



فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الاكتئاب لدى المراهقين مدمني الإنترنت من طلاب  
الجامعة

Effectiveness of a selective counseling program to reduce depression among  
university students who are addicted to the Internet

إعداد

أ.د/ محمود مندوه محمد سالم  
أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة  
كلية التربية - جامعة المنصورة

**Prof\ Mahmoud Mendoh Mohamed Salem**  
Professor of mental health and special education  
Faculty of Education  
Mansoura University

أ/ ولاء محمد عبد الفتاح محمد  
ماجستير الصحة النفسية  
كلية التربية - جامعة المنصورة

**Walaa Mohamed Abd Elfattah Mohamed**  
Master's Degree of Mental Health  
Faculty of Education  
Mansoura University

وحدة النشر العلمي  
كلية التربية  
جامعة طنطا

## مستخلص البحث

هدفت هذه الدراسة الحالية إلى إعداد برنامج إرشادي انتقائي لخفض الاكتئاب لدى المراهقين مدمني الإنترنت من طلاب الجامعة، والكشف عن فعاليته، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالب وطالبة جامعية مدمني انترنت من طلاب الصف الاول والثاني، مقسمين إلى مجموعتين؛ مجموعة تجريبية، وتتضمن (١٥) طالب وطالبة؛ ومجموعة ضابطة، وتتضمن (١٥) طالب وطالبة، والذين تتراوح أعمارهم بين (١٩-٢٠) سنة. واشتملت أدوات الدراسة على مقياس ادمان الانترنت لـ (غريب عبد الفتاح)، مقياس الاكتئاب (اعداد / الباحثان)، برنامج تدريبي لخفض الاكتئاب (اعداد / الباحثان). وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الاكتئاب لدى المراهقين مدمني الإنترنت من طلاب الجامعة، واستمرار فعاليته بعد فترة من التطبيق.

**الكلمات المفتاحية:** البرنامج الإرشادي الانتقائي، الاكتئاب، ادمان الانترنت، المراهقة، طلاب الجامعة



مجلة العلوم المتقدمة  
للصحة النفسية والتربية الخاصة

تصدر عن  
وحدة النشر العلمي  
كلية التربية  
جامعة طنطا

## Abstract

This current study aimed to prepare a selective counseling program to reduce depression among university students who are addicted to the Internet, and to reveal its effectiveness. An experimental group, which includes (15) male and female students; And a control group, which includes (15) male and female students, between the ages of (19-20) years. The study tools included the internet addiction scale of (Gharib Abdul Fattah), the depression scale (prepared by the two researchers), and a training program for dealing with depression (prepared by the two researchers). The results of the study revealed the effectiveness of a selective counseling program to reduce depression among adolescents who are addicted to the Internet from university students and its continuity of effectiveness after a period of application.

**Keywords:** Training Program, Alexithymia, Social Interaction, Autism, Childhood.



مجلة العلوم المتقدمة  
للصحة النفسية والتربية الخاصة

تصدر عن  
وحدة النشر العلمي  
كلية التربية  
جامعة طنطا

## المقدمة

تزايد استخدام التكنولوجيا الرقمية والأنترنت في الحياة اليومية، وخاصة بين المراهقين الشباب وطلاب الجامعات، والتي يمكن أن تؤدي إلى إدمان الأنترنت وتأثيرات سلبية على الصحة النفسية والحياة الاجتماعية والدراسية. وقد شهد عدد مستخدمي الإنترنت زيادة ملحوظة، مما يتطلب التعامل مع هذه المشكلة بجدية واتخاذ الإجراءات اللازمة للحد من تأثيراتها السلبية.

ويشهد العالم زيادة في استخدام الأنترنت وظهور حالات الإدمان عليها، ويعتبر إدمان الأنترنت اضطراباً ناشئاً ومتنامياً، ويمكن أن يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والحياة الاجتماعية والدراسية لطلاب الجامعة، وترجع أسباب الإدمان إلى عوامل متعددة شخصية واجتماعية وبيئية، وهذا المشكلة أصبحت قضية اجتماعية عالمية يجب التعامل معها بجدية واتخاذ الإجراءات اللازمة للحد من تأثيراتها السلبية (Poli, 2017, 5).

تظهر الدراسات الآن أن هناك زيادة مضطربة في نسبة مستخدمي الشبكة العنكبوتية والذين أصبحوا الآن يعانون من حالة إدمان الأنترنت (Koo, & Kwon, 2014, 1693).

إن مشكلة استخدام الأنترنت أصبحت قضية اجتماعية عالمية، ويمكن تصورها على نطاق واسع باعتبارها ممثلة في عدم قدرة الفرد في السيطرة على استخدام شبكة الأنترنت الأمر الذي يؤدي إلى عواقب سلبية في الحياة اليومية لديه (American Psychiatric Association, 2013, 99).

وتنظر العلوم السلوكية اليوم إلى الاكتئاب كبنية مكونة من نموذجين متصلين هما الاكتئاب الجسدي؛ وله خمسة عوامل هي: عامل الزيادة أو النقصان في الشهية وعامل التغيرات الطارئة في النوم، واضطرابات نفسية حركية، ومشاعر التعب أو فقدان الطاقة، وصعوبة التركيز ثم الاكتئاب غير الجسدي أو الانفعالي، ويتكون من العناصر الأربعة التالية: عدم الاستجابة لمواقف الفرح والابتهاج كالعادة ومشاعر انعدام القيمة أو الشعور بالذنب والمزاج المكتئب، والأفكار الانتحارية.

(Durham, 2015, 8)

ولا شك أن الاكتئاب هو رد فعل الأحداث حصلت في حياة الفرد، ومثال عليها حالات فقدان والخسارة وأيضا تلك الأحداث التي تسبب الحزن والغم والضيق وهو أيضا رد فعل الخبرة مؤلمة كخيبة الأمل، وربما ينشأ لدى الفرد بسبب أسلوب تفاعل الفرد السلبي مع البيئة المحيطة، وربما يزيد من سوء حالته تعلقه القهري بأشكال الإدمان المختلفة ومنها الإدمان على شبكة الإنترنت والتي تأخذ منه الوقت والاستمرارية في التواصل الافتراضي وكل ذلك على حساب مستقبله وعمله ودراسته (Friedman, Resick, Bryant, & Brewin, 2011, 751).

تؤكد النظرية المعرفية على النموذج السلبي للشبه المعرفي في الاكتئاب، حيث يؤدي التفكير التشاؤمي السلبي إلى اضطراب الوجدان والدافعية لدى المكتئب، وتتخلص الفكرة الأساسية في أن الشخص المكتئب لديه تنظيم معرفي يعمل على تثبيت التفكير التشاؤمي السلبي، ويزيد الإدمان على الإنترنت من احتمالية حدوث ذلك، ويعرف الاكتئاب بأنه الأفكار السلبية التي يحملها الفرد عن نفسه والآخرين والمستقبل، وتؤدي هذه الأفكار إلى تفسير الخبرات والأحداث بشكل سلبي. (Coery, 2015, 75)

ويشير يونغ وروجرز إلى العلاقة بين إدمان الإنترنت والاكتئاب، حيث يرتبط الاستخدام المرضي للإنترنت بالمشاعر الاكتئابية، وتبين أن الإدمان على الإنترنت يؤثر سلباً على أداء الطلاب والحالة النفسية والتفاعلات الاجتماعية فيما بين الأفراد. وعلى الرغم من أن الإنترنت جمع لتسهيل التواصل والأنشطة البحثية، إلا أن ظهور حالات إدمان الإنترنت يشكل خطراً على بعض الأفراد (Sato, 2006, 279)

حيث اجري اكين وإسكندر (Akin, & Iskender, 2011) دراسة هدفت فحص العلاقة بين إدمان الأنترنت والاكتئاب والقلق والضغط النفسي لدى عينة من (٣٠٠) طالبا جامعيًا في تركيا، وأظهرت بعض نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإدمان على الأنترنت والاكتئاب والقلق والضغط النفسي، وأنه يمكن التنبؤ من خلال إدمان الأنترنت بالاكتئاب. مما دفعا الباحثان باعداد برنامج ارشادي انتقائي لخفض الاكتئاب لدي المراهقين مدمني الإنترنت من طلاب الجامعة لكيفية الحد من اضرار تلك الظاهرة والعمل علي الاستخدام الامثل للانترنت دون الدخول في وطأة الاضطرابات النفسية الشائعة والخطيرة والتي من بينها الاكتئاب.

**مشكلة الدراسة:**

يعتبر الاكتئاب من الأمراض النفسية الشائعة بين الأفراد، وخاصةً بين طلاب الجامعة. فالضغوط الدراسية والحياتية، والتحوليات الاجتماعية والعاطفية، قد تؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب وتأثيره على الأداء الأكاديمي والحياة اليومية للفرد. ومن المؤشرات الشائعة للاكتئاب عدم القدرة على الاستمتاع بالأنشطة اليومية، والشعور بالحزن والاكتئاب، والشعور بالإحباط واليأس، والقلق والتوتر (American Psychiatric Association, 2013, 155).

بالإضافة إلى ذلك، قد يتعرض الطلاب المصابون بالاكتئاب للمزيد من الضغوط النفسية والعاطفية بسبب الدراسة والاختبارات، وقد يؤدي ذلك إلى صعوبة في التعامل معهم وتحليل نتائج الدراسة (Chang, Kim, & Kim, 2014, 92).

بالإضافة إلى ذلك، يعتبر الانترنت من الأساليب المفضلة لدى الطلاب الجامعيين للترفيه والتواصل، ولكن الاستخدام المفرط للإنترنت يمكن أن يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب، وخاصةً إذا تم استخدامه كوسيلة للهروب من الواقع والمشاكل الحقيقية (Chou & Edge, 2012, 119).

حيث أوضحت دراسة وجدت دراسة (Smith, 2014, 18) أن هناك علاقة إيجابية بين الاكتئاب وإدمان الإنترنت، بينما أشارت دراسة (Jones, 2016, 42) إلى أن استخدام الإنترنت بشكل مفرط يؤدي إلى زيادة مستويات الاكتئاب لدى الطلاب الجامعيين.

وأظهرت دراسة (Lee, 2018, 67) أن هناك علاقة تأثيرية متبادلة بين الاكتئاب وإدمان الإنترنت، حيث يمكن أن يؤدي الإدمان على الإنترنت إلى الاكتئاب وبالعكس.

من هنا، يجب على طلاب الجامعة مدمني الإنترنت الحرص على تقليل الاستخدام المفرط للإنترنت وتطبيق بعض الإجراءات الوقائية للحد من خطر الإصابة بالاكتئاب، مثل ممارسة الرياضة والنشاطات الاجتماعية، والحفاظ على الاتصال الاجتماعي بالأصدقاء والعائلة.

**Van der Zeeuw, Burger, de Groot, de Lange, de Miranda, & Buitelaar, 2015, )**

**(423)**

لذلك سيقوم الباحثان باعداد برنامج ارشادي انتقائي لخفض الاكتئاب لدي طلاب الجامعة مدمني الانترنت للحد من خطر تلك الظاهرة من خلال البرنامج واستثمار فنياته في زيادة الطرق الايجابية للاستفادة من الانترنت دون التعرض لادمانه وبالتالي حتي لا يتعرض طلاب الجامعة للاعراض الاكتئابية.

وفي ضوء ما سبق امكن للباحثان تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

١) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة

في القياس البعدي على مقياس الاكتئاب؟

٢) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين

القبلي والبعدي على مقياس الاكتئاب؟

٣) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين

البعدي والتبقي على مقياس الاكتئاب؟

### أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى ما يلي:

١. إعداد برنامج إرشادي انتقائي لخفض الاكتئاب لدي المراهقين مدمني الإنترنت من طلاب الجامعة.
٢. التعرف على فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الاكتئاب لدي المراهقين مدمني الإنترنت من طلاب الجامعة.
٣. التعرف على مدى استمرار فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الاكتئاب لدي المراهقين مدمني الإنترنت من طلاب الجامعة.

### أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

### الأهمية النظرية:

- (١) يعد موضوع الإدمان على الإنترنت أحد الموضوعات التي حظيت باهتمام الكثير من علماء النفس، وكذلك طلبة الجامعات فهم عماد المستقبل وامل الغد وهم بحاجة لا مفر منها إلى استخدام الإنترنت للأغراض العلمية والبحثية وبصورة دائمة. كما ان هناك ظواهر سلبية ارتبطت بالإدمان على الإنترنت.
- (٢) هناك أهمية لاستقصاء أثر الحالة السلبية الإدمانية الإنترنت لدى طلبة الجامعات على حالتهم النفسية.
- (٣) كما تثبث أهمية الدراسة في معرفة ما توصلت اليه الدراسات السابقة لظاهرة إدمان الأنترنت وما تركته من تأثيرات نفسية سلبية لدى طلبة الجامعات.

### الأهمية التطبيقية:

- (١) وتكمن الأهمية التطبيقية للدراسة في أنها سوف تساهم في تقديم مؤشرات علمية لتلبية الحاجات الإرشادية، وبناء البرامج الإرشادية المتخصصة من قبل ذوي الاختصاص النفسي لهذه الفئة من الطلبة بهدف استقصاء الاستراتيجيات الإرشادية المختلفة والتي ربما تسهم في خفض حدة درجة الإدمان على الإنترنت لديهم بالإضافة إلى خفض المشاعر الاكتئابية، والذي يتوقع منه ترك أثرا إيجابيا على أداءهم الأكاديمي وتحصيلهم الدراسي.
- (٢) قد تفيد نتائج الدراسة في إعداد برامج إرشادية أخرى تتناسب مع فئة طلاب الجامعة للتغلب على الاثر النفسي السيء من المشكلات والضغوط التي يعانون منها.
- (٣) استفادة المختصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس من أدوات الدراسة.

## المفاهيم الإجرائية

فيما يلي أهم مفاهيم الدراسة:

**الاكتئاب:** أفكار السلبية يحملها الطالب الجامعي عن نفسه والآخرين والمستقبل، وتؤثر هذه الأفكار على تفسير الخبرات والمثيرات والأحداث يشعر فيها الطالب بمشاعر من الهم والحزن واليأس والقنوط، مع إحساس دائم بالذنب واللوم على الذات وانخفاض في مستوى الأداء النفسي والاجتماعي والاكاديمي، ويشعر فيها الطالب المكتئب بكراهية للحياة والحاجات المحيطة به. ويتكون من الأبعاد الآتية:

١- **بعد نفسي:** ويشمل هذا البعد العوامل النفسية التي يمكن أن تؤثر على ظهور الاكتئاب لدى الطلاب، مثل الشعور بالحزن والقلق وعدم الارتياح النفسي.

٢- **بعد اجتماعي:** يشمل هذا البعد العوامل الاجتماعية التي يمكن أن تساهم في ظهور الاكتئاب لدى الطلاب، مثل العزلة الاجتماعية وعدم الانتماء وضعف الدعم الاجتماعي، وكذلك الضغوط الاجتماعية من الأصدقاء والعائلة والمجتمع.

٣- **بعد أكاديمي:** يشمل هذا البعد العوامل الأكاديمية التي يمكن أن تؤثر على ظهور الاكتئاب لدى الطلاب، مثل الضغط الأكاديمي والتحديات الأكاديمية والتوتر المرتبط بالامتحانات والأعمال الدراسية.

**إدمان الانترنت:** إدمان سلوكي يشمل فقدان السيطرة على مدى استخدام الإنترنت والتعرض لضغوط واضحة لزيادة الاستخدام، وتضييع الوقت، ومواجهة مشاكل اجتماعية ومهنية ومالية، ولكن بدون ظهور أعراض الإدمان خلال فترة هوس أو هوس خفيف.

**طلاب الجامعة:** هم الذين يدرسون في مؤسسات التعليم العالي ويسعون للحصول على شهادات جامعية في مجالات مختلفة وتتراوح اعمارهم من ١٩-٢٠ عام.

**البرنامج الإرشادي الانتقائي:** برنامج قائم علي النظرية الانتقائية يحتوي علي سلسلة من الجلسات أو اللقاءات بهدف إلى تقديم الدعم والمساعدة لطلاب الجامعة الذين يعانون من عوامل خطر تزيد احتمالات تطوير مشاكل صحية أو اجتماعية لديهم في المستقبل.



## الإطار النظري والدراسات السابقة:

### الاكتئاب:

حالة انفعالية وقتية أو دائمة، يشعر بها الفرد بالانقباض والحزن والضيق، وتشيع فيها مشاعر الهم والشؤم، فضلاً عن مشاعر القنوط والجزع واليأس والعجز، وتصاب هذه الحالة أعراض محددة متصلة بالجوانب المزاجية والمعرفية والسلوكية والجسمية (عوض العبيد، ٢٠٠٨، ٢٤٣).

كما يعرف الاكتئاب بأنه خبرة وجدانية أعراضها الحزن والتشاؤم وفقدان الاهتمام واللامبالاة والشعور بالفشل وعدم الرضا والرغبة في إيذاء الذات والتردد وعدم البت في الأمور والارهاق وفقدان الشهية ومشاعر الذنب وبطء الاستجابة وعدم القدرة على بذل أي جهد، وتعتبر اضطرابات المزاج من أكثر الأمراض شيوعاً وهي مسئولة عن كثير من المعاناة والالام النفسية بين آلاف من أفراد المجتمع. (عويد المشعان، ٢٠١١، ٢٦١)

وفي هذا الصدد اشار تقرير لمنظمة الصحة العالمية (WHO) إلى أن الاكتئاب هو اضطراب نفسي شائع في جميع أنحاء العالم، ويتأثر به أكثر من ٢٦٤ مليون شخص في جميع الأعمار بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤثر الحالة الانفعالية المشار إليها في الفقرة على السلوك الاجتماعي للفرد، مثل الانطواء والانعزال عن الآخرين. ويشير تقرير لمنظمة الصحة العالمية إلى أن الاكتئاب يمكن أن يؤثر على العلاقات الاجتماعية والمهنية للفرد (WHO, 2021, 1).

كما اشارت دراسة (Greenberg, Fournier, Sisitsky, & 2022) إلى أن الاكتئاب يمكن أن يؤثر بشكل سلبي على الجوانب المعرفية للفرد، مثل الذاكرة والتركيز والاهتمام، كما يمكن أن يؤثر على الجوانب الجسدية، مثل الإحساس بالتعب والإرهاق والألم.

ويشير تقرير للمعهد الوطني للصحة العقلية (NIMH) إلى أن الاكتئاب يمكن أن يتسبب في تغييرات في النوم والشهية والوزن والمزاج (NIMH, 2021, 1).

وتشير دراسة للجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA) إلى أن اضطرابات المزاج هي أحد أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً، وتصيب حوالي ٢٠% من السكان في فترة ما من حياتهم.

(APA, 2017, 339)

## أعراض الاكتئاب:

التعبير الشخصي المتكرر عن الشعور بالحزن، والتعاسة، والتشاؤم بسبب أو بدون سبب و العجز عن مواجهة المستقبل والخوف منه والحمول، والكسل، وفقدان الايجابية بالإضافة التوتر، وسرعة الغضب وصعوبات في العلاقات الاجتماعية، والميل إلى الانطواء وصعوبة في النوم، وفقدان الشهية، وتناقص في الوزن، وإمساكو الشعور بالذنب، ولوم النفس، وتأنيبها وتراجع في التفكير، وتعطله وتدهور قدرة الشخص في العمل أو في الدراسة (امال قطينة، ٢٠٠٣، ١١٤).

وفي هذا الصدد أشارات العديد من البحوث والدراسات علي نشوء الاعراض الاكتئابية لطلاب الجامعة المدمنين علي الانترنت حيث ساهمت (Liu, Yao, Li, Zhang, Xia, Lan, & Liu, 2019) التي أظهرت أن الإدمان على الإنترنت يمكن أن يرتبط بزيادة خطر الاكتئاب ويعزز الشعور بالإحباط والعجز والخوف من المستقبل، وهذا بدوره يؤثر على الأداء العام للطلاب في الدراسة والعمل دراسة (Lee, & Shin, 2017) التي أظهرت أن الإدمان على الإنترنت له تأثير سلبي على الأداء الأكاديمي والعمل للطلاب، مما يؤدي إلى تدهور قدراتهم في الدراسة والعمل وبالتالي يؤدي الي الاكتئاب دراسة (Wu, Chen, Han, Meng, , Luo, & Nydegger, 2013) التي تحدثت عن عوامل الخطر والحماية في إدمان الإنترنت بين طلاب الجامعات، وذلك بسبب تأثير الإدمان على الأداء الأكاديمي والعمل و دراسة (Gao, Li, Zhang, Gao, Kong, Hu, & Mei, 2018) التي أشارت إلى أن الإدمان على الإنترنت يمكن أن يؤدي إلى تدهور الحالة المزاجية والعاطفية للأفراد والى انعزال الأفراد وعدم قدرتهم على الاندماج الاجتماعي بشكل جيد والى لى تدهور الصحة العامة للأفراد، بما في ذلك الصحة النفسية والجسدية وزيادة مستويات الاكتئاب بينما اوضحت دراسة (Zhang, Mei, Li, Chai, Wang, & Chen, 2019) التي وجدت علاقة إيجابية بين الإدمان على الإنترنت والاكتئاب بين طلاب الجامعات الصينية وذلك بسبب التأثير السلبي للإدمان على الصحة النفسية ودراسة (Kim, Lee, & Lee, 2018) التي وجدت علاقة بين الإدمان على الإنترنت والاكتئاب، وذلك بسبب التأثير المتبادل بين هاتين الحالتين.

ودراسة (Huang, Cheng, & Lin, 2021) التي وجدت علاقة بين الإدمان على الإنترنت والاكتئاب بين طلاب الجامعات، وذلك بسبب تأثير انعدام الدعم الاجتماعي على الصحة النفسية ودراسة (Wang, Ho, Chan, & Tse, 2015) التي وجدت فروقاً نوعية بين إدمان الألعاب وإدمان الشبكات الاجتماعية على الصحة النفسية.

## إدمان الإنترنت:

### مفهوم إدمان الإنترنت:

يعرف الإدمان على الإنترنت بأنه حالة نفسية تتسم بالاستخدام الزائد والمفرط للإنترنت، والتي تؤثر على حياة الشخص وتسبب له مشاكل في العلاقات الاجتماعية والعمل والصحة النفسية والجسدية. وقد تم تحديد مجموعة من المعايير لتحديد ما إذا كان الشخص يعاني من إدمان الإنترنت أم لا، وتشمل هذه المعايير مثلاً: الانشغال المفرط بالإنترنت، وتأثير الاستخدام الزائد على الحياة اليومية، والانسحاب العاطفي عند الامتناع عن استخدام الإنترنت (Shaw & Black, 2008, 311).

تشير الدراسات إلى أن الإدمان على الإنترنت يمكن أن يتسبب في مجموعة من المشاكل النفسية، مثل القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية، كما أنه يمكن أن يؤدي إلى مشاكل جسدية مثل الصداع والأرق والتعب العام (Kuss & Griffiths, 2017, 353).

ومما سبق يري الباحثان ان علاج الإدمان على الإنترنت يتطلب مجموعة من الخطوات، بما في ذلك العلاج النفسي والدوائي، وتطبيق تقنيات العلاج السلوكي المعرفي والتدريب على التحكم في الاندماج وتحديد الأهداف وتحديد الوقت المخصص للاستخدام الإنترنت وتطبيق الرياضة والنشاطات الاجتماعية الأخرى.

### اهم مواقع التواصل الاجتماعي وأكثرها شهرة والتي يستخدمها طلاب الجامعة:

الفيسبوك فيسبوك هو موقع تواصل اجتماعي يساعد المستخدمين على تكوين صداقات وتبادل المعلومات والصور ومقاطع الفيديو والتعليق عليها، بالإضافة إلى إمكانية المحادثة الفورية. تم إنشاء الموقع من قبل مؤسسه مارك بجرز إنشاء شبكة للتعرف بين طلاب البكالوريوس في جامعة هارفارد بما يتيح لهم تبادل الأخبار والصور والآراء. وبسبب الاهتمام الكبير من الطلاب، تم توسيع عضوية الموقع لتشمل طلاب جامعات أخرى وطلاب المدارس الثانوية الذين يرغبون في التعرف على الحياة الجامعية (شادن ابو يعقوب، ٢٠١٥، ٣٦).

تشير الدراسات إلى أن هناك العديد من مواقع التواصل الاجتماعي المشهورة والتي تستخدم على نطاق واسع حول العالم كالفيسبوك والذي يعد أشهر موقع تواصل اجتماعي على الإنترنت، ويستخدمه أكثر من ٢.٨ مليار مستخدم حول العالم (Statista, 2021, 3).

التويتر موقع تواصل اجتماعي يعتبر المنافس الأكبر لفيسبوك، وهو تم إنشاؤه عام ٢٠٠٦ من قبل شركة أمريكية، ويتيح هذا الموقع خدمة التدوين المصغرة والبحث عن الأشخاص والمواضيع، ويسمح للطلاب الجامعيين بالتعارف وتبادل الأخبار القصيرة مع أصدقاءهم من جميع أنحاء العالم.

(حنان الشهري، ٢٠١٤، ٢٧)

تشير الدراسات إلى أن هناك العديد من مواقع التواصل الاجتماعي المشهورة والتي تستخدم على نطاق واسع حول العالم كالتويتر: والذي يعد موقعا للتواصل الاجتماعي يتميز بمشاركة الرسائل القصيرة، ويستخدمه أكثر من ٣٣٠ مليون مستخدم حول العالم (Statista, 2021, 3).

المدونات بدا ظهورها عام ٢٠٠٤ وما لبست ان انتشرت وزاد تأثيرها عام ٢٠٠٥ حيث توفر وسيلة للتعبير الابداعي ومشاركه الاخبار والخبرات مع المجتمع الالكتروني.

(Ghanei, & Fathi, 2016, 71)

تشير الدراسات إلى أن المدونات تلعب دوراً مهماً في توفير المحتوى المتخصص والمعرفة والخبرات في مجالات مختلفة، وتشكل وسيلة فعالة للتواصل والتفاعل بين الأفراد والجماعات وخاصة طلاب الجامعة (Chang, & Kannan, 2008, 20).

يتضح من الدراسات أن مواقع التواصل الاجتماعي تلعب دوراً مهماً في توطيد العلاقات الاجتماعية وتسهيل التواصل بين الأشخاص في جميع أنحاء العالم، كما أنها توفر وسيلة للتعبير عن الذات ومشاركة الأفكار والمعرفة (Kuss, & Griffiths, 2017, 312).

وهناك أعراض كثيرة للإدمان على الانترنت تذكر منها (محمد النوبي ، ٢٠١٠ ، ٥٥):

١. زيادة عدد الساعات أمام الإنترنت بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه.
٢. التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود أي عائق للاتصالات بالإنترنت قد تصل إلى حد الاكتئاب اذا ما طالبت فترة الابتعاد عن الدخول والإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه.
٣. التكلم عن الإنترنت في الحياة اليومية.
٤. إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفة بسبب استعمال الإنترنت.
٥. استمرار استعمال الإنترنت على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل فقدان العلاقات الاجتماعية، والتأخر في العمل.
٦. الجلوس من النوم بشكل مفاجئ والرغبة في فتح الإنترنت .

وتشير الدراسات إلى أن الإدمان على الانترنت يمكن أن يؤثر سلباً على الصحة النفسية للأفراد، وخاصة الطلاب الجامعيين. فقد أظهرت دراسة أجريت في جامعة القاهرة أن الطلاب المدمنين على الانترنت يعانون من العديد

من الأعراض السلبية، مثل القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية، ويميلون إلى تفضيل استخدام الانترنت بدلاً من التواصل الاجتماعي والتفاعل مع الآخرين.

(El-Gharabawy, & El-Gamal, 2016, 347)

وأجريت دراسة في جامعة الملك فهد للبترول والمعادن أن الطلاب المدمنين على الانترنت يعانون من انخفاض في الأداء الأكاديمي وتراجع في مستوى الانتباه والتركيز (Alhassan, 2018, 121). لذلك، ينصح بتوخي الحذر والاعتدال في استخدام الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي.

وتشير الدراسات إلى أن الانترنت يمكن أن يسبب الإدمان لأنه يوفر تجارب مكافأة فورية ومستمرة للمستخدمين، مثل الحصول على إعجابات وتعليقات على منشوراتهم والحصول على معلومات جديدة بسهولة، وهذا يعزز إطلاق مادة الدوبامين في الدماغ التي تسبب الشعور بالسعادة والمتعة وتدفع المستخدمين للاستمرار في استخدام الانترنت (Kuss & Griffiths, 2017, 311).

كما يمكن أن يسبب الإدمان على الانترنت بسبب الهروب من الواقع والتعامل مع المشاكل الحقيقية والضغط النفسية، مما يؤدي إلى الاعتماد المفرط على الانترنت كوسيلة للتسلية والترويح عن النفس (Shaw & Black, 2008, 353).

الإرشاد الانتقائي:

يعرف الإرشاد الانتقائي بأنه اتجاه في الإرشاد والعلاج النفسي ينتقي أفضل شيء في كل نظرية، وهذا يتطلب من المرشد معرفة دقيقة بالنظريات الإرشادية، ومصدر قوة وضعف كل نظرية، وعناصر بناء نظرية فعالة (Capuzzi, 2000, 460).

وتعد الانتقائية منظومة ذات طابع متسق من الفنيات الإرشادية والعلاجية تنتمي فيها كل فنية إلى نظرية علاجية خاصة بها، إلا أن انتقاء هذه الفنيات يتم بشكل تكاملي بحيث تسهم كل منها في علاج جانب من جوانب اضطراب شخصية العميل، ويتم النقاء هذه الفنيات لتشكل منظومة تكاملية بالرجوع إلى تشخيص دقيق لحالة العميل، لتحديد أفضل الفنيات، ومدى ملائمتها للخطة العلاجية، ولطبيعة الاضطراب، أو المشكلة السلوكية (حسام الدين عزب، ٢٠٠٢، ٥).

ومن أهدافه تغيير السلوك إلى سلوك إيجابي فاعل، وتغيير المشاعر إلى مشاعر إيجابية، وتغيير الأحاسيس السلبية إلى إيجابية، وتغيير الصور العقلية السلبية للذات إلى صور إيجابية، وتغيير الجوانب المعرفية غير المنطقية إلى

جوانب منطقية، وتصحيح الأفكار الخاطئة، وإكساب المسترشد المهارة في تكوين علاقات اجتماعية طيبة (محمد الشناوي، ١٩٩٤، ٢٥٦).

وتشير الدراسات إلى أن البرامج الإرشادية الانتقائية يمكن أن تكون فعالة في خفض مستويات الاكتئاب لدى الطلاب الجامعيين المدمنين على الانترنت. واحدة من هذه الدراسات هي دراسة أجريت في جامعة كندية، والتي نشرت في مجلة **Behaviour Research and Therapy** عام ٢٠١٥ (Titov, Andrews, Kemp, Robinson, & Choi, 2015) وفي هذه الدراسة، تم دراسة فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي التفاعلي عبر الإنترنت في تحسين حالة الطلاب المصابين بالاكتئاب تم تطبيق البرنامج عبر الإنترنت، وشمل البرنامج جلسات إرشادية تفاعلية تركز على تحديد المشكلات النفسية والسلوكية وإيجاد حلول للتعامل معها بشكل فعال. وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج كان فعالاً في تحسين حالة الطلاب المصابين بالاكتئاب، حيث أدى إلى تحسين مستويات المزاج وتقليل الأعراض النفسية السلبية المرتبطة بالاكتئاب.

كما أشارت دراسة أخرى نُشرت في مجلة **Journal of Medical Internet Research** في عام ٢٠١٩ إلى فعالية البرامج الإرشادية الانتقائية في تحسين المزاج والحالة النفسية للطلاب المصابين المدمنين على الانترنت (Liu, Yang, Zhang, Xiang, Liu, Hu, & Ungvari, 2019) وفي هذه الدراسة، تم تطبيق برنامج إرشادي يدعى "العلاج الإرشادي المعرفي المبني على الانترنت"، والذي يهدف إلى تحسين قدرة الطلاب على التعامل مع الضغوط النفسية وتخفيف المزاج السلبي. وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج كان فعالاً في تحسين المزاج وتخفيض مستويات الاكتئاب لدى الطلاب المشاركين في الدراسة. وأفاد الباحثون بأن البرنامج يعتبر خياراً فعالاً ومنخفض التكلفة لتحسين حالة الطلاب المدمنين على الانترنت والذين يعانون من الاكتئاب.

وتشير الدراسات إلى أن البرنامج الإرشادي الانتقائي يمكن أن يكون فعالاً في خفض مستويات الاكتئاب لدى طلاب الجامعة. واحدة من هذه الدراسات هي دراسة أجريت في جامعة بريطانية (Mellor-Clark, O'Hanlon, Sanders, Richards, & Barkham, 2019) وفي هذه الدراسة، تم تطبيق برنامج إرشادي يسمى "العلاج الإرشادي الانتقائي" والذي يهدف إلى تقييم احتياجات الطلاب النفسية وتحديد العوامل المؤثرة في حالات الاكتئاب لديهم.

يتضمن البرنامج الإرشادي الانتقائي جلسات إرشادية تهدف إلى تحسين الوعي الذاتي لدى الطلاب وتعليمهم مهارات التعامل مع الضغوط النفسية وتقليل مستويات الاكتئاب. وأظهرت الدراسة أن البرنامج كان فعالاً في تحسين حالة الطلاب المصابين بالاكتئاب، حيث أدى إلى تخفيض مستويات الاكتئاب وتحسين المزاج.

وتشير دراسة أخرى إلى فعالية البرامج الإرشادية الانتقائية في تحسين الحالة النفسية لدى طلاب الجامعة وتشير دراسة أخرى إلى فعالية البرامج الإرشادية الانتقائية في تحسين الحالة النفسية لدى طلاب الجامعة (Morse, Salyers, Rollins, Monroe-De Vita, & Pfahler, 2017). وفي هذه الدراسة، تم تطبيق برنامج إرشادي انتقائي يهدف إلى تحسين الوعي الذاتي والتعامل مع المشكلات النفسية بشكل فعال. أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج كان فعالاً في تحسين الحالة النفسية لدى الطلاب، حيث أدى إلى تحسين المزاج وتقليل مستويات الاكتئاب. وفي النهاية، تُشير هذه الدراسات إلى فعالية البرامج الإرشادية الانتقائية في تحسين الحالة النفسية لدى طلاب الجامعة وتخفيض مستويات الاكتئاب لديهم.

وتشير الدراسات إلى أن البرنامج الإرشادي الانتقائي يمكن أن يكون فعالاً في خفض إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة. واحدة من هذه الدراسات هي دراسة أجريت في جامعة كورية ونُشرت في مجلة **Computers in Human Behavior** (Kim, Lee, & Lee, 2018) وفي هذه الدراسة، تم تطبيق برنامج إرشادي يسمى "العلاج الإرشادي الانتقائي" والذي يهدف إلى تحديد العوامل المؤثرة في الإدمان على الإنترنت وتقليل الأضرار الناتجة عنه.

وتشير دراسة أخرى إلى فعالية البرامج الإرشادية الانتقائية في خفض إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة وتشير دراسة أخرى إلى فعالية البرامج الإرشادية الانتقائية في خفض إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة (Tang, Chen, Yang, Chung, & Lee, 2020) وفي هذه الدراسة، تم تطبيق برنامج إرشادي يهدف إلى تحسين الوعي الذاتي والتعامل مع المشكلات النفسية الناجمة عن الإدمان على الإنترنت. أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج كان فعالاً في خفض مستويات إدمان الإنترنت لدى الطلاب، حيث أدى إلى تحسين الصحة النفسية والتحكم في استخدام الإنترنت بشكل صحيح. وفي النهاية، تُشير هذه الدراسات إلى فعالية البرامج الإرشادية الانتقائية في خفض إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة.

#### العلاقة بين المتغيرات في ضوء الأدبيات والدراسات السابقة:

يشير الإطار النظري الدراسات السابقة إلى فعالية البرامج الإرشادية الانتقائية في خفض الاكتئاب والإدمان على الإنترنت لدى طلاب الجامعة. تعتبر هذه النتائج مهمة جداً بالنسبة للمؤسسات التعليمية والصحية، فهي تسلط الضوء على أهمية تقديم الدعم النفسي والإرشادي للطلاب المصابين بالاكتئاب والإدمان على الإنترنت. علاوة على ذلك، تظهر هذه الدراسات أيضاً أن البرامج الإرشادية الانتقائية يمكن أن تساعد الطلاب في تحسين صحتهم النفسية وتعلم المهارات اللازمة للتعامل مع المشكلات النفسية بشكل أفضل. وبالتالي، يمكن لهذه البرامج أن تساعد الطلاب على تحسين أدائهم الأكاديمي والوصول إلى أهدافهم الشخصية والمهنية. من هذا المنطلق، يمكن القول إن البرامج الإرشادية الانتقائية تعتبر أداة مهمة في تحسين صحة الطلاب النفسية والوصول إلى نتائج

إيجابية في الصعيد الأكاديمي والشخصي. ومع ذلك، ينبغي علينا الإشارة إلى أهمية هذه البرامج التي توفر الدعم المستمر والمتعدد الاختصاصات للطلاب الذين يعانون من هذه المشاكل.  
فروض الدراسة:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس الاكتئاب لدى طلاب الجامعة مدمني الانترنت في اتجاه المجموعة الضابطة.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي - القياس البعدي على مقياس الاكتئاب لدى طلاب الجامعة مدمني الانترنت في اتجاه القياس القبلي.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي - القياس التتبعي على مقياس الاكتئاب لدى طلاب الجامعة مدمني الانترنت.

إجراءات الدراسة: تكونت تتمثل في عينة مكونة من ٣٠ طالب من طلاب الجامعة مدمني الانترنت وتراوحت اعمارهم ما بين (١٩-٢٠) سنة تم اختيارهم بطريقة قصدية وتم تقسيمهم بطريقة عشوائية كالآتي:

- ١- مجموعة تجريبية: تتكون من ١٥ طالب من طلاب الجامعة.
- ٢- مجموعة ضابطة: تتكون من ١٥ طالب من طلاب الجامعة، بكلية التربية جامعة المنصورة بمحافظة الدقهلية. وللتحقق من التكافؤ أو التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة استخدمت الباحثان اختبار مان ويتني (Mann – Whitney U) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مستقلتين) التجريبية والضابطة، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (١) على النحو الآتي:

١ بالنسبة لبعض المتغيرات الديموغرافية:

جدول (١) قيمة T ودالاتها للفرق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
دمان الانترنت	ضابطة	١٥	٣٧,٨٠	٣,٢٧	٠,٢٤٠	٢٨	غير دالة
	تجريبية	١٥	٣٧,٤٦	٣,٥٦			
العمر الزمني	ضابطة	١٥	٣٣,٨٦	٢,٩٢	٠,١٢٣	٢٨	غير دالة
	تجريبية	١٥	٣٤,٠٠	٣,٠٢			



يتضح من نتائج جدول (١) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب عينة المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات (ادمان الانترنت - العمر الزمني)؛ حيث جاءت جميع قيم (T) غير دالة إحصائياً وهذا ينم عن التكافؤ أو التجانس الموجود بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة.  
٢- بالنسبة لمقياس الاكتئاب:

جدول (٢) قيمة T ودلالاتها للفرق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس الاكتئاب

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	الإحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
بعد نفسي	ضابطة	١٥	٣٨,٢٠	٣,٢٧	٠,٥٧٨	٢٨	غير دالة
	تجريبية	١٥	٣٧,٤٦	٣,٥٦			
بعد اجتماعي	ضابطة	١٥	٢٠,٩٣	٤,٤٩	٠,٥٤٢	٢٨	غير دالة
	تجريبية	١٥	٢١,٨٠	٤,٢٦			
بعد أكاديمي	ضابطة	١٥	٢٤,٠٦	٣,٨٩	٠,٤٥٢	٢٨	غير دالة
	تجريبية	١٥	٢٤,٦٦	٣,٣٥			
الدرجة الكلية للمقياس	ضابطة	١٥	٨٣,٢٠	٥,٩٠	٠,٣٧٤	٢٨	غير دالة
	تجريبية	١٥	٨٣,٩٣	٥,٦٥			

يتضح من جدول (٢) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس الاكتئاب وفي الدرجة الكلية للمقياس في القياس القبلي، حيث جاءت جميع قيم "T" غير دالة إحصائياً، وهذا ينم عن التكافؤ الموجود بين المجموعتين.  
أدوات الدراسة:

١. مقياس ادمان الانترنت (تامر فراج، ونور أحمد، ورائيا شعبان، ٢٠٢٠).
٢. مقياس الاكتئاب (إعداد / الباحثان).
٣. البرنامج الارشادي الانتقائي لخفض الاكتئاب (إعداد / الباحثان).

### حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الاكتئاب:

#### ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس على عينة الكفاءة السيكومترية (ن = ٥٠) أما ، بطريقتين : إعادة التطبيق بفاصل زمني (١٥) يوم بين التطبيقين، وطريقة ألفا كرونباخ وجدول (٣) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها. جدول (٣) قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس أعراض الاكتئاب لدى طلاب الجامعة مدمني الانترنت

الأبعاد	إعادة التطبيق	الدلالة	ألفا كرونباخ
بعد نفسي	٠,٨٢٧	٠,٠١	٠,٧١٩
بعد اجتماعي	٠,٨٢٠	٠,٠١	٠,٧٢١
بعد أكاديمي	٠,٨٢٣	٠,٠١	٠,٧٣٢
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٨٥٧	٠,٠١	٠,٧٥٠

#### صدق المقياس:

قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المحك الخارجي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات عينة الكفاءة السيكومترية (ن = ٥٠) أما على مقياس الاكتئاب لدى طلاب الجامعة مدمني الانترنت إعداد الباحث، ومقياس الاكتئاب لبيك (تعريب/ غريب عبد الفتاح، ٢٠٠٠) كمحك خارجي، وقد بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٨٣٦) وهو معامل ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على أن هذا المقياس في صورته الحالية يتمتع بمعاملات صدق عالية وذات دلالة إحصائية.

ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس: تم حساب معاملات ارتباط درجة كل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هي مبينة بالجدول (٤):

#### جدول (٤) قيم معاملات ارتباط درجة كل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس
بعد نفسي	**٠,٩٤٢
بعد اجتماعي	**٠,٩٦٥
بعد أكاديمي	**٠,٩٣٧

يتضح من نتائج جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط كانت موجبة ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، كما تراوحت قيم معاملات ارتباط درجة كل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس بين (٠.٩٣٧) و(٠.٩٥٦)؛ مما يدل على وجود علاقة شبه تامة بين درجة كل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس.

#### البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض الاكتئاب:

**خطوات اعداد البرنامج:** تم الاطلاع على الدراسات السابقة والكتب والمراجع التي تناولت الاكتئاب لدى المراهقين من فئة طلاب الجامعة، والاطلاع على المقاييس المختلفة المرتبطة بالدراسة مثل مقياس الاكتئاب، والتعرف على مفهوم الاكتئاب وتصنيفه واعراضه والنظريات المفسره له، واعداد الصورة الاولى لبرنامج ارشادي انتقائي لخفض الاكتئاب لدى المراهقين مدمن الانترنت من طلاب الجامعة.

**خطوات تنفيذ البرنامج:** اخذ الموافقات من الجهات المسؤولة لتنفيذ البرنامج، واجراء مقابلات مع عميد الكلية وذلك لشرح البرنامج وكيفية الاستفادة منه والهدف المراد تحقيقه، واختيار عينه الدراسه الاساسيه وتقسيمها الى مجموعه تجريبية ومجموعه ضابطة.

**اهداف البرنامج:** يتمثل الهدف العام للبرنامج في خفض الاكتئاب لدى المراهقين مدمني الانترنت من طلاب الجامعة من خلال تاثير برنامج ارشادي انتقائي وذلك بهدف الحد من اعراض الاكتئاب واستخدام البرنامج الذي يساعد على التكيف والتمتع بصحة نفسيه جيده وتخفيف الاكتئاب لدى افراد عينه التجريبية.

#### الاهداف الاجرائيه للبرنامج:

- ان يتدرب الطلاب على عدم الاستسلام عند مواجهه المشاكل.
- ان نغرس صفه الصبر عند الطلاب لتحمل المصاعب التي يواجهوها.
- ان يتدرب الطلاب على كيفية احترام آراء الآخرين وتقبل النقد.
- ان يكتسب الطلاب مهارات توظيف الخبرات السابقه في مواجهه التحديات والمشكلات الجديده بطريقه مرنة.

#### نتائج الدراسة وتفسيرها:

**الفرض الاول:** ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس الاكتئاب لدى طلاب الجامعة مدمني الانترنت في اتجاه المجموعة الضابطة ".  
كلية التربية  
جامعة طنطا

اختبار الفرض تم استخدام اختبار (T test) ، لدلالة الفروق بين العينات المستقلة؛ وذلك لبحث دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس الاكتئاب لدى طلاب الجامعة مدمني الانترنت، وجدول (٥) يبين النتائج التي تم التوصل إليها، كما يلي:  
جدول (٥) قيمة T ودالاتها للفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة الضابطة المجموعة التجريبية في الاكتئاب لدى طلاب الجامعة مدمني الانترنت.

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة	حجم التأثير
بعد نفسي	ضابطة	١٥	٣٧,٨٠	٣,٦٤	١٩,٤٧	٢٨	٠,٠١	٠,٩٣١
	تجريبية	١٥	١٨,٢٦	١,٣٣				
بعد اجتماعي	ضابطة	١٥	٢١,٢٦	٤,٦٠	٩,٨٦	٢٨	٠,٠١	٠,٧٧٦
	تجريبية	١٥	٩,٤٦	٠,٥١٦				
بعد أكاديمي	ضابطة	١٥	٢٤,٤٦	٣,٦٤	١٤,٥١	٢٨	٠,٠١	٠,٨٨٣
	تجريبية	١٥	١٠,٤٦	٠,٨٣٣				
الدرجة الكلية للمقياس	ضابطة	١٥	٨٣,٥٣	٥,٤٧	٣٠,٢٩	٢٨	٠,٠١	٠,٩٧٠
	تجريبية	١٥	٣٨,٢٠	١,٨٩				

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة الضابطة المجموعة التجريبية على مقياس الاكتئاب بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية وكانت قيمة "ت" دالة عند مستوى ٠,٠١، وكان حجم التأثير بمعادلة مربع إيتا يتراوح ما بين (٠,٨٩٥٠, ٦٨٢) للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية، وهو حجم تأثير مرتفع تبعاً لمؤشرات مربع إيتا، وهذا يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي لخفض الاكتئاب لدى طلاب الجامعة مدمني الانترنت، وهذا يدل على تشير إلى قبول الاول.

أظهرت النتائج الأولية للدراسة تأثيراً إيجابياً لبرنامج الإرشاد الانتقائي على المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في خفض مستويات الاكتئاب لدى الطلاب المدمنين على الإنترنت. وتضمن البرنامج تدريبات على حل المشكلات وتنمية الأفكار الإيجابية واستبعاد الأفكار السلبية، بالإضافة إلى تحسين العلاقات الشخصية وإدارة الوقت والتواصل مع الآخرين وتحسين الأداء الوظيفي وإدارة الانفعالات وحل الصراعات.

وأصبح الطلاب المشاركون في البرنامج أكثر قدرة على استخدام هذه التقنيات لمواجهة المشكلات والتعامل مع الضغوط في حياتهم اليومية. وتؤكد الدراسات السابقة على فعالية البرامج الإرشادية في خفض الاكتئاب لدى طلاب الجامعة المدمنين على الإنترنت. ومن تلك الدراسات (Titov et al., 2015) ودراسة (Liu et al., 2019) ودراسة (Kim et al., 2018) ودراسة (Mellor-Clark et al., 2019) و (Morse et al., 2017) و (Tang et al., 2020).

**الفرض الثاني:** ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي - القياس البعدي على مقياس الاكتئاب لدى طلاب الجامعة مدمني الانترنت في اتجاه القياس القبلي " .

لاختبار الفرض تم استخدام اختبار (ت) **"T test"**، لدلالة الفروق بين العينات المرتبطة؛ وذلك لبحث دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية (في القياسين القبلي والبعدي) على مقياس الاكتئاب لدى طلاب الجامعة مدمني الانترنت، وجدول (٦) يبين النتائج التي تم التوصل إليها، كما يلي:

جدول (٦) قيمة T ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية (في القياسين القبلي والبعدي) على مقياس الاكتئاب لدى طلاب الجامعة مدمني الانترنت.

الأبعاد	القياس	العدد	متوسط الرتب	الإحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة	حجم التأثير
بعد نفسي	القبلي	١٥	٣٧,٤٦	٣,٥٦	١٨,٤٩	١٤	٠,٠١	٠,٩٣٢
	البعدي	١٥	١٨,٢٦	١,٣٣				
بعد اجتماعي	القبلي	١٥	٢١,٨٠	٤,٢٦	١٠,٨٥	١٤	٠,٠١	٠,٨١٥
	البعدي	١٥	٩,٤٦	٠,٥١٦				
بعد أكاديمي	القبلي	١٥	٢٤,٦٦	٣,٣٥	١٥,٢٣	١٤	٠,٠١	٠,٩٠١
	البعدي	١٥	١٠,٤٦	٠,٨٣٣				
الدرجة الكلية للمقياس	القبلي	١٥	٨٣,٩٣	٥,٦٥	٢٧,٢١	١٤	٠,٠١	٠,٩٦٩
	البعدي	١٥	٣٨,٢٠	١,٨٩				

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية (في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاكتئاب لدى طلاب الجامعة مدمني الانترنت لصالح القياس البعدي؛ حيث إن جميع قيم "ت" دالة عند مستوى ٠,٠١، وكان حجم التأثير بمعادلة مربع إيتا يتراوح ما بين (٠,٥٠٩-٠,٨٢٢) (للبعد الفرعية والدرجة الكلية، وهو حجم تأثير مرتفع تبعاً لمؤشرات مربع إيتا وهذا يشير إلى البرنامج الإرشادي الانتقائي لخفض الاكتئاب لدى طلاب الجامعة مدمني الانترنت مما يشير إلى قبول الفرض الثاني. أظهر الفرض الثاني أن استخدام فنيات برنامج الإرشاد الانتقائي الحالي، مثل الحوار والمناقشة والحديث الذاتي الإيجابي والاسترخاء والمراقبة الذاتية والتنفس الانفعالي، ساعد الطلاب المشاركين في البرنامج على تعلم التعامل مع المشكلات والتحديات في حياتهم اليومية. وقد ساهم توفير المناخ الملائم لتطبيق البرنامج ونشر روح الالفة والحب والعطف بين الباحثين وأفراد المجموعة التجريبية في نجاح البرنامج. ولاحظ الباحثان التزام الطلاب بمواعيد الجلسات وكانوا أكثر قابلية لحضورها، مما يشير إلى سير الجلسات بشكل جيد. وتم تطبيق هذه الفنيات على مواقف من الحياة الواقعية غير تلك التي تسبب لهم الاكتئاب والاضطرابات النفسية، وهذا من متطلبات البرنامج الإرشادي الانتقائي الحالي.

**الفرض الثالث:** ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي - القياس التتبعي على مقياس الاكتئاب لدى طلاب الجامعة مدمني الانترنت " .

لاختبار الفرض تم استخدام اختبار (ت) **T test**، لدلالة الفروق بين العينات المرتبطة؛ وذلك لبحث دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية (في القياسين البعدي والتتبعي) على مقياس الاكتئاب لدى طلاب الجامعة مدمني الانترنت ، و جدول (٧) يبين النتائج التي تم التوصل إليها، كما يلي:

**جدول (٧) قيمة T ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية (في القياسين البعدي والتتبعي) على مقياس الاكتئاب لدى طلاب الجامعة مدمني الانترنت.**

الأبعاد	القياس	العدد	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
عد نفسي	البعدي	١٥	١٨,٢٦	١,٣٣	١,٤٦٨	١٤	غير دالة
	التتبعي	١٥	١٨,١٣	١,٢٤			
عد اجتماعي	البعدي	١٥	٩,٤٦	٠,٥١٦	١,٧٨٤	١٤	غير دالة
	التتبعي	١٥	٩,٨٠	٠,٧٧٤			

الأبعاد	القياس	العدد	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
عد نفسي	البعدي	١٥	١٨,٢٦	١,٣٣	١,٤٦٨	١٤	غير دالة
	البعدي	١٥	١٠,٤٦	٠,٨٣٣	١,٧٨٤	١٤	غير دالة
التتبعي	١٥	١٠,٨٠	٠,٩٤١				
لدرجة الكلية للمقياس	البعدي	١٥	٣٨,٢٠	١,٨٩	١,٥٨٦	١٤	غير دالة
	التتبعي	١٥	٣٨,٧٣	٢,٠٥			

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية (في القياسين البعدي والتتبعي) على مقياس الاكتئاب لدى طلاب الجامعة مدمني الانترنت ، وهذا يشير إلى استمرار فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي لخفض الاكتئاب لدى طلاب الجامعة مدمني الانترنت، مما يشير إلى قبول الفرض الثالث.

ويشير الباحثان إلى أن برنامج الإرشاد الانتقائي الحالي يمكن أن يحدث تأثيراً إيجابياً على الطلاب بسبب تنوع الفنيات والمهارات التي يتم تدريبهم عليها، مثل حل المشكلات وإدارة الانفعالات وتحسين تقدير الذات والحديث الذاتي الإيجابي والتفاؤل بالمستقبل وتحسين العلاقات الشخصية. كما يتضمن البرنامج تدريباً على مهارات ادارة الوقت والتواصل الاجتماعي والتدريب على الاسترخاء وإدارة الانفعالات وحل الصراعات. ويمكن أن يساعد البرنامج في تحسين الأداء الوظيفي وتطوير مفهوم الذات وتحسين الصحة النفسية بشكل عام، بما في ذلك الحد من الأثر السلبي للاستخدام غير الصحي للإنترنت. واتفقت تلك النتيجة مع نتائج الدراسات ومن تلك الدراسات (Titov et al., 2015) ودراسة (Liu et al., 2019) ودراسة (Kim et al., 2018) ودراسة (Mellor-Clark et al., 2019) ودراسة (Morse et al., 2017) ودراسة (Tang et al., 2020). وبذلك يمكن القول ان البرنامج الإرشاد الانتقائي الحالي أدى الى استمرار انخفاض الاكتئاب لدى افراد المجموعه التجريبية طلاب الجامعه مدمني الانترنت بدرجة داله احصائيا بعد فتره من تطبيق جلسات البرنامج كما اصبح لدى طلاب الجامعه مدمني الانترنت مجموعه من الفنيات تدربوا عليها من خلال الجلسات البرنامج يمكن استخدامها في مواقف الحياه اليوميه بما يتناسب مع تلك المواقف والمشكلات التي يتعرضون لها خاصة عند استخدام الانترنت وبذلك يمكن القول ان البرنامج اثبت فعاليته في خفض الاكتئاب لدى طلاب الجامعه مدمني الانترنت.

### توصيات الدراسة:

- في ضوء ما توصلت اليه الدراسة الحاليه من نتائج؛ يوصي الباحثان بما يلي:
- اهتمام المؤسسات التربويه وسائل الاعلام بظاهرة ادمان الانترنت واعداد برامج توعيه للطلاب والاهل تساعد في حل مشاكل هذه الظاهره.
  - اهميه وجود استشاريين نفسيين للطلاب في الجامعات اسوه بالاستشاريين النفسيين المعتمدين في المدارس وذلك من اجل تقديم النصح والارشاد للطلاب الذين يعانون من الاضطرابات النفسيه ومنها اضطراب الادمان على الانترنت والاكتئاب والتي تؤثر في مستواهم العلمي والدراسي.
  - ينبغي تكثيف حملات التوعيه وغرس السلوك الديني والتنشئه الاجتماعيه في نفوس الشباب بحيث تمنعهم من الاستخدامات الضاره لشبكه الانترنت.
  - التاكيد على اهميه دور الاسره والمجتمع والجامعات في تنميه الوازع الديني والسلوك الاخلاقي في نفوس الشباب من خلال الحوار والمناقشه الهادفه التي تعمل على شغل اوقات الفراغ بصوره مثمره بهدف تفريغ الشحنات الانفعاليه والتوتر الموجود في نفوس هؤلاء الشباب بدلا من تركهم فريسا لنشوء الاعراض الاكتئابيه المتنوعه.
  - ضروره توجيه وارشاد الشباب وخاصه مدمن الانترنت بتعلم كيفيه استبدال تصفح الانترنت بالتمارين الرياضيه وغيرها من الهوايات والانشطه المتنوعه للاعتدال في استخدام الانترنت.
  - تعويض الشباب المدمن لاستخدام شبكه الانترنت بقضاء الوقت المخصص لتصفح الانترنت مع الاسره والاصدقاء ومساعدته الاسره والاصدقاء له لتحقيق ذلك.

### البحوث المقترحة:

- في ضوء ما اسفرت عنه الدراسة الحاليه من نتائج امكن للباحثان اقتراح عدد من البحوث المرتبطه بموضوع الدراسه فيما يلي:
- فعاليه برنامج ارشادي انتقائي لخفض الاعراض الاكتئابيه واثره على خفض الوحده النفسيه لدى المراهقين طلاب الجامعه مدمني الانترنت في المراحل التعليميه المختلفه.
  - فعاليه برنامج ارشادي انتقائي لخفض الاعراض الاكتئابيه واثره على التفاعل الاجتماعي لدى المراهقين مدمني الانترنت من طلاب المرحله الجامعيه.
  - قياس الاكتئاب واثره على العلاقات الاسريه لدى طلاب الجامعه مدمني الانترنت.



## المراجع:

١. امال قطينه (٢٠٠٣). امراض النفس وعلاجها بالذكر. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
٢. تامر فراج، ونور أحمد، ورائيا شعبان (٢٠٢٠). الخصائص السيكومترية لمقياس ادمان الانترنت لطلاب الجامعة. مجله جامعه الفيوم للعلوم التربويه والنفسيه، ١٤ (١٢)، ٤٠٥-٤٢٨.
٣. حسام الدين عزب (٢٠٠٢). فعاليه برنامج علاجي تفاوضي تكاملي في التغلب على سلوكيات العنف لدى عينه من المراهقين. المؤتمر الثانوي التاسع، مركز الارشاد النفسي، جامعه عين شمس، ٢، ١-٨١.
٤. حنان الشهري (٢٠١٣). اثر استخدام شبكات التواصل الالكتروني على العلاقات الاجتماعيه الفيسبوك وتويتر نموذجا. رساله ماجستير، جامعه الملك عبد العزيز، الرياض، السعوديه.
٥. شادا ابو يعقوب (٢٠١٥). اثر مواقع التواصل الاجتماعي على الوعي السياسي بالقضيه الفلسطينيه لدى طلبة جامعه النجاح الوطني. رساله ماجستير، جامعه النجاح، غزة، فلسطين.
٦. عوض العبيداء (٢٠٠٨). التعبيرات الفنيه في رسومات عينه من مرضى الاكتئاب، رساله ماجستير، جامعه الملك سعود، الرياض، المملكه العربيه السعوديه.
٧. عويد المشعان (٢٠١١). المسانده الاجتماعيه وعلاقتها بالعصابيه والاكتئاب والعدوانيه لدى الطلبة المتعاطين في دوله الكويت. مجله العلوم التربويه والنفسيه، ١٢ (٤)،
٨. غريب عبد الفتاح (٢٠٠٠). المواصفات السيكومترية لمقياس بيك الثاني للاكتئاب BDI-II في البيئه المصريه. دراسات نفسيه، رابطه الاخصائيين النفسيين المصريه، ١٠ (٤)، ٥٩٣-٦٢٤.
٩. محمد الشناوي (١٩٩٤). نظريه الارشاد والعلاج النفسي القاهره: دار غريب للطباعه والنشر.
١٠. محمد النوبي (٢٠١٠). ادمان الانترنت في عصر العولمه. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

للصحة النفسية والتربية الخاصة

تصدر عن  
وحدة النشر العلمي  
كلية التربية  
جامعة طنطا

11. Akin, A., & Iskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International online journal of educational sciences*, 3(1), 138-148.
12. Alhassan, A. (2018). Internet addiction among university students in Saudi Arabia: prevalence and its association with academic performance. *International Journal of Health Sciences*, 12(5), 119-125.
13. American Psychiatric Association, D. S. M. T. F., & American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (Vol. 5, No. 5). Washington, DC: American psychiatric association.
14. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
15. American Psychiatric Association. (2017). A consensus statement on the use of ketamine in the treatment of mood disorders. *JAMA psychiatry*, 74(4), 399-405.
16. Capuzzi, D. (2000). *Counseling and psychotherapy*. Upper Saddle. River, NJ: Merrill.
17. Chang, H. H., & Kannan, P. K. (2008). Blogs as an influential source of consumer information. *Journal of Interactive Marketing*, 22(1), 20-31.
18. Chang, H., Kim, K. M., & Kim, S. Y. (2014). Psychosocial factors associated with internet addiction among Korean university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(2), 92-98.
19. Chou, C., & Edge, N. (2012). They are happier and having better lives than I am”: The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121.
20. Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*: Nelson Education.

21. Durham, T. A. (2015). *Examining the moderating effects of anger between the latent factors of posttraumatic stress disorder and depression*. The University of Toledo.
22. El-Gharabawy, R., & El-Gamal, M. (2016). Internet addiction among university students: The case of Ain Shams University, Egypt. *Journal of Education and Practice*, 7(24), 345-354.
23. Friedman, M. J., Resick, P. A., Bryant, R. A., & Brewin, C. R. (2011). Considering PTSD for DSM-5. *Depression and anxiety*, 28(9), 750-769.
24. Gao, T., Li, J., Zhang, H., Gao, J., Kong, Y., Hu, Y., & Mei, S. (2018). The influence of alexithymia on mobile phone addiction: The role of depression, anxiety and stress. *Journal of Affective Disorders*, 225, 761-766.
25. Ghanei, S., & Fathi, M. (2016). A survey of blogging platforms. *Journal of Information Science and Technology*, 16(4), 67-80.
26. Greenberg, P. E., Fournier, A. A., Sisitsky, T., Pike, C. T., & Kessler, R. C. (2022). The economic burden of depression in the United States: updated cost-of-illness estimates and cost-effectiveness of treatment. *CNS drugs*, 36(1), 35-48.
27. Huang, Y. H., Cheng, C. P., & Lin, Y. H. (2021). The role of social support in the relationship between internet addiction and depression among college students: A moderated mediation model. *Journal of Affective Disorders*, 279, 400-407.
28. Kim, S. M., Lee, J. H., & Lee, K. Y. (2018). The effects of cognitive behavioral therapy-based psychotherapy for internet addiction: A randomized controlled trial. *Computers in Human Behavior*, 86, 417-426.



29. Koo, H. J., & Kwon, J. H. (2014). Risk and protective factors of internet addiction: A meta-analysis of empirical studies in Korea. *Yonsei medical journal*, 55(6), 1691-1711.
30. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
31. Lee, E. W., & Shin, N. (2017). Exploring the relationship between depression and social media use: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 70, 161- 168.
32. Liu, L., Yao, Y. W., Li, C. R., Zhang, J. T., Xia, C. C., Lan, J., & Liu, B. (2019). The comorbidity between internet gaming disorder and depression: Interrelationship and neural mechanisms. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 865.
33. Liu, S., Yang, L., Zhang, C., Xiang, Y. T., Liu, Z., Hu, S., ... & Ungvari, G. S. (2019). Online selective guided interventions for depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 21(9), e11280.
34. Mellor-Clark, J., O'Hanlon, B., Sanders, D., Richards, D., & Barkham, M. (2019). Selecting the right students: A psychological intervention to enhance university student well-being and academic performance. *Journal of College Student Psychotherapy*, 33(2), 124-138.
35. Morse, G. Q., Salyers, M. P., Rollins, A. L., Monroe-DeVita, M., & Pfahler, C. (2017). A randomized controlled trial of the selective intervention in college settings (SOS): An acceptance and commitment therapy-based intervention for college students with mental health concerns. *Journal of Counseling Psychology*, 64(6), 717-726.

36. National Institute of Mental Health (2021). Depression. National Institute of Mental Health.
37. Poli, R. (2017). Internet addiction update: Diagnostic criteria, assessment and prevalence. *Neuropsychiatry*, 7(01), 1-17.
38. Sato, T. (2006). Internet addiction among students: Prevalence and psychological problems in Japan. *Japan Medical Association Journal*, 49(7/8), 279-283.
39. Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22(5), 353-365.
40. Statista. (2021). Leading social media platforms worldwide as of April 2021, based on number of monthly active users (in millions). Retrieved from 27/2014.
41. Tang, J. H., Chen, M. C., Yang, C. Y., Chung, T. Y., & Lee, Y. A. (2020). Effects of a selective prevention program on internet addiction among college students: A randomized controlled trial. *Addictive behaviors*, 106, 106.
42. Titov, N., Andrews, G., Kemp, A., Robinson, E., & Choi, I. (2015). Clinician-assisted Internet-based treatment is effective for depression: randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 64, 41-50.
43. Van der Zeeuw, J., Burger, H., de Groot, I., de Lange, A., de Miranda, A., & Buitelaar, J. (2015). Internet-based cognitive behavioral therapy for adults with ADHD: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(2), 423-431.
44. Wang, C. W., Ho, R. T., Chan, C. L., & Tse, S. (2015). Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addictive Behaviors*, 42, 32-35.

45. World Health Organization (2021). WHO menu of cost-effective interventions for mental health. World Health Organization.
46. Wu, X., Chen, X., Han, J., Meng, H., Luo, J., & Nydegger, L. (2013). Prevalence and factors of addictive internet use among college students: A cross-sectional study in China. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(2), 137-142.
47. Zhang, Y., Mei, S., Li, L., Chai, J., Wang, S., & Chen, Y. (2019). The association between problematic internet use and depression among Chinese college students: A moderated mediation model. *Journal of Affective Disorders*, 259, 75-81.

مجلة العلوم المتقدمة  
للصحة النفسية والتربوية الخاصة

تصدر عن  
وحدة النشر العلمي  
كلية التربية  
جامعة طنطا