (2020). مخاطر إدمان الإنترنت لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وعلاقته ببعض المتغيرات، *El-Khaldounia Journal of Human and Social Sciences*، 12(01)، 249–262.

الخنتوشي، عباس بن غازي بندر؛ والعتيبي، مطر بن عبيد عبد الله(2017). دور الأسرة في تعزيز الدور التربوي لبناء أجيال المستقبل، *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*، 6(06)، 185–197.

الخواجة، عبد الفتاح محمد سعيد؛ والشيبي، عيسى صالح احمد(2020). إدمان الأنترنت وعلاقته بالأرق لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان، *مجلة العلوم التربوية النفسية*، 4(29)، 56-68.

الخواجة، عبد الفتاح(2010). *أساليب الارشاد النفسي*، (ط.1)، الأردن: دار البداية ناشرون وموزعون.

الخواجة، عبد الفتاح(2017). فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى إدمان الانترنت وتحسين الكفاءة العامة لدى الطلبة بجامعة السلطان قابوس، *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية*، 5(17)، 227-240.

الخولي، هديل مصطفى مصطفى (فبراير، 2020). تصور مستقبلي لدور التربية من أجل التنمية البشرية المستدامة في مواجهة الإدمان التكنولوجي للنشء، *كلية التربية جامعة حلوان*، المجلد26، 435-486.

الداهري، صالح حسن(2016). *الاشراف في الارشاد النفسي التربوي الأسس والنظريات*، (ط.1)، عمان: دار الاعصار العلمي.

الدخيل الله، دخيل عبد الله(2014). *المهارات الاجتماعية المفهوم والوحدات والمحددات*، (ط.1)، المملكة العربية السعودية: العبيكان للنشر

درويش، نور على سعد(2016). *قيم وخصائص مدمني الإنترنت*، (ط.1)، الإسكندرية: دار الوفاء.

دعمس، مصطفى نمر(2008). منهجية البحث العلمي في التربية والعلوم الاجتماعية، عمان: دار غيداء.

الدهام، محمد فهد علي، وأبو عطية، سهام درويش (2017). فاعلية برنامج الارشاد الجمعي الواقعي في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض سلوك إدمان الإنترنت لدى المراهقين، *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*، 6(07)، 1-16.

دورانت، جون أز(2007). *الانضباط الإيجابي – ما هو وكيف يمكن تطبيقه*، حقوق الطبع والترجمة (مؤسسة إنقاذ الطفل السويدية) المكتب الإقليمي للشرق الأوسط وشمال افريقيا، مديرة المشروع: دومينيك بيير بلاتو.

رزيقي، سميرة، وسعد، كمال(2019). العلاقة بين إدمان الإنترنت والتدخين دراسة مقطعية على عينة من طلاب جامعة تشرين، *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية –سلسلة العلوم الصحية*، 41(01)، 125-135.

الرقاد، هناء خالد(2017). *نظريات الشخصية وقياسها*، (طز1)، الأردن: دار المأمون للنشر والتوزيع

الزاملي، صالح نهير، وعبد الكريم، اسيل. (2019). التسلط الابوي من وجهة نظر المراهقين، *مجلة كلية التربية، جامعة وسط*، 1047-1078.

زبيدي، بسمة بسام(2017). *وسائل الاتصال الحديثة وعلاقتها في التفاعل الاجتماعي ضمن الأسرة (الفيس بوك–الواتس آب) نموذجا دراسة اجتماعية ميدانية في مدينة دمشق*، (رسالة دكتوراه غير منشورة) في علم اجتماع، جامعة دمشق، كلية الآداب والعلوم الإنسانية: سوريا.

الزعبي، احمد محمد (2013). *الامراض النفسية والمشكلات السلوكية والدراسية عند الأطفال*، (ط.1)، الأردن: دار زهران للنشر والتوزيع.

الزعبي، أحمد محمد(2015). *تقنيات الارشاد الفردي*، (ط.1)، الرياض: مكتبة الرشد.

زهران، حامد عبد السلام (1980). التوجيه والإرشاد النفسي، (ط.2)، القاهرة: عالم الكتب

الزهراني، سامي صالح؛ والسحاري، هناء شامي(2020). ادمان الإنترنت لدى عينة من طلبة الجامعات السعودية: الأسباب والانتشار، *مجلة الإرشاد النفسي*، (62)، مصر: جامعة عين شمس، 209-237.

الزهراني، فيصل بن صالح بن حسن (2017). فعالية البرنامج الارشادي الانتقائي التكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة الارشاد النفسي -يصدرها مركز الارشاد النفسي-جامعة عين شمس*، (49)، 260-333.

زوير، امل كاظم (د ت). المنهج القرآني في تربية الطفل بالحوار، *مجلة كلية التربية*، عدد101، ص382-399.

الزيودي، ماجدة محمد(2015). الانعكاسات التربوية لاستخدام الأطفال للألعاب الإلكترونية كما يراها معلمو وأولياء أمور طلبة المدارس الابتدائية بالمدينة المنور، مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية، 10(01)، 15-31.

سامي احمد، رشا محمود (2014). مدى أدراك أولياء الأمور لأدوارهم الرامية الى تعزيز سلامة الأطفال على شبكة الانترنت ودرجة ممارستهم لها، *العلوم التربوية*، (01)، 225-288.

سعادة، فاتن يوسف؛ والصمادي، جميل محمود(2018). نوع الممارسة الوالدية لوالدي الأطفال ذوي الإعاقة وعلاقتها بالتكيف الوالدي الاسري وسلوك أطفالهم التكيفي، دراسات، *العلوم التربوية*، 45(04)، 123-143.

سعد، أحمد ناجي محمد عبد المرضي(2021). *فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات الضبط الذاتي في خفض إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الإعدادية*، (رسالة ماجستير غير منشورة): الصحة النفسية، كلية التربية: جامعة مدينة السادات.

سعيد، فيصل محمد عبد الوهاب (2015). دور الرقابة الأسرية في تعزيز القيم الخلقية والإسلامية لطالبات المستوى الثاني بكلية التربية بجامعة الخرطوم من وجهة نظر أولياء الأمور، *مجلة كلية التربية، جامعة الخرطوم*، (09)، 105-142.

السقا، صباح(2009). العلاج المعرفي السلوكي. محاضرة في مشفى البشر للأمراض النفسية العصبية.

السكران، ابرهيم بن عمر (2015). *المجريات*، (ط.1)، الرياض: دار الحضارة للنشر والتوزيع.

سليمان مسعود، ليلى؛ معتصم ميموني، بدرة(2019). العلاج الاسري في الجزائر والعوامل المؤثرة في تطبيقه دراسة ميدانية في ثلاث ولايات نموذجية: وهران مستغانم وعين تموشنت، *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، 5(4)، الجزائر: جامعة الوادي، الجزائر.180-197.

سليمان، محمود عبد العليم محمد(2017). دور الاسرة في حماية الأبناء من مخاطر شبكة الانترنت، *مجلة مركز جيل البحث العلمي*، (36)، 31-49.

سليماني، صبرينة (2018). الجريمة في ضوء مواقع التواصل الاجتماعي، مجلة الفنون والادب وعلوم الانسانيات والاجتماع، (20)، 59-69.

السوسوه، عبد المجيد محمد إسماعيل(2020). مسؤولية الآباء عن توجيه الأبناء إلى الاستخدام السليم للشبكة العنكبوتية ووسائل التواصل الاجتماعي، *مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية*، 5(12)، 271-293.

سيد منصور، عبد المجيد، والشربيني، زكريا أحمد(2000). *الأسرة على مشارف القرن21: الأدوار-المرض النفسي -المسؤوليات*، (ط.1)، القاهرة: دار الفكر العربي.

السيد، محمود علي أحمد (2009). الافراط في استخدام الانترنت وبعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة (المصريين والسعوديين)، *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، 3(02)، 173-219.

الشاعر، عبد الرحمن بن إبراهيم (2015). *مواقع التواصل الاجتماعي والسلوك الإنساني*، (ط.1)، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

الشافعي، ناصر الدين(2009). *فن التعامل مع المراهقين مشكلات وحلول*، (ط.1)، دار البيان.

الشافعي، ناصر(2010). ورود وأشواك في تربية الأبناء، الجزائر: دار البدر.

الشربيني، زكريا؛ وصادق، يسرية(2001). *تنشئة الطفل وسبل الوالدين في معاملته ومواجهة مشكلاته*، مصر: دار الفكر العربي.

الشريف، بندر بن عبد الله، ومحمد أحمد، عبد العاطي عبد الكريم(2020). دليل ارشادي للحد من ظاهرة التنمر السيبراني، *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (127)، 25-92.

شريف، ليلى(2014). كفاءة الوالدين في التربية من وجهة نطر الأبناء، *مجلة جامعة دمشق*، 30(02)، 47-80.

شعبان، كاملة الفرخ، وتيم، عبد الجابر(1999)، *مبادئ التوجيه والإرشاد*، (ط.1)، عمان: دار صفاء.

الشناوي، محمد محروس (1996). العملية الارشادية، (ط.1)، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر

الشهري، يزيد بن محمد بن حسن (2010). *بناء برنامج علاجي معرفي سلوكي لتنمية الدافعية للعلاج من الإدمان وقياس فاعليته*، (رسالة دكتوراه غير منشورة): في الفلسفة والعلوم الأمنية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

الشوربجي، نبيلة عباس(2003). *المشكلات النفسية للأطفال أسبابها وعلاجها*، (ط.1)، القاهرة: دار النهضة العربية.

صافة، امينة(2016). *دراسة للتأثيرات النفسية والاجتماعية والأخلاقية والصحية لاستعمال الأنترنت على المراهقين المتمدرسين بمدينة أم البواقي*. (رسالة دكتوراه غير منشورة): علم النفس الاسري، جامعة وهران2، الجزائر.

صالح، علي عبد الرحيم، وعبد الخالدي، حامد عاجل. (2021). *سيكولوجية التعلق خفايا الارتباطات الإنسانية من الوالدين إلى الله*، (ط.1)، العراق: دار مسامير للطباعة والنشر.

صلاح، مروى عصام(2015). *الاعلام الالكتروني الأسس وآفاق المستقبل*، (ط.1)، عمان: دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع.

الطالب، هشام، أبو سليمان، عبد الحميد، والطالب، عمر (2019). *التربية الوالدية: رؤية منهجية تطبيقية في التربية الأسرية*، (ط.1)، الولايات المتحدة الأمريكية: المعهد العالي للفكر الإسلامي.

طايع، فيصل الراوي، الصغير، أحمد حسين، وعبيد الله، أنس الوجود مالك أنس الوجود(2022). التربية الوقائية لطلاب التعليم الثانوي في ضوء الواقع الثقافي والإعلامي المعاصر، *مجلة شباب الباحثين*، (11)،1170-1211/DOI: 10.21608/JYSE.2021.188040

الطائي، إيمان محمد(2016). المشكلات السلوكية لدى الشباب (العنف، إدمان الانترنت) وأساليب المعالجة، *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، (51)، 536-574.

طه الشيبي، الجوهرة بنت عبد القادر(2015). *فاعلية برنامج ارشادي انتقائي لتنمية التعامل الفعال لدى عينة من الزوجات اللاتي تعانين من الطلاق العاطفي*، (رسالة دكتوراه غير منشورة): تخصص إرشاد نفسي، جامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية.

الطيار، فهد بن علي(2016). إدمان الانترنت وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود، *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*، 5(03)، 404-446.

العازمي، أحمد سعيدات مهدي، والمرتجى، يوسف راشد (د.ت). فعالية برنامج ارشادي في خفض مستوى القلق الاجتماعي وأثره في خفض إدمان تطبيقات التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقين بدولة الكويت.

العاسمي، رياض نايل (أ2015). *العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بين النظرية والممارسة*، (ط.1)، عمان: دار الإعصار العلمي.

العاسمي، رياض نايل (ب 2015). *التصميم الناجح لبرامج الارشاد النفسي المدرسية الشاملة*، (ط.1)، عمان: دار الإعصار العلمي.

العاسمي، رياض نايل(2008). *برامج الارشاد النفسي، جامعة دمشق*: منشورات جامعة دمشق كلية التربية.

عبد الحكيم السيد، نفين صابر (2009). ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتعديل السلوك اللاتوافقي للأطفال المعرضين للانحراف، *مجلة كلية الآداب بجامعة حلوان*، (26)، 690-748.

عبد الحليم، أنوار حافظ(2008). *مشاكل البطالة والإدمان*، (د ط)، الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.

عبد الرحمن، زينب سالم أحمد(2015). *الطفل العربي والثقافة الالكترونية*، (ط.1)، مصر: دار العلم والايمان.

عبد العظيم، حمدي عبد الله(2013). *مهارات التوجيه والإرشاد في المجال المدرسي*، (ط.1)، مصر: مكتبة أولاد الشيخ للتراث.

عبد الله، عادل فتحي(2003). *أخطاء شائعة في التعامل مع المراهقين*، مصر، دار الايمان.

عبدا الاله جعفر، ضمياء، ومسلم، سعاد محمود (2012). أثر استخدام الانترنت في التفكك الأسري والاجتماعي، *مجلة المستنصرية للدراسات العربية والدولية*، (39)، 214-236.

عبود، عبد الغنى(2003). الوالدية والتربية الاقتصادية للطفل في ضوء الرؤية الكونية، في: ندوة والدية راشدة من أجل مجتمع أرشد، مصر: 30-31مارس2003، الجزء الأول، 42-84.

العبودي، طارق محمد بدر، وصالح، علي عبد الرحيم(2018). *علم النفس الإيجابي*، (ط.1)، عمان: الدار المنهجية.

عبيد، سالم حميد، وسليمان على داود(2019). الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية، *مجلة كلية التربية*: جامعة واسط، المؤتمر العلمي الدولي الحادي عشر.

عبيدي، سعيد(2016). الادمان الالكتروني كشكل من أشكال العبودية الرقمية، *مجلة أفكار*، (06)، 18-21.

العبيدي، صالح بن ناصر، وبن دبيس، سعيد(2017). أثر برنامج ارشادي لخفض درجة إدمان الانترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية في الرياض، *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*، 6(5)، 1-16.

العزايزة، جابر يحي عبد القادر(2016). *إدمان الانترنت وعلاقته بالقلق والاكتئاب لدى المراهقين الفلسطينيين*، (رسالة ماجستير غير منشورة)، علم النفس، كلية التربية جامعة الازهر، غزة.

عزب، حسام الدين محمود؛ ومرسي، سحر مختار محمد؛ ومحمود، هبة(2016). الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان الإنترنت، *مجلة الإرشاد النفسي مصر: جامعة عين شمس –مركز الارشاد النفسي*، (45)، 333-362.

العزة، سعيد حسني(2015). *الارشاد الاسري نظرياته وأساليبه العلاجية*، (ط.3)، عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

عسقول، خليل محمد خليل(2009). *الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الناقد وبعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة*، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية غزة. كلية التربية قسم علم النفس.

عسل، خالد محمد(2008). *العلاج المعرفي السلوكي للنمط (أ) المفاهيم-النظريات-التطبيقات العلاجية*، (ط.1)، مصر: دار الوفاء للطباعة والنشر.

العصيمي، سلطان عائض مفرح. (2010). *إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض*، (رسالة ماجستير غير منشورة)، تخصص الرعاية والصحة النفسية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

عطا كريم، عبد الكريم(2014). تحديد أنماط وسمات الشخصية من خلال مدى ساعات المشاهدة على الانترنت، *مجلة أبحاث البصرة (العلوم الإنسانية)*، 39(02)، 258-296.

العطية، أسماء عبد الله(2008)، *الارشاد السلوكي المعرفي لاضطراب القلق لدى الأطفال*، (ط.1)، الإسكندرية: مؤسسة حورس الدولية.

عطية، عماد محمد محمد (2013). تقنيات الارشاد الجماعي، (ط.1)، الرياض: مكتبة الرشد.

عطير، ربيع شفيق لطفي(2017). فاعلية برنامج الارشاد المعرفي السلوكي في خفض الاستخدام غير الامن للإنترنت لدى عينة من طلبة المدارس الحكومية الثانوية في محافظة طولكرم، *مجلة اسهامات للبحوث والدراسات*، 2(01)، 218-241.

عكاشة، رائد جميل، وزيتون، منذر عرفات(2015). *الأسرة المسلمة في ظل التغيرات المعاصرة*، (ط.1)، الولايات المتحدة الأمريكية: المعهد العالمي للفكر الإسلامي.

علاء الدين، جهاد محمود(2013). *نظريات الارشاد النفسي المعرفي والإنساني*، (ط.1)، الأردن: الأهلية للنشر والتوزيع.

علاء الدين، جهاد محمود، والخوالدة، باسمة يوسف(2016). أثر الإرشاد المعرفي السلوكي للنساء في تحسين الدعم الاجتماعي والكفاءة في تقديم الرعاية لأفراد الأسر المرضى، المنارة، 22(4/أ)، 201-234.

علي، محمد النوبي محمد(2010). *إدمان الانترنت في عصر العولمة*، (ط.1)، عمان: دار صفاء.

العمار، خالد (2014). إدمان الشابكة المعلوماتية (الانترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق-فرع درعا، *مجلة جامعة دمشق*، 30(01)، 395-438.

العمري، عبد الرحمن(2018). الأبعاد الاجتماعية لاستخدامات المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي دراسة وصفية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمدينة جدة، *مجلة الملك عبد العزيز: الآداب والعلوم الإنسانية*، 26(03)، 139-171.

عودة، فتحية احمد مصطفى؛ وحمدي، محمد نزيه عبد القادر (2015). أثر برنامج ارشادي لتعديل التشوهات المعرفية لدى الزوجات في تحسين مستوى التكيف الزواجي والعلاقة مع الأبناء، *مجلة دراسات العلوم التربوية*، 42(01)، 301-321.

العويضي، إلهام بنت فريج بن سعيد(2004). *أثر استخدام الإنترنت على العلاقات الأسرية بين أفراد الأسرة السعودية في محافظة جدة*. (رسالة ماجستير غير منشورة) الاقتصاد المنزلي: تخصص السكن وإدارة المنزل، كلية التربية للاقتصاد المنزلي، جدة.

عيد، أحمد عليان إبراهيم(2018). *العلاج المعرفي السلوكي في ضوء القرآن والسنة النبوية "دراسة تأصيلية"*. (رسالة ماجستير غير منشورة) صحة نفسية مجتمعية، الجامعة الإسلامية بغزة.

عيد، سيد فرج الله محمد(2020). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق الاسري لدى الجنسين، المجلد السادس والعشرون (يوليو)، 261-309.

غازي العمري، حسان (2018). المقارنة بين ثلاث طرائق في تقدير ثبات الاختبارات المركبة التي تتضمن نوعين من الفقرات (ألفا، ألفا الطبقي، راجو)، *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، 16(02).85-102.

غالمي، عديلة (2011/2010). *الادمان على الانترنت وعلاقته بالسلوك ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب*، (رسالة ماجستير غير منشورة) في علم النفس العيادي، جامعة الحاج لخضر-باتنة: الجزائر.

الغبور، سماح محمد جمعه(2019). *فاعلية برنامج ارشادي لبعض استراتيجيات الصمود النفسي وأثره في خفض العجز المتعلم والكفاءة الاجتماعية والتوافق المدرسي لدى عينة من المراهقات ذوات صعوبات التعلم*، (رسالة دكتوراه غير منشورة): تخصص تربية خاصة، جامعة الدول العربية، القاهر.

الغرير، أحمد نايل(2010). *برنامج وإرشاد نفسي في التربية الخاصة*، (ط.1)، عمان: دار الشروق.

الفحل، نبيل محمد(2014). *دليلك لبرامج الارشاد النفسي من التصميم إلى التطبيق في البحوث والإرشاد الطلابي*، (ط.1)، القاهرة: دار العلوم.

فضل، شعبان امحمد(2008). *العلاج المعرفي السلوكي الاستراتيجيات والتقنيات*، (ط.1)، ليبيا: الدار الجامعية

فطاير، جواد(2001). *الإدمان أنواعه مراحله، علاجه*، (ط.1)، القاهرة: دار الشروق.

الفقيه، شفاء على (أفريل، 2013). الاسرة الممتدة ودورها في بناء الشخصية المسلمة: نماذج تطبيقية من بيت النبوة، *المؤتمر العلمي الدولي*: الاسرة المسلمة في ظل التغيرات المعاصرة، المعهد العالمي للفكر الإسلامي: الأردن.

قاسم، رانيا محمد على (2020). برنامج ارشادي للأمهات لتحسين التنظيم الذاتي لدى أطفالهن في مرحلة الحضانة، *مجلة بحوث ودراسات الطفولة. كلية التربية للطفولة المبكرة*، جامعة بني سويف، 2(4) ج2-ديسمبر، 1378-1445.

القاضي، عدنان محمد عبده(2020). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بإدمان الإنترنت لدى طلبة كلية التربية جامعة تعز، *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، 6(3)، الجزائر: جامعة الوادي، 115-139.

القاضي، يوسف مصطفى، فطيم، محمد لطفي، وحسين، محمود عطا (2002). *الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي*، (د.ط) المملكة العربية السعودية: دار المريخ.

القائمي، علي.(1996). *الأسرة ومتطلبات الأطفال*، (ط.1)، (ترجمة البيان للترجمة)، لبنان: دار النبلاء.

القرني، محمد بن سالم محمد(2011). ادمان الانترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز، *مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة*، (75)، 103-136.

القره داغي، عارف علي عارف، وإسماعيل، أردوان مصطفى(2014). أثر التكنولوجيا الحديثة في عرقلة تأسيس الاسرة السليمة وسبل معالجتها رؤية إسلامية، *مجلة جامعة المدينة العالمية*، (08)، 271-295.

كاظم حمد، امل (د.ت). ادمان الأطفال والمراهقين على الانترنت وعلاقته بالانحراف، *مجلة العلوم النفسية*، (19)، 107-130.

كاظم، محمد نبيل(2006). *كيف نتعامل مع مراهقة أبنائنا*، (ط.1)، القاهرة، دار السلام.

كاكل أحمد، سعاد(2011). دراسة حول مدى تأثير الإدمان على الانترنت على الطالب الجامعي، *مجلة جامعة تكريت للعلوم*، 18(05)، 362-381

كامل، سلمى حسين (2016). إدمان الانترنت وعلاقته بالدافعية نحو التحصيل الدراسي، *مجلة الفتح*، (68)، 269-301.

كتانه، دعاء عمر محمد (2015). *وسائل التواصل الاجتماعي وأثرها على الاسرة دراسة فقهية*، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين

كحلة، الفت (د.ت). *العلاج المعرفي السلوكي والعلاج السلوكي عن طريق التحكم الذاتي لمرضى الاكتئاب*، مصر: ايتراك لطباعة والتوزيع والنشر.

كفاني، علاء الدين (2012). *الصحة النفسية والإرشاد النفسي*، ط1 الأردن: دار الفكر.

كفاني، علاء الدين(1989). التنشئة الوالدية والأمراض النفسية، (ط.1)، مصر: هجر للطباعة والنشر.

الكندري، أحمد محمد مبارك(1992). *الارشاد الاسري*، ط2، الكويت: مكتبة الفلاح.

الكندري، أحمد محمد مبارك(1992). *علم النفس الارشادي*، (ط.2). الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

كنرلي، هيلين، وكيرك، جون، وواستبروك، دافيد(2018). *مقدمة في العلاج المعرفي السلوكي*، (ترجمة: ابرهيم باجس معالي وبسمة عيد الشريف)، (ط1)، عمان: دار الفكر.

كوروين، بيرني؛ ورودول، بيتر؛ وبالمر، ستيفين(2008). *العلاج المعرفي السلوكي المختصر*. (ترجمة: محمود عيد مصطفى)، (ط.1)، القاهرة: ايتراك للنشر والتوزيع.

كياس، عبد الرشيد(2018). إدمان الانترنت: بعض العوامل والنتائج، *المجلة الجزائرية للدراسات السوسيولوجية*، (6)، 204-216

اللبان، شريف درويش(2000). *تكنولوجيا الاتصال المخاطر والتحديات والتأثيرات الاجتماعية*، ط1، القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.

لويس مليكة، كامل (1990). *العلاج السلوكي وتعديل السلوك*. (ط.1)، الكويت: دار القلم

ليندنر، كين(2015). مشاعرك قد تكون قاتلة، (ترجمة مكتبة الجرير)، (ط.1)، المملكة العربية السعودية: مكتبة الجرير.

ليندنر، كين(2015). *مشاعرك قد تكون قاتلة*، (ترجمة مكتبة الجرير)، (ط.1)، المملكة العربية السعودية: مكتبة الجرير.

مازن، حسام الدين محمد(2020). *مخاطر الإنترنت على الأسرة التشخيص-العلاج*، (د.ط) الجزائر: دار الجديد للنشر والتوزيع.

المجلس العربي للطفولة والتنمية(2018). *التنشئة الاجتماعية للأطفال في البلدان العربية*، مصر: المجلس العربي للطفولة والتنمية.

المحارب، ناصر بن إبراهيم(2000). *المرشد في العلاج الاستعرافي السلوكي، الرياض*: دار الزهراء.

محمد، عادل عبد الله(2000). *العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات، الرياض*: دار الرشد.

محمد، محمد ابرهيم (2016). الإنترنت: واقع الاستخدام والوقاية من الآثار، *المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث*، 2(07)، 148-159.

محمد، نهال عماد عبد الرءوف(2018). *الاستخدام المكثف للإنترنت ومعدل الانطواء لدى المراهقين*، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القاهرة كلية الاعلام قسم الإذاعة والتلفزيون.

مختار، وفيق صفوت (2019). *الأطفال والشباب وإدمان الانترنت*، (ط.1)، القاهرة: أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي.

المرعب، منيرة بنت محمد صالح(1013). *الاساليب المعرفية والضغوط الوالدية لدى الأمهات العاملات*، (ط.1)، عمان: مركز ديبونو لعليم التفكير.

المسعد، طلال إبراهيم(2020). *الإدمان الإلكتروني*، (ط.1)، الكويت: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم العصبية.

المطيري، سعود بن ذعار عميش(2018). *دور الرقابة الأسرية على الأبناء في مجال الانترنت*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم الاجتماع، تخصص التأهيل والرعاية تم الاسترجاع من:

المعروف، صبحي عبد اللطيف(2012). *نظريات الارشاد النفسي والتوجيه التربوي*: الوراق للنشر والتوزيع

معهد الدوحة الدولي للأسرة(2018). *برامج الوالدية في العالم العربي*، (ط.1)، قطر: دار جامعة حمد بن خليفة للنشر.

معيجل، سهام مطشر(2011). الادمان على الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، *مجلة جامعة الانبار للعلوم الإنسانية*، (04)، 337-359.

معيجل، سهام مطشر(2016). الادمان على الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، *مجلة أبحاث ميسان*، 2(24)، 1-35.

مقدادي، مؤيد؛ وسمور قاسم(2008). الادمان على الانترنت وعلاقته بالاستجابات العصابية لدى عينة من مرتادي مقاهي الانترنت في ضوء بعض المتغيرات، *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 4(1)، 15-36.

مقدادي، يوسف مصطفى(2013). فاعلية برنامج تطوير العاملين في مجال الارشاد الاسري في تحسين مستوى التكيف الزواجي وتحسين اتجاهات التنشئة الوالدية في أسرهم، *دراسات العلوم التربوية*، 40(02)، 717-728.

المقدسي، أحمد بن عبد الرحمن بن قدامة (1423هـ-2002م) *مختصر مناهج القاصدين*، (ط.2)، بيروت: دار الكتاب العربي.

مقدم، امال(2021). دور الرقابة الأسرية في الحد من استفحال ظاهرة الجريمة الإلكترونية في المجتمع الجزائري، *مجلة تطوير العلوم الاجتماعية*، 13(02)، الجزائر: جامعة زيان عاشور الجلفة، 76-93.

منصوري، مصطفى؛ وبوقرة، مختار(2018). إدمان الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، *مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسا*نية، جامعة بابل، 41، 386-396.

ميدون، مباركة، وهتهات، مسعودة (2021). إدمان استخدام الإنترنت لدى التلاميذ المتمدرسين ببعض المتوسطات والثانويات بمدينة ورقلة، *مجلة الرواق للدراسات الاجتماعية والإنسانية*، 7(01)، 189-207 تم الاسترجاع من موقع:

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/289/7/1/156147

الناشف، هدى محمود (2011). *الأسرة وتربية الطفل*، (ط.2)، عمان: دار المسيرة.

ناصر الدين، سلطان (2017). *أولادنا والإنترنت –المشاكل والحلول*، (ط.1)، لبنان: دار البنان.

نور، أحمد عبد ربه (أبريل، 2015). الأبناء بين الحرية ورقابة الأباء، *الجمعية العالمية للصحة النفسية*، (111)

نوفل، فاطمة(2016). *العلاج المعرفي السلوكي بين النظرية والتطبيق*، (ط.1)، جمهورية مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.

نينا، مايكل، ودرايدن، ويندي(2018). *العلاج المعرفي السلوكي 100نقطة أساسية وتكنيك*، (ط.2)، (عبد الجواد خليفة أبو زيد مترجم)، مصر: مكتبة الانجلو المصرية.

هاتهات، مسعودة (2014)، *المشكلات النفسية والاجتماعية لدى المراهقين المتمدرسين مستخدمي الانترنت*، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.

هادي، زهرة عباس؛ ورشيد سعاد حميد(2021). الإدمان الالكتروني وتداعياته السلبية على سلوك الأطفال من مستعملي الأجهزة الذكية (دراسة ميدانية في مدينة بغداد)، *المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، (25)، 171-190:doi.org/10.33193/IJoHSS.25.2021.316

الهمشري، عمر أحمد (2013). *التنشئة الاجتماعية للطفل*، (ط.2)، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

واشطون، آرنولد، وباوندى ودونا(2003). *إرادة الانسان في الشفاء من الإدمان*، (صبري محمد حسن، مترجم)، (ط.1)، القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة.

والي، وداد(2015). *استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة لدى المراهقين الجانحين ذكور واناث*، (رسالة ماجستير غير منشورة): تخصص علم النفس العيادي، جامعة وهران2، الجزائر.

ويلجباى، تينا، ووود، إلين(2010). *تعلم الأطفال في عالم رقمي*، (بهاء شاهين مترجم)، (ط.1)، القاهرة: المركز القومي للترجمة.

ويلسون، غازي(2014). *دماغك تحت تأثير الإباحية: أضرار المرئيات الجنسية في ضوء علم الإدمان الحديث*، (ترجمة: مي بدر)، المملكة المتحدة: كومون ويلث للطباعة والنشر.

ياسين، آمنة (2017). علاقة خصائص الاسرة الجزائرية بأساليب التنشئة الاجتماعية للأبناء في ضوء لإرهاصات العولمة الثقافية، *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، (31)، 147-170. تم الاسترجاع من موقع:https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/119/9/31/78539

يودهان، يامين(2014). *الشباب والانترنت*، (ط.1)، عمان: دار مجدلاوي للنشر والتوزيع.

يونس، بسمه حسين عيد(2016). *إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة محافظة غزة*، (رسالة ماجستير غير منشورة) في علم النفس، كلية التربية، جامعة الازهر: غزة.

يونغ، كمبرلي(2014). *إدمان الانترنت المفهوم النظرية العلاج* (عيد جلال ابوحمزة، أحمد الحسيني هلال، مترجم)، (ط.1)، الأردن: دار الكتاب الحديث.

كيرش، ستفين جيه(2017). *الاعلام والنشء تأثير وسائل الإعلام عبر مراحل النمو*، (عبد الرحمن مجدي ونيفين عبد الرؤوف مترجم)، المملكة المتحدة: مؤسسة هنداوي سي آي سي.

ثانيا: المراجع الاجنبية

Carr, A. (2006). Family Therapy: Concepts, Process and Practice Second Edition. New York: John Wiley & Sons Ltd.

Sanders, Malthew.R.(2008) . Triple p- positive parenting program as a public Heath Approach to Strengthening Paenting, journal of Family psychology, 22(03) ,506-517

Adams.M..(2017) Internet addiction prevaience, Risk Factors and Health Effects ,New york: nova publishers.

Whang, L. S. M., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. Cyberpsychology & behavior, 6(2), 143-150.

Al Majali, SA. (2020). The Digital World for Children and its Relationship with Personality Disorders: Exploring Emerging Technologies. International Journal of Emerging Technologies in Learning, 15(1): 213- 221.

المواقع

https: //www.internetworldstats.com/stats.htm–

https: //www.aps.dz/ar/sante-science-technologie/101897-6-3

https: //en.wikipedia.org/wiki/Cognitive_behavioral_therapy) ويكيبيديا

الملاحـــق

الملحق رقم(01): التراخيص الخاصة بإجراء الدراسة الميدانية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية المسيلة
مصلحة التكوين و التفتيش
مكتب التكوين
رقم : /2018

المسيلة في :
مدير التربية
الى السيد(ة): مديري الثانويات
ـ بلدية المسيلة ـ

الموضـــــوع : ترخيص بإجراء (دراسة ميدانية)

بناء على مراسلة جامعة البليدة 2 كلية العلوم الانسانية والاجتماعية قسم العلوم الاجتماعية
بتاريخ 2018/10/07 يرخص للطالبة

الرقم	اللقب والاسم	تاريخ ومكان الميلاد	رقم التسجيل
01	نش حدة	1979/12/19 بالمعاضيد	

➢ بالدخول : الى الثانويات .
من 2018/10/18 إلى غاية 2018/10/31
لإجراء (زيارة دراسة ميدانية) : تخصص : ارشاد وصحة نفسية .

مع احترامهم للشروط التالية :
- ✓ العمل وفق ما يسمح به القانون وعدم التطرق إلى ما يمس السر المهني .
- ✓ الالتزام التام من طرف المتربصين باحترام القانون داخل المؤسسة المستقبلة وتحملهم المسؤولية .
- ✓ استغلال المعلومات المتحصل عليها خلال التربص في خدمة الجانب العلمي للمحاور السالفة الذكر لا غير.
- ✓ وضع رزنامة عمل لفائدة المتربصين من طرف المسؤول الا ول للمؤسسة المستقبلة خلال الفترة المحددة.
- ✓ مراعاة السير العادي لأنشطة المؤسسة .

* المطلوب من مسؤول مؤسسة الاستقبال اتخاذ كل الترتيبات اللازمة لانجاز العملية في ظروف عادية طبقا للتوجيهات الأنفة الذكر.

بعوش إبراهيم

عن مدير التربية وبتفويض منه
الأمين العام
دواق حسين

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية المسيلة
مصلحة التكوين و التفتيش
مكتب التكوين
رقم : /2019

المسيلة في :
مدير التربية
الى السيدة(ة): مديري ثانويات
دائرة المسيلة

مستقن المقبل عبد الحميد سلاهم
بتاريخ 08-01-2019
تحت رقم 206

الموضـــــوع : ترخيص بإجراء (دراسة ميدانية)

بناء على مراسلة جامعة البليدة 2كلية العلوم الانسانية ولاجتماعية قسم العلومالاجتماعية
يرخص للطالب:

الرقم	اللقب والاسم	تاريخ ومكان الميلاد	رقم التسجيل
01	نش حدة	1979/12/19	-22-950-4550 18/003

- بالدخول : الى الثانويات المذكورة أعلاه.

من ديسمبر إلى غاية مارس

لإجراء (بحث ميداني) : حول فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتحسين طرق تعامل الوالدين مع ابنائهم المدمنين الكترونيا

مع احترامهم للشروط التالية :

- ✓ العمل وفق ما يسمح به القانون وعدم التطرق إلى ما يمس السر المهني .
- ✓ استغلال المعلومات المتحصل عليها خلال التربص في خدمة الجانب العلمي للمحاور السالفة الذكر لا غير.
- ✓ وضع رزنامة عمل لفائدة المتربصين من طرف المسؤول الا ول للمؤسسة المستقبلة خلال الفترة المحددة.
- ✓ مراعاة السير العادي لأنشطة المؤسسة .

* المطلوب من مسؤول مؤسسة الاستقبال اتخاذ كل الترتيبات اللازمة لانجاز العملية في ظروف عادية طبقا للتوجيهات الأنفة الذكر.

عن مدير التربية وبتفويض منه
الأمين العام

دواق حسين

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche scientifique
جامعة البليدة2
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية

إلى السيد: مدير المكتبة المركزية لولاية المسيلة
الرئيسة للمطالعة العمومية لولاية المسيلة

ترخيص بإجراء بحث ميداني

يشهد رئيس قسم العلوم الاجتماعية بأن الطالب (ة):

اللقب: بشرى الاسم: حدة

تاريخ و مكان الميلاد: 19/12/1999 المعاضيد

الشعبة: علوم الزبيدة التخصص: إرشاد وصحة نفسية تاريخ أول تسجيل: 31/12/2017

يعد بحث تحت عنوان:

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين طرق تعامل الوالدين مع أبنائهم المدمنين إلكترونيا

بجامعة البليدة2 و عملية يرجى من سيادتكم تسهيل مهمته و ذلك لتمكينه من الإطلاع على مختلف الوثائق و المراجع و المعلومات و تطبيق الروائز التي يتطلبها بحثه.

البليدة في: 21/01/11

رئيس القسم:

قسم العلوم الاجتماعية - 3 -

بالموافقة

مدير المكتبة الرئيسية للمطالعة العمومية لولاية المسيلة
طيبة الحاج

ملحق رقم(02): استبيان استطلاعي

الأب الفاضل الأم الفاضلة:

تقوم الطالبة الباحثة بإجراء دراسة علمية للحصول على درجة الدكتوراه، وتتطلب هذه الدراسة إجراء دراسة استطلاعية لجمع البيانات عن الظاهرة المدروسة، سأكون ممتنة لو تكرمت بقراءة هذه الفقرات والإجابة عليها بصراحة وصدق علما أن إجابتك ستكون موضع تقدير وإسهام إيجابي في هذه الدراسة وأحيطك علما إن إجابتك ستعامل بمنتهى السرية، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

البيانات الأولية

الجنس: ذكر ( ) انثى ( ) المستوى الدراسي .....

ارجوا التكرم بالإجابة على الأسئلة التالية

1. ماهي الطريقة التي تعامل بها أبناءك

.....

.....

2. ما الذي يزعجك عندما تشاهد(ي) ابنك يتصفح الانترنت؟

.....

.....

.....

3.عدد المشاكل التي تنجم عن استخدام الابن أو الابنة للأنترنت لفترات طويلة

.....

.....

.....

هل تعتبر ابنك مدمن على الانترنت إذا استخدمها لمدة تزيد عن ثلاث ساعات يوميا؟

.....

.....

4.ماهي المهارات التي تنقصك في التعامل مع ابنك وترغب في اكتسابها لتحسين تعاملك مع ابنك المفرط في استخدام الانترنت؟

.....

.....

.....

بماذا تشعر عندما ترى ابنك مستغرق في استخدام الانترنت؟

.....

.....

.....

5.هل ترغب في الالتحاق ببرنامج إرشادي من شأنه أن يساعدك على تحسين طرق تعاملك مع ابنك المدمن على الانترنت. نعم( ) لا( )

ملحق رقم(03) القائمة الإسمية للأساتذة المحكمين لأدوات الدراسة

تم ترتيبهم هجائيا حسب الاسم:

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	التخصص	الجامعة	المقاييس	البرنامج
01	رابح قدوري	أستاذ التعليم العالي	علم النفس وعلوم التربية	المسيلة	✓	
02	رابح هوادف	أستاذ محاضر	علم النفس المدرسي	خميس مليانة	✓	
03	ربيع العبزوزي	أستاذ التعليم العالي	علم النفس الاجتماعي	البليدة 2	✓	✓
04	صليحة لعزالي	أستاذة محاضرة		خميس مليانة	✓	✓
05	عبد العزيز ابرهيم سليم	أستاذ مشارك	علم النفس	القاهرة		✓
06	عبد العزيز بوسالم	أستاذ التعليم العالي		البليدة 2	✓	
07	العزيز حوشة	أستاذ محاضر	العلوم الاجتماعية/إذاعة تلفزيون وسينما	يجه ازمير/ تركيا	✓	
08	عواطف مام	أستاذة محاضرة		المسيلة	✓	✓
09	محمد برو	أستاذ التعليم العالي		المسيلة	✓	✓
10	مراد نعموني	أستاذ التعليم العالي		البليدة2	✓	

ملحق رقم (4): قائمة المتدخلون في البرنامج الارشادي

المتدخلون في البرنامج الارشادي

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	التخصص	الجامعة	الجلسة
ربيع العبزوزي	أستاذ التعليم العالي	علم النفس الاجتماعي	البليدة2	07-08
عادل لعوبي	أستاذ	تقني سامي اعلام آلي تسيير	المعهد العالي للتكوين	11-12-13
حدة نش	طالبة دكتوراه	ارشاد وصحة نفسية	البليدة2	كل الجلسات

الملحق رقم(05): أدوات الدراسة

مقياس الإدمان الإلكتروني قبل التحكيم

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الطالبة: حدة نش تخصص: ارشاد وصحة نفسية

استمارة تحكيم مقياس الإدمان الالكتروني

أستاذي الكريم .....أستاذتي الكريمة.

في إطار تحضير أطروحة دكتوراه LMDبعنوان: **فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين طرق تعامل الوالدين مع الأبناء المدمنين الكترونيا**، حيث تهدف الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى استخدام طرق تعامل الوالدين مع الأبناء المدمنين الكترونيا، ولتحقيق ذلك تقوم الباحثة بإعداد أدوات لقياس متغيرات الدراسة

لذلك أضع بين يديك هذا المقياس بهدف قياس الإدمان الالكتروني للأبناء (المقصود بالأبناء في المقياس المراهق أو المراهقة)، والرجاء منكم تقويم هاته الأداة وتعديلها من خلال:

1) مدى وضوح الفقرات من حيث الصياغة اللغوية
2) مدى انتماء الفقرات للأبعاد
3) مدى ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات

ويكون ذلك من خلال اقتراح التعديل في الخانة المقابلة لكل عبارة وتقديم البديل في حالة عدم الموافقة على العبارة

قبل ذلك أرجو منك ملء هذه البيانات الخاصة بك

الاسم واللقب: .....

الدرجة العلمية: .....

التخصص: .....

إليك أستاذي الفاضل أستاذتي الفاضلة، هذه المعلومات الخاصة بالأداة والتي تساعدك في التحكيم

أشكر لكم جهودكم الطيبة واهتمامكم بالأبحاث العلمية ومساندة الباحثين في دراساتهم

تعريف الإدمان الالكتروني " هو الاستخدام المفرط والسلبي للأجهزة الذكية التي تستخدم الانترنت لتصفح مختلف المواقع الالكترونية، وتنتج عنه مجموعة من الأعراض النفسية والاجتماعية والسلوكية تجعل الفرد يشعر بحالة من التوتر والقلق عند فقدان الاتصال بها.

البيانات الشخصية:

1-السن: .....

2-الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

3-المستوى التعليمي: .....

4-استخدام الانترنت: نعم ☐ لا ☐

5-معدل استخدام الانترنت: أكثر من ثلاث ساعات في اليوم () من ساعة إلى ساعتين () اقل من ساعة في اليوم( )

أبعاد المقياس	المؤشرات
السيطرة والبروز	السيطرة على المشاعر –أهم الأنشطة هي الانترنت–أكثر قيمة–السيطرة على التفكير –الانشغال البارز والزائد–اضطراب السلوك الاجتماعي –الشعور باللهفة للإنترنت
الصراع	الصراع الذاتي – الصراع مع أفراد الأسرة – الصراع مع الأصدقاء –التضارب بين نشاط الانترنت والنشطات الأخرى
الانتكاس	الميل إلى العودة إلى ممارسة نشاط الإدمان على الانترنت
تغير المزاج	القلق–التوتر –الغضب – الانفعال الشديد لأبسط الأشياء
الأعراض الانسحابية	عدم الراحة أو السعادة–الارتعاش، الكآبة(فيزيولوجية)–حدة الطبع
التحمل	زيادة حجم الاستخدام – الشعور بالانتعاش عند الاستخدام
الانسحاب من الحياة الاجتماعية	العزلة – الانطواء – نقص المشاركة الاجتماعية –

بدائل المقياس: (تنطبق على تماما، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق)

الرقم	العبارات	تقيس	لا	ملاحظات

			تقيس	
	البعد الأول: السيطرة والبروز			
01	استخدم الانترنت لفترة طويلة (المحادثة، البريد الالكتروني، الفيس بوك)			
02	اشعر بالإحباط نتيجة فقدان الاتصال بالإنترنت			
03	أعرف بأني مفرط في استخدام الانترنت ولكني لا أستطيع التخلص منها			
04	أول شيء أفعله عند الاستيقاظ من النوم هو تصفح الانترنت			
05	معظم أوقات تفكيري في تصفح المواقع الالكترونية			
06	أتوقع أن شيئا ما سوف يفوتني إذا لم أتصفح الانترنت			
07	لا أستطيع ضبط الوقت الذي أقضيه في تصفح مختلف المواقع الالكترونية			
08	أجد نفسي مشغولا في التفكير في تصفح الانترنت عندما أعمل أشياء أخرى			
09	سرعان ما أندفع نحو استخدام الانترنت (المحادثة، البريد الالكتروني، الفيس بوك)			
10	في معظم الأحيان لا أقوم بواجباتي اليومية بسبب انشغالي بالإنترنت			
11	اسهر لوقت متأخر من الليل لتصفح مختلف المواقع الالكترونية			
12	لدي رغبة شديدة في دخول المواقع غي المقبولة اجتماعيا			
13	أستيقظ في وقت متأخر من الليل كي ادخل بعض المواقع الالكترونية			
14	أحاول إخفاء الوقت الذي أقضيه على شبكة الانترنت على أسرتي وأصدقائي			
15	اخجل من أن يعرف الناس الوقت الذي اقضيه في تصفح بعض المواقع الالكترونية			
16	أفقد الإحساس بالزمن وأنا أتصفح الانترنت (المواقع الالكترونية)			
17	اخصص شيئا من مصروفي اليومي من اجل توفير شبكة الانترنت بسبب تعلقي الشديد لها			
18	يمكنني الاستغناء عن الأكل والشرب وأنا أتصفح الانترنت			
19	أشعر أن الانترنت أصبحت تسيطر على حياتي بشكل كبير			
	البعد الثاني: الصراع			
20	أعاني من بعض المشكلات مع الأسرة والأصدقاء بسبب الانترنت			
21	انخفض مستوى أدائي لواجباتي اليومية بسبب الاستخدام المفرط للإنترنت			
22	يتذمر أفراد أسرتي من كثرة استخدامي للإنترنت			
23	يشتكي والداي من قلة الجلوس معهما بسبب تصفح الانترنت			
24	لست راضي عن نفسي بسبب استخدامي المفرط للإنترنت			
25	أجد في نفسي تعارض بين ما أبحث عنه في الانترنت وبين ما أتصفحه			
26	عندما يزورني بعض أصدقائي في البيت أشعر بأني حرمت من متعتي الوحيدة الانترنت			
27	تراجع مستواي في انجاز واجباتي المدرسية بسبب الانترنت			
28	علاقتي بأفراد أسرتي ليست أفضل بسبب الاستخدام المفرط للإنترنت			

	البعد الثالث: الانتكاس				
29	أحاول في كل مرة السيطرة على زيارة مختلف المواقع الالكترونية لكن أفشل في ذلك				
30	أعتبر شبكة الانترنت ملاذا أمنا إذا ذاقت بي الحياة				
31	أستمر بتصفح المواقع الالكترونية رغم شعوري بالتعب والإرهاق				
32	تصفح المواقع الالكترونية يسيطر على تفكيري بشكل كبير				
33	أشعر أني بحاجة إلى مساعدة من أجل التقليل من استخدام الانترنت حتى لا أعود إليها مرة أخرى				
34	اشعر أني لا أستطيع الاستغناء على الانترنت ولو ليوم واحد				
35	أشعر بالضيق والملل عندما أحرم نفسي من دخول الانترنت لتصفح مختلف المواقع الالكترونية				
36	أجد في نفسي رغبة في العودة مرة ثانية إلى الانترنت				
37	أشعر أن الانترنت أصبحت جزءا لا يتجزء من حياتي اليومية				
	البعد الرابع: الأعرض الانسحابية				
38	اشعر بالذنب نتيجة إضاعة معظم الوقت في تصفح الانترنت دون فائدة تذكر				
39	ينتابني القلق حيال عدم قدرتي على الاستغناء على تصفح الانترنت				
40	تراجع أدائي في مختلف الأنشطة التي أمارسها بسبب استخدام الانترنت				
41	أشعر بعدم الراحة والاضطراب عندما أحاول التوقف عن تصفح الانترنت				
42	أشعر بالاكتئاب عند انقطاع الانترنت				
43	لا أشعر بالإشباع إذا لم أقضي وقتا في تصفح بعض المواقع الالكترونية				
44	أشعر بأن شيئا يجذبني نحو استخدام الانترنت كلما حاولت التقليل منها				
45	أصبح عصبيا عندما يقاطعني أحد وأنا أتصفح الانترنت				
	البعد الخامس: تغير المزاج				
46	اشعر بالأرق أثناء النوم بسبب الاستخدام المفرط للأجهزة الذكية المتصلة بالإنترنت				
47	انزعج عندما لا أستخدم الانترنت				
48	اشعر بالإرهاق والتعب بسبب السهر في تصفح الانترنت				
49	أصبح سيئ المزاج عندما ابتعد عن تصفح المواقع الالكترونية				
50	اشعر بالكآبة عند إغلاق الإنترنت				
51	ألجأ للكذب على أسرتي في كثير من الأحيان حول استخدام الانترنت				
52	اشعر بالانزعاج عندما استخدم الانترنت في جو من الضوضاء				
	البعد السادس: التحمل				
53	أجد في شبكة الانترنت المتعة والإثارة التي لا أجدها في أشياء أخرى				
54	أشعر بأنني أصبحت أسير لشبكة الانترنت ولا أستطيع مفارقتها				
55	أهملت الدراسة بسبب تعلقي الشديد لشبكة الانترنت				
56	أجد صعوبة في إدارة وقت استخدامي للإنترنت				
57	استخدم الانترنت لأسباب لا تتعلق بالمدرسة أو العمل لأكثر من خمس ساعات				

	في اليوم أو أكثر.				
58	أجد متعة كبيرة عند استخدام الانترنت لتصفح مختلف المواقع الالكترونية				
59	استخدم الانترنت من أجل تحسين مزاجي				
60	أصبح أكثر نشاطا وحيوية عند الجلوس أمام الانترنت لتصفح المواقع الالكترونية بمفردي				
61	أجد انه يصعب علي تخيل حياتي بدون انترنت				
62	أشعر انه يستحيل على الاستغناء على الانترنت				
63	أنسي الجوع والعطش حينما اجلس ساعات طويلة في تصفح الإنترنت				
	البعد السابع: الانسحاب الاجتماعي				
63	افتقد إلى كثير من الهوايات التي كنت أمارسها قبل الدخول إلى عالم الانترنت				
64	لا أقابل زملائي إلا قليلا بسبب الاستخدام المفرط للإنترنت				
65	تشتكي أسرتي وأصدقائي من قلة التواصل معهم في الحياة اليومية				
66	فقدت كثيرا من علاقاتي الهامة مع الآخرين بسبب الاستخدام المفرط للإنترنت				
67	الانترنت هي الطريق الوحيد للهروب من مختلف المشكلات التي تواجهني في الحياة اليومية.				
68	أصبحت لا أحضر كثيرا من المناسبات الاجتماعية بسبب استخدام الانترنت				
69	اشعر بعزلة اجتماعية عن العالم الواقعي الذي أعيش فيه بسبب الانترنت				
70	أصبحت أشعر أن الانترنت يبعدني عن الواقع				
71	انخفض تفاعلي مع الآخرين بسبب انشغالي باستخدامي للأجهزة الذكية المتصلة بالإنترنت				
72	أصبحت افتقر إلى كثير من المهارات الاجتماعية بسبب الانترنت				
73	لا أشارك أفراد أسرتي فيما أشاهده على المواقع الالكترونية من فيديوهات وغيرها				
74	عندما ما تواجهني مشكلة ما ألجأ إلى الانترنت لنسيان تلك المشكلة				
75	اشعر إن الحياة مملة من دون انترنت				
76	كونت صداقات كثيرة على مواقع التواصل الاجتماعي				
77	أصبحت أشعر أن عالم الانترنت يبعدني عن الواقع				
78	أميل إلى الانفراد والعزلة عن الناس				
79	أفضل مشاركة أفكاري وهمومي مع أصدقائي عبر شبكة الانترنت				
80	أصدقائي على الانترنت لا تربطني بهم معرفة شخصية لكن أفضلهم على أصدقائي الحقيقيين				

الصورة النهائية لمقياس الإدمان الإلكتروني

عزيزي التلميذ (ة):

نضع بين يديك مجموعة من العبارات التي تعبر عن وجهة نظرك في الانترنت، والمطلوب منك أن تعبر عما تشعر به، وتبين رأيك نحو كل عبارة من العبارات، علما أنه ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، والإجابة الصحيحة هي ما ينطبق عليك وتختاره بدقة، نأمل أن تكون إجابتك صادقة، مع العلم أن هذا المقياس لا يستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

بعد قراءة كل عبارة من عبارات المقياس بعناية. ضع علامة (x)على الاختيار الذي ينطبق عليك لكل عبارة من العبارات التالية:

البيانات الشخصية: نرجو منكم تعبئة البيانات التالية: بوضع علامة (x) في المكان المناسب.

2-الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

3-المستوى التعليمي: ..... 4-استخدام الانترنت: نعم ☐ لا ☐

5-معدل استخدام الانترنت: أكثر من ثلاث ساعات في اليوم ( ) أكثر من ساعتين في اليوم ( ) من ساعة إلى ساعتين( ) اقل من ساعة في اليوم( )

الرقم	العبارات	تنطبق على تماما	تنطبق الى حد ما	لا تنطبق
01	استخدم الانترنت لفترة طويلة (المحادثة، البريد الالكتروني، الفيس بوك)			
02	اشعر بالإحباط نتيجة فقدان الاتصال بالأنترنت			
03	أعرف بأني مفرط في استخدام الانترنت ولكني لا أستطيع التخلص منها			
04	أول شيء أفعله عند الاستيقاظ من النوم هو تصفح الانترنت			
05	أشعر أن الانترنت أصبحت تسيطر على حياتي بشكل كبير			
06	أتوقع أن شيئا ما سوف يفوتني إذا لم أتصفح الانترنت			
07	لا أستطيع ضبط الوقت الذي أقضيه في تصفح مختلف المواقع الالكترونية			
08	أجد نفسي مشغولا في التفكير في تصفح الانترنت عندما أعمل أشياء أخرى			
09	سرعان ما أندفع نحو استخدام الانترنت (المحادثة، البريد الالكتروني، الفيس بوك)			
10	اسهر لوقت متأخر من الليل لتصفح مختلف المواقع الالكترونية			
11	لدي رغبة شديدة في دخول المواقع غير المقبولة اجتماعيا			
12	أستيقظ في وقت متأخر من الليل كي ادخل بعض المواقع الالكترونية			
13	أحاول إخفاء الوقت الذي أقضيه على شبكة الانترنت على أسرتي وأصدقائي			
14	اخجل من أن يعرف الناس الوقت الذي اقضيه في تصفح بعض المواقع الالكترونية			
15	أفقد الإحساس بالزمن وأنا أتصفح الانترنت (المواقع الالكترونية)			

16	اخصص شيئا من مصروفي اليومي من اجل توفير شبكة الانترنت بسبب تعلقي الشديد لها			
17	علاقتي بأفراد أسرتي ليست أفضل بسبب الاستخدام المفرط للأنترنت			
18	تراجع مستواي الدراسي بسبب كثرة استخدامي للأنترنت			
19	عندما يزورني بعض أصدقائي في البيت أشعر بأني حرمت من متعتي الوحيدة الانترنت			
20	أعاني من بعض المشكلات مع الأسرة والأصدقاء بسبب الانترنت			
21	انخفض مستوى أدائي لواجباتي اليومية بسبب الاستخدام المفرط للأنترنت			
22	يتذمر أفراد أسرتي من كثرة استخدامي للأنترنت			
23	يشتكي والداي من قلة الجلوس معهما بسبب تصفح الانترنت			
24	لست راضي عن نفسي بسبب استخدامي المفرط للأنترنت			
25	أجد في نفسي تعارض بين ما أبحث عنه في الانترنت وبين ما أتصفحه			
26	أشعر أن الانترنت أصبحت جزءا لا يتجزأ من حياتي اليومية			
27	أجد في نفسي رغبة في العودة مرة ثانية إلى الانترنت			
28	أشعر بالضيق والكآبة والملل عندما أحرم نفسي من دخول الانترنت لتصفح مختلف المواقع الالكترونية			
29	أحاول في كل مرة السيطرة على زيارة مختلف المواقع الالكترونية لكن أفشل في ذلك			
30	أعتبر شبكة الانترنت ملاذا أمنا إذا ذاقت بي الحياة			
31	أستمر بتصفح المواقع الالكترونية رغم شعوري بالتعب والإرهاق			
32	تصفح المواقع الالكترونية يسيطر على تفكيري بشكل كبير			
33	أشعر أني بحاجة إلى مساعدة من أجل التقليل من استخدام الانترنت حتى لا أعود إليها مرة أخرى			
34	اشعر أني لا أستطيع الاستغناء على الانترنت ولو ليوم واحد			
35	ألجأ للكذب على أسرتي في كثير من الأحيان حول استخدام الانترنت			
36	اشعر بالكآبة عند إغلاق الإنترنت			
37	أصبح سيئ المزاج عندما ابتعد عن تصفح الإنترنت			
38	اشعر بالانزعاج عندما استخدم الانترنت في جو من الضوضاء			
39	اشعر بالأرق أثناء النوم بسبب الاستخدام المفرط للأجهزة الذكية المتصلة بالأنترنت			
40	انزعج عندما لا أستخدم الانترنت			
41	اشعر بالإرهاق والتعب بسبب السهر في تصفح الانترنت			
42	تراجع أدائي في مختلف الأنشطة التي أمارسها بسبب استخدام الانترنت			
43	لا أشعر بالإشباع إذا لم أقضي وقتا في تصفح بعض المواقع الالكترونية			
44	أشعر بأن شيئا يجذبني نحو استخدام الانترنت كلما حاولت التقليل منها			
45	أصبح عصبيا عندما يقاطعني أحد وأنا أتصفح الانترنت			
46	أشعر بعدم الراحة والاضطراب عندما أحاول التوقف عن تصفح الانترنت			
47	اشعر بالذنب نتيجة إضاعة معظم الوقت في تصفح الانترنت دون فائدة تذكر			
48	ينتابني القلق حيال عدم قدرتي على الاستغناء على تصفح الانترنت			
49	أشعر بالاكتئاب عند انقطاع الانترنت			

50	أجد انه يصعب على تخيل حياتي بدون انترنت				
51	أشعر انه يستحيل على الاستغناء على الانترنت				
52	أنسى الجوع والعطش حينما اجلس ساعات طويلة في تصفح الانترنت				
53	أصبح أكثر نشاطا وحيوية عند الجلوس أمام الانترنت لتصفح المواقع الالكترونية بمفردي				
54	أجد في شبكة الانترنت المتعة والإثارة التي لا أجدها في أشياء أخرى				
55	أشعر بأنني أصبحت أسير لشبكة الانترنت ولا أستطيع مفارقتها				
56	أهملت الدراسة بسبب تعلقي الشديد لشبكة الانترنت				
57	أجد صعوبة في إدارة وقت استخدامي للأنترنت				
58	استخدم الانترنت لأسباب لا تتعلق بالمدرسة لأكثر من خمس ساعات في اليوم أو أكثر.				
59	أجد متعة كبيرة عند استخدام الانترنت لتصفح مختلف المواقع الالكترونية				
60	استخدم الانترنت من أجل تحسين مزاجي				
61	أصدقائي على الانترنت لا تربطني بهم معرفة شخصية لكن أفضلهم على أصدقائي الحقيقيين				
62	رفاقي في مواقع التواصل الاجتماعي هم أعز أصدقائي				
63	أميل إلى الانفراد والعزلة عن الناس نتيجة استخدامي المفرط للإنترنت				
64	أفضل مشاركة أفكاري وهمومي مع أصدقائي عبر شبكة الانترنت				
65	افتقد إلى كثير من الهوايات التي كنت أمارسها قبل الدخول إلى عالم الانترنت				
66	لا أقابل زملائي إلا قليلا بسبب الاستخدام المفرط للأنترنت				
67	تشتكي أسرتي وأصدقائي من قلة التواصل معهم في الحياة اليومية بسبب الانترنت				
68	فقدت كثيرا من علاقاتي الهامة مع الآخرين بسبب الاستخدام المفرط للأنترنت				
69	الانترنت هي الطريق الوحيد للهروب من مختلف المشكلات التي تواجهني في الحياة اليومية.				
70	أصبحت لا أحضر كثيرا من المناسبات الاجتماعية بسبب استخدام الانترنت				
71	اشعر بعزلة اجتماعية عن العالم الواقعي الذي أعيش فيه بسبب الانترنت				
72	أصبحت أشعر أن عالم الانترنت يبعدني عن الواقع				
73	انخفض تفاعلي مع الآخرين بسبب انشغالي باستخدامي للأجهزة الذكية المتصلة بالأنترنت				
74	أصبحت افتقر إلى كثير من المهارات الاجتماعية بسبب الانترنت				
75	اشعر إن الحياة مملة من دون انترنت				
76	لا أشارك أفراد أسرتي فيما أشاهده على المواقع الالكترونية من فيديوهات وغيرها				
77	عندما ما تواجهني مشكلة ما ألجأ إلى الانترنت لنسيان تلك المشكلة				
78	كونت صداقات كثيرة على مواقع التواصل الاجتماعي				

تقبلوا مني فائق الشكر والتقدير على تعاونكم معنا بالإجابة على هذا المقياس

استمارة تحكيم مقياس طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني

أستاذي الكريم .....أستاذتي الكريمة.

في إطار تحضير أطروحة دكتوراه LMDبعنوان: **فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين طرق تعامل الوالدين مع الأبناء المدمنين الكترونيا**، حيث تهدف الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لتحسين طرق تعامل الوالدين مع الأبناء المدمنين الكترونيا، ولتحقيق ذلك تقوم الباحثة بإعداد أدوات لقياس متغيرات الدراسة

لذلك أضع بين يديك هذا المقياس بهدف قياس طرق التعامل مع الأبناء المدمنين الكترونيا (المقصود بالأبناء في المقياس المراهق أو المراهقة)، والرجاء منكم تقويم هاته الأداة وتعديلها من خلال الآتي:

1) مدى وضوح الفقرات من حيث الصياغة اللغوية
2) مدى انتماء الفقرات للأبعاد
3) مدى ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات

ويكون ذلك من خلال اقتراح التعديل في الخانة المقابلة لكل عبارة وتقديم البديل في حالة عدم الموافقة على العبارة

قبل ذلك أرجو منك ملء هذه البيانات الخاصة بك

الاسم واللقب: .....

الدرجة العلمية: .....

التخصص: .....

إليك أستاذي الفاضل أستاذتي الفاضلة، هذه المعلومات الخاصة بالأداة والتي تساعدك في التحكيم

نشكر لكم جهودكم الطيبة واهتمامكم بالأبحاث العلمية ومساندة الباحثين في دراساتهم

تعريف طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني : طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني في الدراسة الحالية بأنها: الإجراءات أو الممارسات والجهود التي يسلكها أحد الأبوين او كلاهما بقصد تنظيم سلوك الأبناء في تعاملهم مع الإنترنت أو لجعل تأثير الإنترنت وفقا لما يحقق الجوانب الإيجابية في حياة الأبناء، وكذا من أجل توجيه سلوك الأبناء وحمايتهم من خطر الإدمان عليها، وهي الدرجة الكلية التي يحصل عليها مجموعة الدراسة على مقياس طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني المعد من طرف الباحثة بأبعاده الإيجابية الثلاث (البعد الأول: تنظيم الاستخدام، البعد الثاني: التوجيه، البعد الثالث: المراقبة).

أبعاد المقياس	المؤشرات
تنظيم الاستخدام	إدارة الوقت–حسن استغلال وقت الفراغ–التنظيم–توفير البدائل عن الانترنت
المراقبة	الثقة المتبادلة –الاهتمام بنشاطهم على الانترنت–الحرص على حمايتهم –إعطائهم مساحة من الحرية
التوجيه	التشجيع على السلوك السوي–التقبل – مشاركته اهتماماته–الثقة – إشعاره بالأمن – الحوار–التواصل

المتغيرات الدخيلة:

1–السن: ....

2–الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

3–المستوى التعليمي: .....

4–المستوى الاقتصادي والاجتماعي: .....

5.الخلفية الثقافية: ريف () مدينة ()

بدائل المقياس: (تنطبق علي تماما– تنطبق إلى حد ما–لا تنطبق)

تشير الإشارة (–) إلى العبارات السالبة

الرقم	العبارات	تقيس	لا تقيس	ملاحظات
	البعد الثاني: المراقبة			
01	احترم خصوصية أبنائي على الانترنت			
02	اتبع الأسلوب المرن في مراقبة ابني على الانترنت			
03	اقترح على ابنائي قائمة المواقع الإلكترونية المناسبة لعمرهم			
04	أشجع ابني على استخدام الحاسوب والانترنت دون رقابة عليه			
05	أرى ان الرقابة الوالدية على الانترنت ضرورية في حماية الأبناء من مخاطرها			
06	أشعر بالقلق اتجاه التغيرات التي طرأت على سلوك أبنائي نتيجة الاستخدام الزائد للإنترنت			
07	أهتم بمتابعة ما ينشره ابني على مواقع التواصل الاجتماعي			
08	ألاحظ التغيرات التي تظهر على أبنائي بعد انقطاع الانترنت			
09	أخصص مساحات مشتركة داخل المنزل لاستخدام الانترنت			
10	أهتم بمعرفة المواقع الالكترونية التي يزورها أبنائي			
11	أعرف مع من يتواصل أبنائي عبر مواقع التواصل الاجتماعي			

12	يشعر أبنائي بأني أراقبهم طوال الوقت فيما يخص استخدام الانترنت			
13	استخدم برامج التحكم ومراقبة التصفح والتي تقوم بحظر المواد المسيئة والخطرة مع ابنائي			
14	اضبط جهاز الكمبيوتر على إعدادات الرقابة على المواقع التي يتم زيارتها من طرف أبنائي			
15	احرص على الحصول على معلومات دقيقة حول أصدقاء ابنائي على الانترنت			
16	أعرف هوايات أبني المفضلة واهتماماته على الانترنت			
17	انفحص سجل زيارة مختلف المواقع الالكترونية دون علم أبنائي بذلك			
18	اجلس مع ابني حين يقوم بتصفح الانترنت			
19	يتجنب أبني استخدام الانترنت في حضوري			
20	امنع ابني في مرحلة المراهقة من الذهاب إلى مقاهي الانترنت			
21	أسحب الأجهزة الذكية من أبني إذا وجدته يتصفح الانترنت دون علمي			-
22	أعاقب أبني إذا استخدم الانترنت دون علمي			-
23	اتابع ابنائي حال دخولهم للإنترنت			
24	أرى أن الرقابة الداخلية للأبناء أفضل طريقة لحمايتهم من الإدمان الالكتروني			
	البعد الرابع: التوجيه			
25	انتهج مع ابني أسلوب الحوار القائم على الاقناع فيما يخص استخدام الانترنت			
26	أشعر أني لا أستطيع أن أعالج مشكلة ادمان ابني على الانترنت على نحو سليم			
27	أحاور أبني حول المواقع التي يتم زيارتها من طرفهم			
28	أرى أن الانترنت لا تشكل أي خطر على الأبناء			
29	أتحمل مسؤولية ما يقوم به أبنائي من سلوكيات على الإنترنت			
30	استخدم أسلوب الزجر والترهيب مع ابني لتحذيره من استخدام الانترنت			
31	أناقش مع ابني فيما يثيره من تساؤلات عن المواقع الافتراضية			
32	أتحدث إلى أبني حول ما يفعله على الانترنت وأوجهه			
33	أقوم بتوعية ابني بمخاطر الانترنت والادمان عليها			
34	أذكر أبنائي بالأشياء المسموح مشاهدتها على الانترنت			
35	أحدد لأبنائي الطريقة التي يجب التصرف بها على شبكة الانترنت			
36	اناقش أبنائي عن الاثار النفسية والاجتماعية للإدمان الالكتروني			
37	انصح ابني بعدم تصديق كل ما ينشر على الانترنت			
38	أبدي لأبنائي إعجابي بخصالهم الإيجابية فيما يتعلق بسلوكياتهم على الانترنت			
39	أعطي أبنائي نصيبا من التوجيه فيما يخص استخدام الانترنت			
40	استمتع بالكلام مع أبنائي عما شاهدوه عبر شبكة الانترنت			
41	أطلب من أبنائي إخباري بكل شيء يحدث لهم داخل شبكة الانترنت			

42	احث ابنائي على تفعيل العلاقات الواقعية مع الارحام والاقارب			
43	ارى أن التنشئة الدينية للأبناء خير حماية لهم من تأثير الانترنت			
44	أقدم لأبنائي البديل الصحيح والأساليب الفاعلة في التوجيه فيما يخص استخدام الإنترنت			
45	أرى ان الحوار مع الأبناء هو خير سبيل لاحتوائهم			
46	اخصص وقتا كافي لأبنائي لأطلب منهم أن يطلعوني على عالمهم الافتراضي			
47	التزم الرفق في مخاطبة الأبناء عند توجيههم فيما يخص استخدام الانترنت			
	تنظيم الاستخدام			
48	اشعر أن قرار جعل ابني يتوقف عن ادمان الانترنت يحتاج جهد كبير يفوق قدراتي			-
49	أشك في قدرتي على منع ابنائي من استخدام الانترنت			
50	أمنع استخدام الهاتف الذكي على أبني في غرفة النوم وغرفة الطعام			
51	اضع قيود صارمة لمنع الأبناء من الوصول الى الانترنت			
52	اجبر ابني بالابتعاد عن الانترنت بأي شكل من الأشكال			
53	أخبر أبنائي كيف يقضون وقت فراغهم بعيدا عن الانترنت			
54	أتفق مع أبنائي على الوقت المسموح به لاستخدام الانترنت			
55	أنبه أبنائي أنهم يقضون وقت طويلا أمام الانترنت			
56	احرص أن يستخدم أبنائي الانترنت بعد انجاز واجباتهم المدرسية			
57	أخصص نهاية الأسبوع لاستخدام الانترنت لأبنائي			
58	ان تحديد نظام لابني في استخدام الانترنت أصعب كثيرا مما كنت أتوقع			-
59	أشعر أن الأجهزة الذكية توفر عني إزعاج أبنائي ويوفر لي نوع من الراحة			-
60	أواجه صعوبات كثيرة في التقليل من استخدام ابني للإنترنت لفترة طويلة			-
61	أجد انه من الصعب على التحكم في إدارة وقت استخدام أبنائي للإنترنت			-
62	اشعر بالذنب من الطريقة التي اتعامل بها مع ابني المدمن على الانترنت			-
36	أعلم بعدد الساعات التي يقضيها أبنائي على الانترنت			
64	احرص على القيام بتنظيم أوقات ومدة استخدام الانترنت لأبني			
65	اتفق مع ابني على وضع قواعد تحدد استخدامه للإنترنت			
66	أشعر بالغضب عند مشاهدة أبنائي يستخدمون الأنترنت بهدف التسلية			
67	أساعد أبني على تنظيم وقت استخدام الانترنت			
68	شديد جدا مع ابنائي فيما يخص استخدام الانترنت			

الصورة النهائية لمقياس طرق التعامل مع الإدمان الإلكتروني

سيدي الكريم .....سيدتي الكريمة: نضع بين أيديكم مجموعة من العبارات التي تعبر عن الأسلوب الذي تتبعه في تعاملك مع استخدام ابنائك للأنترنت، والمطلوب منك أن تعبر عما تستخدمه، وتبين رأيك نحو كل عبارة من العبارات، علما أنه ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، **نأمل** أن تكون إجابتك بحرص وصدق على عبارات المقياس لأنها ستكون ذات قيمة وفائدة كبيرة في مجال البحث العلمي، مع العلم أن هذا المقياس لا يستخدم إلا لأغراض البحث العلمي. **شاكرة لكم حسن تعاونكم وجهودكم ووقتكم الثمين في الإجابة على المقياس.**

بعد قراءة كل عبارة من عبارات المقياس بعناية. ضع علامة (x)على الاختيار الذي ينطبق عليك لكل عبارة من العبارات التالية

1.البيانات الشخصية:

1.1السن: من 20إلى30سنة ( ) من30إلى 40سنة( ) 40 سنة فما فوق( )
2.1 **الجنس:** ذكر ( ) أنثى( )
3.1 **المستوى التعليمي:** ابتدائي( ) متوسط( ) ثانوي( ) جامعي( )
4.1المستوى الاقتصادي: ضعيف( ) متوسط( ) جيد( )
5.1 **تستخدم الانترنت في البيت** نعم( ) لا ( )
6.1 **السكن:** المدينة( ) الريف( )

الرقم	العبارات	تنطبق علي تماما	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق
01	يشعر أبنائي بأني أراقبهم طوال الوقت فيما يخص استخدامهم للإنترنت			
02	أشجع ابنائي على استخدام الحاسوب والانترنت دون رقابة عليهم			
03	يتجنب أبنائي استخدام الانترنت في حضوري			
04	اقترح على أبنائي قائمة المواقع الالكترونية المناسبة لعمرهم			
05	امنع ابني في مرحلة المراهقة من الذهاب إلى مقاهي الانترنت			
06	أشعر أني لا أستطيع أن أعالج مشكلة ادمان ابني على الانترنت على نحو سليم			
07	أتحمل مسؤولية ما يقوم به أبنائي من سلوكيات على للإنترنت			

08	أذكر أبنائي بالأشياء المسموح مشاهدتها على الانترنت			
09	اشعر أن قرار جعل ابني يتوقف عن ادمان الانترنت يحتاج جهد كبير يفوق قدراتي			
10	أخبر أبنائي كيف يقضون وقت فراغهم بعيدا عن الانترنت			
11	اتفق مع ابني على وضع قواعد تحدد استخدامه للإنترنت			
12	أواجه صعوبات كثيرة في التقليل من استخدام ابني للإنترنت لفترة طويلة			
13	اتبع الأسلوب المرن في مراقبة ابنائي على الانترنت			
14	أمنع استخدام الهاتف الذكي على أبني في غرفة النوم وغرفة الطعام			
15	أحاور أبنائي حول المواقع التي يتم زيارتها من طرفهم			
16	أقوم بتوعية ابنائي بمخاطر الانترنت والادمان عليها			
17	احث ابنائي على تفعيل العلاقات الواقعية مع الارحام والاقارب			
18	اخصص وقتا كافي لأبنائي لأطلب منهم أن يطلعوني على عالمهم الافتراضي			
19	أعرف هوايات أبنائي المفضلة واهتماماته على الانترنت			
20	أقدم لأبنائي البديل الصحيح والأساليب الفاعلة في التوجيه فيما يخص استخدام الانترنت			
21	اضع قيود صارمة لمنع الأبناء من الوصول الى الانترنت			
22	أعلم بعدد الساعات التي يقضيها أبنائي على الانترنت			
23	أشعر أن الأجهزة الذكية توفر عني إزعاج أبنائي ويوفر لي نوع من الراحة			
24	اشعر بالذنب من الطريقة التي اتعامل بها مع ابني المدمن على الانترنت			
25	اتابع ابنائي حال دخولهم على الانترنت			
26	أخصص مساحات مشتركة داخل المنزل لاستخدام الانترنت			
27	اضبط جهاز الكمبيوتر على إعدادات الرقابة الأبوية على المواقع التي يتم زيارتها من طرف أبنائي			
28	انتهج مع ابنائي أسلوب الحوار القائم على الاقناع فيما يخص استخدام الانترنت			
29	أناقش مع ابنائي فيما يثيرونه من تساؤلات عن المواقع الافتراضية			
30	أتحدث إلى أبنائي حول ما يفعلونه على الانترنت وأوجههم			
31	أنبه أبنائي أنهم يقضون وقت طويلا أمام الانترنت			
32	اناقش أبنائي عن الاثار النفسية والاجتماعية للإدمان الالكتروني			
33	أشعر بالقلق اتجاه التغيرات التي طرأت على سلوك أبنائي نتيجة الاستخدام الزائد للإنترنت			
34	اهتم بمتابعة ما ينشره ابني على مواقع التواصل الاجتماعي			
35	اتفحص سجل زيارة مختلف المواقع الالكترونية دون علم أبنائي بذلك			
36	أحدد لأبنائي الطريقة التي يجب التصرف بها على شبكة الانترنت			
37	أهتم بمعرفة المواقع الالكترونية التي يزورها أبنائي			
38	أساعد أبني على تنظيم وقت استخدام الانترنت			
39	أعرف مع من يتواصل أبنائي عبر مواقع التواصل الاجتماعي			

40	أبدي لأبنائي إعجابي بخصالهم الإيجابية فيما يتعلق بسلوكياتهم على الانترنت			
41	ارى أن التنشئة الدينية للأبناء خير حماية لهم من تأثير الانترنت			
42	إن تحديد نظام لابني في استخدام الانترنت أصعب كثيرا مما كنت أتوقع			
43	أعطي أبنائي نصيبا من التوجيه فيما يخص استخدام الانترنت			
44	أرى ان الرقابة الداخلية للأبناء أفضل طريقة لحمايتهم من الإدمان الالكتروني			
45	استمتع بالكلام مع أبنائي عما شاهدوه عبر شبكة الانترنت			
46	أطلب من أبنائي إخباري بكل شيء يحدث لهم داخل شبكة الانترنت			
47	احرص على القيام بتنظيم أوقات ومدة استخدام الانترنت لأبني			
48	اجبر ابني بالابتعاد عن الانترنت بأي شكل من الأشكال			
49	انصح ابني بعدم تصديق كل ما ينشر على الانترنت			
50	أتفق مع أبنائي على الوقت المسموح به لاستخدام الانترنت			
51	أعاقب أبنائي إذا استخدموا الانترنت دون علمي			
52	احرص أن يستخدم أبنائي الانترنت بعد انجاز واجباتهم المدرسية			
53	استخدم برامج التحكم ومراقبة التصفح والتي تقوم بحظر وتمنع المواد المسيئة والخطرة مع ابنائي			
54	أرى ان الحور مع الأبناء هو خير سبيل لاحتوائهم			
55	احرص على الحصول على معلومات دقيقة حول أصدقاء ابنائي على الانترنت			
56	التزم الرفق في مخاطبة الأبناء عند توجيههم وارشادهم فيما يخص استخدام الانترنت			
57	اسحب الأجهزة الذكية من أبني إذا وجدته يتصفح الانترنت دون علمي			

استمارة تحكيم البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي بشكل عام

اسم ولقب المحكم: .....التخصص: .....

الدرجة العلمية: .....الجامعة: .....

الحكم / الموضوع	مناسب	غير مناسب
1.أهداف البرنامج		
2.إ محتوى البرنامج الارشادي واضح ومنظم.		
3.الفنيات الارشادية المستخدمة		
4.الأنشطة الخاصة بالمشاركين		
5.الأدوات والوسائل المستخدمة في البرنامج متنوعة		
6.عدد جلسات البرنامج		
7.ترتيب جلسات البرنامج الارشادي		
8.المدة الزمنية لكل جلسة		

ملاحظات أخرى:

.....

.....

.....

.....

.....

البرنامج الارشادي قبل التحكيم

موضوع البرنامج: تحسين طرق تعامل الوالدين مع الأبناء المدمنين الكترونيا.

عدد الجلسات: خمسة عشر جلسة

مدة الجلسة: ساعتان (120 دقيقة).

تعريف البرنامج الارشادي: يعرف البرنامج الارشادي بأنه مجموعة من الخطوات والإجراءات المنظمة في شكل جلسات ارشادية تتضمن عدد من النشاطات والمهارات والتدريبات والمفاهيم ومناقشات إرشادية

جماعية تدخل في إطار الارشاد الجماعي والذي يهدف إلى إرشاد مجموعة من الأشخاص الذين يحسن أن تتشابه مشكلاتهم وهم الوالدان الذين لديهما أبناء مدمنين الكترونيا بهدف تحسين طرق تعاملهم معهم

اهداف البرنامج: وعليه تنقسم أهداف البرنامج الحالي إلى:

هدف إرشادي: تحسين طرق تعامل الوالدين مع الأبناء المدمنين الكترونيا من خلال امدادهم بالمعلومات والمهارات التي تساعدهم على ذلك وتعزيز المعرفة والثقة لدى الوالدان

هدف وقائي: يتمثل في توعية المشاركين بأضرار الإدمان الالكتروني لحماية الأبناء من مخاطره وتأثيراته السلبية انطلاقا من مبدأ الوقاية خير من العلاج

هدف إنمائي: اكتساب المشاركين بعض الأساليب المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تمكنهم من مواجهة مخاطر الإدمان الالكتروني للأبناء في المستقبل والتغلب على مظاهر الإدمان الالكتروني لدى الأبناء وذلك بتعليمهم بعض الطرق للتعامل مع هذه الظاهرة والحيلولة دون ظهورها مستقبلا، وذلك من خلال تفعيل مهارات التعامل التي سيتم اكتسابها من البرنامج الإرشادي، مما ينعكس تأثيره على الأبناء. من خلال مساعدتهم على اكتشاف نقاط قوة في أولادهم والبناء عليها حتى لا يعودوا للإدمان

الأهداف الإجرائية (الخاصة):

- ✓ أن يتعرف الوالدين على الأسباب الكامنة وراء سلوك الإدمان الالكتروني
- ✓ أن يتعرف الوالدان اللذين يعاني أبنائهم من الإدمان الالكتروني عن الأسباب المؤدية له وبأعراضه وتوعيتهم بمخاطرة النفسية والصحية على الأبناء.
- ✓ تشجيع الوالدان على الالتزام بأداء الأدوار والمسؤوليات (التوجيه، الحماية، توفير بيئة امنة) المنتظرة منهم اتجاه الأبناء.
- ✓ أن يتعرف الوالدان على الأفكار اللاعقلانية التي تدفع أبنائهم لظاهرة الإدمان الإلكتروني
- ✓ أن يغير الوالدان أفكارهم حول طرق تعاملهم مع الإدمان الالكتروني للأبناء ذكر الاساليب
- ✓ تعزيز الكفاءة الذاتية للوالدين حتى يشعروا بالثقة في التغلب على مشكلات أبنائهم
- ✓ أن يكتسب الوالدان أساليب واليات تساعدهم على تجنب وقوع أبناءهم في الإدمان الالكتروني مجددا
- ✓ مساعدة الوالدين على التعامل الجيد مع الإدمان الالكتروني للأبناء)
- ✓ تعزيز السلوكيات الإيجابية للوالدين
- ✓ أن يتدرب الوالدان على طرق جديد (تنظيم الاستخدام مهارات إدارة الوقت، حل المشكلات) لمواجهة الإدمان الالكتروني لأبنائهم.

. أهداف معرفية:

- تبصير الوالدين بطرق التعامل مع مشكلات أبنائهم بأسلوب تربوي صحيح.
- تبصير الوالدين بالطريقة الصحيحة والمنظمة لحل مشكلات الأبناء

- أن يتعرف الوالدان على الانترنت وايجابياتها وسلبياتها المتنوعة.
- أن يتعرف الوالدان على الإدمان الالكتروني.
- أن يتعرف الوالدان على الأسباب التي تؤدي إلى الإدمان الالكتروني للأبناء.
- أن يكتشف الوالدان أعراض الإدمان الالكتروني عند الأبناء.
- أن يدرك الوالدان خطورة الإدمان الالكتروني على الأبناء.
- تغيير أفكارهم حول طرق تعاملهم مع أبناءهم المراهقين (المدمنين الكترونيا).

أهداف سلوكية:

- أن يتدرب الوالدان على المهارات الوالدية السليمة للتعامل مع مشكلات الأبناء (حل المشكلات، التواصل، متابعة الأبناء، التعزيز الإيجابي للسلوك الأبناء)
- أن يغير الوالدان طريقة تعامل مع أبنائهم المراهقين.
- تعزيز طريقة المراقبة والتوجيه للوالدين حول استخدام أبنائهم للإنترنت.
- أن يكتسب الوالدين مهارات جديدة للتعامل مع الإدمان الالكتروني للأبناء.
- أن يتعلم الوالدين استراتيجيات جديدة لتعديل سلوك أبناءهم المدمنين الكترونيا.

أهداف وجدانية:

- حث الوالدان على زيادة الدفء والتقبل مع الأبناء بصفة عامة والابن المراهق بصفة خاصة
- مساعدة الوالدين على تكوين علاقات إيجابية مع أبنائهم المراهقين.
- تحسين الاتصال والتواصل بين الوالدين وأبناءهم.
- مساعدة الوالدين على التعامل مع المشاعر التي يثيرها سلوك الأبناء على الانترنت.
- تعميق العلاقة بين الآباء والأبناء

النظرية التي يستند إليه البرنامج: إن بناء البرامج الارشادية يعتمد في أساسه على نظرية معينة تضمن له تحقيق الأهداف التي صمم من أجلها، حيث يزخر ميدان الارشاد النفسي بالعديد من النظريات الارشادية والعلاجية التي تساهم في فهم مشكلات الفرد وعلاجها من خلال اساليبها وفنياتها المتعددة ويمكن للمرشد النفسي ان يختار واحدة او أكثر من هذه النظريات لتحقيق أهداف البرنامج الذي صممه بما يتلاءم وطبيعة المشكلة وطبيعة الافراد المشاركين في البرنامج او وفقا لتوجه المرشد النفسي، وبناءا على ذلك فإن البرنامج الارشادي الحالي يستند إلى الاتجاه المعرفي السلوكي وهو اتجاه من الاتجاهات الرئيسية في العلاج والإرشاد النفسي والذي يضم العديد من الاتجاهات الأخرى يهدف الى مساعدة المسترشدين لان يكونوا أكثر استبصارا بمشكلاتهم والتعامل معها من خلال معرفة العلاقة بين كل من التفكير والمشاعر والسلوك فالعلاج المعرفي السلوكي يمكن ان يساعد على فهم هذه العلاقة ومن ثم التحكم في تلك العلاقة وتوجيهها بشكل إيجابي وصحيح بما يخدم الصحة النفسية للفرد بعيدا عن كل التشوهات المعرفية والأفكار الخاطئة

ويستخدم في هذا النوع من الارشاد استراتيجيات معرفية وسلوكية حيث يقوم التغير المعرفي بتنشيط التغير السلوكي مما يساعد الفرد على تكوين منظور يتم تعزيزه وتدعيمه بالممارسات السلوكية الجديدة التي يقوم به الفرد. فهناك أدلة كبيرة على ان برامج الابوة والأمومة القائم على نماذج التعلم الاجتماعي لباندورا مثل المحاضرة والتعليمات والمناقشة والحوار فعالة. كما ان الارشاد المعرفي السلوكي يساعد المسترشدين على حل مشكلاتهم بطريقة إيجابية عن طريق امدادهم بالمعلومات الضرورية التي من شأنها أن تصحح مسارات التعلم الخاطئة وتصحيحها واستبدالها بأفكار وسلوكيات أكثر تكيفا في المواقف المختلفة تحت ما يمكن أن نطلق عليه" إعادة التعلم الصحيح".

محتوى البرنامج: يقصد به كل ما يتناوله البرنامج الارشادي من انشطة سواء كانت معرفية أو سلوكية أو وجدانية متعلقة بموضوع الدراسة في ضوء ما تم تحديده من أهداف البرنامج خلال الجلسات الإرشادية، وقد اعتمدت الباحثة في ذلك على مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات المعرفية السلوكية هي: المحاضرة–المناقشة والحوار النمذجة، التعزيز، الواجبات المنزلية، تمثيل الأدوار إعادة البناء المعرفي التغذية الراجعة وذلك على أساس الاعتبارات العلمية الأتية:

أ/ الإطار النظري الذي يستند إليه البرنامج الارشادي الحالي

ب/ الدراسات السابقة التي تناولت الارشادي الاسري للوالدين

ج/خصائص المشاركين في البرنامج الارشادي

الأسلوب الارشادي: أسلوب الارشاد الجماعي والذي يطبق في إطار جماعي لإرشاد أكثر من شخص في نفس الوقت وهم امهات المدمنين الكترونيا

الأسس التي يقوم عليها البرنامج الارشادي: يقوم البرنامج الارشادي الحالي على مجموعة من الأسس والمبادئ الارشادية (الأخلاقية ،النفسية ،التربوية ،الاجتماعية ، الفسيولوجية) التي تدخل ضمن اطار العملية الارشادية ،و تتمثل في حق الوالدين في الارشاد واستعدادهما للإرشاد والتوجيه وحقهما في تقرير مصيرهما، و قابلية سلوك الوالدان للتغيير والتعديل ، نظرا لان السلوك الإنساني يتميز بالثبات النسبي والمرونة وإمكانية التنبؤ به، هذا فضلا عن الحفاظ على السرية التامة في العملية الارشادية بين الباحثة والمشاركين خلال جلسات البرنامج الارشادي، والاحتفاظ بسرية المعلومات التي تم الحصول عليها من المشاركين انفسهم مع مراعاة الفروق الفردية بين المشاركين وكذلك مراعاة مطالب النمو التي يمر بها أبنائهم، كذلك تم مراعاة ان سلوك الفرد ككائن اجتماعي يؤثر ويتأثر بمعايير الجماعة وقيمها وعاداتها وبالتالي فإن تواجدهم في نفس المجموعة سيجعلهم يتأثرون بسلوكيات بعضهم البعض لذلك كان لابد من الحرص على تنمية السلوكيات الإيجابية من خلال المناقشات المفيدة بين الباحثة والمشاركين وفتح باب

الحوار لطرح تساؤلاتهم والاستفادة مما يقدم في البرنامج من مهارات ومعلومات وتدريبات مختلفة في جو مريح وآمن، كذلك تم مراعاة اخلاقيات البحث العلمي بدء من أخذ موافقتهم بالمشاركة في البرنامج

الفنيات المستخدمة في البرنامج المقترح:

المحاضرة: بعد إعداد البرنامج الارشادي، قامت الباحثة من خلال الاطلاع على ما توفر من كتب ودوريات علمية ودراسات سابقة وبالاستعانة بالإطار النظري للدراسة الحالية قامت الباحثة بإعداد مجموعة من المحاضرات وهي عبارة عن نصوص مرتبطة بموضوعات البرنامج الحالي وتم الأخذ بعين الاعتبار في إعدادها ما يلي:

أ/ تحديد المحتوى ووضوح الأهداف.

ب/ وضوح الأفكار وتسلسلها.

ت/ موثوقية المادة العلمية المقدمة في المحاضرة ودقتها

ث/ التركيز على النقاط الأساسية التي تخدم تعلم المشاركين في البرنامج

ج/ تقديمها بلغة بسيطة وسهلة قريبة من فهم المشاركين في البرنامج ومستواهم العلمي

المناقشة: يتضمن الجاني التطبيقي لهذه الفنية إتاحة الفرصة للمشاركين لعرض اراءهم وملاحظاتهم وطرحها للنقاش مع الباحثة وباقي المشاركين. حيث تقوم الباحثة بتنظيم الحوار والنقاش وذلك بالسماح للمشاركين بالتعليق على الأفكار التي وردت في المحاضرة أو الاستماع لمن يرغب طرح ما لديه أثناء المحاضرة أو بعدها حيث تعتبر هذه المناقشات ذات قيمة إرشادية كبيرة تسمح للمشاركين من التعلم من بعضهم البعض والاستفادة مما يقدم كما تعطي للباحثة تصورا حول المشكلات التي يعاني منها المشاركين ففي هذا الأسلوب يكتسب المشاركين معارف ومهارات في أسس التعامل مع الأبناء ويخبرون في الوقت نفسه تأييدا انفعاليا من الجماعة

التعزيز: حيث تقوم الباحثة بتقديم التعزيز (المعنوي والمادي) للمشاركين على أداءهم ومشاركتهم في أداء مختلفة الأنشطة في الجلسات وخارجها ويتمثل الهدف الارشادي لهذه الفنية في تدريب المشاركين على كيفية استخدام هذا النوع من التعزيز مع أبنائهم بشكل منظم يؤدي الى تعزيز سلوكياتهم المرغوبة وحتى يصبح السلوك المرغوب جزء من ممارسات المشاركين اليومية.

لعب الدور: وهو عملية عرض للمشكلة من خلال مشهد تمثيل يقوم به المشاركون في البرنامج وبإمكانهم تبادل الأدوار التمثيلية ويتضمن الجانب التطبيقي لهذه الفنية في اسناد دور لعضو الاسرة ثم تبادل الأدوار بحيث يضع الفرد نفسه مكان الأخر وبذلك يدرك هذا الاخر ما دفعه إلى السلوك الذي قام به، ومن ثم يتمثل الهدف الارشادي لهذه الفنية هو معايشة غضو الاسرة للدور ومهامه

النمذجة: ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تعليم المشاركين سلوكا معينا من خلال ملاحظة شخص ما يمثل قدوة بالنسبة له، وفقا للتوجيهات المعطاة له، وقد تستخدم الباحثة نموذجا لاحد الاسرة الناجحة في تعاملها مع الانترنت

الواجب المنزلي: ويتضمن الجانب التطبيقي لهذه الفنية في تكليف المشاركين بالقيام ببعض الواجب في ختام كل جلسة إرشادية بهدف مساعدتهم على نقل التغيرات الإيجابية والأفكار والمعتقدات والاتجاهات الإيجابية الجديدة التي تكونت لديهم اثناء الجلسات بالإضافة إلى نقل أثر التعلم الى واقع وحياة المشاركين اليومية

أسلوب حل المشكلات: يتضمن الجانب التطبيقي لهذه الفنية تدريب المشاركين على هذا الأسلوب حتى يتمكنوا من حل مشكلاتهم مستقبلا وتطبيقه على كل المواقف في التعامل مع مشاكل الأبناء حيث من فوائدها أن يتولد لدى الولدين الشعور بالمسؤولية اتجاه تلك المشكلات

التغذية الراجعة: ويتضمن الجانب التطبيقي لهذه الفنية تزويد المشاركين بمعلومات حول استجاباتهم بشكل منظم ومستمر من خلال تعزيز الاستجابات الصحيحة وتثبيتها وتعديل الاستجابات الخاطئة وشرح أسباب الأخطاء من اجل الوصول الى تعديل السلوك نحو الأفضل.

تكنيك العصف الذهني: استراتيجية لحل المشكلات مبنية على فكرة توفير أكبر عدد من الحلول في وقت محدد يتم اختيار الاصلح منها لحل المشكلة وبتضييق نطاق الحلول المقدمة إلى اقل عدد ممكن قد تصل بفعل ذلك إلى حل أمثل (الدخيل الله،2014، ص181) يهدف إلى تدريب المشاركين في البرنامج على إيجاد أكبر قدر ممكن من الحلول والبدائل الممكنة للتعامل مع الإدمان الالكتروني للأبناء

الوسائل الايضاحية المستخدمة في تنفيذ البرنامج: وهي عبارة عن وسائط مساعدة في نقل المعلومات تتنوع بين التقليدية منها والتكنولوجية بهد ف نقل الأنشطة والخبرات والمعلومات وتكمن أهمية تلك الوسائط فيما يلي:

- شرح وتبسيط بعض الأفكار الصعبة.
- كلما كانت مختارة بعناية سوف تساهم في شد انتباه المشاركين في البرنامج
- تساعد على سرعة الفهم والتذكر.

السبورة: لشرح بعض الأفكار أو توصيل مفهوم أو تلخيص محتوى

جهاز الكمبيوتر: يتم ربطه بجهاز العرض لعرض مختلف محتويات البرنامج من محاضرات وملخصات

جهاز العرض(L.C.D): يستعمل في عرض المحاضرات والملخصات وشرائح (power point) وعرض الفيديوهات

الملصقات: وهو عبارة عن صفحة مطبوعة من الورق أو الورق المقوى الذي يتم عرضه وتنقل معظم الملصقات رسالة بسيطة تجمع بين الكلمات والرسوم أو الصور.

الخرائط الذهنية: وسيلة تعبيرية عن وجهة النظر الشخصية بشأن العالم الخاص بالأفكار والمخططات بدلا من الاقتصار على الكلمات فقط حيث تستخدم الفروع والصور والألوان لتعبير عن الفكرة "هي عبارة عن مخطط يستخدم لتنظيم المعلومات بشكل مرئي.

المطويات: وهي ملخصات صغيرة تحتوي مجموعة من المعلومات الخاصة بكل موضوع جلسة معينة من الجلسات تساعد في فهم وتوضيح مختلف المواضيع التي سوف يتم التطرق إليها خلال الجلسات.

الفيديوهات: وهي أفلام قصيرة تستخدم لغرض توصيل فكرة أو معلومة أو توضيح نموذج لتعلم. حيث تستخدم كوسائط تعليمية لأنها تمتاز بالجاذبية واستخدام أكثر من حاسة وهي مكملة لما يتم تقديمه في المحاضرة حيث تم اختيارها بناءا على عدة اعتبارات منها:

- احتواؤها على معلومات مفيدة ومقنعة.
- تتناسب وعمر المشاركين
- تخدم أهداف الجلسات.

المستفيدون من البرنامج:

أعد هذا البرنامج لتحسين طرق تعامل الوالدين مع ابنائهم المدمنين إلكترونيا ويحتاجون لمعونة نفسية وتربوية وفي إطار ذلك تم وضع هذا البرنامج والذي يتضمن العديد من الجلسات التي وضعت خصيصا للتلاءم مع طبيعة الفئة المستهدفة من البرامج مع مراعاة خصوصية الأفراد بحيث لا تفوق المادة المقدمة في الجلسات المستوى المعرفي والدراسي لهم حيث أن كل جلسة تحتوي على عدد من الأنشطة والمهارات التي تساهم في تحسين طرق تعامل الوالدين مع أبنائهم المدمنين الكترونيا، وتتمثل الجلسات في جلستين أسبوعيا ولمدة ساعتين(120دقيقة)

تقييم أثر البرنامج: يعتبر التقييم من الخطوات الأساسية التي يجب ان تؤخذ بعين الاعتبار عند بناء أي برنامج ارشادي وينبغي أن يكون التقييم مستمرا في كل مراحل البرنامج حتى يمكن تدارك نواحي القصور وتعزيز نواحي الإيجابية وهناك أساليب مختلفة لتقييم البرنامج الارشادي

- **التقييم التجريبي:** حيث يتم مقارنة درجات افراد العينة التجريبية المشاركين في البرنامج على الأدوات المستخدمة في كل من التطبيق القبلي والبعدي وكذلك بعد فترة متابعة من انتهاء البرنامج الارشادي والمتمثل في مقياس طرق التعامل مع الإدمان الالكتروني في هذه الدراسة.

- **استمارة تقييم الجلسات والبرنامج:** تظهر من خلالها وجهات نظر المشاركين في البرنامج ومدى انطباعاتهم عنه وذلك لمعرفة مدى فاعلية البرنامج في تحقيق الأهداف المرجوة التي وضع من اجلها
- ملاحظة الباحثة المباشرة
- التقارير الذاتية المقدمة من طرف المشاركين في البرنامج

جلسات البرنامج الارشادي:

التخطيط العام للبرنامج الارشادي

الجلسات	موضوع الجلسة	الأهداف	الأساليب والفنيات	إجراءات الجلسة	الوسائل والأدوات المستخدمة
الجلسة الأولى (التمهيدية)	التعارف بين الباحثة والمشاركين	– أن يتحقق التعارف بين الباحثة والمشاركين وبين المشاركين أنفسهم – أن يتحقق بناء علاقة إرشادية طيبة بين الباحثة والمشاركين – أن يتعرف المشاركين على البرنامج الإرشادي وأهدافه والغرض من الموضوع/ والبرنامج والنتائج التي سيتم التوصل إليها (مخرجات البرنامج)	المحاضرة –المناقشة –الحوار– –الواجب المنزلي	–الترحيب والتعارف –توضيح أهداف البرنامج والقواعد الخاصة به –توقيع العقد الإرشادي (الاتفاق) –تقديم الواجب المنزلي –إنهاء الجلسة مع أعضاء المجموعة بطريقة مريحة	–جهاز الحاسوب جهاز L.C.D –ملصقات حول شروط نجاح البرنامج – مطوية تحوي على تصور عام حول البرنامج
الجلسة الثانية	التعريف بالإرشاد المعرفي السلوكي	✓ أن يتعرف المشاركين على الإرشاد المعرفي السلوكي وكيف يمكن للأفكار أن تؤثر على المشاعر والسلوك ✓ أن يتدرب المشاركين على فحص العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك ✓ ان يتعلم المشاركين كيفية تصحيح أنماط التفكير غير المنطقية	المحاضرة –المناقشة –الواجب المنزلي– التعزيز– القراءة	الترحيب بالمشاركين التواصل مع الجلسة السابقة – مراجعة الواجب المنزلي –عرض تفصيلي لموضوع الجلسة – وضع ملخص لما جرى في الجلسة (التغذية الراجعة) تقديم استمارة تقييم الجلسة –تقديم الوجب المنزلي –إنهاء الجلسة بشكل مريح	جهاز الحاسوب جهاز L.C.D مطوية حول نموذج ا (abc) في الارشاد المعرفي السلوكي يتناسب مع موقف تعرض له المشاركين *فيديو قصير حول الارشاد المعرفي السلوكي 9.27 دقيقة
				–الترحيب بالمشاركين	–جهاز الحاسوب

الجلسة الثالثة	الإدمان الإلكتروني	✓ أن يتعرف المشاركين على الإنترنت واستخداماته (الإيجابيات والسلبيات) ✓ أن يتعرف المشاركين على مفهوم الإدمان الالكتروني وأسبابه وأنواعه، وأعراضه ومخاطره على الصحة النفسية والجسمية ✓ أن يتمكن المشاركين من التمييز بين الاستخدام السوي والغير سوي للإنترنت (الاستخدام الصحي للإنترنت) ✓ ان يتعرف المشاركين على بعض اعراض الإدمان الالكتروني لدى أبنائهم	المحاضرة الحوار والمناقشة إعادة البناء المعرفي الواجب المنزلي– القراءة	–مراجعة الواجب المنزلي –عرض بعض الملصقات حول إيجابيات وسلبيات الانترنت –عرض تفصيلي لموضوع الجلسة –مناقشة جماعية تلخيص الجلسة –تقديم استمارة تقييم الجلسة تقديم الواجب المنزلي – إنهاء الجلسة بشكل مريح	جهاز L.C.D السبورة ملصقات حول إيجابيات وسلبيات الانترنت –مطوية تحمل عنوان "الإدمان الالكتروني" فيديو قصير بعنوان" هذا ما سيحدث لأطفالنا بسبب الهاتف الذكي والألعاب الالكترونية
لجلسة الرابعة	التربية الوالدية الإيجابية	✓ أن يتعرف المشاركين على مختلف أساليب المعاملة الوالدية وكيف تؤثر على سلوك الأبناء ✓ تبصير المشاركين بالأساليب الصحيحة في تنشئة الأبناء. ✓ ان يميز المشاركين بين الأساليب السلبية والايجابية في التربية. ✓ شرح العلاقة بين أساليب التعامل مع الأبناء وصحتهم النفسية. ✓ أن يتعلم المشاركين عن التربية الوالدية الإيجابية وأهم مقوماتها وأثرها على تربية الأبناء ✓ أن يتعرف المشاركين على دورهم في التربية الوالدية الإيجابية	المحاضرة – المناقشة إعادة البناء المعرفي – الواجب المنزلي	–الترحيب بالمشاركين مراجعة الواجب المنزلي –تقديم المحاضرة–– مناقشة جماعية –تلخيص ما جاء في الجلسة تقديم استمارة تقييم الجلسة تقديم الواجب المنزلي – إنهاء الجلسة بشكل مريح	جهاز الحاسوب جهاز L.C.D فيديو يوضح أهمية أساليب المعاملة الايجابية للأبناء خريطة ذهنية
الجلسة الخامسة	بعض أساليب التربية الوالدية الإيجابية	✓ توضيح أهمية اظهار الوالدين الحب والدفء والتقبل والرعاية للأبناء ✓ تعزيز مهارات المشاركين في التربية الإيجابية. ✓ استكشاف طرق بديلة للتعامل مع السلوكيات الصعبة المحددة عبر استخدام التربية الإيجابية ✓ زيادة الوعي بالأساليب والممارسات الوالدية الإيجابية.	–المحاضرة –المناقشة –الأسلوب القائم على الدفء والتقبل –أسلوب الاختيار الحر (الديمقراطي إعادة البناء المعرفي الواجب المنزلي	الترحيب بالمشاركين مراجعة الواجب المنزلي عرض تفصيلي لموضوع الجلسة –المناقشة الجماعية تلخيص الجلسة تقديم استمارة تقييم الجلسة تقديم الواجب المنزلي –إنهاء الجلسة بشكل مريح	جهاز الحاسوب جهاز L.C.D سبورة

الجلسة السادسة	مهارات التعامل مع المراهق	✓ ان يتعرف المشاركين على متطلبات مرحلة المراهقة. ✓ تزويد الوالدين بالمعلومات التي تساعدهم على التعامل الجيد مع ابناءهم المراهقين. ✓ اكساب الوالدين مهارات التواصل السليم مثل التدريب على مهارة الانصات والحوارالايجابي البناء مع المراهق. ✓ توعية المجموعة بأهمية بناء علاقة جيدة مع المراهق	المحاضرة إعادة البناء المعرفي – المناقشة والحوار التغذية الراجعة –النمذجة (عرض بعض النماذج الناجحة في تربية الأبناء بهدف زيادة السلوك الإيجابي وخفض السلوك السلبي للوالدين –الواجب المنزلي	–الترحيب بالمشاركين –مراجعة الواجب المنزلي –عرض تفصيلي لموضوع الجلسة تلخيص الجلسة تقديم استمارة تقييم الجلسة تقديم الواجب المنزلي	جهاز الحاسوب جهاز L.C.D سبورة فيديو بعنوان «فن التعامل مع المراهق " لدكتور مصطفى أبو أسعد2.33دقيقة
الجلسة السابعة	استراتيجيات تعديل سلوك المراهقين المدمنين الكترونيا	✓ ان يتعرف المشاركين على ماهية السلوك. ✓ ان يتعرف المشاركين على كيفية حدوث السلوك المشكل ✓ أن يتعرف المشاركين على خطوات تعديل السلوك ✓ أن يتعرف المشاركين على بعض الاستراتيجيات لتعديل سلوك المراهقين المدمنين الكترونيا ✓ إكساب المشاركين أساليب تعديل السلوك والتمرين على استخدام هذه الأساليب ✓ زيادة السلوك الإيجابي وخفض السلوك السلبي للأبناء	– المحاضرة –المناقشة – التعاقد السلوكي	–الترحيب بالمشاركين –مراجعة الواجب المنزلي –عرض تفصيلي لموضوع الجلسة –المناقشة الجماعية –عرض بوربوينت –تقديم استمارة تقييم الجلسة –تقديم الواجب المنزلي – إنهاء الجلسة بشكل مريح	جهاز الحاسوب جهاز L.C.D سبورة أوراق عمل لتدريب المشاركين على بعض الاستراتيجيات
الجلسة الثامنة	التدريب على أسلوب حل المشكلات لتجاوز الادمان الالكتروني	✓ التعرف على الطريقة التي يتبعها المشاركات في التعامل مع مشكلات الأبناء ✓ أن تتعرف المشاركات على أسلوب حل المشكلات. ✓ أن تتدرب المشاركات على خطوات أسلوب حل المشكلة للتعامل مع الإدمان الالكتروني للأبناء.	المحاضرة –المناقشة والحوار –إعادة البناء المعرفي الواجب المنزلي	–الترحيب بالمشاركين –مناقشة الواجب المنزلي –نشاط استكشافي عرض تفصيلي لموضوع الجلسة –تدريب المشاركين –تلخيص الجلسة تقديم استمارة تقييم الجلسة تقديم الواجب المنزلي – إنهاء الجلسة بشكل مريح	جهاز الحاسوب جهاز L.C.D سبورة مطوية حول مهارة حل المشكلة فيديوبعنوان" دورة التعامل مع المشكلات وطرق حلها 3.03"دقيقة

الجلسة التاسعة	أسلوب المنع (منع الأبناء من استخدام الانترنت)	✓ توضيح صحيح لمفهوم أسلوب المنع ✓ أن يتعرف المشاركين على إيجابيات وسلبيات منع الأبناء من استخدام الانترنت بهدف التميز. ✓ –مناقشة الأفكار التلقائية حول منع الأبناء من استخدام الانترنت ودخول مختلف المواقع الالكترونية. ✓ إرشاد المجموعة إلى ضرورة الاستخدام المعتدل للأنترنت من قبل المراهق. ✓ أن يشارك المشاركين في تحديد الطرق الصحيحة لأسلوب المنع	المحاضرة –الحوار، المناقشة، إعادة البناء المعرفي الواجب المنزلي	الترحيب بالمشاركين مناقشة الواجب المنزلي– –عرض تفصيلي لموضوع الجلسة –المناقشة الجماعية مشاهدة الفيديو – مناقشة ما جاء في الفيديو تقديم استمارة تقييم الجلسة تقديم الواجب المنزلي – إنهاء الجلسة بشكل مريح	جهاز الحاسوب جهاز L.C.D سبورة فيديو بعنوان
الجلسة العاشرة	أسلوب التوجيه في استخدام الأبناء للإنترنت	– توضيح صحيح لمفهوم التوجيه. – أن يعي المشاركين أهمية توجيه. الأبناء أثناء استخدامهم للإنترنت. – أن يتعلم المشاركين طرق وأساليب التوجيه الخاصة باستخدام الانترنت. – أن يتعلم المشاركين الطرق الصحيحة لتوجيه استخدام الأبناء للإنترنت.	المحاضرة المناقشة لعب الدور إعادة البناء المعرفي	–الترحيب بالمشاركين –مراجعة الواجب المنزلي عرض تفصيلي لموضوع الجلسة –المناقشة الجماعية عرض الفيديو ومناقشة ما جاء فيه تلخيص الجلسة تقديم استمارة تقييم الجلسات تقديم الواجب المنزلي –إنهاء الجلسة بشكل مريح	جهاز الحاسوب جهاز L.C.D سبورة فيديو عن التوجيه بعنوان "اليوم العالمي للأمان على الإنترنت 2.12دقيقة
الجلسة الحادي عشر	أسلوب تنظيم استخدام الأبناء للإنترنت	– تبصير المشاركين بإيجابيات تنظيم وقت استخدام الأبناء للإنترنت والتقيد بالنظام – ان يتعرف المشاركين عن كيفية تنظيم وقت استخدام الأبناء للإنترنت واستغلاله بالشكل الصحيح – تدريب المشاركين على بعض مهارات إدارة وقت استخدام الأبناء للإنترنت (تحديد وقت الاستخدام، استخدام ساعات التوقف، بطاقات التذكير) وملئ وقت فراغهم بالأشياء المفيدة	المحاضرة – الحوار –المناقشة الجماعية –إعادة البناء المعرفي – استراتيجيات بطاقة التذكير واستخدام ساعات التوقف التعزيز الإيجابي الواجب المنزلي	الترحيب بالمشاركين مراجعة الواجب المنزلي عرض تفصيلي لموضوع الجلسة المناقشة الجماعية تلخيص الجلسة –تقديم استمارة تقييم الجلسة –تقديم الواجب المنزلي انهاء الجلسة بشكل مريح	جهاز الحاسوب جهاز L.C.D سبورة أوراق عمل للتدريب على الفنيات قصة قصيرة حول الموضوع
الجلسة الثانية عشر	أسلوب المراقبة على استخدام الانترنت	–أن يتعرف المشاركين على مفهوم أسلوب المراقبة وسلبياته وايجابياته –أن يتعلم المشاركين أسلوب منح الاستقلال	المحاضرة، الحوار المناقشة الجماعية	مراجعة الواجب المنزلي –عرض تفصيلي لموضوع الجلسة	مطوية تحتوي على بعض وسائل المراقبة وبعض التطبيقات الخاصة بذلك

	للأبناء	الذاتي –أن يعي المشاركين أهمية أدركهم للكمبيوتر ومختلف الأجهزة الذكية حتى يتسنى من خلال التحقق من سجلات الانترنت والتعلم عن برمجيات المراقبة الأبوية ومسايرة التكنولوجيا –أن يتعلم المشاركين لبعض التطبيقات التي تستخدم في المراقبة الوالدية	أسلوب – منح الاستقلال الذاتي للأبناء الواجب – المنزلي التعزيز الإيجابي	المناقشة الجماعية تلخيص اهم ما جاء في الجلسة – إنهاء الجلسة بشكل مريح	فيديو فيديو بعنوان " كيف تراقب هاتف طفلك وتتحكم فيه عن بعد أفضل تطبق للأباء" فيديو «صرامة اسرة من الريف في مراقبة استخدام الأبناء للأنترنت
الجلسة الثالثة عشر	امن وسلامة الأبناء على الانترنت	أن يكتشف المشاركين اهم المخاطر التي تواجه الأبناء على الانترنت. أن يتعرف المشاركين لبعض طرق الأمان والسلامة على الانترنت لا بناءهم. زيادة وعيهم بمخاطر الإدمان الالكتروني. أن يكتسب المشاركين بعض المعلومات والمعارف والمهارات حول طرق السلامة على الانترنت.	المحاضرة – المناقشة والحوار لعب الدور الواجب المنزلي	مراجعة الواجب المنزلي – البدء بالمحاضرة –	مطوية بعنوان "دليل السلامة على الانترنت " ملصقات حول الموضوع فيديو بعنوان "" سلامة الأبناء عند استخدام الإنترنت
الجلسة الرابعة عشر	الجلسة الختامية	–تلخيص سريع لكل ما قدم في البرنامج الإرشادي أن يعي المشاركين ضرورة المحافظة على المكتسبات من هذا البرنامج –تقييم البرنامج الإرشادي إجراء القياس البعدي	التغذية الراجعة الحوار والمناقشة الجماعية – التلخيص –	الترحيب بالمشاركين تقديم عرض بوربوينت –تطبيق القياس البعدي –	عرض ملخص سريع بواسطة جهاز العرض "بور بونت" لمختلف الجلسات الارشادية وأهم ما دار فيها
الجلسة الخامسة عشر	الجلسة التتبعية الاولى	– التعرف على أحوال الوالدين في طريقة تعاملهم مع الإدمان الالكتروني للأبناء بعد انتهاء البرنامج – تقييم البرنامج – إجراء القياس التتبعي – إنهاء البرنامج	الحوار المناقشة التغذية الراجعة	تقديم الشكر لأعضاء المجموعة على قبول مشاركتهم في البرنامج انهاء البرنامج وتمني الباحثة للمشاركين النجاح في تربية الأبناء	

البرنامج الإرشادي بعد التحكيم

الجلسة التمهيدية:

عنوان الجلسة: التعارف بين الباحثة والمشاركين

أهداف الجلسة:

الهدف العام: التعارف وبناء الألفة

الأهداف الإجرائية:

1. أن يتحقق التعارف بين الباحثة والمشاركين وبين المشاركين أنفسهم
2. أن يتحقق بناء علاقة ارشادية طيبة بين الباحثة والمشاركين وبين المشاركين وبعضهم البعض
3. أن يتعرف المشاركين على محتوى البرنامج الارشادي وأهميته وأهدافه وشرح الغرض من الموضوع/ والبرنامج والنتائج التي سيتم التوصل إليها (مخرجات البرنامج)
4. الاتفاق بين الباحثة والمشاركين على موعد الجلسات.

الأدوات المستخدمة في الجلسة:

جهاز الحاسوب

جهاز L.C.D

-عرض بوربوينت حول شروط نجاح البرنامج الارشادي وأهدافه

- مطوية تحتوي على تصور عام حول البرنامج أنظر ملحق رقم(..)

الفنيات المستخدمة: المحاضرة – المناقشة والحوار-الواجب المنزلي

إجراءات تنفيذ الجلسة:

- سبق الجلسة الأولى مدة ترددت فيها الباحثة على المشاركات من خلال المقابلة وتم اعلامهن عن مكان اجراء الجلسات الارشادية بالإضافة إلى ذلك تم التعرف عليهن عن قرب وأخذ بعض المعلومات منهن، ووسيلة الاتصال بهن لتسهيل عملية التواصل معهن
- تضمن جدول أعمال الجلسة التمهيدية الترحيب بالمشاركين من خلال استخدام المهارات اللفظية والتعبيرات والابتسامة والبشاشة وتجاذب أطراف الحديث معهم لمدة قصيرة من الزمن خارج موضوع البرنامج من اجل كسر الحواجز وبناء علاقة ارشادية طيبة معهم وبناء جو من الثقة والألفة بين الباحثة والمشاركين وبين المشاركين أنفسهم، حيث يقترح (Kadushin1972) أنه على المرشد أن يبدأ الجلسة بأحاديث عامة كالحديث عن الطقس ومشكلات مواقف السيارات والألعاب وغيرها من الموضوعات الاجتماعية التي يسهل الحديث عنها وتساعد أعضاء الجماعة في الانتقال إلى المرحلة الحقيقية ولا يعتبر Kadushin هده المحادثات مضيعة للوقت بل على العكس من ذلك فهو ينظر إليها كعوامل تساعد أعضاء الجماعة في التعرف على بعضهم البعض، والتعرف على أسلوب وطريقة العمل الجماعي وأسلوب النقاش والحوار والتعرف على المرشد(ابوعباة ونيازي، 2000، ص116)
- الطلب من المشاركين التعريف بأنفسهم وفتح باب التساؤل وطرح الأفكار والإجابة عن استفساراتهم

- توضيح أهداف البرنامج الارشادي واعطاءهم تصور عام حول البرنامج من خلال تقديم مطوية ومناقشة ما جاء فيها ودور البرامج الارشادية في مساعدة الأمهات على التعامل مع مشكلات الأبناء المختلفة من بينها مشكلة الإدمان الالكتروني والقوانين المنظمة لسير الجلسات كالالتزام بحضور الجلسات في مواعيدها والجدية والنشاط والتفاعل وتحمل المسؤولية التي ينبغي أن تلتزم بها الباحثة والمشاركين في البرنامج، وكذلك سرية العمل الارشادي حول ما يدور داخل الجلسات
- تقديم وشرح بعض **القواعد الخاصة بنجاح البرنامج الارشادي** سواء بالنسبة للمشاركين او الباحثة والتي تم وضعها في شكل عرض بوربوينت حتى يسهل شرحها وتوصيل ايجابياتها للمشاركين كما تم شرح بعض الأفكار من خلال استخدام السبورة
- تلخيص الجلسة والاتفاق على موعد الجلسة القادمة، والطلب من المشاركين قراءة المطوية في المنزل ليتم مناقشتها مع بعضهم البعض، ومن ثم انهاء الجلسة بطريقة مريحة

تقييم الجلسة: إن عملية تقييم الجلسة مهمة جدا لكل باحث لأنها تعطيه تغذية راجعة حول ما تم في الجلسة ومدى استفادة المشاركين منها وتمثلت عملية تقييم الجلسة الأولى في تقديم الباحثة لاستمارة تقييم الجلسات أنظر ملحق رقم (...) وهي استمارة تدخل ضمن التقارير الذاتية التي يعبر فيها المشاركين عن اراءهم وانطباعاتهم

الواجب المنزلي: الطلب من المشاركين كتابة أهدافهم وتوقعاتهم المرجوة من حضور البرنامج الارشادي

الجلسة الثانية:

عنوان الجلسة: التعريف بالإرشاد المعرفي السلوكي

أهداف الجلسة:

الهدف العام: شرح النموذج المعرفي السلوكي

الأهداف الإجرائية:

1. أن يتعرف المشاركين على الارشاد المعرفي السلوكي وكيف تؤثر الأفكار على المشاعر والسلوك (نموذج abc).

الأدوات المستخدمة في الجلسة:

1. جهاز العرض(L.C.D).
2. جهاز الحاسوب
3. فيديو قصير حول الارشاد المعرفي السلوك 9.27 دقيقة

الفنيات المستخدمة: المحاضرة، –المناقشة – الحوار–الواجب المنزلي –

إجراءات تنفيذ الجلسة:

- تبدأ الجلسة بالترحيب بالمشاركين والتأكيد على قواعد العمل الجماعي التي سبق التطرق اليها في الجلسة التمهيدية
- مراجعة الواجب المنزلي والذي تضمن أهداف وتوقعات المشاركين من حضور البرنامج الارشادي وقامت الباحثة والمشاركين بمناقشة تلك التوقعات حتى يتمكن المشاركين التمييز بين التوقعات الصحيحة والخاطئة من البرنامج ومن ثم قامت الباحثة بكتابة سلسلة من الاستنتاجات والأفكار والتوقعات ومراجعتها مع المشاركين وتحديد الأكثر ارتباطا بموضوع البرنامج كما تم مراجعة ما جرى في الجلسة السابقة

- عرض تفصيلي لموضوع الجلسة من خلال المحاضرة وهو الارشاد المعرفي السلوكي بأسلوب موجز وبلغة مبسطة وسهلة مع تجنب المصطلحات الفنية لان المشاركين غير متخصصين وتعريفه لهم بأنه: بأنه "عملية تدريب أو تعزيز للسلوكيات الإيجابية، ويساعد الأشخاص في تحديد الأنماط (النماذج) المعرفية أو الأفكار والمشاعر التي ترتبط بالسلوكيات الخاطئة، وتعلم سلوكيات وطرق جديدة للتعامل مع الأحداث، وكيف ان الأفكار التي يتبناها الفرد عن ذاته والاخرين والعالم والمستقبل تؤثر على مشاعره وسلوكه حتى يتعلم المشاركين عن هذا النوع من الارشاد بما يخدم موضوع البرنامج والتطرق الى بعض الفنيات المستخدمة في البرنامج الارشادي وتقديم شرح موجز لها تمهيد للجلسات اللاحقة حتى لا يجد المشاركين صعوبة في فهم ما يقدم ولماذا هذه الفنيات دون غير
- التوضيح للمشاركين أن جلسات برامج الارشادي المعرفي السلوكي بشكل فردي أو جماعي تسمح للمشاركين بالتعلم من بعضهم البعض حول الاستخدام الناجح لتقنيات الارشاد المعرفي السلوكي حتى يصبحوا في المستقبل أكثر وعي بسلوكياتهم وافكارهم ومشاعرهم كما ابلغتهم أن هناك تدريبات على بعض الفنيات في الجلسات المقبلة والتي تساعدهم على التعامل الجيد مع مشكلة الإدمان الالكتروني لأبنائهم
- طرح سؤال على المشاركين " كيف يساعدكم العلاج المعرفي السلوكي؟ وبعد المناقشة بين الباحثة والمشاركين في أرائهم يتم تلخيص كل ما جرى في المناقشة والاجابة على السؤال بأنه يمكن أن يساعدهم العلاج المعرفي السلوكي في تغيير أفكارهم وبذلك تتغير مشاعرهم ومن ثم سلوكياتهم فالعلاج المعرفي السلوكي يدعم الأفكار الإيجابية ويحاول التعامل مع الافكار السلبية بدحضها والتقليل منها قدر المستطاع حتى يستقيم سلوك الفرد
- قبل انهاء الجلسة من المفترض أن تقوم الباحثة بعرض فيديو قصير حول الارشاد المعرفي السلوكي بعنوان"
- تلخيص الجلسة وانهاءها بشكل مريح والاتفاق مع المشاركين على موعد الجلسة القادمة

تقييم الجلسة: وتتمثل عملية تقييم الجلسة الأولى في تقديم الباحثة لاستمارة تقييم الجلسات أنظر ملحق رقم (...) وهي استمارة تدخل ضمن التقارير الذاتية التي يعبر فيها المشاركين عن اراءهم وانطباعاتهم

الواجب المنزلي: الطلب من المشاركين رصد الأفكار التي تثير قلقهم من الأبناء في بعض المواقف وتصحيحها

A: المواقف التي تثير قلقك

B: الأفكار غير عقلانية

C: النتيجة الانفعالية السلوكية

D: مناقشة تلك الأفكار وتصحيحها

E: الأفكار الصحيحة واثرها

الجلسة الثالثة:

عنوان الجلسة: الإدمان الالكتروني

أهداف الجلسة:

الهدف العام: أن يتعرف المشاركين على ماهية الإدمان الالكتروني

الأهداف الإجرائية:

1. أن يتعرف المشاركين على إيجابيات وسلبيات الانترنت

2. أن يتعرف المشاركين على مفهوم الإدمان الالكتروني وأسبابه وأنواعه، وأعراضه ومخاطره على الصحة النفسية والجسمية.
3. أن يتمكن المشاركين من التمييز بين الاستخدام السوي والغير سوي للإنترنت.

الأدوات المستخدمة في الجلسة:

جهاز L.C.D

جهاز الحاسوب

عرض بوربوينت حول إيجابيات وسلبيات الانترنت

-مطوية تحمل عنوان "الإدمان الالكتروني"

-فيديو قصير «هذا ما سيحدث لأطفالنا بسبب الهاتف الذكي والألعاب الالكترونية"

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة -المناقشة – الحوار-إعادة البناء المعرفي -الواجب المنزلي –

إجراءات تنفيذ الجلسة:

- الترحيب بالمشاركين وشكرهم على حسن التزامهم، ثم القيام بمناقشة الواجب المنزلي وتذكير بما جرى في الجلسة السابقة لضمان التواصل بين الجلسات
- تقديم عرض بوربونت للمشاركين والذي يحتوي على إيجابيات وسلبيات الانترنت بهدف التمييز
- قبل البدء بجدول أعمال الجلسة من المفترض ان تقوم الباحثة بنشاط استكشافي للتعرف على مدى استفادة المشاركين من ذلك العرض (تغذية راجعة فورية) حول الانترنت والادمان الالكتروني والمشكلات التي تواجههم في التعامل معه وهو عبارة عن تمرين بسيط يقوم المشاركين بالإجابة عليه أنظر ملحق (...)
- عرض بعض المعلومات المرتبطة بموضوع الجلسة والاهتمام باستخدام كل أدوات الشرح والايضاح كالملخصات، وبعض الصور وشرائحpower point لان هذه المعلومات لا تخدم الجانب التوعوي والتعليمي فقط بل يمكن أن تكون عاملا مساعد لفتح باب المناقشة والحديث
- عرض تفصيلي لموضوع الجلسة والتطرق إلى بعض النقاط الأساسية في الموضوع وهي: ماهية الإدمان الالكتروني من حيث مفهومه وانواعه وأعراضه واسبابه وذلك من خلال المحاضرة بالاستعانة بعرض شرائح (power point) على جهاز الكمبيوتر(C.D.L) حيث يكون ذلك بمقدمة مختصر توضح فيها الباحثة أن الانترنت والادمان عليها من مشكلات العصر الحديث التي تنتشر في كل دول العالم وخاصة لدى المراهقين وتوضح لهم الهدف من هذه الجلسة هو التعريف بهذه المشكلة ومحاولة الإحاطة بكل جوانبها والتذكير بمخاطرها ومساعدة المشاركين على استكشاف ذلك عند أبنائهم وكيف أن ادمان الإنترنت يؤثر بمرور الوقت على الطريقة التي يفكر بها الأبناء أو يشعرون بها، وعلى ما يريدون فعله.
- تقديم مطوية للمشاركين بعنوان " هل ابنك مدمن الكترونيا" انظر ملحق رقم(...) ثم الطلب من المشاركين قراءتها والتعليق على كل نقطة فيها والاجابة على كل اسئلتهم بشكل سريع.
- الطلب من المشاركين ان يبدوا وجهة نظرهم حول موضوع الجلسة ومناقشة ما جاء في المحاضرة والحديث عن الجوانب السلبية لعدم معرفتهم بهذا الموضوع وما يترتب عليه من مخاطر على الصحة النفسية والجسدية للأبناء

- قبل نهاية الجلسة تقوم الباحثة بتقديم فيديو قصير بعنوان" هذا ما سيحدث لأطفالنا بسبب الهاتف الذكي والألعاب الالكترونية "حيث ان مضمون الفيديو يخدم ما تم تقديمه في الجلسة ويلخص اهم المخاطر المترتبة عن الإدمان الالكتروني.
- انهاء الجلسة بشكل مريح حيث تلخص الباحثة ذلك بقولها ان موضوع الإدمان الالكتروني لا يمكن تغطيته في جلسة واحدة ولكن هذه الجلسة قد تساهم في رفع بعض الغموض لدى المشاركين حول هذا الموضوع.
- **تقييم الجلسة:** تقوم الباحثة بتوزيع استمارة تقييم الجلسة تم تصميمها من أجل تسجيل المشاركين للملاحظات والمعلومات وانطباعهم التي تم اكتسابها خلال الجلسات

الواجب المنزلي: الطلب من المشاركين كتابة خمسا من اهم المشاكل الناجمة عن اسراف الأبناء في استخدام الإنترنت وتأثيره على الاسرة وخمسا من الفوائد التي تنجم عن قلاع الأبناء عن الإدمان الالكتروني

الجلسة الرابعة:

عنوان الجلسة: التربية الوالدية الإيجابية

أهداف الجلسة:

الهدف العام: التعرف على الوالدية الإيجابية واهم مقوماتها

الأهداف الإجرائية:

- ✓ تبصير المشاركين بالأساليب السوية في تنشئة الأبناء.
- ✓ ان يميز المشاركين بين الأساليب السلبية والايجابية في التربية.
- ✓ شرح العلاقة بين أساليب التعامل مع الأبناء وصحتهم النفسية.
- ✓ أن يتعلم المشاركين عن التربية الوالدية الإيجابية وأهم مقوماتها وأثرها على تربية الأبناء
- ✓ أن يتعرف المشاركين على دورهم في التربية الوالدية الإيجابية.
- ✓ تصحيح بعض المعتقدات الخاطئة حول تربية الابيناء

الأدوات المستخدمة في الجلسة:

جهاز الحاسوب

جهاز العرض (الداتشوا)

خريطة ذهنية تلخص مبادئ التربية الوالدية الإيجابية

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، –المناقشة – الحوار–إعادة البناء المعرفي –الواجب المنزلي –

إجراءات تنفيذ الجلسة: يقدم في هذه الجلسة موضوع التربية الوالدية الإيجابية والتي ترا الباحثة انه جلسة مهمة للمشاركات تهدف الى مساعدتهن في إيجاد بدائل إيجابية للتعامل مع ابنائهم ومختلف المشكلات التي يمرون بها منها الاستخدام المفرط للإنترنت.

- الترحيب بالمشاركين وشكرهم على تخصيص الوقت وبذل الجهد للقدوم الى هذا البرنامج وحسن التزامهم.

- مناقشة الواجب المنزلي مع المشاركين، وكذا مراجعة ما تم التطرق اليه في الجلسة السابقة لضمان التواصل بين الجلسات
- بعد التطرق في الجلسة السابقة الى مشكلة الإدمان الالكتروني وتحديدها وتحديد أسبابها واثارها فإن الخطوة الموالية تمثلت في التركيز على عملية البحث عن حلول وبدائل لهذا المشكلة انطلاقا من أساليب تعامل الوالدان مع الأبناء
- تبدأ هذه الجلسة بسؤال الباحثة للمشاركين حول أهدافهم من التربية الوالدية وهذه الأهداف على المدى البعيد تساعد المشاركين على شق طريقهم في عملية تنشئة أبنائهم وتعليمهم اللياقة والتعاطف وعدم العنف والاحترام للأخرين ولحقوقهم حيث وضحت الباحثة للمشاركين ان الوالدية الإيجابية تتطلب مهارات وأن القيام بدور الاب أو الام يتطلب اعداد جيدا وبقدر نجاح الوالدان بالدور المنتظر منهما بقدر ما يساهم ذلك في نمو شخصية سوية ومتوازنة لدى الأبناء
- تقوم الباحثة والمشاركين بمناقشة تلك الأهداف وكيف يمكن تحقيقها في الواقع عن طريق التربية الإيجابية وهي بمثابة التمهيد لما سيقدم في المحاضرة
- تقديم محاضرة موجزة بالاستعانة بعرض بوربونت عن الوالدية الإيجابية وأهم مقوماتها وطرق تحقيقها بعيدا عن جميع أساليب المعاملة الوالدية السلبية ودورها في إيجاد السلوك المشكل لدى الأبناء اعتقادا منهم انها صحيحة والحقيقة غير ذلك، فهناك عدد من الأساليب الخاطئة التي يمارسها الوالدان في التعامل مع الأبناء في المواقف المختلفة تترك اثارا ومعالم بارزة في شخصيتهم وتسبب لهم الكثير من المشكلات النفسية والسلوكية من بينها (التسلط، القسوة، الإهمال، التدليل، الرفض، الحماية الزائدة، التفرقة في المعاملة) وفي المقابل توجد أساليب تربوية إيجابية تساهم في خلق شخصية متوازنة وتتمتع بقدر من الصحة النفسية والمتمثل في(الدفء والتقبل، الحوار، منح الاستقلال الذاتي، الاهتمام، المشاركة) مع تركيز الباحثة في كل مرة على إعطاء أمثلة من واقع المشاركات وتتعلق بموضوع البرنامج وهو التعامل مع الإدمان الإلكتروني للأبناء
- تلخيص ما جاء في الجلسة: اليوم ناقشنا مفهوم التربية الإيجابية والخطوات اللازمة لتعزيز التربية الإيجابية في المنزل. فمن أجل أن تكونوا والدين جيدين لأبنائكم عليكم أن تفهموا كيف يفكرون ويشعرون في مختلف مراحل تطورهم ومن المهم توفير الحنان والتقبل بطريقة ملائمة لمرحلة تطور الابن فإذا قمنا بذلك يمكننا أيضا حل المشكلات بشكل بناء وتعليم أبناءنا طرقا لاحترام الأخرين والثقة بهم لم تكن المعلومات التي استعرضناها اليوم سوى مقدمة يرجى إعلامي إذا كنتم مهتمين بتعلم المزيد عن التربية الإيجابية
- ومن ثم تقوم الباحثة بتقديم بعض الارشادات للأساليب الإيجابية في التربية والتي يجب ممارستها مع الأبناء
- سؤال المشاركين عما إذا كان هناك أي أسئلة يرغبون في طرحها حول ما دار في الجلسة، ثم يتم بعد ذلك دعوتهم إلى ملء استمارة تقييم الجلسة
- شكر المشاركين على حضور الجلسة والأخذ من جهدهم ووقتهم وانهاء الجلسة بعد تقديم الواجب المنزلي ثم توديعهم على أمل اللقاء بهم في الجلسة القادمة.

تقييم الجلسة: تقوم الباحثة بتوزيع استمارة تقييم الجلسة تم تصميمها من أجل تسجيل المشاركين للملاحظات والمعلومات وانطباعهم التي تم اكتسابها خلال الجلسات

الواجب المنزلي:

✓ الطلب من المشاركين كتابة بعض الاثار الناجمة عن أساليب تعاملهم مع أبنائهم في المواقف المختلفة.

الجلسة الخامسة:

عنوان الجلسة: أساليب الوالدية الإيجابية

أهداف الجلسة:

الهدف العام: أن يتدرب المشاركين على بعض الأساليب الإيجابية في التربية

الأهداف الإجرائية:

✓ أن يتعرف المشاركين على بعض أساليب التربية الوالدية الإيجابية.

✓ ان يدرك المشاركين أهمية تبني الطرق الإيجابية في التربية

✓ تعزيز مهارات المشاركين في التربية الإيجابية.

✓ استكشاف المشاركات طرق بديلة للتعامل مع السلوكيات الصعبة المحددة عبر استخدام التربية الوالدية الإيجابية.

الأدوات المستخدمة في الجلسة:

جهاز الحاسوب

جهاز العرض (الداتشوا)

السبورة

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، –المناقشة – –أسلوب القائم على الدفء والتقبل، الأسلوب الاختيار الحر (الديمقراطي)–الواجب المنزلي.

إجراءات تنفيذ الجلسة:

- الترحيب بالمشاركين وشكرهم على تخصيص الوقت وبذل الجهد للقدوم الى هذا البرنامج وحسن التزامهم بعدها تقوم الباحثة بمراجعة الجلسة السابقة والواجب المنزلي
- تقوم الباحثة بتقديم الموضوع من خلال سرد بعض الأحاديث النبوية الشريفة والقصص من سيرة خير خلق الله علية أفضل الصلاة والتسليم حول الأساليب الإيجابية في التربية من خلال النماذج التربوية في القرآن الكريم والسنة
- عرض تفصيلي لموضوع الجلسة حول الأدوار المنتظرة من الوالدان اتجاه الأبناء وأن لكل فرد داخل الأسرة دور يقوم به وعلى الوالدين تحمل كل المسؤولية الملقاة على عاتقهما في حماية الأبناء من كل الانحرافات السلوكية والتي من بينها الإدمان الالكتروني للأبناء ويكون ذلك من خلال تبنيهم لأساليب التربية الإيجابية وتعريف المشاركين ببعض منها مع التركيز على إعطاء امثلة من واقع المشاركين حيث بينت الباحثة للمشاركين أن القاعدة الذهبية في معالجة مشكلات تربية الأبناء هي انه كلما استطاع الوالدان توفير قدر كافي من الدفء والتقبل للأبناء والاقتراب منهم والاهتمام بهم كلما تمكنا من حمايتهم من كل الانحرافات السلوكية ومختلف الاضطرابات النفسية والتي من بينها الإدمان الإلكتروني.
- تقوم الباحثة بشرح مفصل لكلا الاسلوبين واهميتهم بالنسبة للصحة النفسية للأبناء وتقدم توضيحا على كيفية توفير مسالك الحب للأبناء من خلال الحوار ومنحهم جانب من الاستقلالية للاختيار الصحيح وذلك بالاستعانة بعرض شرائح (power point) على جهاز الكمبيوتر (C.D.L)

- اجراء مناقشة جماعية حول موضوع المحاضر مع حرص الباحثة على تنظيم المناقشة وإعطاء الأجوبة اللازمة على استفسارات المشاركين
- تلخيص سريع لما تم عرضه في الجلسة
- سؤال المشاركين عما إذا كان هناك أي أسئلة يرغبون في طرحها حول ما دار في الجلسة، ثم يتم بعد ذلك دعوتهم إلى ملء استمارة تقييم الجلسة
- شكر المشاركين على حضور الجلسة والأخذ من جهدهم ووقتهم وانهاء الجلسة بعد تقديم الواجب المنزلي ثم توديعهم على أمل اللقاء بهم في الجلسة القادمة.

تقييم الجلسة: تقوم الباحثة بتوزيع استمارة تقييم الجلسة تم تصميمها من أجل تسجيل المشاركين للملاحظات والمعلومات وانطباعهم التي تم اكتسابها خلال الجلسات

الواجب المنزلي: سجلوا أكبر قدر ممكن من الطرق التي تستخدمونها لتوفير الدفء والتقبل لأبنائكم طبق ما تعلمته عن الوالدية الإيجابية في البيت مع ابنائك.

الجلسة السادسة:

عنوان الجلسة: استراتيجية التعامل مع المراهق

أهداف الجلسة:

الهدف العام: تحسين مهارات التعامل مع المراهقين

الأهداف الإجرائية:

- ✓ ان يتعرف المشاركين على متطلبات مرحلة المراهقة
- ✓ تزويد الوالدين بالمعلومات التي تساعدهم على التعامل الجيد مع ابناءهم المراهقين
- ✓ اكساب الوالدين مهارات التواصل السليم مثل التدريب على مهارة الانصات والحوارالايجابي البناء مع المراهق
- ✓ توعية المشاركين بأهمية بناء علاقة جيدة مع المراهق.

الأدوات المستخدمة في الجلسة:

السبورة

جهاز الحاسوب

جهاز العرض (الداتشوا)

فيديو بعنوان «فن التعامل مع المراهق " لدكتور مصطفى أبو أسعد2.33دقيقة

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، –المناقشة–إعادة البناء المعرفي –الحوار–الواجب المنزلي –

إجراءات تنفيذ الجلسة: وفيها يتم التدريب على كيفية مراعاة مجموعة من الخطوات والقواعد العلمية الموضوعية في اكتساب بعض المهارات والعادات السلوكية للوالدين حيث يتعرف الوالدين على مرحلة المراهقة وأهم الخصائص التي تميزها ومنها يتم تدريبهم على كيفية مراعاة خصوصية واهتمامات وانشغالات المراهق وتنميتها وتهذيبها بطرق تربوية فعالة بدل كبحها أو مواجهتها أو فرض عليه اهتمامات واختيارات تزرع فيه الإحباط واليأس، فالمراهق يعيش في عصر يختلف كلية عن العصر الذي عاش فيه الوالدين وتبدأ الجلسة بالخطوات الآتية

- الترحيب بالمشاركين وشكرهم على تخصيص الوقت وبذل الجهد للقدوم الى هذا البرنامج وحسن التزامهم

- مراجعة الواجب المنزلي ومناقشة المشاركين لما تم إنجازه وتقديم التعزيز للذين قاموا بإنجاز الواجبات المنزلية
- تقوم الباحثة بتقسيم المشاركين الى مجموعات عمل صغيرة والقيام بعصف ذهني لماذا يضطرب سلوك المراهقين، ثم تقوم الباحثة بإعادة صياغة إجابة المشاركين ومناقشها معهم
- ثم تقوم الباحثة بعرض "بوربوينت" حول ملامح وخصائص مرحلة المراهقة حيث تعتبر مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد وطبيعة العلاقة بين المراهق وأسرته وكيفية التعامل مع خصائص هذه المرحلة، والتعريف ببعض المهارات الأساسية للتعامل مع المراهقين (الاتصال، منح الاستقلالية المحدودة، المشاركة في الأنشطة، مهارة الاستجابة الوجدانية) مستخدمتا العرض البصري " البوربونت "، ثم تقوم الباحثة بفتح حوار مع المشاركين والقيام بالرد على استفساراتهم.
- تقوم الباحثة بعرض فيديو بعنوان " فن التعامل مع المراهق" لدكتور مصطفى أبو سعد مدته دقيقتين وثلاثة وثلاثون ثانية ومناقشة محتوى الفيديو مع المشاركات بهدف ترسيخ معلومات التعلم أكثر
- تلخيص الباحثة بالتعاون مع المشاركين لكل ما جاء في موضوع الجلسة والتأكيد على أهمية ممارسة تلك الأساليب في التعامل مع المراهقين في الحياة اليومية
- تقوم الباحثة بتلخيص سريع لاهم النقاط التي طرحت في الجلسة
- سؤال المشاركين عما إذا كان هناك أي أسئلة يرغبون في طرحها حول ما دار في الجلسة، ثم يتم بعد ذلك دعوتهم إلى ملء استمارة تقييم الجلسة
- شكر المشاركين على حضور الجلسة والأخذ من جهدهم ووقتهم وانهاء الجلسة بعد تقديم الواجب المنزلي ثم توديعهم على أمل اللقاء بهم في الجلسة القادمة.

تقييم الجلسة: تقوم الباحثة بتوزيع استمارة تقييم الجلسة تم تصميمها من أجل تسجيل المشاركين للملاحظات والمعلومات وانطباعهم التي تم اكتسابها خلال الجلسات

الواجب المنزلي: الطلب من المشاركات تقديم تجربتهن الواقعية في التعامل مع المراهق ومشكلة الإدمان الالكتروني لديه

الجلسة السابعة:

عنوان الجلسة: استراتيجيات تعديل سلوك المراهقين المدمنين الكترونيا

أهداف الجلسة:

الهدف العام: إكساب المشاركين أساليب تعديل السلوك والتمرين على استخدام هذه الأساليب

الأهداف الإجرائية:

- ✓ ان يتعرف المشاركين على ماهية السلوك.
- ✓ ان يتعرف المشاركين على كيفية حدوث السلوك المشكل.
- ✓ أن يتعرف المشاركين على خطوات تعديل السلوك المراهقين المدمنين الكترونيا
- ✓ أن يتعرف المشاركين على بعض الاستراتيجيات لتعديل سلوك المراهقين المدمنين الكترونيا
- ✓ أن يتدرب المشاركين على عمل تلك الاستراتيجيات مع ابنائهم

الأدوات المستخدمة في الجلسة:

جهاز الحاسوب

جهاز العرض (الداتشوا)

السبورة لشرح بعض النقاط التي تحتاج إلى توضيح.

أوراق عمل للتدريب المشاركين على بعض الاستراتيجيات.

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، –المناقشة – الحوار–إعادة البناء المعرفي –الواجب المنزلي

إجراءات تنفيذ الجلسة:

- الترحيب بالمشاركين وشكرهم على تخصيص الوقت وبذل الجهد للقدوم الى هذا البرنامج والثناء على حسن التزامهم
- مراجعة الواجب المنزلي والجلسة السابقة
- تقوم الباحثة بعرض محاضرة تتضمن المحاور التالية: ماهية السلوك، أنواع السلوك وخصائص السلوك السوي والغير سوي وكيف يتشكل السلوك المشكل ودائما يكون الربط مع مشكلة الإدمان الالكتروني للأبناء عند إعطاء الأمثلة التوضيحية خلال المحاضرة
- تفتح الباحثة باب المناقشة للمشاركين للإجابة على استفساراتهم ومعرفة اراءهم حول موضوع الجلسة ومن ثم تقوم الباحثة بإعادة صياغة وتلخيص تلك المناقشات وبلورتها في شكل نقاط يسهل استعابها من قبل المشاركين
- تقوم الباحثة بعرض " بور بونت " يتضمن بعض الأساليب التي يمكن ان يستخدمها المشاركين لتعديل سلوك ابناءهم المدمنين الكترونيا (التعاقد السلوكي–التعزيز الإيجابي، التعزيز التفاضلي للسلوك الأخر، ضبط المثير، التعزيز التفاضلي للسلوك البديل) وهي أساليب هدفها مساعدة وتعليم المشاركين على استخدامها مع ابناءهم المدمنين الكترونيا وقد حرصت الباحثة عند تقديمها لهذه الأساليب على إعطاء أمثلة من واقع المشاركين
- سؤال المشاركين عما إذا كان هناك أي أسئلة يرغبون في طرحها حول ما دار في الجلسة، ثم يتم بعد ذلك دعوتهم إلى ملء استمارة تقييم الجلسة
- شكر المشاركين على حضور الجلسة والأخذ من جهدهم ووقتهم وانهاء الجلسة بعد تقديم الواجب المنزلي ثم توديعهم على أمل اللقاء بهم في الجلسة القادمة.

تقييم الجلسة: تقوم الباحثة بتوزيع استمارة تقييم الجلسة تم تصميمها من أجل تسجيل المشاركين للملاحظات والمعلومات وانطباعهم التي تم اكتسابها خلال الجلسات

الواجب المنزلي: الطلب من المشاركين كتابة خطابا باستخدام فنية التعاقد السلوكي مع الأبن المدمن الكترونيا وفق النموذج الموجود في ملف الواجبات المنزلية.

الطلب من المشاركين تطبيق أحد الأساليب التي تم تعلمها في الجلسة مع أبنائهم المدمنين على الانترنت في المنزل.

الجلسة الثامنة:

عنوان الجلسة: مهارات حل المشكلات للتعامل مع الإدمان الالكتروني للأبناء

أهداف الجلسة:

الهدف العام: اكتساب مهارة حل المشكلات بحيث يمكن للمشاركين تعلم كيفية "تحديد المشكلة وصياغة الحلول ووضع الخطط وتنفيذه ومن ثم الحصول على النتائج المطلوبة

الأهداف الإجرائية:

- ✓ التعرف على الطريقة التي يتبعها المشاركين في التعامل مع مشكلات الأبناء
- ✓ أن يتدرب المشاركين على خطوات حل المشكلات
- ✓ تطبيق الخطوات على مشكلة الإدمان الالكتروني للأبناء

الأدوات المستخدمة في الجلسة:

جهاز الحاسوب

جهاز العرض (الداتشوا)

سبورة

أوراق عمل للتدريب المشاركين على مهارة حل المشكلات.

مطوية بعنوان "مهارة حل المشكلات "

فيديو بعنوان "دورة التعامل مع المشكلات وطرق حلها"3.03دقيقة

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، –المناقشة – الحوار–– إعادة البناء المعرفي – العصف الذهني –التغذية الراجعة –الواجب المنزلي

إجراءات تنفيذ الجلسة:

- الترحيب بالمشاركين وشكرهم على تخصيص الوقت وبذل الجهد للقدوم الى هذا البرنامج وشكرهم على حسن التزامهم
- مراجعة الواجب المنزلي ومناقشة مع المشاركين وتقديم التغذية الراجعة أو التعزيز المناسب للذين التزموا بالقيام بالواجب المنزلي وتنبيه من لم يقوموا بذلك على الحرص على أدائه في الجلسات القادمة ومراجعة بعض ما تم التطرق اليه في الجلسة السابقة
- توضح الباحثة للمشاركين أن هدف المرشد النفسي لا يقوم على تقديم الحلول الجاهزة للمسترشدين وإنما يقوم على تعليمهم ومساعدتهم على كيفية حل تلك المشكلات بأنفسهم ويعتبر أسلوب حل المشكلات من انفع الأساليب في ذلك والذي يقوم على مجموعة من الخطوات العلمية المنتظمة كما سبقت الإشارة الى ذلك في الإطار النظري
- تطرح الباحثة سؤال على المشاركين: هل فكرتم في طرق جديد للتعامل مع مشكلة الإدمان الالكتروني وهو عبارة عن نشاط استكشافي استخدمت فيه الباحثة تقنية العصف الذهني للمشاركين بحيث يهدف هذا النشاط الى التعرف على مختلف الأساليب التي يستخدمها المشاركين في معالجة المشكلة وكيف ينظر كل فرد في الجماعة الى المشكل وتحديد الأخطاء والأفكار التي يتصرف بها الوالدين حيال هذه المشكلة ومن جهة اخر يضمن عملية التواصل بين جلسات البرنامج
- بعد ذلك تبدأ عملية مناقشة الحلول المقترحة من طرف المشاركين والتعرف على إيجابيات وسلبيات كل مقترح
- تقديم محاضرة موجزة ومبسطة قدر الإمكان توضح فيها أسلوب حل المشكلات " بأنه أسلوب علمي معرفي يزود الفرد بتقنيات تعليمية وقوانين عامة عن المشكلة بهدف حلها ضمن إجراءات هادفة ومنتظمة. حيث ان هذا الأسلوب منهج علمي محكم وذو مردود إيجابي يساهم في حل المشكلات اليومية الصغيرة والكبيرة. والبسيطة والمعقدة "(الغرير، 2009، ص211) وأهم خطواته بداية بتحديد المشكلة وجمع المعلومات ووضع البدائل وصولا إلى الحل انطلاقا مما سبق التطرق اليه في النشاط الاستكشافي من خلال ربط المعلومات ببعضها البعض

- ومن ثم تقوم الباحثة بتدريب المشاركين على ممارسة مهارات حل المشكلات وذلك بتطبيق خطوات حل المشكلات على مشكلة الإدمان الالكتروني حيث تطلب من المشاركين اتباع الخطوات مع التأكيد على اهمية اشراك الجميع في تنفيذ الحل المتوصل اليه وذلك من خلال الشرح المبسط على السبورة خطوة بخطوة
- سؤال المشاركين عما إذا كان هناك أي أسئلة يرغبون في طرحها حول ما دار في الجلسة، ثم يتم بعد ذلك دعوتهم إلى ملء استمارة تقييم الجلسة
- شكر المشاركين على حضور الجلسة والأخذ من جهدهم ووقتهم وانهاء الجلسة بعد تقديم استمارة تقييم الجلسة والواجب المنزلي ثم توديعهم على أمل اللقاء بهم في الجلسة القادمة.

تقييم الجلسة: تقوم الباحثة بتوزيع استمارة تقييم الجلسة تم تصميمها من أجل تسجيل المشاركين للملاحظات والمعلومات وانطباعهم التي تم اكتسابها خلال الجلسات

الواجب المنزلي: الطلب من المشاركين ممارسة مهارات حل المشكلات خارج الجلسات الارشادية ومناقشتها في الجلسة القادمة.

الجلسة التاسعة:

عنوان الجلسة: أسلوب المنع (منع الأبناء من استخدام الانترنت).

أهداف الجلسة:

الهدف العام: ان يتعلم المشاركين متى وكيف وأين يستخدم أسلوب المنع.

الأهداف الإجرائية:

- ✓ توضيح صحيح لمفهوم أسلوب المنع
- ✓ أن يتعرف المشاركين على إيجابيات وسلبيات منع الأبناء من استخدام الانترنت بهدف التميز.
- ✓ مناقشة الأفكار التلقائية حول منع الأبناء من استخدام الانترنت ودخول مختلف المواقع الالكترونية
- ✓ إرشاد المشاركين إلى ضرورة الاستخدام المعتدل للإنترنت من قبل المراهقين
- ✓ أن يشارك المشاركين في تحديد الطرق الصحيحة لأسلوب المنع

الأدوات المستخدمة في الجلسة:

جهاز الحاسوب

جهاز العرض (الداتشوا)

السبورة

قصة قصيرة حول أسلوب المنع

الفنيات المستخدمة: المحاضرة –الحوار، المناقشة، إعادة البناء المعرفي–الواجب المنزلي

إجراءات تنفيذ الجلسة:

- الترحيب بالمشاركين ا وشكرهم على تخصيص الوقت وبذل الجهد للقدوم الى هذا البرنامج وشكرهم على حسن التزامهم ثم تمت مراجعة الواجب المنزلي ومراجعة بعض ما تم التطرق اليه في الجلسة السابقة (تغذية راجعة)
- تقوم الباحثة بتقديم عرض بسيط حول منع الأبناء من استخدام الإنترنت داخل المنزل وأنه من غير الممكن فعل ذلك لكثرة المنافذ التي تسمح للأبناء بالدخول إلى عالم الانترنت خاصة انهم في مرحلة المراهقة ولديهم الفرصة وبعض الحرية

لتصفح خارج المنزل أمام الانتشار الواسع الذي تعرفه مقاهي الانترنت في كل الاحياء تقريبا او مرافقة من لديهم هواتف ذكية ومحمولة متصلة بالإنترنت وعليه يعد أسلوب منع الأبناء غير مجدي في ظل غياب الرقابة والتوجيه، وهناك سبب اخر ان الانترنت أصبحت تدخل في كثير من مجالات تعليم الأبناء خاصة في ظل تفشي وباء كورونا والانتقال من التعليم الحضوري الى التعليم عن بعد عند بعض الدارسين وإمكانية التواصل مع المدرسين والأصدقاء للاطلاع على كل جديد فيما يخص الدراسة كما ان المعلومات تتجدد عبر هذه الشبكة يوميا وبالتالي فإن المنع المطلق ينطوي على أضرار فيما يخص الأبناء لذا على الوالدين التعامل مع الإنترنت بشكل إيجابي وفعال وتنظيم الاستفادة منه وذلك بتضيق الفجوة المعرفية بين الوالدين والابناء فيما يخص استخدام الانترنت وذلك بترشيد الاستخدام

- عرض فيديو توضيحي عن منع الأبناء المدمنين الكترونيا من استخدام الانترنت فجأة وكيف سيكون تصرف الأبناء حيال ذلك ومناقشة المشاركين لما جاء في الفيديو
- تلخيص الجلسة في بعض النقاط حتى يسهل استعابها من طرف المشاركين ومساهمة المشاركين في استخلاص تلك النقاط (تغذية راجعة)
- سؤال المشاركين عما إذا كان هناك أي أسئلة يرغبون في طرحها حول ما دار في الجلسة، ثم يتم بعد ذلك دعوتهم إلى ملء استمارة تقييم الجلسة.
- شكر المشاركين على حضور الجلسة والأخذ من جهدهم ووقتهم وانهاء الجلسة بشكل مريح بعد تقديم الواجب المنزلي ثم توديعهم على أمل اللقاء بهم في الجلسة القادمة.

تقييم الجلسة: تقوم الباحثة بتوزيع استمارة تقييم الجلسة تم تصميمها من أجل تسجيل المشاركين للملاحظات والمعلومات وانطباعهم التي تم اكتسابها خلال الجلسات

الواجب المنزلي: تطلب الباحثة من المشاركين ذكر نقاط القوة ونقاط الضعف، والفرص والتهديدات/ المخاطر في استخدام الانترنت من قبل الأبناء وكيف سأتعامل مع نقاط الضعف والمخاطر.

:الجلسة العاشرة

عنوان الجلسة: أسلوب التوجيه في استخدام الأبناء للإنترنت

أهداف الجلسة:

الهدف العام: ان يتعلم المشاركين الأسلوب الصحيح للتوجيه

الأهداف الإجرائية:

- ✓ توضيح صحيح لمفهوم التوجيه
- ✓ أن يتعرف المشاركين عن الأساليب الفاعلة في توجيه الأبناء
- ✓ أن يدرك المشاركين أهمية توجيه الأبناء أثناء استخدامهم للإنترنت–
- ✓ أن يتعلم المشاركين طرق وأساليب التوجيه الخاصة باستخدام الانترنت
- ✓ اشتراك أعضاء المجموعة في تحديد أساليب التوجيه الصحيحة للأبناء على الانترنت

الأدوات المستخدمة في الجلسة:

- السبورة
- جهاز الحاسوب

- جهاز العرض (الداتشوا)
- فيديو عن التوجيه بعنوان "اليوم العالمي للأمان على الإنترنت 2.12دقيقة

الفنيات المستخدمة: المحاضرة – المناقشة والحوار–التعزيز–لعب الدور–الواجب المنزلي

إجراءات تنفيذ الجلسة:

- تبدأ الباحثة الجلسة بالترحيب بالمشاركين وشكرهم على تخصيص الوقت وبذل الجهد للقدوم الى هذا البرنامج وشكرهم على حسن التزامهم ثم تمت مراجعة الواجب المنزلي ومراجعة بعض ما تم التطرق اليه في الجلسة السابقة (تغذية راجعة)
- تقديم محاضرة توضح من خلالها الباحثة فيها ان الأبناء خلال مراحل نموهم المختلفة بحاجة إلى التوجيه من طرف الوالدان لتجاوز مختلف المشكلات التي قد تعترضهم في حياتهم اليومية أو في فترات الانتقال الحرجة أوفي تعاملهم مع مواقف الحياة المختلفة وتقديم مفهوم صحيح للتوجيه وذكر الأساليب الفاعلة في توجيه الأبناء بصفة عامة وتوجيههم فيما يخص استخدام الانترنت على وجه الخصوص والتي من بينها الحوار واستخدمت الباحثة في هذه الجلسة فنية لعب الدور وهو قيام المشارك بتمثيل دور معين ويهدف الدور الذي يقوم به إلى الكشف عن أهمية التوجيه في حياة الابناء

لعب الدور تدور فكرة الحوار على ابن غير واعي بمشكلة الإدمان الالكتروني لديه رغم وجود الاعراض التي تدل على انه مدمن وغير قادر على التوقف وما يتبعها من ظهور أعراض صحية ومشاكل اجتماعية وأسرية ودراسية وفي محاولة من الوالدان توجيه الابن وتنبيهه الى المشكلة بطريقة الحوار الهادف والبناء بعيد عن كل الطرق السلبية في التعامل

وصف مفصل للدور

الوالد (ة): يا بني أرى أنك متغير ونومك مضطرب ومزاجك متقلب.

الابن: لا ليس هناك أي شيء يا ابي الحمد لله أنا بخير تعبت قليلا ولم أنم جيدا البارحة.

الوالد(ة): يا ابني انا ألاحظ أن الإنترنت أصبحت تأخذ كل وقتك وهذا سوف يؤثر عليك

الابن (ة): لا يا أبي أنا استخدمها فقط للدراسة.

الوالد(ة): إن شاء الله يكون كلامك صحيح يا أبني أنا خائف عليك لأنك ابني ولا أريد ان تقع فريسة لشبكة الانترنت أنا لا اريد أن أمنعك من استخدامها ولكن أريدك أن تستخدمها بعقلانية حتى لا تصبح مدمن عليها فهي دمرت حياة كثير من الناس وأضاعت علاقاتهم بأسرهم وأصدقائهم وأثرت على حياتهم الدراسية لذلك أريدك منك أن تبدأ بداية صحيحة وأن تتعامل مع الانترنت بطريقة صحيحة وسليمة

الابن (ة): يا والدي أنا اعترف لك أنى استخدم الانترنت بشكل مفرط ولكنني لست مدمن عليها.

الوالد(ة): أشكرك يا ولدي على شجاعتك وصراحتك والتي جعلتك تكبر في نظري، ولكن هذا ليس بكافي لازم يا ولدي أنا وانت ننظم أوقات استخدامك للأنترنت حتى تتخلص من استخدامك المفرط لها. الابن**(ة):** أنا يا أبي لست مدمن على الانترنت وأستطيع أن اوقفها متى أردت ذلك. (الانكار)

الوالد: أعرف أنك تستطيع أن توقفها ولكن إدمان الانترنت له اثار صحية ونفسية تؤثر عليك تصل الى درجة أنك حتى بعد الإقلاع عنها سوف تعود مرة أخرى بعد التوقف، لذا اريد منك يا أبني ان تبدأ بعملية التعافي من الإدمان وأنا سأقف معك جنبا إلى جنب حتى يصبح استخدمك لها بشكل متوازن وفي أشياء مفيدة تعود عليك بالخير والنفع.

الابن(ة) أعدك يا والدي ان أتابع معك خطة التعافي وأن اتخلص من هذه المشكلة وأن ارضي الله وأرضيك يا والدي ووالدتي

- ثم تقوم الباحثة بعمل تثقيف نفسي للمشاركين حول عملية الانكار التي يتبناها الأبناء لإخفاء الإدمان على الانترنت وأن الاعتراف بالمشكلة هو اول خطوات العلاج ومناقشتهم للتأكد من مدى استعابهم لما قدم لهم
- سؤال المشاركين عما إذا كان هناك أي أسئلة يرغبون في طرحها حول ما دار في الجلسة، ثم يتم بعد ذلك دعوتهم إلى ملء استمارة تقييم الجلسة
- شكر المشاركين على حضور الجلسة والأخذ من جهدهم ووقتهم وانهاء الجلسة بعد تقديم الواجب المنزلي ثم توديعهم على أمل اللقاء بهم في الجلسة القادمة.

تقييم الجلسة: تقوم الباحثة بتوزيع استمارة تقييم الجلسة تم تصميمها من أجل تسجيل المشاركين للملاحظات والمعلومات وانطباعهم التي تم اكتسابها خلال الجلسات

الواجب المنزلي: الطلب من المشاركين الاطلاع على بعض الكتب الخاصة بالتوجيه الصحيح للأبناء في إطار ما يعرف بالعلاج بالقراءة.

الجلسة الحادية عشرة:

عنوان الجلسة: تنظيم استخدام الأبناء للإنترنت

أهداف الجلسة:

الهدف العام: أن يتعلم المشاركين فنيات ومهارات إدارة وقت الأبناء

:الأهداف الإجرائية

- تبصير المشاركين بإيجابيات تنظيم وقت استخدام الأبناء للإنترنت والتقيد بالنظام
- ان يتعرف المشاركين عن كيفية تنظيم وقت استخدام الأبناء للإنترنت واستغلاله بالشكل الصحيح
- تدريب المشاركين على بعض مهارات إدارة وقت استخدام الأبناء للإنترنت (تحديد وقت الاستخدام، استخدام ساعات التوقف، بطاقات التذكير) وملئ وقت فراغهم بالأشياء المفيدة

الأدوات المستخدمة في الجلسة:

جهاز الحاسوب

جهاز العرض (الداتشوا)

السبورة

أوراق عمل للتدريب على الفنيات والاستراتيجيات

الفنيات المستخدمة: المحاضرة – الحوار –المناقشة الجماعية – إعادة البناء المعرفي –التعزيز الإيجابي

الواجب المنزلي

إجراءات تنفيذ الجلسة:

- الترحيب بالمشاركين وشكرهم على حسن التزامهم بعدها قامت الباحثة بمناقشة الواجب المنزلي مع المشاركين كل على حد للتعرف على مدى التزام المشاركين بأداء الوجبات ومدى الاستفادة منها والطلب من المشاركين تلخيص ما ورد في الجلسة السابقة

- تطرح الباحثة سؤال على المشاركين عن فائدة تنظيم الوقت للأبناء وكيف يؤثر ذلك على حياتهم. وبعد المناقشة بين الباحثة والمشاركين حول أهمية الوقت وفوائد تنظيمه.
- تقوم لباحثة بتقديم محاضرة تبدأها بمقدمة مختصر ببعض الآيات القرآنية والأحاديث النبوية عن قيمة الوقت في حياة كل شخص حيث يعتبر تنظيمه من الأمور المهمة جدا في حياة الانسان ومع التطور التكنولوجي وظهور العديد من الأشياء التي أصبحت تسلب الوقت من بينها الانترنت، لذا أصبحت إدارة وقت استخدم الأبناء لها من ضروريات الحياة الأساسية لان ذلك سوف يساعدهم على الالتزام بمختلف واجباتهم الدراسية واعمالهم اليومية وانجازها في اوقاتها. فعلى الإباء والامهات ترشيد استعمال الانترنت لأبنائهم وتحديد وقت الانشغال به كي يكون أداة فعالة للتطوير وتنمية المواهب والتعلم ومن أجل احداث موازنة بين الواجبات والمسؤوليات والحاجات، كما ان تنظيم الوقت يساعد على تعزيز الانضباط الذاتي لدى الأبناء، مع تجنب السلبيات ما أمكن لان الاستخدام غير المنضبط للأجهزة الذكية المتصلة بالإنترنت جعل الأبناء مدمنين عليها.
- ومن ثم تقوم الباحثة بعرض بوربونت لبعض النماذج العملية حول تنظيم استخدام الانترنت بطريقة أفضل وتدريب المشاركين عليها منها "تحديد وقت الاستخدام "حيث يضع الوالدان جدول اسبوعي لاستخدام الأبناء للإنترنت يحددان من خلاله عدد الساعات المخصصة يوميا لاستخدام الإنترنت وتقليل ساعات الاستخدام الأسبوعي بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة في اليوم لا تتعدى ما ورد في الجدول
- استراتيجيات "استخدام ساعات التوقف: حيث يطلب الوالدان من الابن ضبط منبه قبل بداية دخوله للإنترنت ويحددان مسبقا الاستخدام هي ساعة واحدة قبل ذهابه للدراسة حتى لا يستغرق في الانترنت بالدرجة التي يتناسى فيها التزاماته ووجباته أنظر ملحق رقم (...)
- سؤال المشاركين عما إذا كان هناك أي أسئلة يرغبون في طرحها حول ما دار في الجلسة، ثم يتم بعد ذلك دعوتهم إلى ملء استمارة تقييم الجلسة.
- بعدها قامت الباحثة بتلخيص ما دار في الجلسة في نقاط محددة وأفكار يسهل استعابها من طرف المشاركين
- شكر المشاركين على حضور الجلسة والأخذ من جهدهم ووقتهم وانهاء الجلسة بعد تقديم استمارة تقييم الجلسة والواجب المنزلي ثم توديعهم على أمل اللقاء بهم في الجلسة القادمة.

تقييم الجلسة: تقوم الباحثة بتوزيع استمارة تقييم الجلسة تم تصميمها من أجل تسجيل المشاركين للملاحظات والمعلومات وانطباعهم التي تم اكتسابها خلال الجلسات

الواجب المنزلي: الطلب من المشاركين القيام باختيار بدائل عن استخدام الأبناء للإنترنت مع اعداد جدول اسبوعي بذلك.

الجلسة الثانية عشر:

عنوان الجلسة: أسلوب المراقبة على استخدام الانترنت للأبناء

أهداف الجلسة:

الهدف العام: أن يتعلم المشاركين أسلوب المراقبة الصحيحة على الإنترنت.

الأهداف الإجرائية:

- ✓ توضيح صحيح لمفهوم المراقبة

- ✓ أن يتعرف المشاركين على أهمية أسلوب المراقبة وسلبياته وايجابياته
- ✓ أن يدرك المشاركين أهمية معرفتهم بالإنترنت والكمبيوتر ومختلف الأجهزة الذكية حتى يتسنى لهم مرافقة أبنائهم اثناء الاستخدام من خلال التحقق من سجلات الانترنت والتعلم عن برمجيات المراقبة الأبوية ومسايرة التكنولوجيا (محو الامية الرقمي)
- ✓ أن يكتشف المشاركين بعض التطبيقات التي تستخدم في المراقبة الوالدية

الأدوات المستخدمة في الجلسة:

- جهاز الحاسوب
- جهاز العرض (الداتشوا)
- السبورة
- مطوية بعنوان " المراقبة الابوية" تحتوي على بعض التطبيقات الخاصة بذلك
- فيديو بعنوان " كيف تراقب هاتف طفلك وتتحكم فيه عن بعد أفضل تطبق للأباء"
- فيديو «صرامة اسرة من الريف في مراقبة استخدام الأبناء للأنترنت "

الفنيات المستخدمة: المحاضرة–الحوار المناقشة الجماعية–الواجب المنزلي –التعزيز الإيجابي –

إجراءات تنفيذ الجلسة:

- تبدأ الباحثة الجلسة بالترحيب بالمشاركين وشكرهم على تخصيص الوقت وبذل الجهد للقدوم الى هذا البرنامج وشكرهم على حسن التزامهم ثم تمت مراجعة الواجب المنزلي ومراجعة بعض ما تم التطرق اليه في الجلسة السابقة (تغذية راجعة)
- تبدأ الباحثة موضوع الجلسة بمقدمة بسيطة ومختصر من خلال عرض فيديو بعنوان "صرامة اسرة من الريف في مراقبة استخدام الأبناء للإنترنت مدته(2.28 دقيقة) وتحدثت عن أهمية الرقابة الابوية على الأبناء وان معرفة المواقع التي يزورها الأبناء ومتابعتهم لا يعتبر مطلقا انتهاك لخصوصيتهم بل يدخل ضمن المتابعة التربوية للأبناء وهناك الكثير من التطبيقات التي اعدت خصيصا لذلك لان ذلك فيه حماية للأبناء وليس العكس وعلى الوالدين حجب الأشياء الخطأ من الانترنت وترك الأمور المفيدة وينبغي ان يكون ذلك بأسلوب تربوي مناسب يرتكز على الحوار والاقناع لكي يدفع الأبناء إلى سلوكيات أخرى انهم محل مراقبة من طرف والديهم.
- ومن ثم تقوم الباحثة بتقديم عرض تفصيلي لموضوع الجلسة من خلال تعريف المراقبة الابوية للأبناء بأنها " مراقبة الوالدين مراقبة رب الأسرة لأفرادها ومتابعة تصرفاتهم وملاحظة سلوكهم وتأمين حياتهم النفسية "، وقد ندب الإسلام أيضا إلى تفعيل الرقابة الاسرية التي تحافظ على كيان الأسرة وديمومتها وتجعلها بعيدة عن النزاعات والشقاقات، ومعتمدة على أسلوب الحوار البناء، والمناقشة الهادفة، والتفاهم المتبادل، وتحمل المسؤولية، وعدم التهرب منها؛ إذ يقول الرسول عليه الصلاة والسلام: " والرجل راعي على اهل بيته وهو مسؤول عن رعيته والمرأة راعية على أهل بيت زوجها وولده وهي مسؤولة عنهم (القره الداغي، 2014، ص287).
- تقديم مطوية بعنوان "وسائل المراقبة الابوية" وشرحها من قبل مختص في التكنولوجيا كمشارك في البرنامج وتدريب المشاركين على واحد من التطبيقات الجيدة في ذلك
- القيام بمناقشة جماعية بين الباحثة والمشاركين والمشارك في البرنامج والاجابة على استفسارات المشاركين

- سؤال المشاركين عما إذا كان هناك أي أسئلة يرغبون في طرحها حول ما دار في الجلسة، ثم يتم بعد ذلك دعوتهم إلى ملء استمارة تقييم الجلسة
- شكر المشاركين على حضور الجلسة والأخذ من جهدهم ووقتهم وانهاء الجلسة بعد تقديم الواجب المنزلي ثم توديعهم على أمل اللقاء بهم في الجلسة القادمة.

تقييم الجلسة: تقوم الباحثة بتوزيع استمارة تقييم الجلسة تم تصميمها من أجل تسجيل المشاركين للملاحظات والمعلومات وانطباعهم التي تم اكتسابها خلال الجلسات

الواجب المنزلي: الطلب من المشاركين كتابة أفضل الحلول للتعامل مع استخدام الأبناء للإنترنت.

الجلسة الثالثة عشر:

عنوان الجلسة: أمن وسلامة الأبناء على الانترنت

أهداف الجلسة:

الهدف العام: خلق بيئة أكثر أمانا لسلامة استخدام الأبناء للأنترنت

الأهداف الإجرائية:

- ✓ أن يكتشف المشاركين اهم المخاطر التي تواجه الأبناء على الانترنت.
- ✓ توعية وتثقيف المشاركين على خلق بيئة أكثر أمانا وسلامة للأبناء على الانترنت
- ✓ أن يتعرف المشاركين لبعض طرق الأمان والسلامة على الانترنت لا بنائهم.
- ✓ أن يكتسب المشاركين بعض المعلومات والمعارف والمهارات حول طرق السلامة على الانترنت.

الأدوات المستخدمة في الجلسة:

- جهاز الحاسوب
- جهاز العرض (الداتشوا)
- مطوية بعنوان دليل السلامة على الانترنت"
- فيديو قصير بعنوان " سلامة الأبناء عند استخدام الإنترنت"

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة –المناقشة – القصة–الحوار–إعادة البناء المعرفي –الواجب المنزلي

إجراءات تنفيذ الجلسة:

- تبدأ الباحثة الجلسة بالترحيب بالمشاركين وشكرهم على تخصيص الوقت وبذل الجهد للقدوم الى هذا البرنامج وشكرهم على حسن التزامهم ثم تمت مراجعة الواجب المنزلي ومراجعة بعض ما تم التطرق اليه في الجلسة السابقة (تغذية راجعة)
- قامت الباحثة بعرض " فيديو قصير بعنوان " سلامة الأبناء عند استخدام الإنترنت" وهو يعتبر بمثابة مقدمة لما سيقدم في المحاضرة يتضمن توجيه بسيط حول سلامة الأبناء على الانترنت من قبل الوالدين
- بعدها قامت الباحثة بعرض محاضرة على شكل صور لأبرز المخاطر التي تواجه الأبناء عند استخدام الانترنت على شاشة الباوربوينت للتعرف عليها وتسمية كل خطر من المخاطر مع التعليق وشرح كل خطر من تلك المخاطر وضرورة خلق بيئة أمنة على الانترنت وتوجيه المشاركين إلى الطرق الصحيحة التي تساعدهم في ذلك

- ثم تقوم الباحثة بإثارة النقاش حول هذه المخاطر كما تذكر الباحثة حقائق من خلال القصة لأبناء تعرضوا لمثل هذه المخاطر اثناء استخدامهم للإنترنت دون علم أهلهم بذلك وذكر أثره على الصحة النفسية للأبناء
- قامت بعده الباحثة بتقديم مطوية بعنوان "دليل السلامة على الانترنت «ومناقشة ما جاء فيها مع المشاركين
- سؤال المشاركين عما إذا كان هناك أي أسئلة يرغبون في طرحها حول ما دار في الجلسة، ثم يتم بعد ذلك دعوتهم إلى ملء استمارة تقييم الجلسة
- شكر المشاركين على حضور الجلسة والأخذ من جهدهم ووقتهم وانهاء الجلسة بعد تقديم الواجب المنزلي ثم توديعهم على أمل اللقاء بهم في الجلسة القادمة.

تقييم الجلسة: تقوم الباحثة بتوزيع استمارة تقييم الجلسة تم تصميمها من أجل تسجيل المشاركين للملاحظات والمعلومات وانطباعهم التي تم اكتسابها خلال الجلسات

الواجب المنزلي: الطلب من المشاركين

الجلسة الرابعة عشر:

عنوان الجلسة: الختامية

أهداف الجلسة:

الهدف العام: انهاء البرنامج والقيام بالقياس البعدي

الأهداف الإجرائية:

- ✓ تلخيص سريع لكل ما قدم في البرنامج الإرشادي
- ✓ حث المشاركات على ضرورة المحافظة على المكتسبات من هذا البرنامج
- ✓ تقييم البرنامج الإرشادي
- ✓ أن يستجيب المشاركين للاختبار البعدي وذلك بهدف التعرف على درجة التعامل مع الإدمان الالكتروني وفق المقياس المعد لذلك

الأدوات المستخدمة في الجلسة: جهاز كومبيوتر–وجهاز العرض" بوربوينت"

الفنيات المستخدمة: التغذية الراجعة – الحوار والمناقشة – التلخيص

– إجراءات تنفيذ الجلسة:

- الترحيب بالمشاركين وشكرهم على الالتزام بحضور جلسات البرنامج الارشادي
- قيام الباحثة بتلخيص سريع لكل ما قدم في جلسات البرنامج الارشادي حيث يتم بلورة الأهداف التي تحققت من خلال البرنامج ومناقشة ذلك مع المشاركين في البرنامج والتعرف على مدى استفادتهم والتأكيد على اكتساب المشاركين للممارسات الجديدة
- قيام الباحثة بتقديم أداة القياس التي قامت بإعدادها لقياس درجة التعامل مع الإدمان الالكتروني للأبناء بإعطاء تعليمات الاستجابة والتأكيد على أهمية الصدق في الإجابة وأن نتائج هذه الدراسة تتوقف على مدى صدق تلك الاستجابات وأنها تستخدم فقط لأغراض البحث العلمي

- **تقييم االبرنامج:** تقوم الباحثة بتوزيع استمارة تقييم البرنامج الختامية تم تصميمها من أجل تسجيل المشاركين للملاحظات والمعلومات وانطباعهم التي تم اكتسابها خلال البرنامج انظر ملحق رقم (....)
- انهاء البرنامج بشكل مريح والاشادة بالإنجازات المحققة من قبل المشاركين في البرنامج.

الجلسة الخامسة عشر:

عنوان الجلسة: التتبعية

أهداف الجلسة:

الهدف العام: التعرف على أحوال المشاركات بعد مرور فترة من انهاء البرنامج الارشادي واجراء القياس التتبعي.

ملحق رقم (06): استمارة تقييم البرنامج الإرشادي

استمارة تقييم البرنامج الارشادي

الاسم واللقب: .....

الجلسة الختامية: يوم:/...../.....

حدد مدى استفادتك من البرنامج الارشادي المقدم:

الرقم	العبـــــارات	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة ضعيفة
01	أصبحت أعرف ما هو الإدمان الالكتروني وماهي مخاطره على الابناء			
02	أصبحت أكثر معرفة بعلاقة الأفكار بالمشاعر والسلوك			
03	أصبحت أكثر وعي بسلوكيات الأبناء على الانترنت			
04	تعلمت المواظبة والقدرة على تحمل مسؤولية اتجاه ابنائي			
05	تعلمت عن الوالدية الإيجابية في التعامل مع الابناء			
06	تعلمت بعض المهارات للتعامل مع ابني المراهق			
07	تعلمت بعض من أساليب تعديل سلوك الابن المدمن على الإنترنت			
08	أصبحت مدرك للمخاطر التي يتعرض لها الأبناء على الانترنت			
09	تعلمت ان توجيه الأبناء فيما يخص استخدام الانترنت امر ضروري			
10	تعلمت ان أسلوب المراقبة على الانترنت يمكن ان يقي الأبناء من مخاطرها			
12	تعلمت انتقاء الحلول الملائمة لمشكلة الأبناء من خلال مهارة حل المشكلات			
13	أصبحت اعرف كيف أنظم وقت استخدام ابني للإنترنت بفعالية			
14	استطعت تحديد الطرق الصحيحة للتعامل مع ابني المدمن الكترونيا			
15	أشعر أن البرنامج الارشادي حقق لي الفائدة لتحسين طرق تعاملي مع ابني المدمن الكترونيا.			

ملحق رقم (07): مطويات البرنامج الإرشادي

شروط نجاح البرنامج الارشادي

كل ما يقدم في البرنامج هولك: حيث توضح الباحثة للمشاركين أن كل ما يقدم من أفكار ومعلومات وتدريبات وانشطة مختلفة في البرنامج الارشادي يجب الاستفادة منها سواء كانت من الباحثة أو المشاركين بأفكارهم وتجاربهم المختلفة

الالتزام: بحضور الجلسات الارشادية وممارسة كل ما يتم تناوله في البرنامج الارشادي وتطبيق كل التعليمات الخاصة بإنجاز الواجبات المنزلية.

بذل الجهد: يحتاج الفرد لكي يصل إلى النجاح في أي عمل أو تدريب يريد القيام به الى بذل جهد لكي يصل إلى النجاح وعليه قامت الباحثة بتوضيح أن ما يقدم من محتوى في هذا البرنامج يحتاج من المشاركين بذل بعض الجهد لإحداث الفارق في التحسن نحو الأفضل

التركيز على الإيجابيات: وذلك بحث المشاركين على التغيير لان الفرد في بداية أي تغيير قد يواجه صعوبة وبالتالي يحتاج الى صبر وإرادة من اجل الاستمرار في ذلك التغيير وأن يثقوا في قدرتهم على فعل ذلك لان ذلك من شأنه أن يساهم في نجاح البرنامج

نفس الطريقة تؤدي إلى نفس النتيجة: توضح الباحثة للمشاركين ان القيام بمختلف الاعمال بطريقة جديدة يؤدي الى نتيجة جديدة والعكس وعليه يجب ان يغيروا من طرقهم للتعامل مع مختلف المشكلات التي تواجه الأبناء حتى يحصلوا على نتائج إيجابية

توقع النجاح: أن توضح الباحثة للمشاركين أن مسألة النجاح في إحداث التغيير تتوقف على توقعاتهم من هذا البرنامج وأن هذا التوقع هو مسألة اختيارية وذلك بمعرفة المستوى الحالي للمشاركين وتوقع ما سوف يصبحون عليه في نهاية البرنامج الارشادي.

مع كل بداية لا تستعجل النتائج: وفيه توضح الباحثة للمشاركين أن لا يستعجلوا في الحكم على البرنامج الارشادي منذ البداية ومناقشتهم في بعض الأفكار التلقائية التي تتعلق بالإرشاد والتدريب.

إشراف: أ. د: ربيع العبزوزي
اعداد وتصميم الباحثة: نش حدة

شاكرة لكم على حسن تعاونكم

جامعة علي لونيسي البليدة2

برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتحسين طرق تعامل الوالدين مع أبنائهم المدمنين الكترونيا

البرنامج الارشادي



تعريف البرنامج الارشادي:

بأنه مجموعة من الخطوات والإجراءات المنظمة في شكل جلسات ارشادية تتضمن عدد من النشاطات والمهارات والتدريبات والمفاهيم ومناقشات إرشادية جماعية تدخل في إطار الارشاد الجماعي والذي يهدف إلى إرشاد مجموعة من الأشخاص الذين يحسن أن تتشابه مشكلاتهم وهم الوالدان الذين لديهما أبناء مدمنين الكترونيا

هذا البرنامج الارشادي عبارة عن مجموعة من الجلسات بهدف مساعدتكم على تحسين طرق تعاملكم مع ابنائكم المدمنين على الانترنت والتخفيف من معانتكم معهم

أهداف البرنامج الارشادي

هدف إرشادي: تحسين طرق تعامل الوالدين مع الأبناء المدمنين الكترونيا

هدف إنمائي: اكتساب أفراد المجموعة الارشادية بعض الأساليب المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تمكنهم من مواجهة مخاطر الإدمان الالكتروني للأبناء في المستقبل والتغلب على مظاهر الإدمان الالكتروني لدى الأبناء وذلك بتعليمهم الطرق الصحيحة للتعامل مع هذه الظاهرة والحيلولة دون ظهورها مستقبلا، وذلك من خلال تفعيل مهارات التعامل التي سيتم اكتسابها من البرنامج الإرشادي، مما ينعكس تأثيره على الأبناء. من خلال مساعدتهم على اكتشاف نقاط قوة في أولادهم والبناء عليها حتى لا يعودوا للإدمان

عدد جلسات البرنامج الارشادي

يتضمن البرنامج الارشادي خمسة عشر جلسة بمعدل جلستين كل أسبوع لمدة شهرين

القواعد الخاصة بالبرنامج الارشادي

1. الاحترام المتبادل بين المشاركين وعدم السخرية من أي فرد من أفراد المجموعة الارشادية
2. الالتزام بالحضور لجميع جلسات البرنامج الارشادي حتى تحقيق أهداف البرنامج بنجاح
3. الالتزام بالسرية التامة، لكل ما يدور في الجلسات الارشادية وألا يطلع أحد من خارج المجموعة عل هذه الاسرار سواء من قبل الباحثة او المشاركين
4. الإصغاء أثناء تكلم الاخرين
5. أن يتكلم شخص واحد في الوقت الواحد.
6. نحن جميعا مسئولون عن نجاح أو فشل البرنامج.
7. الثقة والصدق والصراحة في التعامل بين أعضاء المجموعة وفي الإجابة عن بطاقات التقييم عقب كل جلسة ارشادية
8. ضرورة الالتزام بالواجب الذي يطلب من أفراد المجموعة الارشادية لما له دور كبير في تثبيت المعلومات والمهارات المختلفة.

هل ابنك مدمن الكتر ونيا

إذا لاحظت هذه التغيرات على ابنك فأحذر ان يكون مدمنا على الانترنت

- طول مدة الجلوس على الانترنت
- تغير في المزاج والنرفزة وسرعة الغضب والقلق في حال انقطاع الانترنت
- السهر لوقت متأخر من الليل من اجل تصفح الانترنت.
- تذبذب وتراجع في التحصيل الدراسي
- حب العزلة والشعور بالقلق والاكتئاب أحيانا
- قلة الجلوس مع الاسرة
- الانشغال باستخدام الانترنت في أوقات الطعام أو وقت اجتماع العائلة.
- اهمال الحياة الخاصة سواء الاجتماعية أو المدرسية أو العملية.
- اللجوء إلى الكذب حول مدة استخدامه للأنترنت
- اللجوء الى النوم العميق بعد تصفح مجهدة

الاثار السلبية للإدمان الالكتروني

الأضرار الصحية والجسدية: اضطرابات النوم، الاضطرابات الغذائية، امراض العيون، الخمول، وترهل الجسد، كل هذا يؤدي لمضاعفات جمة منها أمراض القلب والدماغ. الصداع المستمر

التراجع في النشاط العقلي والتحصيل الأكاديمي

اللامبالاة وقلة المسؤولية والاستهتار: حيث أن هذه الأشكال من السلوك تعد من أكثر السلوكات تأثيرا على شخصية الفرد فهي تقتل فيه الطموح وعدم الرغبة في تحقيق أي شيئ في الحياة.

الشعور بالملل: إن اللهو العبثي يشعر صاحبه بالملل عندئذ لا يعمل هرمون Adrenaline ولا هرمون Dopamineفيعيش الانسان في حالة من الضيق والتشتت وسوء المزاج وعدم الرغبة في القيام بأعمال مفيد

اشراف: أ.د: ربيع العبزوزي
اعداد وتصميم الباحثة: حدة نش

جامعة علي لونيسي البليدة2

برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتحسين طرق تعامل الوالدين مع أبنائهم المدمنين الكترونيا

الإدمان الالكتروني

كيف تعرف ان ابنك مدمن الكترونيا



ما هو الإدمان الالكتروني؟

يعد الإدمان الالكترونيأحد أنواع الإدمان " حيث يقضي معظم الافراد ساعات طويلة في تصفح الانترنت دون فائدة تذكر مما تنتج عنه مشكلات نفسية وصحية واسرية تجعل الفرد يعيش حالة من فقدان الاتصال بالواقع فتتأثر حياته بالسلب

وهو عدم قدرة الفرد على السيطرة أو التحكم في استخدامه للإنترنت حيث يصبح استخدام الإنترنت أمرا إلزاميا ومن أولى الأولويات مما يؤثر على حياة الشخص النفسية والاجتماعية والاسرية والجسمية وقد يصاب الفرد بأعراض انسحابيه عند محاولته ترك الانترنت أو إغلاقه



مراحل الإدمان الالكتروني:

يمر استخدام الانترنت بثلاث مراحل حتى يصبح إدمانا، تتمثل هذه المراحل في:

1.الاستخدام العادي: في البداية يكون استخدام الشخص للأنترنت عادي، يتميز بنوع من الفضول لما يتاح من خدمة في الشبكة.

2.الإفراط: بعدها يكتشف الشخص الميدان الانترنت يبدأ بالإفراط بالاستخدام، ويستمتع بما تقدمه بهدف إشباع الفضول.

3.الإدمان: وأخير بعد الإفراط في استخدام الانترنت، يصبح هذا الشخص أسير لهذه الشبكة، والإدمان على الانترنت يتشكل عندما لا يمكن الاستغناء عنها، ويشعر الفرد ببعض الاضطرابات في حالة ما إذا أبعد عن الانترنت مثل: القلق، وفي بعض الحالات الاكتئاب. المرور من الإفراط إلى الإدمان، هو المرور من الرغبة إلى الحاجة.



اعراض الإدمان الالكتروني

- استخدام الانترنت لأكثر من ثلاث ساعات يوميا لأغراض لا تتعلق بالدراسة أو العمل أو أي شيء مفيد
- انعزال الشخص عن الأصدقاء الحقيقين لصالح أصدقاء الإنترنت ويستمر هذا السلوك المشكل في دائرة مفرغة من الاستخدام المرضي لها
- زيادة عدد الساعات أمام الانترنت بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه
- التكلم عن الانترنت في الحياة اليومية
- إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب استعمال الانترنت
- استمرار استعمال الانترنت على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل فقدان العلاقات الاجتماعية، والتأخر في العمل
- الجلوس من النوم بشكل مفاجئ والرغبة بفتح البريد الالكتروني أو رؤية قائمة المتصلون في برنامج المسنجر.



1.ضرورة وجود حوار متواصل ومفتوح بين الوالدين والابناء من اجل التعرف على مشكلات الأبناء واحتياجاتهم والرد على تساؤلاتهم
2.تفعيل الرقابة الوالدية على الأجهزة الذكية التي يستخدمها الأبناء ومتابعة المواقع والتطبيقات التي يستخدمونها
3.عدم السماح للأبناء بالاستخدام المفرط للأنترنت والذي ربما يصل إلى درجة الإدمان وتحديد عدد معين من الساعات للدخول على الانترنت يوميا
4.توعية الأبناء بطرق الاستخدام الامن وتحذيرهم من مخاطر الدخول على مواقع مجهولة واستخدام تطبيقات غير موثوقة
5.الاقتراب من الأبناء والتعرف على مشكلاتهم ومعاناتهم بشكل مبكر قبل تفاقم المشكلات واستفحالها
6.مراقبة أي تغيرات تحدث للأبناء سواء في الجوانب النفسية مثل القلق والتوتر والحزن او الجوانب الأكاديمية مثل نقص الدرجات أو العزوف عن الذهاب إلى المدرسة
7.متابعة الاسرة لسلوكيات أبنائها والتصدي لأية سلوكيات شاذة أو منحرفة تظهر عليهم
8.توعية الأبناء بأهمية معرفة هوية الأشخاص الذين يتعاملون معهم عبر الانترنت وتجنب التواصل مع اشخاص مجهولين
9.تخطيط الاسرة لأنشطة ترفيهية وثقافية ورياضية
استخدام الاسرة لبرامج الحماية الاسرية على الانترنت لحماية الأطفال والمراهقين من التعرض لمخاطر الانترنت.

شاكرة لكم على حسن تعاونكم

اشراف: أ.د: ربيع العيزوزي
اعداد وتصميم الباحثة: حدة نش

جامعة علي لونيسي البليدة2
برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتحسين طرق تعامل الوالدين مع أبنائهم المدمنين الكترونيا
مطوية بعنوان

دليل السلامة على الانترنت



اهم المخاطر التي تواجه الأبناء على الانترنت

المخاطر: هي مجموعة الاثار السلبية (النفسية والمعرفية والثقافية والاجتماعية والأخلاقية) التي يخلفها استخدام الانترنت.

وهي ايضا جملة التهديدات المحتملة والأخطار التي قد تنجم عن استخدام الابناء للإنترنت أو دخولهم إلى العالم الرقمي التي ممكن أن تؤدي إلى عواقب وخيمة أثناء تعرضهم لها.

التنمر الالكتروني:يشير إلى العدوان الذي يحدث عبر أدوات الاتصال الالكترونية مثل البريد الالكتروني والهواتف الخلوية والرسائل الفورية ومواقع التواصل الاجتماعي ومواقع الانترنت ويطلق عليه أيضا التنمر عبر الانترنت وقد يكون هذا العدوان لفظي كالتهديد والاهانة وغير لفظي كالرسائل والصور ذات المحتوى غير اللائق التي يتم نقلها عبر المواقع الالكترونية والرسائل الفورية والمدونات وغرف الدردشة يقوم به شخص أو مجموعة من الأشخاص حيث يعتبر من اخطر الجرائم التي تتم عبر الانترنت وقد دفع بالكثير من الأشخاص الى العزلة والانتحار.

خطر الألعاب الالكترونية والإدمان عليها: انتشرت في الآونة الأخيرة الكثير من الألعاب الالكترونية التي تحرض على ممارسة العنف حيثتتنافس الشركات المنتجة لمثل هذه الألعاب على إنتاجها بأحدث التقنيات امثلة لعبة الحوت الأزرق التي زرعت الرعب في نفوس الإباء والامهات خوفا على أبنائهم منها وفي الآونة الأخير انتشرت لعبة فري فاير ولعبة البو بجي وغيرها من الألعاب التي تشكل خطر كبير على البنية النفسية والمعرفية للأبناء وتستنفد الكثير من وقتهم وجهدهم وهذا ما كشفت عنه دراسات عديدة وحذرت من مخاطرها، فهي تضعف الإحساس بالواقع بحيث يختزل العالم الواقعي في لعبة وحلبة للمتعة والألعاب التي تشجع على القتال والقتل على غرار عمليات القتل التي تقوم بها قوات الكوماندوز الخاصة تبخس من قيمة حياة الانسان. حيث أصبحت الألعاب أكثر واقعية وأقرب إلى الحياة اليومية ويعد هذا أمر خطير أن تمزج العالم الحقيقي بالخيال

سرقة الهوية/ انتهاك الخصوصية / الاحتيال والخداع عبر الانترنت والهواتف النقالة والرسائل القصيرة:يوجد عدد كبير من المواقع والمنظمات التجارية والقراصنة والمتحرشين بالأطفال الذين يسعون لانتزاع معلومات شخصية منهم مثل/ الاسم ، العمر، العنوان، عنوان البريد الالكترون، رقم الهاتف، رقمبطاقة الائتمان، العنوان المدرسة وذلك عن طريق ضرورة التسجيل في مسابقة أو تعبئة نماذج من أجل الحصول على جوائز أو الحصول على حق تحميل برامج أو العاب وكثيرا ما يستخدم هذا النوع من المعلومات لأغراض تجارية وفي الحالات الأكثر خطورة لاغراء الأطفال واستغلالهم، وارتكاب جرائم مالية، وسرقة الهوية والحسابات الشخصية على الأنترنت مثل البريد الكتروني والشبكات الاجتماعية

الفيروسات:هي برامج مخصصة للتسلل إلى نظام الحاسوب بهدف تدميره أو تعطيل أدائه من دون رضى المالك وما إن يتم تثبيت البرمجية الخبيثة فإنه من الصعب إزالتها ويتراوح أذاها بحسب درجة البرمجية من ازعاج بسيط (بعض النوافذ الاعلانية غير المرغوب بها خلال عمل المستخدم على الحاسوب سواء اكان متصل بالشبكة أم غير متصل بها إلى أذى غير قابل للإصلاح يتطلب إعادة تهيئة القرص الصلب ((format)

المواقع الغير لائقة: عندما يشاهد طفلٌ لم يبلغ سن الرشد تلك المواد الغير لائقة، فإن الكثير من الاضطرابات الجسدية والنفسية سوف تحدث له بمجرد رؤيته لهذه الأمور، فهو سوف يبدأ في التساؤل عن هذه الأمور، وسيأخذ وقتاً طويلاً في التفكير بها، الأمر الذي سيجعله شريد الذهن، دائم السرحان.

مهارات إدارة وقت الأبناء



تحديد وقت الاستخدام: حيث يضع الوالدان جدول اسبوعي لاستخدام الأبناء للإنترنت يحددان من خلاله عدد الساعات المخصصة يوميا لاستخدام الإنترنت وتقليل ساعات الاستخدام الأسبوعي بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة في اليوم لا تتعدى ما ورد في الجدول.

استخدام ساعات التوقف: حيث يطلب الوالدان من الابن ضبط منبه قبل بداية دخوله للإنترنت ويحددان مسبقا الاستخدام هي ساعة واحدة قبل ذهابه للدراسة حتى لا يستغرق في الانترنت بالدرجة التي يتناسى فيها التزاماته ووجبات

- **بطاقات التذكير:**

نطلب من الابن اعداد بطاقات يكتب عليها خمسا من أهم المشكلات الناجمة عن اسرافه في استخدام الانترنت كإهماله لأسرته وتقصيره في أداء واجباتهالمدرسية مثلا، ويكتب عليها أيضا خمسا من الفوائد التي ستنتج عن إقلاعه عن ادمانه مثل زيادة اهتمامه بدروسه، ويضع الابن المدمن تلك البطاقات في جيبه أو حقيقته حينما يذهب بحيث إذا وجد نفسه مندمجا في استخدام الانترنت يخرج البطاقات ليذكر نفسه بالمشكلات الناجمة عن ذلك الاندماج.

اعادة توزيع الوقت:نطلب من الإبن أن يفكر في الأنشطة التي كان يقوم بها قبل ادمانه للأنترنت، ليعرف ما خسر بإدمانه مثل قراءة القرآن والرياضة، وقضاء الوقت مع الاسرة، والقيام بزيارات اجتماعية وهكذا، نطلب من المريض أن يعاود ممارسة تلك الأنشطة لعله يتذكر طعم الحياة الحقيقية وحلاوتها

إشراف أ.د: العبزوزي ربيع
اعداد وتصميم الباحثة: نش حدة

جامعة علي لونيسي البليدة2

برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتحسين طرق تعامل الوالدين مع أبنائهم المدمنين الكترونيا مطوية بعنوان

سيكولوجية إدارة وقت الابناء



إدارة الوقت

توزيع الكمية المناسبة منه على كل نشاط بما يحتاج،وتعتبر نقطة الانطلاق الاولى نحو النجاح هي فن إدارة الوقت لنا ولمن حولنا خاصة الأبناء لأنهم أغلى ما نملك اننا نعيش بهم ولأجلهم

الرغبة: هي نقطة الانطلاق نحو التفوق في إدارة الوقت لأنه عادة ما يشعر الافراد بأن مهاراتهم في إدارة الوقت يمكن ان تكون أفضل مما هي عليه ولكن هناك مجموعة من المعيقات تحول دون ذلك منها التسويف ونقص الجدية في ذلك وبالتالي فإن الرغبة في التغيير نحو الاستغلال الأمثل للوقت والاستفادة منه

الدافع: سر التحفيز لكي نمتلك رغبة كافية لتنظيم استخدام أبنائنا للإنترنت يجب ان يكون ذلك نابع من حافز قوي: هو الفوائد التي سوف يعود بها تنظيم الوقت على الأبناء وعلى الاسرة ككل

فوائد إدارة الوقت

1. سوف يزيد من إنتاجية الأبناء وأدائهم في مختلف الاعمال
2. ربح المزيد من الوقت لأداء مختلف الأنشطة
3. الشعور بالإيجابية والفعالية وبأن حياتهم تسير على أحسن ما يرام
4.

المعوقات الذهنية للوصول إلى قوة إدارة وقت الابناء

الكثير من الناس لديهم أفكار مغلوطة حول إدارة الوقت وتلك الأفكار تؤثر على المشاعر وبالتالي على السلوك أو التصرف وتجعل الفرد يشعر بالعجز عن إدارة وقته وبتصحيح تلك الأفكار والتفكير بإيجابية سوف يتمكن الفرد من استغلال وقته بشكل جيد كذلك الحال بالنسبة للوالدين فيما يخص تنظيم استخدام الأبناء

العائق(1): المعتقدات المقيد للذات:

الصورة الذهنية السلبية للذات أو ما يسمى بالمعتقدات المقيدة للذات " كثير من الناس يعتقدون أنهم لا يملكون القدرة على ان يصبحوا جيدين في إدارة وقتهم ووقت أبنائهم لأنهم غالبا ما يعتقدون أن هذا الأمر يشكل جزءا فطريا من خلفيتهم أو تراثهم ولكن لا يوجد جين او كروموزوم لسوء إدارة الوقت أو الادارة الجيدة للوقت انما هي قواعد سلوكية نكتسبها بالممارسة والتكرار.

العائق (2): البرمجة العقلية السلبية:

إن الوالدين الدائمين النقد لابنهما بأنه فوضوي ولا يحسن استغلال وقته وأنه يتأخر دائما في انجاز ما عليه فيتشكل لدى الابن دون وعي بذلك تلك الأوامر ويصبح كذلك ويصبح وفق هذه التصرفات يتصرف ب " هذه طريقتي التي اتصرف بها".

مفهوم مهارة حل المشكلات

المشكلة: موقف يسعى فيه الفرد للبحث عن وسائل فعالة للتغلب على عائق أو عوائق تحول دون الوصول لهدف ذي قيمة.

طريقة حل المشكلة بأنها" كل نشاط عقلي هادف مرن يتصرف فيه الفرد بشكل منتظم في محاولة لحل المشكلة.

مهارات التفكير عند مواجهة أي صعوبة

1.تحديد ماهية المشكلة بالضبط

2.ضبط الاندفاع للتصرف بناء على أول فكرة تطرأ على البال

3.ابتكار خيارات (بدائل) الحل.

4.التفكير بمرونة بدلا من الثبات على طرقة معينة في حل المشكلة.

5.التطلع للأمام وتوقع العواقب المحتملة للتصرفات.

6.فهم وتقدير وجهة نظر الآخرين من المتأثرين بالمشكلة

خطوات مهارة حل المشكلات

1.ادراك الموقف المشكل: من خلال طرح مجموعة من الأسئلة حول الموقف منها ما الخطأ فيما يحدث ؟

2. اقتراح بدائل من خيارات متنوعة تسهم في حل المشكلة

3.اختيار الحل الأمثل من بين البدائل لحل المشكلة .

4.تنفيذ الحل وتقويم النتائج وإذا لم يحقق الحل الهدف يمكن أن نجرب باقي الحلول .



جامعة علي لونيسي البليدة2

برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتحسين طرق تعامل الوالدين مع أبنائهم المدمنين الكترونيا

مطوية

بعنوان

مهارة حل المشكلات



طرق الرقابة الاسرية على الأبناء:

البرامج:

برنامج(Cyber patrol): وهو من أفضل برامج الحماية من الوصول إلى الواقع غير المرغوب فيها ويمكن اقتناء نسخ تناسب أعمار الأبناء.

–**برنامج(surfwatch)**:وهو برنامج يساعد الآباء على متابعة المواقع غير المرغوب فيها حيث أنه قادر على الحماية من أكثر من 100.000موقع سيئ.

– **متصفح ياهادي**: برنامج منافس قوي في هذا المجال ويحتوي على ميزات كبيرة وهناك ميزات خاصة بالعائلة الإصدار (freeware).

تطبيق SelfControld (ضبط النفس): والذي يعد من الأدوات المفيدة المستخدمة في الوقت الحاضر، حيث يساعد في مكافحة تشتت انتباه الأبناء ودعمهم في استخدام الإنترنت بصورة مثمرة، كما يستطيع الوالدين تنزيل التطبيق واستخدامه في أجهزة الكمبيوتر الخاصة حيث لأولياء الأمور القدرة على إضافة مواقع الكترونية معينة إلى القائمة السوداء (المتوفر في التطبيق لتصنيف المواقع الالكترونية المشبوهة)

بمجرد تنزيله، ويلي إعداد القائمة السوداء إعداد الوقت المناسب لإتمام المهام أو مقدار الوقت اللازم للاستراحة المستحقة للأبناء علاوة على ذلك يتوفر التطبيق أيضا خيار القائمة البيضاء والتي تمنح البالغين القدرة على إضافة عناوين المواقع التي يسمح باستخدامها في الوقت الممنوح ومن ثم سيقوم التطبيق بحضر جميع طرق الاتصال بالإنترنت الأخرى، حيث من الممكن تطبيق ذلك في العديد من الأجهزة الإلكترونية بما في ذلك أجهزة الكمبيوتر المحمولة واللوحية والهواتف الذكية وفي الأخير يمكن القول أن غياب الرقابة هو أحد أهم الأسباب التي تجعل الانترنت تهدد مستقبل الأبناء.

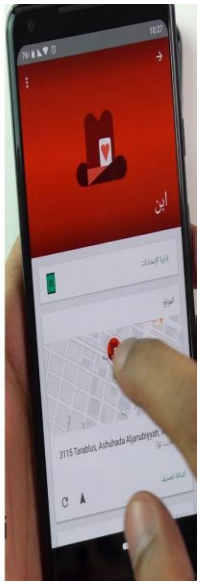
إشراف أ.د: العبزوزي ربيع

اعداد وتصميم الباحثة: نش حدة

شاكرة لكم على حسن تعاونكم

جامعة علي لونيسي البليدة2
برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتحسين طرق تعامل الوالدين مع أبنائهم المدمنين الكترونيا
مطوية بعنوان

الرقابة الاسرية



الرقابة الأبوية

الرقابة الاسرية:

تعتبر الرقابة من أفضل الطرق التي يمكن ان يتبعها الوالدين اثناء تعاملهم مع استخدام أبنائهم للإنترنت وتوجيههم للطرق الامنة للإبحار في الإنترنت ويكون ذلك في حدود مستوى معين من الدفء والتقبل والمحبة وعدم اشعار الأبناء بأنهم محط مراقبة من طرف والديهم لان ذلك سوف تكون له نتائج عكسية على سلوكات الأبناء وتصرفاتهم وعلاقتهم مع الإباء

وتشير **الرقابة الأسرية** إلى " مراقبة رب الأسرة لأفرادها ومتابعة تصرفاتهم وملاحظة سلوكهم وتأمين حياتهم النفسية "، وقد ندب الإسلام أيضا إلى تفعيل الرقابة الاسرية التي تحافظ على كيان الأسرة وديمومتها وتجعلها بعيدة عن النزاعات والشقاقات، ومعتمدة على أسلوب الحوار البناء، والمناقشة الهادفة، والتفاهم المتبادل، وتحمل المسؤولية، وعدم التهرب منها؛ إذ يقول الرسول عليه الصلاة والسلام:" والرجل راعي على اهل بيته وهو مسؤول عن رعيته والمرأة راعية على أهل بيت زوجها وولده وهي مسؤولة عنهم

أنواع الرقابة:

الرقابة الداخلية(الذاتية):وذلك بالتذكير الدائم بأن الله مطلع على اعمال كل البشر كما أن الحياء والخوف من الله يجب أن يكون مقدما على الحياء والخوف من البشر.

- ✓ اجتهاد الوالدين في حسن التوجيه
- ✓ القيم الأخلاقية الحميدة التي غرسها الوالدان في الأبناء
- ✓ منظومة العادات والتقاليد التي تربى عليها الأبناء.

الرقابة الخارجية:

- ✓ مراقبة ورصد التغيرات السلوكية للأبناء
- ✓ محاورة الأبناء لإدراك محتواهم الفكري
- ✓ متابعة مستوى التحصيل الدراسي الأبناء.
- ✓ مشاركة الأبناء فيما يتصفحونه على الإنترنت وتوجيههم.

صعوبات تواجه الأسرة في ممارسة الرقابة

ومن جملة الصعوبات التي توجه الوالدان في القيام بدورهم الرقابي على استخدام الأبناء للإنترنت ما يلي:

1. كثرة المنافذ التي تتيح للمراهقين استخدام الانترنت خارج البيت
2. خصائص مرحلة المراهقة حيث يميل المراهق إلى التمرد على القواعد والقوانين وحب الاستقلالية والتمتع ببعض الخصوصية
3. ضعف معرفة بعض الإباء والامهات بالإنترنت وطرق استخدامها
4. ضعف العقوبات على سوء الاستخدام
5. ضعف الثقافة التوعوية بمخاطر الإدمان الالكتروني.
6. وجود فجوة معرفية وثقافية بين الإباء والأبناء فيما يخص استخدام الإنترنت.

الملحق رقم(08): المعالجات الإحصائية بواسطةspss لفروض الدراسة

الفرضية الأولى

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الكلية_الدرجة	250	160,56	38,896	2,460

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 156					
					Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Inférieur	Supérieur
الكلية_الدرجة	1,854	249	,065	4,560	-,29	9,41

الفرضية الثانية

توزيع البيانات

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
القياس_القبلي	,215	8	,200*	,924	8	,460
االقياس_البعدي	,251	8	,146	,848	8	,090

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
التتبعي_االقياس	,186	8	,200*	,920	8	,434

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التعامل_طرق	105	106,40	9,655	,942

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 114					
					Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Inférieur	Supérieur
التعامل_طرق	-8,066	104	,000	-7,600	-9,47	-5,73

الفرضية الثالثة

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	القبلي_القياس	104,63	8	5,097	1,802
	البعدي_القياس	145,13	8	15,376	5,436

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	البعدي_القياس & القبلي_القياس	8	,733	,038

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي_المراقبة	35,25	8	2,605	,921
	بعدي_المراقبة	51,00	8	4,781	1,690

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي_التوجيه	40,13	8	4,257	1,505
	بعدي_التوجيه	54,75	8	6,205	2,194

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	الاستخدام_قبلي	27,88	8	2,748	,972
	الاستخدام_بعدي	39,38	8	4,779	1,690

Test des échantillons appariés

		Différences appariées			
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur
Paire 1	الاستخدام_قبلي - الاستخدام_بعدي	-11,500	4,472	1,581	-15,239

Test des échantillons appariés

		Différences appariées Intervalle de confiance de la différence à 95 % Supérieur	t	ddl	Sig. (bilatéral)
Paire 1	الاستخدام_قبلي - الاستخدام_بعدي	-7,761	-7,273	7	,000

الفرضية الرابعة

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	بعدي_المراقبة	49,38	8	4,868	1,721
	تتبعي_المراقبة	48,00	8	3,586	1,268
Paire 2	بعدي_التوجيه	54,75	8	6,205	2,194
	تتبعي_التوجيه	51,88	8	5,222	1,846
Paire 3	بعدي_الاستخدام	39,38	8	4,779	1,690
	تتبعي_الاستخدام	36,25	8	4,683	1,656

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	تتبعي_المراقبة & بعدي_المراقبة	8	,565	,145
Paire 2	تتبعي_التوجيه & بعدي_التوجيه	8	,603	,114
Paire 3	تتبعي_الاستخدام & بعدي_الاستخدام	8	,436	,281

Test des échantillons appariés

		Différences appariées			
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur
Paire 1	المراقبة_بعدي - المراقبة_تتبعي	1,375	4,104	1,451	-2,056
Paire 2	التوجيه_بعدي - التوجيه_تتبعي	2,875	5,167	1,827	-1,445
Paire 3	الاستخدام_بعدي - الاستخدام_تتبعي	3,125	5,027	1,777	-1,077

Test des échantillons appariés

		Différences appariées			
		Intervalle de confiance de la différence à 95 % Supérieur	t	ddl	Sig. (bilatéral)
Paire 1	المراقبة_بعدي - المراقبة_تتبعي	4,806	,948	7	,375
Paire 2	التوجيه_بعدي - التوجيه_تتبعي	7,195	1,574	7	,160
Paire 3	الاستخدام_بعدي - الاستخدام_تتبعي	7,327	1,758	7	,122

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	البعدي_االقياس	143,50	8	15,483	5,474
	التتبعي_االقياس	138,88	8	12,253	4,332

Test des échantillons appariés

		Différences appariées			
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur
Paire 1	االقياس_البعدي - االقياس_التتبعي	4,625	13,320	4,709	-6,510

Test des échantillons appariés

		Différences appariées			
		Intervalle de confiance de la différence à 95 % Supérieur	t	ddl	Sig. (bilatéral)
Paire 1	االقياس_البعدي - االقياس_التتبعي	15,760	,982	7	,359

الملحق رقم(09): استمارات تقييم البرنامج الإرشادي

استمارة توقعات المشاركين في البرنامج

التاريخ: .....الاسم.....رقم الجلسة .....

عزيزتي المشاركة

ماهي أهدافك من حضور هذا البرنامج؟

.....

.....

.....

ماهي توقعاتك من هذا البرنامج؟

.....

.....

ماهي اهم النقاط التي تريد أن تعرض في البرنامج؟

.....

.....

.....

ملاحظات أخرى:

.....

.....

استمارة تقييم الجلسات

التاريخ.....الاسم: .....رقم الجلسة.....

ماهي أهم الموضوعات التي استفدت منها في الجلسة؟

.....

هل يتناسب وقت الجلسة مع مضمونها؟

.....

أذكر أهم الملاحظات التي لم تشعر بالراحة اتجاهها في الجلسة؟

.....

أذكر أهم الملاحظات التي شعرت بالراحة اتجاهها في الجلسة؟

.....

ما رأيك في أداء الباحثة؟

.....

ملاحظات أخرى ترغب بتسجيلها؟

.....