

الارشاد الاسري في الوقاية من الإدمان الرقمي لدى الشباب دور

ا.م. د. هدى كامل منصور

كلية التربية ابن رشد / قسم العلوم التربوية والنفسية

huda.kaimel@ircoedu.uobaghdad.edu.iq

المخلص:

يعد الاهتمام بالشباب ورعايتهم من الموضوعات الأساسية التي يهتم بها علماء النفس والسياسة والاجتماع ووغيرهم لانهم العنصر الفعال في تطوير المجتمع وتقدمه وحمايته ولاسيما الاهتمام بمشكلات الشباب وإيجاد الحلول لها والذي هو من الضروريات فالشباب يتعرضون الى الكثير من الضغوط النفسية والصراعات التي تؤدي أحيانا الى اضطرابات سلوكية متعددة ومنها الإدمان الرقمي الذي يجعل الشباب يستغرقون بمحادثات عبر الانترنت او مواقع الألعاب والرياضة او الدخول للمواقع الإباحية ومواقع تعليم خبرات ومعلومات ليست مناسبة لمرحلتهم العمرية او الوقوع في برائن عضوية جماعة مجهولة الأهداف الحقيقية والذي يؤدي بهم الى استنزاف الوقت والجهد ويعرف الإدمان الرقمي بأنه اضطراب التحكم في الاندفاعات في استخدام الانترنت بدون هدف مقصود والذي لا يتضمن السكر او فقدان الوعي لذلك تتزايد الحاجة الى ارشاد الشباب وتوجيهه بشكل خاص الارشاد الاسري والذي هو عبارة عن مجموعة من الخدمات النفسية والاجتماعية التي تهدف الى تحسين العلاقات الاسرية وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي للأسرة وذلك عن طريق توجيه الاسرة للتعامل مع المشكلات والصعوبات التي تواجههم او هو مساعدة افراد الاسرة فرادى او جماعات في فهم الحياة الاسرية ومسؤولياتها لتحقيق الاستقرار والتوافق الاسري وحل المشكلات الاسرية , فالإرشاد الاسري درومهم في تعزيز دور الإباء لحماية أبنائهم من الإدمان الرقمي وذلك من خلال التواصل معهم بوضع حدود واضحة لاستخدام الانترنت والوصول الى الأجهزة ووقت الشاشة وكذلك من خلال ان يكون الإباء قدوة حسنة لأبنائهم في التعامل مع العالم الرقمي كما يوفر الارشاد الاسري المراقبة المناسبة للأبناء كي لا يقعوا فريسة الإدمان الرقمي , لقد هدف البحث الحالي الى معرفة دور الارشاد الاسري في وقاية الشباب من الإدمان الرقمي وبناء على ذلك قسم البحث الى ثلاثة مباحث , المبحث الأول : الإدمان الرقمي , اما المبحث الثاني : الارشاد الاسري ودوره في الوقاية من الإدمان الرقمي والمبحث الثالث: طرق وأساليب حماية الشباب من الإدمان الرقمي

Abstract:

Caring for and supporting young people is a fundamental topic of interest to psychologists, political scientists, sociologists, and others, as they are the driving force behind the development, progress, and protection of society. Addressing youth problems and finding solutions is particularly crucial, as young people are exposed to numerous psychological pressures and conflicts that sometimes lead to various behavioral disorders, including digital addiction. This addiction causes young people to become engrossed in online conversations, gaming and sports websites, or access to pornography and educational sites that provide information and skills inappropriate for their age. It can also lead to them becoming involved with groups whose true objectives are unclear, resulting in a waste of time and energy. Digital addiction is defined as an impulse control disorder related to the use of the internet without a specific purpose, without involving intoxication or loss of consciousness. Therefore, the need for guidance and support for young people is increasing, especially family counseling. Family counseling encompasses a range of psychological and social services aimed at improving family relationships and providing psychological and social support to families. This is achieved by guiding families in dealing with the problems and difficulties they face, or by helping individual and group family members understand family life and its responsibilities to achieve stability, harmony, and resolve family problems. Family counseling plays a crucial role in empowering parents to protect their children from digital addiction. This is achieved through communication, setting clear boundaries for internet use, device access, and screen time. Parents should also serve as positive role models in navigating the digital world. Furthermore, family counseling provides appropriate monitoring to prevent children from falling prey to digital addiction. This research aims to explore the role of family counseling in protecting youth from digital addiction. Accordingly, the research is divided into three sections: Section One: Digital Addiction; Section Two: Family Counseling and its Role in Preventing Digital Addiction; and Section Three: Methods and Approaches for Protecting Youth from Digital Addiction.

المبحث الأول / الإدمان الرقمي

يعد التطور التكنولوجي سمة أساسية من سمات العصر الحالي لذلك تم إشاعة ما يسمى بالعالم الرقمي اذ توسع المصطلح ليشمل عدة جوانب من حياة الفرد وربما اغلبها ولكل فئات المجتمع وبشكل خاص فئة الشباب ويرغم الجوانب الإيجابية الكثيرة التي يوفرها استخدام التكنولوجيا الرقمية الى ان الاستخدام المفرط لها ادى الى ما يسمى بالإدمان الرقمي وفيما يلي اهم التعريفات لهذا المصطلح. ويعرفه مارك غريفيش

حالة من الاعتماد السلوكي على التكنولوجيا الرقمية بحيث يصبح استخدامها مفرطاً ويؤدي الى اضطراب في حياة الفرد اليومية وعلاقاته الاجتماعية (Griffiths).

تعريف كمبرلي يونج

استخدام مفرط وغير مسيطر عليه للانترنت يؤدي الى ضائقة نفسية ومشكلات في الأداء الاجتماعي او الاكاديمي او المهني

تعريف الجمعية الامريكية للطب النفسي

هو نمط من الاستخدام المتكرر والمفرط للتكنولوجيا الرقمية بحيث يفقد الفرد القدرة على التحكم في مدة الاستخدام رغم اثاره السلبية

تعريف منظمة الصحة العالمية

هو الإدمان المرتبط بالتكنولوجيا او الألعاب الرقمية وهو سلوك مستمر او متكرر يتميز بفقدان السيطرة على الاستخدام واعطائه أولوية اكبر من الأنشطة اليومية الأخرى

ويعرفه بلال 2017

بانه بانه أحد أنواع الإدمان السلوكي الناتج عن الاعتماد النفسي على الانترنت اذ يفقد الفرد السيطرة على وقت استخدامه ويفضل التفاعل عبر الانترنت بدلا عن التفاعل الاجتماعي المباشر

كما يعرف بانه ادمان سلوكي نتيجة الافراط في استخدام الانترنت وشيكااته الرقمية بصورة عامة وقضاء ساعات طويلة بدون هدف واضح على المواقع الالكترونية أي تنه اقبال الفرد على الشبكات الرقمية بشكل اتم بطريقة لا تتفق مع معايير السواء فيصبح الفرد مذطربا وغير سوي مما يؤثر سلبا على نموه النفسي والاجتماعي (سليمة و بلال , 2017 : 42) أنواع الإدمان

تقسم أنواع الإدمان الرقمي بحسب الاستخدام وكما يلي

1-الإدمان على معلومات الانترنت : وتعني الشراهة في البحث عن المعلومات والسعي وراء ايجادها والاستمرار في تفقد الانترنت للحصول على معلومات لا يتم استخدامها بعد ذلك ويسمى الفرد الباحث عن المعلومة بهذه الطريقة ب مدمن بيانات

2-الإدمان على المواقع الجنسية تشير الدراسات الى ان 60 % من متصفح الانترنت من المراهقين يتصفحون وبشكل مستمر مواقع اباحية وبدون علم أولياء امورهم

3-الإدمان على غرف الدردشة : تشغل الدردشة عبر الانترنت مساحة كبيرة من حزمة البيانات التي يتم تبادلها بين مستخدمي هذه الشبكة بل ان كثيرا منهم لا يرون في الانترنت الا وسيلة للوصول الى الاخرين عن طريق وسائل الاتصال العديدة التي توفرها كالبريد الالكتروني والمنتديات وبرامج التراسل الفوري. ومواقع الدردشة بوصفها وسيلة اتصال لاتشكل سوى جزء يسير من الإمكانيات التي توفرها الشبكة

4-ادمان الألعاب : يؤكد خبراء الصحة النفسية ان الألعاب التي يوفرها الانترنت تسبب الإدمان الحقيقي

اهم مواقع التواصل التي تسبب الإدمان الرقمي لدى الشباب

1-الفيس بوك

تعد شبكة الفيسبوك من اكثر الشبكات استخداما من قبل الشباب وهذا ما اشارت اليه دراسة ريان واخرون 2014 وأشارت دراسة أخرى ل فروري 2016 بان الشباب هم اكثر استخداما لموقع فيسبوك

2-الواتساب

3-الانستجرام 4-تويتر

5-يوتيوب 6-التيك توك

النظريات التي تفسر الإدمان الرقمي

1-النظريات السلوكية

يفسر الإدمان الرقمي بحسب وجهة نظر السلوكيون بأنه سلوك متعلم فالسلوك الاد=ماني من وجهة النظر السلوكية هو سلوك غير متكيف يتطور من خلال أنماط التعلم والتكيف فالتصفح المستمر بدون هدف واضح على مواقع التواصل او الألعاب يمنح حالة من المكافأة الفورية وبلااستمرار يصبح السلوك عادة لا يمكن التخلص منها , ان المنظور السلوكي يركز على دور التأثيرات البيئية وخاصة تلك التي تتعلق بالأسرة مثل التعزيز والعقاب والتكيف ووفقا لذلك يعد الإدمان الرقمي سلوك غير متكيف يستمر بفعل العواقب المعززة السلبية او الإيجابية (عبيد , 2016 : 224)

2-النظرية المعرفية

يؤكد الاتجاه المعرفي على دور العمليات العقلية اذ تتحدد الاستجابات السلوكية لاي فرد من خلال ادراكه وتفسيره والمعنى الذي يعطيه لحدث معين ويرى أصحاب هذا الاتجاه ان كثيرا من الاضطرابات النفسية أساسها معتقدات الفرد الخاطئة عن نفسه وعن العالم المحيط به ولذلك يوجد نوعين من المعتقدات وهي

1-معتقدات عقلانية وهي معتقدات تحقق للفرد التوافق والصحة النفسية

2-معتقدات غير عقلانية وهي الأفكار السلبية التي يحملها الفرد ويكون تأثيرها مسببا للقلق والاكتئاب والاضطرابات الانفعالية الأخرى وتنشأ هذه الأفكار الغير عقلانية من خلال تفاعل الفرد بمواقف الحياة المختلفة

3-نظرية التعلم الاجتماعي

وتعتمد هذه النظرية في تفسيرها للإدمان على تقليد السلوكيات الملاحظة للأفراد في مرحلة الشباب يحاولون ان يختاروا نمودجا شخصيا يقتدون به وفي حالات الإدمان الرقمي عندما يرى الشاب ابويه قد استغرقا في مشاهدة واستخدام الأنترنت بدون هدف فان ذلك يعد معززا للقيام بنفس السلوك

مخاطر الإدمان الرقمي

ان سوء استخدام الأنترنت يؤدي الى مشاكل عديدة فالاستخدام المفرط يرتبط بارتفاع معدل الإصابة بالقلق والاكتئاب وانخفاض الثقة بالنفس وبشكل خاص لدى فئة الشباب ,وقد كشفت دراسة نشرت في صحيفة التايمز ان ممارسي العاب الكومبيوتر معرضون لادمان تلك الألعاب بين عمر 17 و 20 سنة . وأوضحت الدراسة ان مدمني الألعاب لا يستطيعون التوقف عنها حتى عندما يكون لديهم ارتباطات أخرى ويصابون بحالة من الهوس كما يواجهون العديد من الصراعات مع ابائهم وباقي افراد اسرتهم , ما يدفعهم الى الانغماس في اللعب .ويمكن وضع المخاطر او الاثار السلبية للإدمان الرقمي كما يلي

الاثار المعرفية

المدمن على الأنترنت يقتصر على الأنترنت في الحصول على المعلومة كما يظهر عليه بشكل واضح ضعف التحصيل الدراسي , كما يؤثر الأنترنت على القدرات الإبداعية في التخيل والتفكير وان انغماس الكثير من طلاب المدارس والجامعات في اللهو واللعب على شبكة الأنترنت يجعلهم يهتمون دراستهم وواجباتهم المقررة عليهم (قمولة واخرون , 2014 : 40)

اما الاثار الصحية /

فهي كثيرة جدا إصابات العين واصابتها بالإجهاد وكذلك يتعرض النمو المعرفي واللغوي الى التدهور اذ ان مشاهدة البرامج ومقاطع الفيديو المختلفة بلغات أخرى تضعف الدافع الى التحدث المباشر باللغة الام مما يسبب أحيانا بتأخر النطق عند الأطفال وكذلك أوضحت دراسة ان السمع يتأثر سلبا ويتعرض العمود الفقري الى الكثير من الاضرار(جوني , 2024 : 121)

المبحث الثاني / أولا- الارشاد الاسري

يعد الارشاد النفسي الاسري محورا أساسيا لحل المشكلات الاسرية لانه يوفر العديد من الحلول لاغلب المشكلات الاسرية فهو الداعم الأول لتسيير الحياة الاسرية في مراحلها المختلفة بتوافق وانسجام فالارشاد الاسري يوفر لافراد الاسرة جميعا طرق وأساليب لجعل العلاقات الاجتماعية مترابطة ومنسجمة ومتوافقة كما انه يساعد الافراد لنمو الاتجاهات الاجتماعية الإيجابية ويزودهم بنشاطات تساعد على ان يكونوا اكثر قدرة على مواجهة الضغوط الاسرية وعلى هذا الأساس يمكن ان يعد

الإرشاد هو مساعدة تتم بين متخصصين في هذه المهنة ويسمى المرشد والثاني المسترشد والذي يطلب المساعدة للتغلب على المشكلات التي تواجهه، وذلك بمساعدة وخبرة المرشد والذي يوجه المسترشد نحو تطوير مهاراته واستخدامها في حل مشكلاته.

يشير الإرشاد الأسري الى أنه مصطلح واسع يضم العديد من الطرق والاساليب التي تتبع عند العمل مع الأسر التي تعاني من صعوبات عضوية ونفسية واجتماعية.

الإرشاد الأسري هو عبارة عن مجموعة من الخدمات النفسية والاجتماعية التي تهدف إلى تحسين العلاقات الأسرية وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي للأسرة، وذلك عن طريق توجيه الأسرة للتعامل مع المشكلات والصعوبات التي تواجههم ويعتبر الإرشاد الأسري من التخصصات الدقيقة والمعروفة

و يعرف بأنه عملية مساعدة افراد الاسرة (الوالدين والاولاد والاقارب) فرادى او كجماعة في فهم الحياه الاسرية ومسؤولياتها لتحقيق الاستقرار والتوافق الاسري وحل المشكلات الاسرية.

او هو عملية مساعدة جميع أفراد الأسرة فراد أو جماعة لفهم متطلبات الحياة العائلية وما يتصل بها من حقوق وواجبات متبادلة، والأسرة في المفهوم الإرشادي تشمل جميع الاقارب من الاجداد والاعمام والاقوال

ويعرف "محاولة تعديل العلاقات داخل النسق الأسري، باعتبار أن المشكلات الأسرية ما هي إلا نتيجة لتفاعلات أسرية خاطئة وليست خاصة بفرد معين في الأسره (ياسين وابو حويج، 1982: 95)

الإرشاد الأسري هو مجموعة من الخدمات النفسية والاجتماعية التي يقدمها المرشد للمسترشد والتي تنصب على ابراز الجوانب الايجابية في شخصية المسترشد او استخدامها في تحقيق التوافق النفسي لديه كما تهدف هذه الخدمات الى

اكتساب المسترشد مهارات جديده تساعده على ان يحيا حياة اجتماعية ونفسية سليمة (المشاقبة، 2007: 24)

او هو العملية التي يتم فيها مساعدة أعضاء الأسرة لتفهم الحياة الأسرية وتعلم مهارات حل مشكلاتها لتحقيق الاستقرار والتوافق والسعادة الأسرية والملفت للنظر أن الإرشاد الأسري يرتبط بأكثر من تخصص، إذ يهتم به

المتخصصون في الخدمة الاجتماعية والإرشاد النفسي والطب النفسي وعلم النفس والصحة النفسية، ولعل هذا ما ساهم في

تطوره كشكل من أشكال التوجيه والإرشاد .

اهداف الإرشاد الأسري

يهدف الإرشاد الأسري إلى بلوغ الكثير من الأهداف والتي تتمثل في النقاط التالية.

1- مساعدة افراد الاسرة على توجيه نموهم وفهم طاقاتهم
من الاهداف المهمة للإرشاد الأسري مساعدة الفرد في توجيه نموه نحو المسارات الصحيحة سواء عن طريق ازالة العقبات او عن طريق مساعدته في اكتشاف طرق جديدة للنمو والتطور في جميع مجالات حياته وكذلك توفير الفرص المناسبة لتنمية الامكانيات الى اقصى حد مما يحسن من فاعليتهم الشخصية والتغلب على المشكلات التي تعيق من التقدم

2- فهم وتقبل الذات

تعد الذات محور اساسي في فهم شخصية الفرد وتفسير سلوكه اذ ان الفرد يسلك بالطريقة التي تتفق ومفهومه عن ذاته ومفهوم الذات تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات يبوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته ويتكون مفهوم الذات من افكار الفرد الذاتية كما ان مفهوم الذات يتكون من اجزاء هي

-الذات الحقيقية وهي جوهر مفهوم الذات وتعني ما يكونه الفرد فعلا

- الذات المدركة او الواقعية وهي مجموع المدركات والتصورات التي يكونها الفرد عن نفسه كما هي عليه في الواقع

- الذات الاجتماعية وهي تتكون من ادراك الفرد ان الاخرين يفكرون فيه بطريقة خاصة

- الذات المثالية وهي ما يرغب ان يكون عليه الفرد وما يتطلع الي تحقيقه

يعتبر مجال الإرشاد الأسري أساسياً لتحسين العلاقات الأسرية وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي للأسرة، وهناك العديد من الأسباب التي تجعل الإرشاد الأسري مهماً، ومنها:

1-تحسين جودة الحياة الأسرية:يساعد الإرشاد الأسري على تحسين جودة الحياة الأسرية وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي للأسرة، وتعزيز العلاقات الإيجابية بين أفراد الأسرة.

- 2- تحسين العلاقات الاسرية: يوفر الإرشاد الاسري الدعم النفسي والاجتماعي للأسرة ويساعدهم على تحسين العلاقات الإيجابية بين أفراد الأسرة، وتعزيز مهارات التواصل والتفاعل بينهم.
- 3- تحسين الصحة النفسية لأفراد الأسرة: يمكن للإرشاد الاسري أن يساعد في تحسين الصحة النفسية لأفراد الأسرة، وتحسين مستوى السعادة والرضا في الحياة.
- 4- يمكن للإرشاد الاسري أن يساعد في تقليل مستوى الإجهاد والتوتر في الحياة الأسرية، وتعزيز الاستقرار النفسي والعاطفي لأفراد الأسرة
- 5- حل المشكلات الأسرية: يساعد الإرشاد الأسري في حل المشكلات الأسرية المختلفة، مثل المشاكل الزوجية والمشاكل الأسرية الناجمة عن تربية الأطفال والمشاكل العائلية الناجمة عن الخلافات المالية والاقتصادية وهذا هو واقع الإرشاد الأسري وتكمن أهميته هنا بالتحديد وهنا يأتي دور المرشد الأسري في حل هذه المشكلات ولهذا تعددت مراكز الإرشاد الأسري.
- 6- تعزيز التوازن بين حياة العائلة والتزامات أفرادها الفردية: يساعد الإرشاد الأسري في تحقيق التوازن بين حياة العائلة والتزامات أفرادها الفردية، ويمكن أن يساعد في تحسين الاستقلالية والاعتمادية لأفراد الأسرة. (النجار والعدوان 2017 : 55)

أنواع الإرشاد الأسري

• الإرشاد الفردي

يتم الاستعانة بذلك النوع في حالة وجود اضطرابات خاصة يعاني منها فرد واحد في العائلة، ولا يريد إطلاع أفراد الأسرة الآخرين عليها، ويعتمد الإرشاد الأسري الفردي على نشوء تواصل ما بين المرشد والفرد بصورة مباشرة ووجاهية.

• الإرشاد الهيكلي

يعتمد الإرشاد الأسري الهيكلي على علاج الاضطرابات التي تواجه كافة أفراد الاسرة معاً، بهدف تقوية العلاقات فيما بينهم وتعديل النظام الأسري، ويتم الاستعانة بذلك النوع لضمان وجود حدود مناسبة ما بين الوالدين والأبناء، والتأكد من فرض سيطرتهم بصورة سليمة عليهم، ما يساهم في تقوية علاقات الاسرة ببعضهم البعض.

• الإرشاد النظامي

يعتمد ذلك النوع على أداء المرشد دور المعلم والموجه المحايد لأفراد العائلة، بحيث يركز على كافة المعاني والفكر اللاواعي الناتجة عن سلوكيات أفراد الأسرة، الأمر الذي يساعد على تعمق أفراد الأسرة في مشاكلهم وسلوكياتهم كأسرة واحدة.

• الإرشاد الاستراتيجي

يعتمد ذلك النوع على دعم أفراد الأسرة للنمو المعرفي الصحي، بحيث يتمكنوا من معرفة أهمية الترابط فيما بينهم، وتحسين قدراتهم للتمكن من اتخاذ القرارات السليمة وحل المشكلات التي سوف تواجههم في المستقبل، وذلك عن طريق تخصيص واجبات منزلية محددة لأفراد الأسرة، بحيث تعمل على تغيير طريقتهم في التواصل مع بعضهم البعض وبالتالي تعزيز طريقة تفاعلهم معاً كأسرة واحدة (عبيد , 2016 : 224)

نظريات الإرشاد الأسري

الاتجاه السلوكي

يعد الارشاد احد الاساليب الحديثة في الارشاد ويقوم على اساس استخدام نظريات وقواعد التعلم ويشتمل على فنيات ارشادية تهدف الى احداث تعديل او تغيير ايجابي في سلوك الانسان فعملية الارشاد هي عملية اعادة تعلم الـ I تستخدم مبادئ التعلم وقوانينه في حل المشكلات السلوكية ومنها الادمان الرقمي ويرى اصحاب هذا الاتجاه ان معظم سلوكياتنا

متعلمة فالأفراد هنا ليسوا خيرين اوسئين بل يبدون حياتهم كصفحة بيضاء لم يكتب فيها شيء ويتم تعلم السلوك من خلال التفاعل مع البيئة (العامري وجبر , 2016 : 361).

الإرشاد حسب التحليل النفسي يرى اصحاب هذا الاتجاه ان اسباب الاضطرابات النفسية يرجع الى الكبت اللاشعوري والصراع بين دوافع الهو ومتطلبات الانا الاعلى مما يطور حالة من القلق وعندما لا يستطيع الانا التحكم بالقلق عن طريق وسائل ع7قلانية يلجا مباشرة الى استخدام الوسائل الدفاعية حيث تحنل هذه الوسائل مكانة هامة في حياة الفرد للتكيف مع القلق حيث تقوم هذا الميكانيزم بإنكار الحقيقة او تشويشها او تزييفها وتعمل على مستوى لاشعوري ومن الميكانيزم التي يلجا اليها المدمنون هي الانكار والتبرير والاسقاط

نظرية الذات

ينظر اصحاب هذه الاتجاه الى الانسان بانه عقلاي واجتماعي يقرر مصيره بدرجة كبيرة وهذا يعني ان الانسان لديه القدرة ليوجه وينظم ويضبط نفسه ويظهر ذلك ضمن توفر شروط معينة وفي غياب هذه الشروط يكون ضروريا تزويد الفرد بضبط وتنظيم خارجي وعندما ينمو الفرد وينضج يطور تماما طاقاته الكامنة ويكون هذا التطور ايجابيا وبناءا وهناك مجموعة افتراضات تشكل الاطار العام لفهم شخصية الفرد وحل مشكلاته وهي كما يلي

- ان الفرد هو الوحيد الذي يكون قادر على ادراك عالم الخبرة لديه بشكل حقيقي
- يستجيب الافراد لعالمهم كما يدركوا ذلك العالم
- السلوك البشري سلوك هادف

افضل وسيلة لفهم الفرد هو اطاره المرجعي

معظم طرق السلوك التي يتبناها الفرد تتفق مع مفهوم الذات لديه

-يعني الفرد من القلق عندما تتسع الفجوة بين مفهوم الفرد لنفسه وبين خبراته الذاتية

-طريقة تقليل مستوى القلق تكون بان تتقارب الذات المثالية مع الذات الواقعية

-يمكن للتشجيع ان يجعل الفرد قادرا على ان يرى خبراته المشوهة والمنكرة ليفهمها ويرمزها حتى يدركها وينظمها ضمن فكرته عن نفسه

- تحقيق الذات لدى الفرد يجعله يفتح على جميع الخبرات دون ان يظهر دفاعات ومثل هذا الفرد يمتلك احتراماً لذاته (عبيد , 2016 : 224)

مراحل الإرشاد الأسري

-1تحديد طبيعة شخصية المرشد

من المهم أن يحرص خبراء الإرشاد الأسري أو المرشد على معرفة طبيعة الشخصية التي يتمتع فيها الشخص الذي يقع في مشكلة والذي يكون بحاجة إلى مساعدة، لذلك من المهم أن يمتلك المرشد الأسري خبرة واسعة في التعرف على طبيعة شخصية الأشخاص، حيث أن معرفة طبيعة الأشخاص تساهم في مساعدتهم في تخطي العقبات وحل كافة المشكلات المختلفة التي تواجههم في الحياة.

2-كشف الجانب الذاتي للمرشد

من المهم أن يحرص المرشد الأسري على معرفة الجانب الذاتي النفسي للمرشد، حيث أن العديد من المشكلات الاجتماعية التي يقع فيها المرشد تكون نتيجة رد فعل لتصرف غير ظاهر لديه.

حيث يتحفظ المرشد على التحدث عن هذه التصرفات الخفية، لذلك من المهم أن يتصف المرشد الأسري بالذكاء والانتباه، لكي يتمكن من اكتشاف الأمور التي يقوم المرشد بإخفائها، حتى يتمكن المرشد من تقديم المساعدة للمرشد.

3-تحديد طبيعة السلوك الاجتماعي لدى المسترشد من المهم أن يحرص المرشدين الأسريين على معرفة طبيعة كافة التصرفات الاجتماعية التي يقوم فيها المسترشد خلال مواجهة المشكلات المختلفة التي تواجهه في الحياة، حيث أن ذلك الأمر يساهم بشكل كبير في مساعدة المرشد على تحديد المسار العلاجي الذي يجب أن يسلكه مع المسترشد، بالتالي يتمكن المرشد من مساعدة المسترشد بشكل أفضل. (المشاقبة , 2008 : 139)
ارشاد الشباب

يعد ارشاد الشباب احد اهم الجوانب للارشاد الاسري واهم المشكلات التي تعد موضوع الارشاد ومركز اهتمامه هي كما يلي
-العزلة وتحدث نتيجة الشعور بالقلق والاكتئاب وهناك علامات لهذه العزلة وهي فقدان الوزن وفقدان المتعة وعدم القدرة على النوم والشك في الآخرين وقلة الانتباه
-سوء استخدام المواد والتقنيات / ويكون الاباء هم السبب الاكثر اهمية في اكتساب او حدوث هذه المشكلة
- الانتحار
-مشكلات اسرية
-مشكلات اجتماعية
-مشكلات مدرسية
-مشكلات نفسية (حنفي , 2007 : 36)

ثانيا / دور الارشاد الاسري في الوقاية من الادمان الرقمي

مع التطور التكنولوجي السريع وانتشار وسائل التواصل الاجتماعي، ظهرت تحديات جديدة أمام الأسرة العربية لم تكن موجودة من قبل. فقد أصبح الهاتف الذكي جزءاً أساسياً من حياة كل فرد داخل المنزل، مما أثر على جودة الحوار الأسري والتواصل المباشر بين الاباء والأبناء.
أصبح الإرشاد الأسري في الوقت الحالي لا يقتصر فقط على حل المشكلات التقليدية مثل الخلافات الزوجية أو مشكلات التربية، بل امتد ليشمل علاج وارشاد وتوجيه الافراد الذين يقعون فريسة الادمان الرقمي والافراد الذين من المحتمل ان يقعوا كذلك وذلك من خلال مايلي
يجد معظم المدمنين الرقميين صعوبة في ترك هواتفهم او اجهزة العابهم لانهم يحاولون استخدام مفاهيم خاطئة مثل التذمر او الحساس بالتضحية , ان المدمن بحاجة الى موجه ومرشد يبين له ان ترك الهاتف والالعاب سيجعله يستعيد السيطرة على حياته ويصبح اكثر حرية كذلك الابتعاد عن الكسل الذي يزداد بزيادة الجلوس على الانترنت ويمكن الانشغال بإعمال ونشاطات اسرية كمشاركة العائلة بتنظيف اسبوعي او القيام بزيارة الاقارب ويمكن للإرشاد الاسري ان يساعد الافراد على ان يجدوا بدائل للشعور بالمتعة والفرح بدل المتعة المؤقتة التي توفرها الاجهزة الرقمية وبمجرد استعادة السيطرة على استخدامك الرقمي والكف عن اللجوء الى الاجهزة لأسباب نفسية لن يمثل اعتراض التفاهات الرقمية طريقك ولن تبالي لها بعد ذلك , اقتني بعض الامور التي تبعد عنك الاستخدام المتواصل للتكنولوجيا الرقمية فمثلا اقتني ساعة يد بدل النظر الى الموبايل كذلك حاول استخدام الورقة والقلم في كتابة الملاحظات اليومية وهكذا (كار , 2023: 193)

إدارة الخلافات الناتجة عن اختلاف القيم بين جيل الاباء وجيل الابناء من خلال جلسات الارشاد الاسري والتي يمكن من خلالها اقتراب وجهات النظر وزيادة التالف وحل المشكلات من خلال مساعدة الأسر على وضع قواعد رقمية واضحة داخل المنزل يظهر هذا الدور من خلال وجود قنوة للابناء في الاسرة قادرة على التحكم بانفعالاتها وقادرة على تحديد وقت الاستخدام لجميع انواع التقنيات وغالبا ماينصح ان يكون الابوين هما النموذج الذي يجب ان يحتذي به الابناء في جميع انواع السلوك وبشكل خاص سلوك استخدام الانترنت كما ان تعزيز التواصل المباشر والايجابي بين افراد الاسرة وكذلك تشجيع التعبير عن الذات والتحدث بالمشكلات الخاصة مع افراد الاسرة ومشاركة الآخرين في افراحهم واحزانهم , كما ان تخصيص يوم اسبوعيا لنزهة مع افراد العائلة وتقوية الروابط الاسرية كلها عوامل تساعد الشاب لكي يعيش حياة صحية نفسيا واجتماعيا
مما ورد نخلص الى الاستنتاجات الاتية

- 1- ان الإدمان الرقمي ينتشر بنسبة اكبر بين فئة الشباب والمراهقين
- 2- دور الارشاد الاسري يتمثل بوجود قنوة للشباب وبشكل خاص الوالدين في الاستخدام المناسب للتقنيات
- 3- يعد الجانب الروحي والأخلاقي مهما في الوقاية من الإدمان الرقمي
- 4- لمفهوم الذات أهمية كبيرة في النخلص من الإدمان الرقمي
- 5- يمكن تطوير عادات لدى الافراد للتخلص من الإدمان الرقمي (هيئة الاعلام والاتصالات , موقع افتراضي)

المبحث الثالث / طرق واساليب حماية الشباب من الادمان الرقمي

هناك عوامل كثيرة يمكن من خلالها حماية الشباب ووقايتهم من الإدمان الرقمي ولتحقيق ذلك يجب مراعاة اربع جوانب مهمة لدى الافراد وهذه الجوانب هي الجانب المعرفي والجانب الروحي والجانب الأخلاقي والجانب النفسي وفيما يلي تفصيل تلك الجوانب وكما يلي

أولاً – الجانب المعرفي / يتأثر الجانب المعرفي كثيراً بالادمان الرقمي حيث تتأثر قدرات مثل التركيز والانتباه والذاكرة اذ تضعف ويصبح الفرد غير قادر على التركيز في أداء واجباته واعماله اليومية التي تتطلب صبراً ووقتاً ويلاحظ انخفاض مستوى التحصيل الدراسي وهبوط الدافع للتعلم والانجاز لذلك يجب الاهتمام بتطوير القدرات العقلية مثل الحفظ وقدرات التعبير اللفظي والكتابي والتدريب على اكتساب عادات عقلية مفيدة مثل المطالعة وحل الاحجيات الرياضية , كما ان تطوير بعض المهارات العقلية يفيد كثيراً

ثانياً – الجانب الروحي / يعد هذا الجانب من الأهمية اذانه يمثل ارتباط الفرد بخالقه وعلاقته به والواجبات المفروضة عليه من صوم وصلاة وزكاة . اذ تبين من خلال الكثير من الدراسات ان الفرد المؤمن ايمانا صادقا تقوى لديه ملكة الإرادة والصبر والتحمل ويكون اكثر قدرة على تأجيل الاشباع السريعة (راينك, 2019: 134)

ثالثاً – الجانب الأخلاقي / ان احد اهم المهارات التي يجب اكتسابها عند استخدام الانترنت هو الالتزام الأخلاقي , فكثيراً ما نرى السقوط الخلفي واضحا في كثيرا من الصور عند التصفح وفي التمر الالكتروني والابتزاز الالكتروني وغيرها كثير لذلك فان تربية الفرد وخاصة في فترة الشباب على حسن الخلق يجعل الشاب بعيداً عن السقوط في وحل الإدمان الرقمي

رابعاً – الجانب النفسي / وهناك عدة أمور يجب اتخاذها في هذا المجال اذ ان تعليم الفرد على التمسك بممارسة هواية ما كالرسم او الموسيقى غيرها او ممارسة الرياضة او أي نوع من الفنون يساعد على وقاية الشاب من الإدمان الرقمي , وكذلك

تنظيم الوقت والتعود على استخدام التقنيات بكل اشكالها بوقت محدد وبشكل عام هناك عدة أمور يجب اخذها بعين الاعتبار وهي كما يلي

1- اعتبار الانترنت ضيف غريب

ان الحديث النبوي الشريف (كلكم راع وكلكم مسؤل عن رعيته) يمكن ان يشير الى اهتمام جميع افراد الاسرة باعتبار ان الانترنت داخل البيت مثل الغريب الذي اخترق عليهم حجب البيت وقد يسرق ويستحوذ ويقرصن كل ما يمتلكونه , فهو يسرق منهم الوقت ويجتث من بينهم العاطفة والمودة التي تربط بينهم وهذا واضح من خلال انشغال كل فرد منهم بعيداً عن الاخر لساعات متواصلة , بل يزداد الامر سوءاً اذ قد يسرق منهم اعز ما يمتلكونه وهما العفة والشرف ويبث فيما بينهم الشك وعدم الثقة بالآخر ولذلك يجب ان يتعامل جميع افراد الاسرة وفق هذا المبدأ

2- إشاعة لغة الحوار والتفاهم

ان الحوار والتفاهم يخلقان حالة من الثقة المتبادلة والاطمئنان النفسي لدى جميع الافراد كما ان وجود المشتركات في أسس التعامل مع الانترنت تعزز حالة التفاهم وتحقق لغة الحوار واولى هذه المشتركات هو الايمان المطلق بوجود الله تعالى والايمان بقدرته ومن ثم الايمان بنبوة نبينا محمد وحمله لرسالة الإسلام والتصديق بالولاية لاله الاطهار واتباع مرجعيتنا من العلماء

3- تحديد معنى حرية الاستخدام

الحرية بالطبع شي جميل وهي جزء من شخصية الانسان واعتزازه بنفسه وكرامته لكن الحرية التي يجب ان يقرأها الجميع هي التي يجب ان تتوقف عند التجاوز على حريات الاخرين الحرية التي تتجاوز القيم والحدود التي أرادها الله تعالى تصبح انفلاتاً وعدوانية وبغياً الحرية في استخدام الانترنت يجب ان تكون مقيدة وليست منفلة فاستخدام الزوج

للانترنت لايعطيه الحق بالاستخفاف بمشاعر الزوجة وكرامتها وفي نفس الوقت على الزوجة ان تكون حذرة في استخدامها بعيدة كل البعد عن العلاقات المشبوهة وغير المشروعة وبالطبع هذا الامر يسري على الأبناء من أطفال ومراهقين وشباب لتجنب المواقع المشبوهة

4-تعيين وقت محدد للاستخدام ان تحديد وقت الاستخدام مهم جدا فلا يكون الاستخدام فوضويا لايعرف بسببه الليل من النهار فالاستخدام المفرط قلب علينا الموازين فاصبح بسببه نهارنا ليلا وليلنا نهار بما يتنافى مع الفطرة السليمة ولقوله تعالى (وهو الذي جعل لكم الليل لباسا والنوم سباتا وجعل النهار نشورا) وهذا مايسبب الضرر النفسي وانعدام الاستقرار

5-التعامل مع الانترنت بذكاء

فالانترنت عند سوء الاستخدام يكون عدوا خبيثا اكثر من كونه صديقا حميما لنا فينبغي على المتصفح التمييز بين الغث والسمين والرديء والجيد ومن جانب اخر فان عامل الوقت مهم جدا ويمثل الاهمية القصوى ففي ضياعه يمون الاسراف في العمر الذي يمضي ولايعود ومادمننا نؤمن بالله وباليوم الاخر فلا بد ان نحسب حسابا لقيمة اعمارنا

6-تعبئة الوقت بالعمل الصالح

الوقت ينبغي ان يمضي معبا بالعمل الصالح وليس بالتفاهات والترهات والتعليقات الفارغة

7-اختيار افضل الأصدقاء

ان اختيار الصديق الأفضل ليس امرا هينا فاختيار الصديق يأخذ أهمية قصوى لدى الشاب المؤمن وله التأثير البالغ على حياته وسلوكه ولذلك يجب الحذر عند قراءة المنشورات والتي لايمكن الوثوق باغلبها فالكذب وتشويه الحقائق يكاد يكون السمة الأبرز لكثير مما ينشر عبر الانترنت كما ان المعلومات التي نحصل عليها عبر الشبكة لايمكن الاعتماد عليها كبديل للكتب فالكتاب وثيقة اكثر دقة وثبات

المصادر العربية

البرثيني , عبد العزيز عبد الله . (2008) . الارشاد الاسري , عمان , الأردن , دار الشروق .
الطرفي , ازهار جعفر حسين . (2022) فقه الارشاد الاسري : عرض وتحليل (رسالة ماجستير) . جامعة كربلاء , كلية العلوم الإسلامية .

الكفافي , علاء الدين . (2013) . الارشاد والعلاج الاسري . القاهرة : دار الفكر العربي
النجار , أسماء عبد الحسين و العدوان , فاطمة عبد زيد . (2017) . الارشاد الاسري . عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع

خمد , محمد وسياساني رابع وبوحميذة , نصر الله (2021) دور الارشاد الاسري في معالجة الاضطرابات الاسرية , مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية 4 (2) .

حنفي , علي عبد النبي (2007) . الارشاد الاسري وتطبيقاته في مجال التربية الخاصة . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .

جونى , حيدر مصطفى (2024) : الصحة والتكنولوجيا , دار روافد , لبنان
صالح , مشيرة علي الدين يوسف , والشافعي خديجة عباس عباس (2015) فعالية الارشاد الاسري في تنمية بعض مهارات رعاية الذات لدى عينة من الأطفال التوحديين , مجلة التربية , جامعة الازهر , 34 (162)
سواليمة , عبد الرحمن , وجيرش , نجاة (2019) الإدمان على الانترنت : العوامل وسبل الوقاية . مجلة الصحة النفسية وعلوم الاعصاب , 1 (2) .

شاهباز , انتصار زين العابدين والسعيدى , انتصار معاني علي (2020) . ادمان الانترنت : الاثار الصحية والنفسية والاجتماعية , مجلة البحوث التربوية والنفسية , 18 (69) .

راينك , طوني (2019) : اذكى من هاتف ذكي , 12 طريقة يغيرك هاتفك بها , دار منهل الحياة العامري , علي محسن ياس و جبر , نيران يوسف (2016) : الانتهاك الإلكتروني للخصوصية لدى طلبة الجامعة الاحمد , امل (2004) : مشكلات وقضايا نفسية , بيروت , لبنان , مؤسسة الرسالة .

كار , الن (2023) : هواتف ذكية ام هواتف خبيثة , ترجمة دعاء الحداد , دار تبصير للنشر والتوزيع

مرسي , ابراهيم (2000) : السعادة وتنمية الصحة النفسية , دار النشر للجامعات