

تأثير أسلوب إرشادي معرفي في خفض سلوك الإدمان الرقمي لدى الطلاب المرحلة الإعدادية

The effect of a cognitive counseling method in reducing digital addiction behavior among students in the middle school

حسين حسين زيدان*¹

1 المديرية العامة لتربية ديالى - وزارة التربية (العراق)

تاريخ النشر: 2024/01/23

تاريخ القبول: 2023-06-04

تاريخ الارسال: 2023-04-09

ملخص يهدف البحث الحالي الى بناء مقياس سلوك الإدمان الرقمي، والكشف عن مستوى سلوك الإدمان الرقمي لدى الشباب في المرحلة الإعدادية، ويهدف ايضا الى معرفة تأثير برنامج ارشادي معرفي قائم على اسلوب الارشاد المعرفي من خلال التحقق من مجموعة من الفرضيات، وقد كانت عينة البحث من طلاب المرحلة الإعدادية في مدينة بعقوبة، وبلغ مجموع عينة البحث (200) طالب، وعينة البرنامج الارشادي (20) طالب، وتحقيق اهداف البحث استخدم الباحث اداتين للبحث هما، الاولى بناء مقياس سلوك الإدمان الرقمي المكون من (30) فقرة موزع على ثلاث مجالات هي (الاسري والنفسي والاجتماعي) والبدائل (دائما احيانا، ابد)، وتم ببناء برنامج ارشادي وفق اسلوب الارشاد المعرفي وفنياته، وفي ضوء مخرجات مقياس سلوك الإدمان الرقمي وقد حددت الحاجات والتي حولت الى مواضيع جلسات إرشادية، وتكون البرنامج الارشادي من (12) جلسة ارشادية، واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج وتحقيق الاهداف، وتوصلت الدراسة الحالية الى ارتفاع مستوى مؤشرات سلوك الإدمان الرقمي بين طلاب الدراسة الإعدادية، واطهرت كذلك تأثير البرنامج لاسلوب الارشاد المعرفي في خفض سلوك الإدمان الرقمي من خلال المقارنة بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي والبعدي، وقد وضع الباحث عدد من التوصيات و المقترحات.

الكلمات المفتاحية: الارشاد المعرفي، الإدمان الرقمي، الطلاب، المرحلة الإعدادية.

Abstract: The current research aims to build a measure of digital addiction behavior, and to detect the level of digital addiction behavior among young people in the preparatory stage, and also aims to know the effect of a cognitive counseling program based on the method of cognitive counseling by verifying a set of hypotheses. middle school in the city of Baquba, the total sample of the research was (200) students, and the sample of the counseling program was (20) students, and to achieve the objectives of the research the researcher used two research tools, the first is to build a digital addiction behavior scale consisting of (30) items distributed over three areas: (family psychological, social) and alternatives (always, sometimes, forever), and a counseling program was built according to the method and techniques of cognitive counseling, and in the light of the outputs of the digital addiction behavior scale. The statistical bag (SPSS) to extract results and achieve goals, and the current study found a high level of indicators of digital addiction behavior among middle school students, and also showed the effect of the program for the cognitive counseling method in reducing digital addiction behavior by comparing the scores of the experimental and control groups in the pre and post test, The researcher put a number of recommendations and proposals

.Keywords: Cognitive counseling, digital addiction, students, middle school.

1- اهمية البحث والحاجة اليه:
1- الاطار العام للبحث

1-1 أهمية البحث والحاجة اليه

ان التغيرات النفسية والاجتماعية والثقافية التي ظهرت بالمجمع واصبحت من اكثر المشكلات التي يواجهها الافراد داخل الاسرة والمجمع والمدرسة والجامعة بسبب سوء فهمهم واستخدامهم لهذه التغيرات السريعة التي طرأت على المجمع وافراده، ان التغيرات الالكترونية والتقنية الجديدة والتي قد شهدت انتشار سريع بمختلف جوانب حياتنا اليومية لها تأثير واضح في استخداماتنا اليومية، لكن الكثير من الافراد اساء استخدام هذه الادوات التقنية التي لم يكونوا هؤلاء الافراد على استعداد لمعرفة واستخدام هذه التقنيات، لهذا فان الكثير من افراد المجمع وخاصة الطلاب الذين اصبحوا في حالة مستمرة من الاستخدام غير المبرر والمفيد لمختلف الادوات الالكترونية سواء مختلف مواقع التواصل الاجتماعي والتطبيقات الالكترونية والالعاب الالكترونية، اذ يستخدم الفرد هذه الادوات الالكترونية الرقمية بمختلف انواعها اثرت على سلوكيات الافراد وافكارهم ومهاراتهم بشكل سلبي مع ظهور العديد من المشكلات المتقاربة وذات التأثير على فهم الفرد لذاته سلبيا وعدم تنمية ومهاراته وقدراته وعلاقاته الاسرية والاجتماعية وهذا يؤدي الى حالة من الانطواء والاحباط والتفوق الذاتي مما يمهد الى حالة من الادمان الرقمي. (رامي، 2016: 22)

إن الطلاب الدارسين كغيرهم من أفراد المجتمع، في هذا المجتمع لديهم دوافع وحاجات انفعالية ونفسية واجتماعية يسعون الى تحقيق من الاشباع المناسب، وهنا يبرز دور المدرسة في اخذ وتحقيق دورها الاساسي في المجمع التعليمي والتربوي والاسري من اجل الوصول الى مرحلة افضل من المراحل السابقة، وان عدم اشباع الحاجات الضرورية الخاصة للأفراد يؤدي إلى نفاذهم سلبية أهمها اكتسابهم سلوكيات تدل على العنف والادمان الرقمي والتي من خلالها يسعون لتحقيق حاجاتهم وبالقدرة وعلى حساب افراد اخرين مما يحققون خبرات سلبية في التعامل مع الاخرين، أن المواقف السلبية التي يكتسبها الطلاب تعد أحد المصادر لها الأثر في بناء شخصيات المدمنة والمعنفه رقميا، لكن دراسة هذه السلوكيات وتحديد الاسباب تسهم في التخفيف من سلوكيات الادمان الرقمي وتساهم في تنمية قدراتهم انشاء علاقات اجتماعية ناجحة في الحياة الاجتماعية، والتخلص من السلوكيات التي تسبب الادمان والتعود في قضاء وقت الفراغ خلف الشاشات الالكترونية. (المرسومي، 2017، 23)

وفي خضم الحياة المعاصرة تواجه شريحة الطلاب صعوبات ومنها مشكلة الادمان الرقمي ،وقد تستعصي على أولياء الأمور المشاركة مع أبنائهم في حلها أو التخفيف منها لذلك انبثقت الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه من اجل مساعدة الطلاب على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وتحقيق ذواتهم، الأمر الذي يستهدف بالمحصلة النهائية تحقيق التوافق النفسي، والإرشاد يساعد الطلاب على تحديدهم في الحياة وتحقيق مطالبهم في أضواء معايير المجتمع وأسس التشريعية وتحقيق سعادتهم في عامة ميادين الحياة الشخصية والتربوية والمهنية والاجتماعية، وتقابل مرحلة الشباب في الدراسة المرحلية الاعدادية والتي تتميز بالتوجه نحو النضج والوعي النفسي والشخصي والاجتماعي والاستقرار الانفعالي والقدرة على فهم الحاجات والعمل على تحقيق الاشباع المناسب لتلك الحاجة، كذلك يواجه العديد من التقلبات المزاجية والانفعالية، وبما أنه يعاني من التذبذب في انفعالاته فيتصرف تارة بالأطفال وتارة أخرى كالكبار فلا بد من توجيه منظم لحياته الانفعالية التي تتميز بالخيال والاستغراق في أحلام اليقظة. (البهنساوي، 2018: 36)

وتزداد أهمية المدرسة ودورها في المرحلة الاعدادية كون هذه المرحلة تقع ضمن النضج الطلابي والذين يحتاجون الى دعم في جميع مجالات الحياة، وهذه المرحلة الدراسية التي اختارها الباحث وهي المرحلة الاعدادية وهي من المراحل المهمة بوصفها تقع ضمن مرحلة النمو للشخصية والتي تظهر عندها بعض المشكلات النفسية والتربوية والأسرية والاجتماعية نتيجة التغيرات المختلفة التي تطرأ في هذه المرحلة. (الصوفي، 2014، 53)

وفي هذا الصدد "يشير العاني" (2007) بأن المدرسة تؤدي دورا كبيرا في إنضاج الشخصية لدى الطلاب وهذه ما ينسحب على المدرس ودوره في بناء شخصية الطالب وتعليمه وكيفية بناء العلاقات الاجتماعية مع زملائه داخل المدرسة ومن خلال ذلك ينمي لديهم حقوق المجموعة على الطالب فضلاً عن احترام القوانين والأنظمة التي من شأنها ان تهذب شخصية الطالب وتوجهه الى النشاطات التي تتناسب مع سلوكه وأفكاره، إن الإرشاد المعرفي الناجح يعلم الفرد كيف يفكر تفكيراً صحيحاً وبالتالي يستطيع أن يسلك ويتصرف بطريقة ناجحة، ومن ثم فإن نجاح الإرشاد النفسي لدى هؤلاء يجب أن يكون مصحوباً بتحسين في طريقة تفكير المسترشد والتغير فيها، وتحقيق أهداف الإرشاد النفسي عندما يستطيع المسترشد أن يفهم ويستوعب جيداً طرقه الخاطئة من التفكير، وان يمكن للفرد أن يتخلص منها ويتعرف على الوسائل التي تساعده في ذلك من خلال توجيهات المرشد الذي يساعد المسترشد في استبدال طرائق التفكير السلبية والمرضية بأساليب تفكير ايجابية تساعد في التطور الصحي والمهني وتحقيق السعادة. (سامر، 2019: 72)

اذ يعد البرنامج الإرشادي بوصفه جزء من العملية التربوية، فهو لا يعني مساعدة المتعلم فقط، بل يعني أيضا العمل سويا الى الجانب التربوي الذي يؤلف جزءا أساسيا من الإطار التربوي التربوي فأى برنامج لا يمكن وصفه بشكل مستقل عن البرنامج المدرسي، وان يكون متلائما مع السياسة التعليمية، وان يشارك في وظيفة القائمين على

أمور المدرسة الى جانب المرشد التربوي، لان نجاح إي برنامج يتطلب تعاون إدارة المدرسة، والهيئة التعليمية، والإباء والأمهات، وكل الذين لهم صلة وثيقة بالمدرسة. (رؤوف، 2016: 18) ويمكن وصف أهمية البحث والحاج اليه من خلال السؤال الاتي :-

هل يوجد تأثير لأسلوب إرشادي معرفي في خفض سلوك الإدمان الرقمي لدى الطلاب المرحلة الاعدادية
2.1- اهداف البحث :

- 1- بناء اداة لقياس سلوك الادمان الرقمي.
- 2- الكشف عن مستوى سلوك الادمان الرقمي لدى طلاب الاعدادية.
- 3- التعرف على اثر الاسلوب الارشادي المعرفي في خفض سلوك الادمان الرقمي لدى طلاب الاعدادية بالتحقق من الفرضيات :-

أ- لا يوجد أي فرق دال احصائية في الرتب لدرجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده.
ب - لا يوجد أي فرق دال احصائية في الرتب لدرجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية بالاختبار البعدي للمجموعتين.

1-3 حدود البحث

الحدود الموضوعية : اقتصر البحث الحالي على دراسة سلوك الادمان الرقمي دراسة تجريبية.
الحدود المكانية : اقتصر البحث الحالي على المدارس الإعدادية في مدينة بعقوبة.
الحد البشري: اقتصر البحث الحالي على طلاب الاعدادية.
الحدود الزمانية: العام الدراسي 2022-2023.

1-4 المصطلحات

اولا- تاثير: عرفه "الرازي" هو بقاء الاثر في الشيء.

(ابو بكر عبد القادر الرازي، 1983، 231)

التعريف النظري: القدرة على بقاء التأثير في الشيء.

تعريف الاجرائي: هي قدرة البرنامج المعد على وفق اسلوب ارشادي في خفض سلوك الادمان الرقمي لدى الطلاب المدمنين رقميا في المرحلة الاعدادية على وفق النتائج التي تم التوصل اليها بعد تطبيق البرنامج.
ثانيا- سلوك الادمان الرقمي: الاستخدام المستمر والطويل غير المنضبط والامن لمواقع التواصل الاجتماعي الالكترونية والالعاب الالكترونية والاجهزة الذكية من قبل الافراد وانتشرت هذه الظاهرة بين الطلاب وافراد المجمع بمختلف الاعداد ولها عدة اسباب اهمها نفسية واجتماعي وثقافية واقتصادية. (سيروان، 2015، 83)
التعريف الاجرائي للأداة : هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على اداة القياس.
التعريف الاجرائي للأسلوب الارشادي : هي مدى الاستجابة التي تتحقق لافراد العينة التجريبية من خلال تأثير المتغير المستقل الذي تم تطبيقه في التجربة مقارنة بدرجات العينة الضابطة.

2-1 اطار نظري ودراسات سابقة

2-2 اطار نظري ((مفهوم سلوك الادمان الرقمي))

يشير الإدمان الرقمي إلى صعوبة التحكم في الانفعالات الذي ينطوي على الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية والتقنيات الرقمية والمنصات الرقمية، مثل الإنترنت وألعاب الفيديو والمنصات عبر الإنترنت والأجهزة المحمولة والأدوات الرقمية ومنصة الشبكات الاجتماعية. إنه مجال ناشئ جديد لعلم النفس السيبراني ، والذي يستكشف مشكلة استخدام الوسائط الرقمية والأجهزة والمنصات من خلال الهوس والإفراط، اذ انتشرت الأدبيات البحثية حول الإدمان الرقمي، كوسيلة رقمية (مثل الإنترنت والهواتف الذكية والشبكات الاجتماعية والأدوات) وغيرها من الأجهزة النشطة عبر الإنترنت أصبحت أكثر انتشارًا ، أفاد 28٪ من البالغين حول العالم أنهم يتصلون بالإنترنت "بشكل مستمر تقريبًا" ، ارتفاعًا من 21٪ في عام 2015 ، وفقًا إلى استطلاع أجراه مركز بيو للأبحاث في الفترة من 8 يناير إلى 7 فبراير 2019. على الرغم من ميزة المنصات الرقمية وتحسينات الإنتاجية من استخدام الأجهزة الرقمية ، فإن هناك عددًا متزايدًا يجد الأدب أن العديد من الأشخاص يفرطون في استخدام أجهزتهم التي تتصل رقميًا بطرق تتداخل مع حياتهم اليومية، وان الإدمان الرقمي هو اعتماد ضار على الوسائط الرقمية والأجهزة مثل الهواتف الذكية وألعاب الفيديو وأجهزة الكمبيوتر، ويؤكد المختصين في علم النفس أن الإدمان على الأجهزة والوسائط الإلكترونية يجب أن يصنف على نحو مشابه لادمان تعاطي المخدرات، لقد وجدت الدراسات وجود علاقة قوية بين استخدام الوسائط الرقمية عالية التردد واضطرابات الصحة النفسية مثل الاكتئاب والقلق، مع هذا الاعتماد على الأجهزة التكنولوجية يبدو أننا نشهد جيلًا من الطلاب يعاني من الإدمان الرقمي. (ابو سعد، 2009: 31-32)

ان الإدمان الرقمي يتميز بالاستخدام المفرط للإنترنت بطرق مختلفة ولفترات زمنية لها تأثير سلبي على حياة الفرد والإدمان الرقمي يظهر عندما تكون لديك حاجة قهرية لاستخدام أجهزتك الرقمية إلى حد كبير أنه يتعارض مع حياتك ويمنعك من فعل الأشياء التي تحتاج إلى القيام بها، يمكن أن يؤدي هذا النوع من الإدمان إلى تراجع الشعور بالمحتوى والسعادة، يمكنك الاعتماد على الأجهزة الرقمية والإنترنت من أجل الراحة إذا كنت تعاني من حالات أساسية مثل الاكتئاب أو القلق أو القلق الاجتماعي فلا يجب أن يتولى إدمان الرقمي السيطرة. حياتك أو حياة شخص تهتم لأمره.

3-2 النظريات المفسرة لسلوك الإدمان الرقمي :

تعددت النظريات المفسرة لسلوك الإدمان الرقمي نتيجة لتعدد أشكال الإدمان الرقمي ودوافعه، وسنتعرض هنا لبعض هذه النظريات:

اولا- **نظرية التحليل النفسي:** تساعد نظرية التحليل النفسي الأفراد على تحقيق وعي أعمق لأنفسهم ورغباتهم اللاواعية ودوافعهم وصراعاتهم الواعي في حد ذاته لا يحدث التغيير ، ومع ذلك ، فإنه يوفر للفرد خيارًا ؛ خيار عدم تكرار الأنماط غير المفيدة والمضرة بالنفس، وقد يختار الفرد عدم استخدام الوعي الذي عمل بجد في العلاج لتحقيقه ولكن في تجربتنا يفعل معظم الناس، اذ يرى التحليليون أن الإدمان الرقمي شأنه شأن أي سلوك يمكن اكتشافه ويمكن تعديله وفقاً لقوانين التعلم، ولذلك ركزت بحوث ودراسات السلوكيين في دراستهم على حقيقة يؤمنون بها وهي أن السلوك برمته متعلم من البيئة، ومن ثم فان الخبرات المختلفة التي اكتسب منها شخص ما سلوك الإدمان الرقمي قد تم تدعيمها بما يعزز لدى الشخص ظهور الاستجابة كلما تعرض لموقف محبط. "وانطلق السلوكيون إلى مجموعة من التجارب التي أجريت بداية على يد رائد السلوكية "جون واطسون" حيث أثبت أن الفوبيا بأنواعها مكتسبة بعملية تعلم ومن ثم يمكن علاجها وفقاً للعلاج السلوكي الذي يستند على هدم نموذج من التعلم الغير سوي وإعادة بناء نموذج تعلم جديد سوي، ان نظرية التحليل النفسي تعمل على توضيح اسباب الإدمان الرقمي نتيجة وجود حالة من الفراغ النفسي والمعانات الانفعالية والاجتماعية والتي تؤدي بالفرد الى حالة من الهرب النفسي كوسيلة من وسائل الدفاع النفسي من اجل ايجاد البديل الذي يحقق لهم الشعور بالأمان والابتعاد عن الالم النفسي، لهذا تعمل الشخصية على تشخيص هذا الظاهرة واسبابها والعمل على تفكيكها ومعالجتها وفق الطرح النظري لهذه النظري من اجل تنمية الشخصية المدمن رقمياً، أن الشخصية البشرية هي نتيجة لثلاثة بنى مختلفة ولكنها أساسية الهوية والأنا والأنا العليا، اذ تركز نظرية التحليل النفسي على مستويات الوعي جنباً إلى جنب مع تجاربنا في الطفولة المبكرة والتي يمكن أن تشكل معاً أساساً لبعض المعوقات والمشكلات النفسية بسبب حالة الإدمان الرقمي المؤثرة على سلوك وشخصية الفرد. (القدحاني، 2017: 66-68)

2- النظرية السلوكية

توضح النظرية السلوكية ان الإدمان الرقمي يتكشف بمرور الوقت، نتيجة للمكافآت الخارجية، وعلى مر الوقت اكتشف السلوكيون دوافع الإدمان الرقمي وصاغوا افتراضات نظرية لشرح سبب الإدمان الرقمي، اذ افترض بعض الباحث أن الدافع الأساسي من الإدمان الرقمي هو تجنب أعراض الانسحاب المزعجة بشدة، في حين أن هذه النظرية قد تنطبق على أولئك الذين يعانون من ادمان رقمي شديد في الافراط بالاستعمال الرقمي ، إلا أنها لا تأخذ في الحسبان العديد من الإدمان الرقمي الخفيف والمتوسط ، يعتقد السلوكيون أن الإدمان الرقمي ظاهرة نفسية وسلوكية ، مع الإدمان الرقمي الناتج عن التأثير بنماذج اجتماعية تعد نماذج حية مباشر للأفراد،

هناك جدل مستمر حول أفضل السبل لتصنيف السلوك للإدمان الرقمي الذي يتميز بساعات عديدة يتم قضاءها في أنشطة غير متعلقة بالتكنولوجيا في الكمبيوتر، وألعاب الفيديو، وهذا وفق رؤية النظري السلوكية يترافق مع تغييرات في المزاج والانشغال بالإنترنت والوسائط الرقمية ، وعدم القدرة على التحكم في مقدار الوقت الذي يقضيه في التفاعل مع التكنولوجيا الرقمية، والحاجة إلى مزيد من الوقت أو لعبة جديدة لتحقيق الحالة المزاجية المرغوبة، وأعراض الانسحاب عند عدم الانخراط مع الآخرين اجتماعياً، واستمرار هذا السلوك على الرغم من الصراع الأسري ، والحياة الاجتماعية المتضائلة والعواقب السلبية للعمل، ويؤكد السلوكيون المهتمون بالصحة النفسية أن الاستخدام المفرط للإنترنت هو أحد أعراض اضطراب آخر مثل القلق أو الاكتئاب وليس كياناً منفصلاً، ويمكن اعتبار الإدمان الرقمي معوق وعدم انضباط للسيطرة على الانفعالات السلوكي والنفسية التي يعاني منها الفرد، وأن الإدمان الرقمي لا يقتصر على طيبيع الاستخدام سواء كانت كيميائية أو سلوكية ، في خصائص معينة بما في ذلك البروز والاستخدام القهري (فقدان السيطرة) وتعديل الحالة المزاجية والتخفيف من الضيق والتسامح والانسحاب والاستمرار على الرغم من العواقب السلبية. (قاسم، 2019: 41-42)

2-4 الاسلوب الإرشادي المعرفي

ان الأسلوب الإرشادي هو إعادة الفرد لبناء خبراته بحيث يصبح لها معنى جديداً غير المعنى السابق، وكلما كان الإدراك واضحاً، كان الاستبصار بالمواقف فعالاً وأمكن التوصل لحلول للمشكلات التي تواجه الفرد. (احمد عبد اللطيف أبو اسعد، واحمد عريبات، 2009 : 61)

وهو شكل من أشكال الارشاد النفسي التطبيقي الذي ثبتت فعاليته في مجموعة من المشاكل بما في ذلك الادمان الرقمي، واضطرابات القلق ، ومشاكل تعاطي الكحول والمخدرات ، والمشاكل الزوجية ، واضطرابات الأكل ، والأمراض العقلية الشديدة. تشير العديد من الدراسات البحثية إلى أن الارشاد المعرفي يؤدي إلى تحسن كبير في الأداء ونوعية الحياة. في العديد من الدراسات ، ثبت أن الارشاد المعرفي فعال مثل الأشكال الأخرى من الإرشاد النفسي، تستند المشكلات النفسية جزئياً إلى طرق التفكير الخاطئة أو غير المفيدة ، وتستند المشكلات النفسية جزئياً إلى الأنماط المكتسبة من السلوك غير المفيد ، ويمكن للأشخاص الذين يعانون من المشكلات النفسية تعلم طرق أفضل للتعامل معها ، وبالتالي تخفيف أعراضهم وعلاجهم. يصبحون أكثر فعالية في حياتهم، من خلال تعلم التعرف على تشوهات التفكير التي تؤدي إلى حدوث مشكلات ، ثم إعادة تقييمها في ضوء الواقع ، واكتساب فهم أفضل لسلوك وتحفيز الآخرين ، واستخدام مهارات حل المشكلات للتعامل مع المواقف الصعبة. الشعور بالثقة في قدرات المرء، ومن تقنيات الاسلوب الإرشاد المعرفي مواجهة مخاوف المرء بدلاً من تجنبها ، واستخدام لعب الأدوار للتحضير للتفاعلات التي يحتمل أن تكون إشكالية مع الآخرين ، وتعلم تهدئة عقل المرء وإرخاء جسده، الى مساعدة الأفراد على تعلم أن يكونوا معالجين لهم. من خلال التمارين في الجلسة بالإضافة إلى تمارين "الواجبات المنزلية" خارج الجلسات ، يتم مساعدة المسترشدين على تطوير مهارات التأقلم ، تذ يمكنهم تعلم تغيير تفكيرهم ومشاعرهم الإشكالية وسلوكهم، ويركز المرشدون التربويون وفق الاسلوب الإرشادي المعرفي على ما يحدث في حياة الشخص الحالية، بدلاً من التركيز على ما أدى إلى الصعوبات التي يواجهونها. هناك حاجة إلى قدر معين من المعلومات حول تاريخ الفرد ، ولكن التركيز ينصب في المقام الأول على المضي قدماً في الوقت المناسب لتطوير طرق أكثر فعالية للتعامل مع الحياة.

2-5 الدراسات السابقة

أ- دراسة مانيش كومار وأنفشا ماندال (2018) الموسومة (الادمان الرقمي (الإنترنت) وعلاقته بعلم النفس واحترام الذات لدى طلبة الكلية) -الهند

الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو استكشاف استخدام الإنترنت وعلاقته بعلم النفس المرضي واحترام الذات بين طلاب الجامعا وتم تحديد منهجية البحث بالمنهج الوصفي وتم اختيار العينة مجموعته 200 طالب جامعي من كليات مختلفة في كولكاتا من خلال أخذ العينات العشوائية. بعد اختيار العينة ، تم استخدام مقياس يونغ للإدمان على الإنترنت ، وقائمة مراجعة الأعراض -90 المنقحة ، ومقياس روزنبرغ لتقدير الذات لتقييم استخدام الإنترنت ، وعلم النفس المرضي ، واحترام الذات لطلاب الكلية، وظهرت نتائج العثور على الاكتئاب والقلق والحساسية الشخصية لتكون مرتبطة بإدمان الإنترنت. إلى جانب ذلك ، وجد أن تدني احترام الذات لدى الطلاب يرتبط بمستخدمي الإنترنت المحتملين، كما اظهرت أن استخدام الإنترنت له تأثير قوي للغاية على طلاب الجامعات ، خاصة في مجالات القلق والاكتئاب ، وفي بعض الأحيان أثر على حياتهم الاجتماعية وعلاقتهم بأسرهم.

ب- دراسة علي، اسماء صالح وآخرون (2019) الموسومة (الادمان الرقمي وعلاقته بالتسويق الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة) - العراق

هدف البحث الى قياس ادمان الانترنت وعلاقته بالتسويق الأكاديمي على عينة من طلبة جامعة البصرة من الذكور والإناث والمرحلتين الثانية والثالثة وللأقسام (العلوم التربوية والنفسية ، الارشاد التربوي ، اللغة العربية ، التاريخ ، الجغرافية) بواقع (170) طالب وطالبة، وقد اظهرت نتائج البحث عدم تمتع عينة البحث بالإدمان الرقمي على الانترنت، وظهرت عدم تمتع العينة بالتسويق الأكاديمي، كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية على مقياسي الادمان والتسويق الأكاديمي ترجع لمتغيرات (الجنس ، المرحلة الدراسية .(4-عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين الادمان والتسويق الأكاديمي لدى عينة البحث .

ج- دراسة بدوي، غادة حسين (2022) الموسومة (الإدمان الرقمي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الاعدادية)- مصر

هدفت الدراسة الحالية الكشف عن علاقة الإدمان الرقمي بكل من العزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، وإمكانية التنبؤ بكل من العزلة الاجتماعية من أبعاد الإدمان الرقمي لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، والكشف عن الفروق في أبعاد الإدمان الرقمي والعزلة الاجتماعية بين (الذكور – الإناث) والشعبتين (العلمية – الأدبية) لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، وفي سبيل ذلك تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة من طلاب المرحلة الاعدادية ، وتكونت العينة الأساسية من (150) طالبا وطالبة من المرحلة الاعدادية من محافظة السويس، كما تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معامل الارتباط "بيرسون"، وتحليل الانحدار البسيط، وتحليل الانحدار المتعدد، واختبار "ت" الإحصائي، كما تم مناقشة النتائج وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، حيث كشفت نتائج الدراسة وجود علاقة بين أبعاد الإدمان الرقمي وكل من العزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الاعدادية كما أسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بالعزلة الاجتماعية من أبعاد الإدمان الرقمي، وعدم وجود فروق بين

الذكور والإناث وبين الشعب العلمية والأدبية في الإدمان الرقمي والعزلة الاجتماعية طلاب المرحلة الاعدادية , مع ترتيب الذكور والإناث في إدمان الشبكات الرقمية.

3 - منهجية البحث واجراءاته.

1-3 منهج البحث

تم تحديد المنهج التجريبي للبحث الحالي لانه يتلائم واهداف البحث وفرضياته.

2-3 مجتمع البحث

يشمل مجتمع البحث الحالي اختيار طلاب المرحلة الاعدادية في مدارس مدينة بعقوبة التابع للمديرية العامة لتربية ديالى للعام الدراسي (2021-2022) وقد بلغ عددهم (16743).

3-3 عينة البحث

تشمل عينة البحث طلاب المرحلة الاعدادية و البالغ عددهم (200) طالب من طلاب المدارس الاعدادية من مدارس مدينة بعقوبة المركز .

تم القيام بالخطوات الاتية عند اختيار عينة البحث الحالي:-

- 1- تطبيق مقياس سلوك الادمان الرقمي على عدد الطلاب .
- 2- تم اختيار الطلاب الذين حصلوا على درجات اعلى من الوسط الفرضي لمقياس سلوك الادمان الرقمي .
- 3- توزيع الطلاب وبشكل عشوائي بين المجموعتين التجريبية والضابطة بواقع (10) طالب لكل مجموعة كما في جدول (1).

جدول (1)

توزيع الطلاب على المجموعتين التجريبية والضابطة

عدد الطلاب	المجموعات
10	المجموعة التجريبية
10	المجموعة الضابطة

4-3 التصميم التجريبي : تم اعتماد المجموعتين التجريبية والضابطة كما وتم اجراء الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة و جدول (2) يوضح ذلك.

جدول(2)

التصميم التجريبي

المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	البرنامج الإرشادي	اختبار بعدي
المجموعة الضابطة	اختبار قبلي	بدون البرنامج	اختبار بعدي

وقد اعتمد الباحث هذا التصميم للأسباب الاتية :-

- 1- انه من التصاميم ذات الضبط الجزئي .
- 2- يشكل هذا النوع من التصميم نواة التصاميم الاخرى.
- 3- ان تكافؤ المجموعات يوفر درجة عالية من الضبط التجريبي.

3-5 اداة البحث

من اجل تحقيق اهدا البحث قام الباحث بالاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة، قام الباحث ببناء مقياس مكون (30) فقرة ضمن ثلاث مجالات (الاسرية – الاجتماعية – النفسية) وبيدائل اجابة متدرجة هي (دائما- احيانا- ابدا) ولها اوزان (3، 2، 1) لل فقرات الايجابية والعكس لسلبية، وبلغت اكبر درجة (9) واقل درجة (30) وما الوسط الفرضي فيبلغ (60).

4-5 صدق الاداة

يعد صدق الاداة من اهم الصفات المقياس ذو الخصائص السكومترية السليمة، ويمثل الصدق هو حقيقة تمثيل المقياس بمختلف مكوناته للغرض الذي وضع لقياسه ومنها :-

الصدق الظاهري

وهو عرض المقياس ومجالاته وفقراته وبدائله، وطريقة تصحيحه على المحكمين في مجال العلوم التربوية والنفسية وقد تم عرض المقياس على (10) افراد وقد حصل على نسبة قبول (90%).

صدق البناء - تحليل فقرات القياس احصائيا

أ- اسلوب القوة التمييزية:

جدول (3)

مؤشرات تمييز الفقرات

الفقرة الكلية	قيمة T المحسوبة	مجموعة دنيا		مجموعة عليا		ت
		انحراف معيار	وسط حسابي	انحراف معيار	وسط حسابي	
معاملات	2.40	0.35	3.25	0.34	02.43	1
	2.73	0.35	3.54	0.24	3.53	2
	2.83	0.37	2.45	0.34	2.45	3
	2.48	0.63	3.52	0.42	4.94	4
	2.72	0.42	2.75	0.39	5.32	5
	3.47	0.53	2.48	0.46	3.40	6
	5.41	0.37	4.82	0.52	2.43	7
	4.28	0.49	6.74	0.45	2.43	8
						9
						10
		0.31	.16	0.32	.1	11
		0.25	.17	0.43	.2	12
		0.69	.18	0.24	.3	13
		0.36	.19	0.53	.4	14
		0.55	.20	0.62	.5	15
		0.49	.21	0.43	.6	16
		0.23	.22	0.53	.7	17
		0.73	.23	0.72	.8	18
		0.46	.24	0.42	.9	19
		0.46	.25	0.42	.10	20
		0.37	.26	0.63	.11	21
		0.54	.27	0.42	.12	22
		0.36	.28	0.47	.13	23
		0.43	.29	0.24	.14	24
		0.53	.30	0.35	.15	25
مؤشرات	2.43	0.473	4.72	0.43	2.03	26
	4.83	0.52	2.41	0.27	2.42	27
بالثبات	2.48	0.38	5.23	0.31	3.45	28
الاستقرار	3.43	0.24	4.38	0.28	2.43	29
	3.47	0.23	2.43	0.52	2.43	30

ب-ارتباط بالدرجة للمقياس: جدول (4) الارتباط

6-3 الثبات يقصد مدى

بالنتائج لاستجابات الافراد على وبعد اجراء التحليل الاحصائي وفق طريقة الفاكرونباخ بلغ الثبات (0.82) وهي نسبة جيدة ومقبولة.

الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث برنامج (spss) لتحليل الفقرات واستخراج النتائج للأهداف الموضوعه.

7-4 البرنامج الارشادي :

1- تطبيق مقياس سلوك الادمان الرقمي على عدد من افراد عينة البحث وفي ضوء النتائج تم تحديد المشكلات ودرجة حدتها واعدت الفقرة التي تحصل على (2) حاجة ارشادية ، وفي ضوء ذلك يمكن تحديد الحاجات.

2- تم استخدام نموذج (Borders & sander) لتلخص خطوات هذا وفق الخطوات الاتية :
أ- تقرير حاجات المسترشدين وتحديدتها:

الخطوة الاولى التي تم التوقف عندها حاجات المسترشدين في ما يتعلق بتحديد مؤشرات الادمان الرقمي وقد تم تحقيق ذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة مكونة من (100) طالب ، وتم حساب الوسط المرجح والنسبة المئوية لفقرات المقياس وقد رتبنا تنازليا وكما موضح في الجدول (5).

جدول (5)

الوسط المرجح والوزن المئوي لمقياس الادمان الرقمي

تسلسل	الفقرة	الوسط المرجح	النسبة المئوية
1	اقضي وقت طويل باستخدام الانترنت وتطبيقاته	2.93	97.66
2	اشعر بوجود مشكلة عندما اترك استخدام الاجهزة الذكية والانترنت	2.87	95.66
3	ينزعج افراد اسرتي من الوقت الذي افضيه بعيدا عنهم في تصفح مواقع الانترنت	2.85	95
4	لا استطيع ترك الاجهزة الالكترونية المتصلة بالانترنت وقت طويل	2.77	92.33
5	عندما اذهب الى أي مكان ابدء مباشرة بالاتصال بشبكة الانترنت	2.76	92
6	ادرك ان مستواي الدراسي قد انخفض بسبب استخدامي شبكة الانترنت	2.74	91.33

بشكل مفرط			
90.33	2.71	توجد تطبيقات في جهازي يصعب علي تركها	7
89.33	2.68	لدي حسابات الكترونية في اكثر من خمس مواقع لتواصل الاجتماعي	8
88.33	2.65	احاول ان اقلل من استخدامي لشبكة الانترنت لكنني اجد صعوبة في ذلك	9
86.66	2.60	اترك التزاماتي من اجل التصفح داخل الشبكة الالكترونية	10
85	2.55	اشعر برغبة شديدة بحمل جهازي الالكتروني بيدي وفتحه بين حين وآخر للإطلاع على مواقع التواصل	11
82.66	2.48	اتصفح الانترنت حتى وقت راحتي ونومي	12
80.66	2.42	ارغب بالتواصل مع الاخرين من خلال مواقع التواصل الاجتماعي	13
79.33	2.38	اشعر بقلق وانزعاج عندما تنقطع خدمة الانترنت	14
77	2.31	اشعر ان استخدامي للانترنت يحقق لي اشباع نفسي	15
75.66	2.27	استخدم الانترنت عندما اشعر بحالة من الغضب	16
75	2.25	اشعر ان الانترنت هو عالمي الخاص الذي يلبي طموحي	17
75	2.25	اجد الاعذار والحجج للبقاء على شبكة الانترنت اكبر قدر ممكن	18
74.33	2.23	ارغب بشراء الاجهزة الحديثة ذات المواصفات على الانترنت	19
73.33	2.20	استخدم الالعاب الالكترونية بشكل يومي	20
72	2.19	اشعر بالمتعة والسعادة عندما امارس الالعاب القتالية العنيفة	21
70.66	2.18	علاقتي بالآخرين من خلال الانترنت افضل من علاقاتي في الواقع	22
69.33	2.16	اقضي اكثر من ساعين وبشكل متواصل على شبكة الانترنت	23
68.33	2.014	استخدم اسمي الحقيقي في حساباتي الالكترونية على مواقع التواصل الاجتماعي	24
67.66	2.012	ارغب بتكوين الكروبات الالكترونية والمدونات مع من هم يتشابهون معي بالافكار	25
67.33	2.10	ارى ان الانترنت قد يفيدني في تعلم مهارات جديدة	26
67	2.09	اصبح الانترنت من ضروريات الحياة اليومية التي يجب استخدامها	27
67	2.08	يجعلني الانترنت اتطلع على العالم الخارجي والتعرف على كل ما هو جديد	28
66.66	2.7	استفيد دراسيا من الخدمات التي يوفرها الانترنت	29
66	2.7	اعبر عن الذي اريه وبكل حرية في الانترنت	30
65	2.5	عندما استخدم الانترنت بشكل مفرط يؤثر على الجانب الاسري والصحي والنفسي للفرد	31
64.33	2.03	تساهم مواقع التواصل في كتساب سلوكيات جديدة مؤثرة في حياتي	32
63.33	2.01	تعتبر مواقع التواصل الاجتماعي ذات تاثير على العلاقات الاجتماعية والاسرية	33
62	2	تسبب الانترنت بانتشار مشكلات خطيرة بالمجتمع	34
60.66	1.82	يؤثر الانترنت في نشر القيم المخالفة لقيمنا الاجتماعية والاسرية	35
59.66	1.79	افتحم الانترنت حياتنا الخاصة وساهم في تقليل الخصوصية للافراد	36
58.66	1.76	انشغال ريت البيت بالانترنت واهمال الكثير من واجباتها المنزلية	37
58	1.74	اشعر بالانتماء الذاتي في دخولي الانترنت هو احد اسباب استخدامي المستمر له	38
56.66	1.70	لدي علاقة عاطفية من خلال الانترنت وهذا ما يجعلني على تواصل دائم بالانترنت	39

- ب- اهداف البرنامج الارشادي : تم صياغة الهدف العام للبرنامج الارشادي وهو خفض الادمان الرقمي ، ووضع اهداف خاصة وفق الحاجة الخاصة لكل جلسة.
- ت- تحديد الاولويات:

جدول (6)

الحاجات الارشادية التي شخست على مقياس الادمان الرقمي

الرتبة	الفقرة	الوسط المرجح	الوزن المنوي
1	اشعر ان الانترنت هو عالمي الخاص الذي يلبي طموحي	2	62
2	يؤثر الانترنت في نشر القيم المخالفة لقيمنا الاجتماعية والاسرية	1.82	60.66
3	ارغب بالتواصل مع الاخرين من خلال مواقع التواصل الاجتماعي	1.79	59.66
4	اشعر بقلق وانزعاج عندما تنقطع خدمة الانترنت	1.76	58.66
5	ينزعج افراد اسرتي من الوقت الذي اقضيه بعيدا عنهم في تصفح مواقع الانترنت	1.74	58
6	اشعر بالمتعة والسعادة عندما امارس الالعاب القتالية العنيفة	1.70	56.66
7	علاقتي بالآخرين من خلال الانترنت افضل من علاقاتي في الواقع	1.68	56
8	اشعر بوجود مشكلة عندما اترك استخدام الاجهزة الذكية والانترنت	1.66	55.33
9	اشعر بالانتماء الذاتي في دخولي الانترنت هو احد اسباب استخدامي المستمر له	1.65	55
10	لدي علاقة عاطفية من خلال الانترنت وهذا ما يجعلني على تواصل دائم بالانترنت	1.55	54

53	1.52	اعبر عن الذي اريده وبكل حرية في الانترنت	11
51	1.50	اشعر ان استخدامي للانترنت يحقق لي اشباع نفسي	12

حولت الفقرات التي حددت كحاجات ارشادية الى مواضيع كعناوين جلسات البرنامج الارشادي وقد تم ذلك من خلال مراجعة ادبيات موضوع البحث ونظرياته سلوك الإدمان الرقمي وتم عرض المواضيع على المحكمين وقد تم اجراء بعض التعديلات وقد اصبحت العناوين بشكل النهائي .

جدول (7) عناوين الجلسات

عناوين الجلسات	الفقرات
التفاعل المجتمعي	اشعر ان الانترنت هو عالمي الخاص الذي يلبي طموحي
القيم الايجابية	يؤثر الانترنت في نشر القيم المخالفة لقيمنا الاجتماعية والاسرية
الاهتمام الاجتماعي	ارغب بالتواصل مع الاخرين من خلال مواقع التواصل الاجتماعي
التواصل النفسي	اشعر بقلق وانزعاج عندما تنقطع خدمة الانترنت ينزعج افراد اسرتي من الوقت الذي اقضيه بعيدا عنهم في تصفح مواقع الانترنت
ضبط النفس	اشعر بالمتعة والسعادة عندما امارس الالعاب القتالية العنيفة
الاندماج الاسري	علاقتي بالآخرين من خلال الانترنت افضل من علاقتي في الواقع
المشاركة لوجدانية	اشعر بوجود مشكلة عندما اترك استخدام الاجهزة الذكية والانترنت
التقدير الاجتماعي	اشعر بالانتماء الذاتي في دخولي الانترنت هو احد اسباب استخدامي المستمر له
الامن العاطفي	لدي علاقة عاطفية من خلال الانترنت وهذا ما يجعلني على تواصل دائم بالانترنت اعبر عن الذي اريده وبكل حرية في الانترنت
فهم الذات	اشعر ان استخدامي للانترنت يحقق لي اشباع نفسي

ث- اختيار وتنفيذ أنشطة البرنامج :

طبق الارشاد الجمعي بأسلوب الارشاد المعرفي وفق الاستبصار لـ (بيرلز) واستطاع الباحث تحقيق (12) جلسة جمعية وقت كل منها (30) دقيقة.

استخدم الباحث في هذه الجلسات عدد من الانشطة والفنيات منها (التعزيز، النمذجة، لعب الدور، الدعم النفسي، التغذية الراجعة، التدريب البيئي)

تطبيق البرنامج :

بعد اختيار العينة وتحديد التصميم التجريبي والاسلوب الارشادي وتحديد الحاجات والانشطة والفنيات والعرض على المحكمين وتعديل قام الباحث بالاجراءات التالية :-

- 1- قام الباحث باختيار (20) طالبا يمثلون عينة البرنامج وهم ممن حصلوا على اعلى الدرجات على مقياس سلوك الإدمان الرقمي ، وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية في كل مجموعة (10) طلاب ، وقد التقى بهم المرشد ورحب بهم واخبرهم بمكان وزمان تواجدهم وحدثهم عن اهمية الارشاد ودوره في المدرسة.
- 2- حدد عدة الجلسات للمجموعة التجريبية (12) جلسة على ان تكون جلستين اسبوعين ، واخبرهم على ان تكون ما يدار في الجلسة هو سري بينهم فقط.
- 3- حدد مكان الجلسة في مكتبة المدرس ووقت اقامتها من الساعة (11.00-12.00) في يومي الاثنين والخميس.
- 4- اعدت الدرجات التي حصل عليها طلاب المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس سلوك الإدمان الرقمي بمثابة درجات الاختبار القبلي.
- 5- سوف يرفق الباحث جستان ارشاديتان من البرنامج كنماذج، اذ تعد عدد الجلسات الكلية في البرنامج كثيرة مما تسبب في زيادة حجم البحث في حالة تم اضافتها.

فيما يأتي نموذج لجلستين ارشاديتين:

- 1- اسلوب الارشادي المعرفي
الجلسة الإرشادية الاولى
الموضوع: الافتتاحية

1- تعرف اعضاء المجموعة الإرشادية على الباحث والتعاون معه في انجاح البرنامج الإرشادي. 3- التعرف على أهمية الجلسات الإرشادية وما سوف تؤدي اليه من تحقيق بناء لشخصية الفرد. 4- تعريف اعضاء المجموعة الإرشادية على العمل المطلوب منهم في الجلسات الإرشادية. 5- تحديد الزمان والمكان المحدد للجلسات.	الحاجات الإرشادية
تهيئة اعضاء المجموعة الإرشادية للبرنامج الإرشادي وتعريفهم بطبيعة البرنامج وتعليماته والتعارف فيما بينهم وتفهم أهمية حضور الجلسات الإرشادية والمشاركة فيها بشكل فعال وايجابي مع الاتفاق على زمان ومكان انعقاد الجلسات الإرشادية.	هدف الجلسة
جعل الطالب قادرا على ان : 1- يتعرف اعضاء المجموعة الإرشادية على الباحث ويتعرف عليهم. 2- يعرف كل عضو من اعضاء المجموعة نفسه للأعضاء الاخرين. 3- يفهم اعضاء المجموعة أهمية التعارف فيما بينهم. 4- يتعرف اعضاء المجموعة على البرنامج وطبيعته. 5- بتعرف اعضاء المجموعة الإرشادية على أهمية الحضور للجلسات. 6- يعرف اعضاء المجموعة الإرشادية مكان وزمان تنفيذ البرنامج	الاهداف السلوكية
المناقشة. ولاسنلة. إلقاء أهمية الاستبصار ومسؤولية اتخاذ القرار على عاتق عضو المجموعة الإرشادية. قيام أعضاء المجموعة الإرشادية بتقديم أنفسهم إلى بقية أعضاء المجموعة بالتناوب. مناقشة أهمية البرنامج الإرشادي وسير خطواته والاتفاق على مواعيد الجلسات الإرشادية	الفنيات والنشاطات
يقوم الباحث بتوجيه اسئلة لأعضاء المجموعة الإرشادية -هل يوجد من اعضاء المجموعة الإرشادية من لا يرغب بالاستمرار بالبرنامج؟ مدى ارتياح اعضاء المجموعة الإرشادية للبرنامج وهل وقته يتعارض مع الدروس؟ هل يوجد لديهم ظرف يمنعمهم من اقامة علاقات مع الاخرين؟	التقويم البنائي

اسلوب الارشاد المعرفي الجلسة الإرشادية : الثانية الموضوع: التفاعل المجتمعي

1- معرفة معنى التفاعل المجتمعي. 2- فهم أهمية نمو التفاعل المجتمعي. 3- شعور اعضاء المجموعة الإرشادية بقيمة التفاعل المجتمعي. 4- معرفة نقاط القوة وتطويرها وتحديد نقاط الضعف والعمل على ازالتها في شخصية المسترشد.	الحاجات الإرشادية
معرفة عضو المجموعة الإرشادية كيفية تنمية التفاعل المجتمعي والشعور بقيمته وأهميته والأساليب والأنشطة التي تحقق التفاعل المجتمعي ويشعر بها عضو المجموعة الإرشادية.	هدف الجلسة
1- يفهم عضو المجموعة الإرشادية معنى التفاعل المجتمعي . 2- يشعر عضو المجموعة الإرشادية بالاحترام الايجابي اتجاه شخصيته. 3- يستثمر الأخطاء التي تعرض لها في التفاعل المجتمعي. يشترك بنشاطات تنمي لديه الاحساس بقوة التفاعل المجتمعي	الاهداف السلوكية
تقديم الموضوع. المقعد الخالي المناقشة / التعزيز الاجتماعي وهو اجراء حوار بين شخصين احدهما عضو المجموعة الإرشادية والأخر شخصا يتخيله عضو المجموعة او اجزاء من شخصيته يتخيلها ويجلس امامه على المقعد الاخر ويبدأ عضو المجموعة بالتحدث اليه الذي يكون امامه ويمثل من يتخيله عضو المجموعة على المقعد الاخر او جزء من شخصيته كالانا ويبدأ عضو المجموعة بالتحدث اليه ثم ينتقل الى المقعد الاخر ويتحدث وهكذا ينتقل بين المقعدين ويجري الحوار ويلاحظ الباحث مدى تقدمه في الحوار وكيفية طرح المشكلة في المقعد الاول وكيف يجد لها حلا في المقعد الثاني وكيف يسأل وكيف ينتقل و كل ذلك يزيد وعيه وإدراكه ببنائه الشخصي ويتعرف على ملامح شخصيته لتحقيق التفاعل المجتمعي ويدرك مناطق القوة والضعف بها ويقترح الباحث خلال تلك العملية بعض الجمل التي يتحاور بها عضو المجموعة الإرشادية خلال حوارهِ وتنقله بين المقعدين مما يعمل على تغيير الافكار السلبية والعمل على نضج الفرد والعمل على رفع مستوى التفاعل المجتمعي مما يساهم في المشاركة بالأنشطة وتقليل ساعات استخدام الانترنت بمختلف تطبيقاته.	الفنيات والنشاطات
يوجه الباحث الاسئلة التالية لأعضاء المجموعة الإرشادية :- / ما معنى مفهوم التفاعل المجتمعي ؟ / ما أهمية التفاعل المجتمعي ؟ / كيف ينمي الفرد التفاعل المجتمعي وما هو افضل اسلوب لذلك؟	التقويم البنائي
يذكر اعضاء المجموعة الإرشادية ملخص حول ما دار في الجلسة. يذكر اعضاء المجموعة الإرشادية موقف استطاع من خلاله تحديد تفاعله المجتمعي وشعره بطبيعة تفاعله واهتمامه بالمجمع ومشاركته الاخرين من حوله.	التدريب البيئي

4- عرض وتفسير النتائج :-

1-4 بناء مقياس سلوك الإدمان الرقمي وتم تحقيقه من خلال عرض خطوات بناء الاداة.

2-4 الكشف عن مستوى سلوك الإدمان الرقمي لدى الطلاب .

جدول (8)

الإختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة دلالة الفروق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	الدرجة الثانية المحسوبة	الدرجة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
200	82	13.665	60	3	1.96	199	0.05

ان افراد العينة يعانون من ظاهر سلوك الإدمان الرقمي وبشكل مرتفع، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة عادة حسين بدوي (2022) التي اوضحت ارتفاع سلوك الإدمان الرقمي لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، والتي تشابه الدراسة الحالية من حيث العينة ومجالات الدراسة، لذا يمكن توضيح سبب ارتفاع سلوك الإدمان الرقمي من حيث الاطار النظري والدراسات السابقة ، ان بسبب التفكك الاسري الذي واجهه الطالب منذ صغره واسلوب التنشئة الاجتماعية وعند وصوله للروضة والمدرسة وتعامل اقرانه معه واسلوب التأثير بالنماذج بحكم المرحلة التي هو فيها واحدة من مظاهرها التقليد والمحاكاة مما يشاهده في بيئته الاسرية والمدرسية والاجتماعية مما يصنع منه شخصية ذات سلوك متذبذب يبحث عن صنع عالمه الخاص الذي يتلاءم وطموحه ورغباته ويبعده عن المؤثرات

مستوى الدلالة (0,05)	قيمة دلالة الاختبار	القيمة ولكوكسن		مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	الرتب	حجم العينة	المتغير
		الجدولية	المحسوبة						
غير دالة	0,05	8		0	0	0	السالية	10	سلوك الإدمان

المزعجة، مما وجد من عالم الانترنت البديل المناسب لإشباع رغباته وميوله والانسحاب من الواقع الاجتماعي الى عالمه الخاص مما وجد نوع من الراحة والاستقرار مما حقق له عامل جذب للاستمرار بهذه الراحة واللذة المزيفة الوقتية.

3-4 التعرف على اثر اسلوب ارشادي نفسي معرفة في خفض سلوك الإدمان الرقمي لدى طلاب المرحلة الاعدادية بالتحقق من الفرضيات.

1-3-4 الفرضية الاولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب المجموعة التجريبية قبل تطبيق .

استعمل اختبار (ولكوكسن) لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي على وبعده لاختبار صحة هذه الفرضية لسلوك الإدمان الرقمي وظهر أن القيمة المحسوبة تساوي (0,00) وهي دالة إحصائياً مقارنة بالجدولية التي تساوي (8) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة . أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق الاسلوب الارشادي المعرفي وبعده وكما موضح في الجدول (9).

جدول (9)

نتائج اختبار (ولكوكسن) لرتب المجموعة التجريبية قبلياً وبعدياً

الرقمي	الموجبة	10	5,50	55,00	صفر
	التساوي	0			
	المجموع	10			

تشير الاحصائيات في جدول (9) الى وجود فروق دالة احصائيا في الاختبار القبلي لرتب درجات للمجموعة التجريبية التي خضعت لاسلوب البرنامج الارشادي المعرفي وفنياته ولاستراتيجياته وتطبيقاته وبين الاختبار البعدي وهي دال لصالح الاختبار البعدي.

1-3-4 الفرضية الثانية- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي:

جدول (10)

نتائج معادلة (مان وتني) للمقياس بعدياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان وتني U	
							المحسوبة	الجدولية
الاختبار البعدي لسلوك الادمان الرقمي	التجريبية	10	44,2000	7,162	155,00	15,50	صفر	23
	الضابطة	10	25,000	5,981	55,00	5,50		

تشير نتائج جدول (10) الى وجود فرق دال احصائيا بين عند مقارنة رتب درجات المجموعة الضابط والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي، أي يعني وجود فرق في الاختبار البعدي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية التي خضعت لتطبيق البرنامج الارشادي بأسلوبه المعرفي بما تضمنته من فنيات وتقنيات والاستراتيجيات التي تمثل الجانب التطبيقي لخفض سلوك الادمان الرقمي لدى طلاب الاعدادية.

تفسير نتائج الاسلوب الارشادي (البرنامج الارشادي)

هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين رتب المجموعة التجريبية قبل تطبيق الأسلوب الإرشادي وبعده، كذلك هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين رتب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي على مقياس سلوك الادمان الرقمي ولصالح المجموعة التجريبية، وكذلك بين رتب المجموعة التجريبية قبل تطبيق الأسلوب الإرشادي وبعده.

يمكن تفسير هذه النتائج بأن المجموعة التجريبية خضعت للبرنامج الإرشادي

(اسلوب الارشادي المعرفي) , بينما لم تخضع المجموعة الضابطة له , لذا ظهرت الفروق لدى المجموعة التجريبية من دون المجموعة الضابطة، وهذا يُعدّ مؤشراً على نجاح الأسلوب الإرشادي الحالي المطبق من قبل الباحث، ودليل على تأثير الاسلوب الارشادي المعرفي وفاعليته في خفض سلوك الادمان الرقمي لدى طلاب الاعدادية من خلال تطبيق فنيات الاسلوب وتقنياته من خلال التدريب الذي خضعت له المجموعة التجريبية والتي تمثل تغير في الجانب الفكري والتي انتقلت الى جانب تطبيقي ادائي مما ساعد الجانب العملي للمجموعة بفنيات الحوار والمناقشة الجماعية والتحدث الفردي ومشاهدة النماذج الحية ومعرفة السلبيات التي يتسبب بها الادمان الرقمي بسبب عدم فهم مخاطرة وسوء الاستخدام وعدم ادارة الوقت كل ذلك له اثر في عملية خفض حالة الادمان الرقمي لدى الطلاب مما ساهم الاسلوب الارشادي المعرفي بعملية خفض للظاهرة السلبي وهي الادمان الالكتروني مع رفع مستوى الوعي والادراك التقني المستخدم لدى الفرد مع خفض الضغوط وادار الانفعالات وتقسيم الوقت واعادة الدمج الاجتماعي والمشاركة بالانشطات والفعاليات المدرسية والاجتماعي التي تتوافق وميوله وحاجاته.

التوصيات

- 1- تدريب المرشدين التربويين ومدراء المدارس والكوادر التربوية في المديرية العامة للتربية على مظاهر الإدمان الإلكتروني ومخاطره وسبل تشخيصها ومعالجته.
- 2- توجيه اولياء الامور وتنبيههم بمتابعة سلوكيات ابنائهم واطاق استعمالهم للأجهزة الرقمية والحاسوبية والالعاب الإلكترونية ومخاطرها على بنائهم النفسي والانفعالي والترامتهم المدرسية والاجتماعية.
- 3- عقد ورش مع طلاب الاعدادية داخل المدرسة من المرشد التربوي والمدير ومرشدين الصفوف لتوعية من مخاطر الإدمان الرقمي والالعاب الإلكترونية واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وتدريبهم على ادارة الوقت وتحقيق الاتزان بين الالتزامات والواجبات المدرسية والبيتية.

المقترحات

- 1- اجراء دراسة بعنوان الإدمان الرقمي وعلاقته بالاعتراب النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية.
- 2- اجراء دراسة بعنوان اثر برنامج ارشادي معرفي في تنمية التفاؤل الواقعي لدى طلاب المرحلة الاعدادية.
- 3- اجراء دراسة بعنوان دور الارشاد التربوي في بناء الهوية الدراسية لدى طلاب المرحلة الاعدادية

المراجع

- 1- رامي، علي احمد (2016) التغيرات الاجتماعية المعاصرة، ط1، دار الفجر الجديد للنشر والتوزيع ، بيروت.
- 2- المرسومي، جلال عباس(2017) التوافق الانفعالي في المؤسسة التربوية، ط1، دار البنفسج للنشر، بغداد.
- 3- البهنساوي، عبد الودود ممدود (2018) الحياة الاجتماعية بين النمو النفسي والاجتماعي للفرد، ط1، مطبعة المفكر العربي للنشر والتوزيع، دمشق.
- 4- الصوفي، محمود احمد، (2014) الانسان بين الثقافة الالكترونية والقيم الموروثة، ط1، دار الزيفون للنشر، بيروت.
- 5- سامر، عبد الله جاسم (2019) التعليم والتعلم في المرحلة الثانوية، مطبعة جريز للنشر والتوزيع، الاسكندرية.
- 6- رؤوف، صالح سعد (2016) برامج الارشاد التربوي ، ط1، دار المعرفة العلمية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 7- الرازي، ابو بكر عبد القادر(1403هـ - 1983م) مختار الصحاح، دار الرسالة للنشر، الكويت.
- 8- سروان، سالم احمد (2015) الانسان والمفاهيم الرقمية ، ط1، دار الاجراس للنشر والتوزيع، بيروت.
- 9- ابو اسعد، احمد عبد اللطيف وعريبات، أحمد (2009): نظريات الإرشاد النفسي والتربوي. ط1، دار المسيرة، عمان، الأردن.
- 10- القحاني ، فادي طلال (2017): الارشاد النفسي واساليبه الحديثة. ط1، دار المصطفى للنشر، المنامة.
- 11- الخواجه، عبد الفتاح محمد (2009): الارشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق. ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع. القاهرة.
- 12- قاسم ، براء جميل (2019) الارشاد المعرفي بين النظري والتطبيقي , دار الافنان للنشر والتوزيع, بيروت.
- 13- القرعان ، احمد خليل (2013): التوجيه الارشاد النفسي والمهني ، ط1، دار حمورابي للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن.
- 14- علي، اسماء صالح، واخرون، (2019) إدمان الانترنت و علاقته بالتسويق الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة كلية التربية للعلوم الإنسانية، المجلد 44، العدد 4ب (31 ديسمبر/كانون الأول 2019)، ص ص. 18-40، 23ص..
- 15- بدوي، غادة حسين (2022) الإدمان الرقمي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة مستقبل التربية العربية، كلية التربية بالسويس – جامعة السويس، المجلد 24، العدد 134، 169-202.
- 16-Manish Kumar and Anwasha Monda, 2018, A study on Internet addiction and its relation to psychopathology and self-esteem among college students, journal Ind Psychiatry J. 2018 Jan-Jun; 27(1): 61–66. doi: 10.4103/ipj.ipj_61_17