مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية
المجلد 41 العدد 1 (2025): 25-60

Damascus University Journal of Educational and Psychological Sciences
Vo. 41 No. 1 (2025): 25-60

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية في محافظة درعا

خالد يوسف العمَّار *[1]

[1]* أستاذ، كلية التربية، الإرشاد النفسي، جامعة دمشق.

Khaled.alammar@damascusuniversity.edu.sy

الملخّص:

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى طلبة الثاني الثانوي في محافظة درعا. لقد أُعتمد المنهج شبه التجريبي. كانت عينة الدراسة مكونة من 10 طلاب، 5 مثلوا عينة استطلاعية و5 مثلوا عينة تجريبية أساسية. أُعتمد مقياس إدمان الشابكة (الإنترنت) الذي أعده الباحث. أسفرت النتائج عن: إثبات فاعلية البرنامج الإرشادي التكاملي لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى المسترشدين، هناك فرق ذو دلالة بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي، هناك فرق ذو دلالة بين القياس القبلي والمؤجل لصالح المؤجل، هناك فرق ذو دلالة بين القياس البعدي والمؤجل لصالح المؤجل، وهذا يدل على فاعلية البرنامج في خفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى الطلبة.

الكلمات المفتاحية: إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى الطلبة، مقياس إدمان الشابكة (الإنترنت)، برنامج لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت).

تاريخ الإيداع: 2024/1/22
تاريخ القبول: 2024/4/24

حقوق النشر: جامعة دمشق – سورية، يحتفظ المؤلفون بحقوق النشر بموجب الترخيص CC BY-NC-SA 04

ISSN: 2789-6390 (online)
https://journal.damascusuniversity.edu.sy

Effectiveness of an integrative counseling program to reduce Internet addiction among a sample of secondary students in Darra governorate

Khaled Youssef Alammar* [1]

[1*] Prof. Dr. Faculty Of Education – Psychological Counseling - Damascus University

Khaled.alammar@damascusuniversity.edu.sy

Received: 22/1/2024
Accepted: 24/4/2024

Copyright: Damascus University- Syria, The authors retain the copyright under a CC **BY- NC-SA**

Abstract:

This research aimed to investigation of effectiveness of an integrative counseling program to reduce Internet addiction among secondary students in Darra governorate. This study was done by a quasi-experimental method. The study sample was composed of 10 students, 5 of whom represented an experimental explorative group and 5 represented an experimental group. Internet Addiction Scale (IAS) previously prepared by researcher was adopted. The results showed the followings: Demonstrate the effectiveness of the integrative counseling program to reduce Internet addiction among secondary students, there is a significant difference between pre-test and post-test in favor of post-test, there is a significant difference between pre-test and follow up-test in favor of follow up-test, there is a significant difference between post-test and follow up-test in favor of follow up-test. This shows effectiveness of an integrative counseling program to reduce Internet addiction among students.

Key Words: Internet Addiction, Internet Addiction Scale (IAS), Integrative Counseling Program To Reduce Internet Addiction.

المقدمة:

لقد انتشرت الشابكة –كما اصطلح عليها مجمع اللغة العربية في دمشق– (الإنترنت) بين الناس انتشار النار بالهشيم، إذ قلَّ أن تجد بيتاً لا يوجد فيه جوالات يتم شحنها ببطاقات الشابكة (الإنترنت) المختلفة، وذلك بغية الدخول إلى مواقع التواصل الاجتماعي والألعاب المختلفة وبرامج التواصل المختلفة والبرامج المتنوعة على الشابكة والمواقع المختلفة على الشابكة وكل ما يتصل بالشابكة. هذا المجال المذهل لفت نظر الإنسان إليه فجعله يولع به إلى الحد الذي قد يضر بسلوك الإنسان، بل يمكن وصف الشابكة بحق بأنها مالئة الدنيا وشاغلة الناس. هذا ما يفسر حالة الشوق والولع بالشابكة إلى الحد الذي بدأت فيه حالة الإدمان على الشابكة تظهر كظاهرة منتشرة لا يمكن غض الطرف عنها، فيشبه المختصون هذا الإدمان بأنه يماثل الإدمان على القمار أو المخدرات أو المسكرات. إن عدد مستخدمي الشابكة في تزايد مستمر وطردي في كل دول العالم وبما فيها الدول العربية، وهذا ما أكده كيم(Kim & Kim, 2002). لقد تفاقمت مشكلة إدمان الشابكة إلى الحد الذي أصبحت تمثل اضطراباً واسع الانتشار يدخل ضمن تصنيف الاضطرابات النفسية الحديثة، كتصنيف منظمة الصحة العالمية (WHO) (2021) (ICD-11)، إذ قسم إدمان الشابكة إلى: الشكل المسيطر دون الاتصال بالإنترنت أي من خلال الحاسوب أو الجوال، الشكل المسيطر عبر الشابكة (الإنترنت)، إدمان شابكة غير المحدد. وأيضاً اضطراب إدمان اللعب سواء من خلال الحاسوب والجوال أو من خلال الشابكة (الإنترنت). وهذا يدلل على أن اضطراب إدمان الشابكة (الإنترنت) يحتاج إلى برامج العلاج والإرشاد النفسي لخفض حدته، وهذا ما يسعى إليه البحث الحالي من خلال بناء برنامج إرشادي تكاملي لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى طلبة الثانوية في محافظة درعا من خلال الخطوات المنهجية لبناء البرنامج، إذ أُستخدم في البرنامج فنيات الإرشاد النفسي التكاملي، بعدها جُرب البرنامج من خلال تطبيقه على مجموعة استطلاعية وبعد ثبات فاعليته، طُبق على المجموعة الإرشادية الأساسية.

مشكلة البحث:

ما يبرر طرح مشكلة إدمان الشابكة (الإنترنت) هو وجودها في المجتمع المبحوث – سيأتي بيان ذلك لاحقاً– أي بين طلبة المدارس الثانوية، وتحديداً لدى العينة المبحوثة وهي طلبة الثاني الثانوي ربما كونهم صف انتقالي وليسوا شهادة واهتمامهم بالدراسة

أقل من الشهادة وبالتالي لديهم فراغ كبير لاستخدام الشابكة، ثم أن هذه العينة لم يسبق لها أن خضعت لبرنامج إرشادي من قبل، أي هي بحاجة لبرنامج إرشادي، ولما كانت العينة بحاجة لبناء برنامج إرشادي كان يجب بناء برنامج بطريقة جديدة تختلف عن البرامج العربية السابقة لتأسيس جدة في البحث من حيث المجتمع والنهج الإرشادي. هنا وقع الاختيار على نهج الإرشاد التكاملي الذي يعد من أنجح وأحدث طرائق الإرشاد والعلاج النفسي الحديثة. لقد تأتت مشكلة إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى طلبة الثانوية في محافظة درعا من خلال مصدرين رئيسيين هما: الملاحظات الشخصية أولاً والاطلاع على الأدبيات السابقة ثانياً. بالنسبة للملاحظات الشخصية كان منها بصورة مباشرة من خلال ملاحظة الطلبة في الاستراحة بين الدروس، ومنها ما كان نقلاً عن ملاحظات المدرسين والمرشد والإدارة على الطلبة الذين أكدوا تعلق بعض الطلبة بصورة مبالغ بها في الشابكة. أما بما يتصل بالملاحظات الشخصية المباشرة، فقد لوحظ بأن طلبة الثانوية لديهم ميل كبير لتصفح الشابكة (الإنترنت) إلى حد يعرضهم لضياع الوقت والجهد والمال والتحصيل، الأمر الذي يخرج عن الحدود الطبيعية ويعد مشكلة تستدعي التدخل الإرشادي. من جملة ما لُوحظ على الطلبة الدخول إلى المواقع المختلفة، واللعب ببرامج الألعاب المختلفة، وإن كان هناك ميل لمواقع أكثر من غيرها، فهذا لا يغير في المعادلة شيئاً من حيث الرغبة القوية في التعامل مع الشابكة (الإنترنت) بصرف النظر عن ماهية المواقع المفضلة لديهم. لقد عبّر الطلبة عن الرغبة الملحة للشابكة (الإنترنت) وأهميتها ودرجة استخدامها ودرجة تأثيرها وما تحويه من متعة وإثارة قلَّ نظيرها. في هذا الخصوص كثيراً ما كرَّر الطلبة عبارات من نوع: "أجد حياتي في الشابكة"، "اطلع على العالم من خلال الشابكة أو إن العالم بين يديه"، "أشعر بالسعادة الغامرة مع الشابكة"، "يصعب عليَّ التوقف عن الشابكة"، "الشابكة تسلية رائعة"، "استخدم الشابكة حتى يغلبني النعاس"، "استخدم الشابكة حتى لو على حساب دراستي" وغيرها من العبارات الكثيرة التي تتردد على ألسنة الطلبة تحمل نفس المضمون الذي يشير إلى تعلق شديد بالشابكة (الإنترنت) قد يرقى في بعض حالاته إلى الإدمان عليها. فيما يتعلق بالمصدر الثاني وهو الأدبيات السابقة حول الموضوع ويتمثل بالدراسات السابقة حول موضوع إدمان الشابكة (الإنترنت) سواء في الدراسات العربية أو الأجنبية والتي عززت الاهتمام بالموضوع وزادت في الملاحظات الواقعية حول الميل المتزايد إلى الشابكة (الإنترنت) لدى الطلبة، والسؤال حول هذا الميل وشدته. فمن الملاحظ أن الدراسات العربية والأجنبية أكدت على وجود

إدمان على الشابكة (الإنترنت) بين صفوف الطلبة التي سيأتي ذكرها لاحقاً، وهناك برامج عدة وضعت في البلاد العربية ومنها: **دراسة شاهين (2015)، دراسة أبو هدروس(2016)، دراسة فوزي (2016)، دراسة العبيدي وبن دبيس (2017)، دراسة السحيمي (2022)** هذه الدراسات العربية بنت برامج إرشادية لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) سواء لدى الطلبة أو الناس العاديين وكان لها فاعلية. لكنها اعتمدت طرائق إرشادية مختلفة، ولم يكن بينها الطريقة التكاملية المعتمدة في هذا البحث. كذلك هناك برامج أجنبية لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى الطلبة وغيرهم بطرائق مختلفة ليس من بينها التكاملية ومنها: دراسة جون وآخرين Jun *et al.* (2019)، دراسة آرمان وآخرين Irman *et al.* (2019)، دراسة كاردك Cardak *et al.* (2020) ، دراسة الآفي وآخرين Alavi et al. (2021). هذه الدراسات العربية منها والأجنبية حفزت لبناء برنامج إرشادي لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية في محافظة درعا.

من هنا يمكن تلخيص مشكلة البحث بالسؤال الآتي:

ما فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية في محافظة درعا؟

أهمية البحث: يمكن إجمال أهمية البحث من خلال النقاط الآتية:

أ- الاستفادة من نتائج البرنامج وتعميم تطبيقه على الطلبة الذين يعانون من إدمان الشابكة (الإنترنت).

ب- جدة البحث، إذ أن المجتمع المبحوث لم يتعرض من قبل لبرنامج خفض إدمان الشابكة (الإنترنت).

أهداف البحث:

- التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية في محافظة درعا.
- المقارنة بين القياس القبلي والبعدي في البرنامج.
- استقصاء الفرق بين القياس البعدي والمؤجل في البرنامج.

فرضيات البحث:

تم اختبار فرضيات البحث عند مستوى دلالة (0,05) وهي على النحو الآتي:

- هناك فرق ذو دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية على مقياس إدمان الشابكة (الإنترنت) بين القياس القبلي للبرنامج والبعدي.
- هناك فرق ذو دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية على مقياس إدمان الشابكة (الإنترنت) بين القياس القبلي للبرنامج والمؤجل.
- هناك فرق ذو دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية على مقياس إدمان الشابكة (الإنترنت) بين القياس البعدي للبرنامج والمؤجل.

حدود البحث:

الحدود البشرية: تضمن البحث طلبة محافظة درعا وأُخذت ثانوية نمر كنموذج يمكن اختيار عينة منها لتطبيق برنامج إرشادي تكاملي لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى طلبة الثانوية.

الحدود الموضوعية: يتناول البحث إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى الطلبة وكيف يمكن التدخل الإرشادي لخفض هذا الإدمان، إذ استخدام المنهج شبه التجريبي لبناء برنامج إدمان الشابكة والمعتمد على المجموعة الإرشادية التجريبية، وأيضاً عن طريق القياس القبلي والبعدي من خلال مقياس إدمان الشابكة الذي وُضع لهذا الغرض. لقد تم اختيار فئة طلبة المدرسة الثانوية كونهم يستخدمون الشابكة كثيراً، وهم يمثلون الطلبة الشغوفين بالشابكة وألعاب الحاسوب.

الحدود المكانية: وتشمل محافظة درعا الواقعة في المنطقة الجنوبية من سورية، إذ أُخذت نموذج ثانوية نمر إذ وجد فيها العينة المطلوبة، وتقع بلدة نمر في الجهة الغربية الشمالية من المحافظة.

الحدود الزمانية: تم إعداد البحث والتطبيق في فترة من 2023/4/1–2023/9/1م، واستغرقت فترة تطبيق البرنامج من 2023/6/21–2023/8/10م.

المصطلحات والتعريفات الإجرائية:

تعريف البرنامج الإرشادي: يعرف ربير Reber البرنامج الإرشادي بأنه "خطة مصممة لبحث أي موضوع يخص الفرد أو المجتمع شريطة أن تكون هادفة لأداء بعض العمليات المحددة"(العاسمي، 2008، 30).

تعريف البرنامج الإرشادي إجرائياً: وهو البرنامج الذي بُني في هذا البحث وفق الخطوات المنهجية لبناء البرامج ويشمل مجموعة من الفنيات الإرشادية التي تساعد على تعديل السلوك وخفض إدمان الشابكة والمستمدة من الإرشاد النفسي التكاملي وفق نموذج نوركروس Norcross الذي تم الاستناد إليه في بناء هذا البرنامج. كما يتضمن البرنامج مجموعة تجريبية تُقاس درجة إدمان الشابكة لدى أفرادها قبل وبعد تطبيق البرنامج والفرق بين القياسين يُعزى لجودة البرنامج. وقد أُعتمد مقياس إدمان الشابكة لاختبار الفروق بين القياس القبلي والبعدي والمؤجل.

إدمان الشابكة (الإنترنت): عرفته منظمة الصحة العالمية (WHO) وفق تصنيفها (2021) (ICD-11) بأنه: " اضطراب يتسم بالنمط المستمر أو المتكرر الذي يكون عبر الشابكة بشكل أساسي ويتصف بضعف التحكم وزيادة الأولوية للشابكة والاستمرار" (ICD-11, 2021, 969). ولا بد من الإشارة هنا بأن هناك معايير تشخصية لإدمان الشابكة وهي: الشعور بانشغال البال حول الشابكة، الشعور بحاجة لها، الفشل بصورة متكررة في ضبط النفس والتحكم، الجلوس على الشابكة أكثر من ما كنت تخطط، استخدام الشابكة كوسيلة للهروب من المشكلات. يعرف (بريور) Prior إدمان الشابكة (الإنترنت) بأنه "اضطراب التحكم بالدافع أو الرغبة –نحو الشابكة (الإنترنت)– لدى الشخص والذي لا يترافق مع تناول مسكر أو مخدر" (Sato, 2006, 279). كما عرف (غولدبيرغ) Goldberg إدمان الشابكة بأنه "الاستخدام المفرط القسري للشابكة (الإنترنت)وهو يشبه أنواع الإدمان الأخرى كإدمان الكحوليات والسلوك الجنسي والقمار واضطرابات الطعام وألعاب الفيديو"(Lu, *et al.*, 2010, 371). ويعرف الخليفي إدمان الشابكة بأنه "استغراق الإنسان لكل أو معظم وقته في التعامل مع الإنترنت بحيث ينسى القيام بواجباته وأمور حياته العادية ويصبح هاجساً له أينما كان ولا يستطيع الاستغناء عنه"(الخليفي، 2004، 2). أيضاً يعرِّف أبو بكر إدمان الشابكة بأنه "حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للإنترنت والذي يؤدي إلى اضطرابات في السلوك والذي يستدل عليها من خلال زيادة ساعات استخدام الإنترنت 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 بالشبكة قد يصل إلى حد الاكتئاب والوسواس القهري والشكاوي الحسية إذا طالت فترة الابتعاد عن الإنترنت"(أبو بكر، 2005، 41).

أما التعريف الإجرائي لإدمان الشابكة فهو: الدرجة التي يحصل عليها المبحوث على مقياس إدمان الشابكة (الإنترنت)(الإنترنت) حيث تبدأ هذه الدرجة بعد الانحراف الأول بالاتجاه الإيجابي وهي تساوي (106) درجات خام من أصل درجة عظمى مقدارها (172).

الدراسات السابقة:

1- الدراسات العربية:

يمكن القول: إن الدراسات العربية قليلة نسبياً حول برامج خفض إدمان الشابكة (الإنترنت)، ولكن هناك بعض الدراسات العربية التي تناولت الموضوع بطرائق إرشادية مختلفة، منها الآتي:

دراسة العمار (2014): إدمان الشبكة المعلوماتية (الإنترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق- فرع درعا(سورية).

هدفت الدراسة إلى دراسة إدمان الشبكة المعلوماتية (الإنترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق- فرع درعا. كانت **عينة الدراسة** مكونة من (674) طالباً وطالبة من جميع الكليات والمعاهد في فرع درعا. تم بناء مقياس جديد وهو مقياس إدمان الشبكة المعلوماتية وفق الخطوات المنهجية لبناء المقياس. لقد أثبتت **النتائج** الآتي: عدم وجود علاقة بين إدمان الشبكة المعلوماتية والمعدل الدراسي، بينما وجدت علاقة إيجابية دالة بين إدمان الشبكة المعلوماتية والوضع الاقتصادي، ليس هناك فرق ذو دلالة في إدمان الشبكة المعلوماتية يُعزى لعامل الجنس، ليس هناك فرق ذو دلالة في إدمان الشبكة المعلوماتية يُعزى للتخصص الدراسي سوى بعض الفروقات بين طلاب الآداب من طرف والتربية والحقوق والعلوم والاقتصاد من طرف آخر لصالح طلاب الآداب، كان متوسط الجلوس أمام الشبكة المعلوماتية (2,78) درجة يومياً من أصل أربع درجات، تصدرت المواقع الاجتماعية جميع المواقع من حيث نسبة المتصفحين.

دراسة شاهين (2015): فاعلية برنامج إرشادي معرفي – سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين (فلسطين).

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي – سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين. كانت **عينة الدراسة** مكونة من 60 طالباً مقسمة مناصفة بين التجريبية والضابطة. كانت **أدوات الدراسة** مقياس إدمان

الإنترنت. لقد أثبتت **النتائج** فاعلية برنامج إرشادي معرفي – سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى المجموعة التجريبية والعكس لدى الضابطة.

دراسة فوزي (2016): فاعلية برنامج مقترح للتحكم في إدمان الإنترنت(مصر).

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج مقترح للتحكم في إدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين. كانت **عينة الدراسة** مكونة من مكونة من 60 شخصاً مقسمة مناصفة بين التجريبية والضابطة. كانت **أدوات الدراسة** مقياس إدمان الإنترنت وبرنامج إرشادي لخفض إدمان الإنترنت. لقد أثبتت **النتائج** فاعلية برنامج مقترح للتحكم في إدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة التي لم تتحسن، ولا يوجد فرق بين القياس البعدي والتتبعي لدى التجريبية.

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

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي – سلوكي في علاج الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" لدى عينة من المراهقات. كانت **عينة الدراسة** مكونة من 28 طالبة من صف الحادي عشر مقسمة مناصفة بين التجريبية والضابطة. كانت **أدوات الدراسة** مقياس إدمان على الفيس بوك. لقد أثبتت **النتائج** فاعلية برنامج إرشادي معرفي – سلوكي في علاج الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" لدى عينة من المراهقات لدى المجموعة التجريبية.

دراسة العبيدي وبن دبيس (2017): أثر برنامج إرشادي لخفض درجة إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية في الرياض(السعودية).

هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج إرشادي لخفض درجة إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية في الرياض. كانت **عينة الدراسة** من طلاب الثانوية في الرياض، مجموعة تجريبية 14 طالباً ومثلهم ضابطة. كانت **أدوات الدراسة** مقياس إدمان الإنترنت. لقد أثبتت **النتائج** انخفاض إدمان الشابكة لدى المجموعة التجريبية والعكس لدى الضابطة.

دراسة السحيمي (2022): فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي لدى طلاب الجامعة (مصر).

هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي لدى طلاب الجامعة. كانت **عينة الدراسة** مكونة من 20 طالبة مقسمة مناصفة بين التجريبية والضابطة. كانت **أدوات الدراسة** مقياس إدمان الإنترنت إعداد يونغ ومقياس التوافق النفسي إعداد الباحثة. لقد أثبتت **النتائج** فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي لدى المجموعة التجريبية.

2-الدراسات الأجنبية:

دراسة جون وآخرين .Jun *et al* (2019): أثر برنامج إرشادي جماعي والعلاج المعرفي السلوكي والتدخل الرياضي على إدمان الشابكة في شرق آسيا: مراجعة منهجية وما وراء التحليل (الصين)

Effects of Group Counseling Programs, Cognitive Behavioral Therapy and Sports Intervention on Internet Addiction in East Asia: A Systematic Review and Meta-Analysis

هدفت الدراسة إلى التحقق من أثر برنامج إرشادي جماعي والعلاج المعرفي السلوكي والتدخل الرياضي على إدمان الشابكة (الإنترنت) بين طلبة المدرسة. كانت **عينة الدراسة** 58 شخصاً مختارة من 2871 شخصاً ومقسمة تخضع لثلاث طرائق هي الإرشادي الجماعي والعلاج المعرفي السلوكي والتدخل الرياضي لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت). كانت **أدوات الدراسة** مقياس إدمان الإنترنت. لقد أثبتت **النتائج** أن الطرائق الثلاث وهي: الإرشادي الجماعي والعلاج المعرفي السلوكي والتدخل الرياضي فعالة في خفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى أفراد العينة.

دراسة آرمان وآخرين .Irman *et al* (2019): أثر استرخاء زيكير في برنامج لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) (نيجيريا)

The Effect of Zikir Relaxation in Counseling to Reduce Internet Addiction

هدفت الدراسة إلى التحقق من أثر استرخاء زيكير في برنامج لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) بين طلبة المدرسة. كانت **عينة الدراسة** 10 طلاب مدرسة مقسمة مناصفة بين التجريبية والضابطة. كانت **أدوات الدراسة** مقياس إدمان الإنترنت. لقد أثبتت **النتائج** انخفاض إدمان الشابكة لدى المجموعة التجريبية وانخفاض القلق المرتبط به، وأن طريقة استرخاء زيكير فعالة في التعامل مع إدمان الإنترنت بين طلبة المدرسة.

دراسة كاردك .Cardak *et al* (2020): أثر العلاج الجماعي السلوكي العقلاني الانفعالي: برنامج إرشادي جماعي لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) بين طلبة الجامعة(تركيا)

The Effect of a Rational Emotional Behavior Therapy (REBT) Group Counseling Program on the Internet Addiction among University Students

هدفت الدراسة إلى التحقق من أثر العلاج الجماعي السلوكي العقلاني الانفعالي: برنامج إرشادي جماعي لخفض إدمان الإنترنت بين طلبة الجامعة. كانت **عينة الدراسة** 12 طالباً جامعياً مقسمة مناصفة بين التجريبية والضابطة. كانت **أدوات الدراسة** مقياس إدمان الإنترنت. لقد أثبتت **النتائج** انخفاض إدمان الشابكة لدى المجموعة التجريبية وفاعلية البرنامج.

دراسة الآفي وآخرين .Alavi *et al* (2021): آثار العلاج الجماعي المعرفي السلوكي لخفض أعراض اضطراب إدمان الشابكة (الإنترنت) وتحسين جودة الحياة والصحة النفسية(إيران)

The effects of cognitive-behavioral group therapy for reducing symptoms of internet addiction disorder and promotion quality of life and mental health

هدفت الدراسة إلى التحقق من آثار العلاج الجماعي المعرفي السلوكي لخفض أعراض اضطراب إدمان الإنترنت وتحسين جودة الحياة والصحة النفسية. كانت **عينة الدراسة** 50 طالباً مقسمة مناصفة بين التجريبية والضابطة. كانت **أدوات الدراسة** مقياس إدمان الإنترنت، مقياس جودة الحياة، قائمة الأعراض 90 للصحة النفسية. لقد أثبتت **النتائج** انخفاض إدمان الشابكة لدى المجموعة التجريبية وتحسن في مستوى جودة الحياة والصحة النفسية.

ثمة دراسات أجنبية تناولت إدمان الشابكة كتحليل عاملي ومنها:

دراسة كيري Kayri (2010): تحليل مقياس إدمان الشابكة باستخدام الانحدار متعدد الأشكال أو الطبقات(تركيا)

The Analysis of Internet Addiction Scale Using Multivariate Adaptive Regression Splines

هدفت الدراسة إلى تحديد المؤثرات الحقيقية على إدمان الشابكة من خلال طريقة إحصائية وهي الانحدار متعدد الأشكال لتقدير السبب والآثار المترتبة على هذه الأسباب. تألفت **عينة الدراسة** من (754) طالباً وطالبة من المدرسة الثانوية. أما **أدوات الدراسة** فكانت عبارة عن مقياس إدمان الشابكة لقياس مستويات الإدمان على الشابكة (الإنترنت)، وكذلك الانحدار متعدد الأشكال من

خلال برنامج SPSS. لقد أثبتت **النتائج** أن العوامل التي يمكن أن يتم التنبؤ من خلالها بإدمان الشابكة هي معدل الاستخدام اليومي للشبكة المعلوماتية بالساعات، فكلما زاد أدى إلى إدمان الشبكة، الاستخدام المقصود لبعض مواقع الشبكة أي الهدف من الاستخدام، الصف الدراسي، مهنة الأم فإذا كانت تعمل زاد في احتمال إدمان.

يضاف للدراسات السابقة بعض الدراسات التي تناولت إدمان الشابكة من خلال التحليل العاملي والتي يمكن إجمالها من خلال الجدول الآتي:

الجدول (1): تلخيص لبعض الدراسات التي تناولت إدمان الشابكة من خلال التحليل العاملي:

عنوان الدراسة	النتيجة الرئيسية للدراسة
كريفثس(1998) Griffiths إدمان الشابكة (الإنترنت): هل هو موجود حقيقة؟ Internet addiction: does it really exist	عوامل إدمان الإنترنت ستة هي: الأهمية، تعديل المزاج، التحمل، أعراض الانسحاب، الصراع، الانتكاس.
كابلان (2002) Caplan مشكلة استخدام الإنترنت والسعادة النفسية Problematic Internet use and psychosocial well-being	مقياس لإدمان الإنترنت مؤلف من سبعة أبعاد هي: التعويض المزاجي، فوائد اجتماعية، نتائج سلبية، الاستخدام القسري، الإفراط في البقاء على الإنترنت، الانسحابية، السيطرة الاجتماعية.
ودينتوومكموران(2004) Widyanto & McMurran الخصائص القياسية لاختبار إدمان الشابكة The psychometric properties of the Internet Addiction Test	أظهرت النتيجة أن عوامل إدمان الإنترنت ستة هي: الأهمية، فرط الاستخدام، إهمال العمل، توقع أو حدس، نقص السيطرة على النفس، إهمال الحياة الاجتماعية.
جانغ ومان لاو (2007) Chang & Man Law البنية العاملية لاختبار يونغ لإدمان الشابكة (الإنترنت) Factor structure for the Internet Addiction Test	عوامل إدمان الإنترنت هي: الانسحاب والمشكلات الاجتماعية، إدارة الوقت والإنجاز.

تعليق على الدراسات السابقة وموقع الدراسة الحالية بينها:

ركزت الدراسات السابقة على برامج نفسية لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) بطرائق مختلفة، كذلك درست علاقة إدمان الشابكة ببعض المتغيرات أو نوع الفئة المرتادة على مقاهي الشبكة، وأسباب ذلك أو أثر المواقع الاجتماعية كمتغير بين عدة متغيرات أو بحث العلاقة بين إدمان الشابكة وبعض المشكلات أو مدى انتشار إدمان الشابكة أو تم بناء مقياس من خلال التحليل العاملي. في حين قامت الدراسة الحالية ببناء برنامج إرشادي تكاملي لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى طلبة الثاني الثانوي العلمي، أي ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة هو اعتماد الإرشاد التكاملي الذي لم يُعتمد من قبل لا في الدراسات العربية ولا الأجنبية لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت). وما يعزز هذا الاختلاف الكلي هو مجتمع البحث الذي يعطي للبحث أهميته، فهو لم

يسبق لـه أن أُجريت عليه مثل هذه الدراسة، فالطلبة في مدارس محافظة درعا لم يخضعوا لبرنامج لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت). ويضاف لهذه النقاط أنه أُعد مقياس من قبل الباحث لقياس إدمان الشابكة (الإنترنت) في دراسة سابقة منذ (2013) وفق خطوات منهجية لبناء المقياس.

الإطار النظري:

يعد إدمان الشابكة من المشكلات الحديثة التي برزت مع الثورة المعلوماتية واتساع استخدام الشابكة، فهذا التوسع في استخدام الشابكة ولاسيما من خلال الجوال الذي يكون في حوزة الأغلبية، نتج عنه مشكلة إدمان الشابكة التي يعاني منها كثير من الناس، ولا سيما شريحة الطلبة في الثانوية وكذلك الجامعة. الأمر الذي خلّف عواقب سلبية على جودة الدراسة والإنتاج، وهذا يجعل المرشد النفسي في تحدٍ مع هذه المشكلات لمساعدة الطلبة وغيرهم. إذا ما تم استطلاع دراسة الشابكة سيُلاحظ أن الأمر حديث ولا سيما في التصنيفات العالمية، فقد ذُكر إدمان الشابكة (الإنترنت) في تصنيف منظمة الصحة العالمية الذي صدر عن منظمة الصحة العالمية (WHO) (ICD-11) (2021). لكنه لم يُذكر في تصنيف الجمعية الأمريكية الخامس (DSM-5) وكذلك في التصنيف الأخير وهو الخامس المعدل (DSM-5-TR). من هنا لجأ الباحثون إلى قياسه على أنواع الإدمان الأخرى التي ورد ذكرها في هذا التصنيف الخامس المعدل (DSM-5-TR)، هذا ما ذهب إليه (فينجل)(2004) Fenichel إذ يرى أن أفضل طريقة إكلينيكية لتشخيص إدمان الشابكة (الإنترنت) هو مقارنته بمعايير الأنواع الأخرى للإدمان الواردة في (DSM-4) وفي (DSM-5)، لقد اعتبر أن القمار المرضي هو أقرب ظاهرة لإدمان الشابكة (الإنترنت) ,Fenichel (2004 عن: أحمد، 2006). بناءً على هذا القياس في فهم إدمان الشابكة تم وضع ثمانية معايير تشخيصية لإدمان الشابكة تشابه معايير القمار المرضي التي وردت في (DSM-4) وفي (DSM-5-TR) المعدل، وهذه المعايير التشخيصية هي:

- الشعور بانشغال البال حول الشابكة وما قمت به وما ستقوم به لاحقاً.
- الشعور بحاجة إلى زيادة وقت الجلوس على الشبكة لكي تحقق الرضا النفسي.
- الفشل بصورة متكررة في ضبط استخدام الشابكة أو في التوقف عنها.

- الشعور بالضجر وحدة المزاج والاكتئاب والغضب عندما تحاول التقليل من استخدام الشابكة أو التوقف عنها.
- الجلوس على الشابكة أكثر من ما كنت تخطط.
- فقدان أو أنت مهدد بفقد علاقة مهمة أو عمل أو فرصة مهنية أو دراسية بسبب استخدام الشابكة (الإنترنت).
- الكذب على أفراد الأسرة أو المعالجين أو الآخرين لتخفى مدى جلوسك وإفراطك في استخدام الشابكة (الإنترنت).
- استخدام الشابكة كوسيلة للهروب من المشكلات أو للتخلص من حدة المزاج أو من مشاعر اليأس والذنب والقلق والاكتئاب(Sato, 2006).

وفقاً لهذه المعايير إذا أجاب المبحوث بنعم على خمسة أو أكثر منها فأنه يعاني من مشكلة الإدمان على الشابكة (الإنترنت).

أعراض إدمان الشابكة (الإنترنت): يمكن إجمال أعراض إدمان الشابكة بالأعراض التالية: استخدام الشابكة لفترة طويلة يشكو منها أفراد الأسرة والمقربون، إهمال الواجبات الدراسية والأسرية والزوجية والمهنية، كثرة السهر والأرق والتعب، الشعور بالتوتر والضجر نتيجة انفصال خط الشابكة (الإنترنت)، حالة الترقب والشوق للجلسة القادمة، عدم القدرة على ضبط استخدام الشابكة (الإنترنت)، الشكاوي الجسدية الناتجة عن كثرة الجلوس على الشابكة (الإنترنت)، الميل إلى العزلة والانطواء مع قلة التفاعل الاجتماعي(أبو أسعد، 2011). عند عدم التمكن من الدخول على الشابكة تظهر أعراض انسحابية مثل: الارتعاش والارتجاف والعصبية والقلق بسبب الحرمان المؤقت من الشابكة (الإنترنت)، ويبدو الشخص وكأنه يحلم بالشابكة ويحرك أصابعه وكأنه يكتب على الحاسوب، وكل هذه الأعراض انسحابية وهروبية. يتم الإفراط في استخدام الشابكة رغم التكلفة المادية التي تؤثر سلبياً على الشخص (Young, 1996 عن: أحمد، 2006).

عوامل إدمان الشابكة (الإنترنت): يرى جكينباخ (1998) Gackenbach أن هناك ستة عوامل مكونة لإدمان الشابكة والتي اعتبرها كمحكات دالة على هذا الإدمان وهذه العوامل هي: أن يكون السلوك سمة بارزة Salience (البروز): أي أن يسيطر هذا السلوك على أنشطة الشخص مجرى حياته، تغيير المزاج Mood Modification: وهو ينتج عن ممارسة النشاط المرغوب، التحمل Tolerance: وهو زيادة النشاط للحصول على المتعة، الأعراض الانسحابية Withdrawal Symptoms: وهي ناتجة عن انقطاع النشاط المرغوب،

الصراع Conflict: وهى الصراعات الداخلية أو الصراع بين المدمن والمحيطين به أو بين النشاط المرغوب وغيره من الأنشطة الأخرى (الدراسة، العمل، الحياة الاجتماعية، الأمنيات، الاهتمامات)، **الانتكاس**Relapse: أي الرغبة الجامحة للعودة إلى النشاط المرغوب مراراً وتكراراً. **أشكال إدمان الشابكة (الإنترنت):** هناك عدة أشكال من إدمان الشابكة فقد أثبت هاردي (2004) Hardy في دراسته أن نسبة الوقت المقضي على الشابكة في حجرات المحادثة (35%)، وعلى الأخبار (15%)، والبحث في شبكة الويب ويستغرق (7%). أما البحث العلمي فهو لا يتجاوز (2%) من وقت الجلوس على الشابكة والنسبة الباقية كانت بين مواقع متفرقة. من هنا كان هناك عدة أشكال لإدمان الشابكة هي: إدمان الجنس في السيبر Cyber Sexual Addiction: أي البحث عن المواقع الجنسية في الشابكة (الإنترنت)، **إدمان علاقات السيبر: Cyber-Relationship addiction**: أي الإفراط في العلاقات على الشبكة، قهر الشابكة Net Compulsions: كلعب القمار على الشبكة أو التسوق، **عبء المعلومات Information Overload**: أي البحث القهري على الويب أو قواعد البيانات، **إدمان الكمبيوتر Computer Addiction**: أي الإفراط بالجلوس على ألعاب الكمبيوتر.

النظريات المفسرة لإدمان الشابكة (الإنترنت):

1. **الاتجاه السلوكي:** وهو ينظر إلى إدمان الشابكة على أنه سلوك متعلم يخضع لمبدأ المثير والاستجابة والتعزيز والإشراط ويمكن تعديل سلوك الإدمان.
2. **الاتجاه السيكودينامي:** وهو ينظر إلى إدمان الشبكة على أنه استجابة هروبية من الإحباطات ورغبة في الحصول على لذة بديلة لتحقيق الإشباع والنسيان وإنكار الواقع.
3. **الاتجاه الاجتماعي الثقافي:** يرى أصحاب هذا الاتجاه أن إدمان الشابكة يرجع إلى ثقافة المجتمع، وبالتالي فإن المجتمع هو الذي يغذي هذا الإدمان.
4. **الاتجاه المعرفي:** يرى أصحاب هذا الاتجاه أن إدمان الشابكة يرجع إلى الأفكار والبنى المعرفية الخاطئة التي تجعل من الشبكة محور حياتها وتستعيض بها عن الواقع.

5. **الاتجاه التكاملي:** يُنظر إلى إدمان الشابكة على أنه عبارة عن تظافر عوامل شخصية وانفعالية متعلقة بالشخص نفسه، واجتماعية وبيئية متصلة بالبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الشخص. ويمكن تلخيص المشكلة بالاستعداد الذي يحمله الشخص ثم الاستهداف فالإدمان على الشابكة. وهذا الاتجاه هو الذي تم تبنيه في هذه الدراسة، إذ استند إلى نموذج نوركروس Norcross في بناء البرنامج الحالي.

6. **نموذج (غرول) Grohol لإدمان الشابكة (الإنترنت):** يرى غرول أن إدمان الشابكة يمر بثلاث مراحل هي: مرحلة الاستحواذ أو الافتتان، مرحلة التحرر من الوهم، مرحلة التوازن وهنا يستخدم الشبكة بصورة طبيعية(أحمد، 2006).

أساليب إرشادية لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت):

سيُخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى الطلبة المسترشدين من خلال فنيات: الحوار والمناقشة وطرح الأسئلة والمحاضرة(العمار، 2021)، تصحيح الأفكار الخاطئة(عقل، 1996)، فنية القدوة (العمار، 2021)، فنية غرس الأمل (العاسمي، 2017)، فنية مهاجمة المشاعر السلبية(بيبي، 2000). هذا وستطبق هذه الفنيات في جلسات البرنامج بما يتناسب مع طبيعته.

تصميم البحث وتحديد خطواته الإجرائية:

منهج البحث: أُعتمد المنهج شبه التجريبي في هذا البحث والذي يُعرف بأنه "أحد أبرز مناهج البحث العلمي في علم النفس، فمن خلاله ينفذ الباحث فيه مجموعة من الإجراءات في إطار التجربة كخطوة أساسية للتحقق من فرضيات بحثه، وذلك بإدخال العامل التجريبي كمتغير مستقل على المتغير التابع مع محاولة ضبط المتغيرات الأخرى قدر المستطاع حتى يثبت بأن التغييرات الحادثة في المتغير التابع نتيجتها ترتبط فقط بالمتغير التجريبي"(عجابي، 2019، 307). وفق هذا المنهج بُني برنامج إرشادي تكاملي لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى طلبة الثاني ثانوي في محافظة درعا. ولاختبار فاعلية البرنامج أُجري القياس القبلي لأفراد المجموعة الإرشادية الاستطلاعية أولاً ثم للتجريبية الأساسية من خلال مقياس إدمان الشابكة (الإنترنت) الذي وضعه الباحث في دراسة سابقة، ثم بعد تطبيق البرنامج أولاً على المجموعة الاستطلاعية التي أعطت مؤشراً على فاعلية البرنامج، وليطبق بعدها على المجموعة التجريبية الأساسية، ثم أُجري القياس البعدي وقورن مع القياس القبلي للتعرف على الفروق بين القياسين، ولتحديد

مدى فاعلية البرنامج في خفض إدمان الشابكة (الإنترنت)، وبعدها مقارنة مع القياس المؤجل للتعرف على مستوى التحسن. طبعاً هذه القياسات حدثت بعد تفريغ المعلومات الخام عن طريق برنامج SPSS 20 الإحصائي ثم حُللت هذه المعلومات تحليلاً كمياً، وذلك من خلال مجموعة من القوانين والاختبارات التي تختبر أسئلة وفرضيات البحث، وبعد ذلك أُجري التحليل الكيفي للمعلومات المعالجة (التي أصبحت تُعامل كنتائج). فقد فُسرت النتائج في ضوء الجانب النظري وخصوصية بيئة وثقافة مجتمع البحث، وكذلك جرت مناقشة النتائج بالمقارنة مع الدراسات السابقة سواء العربية منها أو الأجنبية وتم إظهار نقاط الاتفاق والاختلاف وتعليل هذا الاختلاف في حال وجوده.

مجتمع وعينة البحث وطريقة اختيارها: لقد كان مجتمع البحث من طلبة الثاني الثانوي العلمي أي الذين نجحوا إلى الثاني الثانوي العلمي الجُدد في محافظة درعا، وتحديداً في ثانوية نمر الرسمية كنموذج عن الثانويات في المحافظة. سُحبت العينة بصورة مقصودة وذلك للوصول إلى الطلبة الذين يعانون من إدمان الشابكة بدرجات متفاوتة، لقد سُحبت العينة بمساعدة المرشد والمدرسين وإدارة المدرسة الذين رشحوا الطلبة الذين يُلاحظ عليهم مشكلة إدمان الشابكة في المدرسة ولا سيما في فترات الاستراحة بين الدروس، كما تمت ملاحظتهم شخصياً عند الذهاب إلى المدرسة لعدة مرات، مما جعلهم عينة مستهدفة بالبرنامج، فمن خلال الملاحظة الشخصية يكون الطلبة المدمنين في حالات انعزال أو مع بعضهم، ولكن كل واحد منهم مشغول بجواله دون الانتباه للآخرين. لقد أُخذ الطلبة الأكثر انشغالاً بالجوال وبلغ عددهم (10) طلاب تم تقسيمهم إلى عينتين (5) طلاب يمثلون العينة الاستطلاعية و(5) طلبة يمثلون العينة الأساسية التجريبية. تميزت العينة بالآتي:

- التجانس من حيث الجنس فجميع العينة ذكور.
- التجانس من حيث العمر فجميعهم بعمر (16) سنة.
- التجانس من حيث الصف الدراسي فجميعهم قد نجح إلى الصف (11).
- جميع العينة المسحوبة تخطت المستوى الطبيعي في التعامل مع الشابكة (الإنترنت) أي ثمة مشكلة، وهذا يعني أنهم يقعون بعد انحراف معياري (1.01) ودرجة (106) فما فوق على مقياس إدمان الشابكة (الإنترنت) المعد من قبل الباحث.

أدوات البحث: مقياس إدمان الشابكة (الإنترنت): لقد بُني مقياس إدمان الشابكة (الإنترنت) من قبل الباحث في بحث عام (2013) وذلك وفق خطوات منهجية، ويمكن إجمالها اختصاراً بالآتي:

1-تحديد سمة الإدمان: أي تعريف سمة إدمان الشابكة (الإنترنت) وقد مر سابقاً.

2-تعريف إدمان الشابكة إجرائياً: وقد مر سابقاً.

3-تحليل إدمان الشابكة (الإنترنت): وهذا التحليل هو تحليل إجهادي كيفي وليس كمي لأنه يسبق اكتمال المقياس في صورته الأولية وطبعاً يسبق التطبيق والقصد منه هو كشف العوامل التي تمثل إدمان الشابكة (الإنترنت).

4-تحديد أوزان العوامل: وقد تمت هذه الخطوة مدمجة مع الخطوة التي تليها وهي اقتراح البنود.

5-اقتراح البنود: في هذه الخطوة تم صياغة البنود بحيث تراعي قواعد صياغة البنود. بالنسبة لطريقة الإجابة فقد كانت بطريقة الاختيار من متعدد من بين خمس إجابات هي: مطلقاً لا، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً. فهي تعطي حرية أكبر في الإجابة.

6- الدراسة الاستطلاعية: تم إجراء دراسة استطلاعية على المقياس في صورته الأولية وذلك من خلال تطبيقه على (30) طالباً وطالبة، وبعد هذا الحد أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق.

7-تطبيق مقياس إدمان الشابكة على العينة الأصلية: بعد الخطوات السابقة تم تطبيق المقياس على العينة الأصلية التي بلغت (674) طالباً وطالبة.

8--صدق المقياس: أُنجز الصدق بعدة طرق هي:

أ- **صدق المحكمين:** لقد تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين الأساتذة من أقسام علم النفس والإرشاد النفسي والقياس النفسي في جامعة دمشق، وقد بلغ عددهم (11) محكماً، وذلك للوقوف على مدى صدق المقياس في قياس ما وضع له وهذا ما يطلق عليه صدق المحكمين أو الصدق الظاهري وكما يقول ألن وين (1979) (Allen & Yen):"إن أفضل طريقة لاستخراج الصدق الظاهري تتمثل في عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد

قياسها"(Allen & Yen, 1979, 96). بعد وضع ملاحظات المحكمين تم إبقاء أو تعديل كل بند زادت فيه نسبة الاتفاق بين المحكمين على 60% وذلك وفق طريقة لاوش (Lawshe) في هذا الخصوص (عبد الرحمن، 2003).

ب–الصدق التمييزي: لقد تم أخذ الرُبيع الأعلى من العينة الاستطلاعية من حيث مستوى الدرجات أي (25%) والرُبيع الأدنى أي (25%)، ثم تم استخدام اختبار مان ويتني (U-Test) والهدف هو معرفة القدرة التمييزية للمقياس كما في الجدول الآتي:

الجدول (2): قياس الصدق التمييزي من خلال الربيع الأعلى والأدنى

الرُبيع	العدد	متوسطات الرتب	اختبار مان ويتني	ذ (Z)	مستوى دلالة
الرُبيع الأعلى	8	4.50	743	-3.37	0.00
الرُبيع الأدنى	8	12.50			

يُظهر الجدول السابق أن المقياس لديه قدرة تمييزية، حيث هناك فرق ذو دلالة بين متوسطات الرتب للرُبيع الأعلى والرُبيع الأدنى، وهذا دليل على صدق المقياس.

ج–التحليل العاملي: لقد تم إجراء التحليل العاملي وذلك وفق طريقة تحليل العناصر الأساسية Principal Component Analysis الذي تمخض عن تقسيم بنود المقياس إلى ستة عوامل ذات بنود مشبعة عددها (43) بنداً والعوامل هي: فرط الاستخدام، التأثير السلبي، سوء إدارة الوقت، الانسحابية، تعديل المزاج، الأهمية.

الجدول (3): عوامل إدمان الشابكة (الإنترنت) ودرجات تشبعها وفق التحليل العاملي.

العامل الأول فرط الاستخدام		العامل الثاني التأثير السلبي		العامل الثالث سوء إدارة الوقت		العامل الرابع الانسحابية		العامل الخامس تعديل المزاج		العامل السادس الأهمية	
البند	درجة التشبع	البند	درجة التشبع	البند	درجة التشبع	البند	درجة التشبع	البند	درجة التشبع	البند	درجة التشبع
27	0.43	1	0.79	3	0.59	6	0.74	15	0.61	8	0.82
28	0.59	2	0.74	4	0.73	18	0.62	16	0.69	13	0.40
30	0.58	5	0.63	7	0.39	20	0.36	17	0.64	21	0.32
32	0.36	9	0.36	10	0.39	22	0.70	19	0.34	37	0.72
34	0.43	11	0.47	25	0.52	23	0.35			39	0.73
35	0.62	12	0.67	29	0.37	24	0.56			40	0.33
38	0.32	14	0.68	31	0.33	36	0.42			43	0.46
42	0.65	26	0.68	41	0.51						
		33	0.60								

يظهر في الجدول السابق عدد البنود تحت كل عامل وهي كما يلي: العامل الأول (8) بنود، العامل الثاني (9) بنود، العامل الثالث (8) بنود، العامل الرابع (7) بنود، العامل الخامس (4) بنود، العامل السادس (7) بنود، بذلك يكون مجموع البنود (43) بنداً. من الملاحظ في الجدول أن درجة التشبع لدى كل البنود كانت أعلى من (0.30) وهذا ما جعل بقاء جميع البنود الموجودة في المقياس أمراً لازماً دون حذف أي بند. يجدر الإشارة هنا أن هذه النقطة مع ارتفاع التشبع تدل على صدق المقياس في قياس ما وضع له.

9-ثبات المقياس: أُنجز الثبات بطرائق عدة يظهرها الجدول وهي:

الجدول (4): ثبات مقياس إدمان الشابكة (الإنترنت) بطرائق عدة:

الثبات بالإعادة	الثبات بالتنصيف	الثبات بالاتساق الداخلي
0.80**	0.80**	0.79

10-إعداد الجداول المعيارية(تصحيح مقياس إدمان الشابكة (الإنترنت): لقد تم حساب وتقييم درجة المبحوث على مقياس إدمان الشابكة من خلال حساب الدرجات المعيارية أو الدرجات الذالية (Z-score) عن طريق الإحصاء الوصفي ثم الدرجات المعيارية في (SPSS-20).

ثانياً: برنامج إرشادي تكاملي لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى الطلبة:

يعد إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى الطلبة من أهم المشكلات والاضطرابات النفسية التي يعانيها الطلبة، الأمر الذي يجعل لزاماً على المرشدين النفسيين التصدي لهذه المشكلة التي تترك آثاراً بالغة في حياة الطلبة من جوانب عدة سواء الدراسية أو النفسية أو الاجتماعية وغيرها. من هنا جاء هذا البرنامج لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى الطلبة.

تعريف البرنامج الإرشادي:

يعرف ريبر Reber البرنامج الإرشادي بأنه "خطة مصممة لبحث أي موضوع يخص الفرد أو المجتمع شريطة أن تكون هادفة لأداء بعض العمليات المحددة"(العاسمي، 2008، 30). لقد تم في هذا البرنامج اعتماد الإرشاد التكاملي وأُخذ طريقة الإرشاد الجماعي للمجموعة الإرشادية وهي كما عرفها روجز Rogers بأنها "عملية يحدث فيها الاسترخاء لبنية الذات لدى المسترشد في إطار من الأمن والتقبل والاحترام المتبادل والدعم والعناية والفهم المتبادل والتنفيس الانفعالي"(العاسمي، 2011، 228).

أهداف البرنامج الإرشادي:

- ❖ خفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى الطلبة.
- ❖ تحفيز الطلبة على الجد والدراسة.
- ❖ تحفيز الطلبة على المشاركة الاجتماعية والاندماج الاجتماعي.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

1 **الأسس العامة وتشمل:** ثبات السلوك الإنساني نسبياً، إمكانية التنبؤ به، قابليته للتعديل، السلوك فردي جماعي، حق للمسترشدين الطلبة ببرنامج إرشادي لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لديهم.

2 **الأسس النفسية والتربوية وتشمل:** مراعاة الفروق الفردية بين المسترشدين بكل الجوانب.

3 **الأسس الاجتماعية:** وهي أن سلوك المسترشدين فردي واجتماعي بآن واحد.

4 **الأسس الفيزيولوجية:** وهي تتمثل لدى المسترشدين في تكامل النفس والجسد وتبادل التأثير.

الخلفية النظرية للبرنامج: يستند برنامج الإرشادي التكاملي لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى الطلبة على الإرشاد التكاملي ورائده نوركروس Norcross، فهذا النوع من الإرشاد يشمل جميع الأساليب الإرشادية من النظريات المختلفة التي تتنوع تنوع السلوك البشري. هذا يعني أن الإرشاد التكاملي يصلح لأغلب حالات الاضطراب –ومنها إدمان الشابكة الإنترنت– أن لم يكن جميعها كونه يدمج بين جميع الطرائق الإرشادية والعلاجية نظرياً وفنياً، وبالوقت نفسه هو الإرشاد المفضل لدى أغلب المرشدين والمعالجين النفسيين. إن الإرشاد التكاملي يقوم على عملية دمج عوامل الشخصية العاطفية والإدراكية والسلوكية والفيزيولوجية مع الوعي بالجوانب الاجتماعية عبر النظم الشخصية المحيطة بالفرد. وهذا يتماشى مع مفهوم التنمية البشرية ومع مطالب النمو في كل مرحلة عمرية. يوضح نوركروس ماهية الإرشاد التكاملي بأنه "عملية اختيار المفاهيم والأساليب من مجموعة متنوعة من النظم والاستراتيجيات العلاجية"(Norcross, 2005 عن: العاسمي، 2017، 357).

المنطلقات الإرشادية التكاملية لبناء برنامج خفض إدمان الشابكة (الإنترنت):

جرى بناء البرنامج من خلال الاطلاع على برامج إرشادية عدة، وكذلك من خلال الدراسة النظرية حول الموضوع. من هنا اعتمد البرنامج المنطلقات الإرشادية التكاملية الآتية:

- **تبني فلسفة للحياة:** وهي أن يحدد المسترشد هدف الحياة وكيف يحقق هذا الهدف بصورة موضوعية دون أن يخسر نفسه أو هدفه. إن إدمان الشابكة (الإنترنت) يعيق تحقيق الهدف.

- **السعادة تنتزع ولا تستجدى:** فالسعادة تنبع من داخل الإنسان وليس بإدمان الشابكة (الإنترنت) المعطل للتقدم، فعند تحقيق النجاح تتولد السعادة لدى الطالب من داخله.

- **تبني السلوك الإيجابي لا الاستجابي:** أي أن الإنسان لا يستسلم لظروف الحياة بل يعمل بصورة إيجابية لحياة أفضل. وهذا يعني أن الإنسان يقاوم السير في إدمان الشبكة ليحقق ذاته.

- **حتمية الاختيار الحر:** رغم انتشار هوى الشابكة اللاسوي في المجتمع، فأن الإنسان يمكن أن يخط طريقه بصورة سوية.

- **القرار هو قرار المسترشد:** فهو الذي يختار الطريق السوي في التعامل مع الشابكة والمرشد يوضح نقاط القوة الإيجابية والنقاط السلبية، فيعمل على تعزيز النقاط الإيجابية وتلافي السلبية.

- **التركيز على المستقبل بدلاً من التركيز على الماضي:** مع الاستفادة من خبرات الماضي أي ما شكّله إدمان الشابكة من آثار سلبية في مجالات الحياة ثم محاولة التعديل الآن.

- **منهج التفكير أهم من نواتج التفكير:** أي محاولة حل مشكلة إدمان الشابكة (الإنترنت) بدلاً من التركيز على آثارها.

- **زرع ثقافة التقويم:** أي قدرة المسترشد المدمن على الشابكة لتعديل سلوكه نحو السواء(المرجع السابق).

المستفيدون من البرنامج :

المستفيدون من البرنامج هم الطلبة في الصف الثاني الثانوي العلمي في مدرسة ثانوية نمر الرسمية الذين يعانون من مشكلة إدمان الشابكة (الإنترنت)، وتخطت درجاتهم على منحى التوزع الطبيعي انحراف معياري (1.01) ودرجة (106) فما فوق على مقياس إدمان الشابكة (الإنترنت).

أدوات البرنامج:

1 الملاحظة التي قام بها الباحث عند اختيار العينة.

2 المساعدة التي قدمها المرشد المدرسي والمدرسين والإدارة في اختيار العينة المستهدفة.

3 مقياس إدمان الشابكة (الإنترنت).

مكان تطبيق البرنامج:

نظراً لعدم وجود قاعة مناسبة ومريحة في ثانوية نمر الرسمية لتطبيق البرنامج، أُتفق مع المجموعة الإرشادية على تطبيق البرنامج في بيت الباحث، إذ يتوفر فيه شروط الراحة والضيافة التي تعزز التقدم الإيجابي في البرنامج. لقد كان ذلك لكلا المجموعتين سواء للمجموعة الاستطلاعية أو للمجموعة التجريبية الأساسية.

الدراسة الاستطلاعية للبرنامج:

للتأكد من جودة البرنامج قبل تطبيقه على المجموعة الإرشادية الأساسية، طُبق البرنامج على مجموعة استطلاعية مؤلفة من خمسة طلاب والهدف من هذا كان الآتي:

- فحص فاعلية الفنيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت).
- التأكد من سلامة الإجراءات التطبيقية للبرنامج.
- استكشاف كفاية الجلسة الإرشادية وجودتها زماناً ومكاناً وإجراءاً.
- كشف صعوبات التطبيق –إن وجدت– واستدراكها.

- الاستفادة من التغذية الراجعة من حيث إدارة الجلسة ومهارات الإرشاد وتجاوب المسترشدين.

- التدرب على تطبيق البرنامج بحرفية ما أمكن.

هؤلاء الطلاب في المجموعة الاستطلاعية كانوا من ضمن الطلبة الذي يعانون من مشكلة إدمان الشابكة (الإنترنت)، إذ خضع الطلبة إلى القياس القبلي ثم إلى أربع جلسات إرشادية تجريبية وبعدها إلى قياس بعدي، فكانت النتائج تشير إلى انخفاض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى المجموعة الاستطلاعية والجدول الآتي يوضح صلاحية البرنامج.

الجدول (5): فروق المجموعة الاستطلاعية في القياس القبلي والبعدي

الإحصاء الوصفي والرتب						
	العدد	المتوسط	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	الدرجة الدنيا	الدرجة العليا
القياس القبلي	5	171.60	3.00	6.58027	163.00	181.00
القياس البعدي	5	48.40	.00	.54772	48.00	49.00

يُلاحظ الفروق في الجدول السابق بين المتوسطات والرتب وهي أعلى في القياس القبلي مقابل القياس البعدي، وهذا يدلل على انخفاض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى المجموعة الاستطلاعية نتيجة البرنامج، مما يشير إلى فاعلية البرنامج وصلاحيته.

اختبار ولكوكسون للرتب Wilcoxon Signed Ranks Test

الجدول (6): اختبار ولكوكسون للرتب والفروق بين القياس القبلي والبعدي

bإحصاءات الاختبار	
	القياس القبلي - القياس البعدي
اختبار Z	-2.032-a
الدلالة (2-tailed)	.042

A = المعتمد على الرتب الإيجابية. B = اختبار ولكوكسون للرتب.

من ملاحظة الجدول السابق ونتيجة اختبار ولكوكسون للرتب والفروق بين القياس القبلي والبعدي، يُلاحظ فرق ذو دلالة إحصائية بين القياسين وبالنظر إلى المتوسطات والرتب السابقة، تظهر جلياً فاعلية البرنامج وصلاحيته لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت).

لقد تحققت كل الأهداف السابقة من خلال التطبيق على المجموعة الاستطلاعية، وهذا يدلل على أن البرنامج جاهز للتطبيق على المجموعة الإرشادية الأساسية.

جلسات برنامج إرشادي تكاملي لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى الطلبة

الجدول (7): جلسات برنامج إرشادي تكاملي لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى الطلبة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة وأهدافها وفنياتها
الجلسة الأولى **- مدة الجلسة 90 دقيقة.** **- تاريخها 2023/6/21**	**الجلسة التمهيدية:** وتهدف إلى التعريف بالبرنامج من قبل المرشد لأفراد المجموعة الإرشادية وهم الطلبة الذين لديهم إدمان الشابكة، إذ يتم الحديث في هذه الجلسة حول ماهية الإرشاد التكاملي، وكذلك الهدف من البرنامج الذي يتمثل في خفض إدمان الشابكة لديهم من خلال فنيات إرشادية عدة. أيضاً هنا يتم الحديث حول سرية المعلومات، وبناء الثقة بين المرشد والمسترشدين، فارتفاع مستوى الثقة بينهم مؤشر من مؤشرات نجاح البرنامج. وتجري هذه الجلسة وفق فنيات المناقشة والحوار مع المجموعة الإرشادية وطرح الأسئلة على أفرادها. -إجراء القياس القبلي من خلال مقياس إدمان الشابكة (الإنترنت).
الجلسة الثانية **- مدة الجلسة 90 دقيقة.** **- تاريخها 2023/6/25**	**محاضرة تثقيفية حول إدمان الشابكة (الإنترنت):** تهدف هذه الجلسة إلى تعريف المجموعة الإرشادية بحالة الإدمان على الشابكة، كذلك الآثار الناتجة عن هذا الإدمان. وقد أُستخدمت هنا فنية المحاضرة التي قام المرشد بعرضها، إذ تضمنت تعريف إدمان الشابكة وهو الاستخدام المفرط القسري للشابكة (الإنترنت)ويشبه أنواع الإدمان الأخرى كإدمان الكحوليات والسلوك الجنسي والقمار واضطرابات الطعام وألعاب الفيديو. ثمة ستة عوامل مكونة لإدمان الشابكة وهي: البروز: أي أن يسيطر هذا السلوك على أنشطة الشخص، تغيير المزاج: وهو ينتج عن ممارسة النشاط المرغوب، التحمل: وهو زيادة النشاط للحصول على المتعة، الأعراض الانسحابية: وهي ناتجة عن انقطاع النشاط المرغوب، الصراع: وهي الصراعات الداخلية أو الصراع بين المدمن والمحيطين به أو بين النشاط المرغوب وغيره من الأنشطة الأخرى (الدراسة، العمل، الحياة الاجتماعية، الأمنيات، الاهتمامات)، الانتكاس: أي الرغبة الجامحة للعودة إلى النشاط المرغوب مراراً وتكراراً. كما شُرحت أشكال إدمان الشابكة هي: إدمان الجنس في السيبر: أي البحث عن المواقع الجنسية في الشابكة، إدمان علاقات السيبر: أي الإفراط في العلاقات على الشبكة، قهر الشابكة: كلعب القمار على الشابكة أو التسوق، عبء المعلومات: أي البحث القهري على الويب أو قواعد البيانات، إدمان الكمبيوتر: أي الإفراط بالجلوس على ألعاب الكمبيوتر. كذلك شُرحت الآثار السلبية لإدمان الشابكة على التحصيل والحياة الاجتماعية والإنتاج عامة.
الجلسة الثالثة **- مدة الجلسة 90 دقيقة.** **- تاريخها 2023/6/28**	**التعرف على المشاعر والأعراض والأفكار:** تهدف هذه الجلسة إلى الكشف عن المشاعر والأعراض والأفكار المصاحبة لإدمان الشابكة، وذلك من خلال فنية المناقشة والحوار مع المجموعة الإرشادية، إذ يتم التعرف على المشاعر والأعراض والأفكار قبل استخدام الشابكة وأثناء الاستخدام وبعد الاستخدام. إذ دارت المشاعر والأعراض والأفكار حول: الرغبة الملحة لاستخدام الشابكة، العزلة والانسحاب من الأنشطة الأسرية والاجتماعية، الصراع بين إشباع الرغبة للشابكة والقيام بالواجبات الدراسية والحياتية.
الجلسة الرابعة **- مدة الجلسة 90 دقيقة.** **- تاريخها 2023/7/2**	**استقصاء الآثار السلبية لإدمان الشابكة:** وتهدف الجلسة إلى استكشاف الآثار السلبية لإدمان الشابكة على التحصيل والحياة الاجتماعية والإنتاج بصورة عامة. وتبين نتيجة لذلك من خلال فنية الاستبصار الذاتي للمسترشدين وفنية طرح الأسئلة على المجموعة الإرشادية أن إدمان الشابكة قد أثر على جودة التحصيل الدراسي سلبياً، وغالباً كان على حساب وقت الدراسة هذا من طرف. ومن طرف آخر ترافق إدمان الشابكة مع حالة الانعزال الاجتماعي والانزواء في غرفة مع مواقع التواصل وبرامج الشابكة والحاسوب المختلفة. من ناحية ثالثة تجلى الأمر بكره التعاطي مع أي أمر منتج يبعد أفراد المجموعة المدمنة عن الشابكة.

الجلسة الخامسة **- مدة الجلسة 90 دقيقة.** **- تاريخها 2023/7/5**	**تعديل السلوك:** تهدف هذه الجلسة إلى تعديل سلوك المسترشدين من خلال فنية **تصحيح الأفكار الخاطئة:** إذ أن الإدراك والأفكار الخاطئة هي سبب إدمان الشابكة (الإنترنت)، فكيف يدرك الشخص وكيف يفكر هي المشكلة. وأثناء المناقشة مع المسترشدين تبين أن الطالب المدمن على الشابكة قد يظن بأن هذا السبيل يحقق له السعادة ويبعده عن المشكلات والاختلاط السيئ بالآخرين. وهذا ليس ناتجاً عن التحليل الواقعي الصحيح بل ناتج عن إدراك وأفكار خاطئة. وهنا لتصحيح هذه الأفكار لدى المسترشدين وفق هذا الأسلوب يجب المرور بعدة خطوات هي: 1- تحديد الأفكار الخاطئة المسؤولة عن إدمان الشابكة (الإنترنت) ومساعدة المسترشدين على إدراك العلاقة بينها وبين الاضطراب. وهذه الأفكار هي: تحقيق السعادة، التسلية، قضاء الوقت، ملء الفراغ. هذه الأفكار الخاطئة تعزز العلاقة مع إدمان الشابكة (الإنترنت). 2- مساندة المرشد للمسترشد لمواجهة هذه الأفكار الخاطئة لإضعاف أنماط السلوك السلبية الناتجة عنها. وذلك بتوضيح حقيقة هذه الأفكار وآثارها. 3- بناء أفكار صحيحة من قبل المسترشد ليدخلها بعد ذلك في بنيته المعرفية ثم ينتج سلوكاً تكيفياً ينبع من هذه البنية المعرفية. والأفكار الصحيحة هي: السعادة تكون في النجاح والإنجاز وليس في ضياع الوقت على الشابكة، التسلية تكون في شيء مفيد كالمطالعة والقراءة ولعب الرياضة وزيارة الأصدقاء وليس في التقوقع حول الذات والانعزال مع الشابكة، أما فكرة قضاء الوقت فالوقت من عمرك والعمر يمضي وهذا يتطلب إنجازاً في كل مرحلة من مراحل العمر، بل حتى الفراغ يجب إشغاله بالمفيد والإنتاج كتعلم مهارات حياتية واجتماعية وتدريبية. واجب منزلي: فكر كم تمضي من الوقت أمام الشابكة وماذا تخسر. حاول أن تبدأ من اليوم في تغيير برنامجك.
الجلسة السادسة **- مدة الجلسة 90 دقيقة.** **- تاريخها 2023/7/9**	**تعديل السلوك:** تهدف هذه الجلسة إلى تعديل سلوك المسترشدين من خلال فنية **القدوة:** في البداية تم التحقق من تحقيق الواجب المنزلي السابق لدى المسترشدين، لقد كانت محاولات طيبة لدى المسترشدين في تحقيق الواجب المنزلي. بعدها ذُكر طلبة عدة من المحيط الاجتماعي تفوقوا، وكيف كانوا يستغلون وقتهم بالدراسة والجد والاجتهاد، فكانت النتيجة التفوق، وهؤلاء المتفوقون عاشوا المشاعر الحقيقية للسعادة من خلال تفوقهم، فكانوا محط إعجاب واحترام الآخرين. هنا يتم تحفيز المسترشدين للتشبه بقصص المتفوقين. كما يمكن للأب أن يكون قدوة لابنه المدمن في الاستخدام المعتدل للشابكة وعدم الإكثار من الاستخدام أمام المراهق أو الشاب، وإظهار آثار الإكثار من استخدام الشابكة في النفس والوقت والكفاءة الحياتية. واجب منزلي: حاول اليوم أن تقلد الطالب المتفوق الذي دار الحديث حوله في تنظيم وقتك.
الجلسة السابعة **- مدة الجلسة 90 دقيقة.** **- تاريخها 2023/7/12**	**تعديل السلوك:** تهدف هذه الجلسة إلى تعديل سلوك المسترشدين من خلال فنية **مهاجمة المشاعر السلبية:** لقد تم وفق هذه الفنية مهاجمة المواقف السلبية أو غير المنطقية لدى الطلبة المسترشدين الذي يعاني من إدمان الشابكة (الإنترنت)، وذلك من خلال الطرائق الآتية: أ- وفق هذه الطريقة أخذ المرشد دور المعارض الصريح والمباشر لإدمان الشابكة (الإنترنت) لدى المسترشدين الذي كان على حساب الدراسة والإنتاج والحياة الاجتماعية، وذلك من خلال إنكار الأفكار التي استند إليها المسترشدين لتبرير حالة إدمان الشابكة (الإنترنت) وهي: البهجة والسرور، التسلية، ملء الفراغ. ثم بعد ذلك أجرى المرشد مقارنة بين عواقب هذه التصرفات (التأخر الدراسي، ضياع الوقت، قطع الصلة الاجتماعية مع الآخرين والانعزال) وعواقب القيام بالسلوكيات الصحيحة كالدراسة والعمل وممارسة الحياة الاجتماعية التي يتولد عنها إنجاز ثم سعادة حقيقية. لقد أظهر المسترشدين نسبة مقبولة من الاقتناع بالأفكار المطروحة، وذلك بعد الدخول معهم بنقاش حول هذه الأفكار رغم الرغبة التي مازالت لديهم للشابكة (الإنترنت). ب- وفق الطريقة الثانية قام المرشد بتشجيع المسترشدين وتحفيزهم على القيام أو المشاركة بنشاط ما، لقد كان هذا النشاط جلسة اجتماعية – وذلك بعد أن وافق المسترشدين على هذا النشاط- تناولت الحديث حول العلاقات الاجتماعية بأسرة كل مسترشد، إذ يتكلم كل منهم حول الروابط الاجتماعية في أسرته. بعد هذه المشاركة تم استطلاع آراء المسترشدين حول جودة الجلسة التي سادها الاحترام والتقبل والإصغاء، فكانت الآراء إيجابية، وهذا يقوي الوعي الاجتماعي ويخفض من الانعزال مع الشابكة (الإنترنت).

الجلسة الثامنة **– مدة الجلسة 90 دقيقة.** **– تاريخها 2023/7/16**	**تعديل السلوك:** تهدف هذه الجلسة إلى تعديل سلوك المسترشدين من خلال فنية **غرس الأمل:** وهي فنية لبناء القوة الإيجابية التي تعد تحصيناً نفسياً يعمل كجهاز مناعة ضد إدمان الشابكة (الإنترنت)، إذ يعمل الأمل بوصفه علاجاً مضاداً لهذه الاضطراب ويرفع من سوية التكيف لدى المسترشدين. هنا قام المرشد باستخدام هذه الفنية مع المسترشدين من خلال تدريبهم على مهارات غرس الأمل وهي: • الشجاعة إذ حفّز المرشد المسترشدين على الإقدام والمواجهة: وذلك من خلال حثهم على تنظيم الوقت بين الدراسة والحياة الاجتماعية وممارسة الهوايات ومنها الرياضة والتواصل عبر الشابكة والتعاطي مع برامج الحاسوب بصورة متوازنة. • الاستبصار وهي المعرفة سواء حول النفس أو المحيط: هنا طلب المرشد من المسترشدين التفكر والحديث حول قدراتهم وما يمكن أن ينتج عن هذه القدرات، وكيف يتم استغلالها. وبالوقت نفسه ما يمكن أن يأمنه المحيط من دروس تقوية خاصة وفرص لممارسة الأنشطة العلمية كدورات الحاسوب أو التمريض أو دورات اللغات أو الأنشطة الرياضية وغيرها. وهذا الاستبصار قد حرض المسترشدين على التفكير الجدي بالخيارات الموجودة في المجتمع. • التفاؤل الذي يجعل المسترشد أكثر همة وإقبالاً على الحياة: لقد عبّر المسترشدين عن حالة قنوط وهروب من الواقع الدراسي والاجتماعي من خلال إدمان الشابكة (الإنترنت). من هنا قام المرشد ببث روح التفاؤل بين المسترشدين بطرح الأفكار الآتية: المستقبل أمامكم وما زلتم في مقتبل العمر ولا بد من الدراسة والجد لإثبات الذات، التشاؤم أمر مذموم وقد أمر الدين الحنيف من خلال القرآن الكريم والحديث الشريف بالتفاؤل والاستبشار بالخير، تحقيق الإنجاز الدراسي يجلب السعادة ويفتح المجالات الجامعية أمامكم سيما أنكم على أبواب الشهادة الثانوية. لقد لمس المرشد بعد طرح هذه الأفكار والنقاش حولها مع المسترشدين ارتفاع المعنويات والتفاؤل لديهم. • حل المشكلات التي تعترض طريقه: قدم المرشد أفكاراً حول القدرة على حل المشكلات التي تعترض المسترشدين منها: مشكلة عدم تنظيم الوقت والإفراط في استخدام الشابكة التي يمكن حلها من خلال وضع برنامج يومي مكتوب ومعلق على حائط الغرفة يبدأ هذا البرنامج بالواجبات الدراسية وينتهي باستخدام الشابكة لوقت معلوم يجب عدم تجاوزه. فكرة ثانية وهي عندما تعترضك مشكلة ما يجب أن تستثير تفكيرك لحل المشكلة وليس انفعالك لأن الانفعال لا يؤدي إلى حل. فكرة ثالثة كن باراً بوالديك لأن ذلك هو طريق التوفيق والنجاح بل سيساعدانك لحل المشكلات وهذا يشكل لك دعماً من الخطأ تفويته. • تحديد الهدف المنشود في حياته: شرح المرشد للمسترشدين فكرة هدف الحياة وما الذي ترغب أن تكون في المستقبل، ثم بعد ذلك طلب من المسترشدين تحديد الشروط اللازمة للوصول إلى الهدف، من ثم طلب من المسترشدين التمعن وهل من بين الشروط ما يدعي إلى إدمان الشابكة (الإنترنت)، لقد كانت الإجابة **لا**، وهذا يعني أن إدمان الشابكة معطل وليس ميسراً للوصول إلى الهدف المنشود، وهذا مؤشر على اعتراف المسترشدين بالسلوك اللاسوي من خلال إدمان الشابكة (الإنترنت)، الأمر الذي يعزز عملية التحول إلى السلوك السوي. • القدرة على ممارسة السعادة من خلال التصرفات الآتية: الجد والاجتهاد بالدراسة ثم الحصول على الدراجات العالية، الأمر الذي ينال فيه المسترشد القبول المدرسي والأسري والاجتماعي فيكون محبوباً، وهذا شعور يجلب السعادة، وهذا اتفق عليه جميع المسترشدين. أيضاً من بواعث السعادة بناء المهارات الاجتماعية كزيارة الأرحام والأقارب والأصدقاء ومشاركة الناس في أفراحها وأتراحها، وقد عبّر المسترشدون عن رغبتهم في المشاركة الاجتماعية ولا سيما الأفراح. كذلك من الأنشطة التي تجلب السعادة ممارسة الرياضة كالقدم والذهاب إلى المسبح الذي يزيد الشعور بالسعادة والسرور، وهذا قد اتفق عليه كل المسترشدين. واجبات إرشادية ومنزلية: ❖ قم بسلوك فيه بر للوالدين. ❖ قم بزيارة قريب أو صديق. ❖ قم بممارسة نشاط رياضي ترغب به.
الجلسة التاسعة **– مدة الجلسة 60 دقيقة.** **– تاريخها 2023/7/19**	**القياس البعدي** - شكر المجموعة الإرشادية على التعاون والالتزام. - إجراء القياس البعدي.
الجلسة العاشرة **– مدة الجلسة 60 دقيقة.** **– تاريخها 2023/8/10**	**– القياس المؤجل** - شكر المجموعة الإرشادية على التعاون والالتزام. - إجراء القياس المؤجل.

النتائج: تفسيرها ومناقشتها: سيتم عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها في ضوء تسلسل الأسئلة والفرضيات كما يلي:

ف1- هناك فرق ذو دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية على مقياس إدمان الشابكة (الإنترنت) بين القياس القبلي للبرنامج والبعدي.

لاختبار الفروق بين القياس القبلي والبعدي أُستخدم اختبار **ولكوكسون للرتب والفروق** Wilcoxon Signed Ranks Test الذي أظهر الفروق في الجدول 8.

الجدول (8): فروق المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي

الإحصاء الوصفي والرتب						
	العدد	المتوسط	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	الدرجة الدنيا	الدرجة العليا
القياس القبلي	5	169.200	3.00	9.03	158.00	181.00
القياس البعدي	5	48.200	.00	.83	47.00	49.00

يُلاحظ الفروق في الجدول السابق بين المتوسطات والرتب وهي أعلى في القياس القبلي مقابل القياس البعدي، وهذا يدلل على انخفاض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى المجموعة التجريبية نتيجة لتدخل البرنامج.

ولاختبار دلالة الفروق أُستخدم اختبار ولكوكسون للرتب والفروق كما هو في الجدول الآتي:

الجدول (9): اختبار ولكوكسون للرتب والفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

bإحصاءات الاختبار	
القياس القبلي - القياس البعدي	
-2.023-a	اختبار Z
.043	الدلالة (2-tailed)

A = المعتمد على الرتب الإيجابية. B = اختبار ولكوكسون للرتب.

من ملاحظة الجدول السابق ونتيجة اختبار ولكوكسون للرتب والفروق بين القياس القبلي والبعدي، يُلاحظ فرق ذو دلالة إحصائية بين القياسين وبالنظر إلى المتوسطات والرتب السابقة، تظهر جلياً فاعلية البرنامج وصلاحيته لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت). لقد تحققت الفرضية السابقة، وهذا يدلل على فاعلية البرنامج وقدرته على خفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى طلبة المجموعة التجريبية يمكن تفسير هذه النتيجة بالنقاط الآتية:

– العلاقة الجيدة والودية بين المرشد والمسترشدين: وهذا بدأ منذ البداية بالشرح للطلبة المبحوثين أن غاية البرنامج المساعدة الإرشادية وليس التدخل في الحياة الشخصية، إذ تضمن الحديث حول المضار والعواقب التي يخلفها كثرة استخدام الشابكة. الأمر الذي ينعكس سلبياً على الحالة الدراسية وعلى التفاعل الأسري والاجتماعي. من هنا يجب التصدي لهذه الحالة التي تسبب مشكلة تكيفية لدى المسترشدين. كما أن الذي عزز العلاقة الإرشادية هي حالة التشاور وأخذ رأي المجموعة التجريبية سواء بالمشاركة أو بتطبيق البرنامج في المنزل، إذ شعر المسترشدون بحرية الرأي والاعتبارية لشخصهم. هذا كله ساعد على التفاعل الإيجابي من قبل المجموعة التجريبية مما ساعد على تطبيق الفنيات الإرشادية في البرنامج.

– فاعلية الفنيات التي أُستخدمت في البرنامج وتجاوب المسترشدين معها ومنها: فنيات المناقشة والحوار مع المجموعة الإرشادية وطرح الأسئلة على أفرادها وتبادل الرأي، فنية المحاضرة التي قام المرشد بعرضها، إذ تضمنت تعريف إدمان الشابكة وعوامله وأشكاله وأعراضه وآثاره على الدراسة والعمل والحياة الاجتماعية والأمنيات والاهتمامات. كما تم التعرف على المشاعر والأعراض والأفكار المصاحبة لإدمان الشابكة، وذلك من خلال فنية المناقشة والحوار. ولتعديل السلوك أُستخدمت فنية تصحيح الأفكار الخاطئة، وهذا مفصل أعلاه في جدول جلسات برنامج إرشادي تكاملي لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى الطلبة. وكان يتبع كل جلسة واجب منزلي، فيقوم المسترشدون بأدائه بصورة حسنة. أيضاً أُستخدمت فنية غرس الأمل: وهي فنية لبناء القوة الإيجابية التي تعد تحصيناً نفسياً ضد إدمان الشابكة (الإنترنت). بالنهاية يمكن القول إن التعاون الطيب من قبل المسترشدين والإقبال على البرنامج وتنفيذ الواجبات المنزلية من قبل المسترشدين ساعد في تعديل سلوك المسترشدين بعد تطبيق البرنامج نحو السلوك الإيجابي بالمقارنة مع سلوكهم قبل البرنامج. بالمقارنة مع الدراسات السابقة يُلاحظ أن هذه النتيجة تتفق مع دراسة العبيدي وبن دبيس (2017)، ودراسة آرمان وآخرين Irman *et al.* (2019) اللتان تضمنتا برامج إرشادية لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى طلبة الثانوية.

ف2– هناك فرق ذو دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية على مقياس إدمان الشابكة (الإنترنت) بين القياس القبلي للبرنامج والمؤجل.

لاختبار الفروق بين القياس القبلي والمؤجل أُستخدم اختبار ولكوكسون للرتب والفروق Wilcoxon Signed Ranks Test كما في الجدول الآتي.

الجدول (10): فروق المجموعة التجريبية في القياس القبلي والمؤجل

الإحصاء الوصفي والرتب						
	العدد	المتوسط	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	الدرجة الدنيا	الدرجة العليا
القياس القبلي	5	169.200	3.00	9.038	158.00	181.00
القياس المؤجل	5	44.400	.00	.89	43.00	45.00

تظهر الفروق جلية في الجدول السابق بين المتوسطات والرتب، وهي أعلى في القياس القبلي منها في القياس المؤجل، أي أن إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى الطلبة أعلى قبل تطبيق البرنامج منه بعد تطبيقه. وهذا يدلل على فاعلية البرنامج وصلاحيته في خفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى المجموعة التجريبية. ولاختبار دلالة الفروق أُستخدم اختبار ولكوكسون للرتب والفروق كما هو في الجدول الآتي:

الجدول (11): اختبار ولكوكسون للرتب والفروق بين القياس القبلي والمؤجل للمجموعة التجريبية

bإحصاءات الاختبار	
القياس القبلي - القياس المؤجل	
-2.023-a	اختبار Z
.043	الدلالة (2-tailed)

A = المعتمد على الرتب الإيجابية. B = اختبار ولكوكسون للرتب.

بالنظر إلى الجدول السابق الذي تضمن نتيجة اختبار ولكوكسون للرتب والفروق بين القياس القبلي والمؤجل، يُلاحظ فرق ذو دلالة إحصائية بين القياسين وبالنظر إلى المتوسطات والرتب السابقة، تظهر جلياً فاعلية البرنامج وصلاحيته لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى طلبة المجموعة التجريبية.

هذه النتيجة تعني قبول الفرضية السابقة، وهذا يدلل على استمرار فاعلية البرنامج وتحسن مطرد في خفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى طلبة المجموعة التجريبية. وهذا قد يُفسر من خلال النقاط الآتية:

- تولد قناعة لدى المسترشدين أن هناك مشكلة لديهم ويحذرهم منها من حولهم كالأسرة والمدرسة، فقد عبر المسترشدون عن الشكوى المتكررة للأسرة من كثرة استخدام الشابكة وضياع الوقت والجهد والمال والتأثير السلبي على الدراسة والحياة الأسرية والاجتماعية.

- الرغبة لدى المسترشدين في التخلص من هذه المشكلة، ولا سيما في وجود من يساعدهم في ذلك من خلال علاقة طيبة وتشجيع وجلسات يسودها الود والرغبة بالمساعدة.
- تنفيذ المسترشدين الواجبات الدراسية المنزلية الموكل لهم وتحقيق التوازن بين الواجبات واستخدام الشابكة بعد إتمام الواجبات.
- كإجراء مساعد وُضع الجوال مع الأم حتى يتم واجباته الدراسية وتحديد وقت الاستخدام.

بالمقارنة مع الدراسات السابقة يتبين أن هذه النتيجة تتفق مع دراسة فوزي (2016) ودراسة كاردك Cardak *et al.* (2020) اللتان قدمتا برامج إرشادية لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى الطلبة والمراهقين.

ف3–هناك فرق ذو دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية على مقياس إدمان الشابكة (الإنترنت) بين القياس البعدي للبرنامج والمؤجل.

لاختبار الفروق بين القياس البعدي والمؤجل أُستخدم اختبار ولكوكسون للرتب والفروق Wilcoxon Signed Ranks Test كما يظهر الجدول الآتي:

الجدول (12): فروق المجموعة التجريبية في القياس البعدي والمؤجل

الإحصاء الوصفي والرتب						
	العدد	المتوسط	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	الدرجة الدنيا	الدرجة العليا
القياس البعدي	5	48.200	3.00	.83	47.00	49.00
القياس المؤجل	5	44.400	.00	.89	43.00	45.00

ثمة فروق واضحة في الجدول السابق بين المتوسطات والرتب، وهي أعلى في القياس البعدي منها في القياس المؤجل، أي أن إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى طلبة المجموعة التجريبية أعلى بعد تطبيق البرنامج مباشرة منه من التطبيق بعد ثلاثة أسابيع. وهذا يدلل على تحسن أداء طلبة المجموعة التجريبية. في مواجهة إدمان الشابكة (الإنترنت)، وكذلك يدل على فاعلية البرنامج وصلاحيته في خفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى المجموعة التجريبية.

ولاختبار دلالة الفروق أُستخدم اختبار ولكوكسون للرتب والفروق كما هو موضح بالجدول:

الجدول (13): اختبار ولكوكسون للرتب والفروق بين القياس البعدي والمؤجل للمجموعة التجريبية

bإحصاءات الاختبار	
القياس البعدي - القياس المؤجل	
-2.060-a	اختبار Z
.039	الدلالة (2-tailed)

A = المعتمد على الرتب الإيجابية. B = اختبار ولكوكسون للرتب.

إن الملاحظ للجدول السابق يرى نتيجة اختبار ولكوكسون للرتب والفروق بين القياس القبلي والمؤجل، فيلاحظ فرقاً ذا دلالة إحصائية بين القياسين، وبالنظر إلى المتوسطات والرتب السابقة، يتضح جلياً فاعلية البرنامج وصلاحيته لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت).

مما سبق يمكن الحكم على الفرضية بأنها صادقة وهي مقبولة، وهذا يدلل على استمرار فاعلية البرنامج والتحسن المطرد في خفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى طلبة المجموعة التجريبية حتى بعد انتهاء البرنامج.

يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء النقاط الآتية:

- **التواصل المستمر مع المسترشدين هاتفياً:** إذ استمر التواصل مع المسترشدين ومتابعة حالتهم، وهذا عزز حالة التحسن لديهم.
- التواصل مع المدرسة ومتابعة حالة الطلبة دراسياً وسلوكياً، وقد كان هناك تحسن نسبي لدى المسترشدين من الناحية الدراسية والسلوكية.
- أن التحسن المطرد للطلبة يدلل على قوة قناعتهم بالأفكار الإيجابية التي طُرحت في البرنامج المتمثلة ليست بحالة الإقلاع عن الشابكة، ولكن بخفض استخدام الشابكة لصالح الدراسة واستغلال الوقت بأشياء مفيدة.
- من جهة أخرى إن المشاركة الأسرية والاجتماعية للناس ولاسيما في الأفراح تجلب حالة من السرور وتعوض عن إدمان الشابكة بصورة إيجابية ومضادة للعزلة والاكتئاب الذي قد يتولد عن استخدام الشابكة.
- كما أن سؤال المسترشدين عن أهدافهم وتوضيح آلية وإجراءات تحقيقها التي تتنافى مع إدمان الشابكة، جعل الطلبة يحدون ولو بصورة نسبية من الإدمان على الشابكة الذي يعيق تحقيق أهدافهم.
- وهناك أمر مهم ساعد في خفض إدمان الشابكة وهو بدء التحضير للشهادة الثانوي التي تعد تقرير مصير بالنسبة للطالب.

بالمقارنة مع الدراسات السابقة يتبين أن هذه النتيجة تتفق مع دراسة السحيمي (2022) ودراسة الآفي وآخرين Alavi *et al.* (2021) إذ بنتا برامج إرشادية لخفض إدمان الشابكة (الإنترنت) وتحسين التوافق النفسي والصحة النفسية لدى الطلبة.

مقترحات البحث:

1. الاستفادة من البرنامج الذي تم بناؤه في خفض إدمان الشابكة (الإنترنت) لدى الطلبة عموماً.
2. العمل على بناء برامج تُعنى بتنظيم الوقت بين الواجبات الدراسية والجلوس أمام الشابكة والأشياء المفيدة.
3. تفعيل دور الجامعة من خلال الاختصاصين لإرشاد وعلاج حالات إدمان الشابكة (الإنترنت) بين الطلبة والمجتمع عموماً.
4. التعريف بطبيعة المواقع على الشابكة وما هي المضامين التي تحملها حتى يتسنى للطلبة الاستفادة من هذه الإرشادات. يمكن تحقيق ذلك من خلال القيام بحملة توعوية إعلامية تتناول ترشيد التعامل مع الشابكة.
5. القيام بأبحاث جديدة تربط بين إدمان الشابكة ومتغيرات جديدة.

التمويل:
هذا البحث ممول من جامعة دمشق وفق رقم التمويل (501100020595).

Funding:
this research is funded by Damascus university – funder No. (501100020595).

المراجع:

1. أبو أسعد، أحمد. (2011). دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية. ج. 1. ط. 2. مقاييس الصحة النفسية: مقاييس المشكلات والاضطرابات. الأردن. عمان. مركز ديبونو لتعليم التفكير.
2. أبو بكر، أحمد محمد. (2005). إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة البحث في التربية وعلم النفس. المجلد 18. العدد 3. جامعة عين شمس كلية البنات.
3. أبو هدروس، ياسرة محمد أيوب محمد. (2016). فاعلية برنامج إرشادي معرفي – سلوكي في علاج الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" لدى عينة من المراهقات. مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية. مج 16. ع 3. ص ص. 115– 130. الأردن.
4. أحمد، بشرى إسماعيل. (2006). إدمان الانترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين. قسم علم النفس. كلية الآداب. جامعة الزقازيق.
5. بيبي، هدى الحسيني. (2000). المرجع في الإرشاد التربوي: الدليل الحديث للمربي والمعلم. بيروت. أكاديميا.
6. الخليفي، سبيكة يوسف. (2004). آراء وتعريفات لإدمان الانترنت. مجلة المرأة، العدد6، المجلد11، قطر.
7. السحيمي، عليا رجب. (2022). فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي. المجلد 71. العدد 1. ص ص. 405–463. جامعة السادات. مصر.
8. شاهين، محمد أحمد. (2015). فاعلية برنامج إرشادي معرفي – سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين. مجلة الأقصى– سلسلة العلوم الإنسانية. مج 19. ع2. ص ص 358–390. فلسطين.
9. العاسمي، رياض نايل. (2008). برامج الإرشاد النفسي1. جامعة دمشق. منشورات جامعة دمشق. كلية التربية.

10. العاسمي، رياض نايل. (2011). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز على العميل والتغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي والقلق كسمة وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية. المجلد 27. العدد الأول + الثاني. 219-281.

11. العاسمي، رياض نايل. (2017). برامج الإرشاد النفسي2. جامعة دمشق. منشورات جامعة دمشق. كلية التربية.

12. عبد الرحمن، سعد. (2003). القياس النفسي: النظرية والتطبيق. ط. 4. القاهرة. دار الفكر العربي.

13. العبيدي، ناصر بن صالح. (2017). أثر برنامج إرشادي لخفض درجة إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية في الرياض. المجلة التربوية الدولية المتخصصة. مج(6). العدد(5). ص ص. 1-16. جامعة الملك سعود.

14. عجابي، أسماء. (2019). منهج البحث التجريبي في علم النفس. مجلة التمكين الاجتماعي. المجلد الأول. العدد الرابع. ص ص. 307-325.

15. عقل، محمود عطا حسين. (1996). الإرشاد النفسي والتربوي "المداخل النظرية-الواقع-الممارسة". الرياض. دار الخريجي للنشر والتوزيع.

16. العمَّار، خالد يوسف. (2014). دراسة إدمان الشبكة المعلوماتية (الإنترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق-فرع درعا. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية. المجلد 30. العدد الأول. 395-438.

17. العمَّار، خالد يوسف. (2021). المرجع في الإرشاد النفسي المدرسي. جامعة دمشق.

18. فوزي، أحمد سعيد السيد. (2016). فاعلية برنامج مقترح للتحكم في إدمان الإنترنت. جامعة عين شمس. مصر.

19. منظمة الصحة العالمية(2021) .(WHO). دليل التصنيف الدولي الإحصائي لأضرار الأمراض وأسباب الموت11 (ICD-11). ت. أنور الحمادي.

20. Alavi, S. S., Ghanizadeh, M., Mohammadi, M. R., Jannatifard, F, Alamuti, S. E. & Farahani, M. (2021). The effects of cognitive-behavioral group therapy for reducing symptoms of internet addiction disorder and promotion quality of life and mental health. Trends Psychiatry Psychother. Jan-Mar. 43(1). P p. 47-56.
21. Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. Computers in Human Behavior, Vol. 18, PP. 552-575.
22. Cardak, M., Koc, M. & Colak, T. S. (2020). The Effect of a Rational Emotional Behavior Therapy (REBT) Group Counseling Program on the Internet Addiction among University Students. Sakarya University. Education Faculty. P p. 172-179.
23. Chang, M. K. & Man Law, S. P. (2007). Factor structure for the Internet Addiction Test: A confirmatory Approach. International DSI / Asia and Pacific DSI. Hong Kong Baptist University Kowloon Tong. Kowloon. Hong Kong. pp 1-12.
24. Griffiths, M. (1998). Internet addiction: does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications. San Diego, CA: Academic Press.
25. http://www.knowmo.ca/capacity/addictionmeasures/addictionmeasureslist/10-12-1/Internet_Addiction_Scale_Young%E2%80%99s_ Diag-nostic_Questionnaire.aspx. on 24/9/012.
26. Irman, I., Saari, C. Z. & Silvianetri, S. (2019). The Effect of Zikir Relaxation in Counseling to Reduce Internet Addiction. Al-Talim. 26(1). 1. Nigeria.
27. Jun, L., Nie, J & Wang, Y. (2019). Effects of Group Counseling Programs, Cognitive Behavioral Therapy and Sports Intervention on Internet Addiction in East Asia: A Systematic Review and Meta-Analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health. 14(12). 1470. China.
28. Kayri, M. (2010). The Analysis of Internet Addiction Scale Using Multivariate Adaptive Regression Splines(Turkey). Iranian J Publ Health, Vol. 39, No.4. pp 51-63.
29. Kim, S. & Kim, R. (2002). A Study of Internet Addiction: Status, Causes, and Remedies. Journal of Korean Home Economics Association English Edition : Vol. 3, No. 1, December. Korea. Seoul. PP. 1-19.
30. Lu, D. W., Wang, J. W. & Huang, A. C. W. (2010). Differentiation of Internet Addiction Risk Level Based on Autonomic Nervous Responses: The Internet-Addiction Hypothesis of Autonomic Activity. CYBERPSYCHOLOGY, BEHAVIOR, AND SOCIAL NETWORKING. Vol. 13. No. 4. Yi-Lan. Taiwan. Fo Guang University. pp 371-378.
31. Sato, T. (2006). Internet Addiction among students: Prevalence and psychological problems in Japan. MAJ. VOL. 49, No 7.8. Health Care Center .Saga University. Saga. pp 279-283.
32. Widyanto, L., & McMurran, M. (2004). The psychometric properties of the Internet Addiction Test. CyberPsychology & Behavior. http://www.knowmo.ca/capacity/addictionmeasures/addictionmeasureslist/10-12-1/Internet_Addiction_Scale_Young%E2%80%99s_ Diag-nostic_Questionnaire.aspx. on 24/9/012.