

فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي الواقعي في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض سلوك إدمان الإنترنت لدى المراهقين

محمد فهد علي الدهام*

سهام درويش أبو عيطة**

الملخص_ هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية الإرشاد الجمعي الواقعي في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض سلوك إدمان الإنترنت لدى المراهقين، وبلغ عدد أفراد الدراسة (30) طالباً من مدمني الإنترنت، من مدرستين في مدينة عمان، تتراوح أعمارهم بين (14-18) سنة، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ تجريبية تلقت تدريباً لتحسين المهارات الاجتماعية وخفض سلوك إدمان الإنترنت، لمدة (14) جلسة إرشادية، بواقع جلستين اسبوعياً، في حين لم تخضع المجموعة الضابطة لأي تدريب. تم تطبيق مقياس إدمان الإنترنت ومقياس المهارات الاجتماعية على جميع أفراد الدراسة كقياس قبلي ثم تطبيق البرنامج الإرشادي المستند إلى النظرية الواقعية على أفراد المجموعة التجريبية، وبعد انتهاء البرنامج تم تطبيق أداتي الدراسة على جميع أفراد الدراسة كقياس بعدي، ثم استخدام تحليل التباين المشترك (ANACOVA) لاستقصاء اثر البرنامج على المجموعة التجريبية. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية على مقياس إدمان الإنترنت ومقياس المهارات الاجتماعية البعدي، وبعد ذلك قام الباحثان بإجراء اختبار المتابعة على العينة التجريبية، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي والمتابعة لصالح المتابعة على أداتي الدراسة. انتهت الدراسة ببعض التوصيات منها: أن تكون هناك جلسات فردية لمساعدة المدمنين على الإنترنت لتحسين المهارات الاجتماعية التي أكدتها الفروق الدالة إحصائياً على مقياس المتابعة.

الكلمات المفتاحية: برنامج الإرشاد الواقعي، إدمان الإنترنت، المهارات الاجتماعية، المراهقين.

* كلية الدراسات العليا - الجامعة الهاشمية.

** الجامعة الهاشمية.

فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي الواقعي في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض سلوك إدمان الإنترنت لدى المراهقين

1. المقدمة

كنوع من السلوك القهري الذي يترتب عليه آثار سلبية على المستوى الجسدي والنفسي والاجتماعي؛ عندها يصبح الفرد مدمناً على الإنترنت [5]؛ لتبدأ الأعراض الانفعالية للإدمان على الإنترنت في الظهور والسيطرة، وهي تتلخص في الشعور بالذنب والقلق والكآبة وعدم الأمانة وعدم إعطاء معنى للوقت والعزلة والاندفاعية، أما الأعراض الجسدية للإدمان على الإنترنت؛ فهي تتمثل في الألم في الظهر والصداع، والاضطرابات في النوم والزيادة أو النقصان في الوزن [6]. أما بالنسبة لآثار إدمان الإنترنت على المدى القصير فهي تشمل المهام التي لم تكتمل، والمسؤوليات المنسية وزيادة الوزن، وينظر إلى الآثار على المدى الطويل أكثر في الأعراض الجسدية مثل آلام الظهر، آلام الرقبة، ومشاكل في الرؤية من التحديق في الشاشة. كما ويمكن أن يؤدي إلى الإفلاس، وخاصة إذا ركزت الوقت الذي يقضيه على الإنترنت على التسوق، والقمار.

ومع ازدياد أهمية شبكة الإنترنت وفوائدها المتعددة في مجالات الحياة المختلفة إلا أن هناك الكثير من المستخدمين الذين يسيئون توظيفها ويستخدمونها لعدد ساعات كبير ومفرطة؛ مما يؤثر سلباً عليهم وعلى كافة جوانب حياتهم الأكاديمية والمهنية والأسرية. ولعل مشكلة الإدمان على شبكة الإنترنت هي من المشكلات التي أصبحت تشكل ظاهرة مخيفة في مجتمعاتنا، بالأخص في أوساط فئة المراهقين، فقد كشفت دراسة طولية أجراها Kraut [7] عن وجود آثار نفسية، واجتماعية سلبية لاستخدام الإنترنت. حيث أشارت النتائج إلى أنه كلما زاد استخدام الإنترنت انخفض مستوى النشاط الاجتماعي، وازداد مستوى الشعور بالعزلة الاجتماعية.

أشارت جريدة الغد [15] إلى آخر البيانات الصادرة من هيئة تنظيم قطاع الاتصالات بتوسع قاعدة مستخدمي الإنترنت في الأردن لتتجاوز مع نهاية الربع الأول من العام الحالي حاجز (5.9) مليون مستخدم للإنترنت، بنسبة انتشار (76%) من عدد السكان، وأشارت الإحصاءات الرسمية بان هذه القاعدة من مستخدمي الإنترنت تعتمد في الولوج واستخدام الشبكة العنكبوتية على أكثر من (1.94) مليون مشترك في مختلف تقنيات الإنترنت السلكية واللاسلكية، ولكن معظمها تركز في تقنية الجيل الثالث للإنترنت المتنقل عريض النطاق بحوالي 1.6 مليون مشترك.

وجاء بدراسة القضاة [8]، تحديد مدى انتشار إدمان الإنترنت بين طلبة الجامعات الأردنية، وتكونت عينة الدراسة من (363) طالباً، و(646) طالبة، وقد استخدم الباحث أداة لجمع البيانات، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن (42.5%) من الطلبة هم في مستوى الإدمان المعتدل المرتفع، وأن (11.6%) متوسطي الإدمان، وأن (0.9%) من الطلبة هم في مستوى شديد الإدمان، وأن (45%) من الطلبة لا يعتبرون من مدمني الإنترنت، واختتمت الدراسة بمجموعة من التوصيات لزيادة الوعي بين أعضاء الهيئة التدريسية والهيئة الإدارية والطلبة بالعواقب

يتسم العصر الحالي بانتشار نظم الاتصالات، حيث يشهد المجتمع العالمي المعاصر حقبة جديدة من التطورات العلمية الهائلة، والتي أدت إلى تضاعف انتشار وسائل الاتصال وتنوعها، الأمر الذي جعل العالم قرية إلكترونية، تتميز بالتطور المتسارع والتغيير المستمر، إذ أن انتشار شبكات الإنترنت في السنوات الأخيرة ورغم فوائدها الكثيرة إلا أن هناك جدلاً قائماً حولها، حيث تختلط الرؤى أثناء التحليلات الفكرية لحالة التشكل الثقافي، والسياسي، والاقتصادي العالمي التي تصنعها التطورات المصاحبة للإنترنت وشبكات الاتصال ووسائلها.

ولعل تحول استخدام الإنترنت إلى ظاهرة اجتماعية عامة دفع بالعديد من الباحثين في مجال التربية ومجال علم الاجتماع وعلم النفس إلى دراستها كظاهرة لها أثارها الاجتماعية والتربوية والنفسية، وتتبع هذه الآثار في أنماط تفكير وسلوك المستخدمين والمتابعين، وفي مقدمتهم الشباب ودراسة طبيعة التأثير الذي تلعبه شبكات الإنترنت وشبكات التواصل في التنشئة الاجتماعية وما تغرسه من قيم وسلوكيات تؤثر في المظهر الخارجي والتوافق الاجتماعي والقيمي [1].

والعصر الراهن المسمى بالعصر الرقمي يشير إلى اتساع نطاق استخدام شبكة الإنترنت، فشبكة الإنترنت تستخدمها معظم فئات المجتمع، الأطفال والبالغون وكبار السن وأيضاً كافة طبقات المجتمع سواء أكانت مرتفعة أم متوسطة أم منخفضة الدخل، فأصبحت شبكة الإنترنت مسيطرة على كافة مجالات الحياة الاجتماعية كوسيلة إلى الاتصال وتبادل الأفكار والمعلومات [2].

وأصبح بإمكان أي شخص وبلمسة واحدة بإصبع اليد أن يكون على صلة بالعالم كله، وأن يحصل على المعلومات بسرعة هائلة، وأن ينشئ صداقات مع أشخاص آخرين في كل أنحاء العالم، وبالتالي فإنه يمكن القول إن لكل تقدم مزايا وعيوب واستخدام الإنترنت لا يخلو من الإيجابيات والسلبيات؛ إلا أن الخطر يكمن في الأثر السلبي لاستخدام الإنترنت على النواحي الإيجابية؛ فالفرد الذي يسئ استخدام الإنترنت قد يشهد ثغرات سلبية في شخصيته مثل: الاغتراب النفسي والعزلة وانخفاض مهارات التواصل، وقد يكون عرضة لمشكلات القلق والتوتر [3]. كما وأدخلت شبكة الإنترنت كوسيلة اتصال جملة من التفاعلات السلوكية الثقافية المرتبطة بها، والتي كان لها انعكاساتها وآثارها الواسعة على الصعيد الفردي والأسري والمجتمعي، وقد أدى هذا إلى شيوع أنماط جديدة ومتزايدة من السلوكيات والقيم الاجتماعية التي أثرت، وبشكل واسع في عملية التفاعل الاجتماعي، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي [4].

عندما يفرط الإنسان في استخدام الإنترنت بصورة مبالغ فيها تزيد عن الاستخدام الطبيعي؛ من حيث المدة الزمنية ونوعية الاستخدام، ويجد الفرد نفسه مدفوعاً بشكل قسري دون الحاجة الفعلية إلى استخدام الإنترنت، ولا يستطيع التوقف عن هذا السلوك أو مقاومته

فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي الواقعي في تحسين المهارات الاجتماعية

محمد الدهام وسهام أبو عيطة

- التحمل.
- استخدام كميات كبيرة من المواد لفترة طويلة أكثر مما هو مقصود.
- الرغبة، أو الجهود غير الناجحة لقطع المادة.
- انخفاض الأنشطة الاجتماعية والمهنية.
- استمرار الاستخدام له تأثيرات سلبية.
- ينظر إلى إدمان الإنترنت على أنه اضطراب يتضمن فقدان السيطرة، وقد اعتمد ايفان كولبرج في تحديده إدمان الإنترنت على المعايير التالية:
- فقدان السيطرة، ويقصد بها فقدان السيطرة على الوقت الذي يقضيه الفرد في استخدام الإنترنت.
- وجود كرب واضح، واستهلاك للوقت.
- مواجهة الفرد مشكلات اجتماعية ومهنية ومالية.
- عدم الظهور خلال دورة هوس أو هوس خفيف [17].
- كما قامت عالمة الامريكية Young [18] بوضع ثمانية معايير إذا توفرت لدى الفرد خمسة منها يعتبر مدمناً على الإنترنت، وهذه المعايير هي:
- الاهتمام في التفكير بالإنترنت.
- الشعور بالحاجة لاستخدام الإنترنت مع زيادة الوقت لبلوغ الرضا.
- استخدام الإنترنت وقتاً أطول من الوقت المخطط له.
- الشعور بالقلق، والمزاجية، والاكتئاب، وسرعة الغضب عند محاولة وقف استخدام الإنترنت.
- الكذب على أفراد الأسرة أو الآخرين حول الأنشطة التي يمارسها الفرد أثناء استخدام الإنترنت.
- المحاولات الفاشلة وغير الناجحة في السيطرة على استخدام الإنترنت.
- استخدام الإنترنت للهروب من المشكلات التي تواجه الفرد.
- وجود مخاطر لفقدان علاقات مهمه بالعمل أو التعليم، أو فقدان العمل بسبب الإنترنت.
- ويشتمل إدمان الإنترنت على فقدان السيطرة على استخدام الإنترنت، ووجود أعراض انسحاب مرتبطة بقطع استخدام الإنترنت، مثل: القلق، سرعة الغضب، بالإضافة إلى ان الإنترنت يعطل جوانب وظيفية مهنية، أو اجتماعية، أو أكاديمية، أو أن الإنترنت ينطوي على مخاطر تهدد سير الحياة المعتادة للفرد ضمن مختلف جوانبها [19].
- كانت أولى الدراسات التي أجريت من أجل تفحص وجود إدمان الإنترنت هي دراسة Young [18] حيث شملت هذه الدراسة بناء استبانة موجزة من سبعة بنود لكي تستخدم لقياس إدمان الإنترنت ومن أمثلة أسئلة الواردة في الاستبيان: هل تشعر بأنك منشغلاً بالإنترنت؟ هل بذلت جهود متكررة غير ناجحة للتحكم في استخدام الإنترنت؟ وتم تصميم المقياس للتمييز بين المستخدمين المعتمدين على الإنترنت والذين لا يعتمدون عليه، وتكونت عينة الدراسة من 496 شخصاً من خلال مواقع شبكة الإنترنت، والصحف الوطنية، ومنشورات وزعت في الجامعات المحلية، وتم تحديد الفرد المعتمد على الإنترنت بأنه الذي يجيب على ثلاثة أسئلة أو أكثر من الأسئلة السبعة بنعم، وقد أسفرت النتائج على أن 396 شخصاً بنسبة (80%) تم تصنيفهم على أنهم معتمدين على الإنترنت، وأكدت يونغ أن الأفراد المعتمدين على الإنترنت يستخدمون الإنترنت بمعدل 38.5 ساعة في الأسبوع مقارنة بالأفراد غير

- السيئة للإفراط في استخدام الإنترنت على طلبة الجامعات، كما أكدت على ضرورة تقديم برامج إرشادية للطلبة في مستويات الإدمان المعتدل والمتوسط قبل أن يصبحوا مدمني إنترنت.
- وهناك دراسات حول التعرف على الخصائص النفسية والاجتماعية لمدمني الإنترنت، والتي جاء بها الشعور بالوحدة، والعزلة الاجتماعية، تدني مفهوم الذات، وقلة التفاعل الاجتماعي، حيث أشارت الدراسات إلى وجود ارتباط بين استخدام الإنترنت، وظهور خصائص نفسية واجتماعية لدى مستخدمي الإنترنت [3;4;6;9;10;11;12].
- إن أول من أطلق مصطلح إدمان الإنترنت هي عالمة الامريكية كيمبرلي يونغ التي تعد من أوائل العلماء الذين عكفوا على دراسة ظاهرة إدمان الإنترنت في الولايات المتحدة الامريكية، وتعرف يونغ إدمان الإنترنت بأنه " استخدام الإنترنت أكثر من (38) ساعة أسبوعياً"، كما قامت Young [13] بتأسيس مركز إدارة الإدمان على الإنترنت (Center For Internet Addiction) لبحث وعلاج ظاهرة إدمان الإنترنت، وقد قامت بإصدار كتابين حول ظاهرة إدمان الإنترنت هما الوقوع في قبضة الإنترنت، والتورط في الشبكة (Tangled in the Web).
- تشير Orzack [14] بأن إدمان الإنترنت هو " المصطلح الذي يصف الأفراد الذين يقضون فترات طويلة جداً في استخدام الإنترنت، ويصبحون معزولين عن أصدقائهم وأسرهم، ولا يباليون بأعمالهم التي يقومون بها، وأخيراً يغيرون إدراكهم عن العالم الذي حولهم".
- كما قامت منظمة الصحة العالمية بتوسعة نطاق مصطلح الإدمان المرضي ليشتمل جميع أشكال الإدمان التي يقبل عليها الفرد بشكل غير طبيعي، حيث تؤثر على حياته ليشمل أي أمر يرافقه استمرار في الرغبة والسلوك بشكل يستحوذ على الإنسان، فيطغى على احتياجاته الرئيسية، مثل نشاطات الحياة والعمل والعلاقات الاجتماعية .
- يذكر ريتشارد ديفز [16] أن إدمان الإنترنت يشمل سلوكيات مرضية وأفكار لا تكيفية، فالسلوكيات المرضية تتضمن مشكلات بين شخصية في العمل أو الدراسة، وإهمال الأصدقاء والمسؤوليات الأسرية والشخصية، وبروز أعراض الانسحاب، عندما لا يكون بإمكان الفرد استخدام الإنترنت، مثل سرعة الغضب، وتغير نمط الحياة في سبيل استخدام الإنترنت، وانخفاض عام في الأنشطة الجسدية، والحرمان من النوم، أو تغير نمط النوم في سبيل قضاء وقت على الإنترنت.
- أما الافكار اللاتكيفية فهي تشمل أفكاراً وسواسية حول الإنترنت، تتمثل في ضعف السيطرة على استخدام الإنترنت، وسيطرة أفكار بأن الإنترنت هو الصديق الوحيد، والاعتقاد بأن الإنترنت هو المكان الوحيد الذي يشعر الفرد بأنه جيد، وكذلك الشعور بالذنب عندما لا يقوم باستخدام الإنترنت. وقام (Ivan Goldberg) المذكور في أبو جدي [9]، بنشر نكتة على إحدى صفحات الإنترنت بعنوان (أعراض إدمان الإنترنت) أثار تسلمه رسالة من أحد مستخدمي الإنترنت يشرح له كيف تعطلت وظائف حياته نتيجة الاستخدام المفرط للإنترنت.
- تم تطبيق معايير إساءة استخدام المواد (Substance Abused) المعتمدة في الدليل التشخيصي الرابع للاضطرابات النفسية (DSM IV) بغرض تطبيق نفس هذه المعايير على إدمان الإنترنت، ومن هذه الأعراض ما يلي:

ثالثاً: أضرار الأسرة الاجتماعية: تتمثل هذه الأضرار في كثرة الخلافات الزوجية بسبب إدمان أحدهم على استخدام الإنترنت، والانشغال عن الطرف الآخر، وكذلك فإن الإدمان على الإنترنت يؤثر سلباً على العلاقات الشخصية للمدمن فتقلص علاقاته بسبب استبداله للعلاقات الحقيقية في الواقع بعلاقات افتراضية في شبكة الإنترنت، مما يقلل من نشاطه الاجتماعي [24].

رابعاً: الأضرار الأكاديمية والمهنية: من أهم الأضرار التي قد تلحق بالفرد نتيجة إدمان الإنترنت على المستوى الأكاديمي هي تدني التحصيل الدراسي، بسبب السهر مطولاً على الإنترنت، والغياب المتكرر عن حضور الحصص الدراسية، أما من الناحية المهنية فتتمثل في ضعف أداء الأفراد بسبب انشغال الفرد بالإفراط في استخدام الإنترنت، وقد يكون عرضة لفقدان العمل نتيجة لذلك [3].

خامساً: الأضرار المادية: تتمثل الأضرار المادية في دفع مبالغ مالية كبيرة من أجل الاشتراكات الشهرية أو الاشتراك ببعض المواقع التي تتطلب دفع مبالغ مالية عالية، وكذلك دفع المبالغ المالية على أجهزة الإنترنت وملحقاتها [22].

أنواع إدمان الإنترنت:

قسمت [25] Young إدمان الإنترنت إلى خمسة أنواع رئيسة تتمثل بما يلي:

- إدمان الفضاء الجنسي ومواقع الجنس الإباحية.
- إدمان العلاقات عبر الفضاء المعلوماتي (علاقات قاعات الدردشة).
- الزام الإنترنت (مثل المقامرة والبث عبر الإنترنت).
- الإفراط المعلوماتي، كالبحث عن المعلومات الزائدة عن الحد عبر الإنترنت.

- الإدمان على ألعاب الإنترنت بشكل زائد عن الحد الطبيعي.

وتقترح Young [13] عدداً من الحلول العلاجية لحالات الإدمان على شبكات الإنترنت ومن أهم هذه الاستراتيجيات:

- وضع أهداف وخطط مسبقة: عن طريق وضع مخطط مسبق لجميع أيام الأسبوع بهدف تحديد بشكل واضح كم عدد الساعات المخصصة لاستخدام الإنترنت، وعلى المدى البعيد يولد هذا السلوك لدى الفرد إحساساً بقدرته على التحكم في استخدام شبكة الإنترنت.
- ممارسة العكس: يتطلب تحديد نمط استخدام الفرد لشبكة الإنترنت ثم محاولة كسر هذه العادة عن طريق تقديم أنشطة محايدة.
- بطاقات التذكير: يقوم الفرد بكتابة الآثار السلبية للاستخدام المفرط للإنترنت على بطاقات، كمشكلات العمل مثلاً، وكذلك كتابة فوائد وإيجابيات الحد من الإفراط في استخدام الإنترنت، وحمل هذه البطاقات بشكل مستمر بهدف التذكير يساعد الفرد في تجنب سوء استخدام الإنترنت.

- استخدام ساعة التوقف: تساعد ساعة التوقف الفرد بتذكيره بموعد انتهاء وقت استخدام الإنترنت.

وبمراجعة الأدب التربوي، وجد الباحثان بعض الدراسات التي بحثت في فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي في خفض نسبة إدمان الإنترنت فهدفت دراسة KIM [26] إلى الكشف عن أثر برنامج إرشادي قائم على العلاج الواقعي في خفض مستوى إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة،

المعتمدين على الإنترنت بمتوسط (4) ساعات في الأسبوع، وأن العديد من الأفراد المعتمدين على الإنترنت قد قرروا أن سلوكياتهم المعتمدة على الإنترنت لها علاقة بالتحمل، وفقدان السيطرة، والانسحاب، وضعف الأداء في المجالات الأكاديمية والاجتماعية والمهنية.

كما ذكر Anderson [20] أن نسب انتشار إدمان الإنترنت لدى (30) ألف طالب وطالبة في ثماني مؤسسات للتعليم العالي بلغت تقريباً (10%) معظمهم من الذكور، وتوصل ولش [34] عندما استطلع عينة مكونة من (810) من طلبة جامعة بوسطن بأن (8%) من أفراد عينة الدراسة تحقق لديها معايير إدمان الإنترنت وكان معظمهم من الذكور، وكذلك أشار وانج ولي وتشنج [21] إلى أن نسبة انتشار إدمان الإنترنت على عينة مكونة من (14111) بلغت (3.5) وان (18.5) لديهم احتمالية الإدمان على الإنترنت.

العوامل المؤدية للإدمان على الإنترنت:

إن من أهم العوامل التي قد تساهم بشكل كبير في وقوع الفرد في فخ الإدمان على الإنترنت تتمثل بما يلي:

- ضعف إدارة الوقت.

- التحرر من الرقابة الوالدية.

- عدم وجود الرقابة على الإنترنت.

- الهروب من الضغوطات والمشكلات.

- الافتقار إلى الحب، والعاطفة والبحث عنها على شبكة الإنترنت.

ومن العوامل المؤدية إلى الإدمان على الإنترنت أيضاً: الملل والفراغ، والوحدة والمشاكل الاقتصادية والاجتماعية، وكذلك السرية في استخدامه والراحة والمغريات الكثيرة في الإنترنت وضعف إقامة علاقة اجتماعية بسبب الخجل والعزلة الاجتماعية [22].

أعراض الإدمان على الإنترنت:

توجد عدة أعراض للإدمان على الإنترنت وهي كالتالي:

- قضاء ساعات طويلة على شبكة الإنترنت بشكل يتعارض مع أداء المهام اليومية.
- الشعور بالعجز عند التقليل من عدد ساعات استخدام الإنترنت.
- الانهماك الكامل في شبكة الإنترنت.
- الاحساس بالقلق والفرغ، والضجر، والكآبة عند التوقف لفترة معينة عن استخدام الإنترنت [10].

أهم مخاطر وأضرار الإدمان على الإنترنت:

أولاً: الأضرار الصحية الجسدية: من أهم هذه الأضرار اضطراب النوم، وقلته بسبب الجلوس لساعات طويلة على الإنترنت، كذلك يؤدي لأمراض العيون بسبب تعرض العين للأشعة المنبعثة من الجهاز، كذلك يسبب إدمان الإنترنت اضطراب في الأكل بحيث يتم تناول الطعام بسرعة وعلى الجهاز أحياناً، لا سيما وأن ذلك يكون بقلّة الحركة مما يكون له دور كبير في زيادة الوزن [23].

ثانياً: الأضرار الصحية النفسية: إن البقاء لفترات طويلة على الإنترنت تجعل الفرد في عزلة عن ممارسة حياته الاجتماعية الطبيعية، مما يؤدي إلى الانطوائية، والشعور بالذاتية وعدم تقدير الأمور بتقديرها الصحيح، كذلك تفاقم المشكلات الأسرية والمشكلات المهنية تسبب في تفاقم الحالة النفسية للمدمن [13].

فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي الواقعي في تحسين المهارات الاجتماعية

محمد الدهام وسهام أبو عيطة

في الحد من إدمان الإنترنت وتحسين المهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات جامعة أصفهان بإيران، تم اختيار (36) طالبة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ مجموعة تجريبية ضمت (16) طالبة، ومجموعة ضابطة ضمت (16) طالبة، تم تطبيق مقياس إدمان الإنترنت، ومقياس المهارات الاجتماعية على أفراد الدراسة، وبعد ذلك تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، بواقع (10) جلسات للحد من إدمان الإنترنت والتدريب على المهارات الاجتماعية وفق نموذج السيكدوراما، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى انخفاض كبير في الإدمان على الإنترنت وتحسن المهارات الاجتماعية لدى الطالبات، وأكد الباحث على فعالية السيكدوراما في الحد من إدمان الإنترنت وتحسين المهارات الاجتماعية.

أما دراسة Young [29] فقد هدفت إلى التعرف على فعالية نموذج العلاج المعرفي السلوكي لخفض الإدمان على الإنترنت (CBT-IA) وهو نموذج شامل يتكون من ثلاث مراحل: السيطرة على استخدام الإنترنت القهري، وإعادة الهيكلة المعرفية والتحصي، وتعديل التشوهات المعرفية التي تؤدي إلى إدمان الإنترنت، وتقنيات للتصدي للضرر ومعالجة القضايا المشتركة بين المدمنين، وكان هذا النموذج الأول من نوعه، وبلغ عدد المشاركين في البرنامج (128) مسترشداً في هونغ كونغ، وتم تطبيق مقياس إدمان الإنترنت (IAT) على المشاركين في البرنامج، وتكون البرنامج من (12) جلسة اسبوعياً، وبعد نهاية الأسبوع الأخير تم قياس نتائج العلاج، وإجراء قياساً لمتابعة البرنامج بعد ستة أشهر، وأظهرت النتائج أن أكثر من (95%) من المشاركين في البرنامج كانوا قادرين على إدارة الأعراض عند الأسبوع الثاني عشر، وأن (78%) من المشاركين ضبطوا استخدام الإنترنت بعد ستة أشهر.

دراسة ليو وآخرون [30] التي هدفت إلى معرفة أثر العلاج الجمعي متعدد الأسر (MFGT) في الحد من إدمان الإنترنت لدى المراهقين، وكان عدد المشاركين في البرنامج (92) مشاركاً، منهم (46) مراهقاً يعاني من إدمان الإنترنت تراوحت أعمارهم بين (12-18) سنة، وكان عدد أولياء الأمور (46) تراوحت أعمارهم بين (35-46) سنة، تم إشراكهم في المجموعة التجريبية، وكانت تدار الاستبيانات في ثلاث مراحل، ما قبل البرنامج، بعد البرنامج، وثلاثة أشهر للمتابعة، وأشارت النتائج إلى تراجع كبير في متوسط درجة ونسبة المراهقين في إدمان الإنترنت في مرحلة مع بعد البرنامج ومرحلة المتابعة، وكان البرنامج يحتوي على (6) جلسات للحد من إدمان الإنترنت لدى المراهقين، ويمكن تنفيذها كجزء من خدمات عيادة الرعاية الأولية الروتينية، كما أن دعم نظام الأسرة أمر بالغ الأهمية في الحفاظ على تأثير برنامج (MFGT)، وتعليم أولياء الأمور للتفاعل الإيجابي مع المراهقين، وتلبية الاحتياجات النفسية للمراهقين ينبغي أن تدرج في البرامج الوقائية للإدمان.

التعقيب على الدراسات السابقة

تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في عدة محاور أهمها:

- قدمت برنامج إرشاد جمعي واقعي فعال في خفض سلوك إدمان الإنترنت.
- أجريت الدراسة على أفراد في فئة عمرية تتراوح بين (14-18) سنة.
- العمل مع فئة المراهقين الذين يتواجدون في منطقة نائية وأقل حظاً.
- وجهت نظر المسؤولين في وزارة التربية وأولياء الأمور والطلبة إلى أهمية

تكونت عينة الدراسة من 276 طالباً جامعياً بجامعة Busan في كوريا تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي على العينة التجريبية بواقع جلستين لكل أسبوع لمدة خمس أسابيع متتالية، وكان البرنامج الإرشادي مبنياً على نظرية الاختيار والتحكم والعلاج بالواقع بالإضافة إلى استخدام أساليب مثل إدارة الوقت واستخدام بطاقات التذكير، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في اثنين من المتغيرات الفكرية الإدمانية التلقائي والتحمل. في دراسة أبو غزالة [19]، التي هدفت إلى معرفة فعالية الإرشاد بالواقع في خفض مستوى الإدمان على الإنترنت ورفع تقدير الذات لدى طلبة الجامعات، تكونت عينة الدراسة من (26) طالباً من جامعة القاهرة، من الذين حصلوا على درجات عالية على مقياس إدمان الإنترنت، ودرجات منخفضة على مقياس تقدير الذات، تم تقسيم أفراد الدراسة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، وأشارت نتائج الدراسة إلى انخفاض مستوى إدمان الإنترنت لدى أفراد المجموعة التجريبية مما يؤكد من فعالية البرنامج في خفض مستوى إدمان الإنترنت.

وهدف دراسة الرفاعي [23] إلى استقصاء أثر برنامج إرشادي لتعديل سلوك استخدام الإنترنت لدى طالبات جامعة الملك عبدالعزيز بجدة المدمنات على الإنترنت، تكونت عينة الدراسة من (70) طالبة من الطالبات اللاتي حصلن على أعلى الدرجات على مقياس الإنترنت، تتراوح درجاتهم بين (70-93) درجة، تم اختيارهن من بين (320) طالبة طبق عليها المقياس، وتم تقسيم الطالبات إلى مجموعتين؛ مجموعة تجريبية ضمت (35) طالبة، ومجموعة ضابطة ضمت (35) طالبة، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي على العينة التجريبية، بواقع (15) جلسة، تطبق كل أسبوع جلستين من جلسات البرنامج، واستخدمت الباحثة في تطبيق البرنامج عدداً من المهارات، كالتمرين على الاسترخاء، وتنظيم الوقت، ومهارة حل المشكلات، والتدريب على السلوك التوكيدي، وبعد تطبيق البرنامج أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح التطبيق البعدي وحدوث انخفاض في مستوى استخدام الإنترنت بشق أبعاده، مما يؤكد فعالية البرنامج، إي أن البرنامج الإرشادي قلل من ساعات الاستخدام اليومي للإنترنت، وقلل من المشاعر السلبية التي يعاني منها أفراد المجموعة والتي كان سبباً في اللجوء إلى الإنترنت.

أما دراسة العبيدي [27] التي فقد هدفت إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي لخفض درجة إدمان الإنترنت لدى طلبة المرحلة الثانوية في الرياض، وتكونت عينة الدراسة من (28) طالباً من طلبة المرحلة الثانوية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية (14) طالباً لكل مجموعة، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى إدمان الإنترنت في أكثر أعراضه في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وأوصت الدراسة بزيادة اهتمام المرشدين بموضوع إدمان الإنترنت باعتباره من الاضطرابات السلوكية الحديثة، وإجراء المزيد من الأبحاث عن الأسباب النفسية والاجتماعية الدافعة لإدمان الإنترنت.

دراسة Kooraki [28] لاستقصاء ومعرفة مدى فعالية السيكدوراما

خفض سلوك إدمان الإنترنت.

- يلاحظ مما سبق أن نتائج الدراسات السابقة قد أظهرت فعالية الإرشاد الجمعي الواقعي في معالجة إدمان الإنترنت ومن هذه الدراسات أبو غزالة [19] و [26] Kim. ومن جهة أخرى أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى استخدام أساليب متعددة في معالجة إدمان الإنترنت، حيث استخدمت مجموعة من الأساليب منها: العلاج المعرفي السلوكي، السيكودراما، العلاج الجمعي متعدد الأسر، إضافة إلى أساليب علاجية أخرى.

2. مشكلة الدراسة

أصبح إدمان الإنترنت مشكلة سلوكية لم تكن ضمن قائمة المشكلات السلوكية المعروفة من قبل، وخاصةً أن المراهقين هم أكثر عرضة لاستخدام الإنترنت الاستخدام المرضي بسبب المرحلة العمرية التي يمر بها المراهقون، وضعف قدرة المراهقين وحب الاستطلاع والتعرف على كل جديد بعيد عن سلطة الأسرة والمدرسة، وعدم السيطرة على حب الاستطلاع والتعرف على كل جديد يحرك اهتماماتهم كالإنترنت أو الكمبيوتر، وقد لاحظ الباحث الرئيس خلال عمله مع المراهقين، تعلق المراهقين بالإنترنت، وأثره على تعاملهم مع الآخرين من زملاء، المعلمين، الذي بدوره يؤدي إلى عزلتهم عن التفاعل مع المحيطين.

وإدمان الإنترنت له الأثر السلبي على الصحة النفسية ومخارجتها المختلفة، وهذا ما أشارت إليه دراسات عديدة، حيث أشارت إلى أن إدمان الإنترنت يرتبط سلبياً مع عدة متغيرات أهمها: العزلة الاجتماعية، الوحدة النفسية، القلق، الاكتئاب، والانطوائية، والإحباط. [3;4;6;9]

من هنا جاءت الدراسة الحالية لتبلور مشكلتها في محاولة الوقوف على الآثار الاجتماعية للإدمان على الإنترنت وإعداد برنامج قائم على النظرية الواقعية لخفض سلوك إدمان الإنترنت وتحسين المهارات الاجتماعية لدى عينه من المراهقين، والتعرف على أثر هذا البرنامج في تنمية المهارات الاجتماعية لدى عينه الدراسة، وبشكل أكثر دقة حاولت الدراسة الحالية الإجابة عن السؤال الرئيس التالي: ما مدى فعالية برنامج الإرشاد الجمعي الواقعي في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض سلوك إدمان الإنترنت لدى المراهقين؟

أ. فرضيات الدراسة

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة البعدي على مقياس إدمان الإنترنت لصالح المجموعة التجريبية.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة البعدي على مقياس المهارات الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية البعدي والأداء في مرحلة المتابعة على مقياس إدمان الإنترنت.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية البعدي والأداء في مرحلة

المتابعة على مقياس المهارات الاجتماعية.

ب. اهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي الواقعي في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض سلوك إدمان الإنترنت لدى المراهقين، ويتفرع من هذا الهدف مجموع الأهداف الفرعية الآتية:

- تطوير ثلاث أدوات حول متغيرات الدراسة، لقياس سلوك إدمان الإنترنت، والمهارات الاجتماعية.

- بناء برنامج إرشاد جمعي مستند إلى النظرية الواقعية لتحسين المهارات الاجتماعية وخفض سلوك إدمان الإنترنت.

- التعرف على فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي الواقعي في تحسين المهارات الاجتماعية.

- التعرف على فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي الواقعي في خفض سلوك إدمان الإنترنت.

ج. أهمية الدراسة

1- تنبثق أهمية الدراسة من أهمية موضوعها ومن أهمية الفئة المستهدفة وهم طلبة المدارس الذين يمرون في فترة المراهقة الحرجة، حيث تتكون الكثير من معالم هويتهم وشخصيتهم في هذه المرحلة.

2- تستمد هذه الدراسة أهميتها من كونها من الدراسات القليلة التي تحاول الكشف عن فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي الواقعي في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض سلوك إدمان الإنترنت لدى المراهقين.

3- تبرز أهمية الدراسة بزيادة وعي المرشدين والأخصائيين النفسيين والباحثين بمشكلة إدمان الإنترنت وإلى التعريف بدور الإرشاد النفسي والإرشاد الجمعي في العلاج النفسي لإدمان الإنترنت.

4- تأتي أهمية هذه الدراسة، من كونها توفر برنامجاً مقترحاً لتحسين المهارات الاجتماعية وخفض سلوك إدمان الإنترنت لدى طلبة المدارس، يمكن الاستفادة منه من قبل الأخصائيين والباحثين.

5- إعداد أدوات الدراسة التي تساعد المهتمين لقياس سلوك إدمان الإنترنت، والمهارات الاجتماعية.

د. مصطلحات الدراسة

- البرنامج الإرشادي الواقعي: هو عبارة عن مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم لتحقيق النمو السوي والتوافق النفسي [31]. ويعرف البرنامج الإرشادي إجرائياً بأنه مجموعة من الجلسات قام الباحث بأعدادها بعد الاطلاع على الأدب السابق، المتعلق بالإرشاد الواقعي، حيث بلغ عدد الجلسات (14) جلسة إرشاد جمعي مدة كل جلسة ما بين (60-90) دقيقة.

- المهارات الاجتماعية: عرف Riggio [32] المهارات الاجتماعية بأنها "مصطلح متعدد المجالات يتضمن مهارة الإسال، والاستقبال، وتنظيم وضبط المعلومات الشخصية في مواقف التواصل سواء أكان التواصل لفظياً أم غير لفظي". وتعرف المهارات الاجتماعية إجرائياً بأنها قدرة الفرد على المبادرة بالحوار أو طلب المشاركة أو المساهمة في شيء ما مع المحيطين، ويعبر عنها بالدرجة التي حصل عليها المفحوص على مقياس المهارات الاجتماعي، وهي تتراوح ما بين (40-120) درجة.

فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي الواقعي في تحسين المهارات الاجتماعية

محمد الدهام وسهام أبو عيطة

المجموعة التجريبية (15) طالباً من مدرسة اللبّن الثانوية، والمجموعة الضابطة (15) طالباً من مدرسة الجيزة الثانوية.

ج. أدوات الدراسة

أولاً: استبانة المعلومات الديموغرافية: تضمن أسئلة تتعلق بالعمر، والصف، والمعدل الأكاديمي، مستوى تعليم الأب والأم، ومتوسط عدد الساعات التي يقضيها على الإنترنت، وتم جمع المعلومات من كل عضو خلال الجلسات التمهيديّة قبل البدء بالبرنامج الإرشادي.

ثانياً: مقياس إدمان الإنترنت (IAT) The Internet Addiction Test

أعدت المقياس كيمبرلي يونج [13]، الذي يعتبر مقياساً موثوقاً للاستخدام المفرط للإنترنت، ويهدف إلى قياس مستويات إدمان الإنترنت، ويتكون المقياس من (20) عبارة بصيغة الاستفهام، يجاب عنها باختيار من بين ستة بدائل هي على التوالي: (دائماً، غالباً، كثيراً، أحياناً، نادراً، أبداً). وتأخذ الخيارات السابقة الدرجات الآتية على التوالي: (5، 4، 3، 2، 1، 0)، ولأغراض الدراسة قام الباحثان بتعريب المقياس على النحو التالي:

- قام الباحثان بترجمة فقرات المقياس من اللغة الإنجليزية إلى العربية.
- تم الاستعانة بمختص باللغة الانجليزية لإعادة ترجمته إلى اللغة الانجليزية للتأكد من سلامة الترجمة إلى اللغة العربية وعدم تغير محتوى الفقرات.

قام الباحثان بمقارنه النسخة الأصلية للمقياس مع النسخة المعاد ترجمتها من اللغة العربية للتأكد من تطابقهما، تمتد الدرجة على هذا المقياس ما بين (الصفير) الذي يدل على انعدام مستوى إدمان الإنترنت، حتى (100) وهي الدرجة القصوى، وكلما ارتفعت الدرجة كلما أشار ذلك إلى ارتفاع معدل إدمان الإنترنت.

صدق المقياس

قام الباحثان بالتحقق من صدق المقياس من خلال التحقق من صدق المحتوى، ولذلك تم عرضه على مجموعة من المحكمين من الجامعة الهاشمية، والجامعة الأردنية، وجامعة مؤتة، وجامعة العلوم الإسلامية، ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد والتربية الخاصة، وقد أشارت نتائج التحكيم إلى سلامة الفقرات وملامتها، مع اقتراح بعض التعديلات على بعض الفقرات، وتم الأخذ بهذه الاقتراحات حيث قام الباحث بالإبقاء على الفقرات التي كانت نسبة الاتفاق عليها (80%) فما فوق.

ثبات المقياس

قام الباحثان بحساب معامل الثبات عن طريق إعادة الاختبار على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً، من طلبة مدرسة القسطل الثانوية للبنين، وكانت المدة الزمنية بين التطبيق أسبوعين، وتم استخراج معامل الاتساق للمقياس باستخدام معامل كرونباخ ألفا وبلغ (0.877)، وبلغ معامل ارتباط بيرسون (0.874).

ثالثاً: مقياس إدمان الإنترنت [35] The Internet Addiction Test

قام الباحثان باستخدام مقياس إدمان الإنترنت لأنوط [35]، لقياس مستوى إدمان الإنترنت وكانت أسئلة المقياس تحتوي على ثلاثة بدائل (تنطبق تماماً، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق إطلاقاً)، وتأخذ الخيارات السابقة الدرجات الآتية على التوالي: (3، 2، 1)، حيث تشير

- إدمان الإنترنت Internet Addiction Disorder

إن إدمان الإنترنت هو استخدام الإنترنت لفترات طويلة، دون وجود سبب وظيفي أو أكاديمي يدفع إلى ذلك، مع وجود أربع سمات أو مظاهر هي: الرغبة الملحة، والاعراض الانسحابية، عدم السيطرة أو التحكم، والتحمل [19]. ويعرف إدمان الإنترنت إجرائياً بأنه الاستخدام المرضي لجهاز الحاسوب أو للأجهزة اللوحية والهواتف الذكية الذي يؤدي إلى اضطرابات في السلوك، ويعرف من خلال الدرجة التي حصل عليها المفحوص على مقياس الإدمان على الإنترنت، وتتراوح ما بين (40-120) درجة.

- المراهقون Adolescence

يطلق مصطلح المراهقة في علم النفس على المرحلة الانتقالية التي يعيشها الإنسان بين الطفولة والرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشرة إلى التاسعة عشرة [33]. ويعرف المراهقون إجرائياً بأنهم طلبة المرحلة الإعدادية والثانوية الذين يدرسون في الصفوف (ثامن، تاسع، عاشر، أول ثانوي، ثاني ثانوي)، لعام 2016/2015، وتتراوح أعمارهم بين (14-18) عاماً، في مدرسة الجيزة الثانوية ومدرسة اللبّن الثانوية في العاصمة عمان.

هـ. حدود الدراسة

تقتصر هذه الدراسة على الحدود والمحددات التالية:

- 1- الحدود المكانية: مدرسة اللبّن الثانوية للذكور، ومدرسة الجيزة الثانوية للبنين من مديرية لواء الجيزة.
- 2- الحدود البشرية: طلاب الصفوف من الثامن، التاسع، العاشر، الأول الثانوي، الثاني ثانوي.
- 3- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2016/2015م.
- 4- الحدود الموضوعية: بما توفره أدوات الدراسة من الخصائص السيكومترية لمعالم الصدق والثبات، وبرنامج الإرشاد الجمعي الواقعي في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض سلوك إدمان الإنترنت.

3. الطريقة والاجراءات

أ. منهج الدراسة

استخدم الباحثان منهجين في هذه الدراسة المنهج الوصفي والمنهج شبه التجريبي. فالمنهج الوصفي تمثل في جمع البيانات والمعلومات عن ظاهرة إدمان الإنترنت من أجل بناء البرنامج الإرشادي في حين تم استخدام المنهج التجريبي، وتصميم البحث شبه التجريبي لدراسة فاعلية البرنامج لتحسين المهارات الاجتماعية وخفض سلوك إدمان الإنترنت.

ب. عينة الدراسة

قام الباحثان باختيار أفراد الدراسة (250) طالباً، الذين طبق عليهم مقياس Young [13] لإدمان الإنترنت، حيث طبق المقياس على (130) طالباً من طلبة مدرسة الجيزة الثانوية للبنين، و(120) طالباً من مدرسة اللبّن الثانوية للبنين، وتم اختيار الطلبة الذين حصلوا على (75) درجة فأعلى على مقياس إدمان الإنترنت، ومن ثم قام الباحث الرئيس باختيار (30) طالباً ممن تتوفر لديهم الرغبة في المشاركة في البرنامج الإرشادي، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين بطريقة قصديّة؛

الفقرات، واختصارها، وحذف الفقرات المتشابهة.
ثبات المقياس

قام الباحثان بحساب معامل الثبات عن طريق إعادة الاختبار على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً، من طلبة مدرسة القسطل الثانوية للبنين، وكانت المدة الزمنية بين التطبيق أسبوعان، وتم استخراج معامل الاتساق للمقياس باستخدام معامل كرونباخ ألفا وبلغ (0.929)، وبلغ معامل ارتباط بيرسون (0.892). والجدول رقم (1) يشير إلى معامل كرونباخ ألفا ومعامل ارتباط بيرسون لأبعاد المقياس:

جدول 1

معامل كرونباخ ألفا لأبعاد مقياس الإدمان على الإنترنت

الرقم	المجال	قيمة ألفا كرونباخ	معامل ارتباط بيرسون
1	السيطرة أو البروز	0.691	0.941
2	تغير المزاج	0.872	0.924
3	التحمل	0.633	0.787
4	الاعراض الانسحابية	0.735	0.801
5	الصراع	0.763	0.756
6	الانتكاس	0.872	0.721
	الثبات الكلي	0.929	0.892

الجامعة الهاشمية، والجامعة الأردنية، وجامعة مؤتة، وجامعة العلوم الإسلامية، ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد والتربية الخاصة، وقد أشارت نتائج التحكيم إلى سلامة الفقرات وملئتها، مع اقتراح بعض التعديلات على بعض الفقرات، وتم الأخذ بهذه الاقتراحات حيث قام الباحثان بالإبقاء على الفقرات التي كانت نسبة الاتفاق عليها (80%) فما فوق.

ثبات المقياس

قام الباحثان بحساب معامل الثبات عن طريق إعادة الاختبار على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً، من طلبة مدرسة القسطل الثانوية للبنين، وكانت المدة الزمنية بين مرتي التطبيق أسبوعان، وتم استخراج معامل الاتساق للمقياس باستخدام معامل كرونباخ ألفا وبلغ (0.860)، وبلغ معامل ارتباط بيرسون (0.934). والجدول (2) يشير إلى معامل كرونباخ ألفا ومعامل ارتباط بيرسون لأبعاد المقياس:

جدول 2

معامل كرونباخ ألفا لأبعاد مقياس المهارات الاجتماعية

الرقم	المجال	قيمة ألفا كرونباخ	معامل ارتباط بيرسون
1	مجال العلاقات مع الآخرين والتفاعل معهم	0.828	0.916
2	مجال الضبط الانفعالي والاجتماعي	0.833	0.898
3	مجال التعبير عن المشاعر ووصفها	0.730	0.951
	الثبات الكلي	0.860	0.934

خامساً: البرنامج الإرشادي

حسين [39]، أبو غزالة [19]، المياحي [36]، أبو رمان [40]، Kim [26]، وتكون البرنامج الإرشادي المستند إلى النظرية الواقعية (نظرية الاختيار) من (14) جلسة إرشادية، وقد تم تطبيق البرنامج في الفترة الواقعة بين 2016/4/3 إلى 2016-5-11، وكانت المتابعة في 2-6-2016، وجاءت جلسات البرنامج الإرشادي على النحو الآتي:
- الجلسة الأولى: هدفت إلى التعارف وبناء علاقة إرشادية فاعلة تتسم

الدرجات العالية إلى مستوى عالٍ من إدمان الإنترنت، في حين الدرجات المنخفضة تمثل الاستخدام المعتدل والبسيط للإنترنت
صدق المقياس

قام الباحثان بالتحقق من صدق المقياس من خلال التحقق من صدق المحتوى، ولذلك تم عرضه على مجموعة من المحكمين من الجامعة الهاشمية، والجامعة الأردنية، وجامعة مؤتة، وجامعة العلوم الإسلامية، ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد والتربية الخاصة، وقد أشارت نتائج التحكيم إلى اقتراح بعض التعديلات على بعض

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة كرونباخ ألفا الكلية للمقياس تبلغ (0.929) وهي قيمة عالية ومناسبة لغايات البحث.

رابعاً: مقياس المهارات الاجتماعية [36] Social skills scale

قام الباحثان باستخدام مقياس المهارات الاجتماعية للمياحي [36]، وقد تألف المقياس من (40) سؤالاً لقياس مستوى المهارات الاجتماعية، حيث يتم الإجابة على الأسئلة بثلاثة بدائل (دائماً، أحياناً، نادراً)، وتأخذ الخيارات السابقة الدرجات الآتية على التوالي: (3، 2، 1)، وتعكس الدرجة في حالة كانت الفقرة اتجاهها سلباً (1، 2، 3)، وتكون المقياس من ثلاثة أبعاد: مجال العلاقات مع الآخرين والتفاعل معهم، ومجال الضبط الانفعالي والاجتماعي، ومجال التعبير عن المشاعر ووصفها.

صدق المقياس

قام الباحثان بالتحقق من صدق المقياس من خلال التحقق من صدق المحتوى، ولذلك تم عرضه على مجموعة من المحكمين من

بعد القيام بمراجعة شاملة للإرشاد الواقعي وأساليب العلاج كما وردت في الأدب النظري، قام الباحثان ولأغراض الدراسة ببناء برنامج إرشاد جمعي واقعي البرنامج الإرشادي، كما قام الباحثان بالاستفادة من الدراسات السابقة القائمة على النظرية الواقعية في علاج بعض الاضطرابات السلوكية، كدراسة عبدالمجيد [37]، صوالحة [38]،

فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي الواقعي في تحسين المهارات الاجتماعية

محمد الدهام وسهام أبو عيطة

تحسين المهارات الاجتماعية وخفض سلوك إدمان الإنترنت لدى أفراد المجموعة التجريبية، وبعد انتهاء البرنامج الإرشادي قام الباحث الرئيس بتطبيق المقياس البعدي على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، ومن ثم تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين درجات الطلبة على أداتي الدراسة وإجراء التحليلات الإحصائية واستخراج النتائج ومناقشتها، لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على أداتي الدراسة البعدي، وبعد فترة ثلاثة أسابيع قام الباحثان بإجراء اختبار المتابعة على أفراد المجموعة التجريبية لمعرفة أثر البرنامج واستمرارته بعد انتهاء البرنامج، وبعد ذلك قام الباحثان بوضع التوصيات والمقترحات.

متغيرات الدراسة

تمثلت متغيرات الدراسة في المتغير المستقل والمتغير التابع حيث جاء البرنامج الإرشادي ليمثل المتغير المستقل في حين جاءت المهارات الاجتماعية وإدمان الإنترنت لتمثل المتغير التابع.

تصميم الدراسة

استخدمت هذه الدراسة التصميم شبه التجريبي، وذلك لتحديد فاعلية البرنامج المقدم لدى المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة

المعالجة الإحصائية

تم استخدام اختبار تحليل التباين المشترك (Anacova) لاستخراج المتوسطات والانحرافات المعيارية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على أداتي الدراسة البعدي للتحقق من فعالية البرنامج في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض سلوك إدمان الإنترنت للتحقق من الفرضية الأولى والفرضية الثانية وقام الباحث باستخدام اختبار "ت" للعينة المترابطة (Paired- sample t- test)، لاستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين درجتي القياسين البعدي والمتابعة على أداتي الدراسة.

4. النتائج

اختبار الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات أداء المجموعتين التجريبية والضابطة البعدي على مقياس إدمان الإنترنت لصالح المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة الفرضية الأولى تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للأداء على أبعاد مقياس إدمان الإنترنت (السيطرة أو البروز، تغير المزاج، التحمل، الأعراض الانسحابية، الصراع، الانتكاس)، وتم حساب متوسط الدرجة الكلية في القياس القبلي والبعدي، والجدول (3) يبين المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

بالتقبل والاحترام.

- الجلسة الثانية: هدفت إلى التعرف على مفهوم إدمان الإنترنت والمشكلات المتعلقة به.

- الجلسة الثالثة: هدفت إلى التعرف على مفهوم المهارات الاجتماعية، أبعادها، أهميتها، جوانب القوة والضعف فيه، وكيفية اكتسابها.

- الجلسة الرابعة: هدفت إلى التعرف على مفهوم العلاقات والتفاعلات (الاندماج) مع الآخرين.

- الجلسة الخامسة: هدفت إلى مفهوم الحاجات والرغبات وطرق تحقيقها بالطرق الصحيحة.

- الجلسة السادسة: هدفت إلى التعرف على مفهوم المسؤولية وتدريب المسترشدين على تحمل المسؤولية في تلبية حاجاتهم.

- الجلسة السابعة: هدفت إلى تعليم المسترشدين مفهوم السلوك الكلي وكيفية التعامل مع السلوك الحاضر.

- الجلسة الثامنة: هدفت إلى التمييز بين هوية النجاح والفشل وتنمية الشعور بقيمة النجاح.

- الجلسة التاسعة: هدفت إلى تعلم كيفية الحكم على السلوك وتقييمه.

- الجلسة العاشرة: هدفت إلى التعرف على مفهوم الحيل الدفاعية.

- الجلسة الحادية عشر: هدفت إلى التعرف على كيفية أعداد الخطط الواقعية والتعرف على عناصر الخطط الجيدة.

- الجلسة الثانية عشر: هدفت إلى التأكيد على مبدأ الالتزام بتفعيل الخطط عن طريق استخدام بطاقات إيجابية للتذكير.

- الجلسة الثالثة عشر: ختامية البرنامج ومراجعة أهداف البرنامج الإرشادي وتطبيق القياس البعدي.

- الجلسة الرابعة عشر: جلسة المتابعة وتطبيق مقياس المتابعة على العينة التجريبية.

صدق البرنامج

قام الباحثان بالتحقق من صدق البرنامج من خلال التحقق من صدق المحتوى، ولذلك تم عرضة على مجموعة من المحكمين من الجامعة الهاشمية، والجامعة الأردنية، وجامعة مؤتة، وجامعة العلوم الإسلامية، ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد والتربية الخاصة، وقد أشارت نتائج التحكيم إلى سلامة الجلسات الإرشادية وملائمتها، مع اقتراح بعض التعديلات على بعض الجلسات.

إجراءات تطبيق الدراسة

قام الباحثان بمراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة، إدمان الإنترنت، والمهارات الاجتماعية، ومرحلة المراهقة، والإرشاد الواقعي، وتم استخدام وتطوير استبيان لقياس إدمان الإنترنت والمهارات الاجتماعية، ومن ثم قام الباحثان باختيار أفراد الدراسة، وتجهيز مكان عقد جلسات البرنامج الإرشادي، ومن ثم إجراء القياس القبلي على المجموعتين التجريبية والضابطة، وبعد ذلك عقد جلسات البرنامج الإرشادي المستند إلى النظرية الواقعية في

جدول 3

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس إدمان الإنترنت، والدرجة الكلية في القياس القبلي والبعد

المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				البعد
البعد		القبلي		البعد		القبلي		
الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
2.19	15.466	1.656	12.80	1.279	9.266	3.162	14.00	السيطرة والبروز
2.73	18.06	1.830	17.93	2.199	13.13	3.453	17.73	تغير المزاج
1.27	7.06	0.941	8.300	1.320	5.800	1.099	7.93	التحمل
2.526	12.66	1.242	13.40	1.245	8.866	1.579	13.73	الأعراض الانسحابية
3.502	14.533	2.257	15.33	1.944	9.933	1.780	15.80	الصراع
1.919	16.400	2.374	17.93	1.656	11.20	2.028	18.40	الانتكاس
6.155	84.200	4.589	87.06	4.708	58.20	8.322	87.60	الكلبي

(84.200)، وتم حساب المتوسطات الحسابية المعدلة لأبعاد مقياس إدمان الإنترنت ومتوسط الدرجة الكلية في القياس البعدي لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وذلك بعد الأخذ بعين الاعتبار درجات القياس القبلي لأبعاد المقياس لكل من المجموعتين، وذلك كمتغير مشترك لوجود التباين في القياس البعدي لمقياس إدمان الإنترنت، والتي تتضح في الجدول (4).

يبين الجدول (3) أن هناك فروق ظاهرية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على أبعاد مقياس إدمان الإنترنت، حيث بلغ المتوسط الحسابي القبلي للمجموعة التجريبية (87.60)، في حين بلغ المتوسط القبلي للمجموعة الضابطة (87.06)، وكان المتوسط البعدي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس إدمان الإنترنت (58.20)، وبلغ متوسط المجموعة الضابطة البعدي

جدول 4

المتوسطات الحسابية المعدلة لأبعاد مقياس إدمان الإنترنت والدرجة الكلية في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة

البعد	المتوسطات المعدلة للمجموعة التجريبية	المتوسطات المعدلة للمجموعة الضابطة
السيطرة والبروز	9.146	15.569
تغير المزاج	13.163	18.037
التحمل	5.744	7.123
الأعراض الانسحابية	8.789	12.745
الصراع	9.778	14.689
الانتكاس	11.179	16.421
المجموع الكلي	58.098	84.302

وبالرجوع إلى المتوسطات المعدلة في جدول (4) نجد أن الدلالة لصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج، وهي ذات متوسط أبعاد مقياس الإدمان الإنترنت.

جدول 5

نتائج تحليل التباين المشترك لدرجات الطلبة في المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إدمان الإنترنت في الاختبار البعدي

المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) النسبية	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة مربع إيتا (η^2)
النموذج المعدل	5254.486 ^a	2	2627.243	108.082	.000	.889
التفاعل	236.119	1	236.119	9.714	.004	.265
القياس القبلي	184.486	1	184.486	7.590	.010	.219
المجموعة	5141.085	1	5141.085	211.498	.000	.887
الخطأ	656.314	27	24.308			
المجموع	157994.000	30				
المجموع المعدل	5910.800	29				

معامل التفسير ($R^2 = 0.889$) البعدي وفقاً لمتغير المجموعة حيث بلغت قيمة " ف " (211.498)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($0.5 \geq \alpha$) ما يؤدي إلى رفض

نتائج تحليل التباين المشترك إدمان الإنترنت

فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي الواقعي في تحسين المهارات الاجتماعية

محمد الدهام وسهام أبو عيطة

التجريبية والضابطة البعدي على مقياس الإدمان على الإنترنت لصالح المجموعة التجريبية".
اختبار الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات أداء المجموعتين التجريبية والضابطة البعدي على مقياس المهارات الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية. وللتحقق من صحة الفرضية الثانية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للأداء على أبعاد مقياس المهارات الاجتماعية (العلاقات مع الآخرين والتفاعل معهم، الضبط الانفعالي والاجتماعي، التعبير عن المشاعر ووصفها)، وتم حساب متوسط الدرجة الكلية في القياس القبلي والبعدي على مقياس إدمان الإنترنت، والجدول (6) يبين المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

جدول 6

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس المهارات الاجتماعية، والدرجة الكلية في القياس القبلي والبعدي

المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				البعد
البعدي		القبلي		البعدي		القبلي		
الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
3.961	23.533	3.848	23.66	2.642	36.53	2.455	22.2	العلاقات مع الآخرين والتفاعل معهم
1.907	21.266	2.711	20.93	2.651	30.8	2.231	18.866	الضبط الانفعالي والاجتماعي
3.127	24.733	3.139	23	1.624	31.266	1.378	21.932	التعبير عن المشاعر ووصفها
4.763	69.533	3.813	66.4	5.629	98.6	2.878	63	الكلية

تم حساب المتوسطات الحسابية المعدلة لأبعاد مقياس المهارات الاجتماعية ومتوسط الدرجة الكلية في القياس البعدي لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وذلك بعد الأخذ بعين الاعتبار درجات القياس القبلي لأبعاد المقياس لكل من المجموعتين، وذلك كمتغير مشترك لوجود التباين في القياس البعدي لمقياس المهارات الاجتماعية والتي تتضح في الجدول (7).

جدول 7

المتوسطات الحسابية المعدلة لأبعاد مقياس المهارات الاجتماعية البعدي

المتوسطات المعدلة للمجموعة الضابطة	المتوسطات المعدلة للمجموعة التجريبية	المجال
32.101	36.963	العلاقات مع الآخرين والتفاعل معهم
21.459	30.608	الضبط الانفعالي والاجتماعي
24.749	31.206	التعبير عن المشاعر ووصفها
68.896	99.237	المجموع الكلي

المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية (99.237)، في حين بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة الضابطة (68.896).

الفرضية الصفرية، أي يوجد تأثير للبرنامج الإرشادي في خفض مستوى إدمان الإنترنت، ولتحديد نسبة مساهمة البرنامج الإرشادي في التباين في الأداء على إدمان الإنترنت؛ فقد تم استخراج حجم الأثر (Effect Size)، حيث بلغ (0.887) وهي قيمة عالية أي أن البرنامج الإرشادي كان له أثر في تقليل الدرجات على مقياس إدمان الإنترنت لدى المجموعة التجريبية. ولتحديد الدلالة الإحصائية للفروق بين القياسين القبلي والبعدي والتي توضح نسبة مساهمة البرنامج الإرشادي في التباين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس إدمان الإنترنت، فقد تم استخراج معامل التفسير (R^2) حيث بلغت قيمته (0.889) وهي قيمة عالية، ما يعني أن البرنامج الإرشادي ساهم بنسبة (88.9%) في خفض درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس إدمان الإنترنت. وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية التي تنص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات أداء المجموعتين

يلاحظ من الجدول (6) أن هناك فروق ظاهرية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على أبعاد مقياس المهارات الاجتماعية، حيث بلغ المتوسط الحسابي القبلي للمجموعة التجريبية (63.0)، في حين بلغ المتوسط الحسابي القبلي للمجموعة الضابطة (66.40)، وبلغ المتوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية (98.60)، وبالمقابل كان متوسط المجموعة الضابطة البعدي (69.533).

يشير الجدول (7) إلى المتوسطات الحسابية المعدلة لأبعاد مقياس المهارات الاجتماعية البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، حيث بلغ

جدول 8

نتائج تحليل التباين المشترك لدرجات الطلبة في المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المهارات الاجتماعية في الاختبار البعدي

المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) النسبية	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة مربع ايتا (η^2)
النموذج المعدل	6381.440 ^a	2	3190.720	120.249	.000	.899
التفاعل	272.461	1	272.461	10.268	.003	.276
القياس القبلي	44.906	1	44.906	1.692	.204	.059
المجموعة	5431.063	1	5431.063	204.681	.000	.883
الخطأ	716.427	27	26.534			
المجموع	219114.000	30				
المجموع المعدل	7097.867	29				

معامل التفسير ($R^2 = 0.899$). البرنامج الإرشادي ساعم بنسبة (899%) في تحسين المهارات الاجتماعية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية التي تنص على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات أداء المجموعتين التجريبية والضابطة البعدي على مقياس المهارات الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية".

اختبار الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية البعدي والأداء في مرحلة المتابعة على مقياس إدمان الإنترنت.

وللتحقق من الفرضية الثالثة قام الباحثان باستخدام اختبار "ت" للعينة المترابطة (Paired- sample t- test)، ويوضح الجدول (9) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونتائج اختبار "ت" للفروق بين درجتي القياسين البعدي والمتابعة على مقياس إدمان الإنترنت.

جدول 9

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونتائج اختبار "ت" للفروق بين درجتي القياسين البعدي والمتابعة على مقياس إدمان الإنترنت لدى أفراد المجموعة التجريبية

البعد	المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
السيطرة والبروز	البعدي	9.2667	1.2798	1.131	0.378
	المتابعة	8.800	3.7122		
تغير المزاج	البعدي	13.1333	2.199	*2.646	0.001
	المتابعة	12.133	2.133		
التحمل	البعدي	5.800	1.320	*3.096	0.075
	المتابعة	4.7333	1.279		
الاعراض الانسحابية	البعدي	8.866	1.245	*2.870	0.003
	المتابعة	8.200	1.082		
الصراع	البعدي	9.933	1.944	*2.646	0.008
	المتابعة	8.9333	1.222		
الانتكاس	البعدي	11.200	1.656	*2.572	0.003
	المتابعة	9.9333	1.222		
المجموع الكلي	البعدي	58.200	4.708	*7.428	0.000
	المتابعة	52.7333	3.7122		

مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس إدمان الإنترنت البعدي والمتابعة لصالح قياس المتابعة على

* دال إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$). يلاحظ من الجدول (9)، إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند

فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي الواقعي في تحسين المهارات الاجتماعية

محمد الدهام وسهام أبو عيطة

($\alpha = 0.05$) بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية البعدي والأداء في مرحلة المتابعة على مقياس الإدمان على الإنترنت. اختبار الفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية البعدي والأداء في مرحلة المتابعة على مقياس المهارات الاجتماعية. وللتحقق من الفرضية قام الباحثان باستخدام اختبار "ت" للعينة المترابطة (Paired- sample t- test)، وبوضع الجدول (10) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونتائج اختبار "ت" للفروق بين درجتي القياسين البعدي والمتابعة على مقياس المهارات الاجتماعية.

جدول 10

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونتائج اختبار "ت" للفروق بين درجتي القياسين البعدي والمتابعة على مقياس المهارات الاجتماعية لدى أفراد المجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المقياس	البعد
0.000	3.119*	2.642	36.533	البعدي	العلاقات مع الآخرين والتفاعل معهم
		2.160	37.666	المتابعة	
0.000	1.00	2.651	30.800	البعدي	الضبط الانفعالي والاجتماعي
		2.748	31.266	المتابعة	
0.040	1.977	1.624	31.266	البعدي	التعبير عن المشاعر ووصفها
		1.624	32.066	المتابعة	
0.000	5.477*	5.629	98.600	البعدي	المجموع الكلي
		4.982	100.06	المتابعة	

* دال إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$).

على أهم المهارات الإرشادية التي كان لها الأثر الكبير في خفض سلوك إدمان الإنترنت مثل تقييم السلوك الحاضر والتخطيط للسلوك وتعلم تحمل المسؤولية، ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً بأن البرنامج الإرشادي ساهم في تعليم المسترشدين سلوكيات بديلة وفعالة تساهم بشكل كبير في خفض مستوى إدمان الإنترنت لديهم، ويساعدهم في تحقيق أهداف واقعية تلي حاجاتهم بالطرق السليمة، عن طريق وضع الخطط البناءة والهادفة والعمل على تحقيقها، واستخدام بطاقات التذكير للتشجيع على الالتزام بالخطط، وهذا يتضح من خلال تفوق المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الإرشادي مقارنةً بالمجموعة الضابطة في خفض مستوى إدمان الإنترنت.

وهذه النتيجة تتفق مع عدد من الدراسات السابقة كدراسة أبو غزالة [19]، ودراسة كيم [26]، ودراسة الرفاعي [23]، ودراسة العبيدي [27]، ودراسة يونغ [13]، ودراسة Kooraki [28]، ودراسة Young [29]، ودراسة Liu [30]، وجميع هذه الدراسات استخدمت برامج إرشادية في خفض سلوك إدمان الإنترنت، واتفقت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة على المقياس إدمان الإنترنت البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

6. التوصيات

1- إجراء مزيد من الدراسات للتعرف على أثر الإرشاد الجمعي الواقعي في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض مستوى إدمان الإنترنت على المراهقين.

جميع أبعاد مقياس إدمان الإنترنت باستثناء بعد السيطرة والبروز، حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في المقياس البعدي ومقياس المتابعة، وقد بلغت قيمة "ت" على مجمل مقياس المتابعة (7.428*)، وهذا يؤكد على استمرارية البرنامج الإرشادي في مساعدة أفراد المجموعة التجريبية في خفض مستوى إدمان الإنترنت، ومن خلال النتائج الواردة في الجدول (9) نرفض الفرضية التي تنص على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية البعدي والأداء في مرحلة المتابعة على مقياس الإدمان على الإنترنت"، إذ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

يلاحظ من الجدول (10)، إلى وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس المهارات الاجتماعية البعدي والمتابعة لصالح قياس المتابعة على جميع أبعاد المهارات الاجتماعية، وقد بلغت قيمة "ت" على مجمل مقياس المتابعة (5.477*)، وهذا يؤكد على استمرارية البرنامج الإرشادي في تحسين المهارات الاجتماعية لأفراد المجموعة التجريبية، ومن خلال النتائج الواردة في الجدول (10) نرفض الفرضية التي تنص على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية البعدي والأداء في مرحلة المتابعة على مقياس المهارات الاجتماعية" إذ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية البعدي والأداء في مرحلة المتابعة على مقياس المهارات الاجتماعية.

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء ما اشتمله البرنامج الإرشادي المستند إلى النظرية الواقعية من استراتيجيات علاجية وتدريبية ونشاطات هادفة تساعد المسترشد على ضبط سلوكه الحالي، كالتعرف على مفهوم إدمان الإنترنت واثاره السلبية، والتعرف على أساليب التي تساعد في التعامل مع الإفراط في استخدام الإنترنت، ومنها استخدام ساعة التوقف، بطاقات التذكير، الانضمام إلى مجموعات إرشادية للمساعدة في التغلب على المشكلة، وتعلم تحمل المسؤولية في اختياراته وقراراته، ومن خلال فنيات الإرشاد الواقعي اكتسب المسترشد وتدريب

[23] الرفاعي، صباح قاسم، فاعلية برنامج إرشادي لتعديل سلوك استخدام الإنترنت لدى طالبات جامعة الملك عبدالعزيز بجدة المدمنات للإنترنت، مجلة كلية التربية بالاسكندرية، المجلد 21، العدد 4، ص 331-371 (2011).

[27] العبيدي، ناصر بن صالح. أثر برنامج إرشادي لخفض درجة إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية في الرياض، رسالة ماجستير (2010)، جامعة نايف الغربية للعلوم الأمنية، الرياض.

[33] بنات، سهيلة ومقداوي، يوسف، غيث، سعاد والشويكي، نايفة، والرشدان، عز، ودرويش، منى. الإرشاد الأسري، ط1، (2010): المجلس الوطني لشؤون الأسرة، عمان.

[35] أرنوط، بشرى إسماعيل (2007) : إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد 55

[36] المياحي، سليمان بن خلفان. فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على نظرية العلاج بالواقع في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طلبة التعليم الاساسي بسلطنة عمان، رسالة ماجستير (2010)، جامعة نزوى، سلطنة عمان.

[37] عبد المجيد، ندى نصر الدين. فاعلية أسلوب الإرشاد الواقعي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من المراهقين، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 31، ص 369-395 (2012).

[38] صوالحة، علاء محمد. فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى نظرية الاختيار في زيادة المسؤولية الاجتماعية وخفض المشكلات السلوكية لدى طلبة المرحلة الاساسية العليا. رسالة دكتوراه (2012)، الجامعة الأردنية، عمان.

[39] حسين، فؤاد محمد زايد. فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية جلاسر في خفض حدة بعض مظاهر الاغتراب النفسي، رسالة دكتوراه (2015)، جامعة دمشق، دمشق.

[40] أبو رمان، فاطمة عبدالمجيد. اثر برنامج إرشادي مستند إلى نظرية الاختيار في الكفاءة الاجتماعية والكفاءة الذاتية المدركة لدى الاحداث الجانحين في الأردن، رسالة دكتوراه (2008)، الجامعة الأردنية، عمان.

ب. المراجع الأجنبية

[7] Kraut, R., Lundmark, V., Patterson, M., Kiesler, S., Muko., T., and Scherlis, W. (1998). "Internet Paradox: A Social Technology that Reduces Social Involvement and Psychological Well-being". Journal of American Psychologist Sept., vol.53, No.9, p.1017-1031.

[10] Odaci, H., & Kalkan, M. Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. Computers & Education, 55(3), 1091-1097.(2010).

[11] Mecheel, V. Facebook and the invasion of technological communities,(2010), N, Y, Newyork.

2- تطبيق البرنامج الإرشادي على عينة من الإناث للتعرف على أثر البرنامج في ضوء اختلاف جنس الفئة المستهدفة.

3- تعميم استخدام البرنامج الإرشادي على المدارس من قبل المرشدين والمرشدات.

4- توجيه نظر المسؤولين في وزارة التربية والتعليم إلى أهمية برامج الإرشاد الجمعي في التغلب على العديد من المشكلات الناتجة عن إدمان الإنترنت.

5- إجراء العديد من الدراسات للتعرف على علاقة وارتباط إدمان الإنترنت ببعض المشكلات الانفعالية والاجتماعية والصحية.

المراجع

أ. المراجع العربية

[1] العتيبي، بندر، والراشدي، سعيد. التحديات التي تفرضها شبكة الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي على القيم في الوطن العربي، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد (2)، العدد (9)، ص 861-870 (2013).

[2] جيتس، بيل "المعلوماتية بعد الإنترنت، طريق المستقبل". ترجمة عبدالسلام رضوان (1998)، عالم المعرفة، الكويت، عدد231.

[3] الخليفي، محمد بن صالح . "تأثير الإنترنت في المجتمع: دراسة ميدانية"، عالم الكتب، المجلد 22، العددان 5 و6، ص 469-502 (2002).

[4] ساري، حلمي. ثقافة الإنترنت دراسة في التواصل الاجتماعي، دارمجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن. (2005)

[5] السنوي، معتصم زكي. "الشاشة الصغيرة وأثرها في سلوكيات الأطفال". مجلة التربية، العدد 154، السنة الرابعة والثلاثون، اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم، قطر. ص 264-273 (2005).

[6] الكندري، يعقوب وحمود القشعان. "علاقة استخدام شبكة الإنترنت بالعزلة الاجتماعية لدى طلاب جامعة الكويت". مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، مجلد 17، عدد 1، ابريل. ص 1-45 (2001).

[8] القضاة، خالد. إدمان طلبة الجامعات الأردنية على الإنترنت، مجلة العلوم العربية والإنسانية، مجلد 4، العدد 2، ص 71-88 (2011)

[9] أبو جدي، أمجد أحمد، أثر القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة وكشف الذات في إدمان الإنترنت، رسالة دكتوراه، 2004، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

[15] جريدة الغد، عمان، 18 حزيران، 2015، صفحة 14.

[19] أبو غزالة، سميرة علي جعفر. فاعلية برنامج للإرشاد بالواقع في خفض حدة إدمان الإنترنت ورفع تقدير الذات لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 25، ص 57-108 (2010).

[22] العصيمي، سلطان عائض، إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالرياض، رسالة ماجستير (2010)، جامعة الملك عبدالعزيز، الرياض.

- internet addiction. *Cyber Psychology & Behavior*, 6(2), 143-150.(2003).
- [24] Brenner, V. Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet Usage Survey. *Psychological reports*, 80(3), 879-882.(1997).
- [25] Young KS. Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychol Rep*. 79:899–902.(1996).
- [26] Kim, J. U. The effect of a R/T group counseling program on the Internet addiction level and self-esteem of Internet addiction university students. *International Journal of Reality Therapy*, 27(2), 4-12.(2008).
- [28] Kooraki, M., Yazdkhasti, F., Ebrahimi, A., & Oreizi, H. R. Effectiveness of psychodrama in improving social skills and reducing internet addiction in female students. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 17(4), 279-288.(2012).
- [29] Young, K. S. Treatment outcomes using CBT-IA with Internet-addicted patients. *Journal of behavioral addictions*, 2(4), 209-215.(2013).
- [30] Liu, Q. X., Fang, X. Y., Yan, N., Zhou, Z. K., Yuan, X. J., Lan, J., & Liu, C. Y. Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: Exploring the underlying mechanisms. *Addictive behaviors*, 42, 1-8(2015).
- [12] Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K., & Alho, K. The dark side of internet use: two longitudinal studies of excessive internet use, depressive symptoms, school burnout and engagement among Finnish early and late adolescents. (2016), *Journal of youth and adolescence*, 1-15.
- [13] Young, K. S. Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice: A source book*, 17, 19-31.(1999).
- [14] Orzack, M. H., & Orzack, D. S. Treatment of computer addicts with complex co-morbid psychiatric disorders. *Cyber Psychology & Behavior*, 2(5), 465-473.(1999).
- [16] Davis, R. A. A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.(2001).
- [17] Heron, Dawn, Shapira, Nathan. Time to Log Off: New Diagnostic Criteria for Problematic Internet Use, *Current Psychiatry Online*, 2,(4).(2004).
- [18] Young, K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology & Behavior*, 1(3), 237-244.(1998).
- [20] Anderson, K. J. Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50(1), 21-26.(2001).
- [21] Whang, L. S. M., Lee, S., & Chang, G. Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on

THE EFFECTIVENESS OF REALITY GROUP COUNSELING PROGRAM IN IMPROVING SOCIAL SKILLS AND REDUCING INTERNET ADDICTION BEHAVIOR AMONG THE ADOLESCENT

MOHAMMAD F. A. ALDHAM
SIHAM D. ABUEITA
The Hashemite University

ABSTRACT _ The study aimed at investigating the efficacy of reality group counseling program in Improve social skills and reducing internet addiction behavior among, a sample of addicted adolescent to Internet their ages (14-18 years) The sample of the study was purposively divided into two groups (15) students of experimental, (15) students of control. The experimental group was subjected to the counseling program which consisted of (14) sessions. With an average two session a week each session lasted (60-90) minutes, while the control group wasn't subjected to any program. To achieve the purpose of this study; the social skills and Internet addiction scales were used as pre and post test. The results of ANCOVA indicated significant differences between the experimental group and the control group, in improvement social skills, and significant decrease in internet addiction. The researcher conducted follow up test on the experimental group, and the results showed a statistically significant between the post tests follow differences in favor of the two tools on the follow study. The study ended by some recommendation such as offer individual counseling session to increase the social skills.

KEYWORDS: Reality Group Counseling Program. Internet Addiction, Social Skills, Adolescent