

**فعالية برنامج إرشادي لخفض ادمان مواقع التواصل
الاجتماعي لدى المراهقين**

إعداد

د/رنا صبحي الكفوري	أ.د/سهام عبدالغفار عليوة
مدرس الصحة النفسية	أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة كفر الشيخ	كلية التربية – جامعة كفر الشيخ

غادة مبارك محمد مبارك

باحثة ماجستير بقسم الصحة النفسية

فعالية برنامج إرشادي لخفض ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين

إعداد / غادة مبارك محمد مبارك

مستخلص الدراسة:-

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي لخفض ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين، وبلغت عينة الدراسة (20) مراهقا وزعت على مجموعتين إحداهما تجريبية مكونة من (١٠) مراهقا، والثانية ضابطة مكونة من (١٠) مراهقا، وكان متوسط العمر الزمني لهم هو (١٣.٩٠) عاما، بانحراف معياري (٠.٨٧) عاما، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي لتحقيق أهداف الدراسة، طبقت عليهم مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي، والبرنامج الارشاد بالواقع (إعداد الباحثة)، وبعد تحليل النتائج باستخدام برنامج الحزم الإحصائية (spss) كشفت نتائج الدراسة الحالية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج الارشادي، كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشاد بالواقع، ادمان مواقع التواصل الاجتماعي.

Abstract

The study aimed to reveal the effectiveness of a reality guidance program to reduce social media addiction among adolescents. The study sample was (20) adolescents distributed into two groups, one experimental group consisting of (10) adolescents, and the second control group consisting of (10) adolescents. Their average age was (13.90) years, with a standard deviation of (0.87) years. The study used the quasi-experimental approach to achieve the study objectives. The social media addiction scale and the reality guidance program (prepared by the researcher) were applied to them. After analyzing the results using the statistical package (SPSS) program, the results of the current study revealed the existence of statistically significant differences at the significance level (0.01) between the average ranks of the scores of the experimental and control groups on the social media addiction scale after applying the guidance program. The results of the study also indicated that there were no statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental group in the post- and follow-up measurements on the social media addiction scale.

Key words : Reality Guidance Program, Social Media Addiction.

مقدمة الدراسة

ساعد التطور التكنولوجي الهائل في كافة المجالات إضافة إلى التضخم المعرفي وثورة التكنولوجيا المعلوماتية على سهولة نقل المعلومات وسرعتها من مكان إلى آخر، وبالتالي أصبح الإنسان عرضة لقدر هائل من الأفكار والمعتقدات الموجودة في وسائل الدعاية أو مواقع التواصل الاجتماعي وغيرها، وبالتالي أصبح من الممكن ان يتبنى الفرد هذه الأفكار بعيداً عن جودتها من عدمها، مما أدى إلى انتشار بعض الظواهر النفسية والاجتماعية وبعض المشكلات التي أصبحت تمثل خطراً وتهديداً على الفرد والمجتمع.

فقد تناولت العديد من الدراسات أثر ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرها على المجتمع وعلى تفكير الشباب، أن تلك المواقع تعمل على تعبئة الرأي العام للشباب، والتأثير عليهم بصورة سيئة، بالإضافة إلى أن الناس يقبلون على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التعبير عن حقيقة شخصياتهم، بدلاً من رسم صور مثالية عنها، بمعنى أنها تشبع لدى معظم المستخدمين حاجتهم الأساسية لتعريف الآخرين بأنفسهم، وبأن شبكات التواصل الاجتماعي على شبكة الإنترنت تسببت بالفعل في تغيير أنماط حياتهم. (أمل عبد الرحمن الشهري، ٢٠٢٠)

ولقد أصبح استخدام الشبكات الاجتماعية أحد الأنشطة الترفيهية الشائعة بين مستخدمي هذه الشبكات، والآن فإن ما يقرب من نصف سكان العالم (٤٩) أي ما يقارب (٣٠٨٠) مليار شخص من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي، وهذه الأرقام تتزايد بسرعة كل يوم (Kemp, 2020) وتستخدم وسائل التواصل الاجتماعي لمجموعة متنوعة من الأسباب من أبرزها: الحفاظ على العلاقات الاجتماعية socializing، والوصول إلى المعلومات والأنشطة الترفيهية التي جعلت وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من حياة الأفراد اليومية. (McKenna & Bargh, 2004, p. 780)

وتشير أدبيات البحث السيكولوجي إلى أن الشبكات الاجتماعية تستخدم في الغالب للأغراض الاجتماعية، لاسيما لدى المراهقين، لما يجدونه فيها من عوامل جذب عديدة، وساعد على ذلك توافر الأجهزة الذكية مثل الهاتف المحمول، والتابليت، والذي أصبح أحد أبرز معالم النظام التعليمي الجديدة الذي تنتجه وزارة التربية والتعليم المصرية، مع توافر شبكات الانترنت داخل المدارس الثانوية، وقدرة الطلاب من خلال هذه الأجهزة الوصول إلى الشبكات الاجتماعية، وعدم اقتصار استخدام هذه الأجهزة في التعليم، مما يساعد على إفراط هؤلاء الطلاب في استخدام هذه الشبكات الاجتماعية، ومن ثم إدمانها، مما قد يؤثر على نحو سلبي على هؤلاء الطلاب أكاديميا ونفسيا واجتماعيا.

ويعد إدمان الشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت، سلوكاً إدمانياً جديدا نسبيا بين المراهقين كنوع من الإدمان السلوكي المرتبط بالإنترنت، حيث يوجد تداخل بين إدمان الشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت مع الأعراض الكلاسيكية الأساسية للإدمان التقليدي. (Griffiths, 2013, p1)

كما أوضح صمويل تامر بشرى (٢٠٠٥، ٣٢ - ٤٢) أن العلاج بالواقع يهدف إلى جعل الفرد علي وعي بالسلوك، والضببط ومساعدة الأفراد علي إعادة الارتباط بالآخرين وذلك من خلال خطة علاجية، ويستند إلي الاعتقاد بأننا جميعا نختار ما نرغب أن نعمله في حياتنا وأننا مسئولون عن اختياراتنا، حيث تركز النظرية على فكرة أن الإنسان كائن عقلائي ومسئول شخصيا عن سلوكياته، وتختلف النظرية الواقعية عن النظريات العلاجية الأخرى مثل التحليل النفسي والعلاج السلوكي من حيث إنها لا تقتصر على المرضي والشواذ وأصحاب المشكلات، ولكنها نظام من أفكار يساعد الفرد على تعلم ما يساعده على تحقيق هوية ناجحة، ويعتمد الاستخدام الناجح للعلاج بالواقع علي معرفة المرشد(المعالج) بنظرية الاختيار، ومن ثم تعليم المرشد (العميل) نظرية الاختيار والتحكم في حياته.

وتتفق الباحثة مع ما اشار اليه (صمويل تامر بشري، ٢٠٠٥) من تنامي استخدام العلاج بالواقع كأحد التدخلات العلاجية في خفض بعض الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية، وبذلك تتضح صلاحية العلاج بالواقع كأسلوب علاجي مع المراهقين، وهذا ما دفع الباحثة الى التعرف على فعالية برنامج إرشاد بالواقع لخفض ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقين.

مشكلة الدراسة

حاولت الدراسة الإجابة على السؤال الرئيس التالي:

- ما فعالية برنامج إرشاد بالواقع لخفض ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين؟

ويتفرع من هذا السؤال أسئلة فرعية أخرى منها:

١- ما فعالية برنامج إرشاد بالواقع لخفض ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين؟

٣- هل تستمر فعالية برنامج إرشاد بالواقع لخفض ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين بعد فترة المتابعة؟

أهداف الدراسة ، يهدف البحث الحالي إلى:

١- التعرف على فعالية برنامج إرشاد بالواقع لخفض ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين.

٣- محاولة الكشف عن استمرارية فعالية برنامج إرشاد بالواقع لخفض ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين بعد انتهاء فترة المتابعة.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة تطبيقيا في أنها محاولة لعلاج اضطراب الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي، والذي انتشر بشكل ملحوظ بين

فئة الطلاب خاصة في مرحلة المراهقة، إلى الحد الذي يمكن أن يوصف بأنه "مرض اجتماعي خطير"، كما تتضح أهمية هذه الدراسة في أنها دراسة تجريبية تلفت نظر المراهقين إلى مخاطر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وآثاره السلبية على حياتهم العملية، والأكاديمية والصحية، والاجتماعية.

أما بالنسبة لأهمية هذه الدراسة نظرياً، فهي تكمن في تقديمها برنامجاً إرشادياً قائماً على النظرية المعرفية السلوكية يمكن أن يستفيد منه المرشدون التربويون والأخصائيون النفسيون، في كافة المؤسسات التعليمية والمراكز المجتمعية، للحد من ظاهرة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، علاوة على أن مثل هذا البرنامج الإرشادي يعد دليلاً للباحثين في تصميم البرامج الإرشادية يمكنهم الاستفادة منه في هذا الميدان البحثي؛ خاصة وأنه في حدود علم الباحثة - ميدان جديد لم يحظ باهتمام الباحثين العرب عامة، والباحثين بمصر خاصة، كما تعد هذه الدراسة استجابة لنداءات وتوصيات أولياء أمور الشباب والعاملين في ميدان التربية والتعليم؛ بهدف الحد من الآثار السلبية لهذه التقنية الاجتماعية التي غزت ولا تزال تغزو حياة شبابنا وأبنائنا وتؤثر فيها.

إطار نظري ودراسات سابقة

١- البرنامج الإرشاد بالواقع: Reality Guidance Program

تم تطوير العلاج بالواقع واستخدامه في الخمسينات والستينات على يد الطبيين النفسيين ويليام جلاسر وروبرت وبولدنغ حيث بدأ العلاج بالواقع بمفهوم أن الناس لديهم إحتياجان مرضيان أساسيان هما: الحاجة إلى يحبون ويحبون، والحاجة إلى أن يشعروا بقيمتهم تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين. (Glasser, 1984; 4)

وقد أكدت أحدث أعمال جلاسر على أهمية مساعدة الناس على أن يتحكموا في أنفسهم وذلك من خلال توفير سلوك الاختيار وتحمل المسؤولية

لتلبية احتياجات البقاء، القوة، المرح، الحرية، والحب. وقدم جلاسر توضيحات وتغييرات في مفاهيم العلاج بالواقع منذ نشر كتاب "العلاج بالواقع" في عام ١٩٦٥، لقد طور نظرية الاختيار وهي علم نفس مبنى على فكرة التحكم الداخلي أو الذاتي، وعلم النفس المختص بإشارات التحكم الخارجي والذي يعتبر سبب بؤس العديد من البشر والذي يرمى لانتهيار العلاقات، ويرى أن نظرية الاختيار يجب تدريسها لم يطبقوا العلاج بالواقع وللطلاب في مدارسنا ولمجتمعاتنا، وقد وصف اليس Albert Eliss " كتاب العلاج بالواقع بالممارسة، على أنه " أحد أفضل الكتب إبداع التي تم كتابتها في مجال العلاج النفسي (Lennon, 2000, 3)

مفهوم الارشاد بالواقع

يعرف بأنه طريقة للإرشاد تعلم الأفراد كيفية توجيه حياتهم وكيفية عمل خيارات أكثر فاعليه، بالإضافة إلى تعلمهم كيفية تطوير القوى اللازمة للتعامل مع ضغوط الحياة ومشاكلها، وذلك من خلال مجموعة من الفنيات الفعالة من أهمها التحكم الذاتي، والتعبير عن الذات بطريقة لفظية، وإعادة البناء المعرفي، والتدريب على التوجه الذاتي، والإعادة التدريجية للبناء العقلي والعلاج الجماعي ويركز على تطوير السلوك. (امال باظة وآخرون، ٢٠٢٣، ١٠٠)

كما يعرفه جلاسر (2005) Glasser بأنه أسلوب إرشادي مباشر يعمل على مساعدة المسترشدين في فهم ذواتهم والوصول إليها بنجاح، إضافة إلى اشباع حاجاتهم وما يتلاءم والواقع المحيط بهم ليحققوا أقصى درجات التوافق مع أنفسهم ومع الآخرين وهذا التعريف هو ما سوف يتبناه الباحث في دراسته الحالية.

وتعرف الباحثة البرنامج الارشاد بالواقع إجرائيا بأنه عملية منظمة ومخططة تستغرق عددا من الجلسات، ويتضمن مجموعة من الأنشطة

والمهام والتدريبات اعتمادا على مجموعة من الفنيات القائمة على التعقل والتفكير في السلوكيات الخاطئة بهدف تعديلها.

مبادئ وأهداف العلاج بالواقع:

المبدأ الأول: كل شخص تحته دوافعه نحو تلبية احتياجاته ورغباته، وهذه الاحتياجات واحد لكل الناس، ولكن الرغبات فريدة وتختلف من شخص لآخر.

المبدأ الثاني: والإحباط الذي يصاب به الشخص نتيجة للاختلاف بين ما يريده الإنسان وبين ما يحصلون عليه من البيئة يمثل سلوكيات محددة تصدر من الشخص.

المبدأ الثالث: يتكون السلوك الإنساني من افعال، فكر، اشعر، وبعض السلوكيات النفسية، وهو سلوك هادف مصمم لسد الفجوة بين ما يريده الشخص وبين ما يحصل عليه بالفعل.

المبدأ الرابع: افعال، فكر، أشعر أوجه لا يمكن فصلها عن السلوك الإنساني ولا يخلو منها أبدا، ويتولد السلوك من خلالها وأغلبها تتبع من الاختيار الشخصي.

المبدأ الخامس: ينظر كل شخص إلى العالم المحيط به من منظور يتكون من مستويين رئيسيين مستوى عالي ومستوى منخفض، المستوى المنخفض يمثل معرفة الأحداث والمواقف التي تمر بنا، والمستوى العالي يمثل القيم والمبادئ التي تقوم عليها هذه الأحداث والمواقف. (Glasser, 2000, 31)

اهداف العلاج بالواقع ويمكن ان نلخصها فيما يلي:

- الهدف الرئيسي هو تخفيض أو إزالة السلوكيات غير المسؤول واستبدالها بسلوكيات مسؤولة أو هادفة.
- تزويد المسترشد في مهاراته تمكنه من التعايش والاندماج مع الآخرين ومواجهة الواقع الذي يعيشه.

- خلق فرد أو أشخاص لدى هم القدرة على السيطرة على ظروفهم، ويمتلكون مهارات عملية تساعدهم اتخاذ القرارات وحل المشكلة.
- مساعدة الفرد أو الأشخاص على تقييم أهدافهم، وهل ما يريدونه واقعا أيضا في تقييم سلوكياته وقراراته.
- استبدال السلوكيات غير المقبولة اجتماعيا بسلوكيات مقبولة اجتماعيا لدى المجتمع المحيط به. (كمال بلان، ٢٠١٥، ٤٣٣)

وترى الباحثة ان طبيعة المعالج النفسي الواقعي يحاول ان يعلم المسترشد أن يتعلم مهارات عامة ومهارة التعامل الجيد مع المشكلات وان يعيش في ظل المسؤولية والواقعية ليصبح انسان ناجح.

٢- ادمان مواقع التواصل الاجتماعي:

يعتبر مفهوم إدمان مواقع التواصل الاجتماعي مفهوما حديث نسبيا بالنسبة للقضايا والمشكلات الاجتماعية ويرتبط هذا المفهوم بالتعامل مع واقع التواصل الاجتماعي واختلف العلماء والباحثون حول تعريف مصطلح إدمان شبكات الانترنت، وارتبط مصطلح إدمان مواقع التواصل الاجتماعي نظرا لأنها وسيلة للهروب من عالم الواقع ومشكلاته تماما مثل حيث يتعرضون لاستخدام مواقع التواصل استخداما زائدا عن الحد على أنها من أنواع الرغبات التي لا تقاوم. (نائلة عبدالكريم الغزو، ٢٠٢٤، ٩٩)

وتعرف الباحثة إدمان مواقع التواصل إجرائيا في الدراسة الحالية بأنه استغراق المراهق لعدد ساعات طويلة في اليوم في التعامل مع مواقع التواصل الاجتماعي مع إهمال واجباته وعدم الشعور بالهدر للوقت أمام هذه المواقع، وتشمل الدرجة التي يحصل عليها المراهق في المقياس المستخدم في الدراسة الحالية اعداد الباحثة.

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 ادارة الوقت.
- التحرر من الرقابة الوالدية.
- عدم وجود الرقابة على الإنترنت.
- الهروب من الضغوطات والمشكلات.
- الاقتقاد الى الحب والعاطفة والبحث عنها على شبكة الإنترنت.

من العوامل المؤدية الى الإدمان على الإنترنت أيضاً: الملل والفراغ، والوحدة والمشاكل الاقتصادية والاجتماعية، وكذلك السرية في استخدامه والراحة والمغريات الكثيرة في الإنترنت وضعف اقامة علاقة اجتماعية بسبب الخجل والعزلة الاجتماعية. (نادية غيلاسي، ٢٠٢٣، ٢٢٥)

أعراض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

لقد رصد الخبراء أعراض الإدمان على الانترنت وعلى شبكات التواصل الاجتماعي، حيث يمكن تلخيصها فيما يلي:

- ١- فقدان العلاقات الاجتماعية والانعزال عن المجتمع أى تمنع هذه المواقع من الخروج من الناس الحقيقية ويفضلون قضاء وقت أكبر على هذه المواقع.
- ٢- فقدان القدرة على النوم وتجاوز الوقت المحدد لها.
- ٣- التعب الجسدي والذهني على المراهقين والشباب.
- ٤- انخفاض المستوى الدراسي.
- ٥- فقدان الاهتمام بالهوايات (حوراء سلمان البناء، ٢٠٢٣، ٥٨١).

محددات الدراسة: تحددت الدراسة الحالية بالمحددات البحثية الآتية:
المحددات البشرية للبحث: سيتم تطبيق البحث على عينة من طلاب المرحلة الاعدادية بكفر الشيخ، والذين تتراوح اعمارهم ما بين (١٤:١٣) عاما.

المحددات المكانية للبحث: سوف يطبق البحث على احدى مدارس المرحلة الاعدادية بمديرية التربية والتعليم بمحافظة كفر الشيخ.
المحددات الزمانية للبحث: سيتم تطبيق أدوات الدراسة لمدة ثلاثة أشهر.

منهج و أدوات البحث:

أ- منهج البحث:

وفق مشكلة وتساؤلات الدراسة ستستخدم الباحثة المنهج شبه التجريبي.

ب- أدوات البحث:

١- مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي (إعداد: الباحثة).

٢- البرنامج إرشاد بالواقع (إعداد الباحثة).

عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الحالية من (٢٠) مراهقا ومراهرة من المراهقين مدمني مواقع التواصل الاجتماعي بمدرسة حلمي حسين للتعليم الأساسي والتابعة لإدارة بيلا التعليمية، المنتظمين في الحضور، ثم تم توزيعهم عشوائيا على مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة بعد استخدام أدوات ضبط العينة لضمان تقارب المجموعتين في الخصائص والسمات، كما هو موضح بالجدول (١).

وقد وضعت الباحثة عدة معايير تم أخذها في الاعتبار عند اختيار

العينة الأساسية وهي:

(١) أن يكون أفراد العينة من المنتظمين في الحضور إلى المدرسة، ولا يتغيرون لفترات طويلة.

(٢) أن يكون أفراد العينة متقاربين في مستويات ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وفق الأدوات المستخدمة في الدراسة.

جدول (١) تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	المجموع	ن	م	ع	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	قيمة W	قيمة U	مستوى الدلالة
العمر الزمني بالشهور	التجريبية	١٠	١٣,٩٠	٠,٨٧	١٠,٢٠	١٠٢,٠٠	٠,٢٤	١٠٢,٠٠	٤٧,٠٠	غير دال
	الضابطة	١٠	١٣,٨٠	٠,٧٨	١٠,٨٠	١٠٨,٠٠				
الامان مواقع التواصل الاجتماعي	التجريبية	١٠	١٣٠,٣٠	٢,١٠	١٠,٥٠	١٠٥,٠٠	٠,٠٩	١٠٥,٠٠	٥٠,٠٠	غير دال
	الضابطة	١٠	١٣٠,٤٠	٢,١٠	١٠,٥٠	١٠٥,٠٠				

يتضح من الجدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات تلاميذ المرحلة الاعدادية عينة الدراسة الأساسية في المجموعتين الضابطة والتجريبية في العمر الزمني، ومستوى ادمان مواقع التواصل الاجتماعي؛ مما يشير إلى تكافؤ عينة الدراسة الأساسية في المتغيرات سابقة الذكر، حيث جاءت قيمة مان ويتي جميعها غير دالة إحصائياً.

ثالثاً: أدوات الدراسة

١ - مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين إعداد الباحثة:

وصف المقياس والهدف منه:

هدف المقياس إلى قياس مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين، ويتكون المقياس من (٣٠) عبارة، ويتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال ثلاث مستويات هي (دائماً - أحياناً - مطلقاً) تقابلها

الدرجات التالية (٣ - ٢ - ١)، والدرجة المرتفعة تشير إلى ارتفاع مستوى إيمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين والدرجة المنخفضة تدل على انخفاض مستوى إيمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين.

إجراءات بناء المقياس:

- العرض على المحكمين:

تم عرض المقياس بصورته الأولية على (١٠) من المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية من أعضاء هيئة التدريس وقد اشتمل على التعريف الإجرائي لإيمان مواقع التواصل الاجتماعي، مع مراعاة تقارب عدد العبارات الممثلة لكل بعد، ومراعاة تنوع المحكمين وعدم الاستئثار بجامعة دون أخرى لتتبع الرؤى، ثم طلب من أعضاء هيئة التدريس الحكم على المقياس وفي ضوء ما سبق تم الاتفاق على كافة عبارات المقياس وتم تعديل العبارات أرقام (٨، ٢٣) كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٢) نسب اتفاق المحكمين على عبارات الصورة الأولية لمقياس إيمان مواقع

التواصل الاجتماعي لدى المراهقين

رقم العبارة	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق
١	١٠٠٪	١١	٩٠٪	٢١	٩٠٪
٢	٩٠٪	١٢	١٠٠٪	٢٢	٩٠٪
٣	٩٠٪	١٣	٩٠٪	٢٣	٨٠٪
٤	٩٠٪	١٤	١٠٠٪	٢٤	٩٠٪
٥	٩٠٪	١٥	١٠٠٪	٢٥	١٠٠٪
٦	٩٠٪	١٦	٩٠٪	٢٦	١٠٠٪
٧	٩٠٪	١٧	٩٠٪	٢٧	٩٠٪
٨	٨٠٪	١٨	١٠٠٪	٢٨	٩٠٪
٩	١٠٠٪	١٩	١٠٠٪	٢٩	١٠٠٪
١٠	٩٠٪	٢٠	١٠٠٪	٣٠	١٠٠٪

- حساب الخصائص السيكومترية:

- الاتساق الداخلي:

اعتمدت الباحثة على الاتساق الداخلي للتأكد من صلاحية المقياس حيث تم حساب ارتباط كل مفردة (عبارة) بالدرجة الكلية للمقياس، على عينة حساب الخصائص السيكومترية، كما هو موضح بالجدول (٣)، حيث تم إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وفق استجابات عينة حساب الخصائص السيكومترية.

جدول (٣) معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين والدرجة الكلية، حيث (ن=٥٠)

ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة	ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة	ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة
٪ ٤٦	٢١	٪ ٦٧	١١	٪ ٧٠	١
٪ ٤٩	٢٢	٪ ٦٦	١٢	٪ ٤٨	٢
٪ ٥٢	٢٣	٪ ٦٥	١٣	٪ ٧٠	٣
٪ ٥٣	٢٤	٪ ٤٢	١٤	٪ ٧٥	٤
٪ ٧٠	٢٥	٪ ٧٠	١٥	٪ ٦٧	٥
٪ ٧٠	٢٦	٪ ٤٥	١٦	٪ ٦٢	٦
٪ ٧٤	٢٧	٪ ٧٠	١٧	٪ ٦٩	٧
٪ ٤٥	٢٨	٪ ٥٨	١٨	٪ ٦٧	٨
٪ ٥٣	٢٩	٪ ٧١	١٩	٪ ٦٩	٩
٪ ٥٨	٣٠	٪ ٧٤	٢٠	٪ ٧٠	١٠

يتضح من الجدول (٣) أن جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين، وبين مجموع درجات المقياس دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٥)، وتراوحت معاملات ارتباط هذه العبارات ما بين (٠,٤٥ : ٠,٧٥) مما يدل على ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس.

- ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل الفا كرونباخ: وفيها تم حساب معامل الثبات لمقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين إعداد الباحثة، حيث بلغت قيمته (٠,٨٨) للدرجة

الكلية، وهو معامل ثبات مرتفع، مما يوحي بتوافر شروط الثبات بالنسبة للمقياس.

٢- برنامج الدراسة: "إرشاد بالواقع لخفض القابلية للاستهواء لدى المراهقين مدمني مواقع التواصل الاجتماعي".

تصميم برنامج إرشاد بالواقع لخفض ادمان مواقع التواصل الاجتماعي يتطلب استراتيجية شاملة تأخذ في الاعتبار العوامل النفسية والاجتماعية التي تؤثر على سلوكهم، الهدف هو تعزيز الوعي الذاتي، تقوية مهارات التفكير النقدي، وتعليمهم كيفية اتخاذ قرارات سليمة بعيداً عن التأثيرات الخارجية.

الهدف العام للبرنامج:

خفض ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين وذلك من خلال:

- تعزيز الوعي الذاتي لدى المراهقين بخصوص تأثيرات مواقع التواصل الاجتماعي على سلوكهم وقراراتهم.
- تطوير مهارات التفكير النقدي ومهارات حل المشكلات للتعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة.
- تقليل الاعتماد على مواقع التواصل الاجتماعي كمصدر رئيسي للدعم النفسي والاجتماعي.
- اكتساب المراهقين القدرة على التمييز بين التأثيرات الإيجابية والسلبية لمواقع التواصل الاجتماعي.
- تطوير استراتيجيات لإدارة الوقت الذي يقضونه على مواقع التواصل الاجتماعي.

الأهداف الإجرائية

- أن يتم التعارف بين الطلاب أفراد العينة والباحثة في جو من الالفة.
- أن يتعرف الطلاب على البرنامج الذي سوف يطبق عليهم ونظام سير الجلسات الإرشادية.
- أن يتم الاتفاق على نظام وموعد الجلسات بما يتناسب مع أفراد العينة.
- أن يدرك الطلاب السمات الشخصية لهم من خلال المرشد وفهم الافعال المختلفة في حياتهم وتلبية رغباتهم.
- أن يتعرف الطلاب على أضرار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
- أن يتعرف الطلاب على دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وكيفية تحسين هذا الشعور لدى الفرد.
- أن يتدرب الطلاب على طرق الوقاية من الادمان علي مواقع التواصل الاجتماعي.
- أن يدرك الطلاب مفهوم الانفعالات وطرق السيطرة عليها ومفهوم تقدير الذات.
- أن يدرك الطلاب المشكلات الحياتية التي تواجههم وتسبب رغبتهم بالهروب الي عالم الانترنت.
- أن يتدرب الطلاب على التركيز على الحاضر والمستقبل وتجنب الافكار اللاعقلانية.
- أن تتعرف الطلاب على مهارات اكتساب الثقة بالنفس.

مصادر البرنامج:

١. الإطار النظري للدراسة والذي يلقي الضوء على متغيرات البحث (الارشاد بالواقع - القابلية للاستهواء _ إيمان مواقع التواصل الاجتماعي).

٢. الكتب والمراجع التي تم اشتقاق البرنامج منها وهي:

- كمال يوسف بلان (٢٠١٥). نظريات الارشاد والعلاج النفسي.
- أحمد عبد الكريم، ومحمد أحمد خطاب (٢٠١٠) الإرشاد النفسي والاضطرابات الانفعالية للأطفال والمراهقين .
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥): علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة.

٣. البحوث والدراسات السابقة وما تحتويه من برامج والتي إعتمدت عليها الباحثة بشكل كبير في بناء البرنامج الخاص به وبعينته وهي: سميرة علي جعفر أبو غزالة (٢٠١٠)، هادي بن ظافر حسن (٢٠٢١)، مي السيد عبدالشافي خفاجة (٢٠٢٠)، قنديل حسن قنديل محمد (٢٠٢١)، عبدالله بن عبدالعزيز مناحي المناحي (٢٠٢٠)، محمد بن عبدالله (٢٠٢٣)، هاني إبراهيم الشامي؛ محمد كمال عبد الرحمن؛ محمود عبدالعزيز عليوة (٢٠٢٤)، محمد علي حسن إبراهيم (٢٠١٤)، بديعة حبيب بنهان (٢٠١٥)، محمد أحمد سيد خليل (٢٠٢٠).

٤. ملاحظات الباحثة وخبراتها من خلال عملها المهني مع الطلاب.

الفنيات والأساليب المستخدمة في البرنامج:

- الحوار والمناقشة: حيث يطرح الباحث أسئلة موجهة للطلاب بعد عرض القصة أو الموقف لمعرفة مدى فهمهم وإستيعابهم لما عرض عليهم، وأيضاً يجب علي إستفساراتهم ليتبادل الجميع الآراء والأفكار

- فيما بينهم، وقد إستخدمها كلا من نبيل عتروس (٢٠١٧)، وحصّة راشد اللوغانى (٢٠١٩) وحققت نتائج إيجابية.
- **المحاضرة:** يقدم من خلالها الباحث المعلومات عن موضوع الجلسة أو المهارة المراد تنميتها، ويذكر الأفكار والمعلومات بشأن هذه المهارة موضوع الجلسة، كما في دراسة محمود مندوه سالم (٢٠١٧).
 - **فنية التعزيز والتشجيع:** وتكون الاثابه مادية ومعنوية مرة أخرى حسب طبيعة الموقف.
 - **لعب الدور:** من خلال فنية لعب الدور يؤدي الطلاب أدوارا بممارستها والتدريب عليها، وذلك بتمثيل المواقف والقصص والتي يعبر الطالب من خلالها عن نفسه بحرية وصدق وتلقائية، وأيضا يكتسب المهارات الإيجابية المستخلصة من المواقف، وهو ما أثبتت صحته دراسة مازن محمد صالح (٢٠٢٠).
 - **الواجبات المنزلية.**
 - **التغذية الراجعة.**
 - **النمذجة:** تعد النمذجة من أهم الفنيات في عملية بناء وتعديل السلوك وتقويمه، ويستخدمها الباحث لإكساب الطلاب العديد من المهارات وذلك من خلال الملاحظة والتقليد لسلوك الآخرين أو لنموذج معين، وقد حققت هذه الفنية نتائج إيجابية في دراسة طلعت أحمد حسن (٢٠١٦)، ومستورة سفر الغامدى (٢٠٢٠).
- عدد الجلسات:**

يشتمل البرنامج الإرشادى علي (٣٠) جلسة، بمعدل (٣) جلسات أسبوعيا، علي أن يكون زمن الجلسة (٤٥) دقيقة وهو زمن الحصّة .

نتائج البحث :

١- نتائج الفرض الاول ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الأطفال في القياسين القبلي والبعدي على مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي في اتجاه القياس البعدي. وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب الفروق باستخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) لإيجاد الفروق بين متوسطي رتب درجات المراهقين بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي كما يتضح من الجدول (٥).

جدول (٥) الفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي (ن=١٠)

المتغيرات	القياس القبلي- البعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	اتجاه الدلالة
الدرجة الكلية	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية اجمالي	١٠ - - ١٠	٥.٥ - - ٥.٥	٥٥ - - ٥٥	٢.٨٠	دالة عند مستوى ٠.٠٥	في اتجاه القياس البعدي

$$Z = 2.08 \text{ عند مستوى } 0.01 \quad Z = 1.96 \text{ عند مستوى } 0.05$$

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات المراهقين قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي الابعاد والدرجة الكلية في اتجاه القياس البعدي. كما قامت الباحثة بإيجاد نسبة الخفض بين متوسطي درجات المراهقين قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي على مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي كما يتضح في جدول (٦):

جدول (٦) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس ادمان مواقع

التواصل الاجتماعي

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي
الدرجة الكلية	١٣٠.٣٠	٨٢.٣٠

٢- نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية".
 للتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار "مان ويتني" لعينتين غير مرتبطتين في المهارات اللغوية.
 جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي ادمان مواقع التواصل الاجتماعي ن = ٢٠

الدمان مواقع التواصل الاجتماعي	المجموعة	ن	م	ع	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	قيمة W	قيمة U	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	الضابطة	١٠	١٢٨.٣٠	٢.١١	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٨٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٠.٠١
	التجريبية	١٠	٨٢.٣٠	١.٤٩	٥.٥٠	٥٥.٠٠				

يتضح من الجدول (٧) أن قيم (Z) للفروق بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠١)، كما أن الفروق بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في ادمان مواقع التواصل الاجتماعي جاءت في اتجاه المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة Z الخاصة بالمقارنة (٣.٨٠) للدرجة الكلية للمقياس، وكانت دالة عند مستوى الدلالة (٠,٠١)، حيث ان الدرجة المرتفعة تعني ارتفاع مستويات ادمان مواقع التواصل الاجتماعي كما هو الحال في القياس البعدي للمجموعة الضابطة مما يشير إلى خفض مستويات ادمان مواقع التواصل الاجتماعي في المجموعة التجريبية والتي طبق عليها البرنامج.

في ضوء العرض السابق للنتائج الإحصائية الخاصة بالفرضين السابقين يتضح التأثير الفعال للبرنامج الإرشاد بالواقع في خفض ادمان

مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين، ويمكن تفسير هذا التحسن الذي طرأ على أفراد المجموعة التجريبية بأنه نتيجة منطقية لتلقي المجموعة التجريبية عملاً إرشادياً مكثفاً مبنياً على أسس علمية دقيقة ومنهجية، ويطرق إرشادية منظمة، عبر جلسات إرشادية هادفة، وفي المقابل لم تتلق طالبات المجموعة الضابطة أي تدخل إرشادي.

ودراسة نائلة عبدالكريم الغزو (٢٠٢٤) وأظهرت نتائج القياس البعدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وفي الشعور بالمعنى في الحياة لصالح المجموعة التجريبية التي تلقت أفرادها البرنامج الإرشادي.

وفي نفس السياق أظهرت نتائج دراسة نور علي عابنه، وعبدالكريم محمد جرادات (٢٠٢١) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متوسطات الدرجات على جميع أبعاد مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلى المقياس ككل في القياسين البعدي والتتبعي، إذ كانت درجات المجموعة التجريبية أدنى، مما يشير إلى فاعلية العلاج المختصر المركز على الحل في معالجة هذا النوع من الإدمان لدى اللاجئات السوريات.

كما جاءت نتائج دراسة أحمد نايل الغرير، وآيات أمين الكساسبة (٢٠٢٢) مطابقة لنتائج الدراسة الحالية حيث أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في خفض مستوى الإدمان لصالح المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يؤكد فاعلية وأثر البرنامج في إحداث تغيير إيجابي ظهر من خلال خفض بعض سلوكيات واضطرابات الطالبات عينة الدراسة على درجات فقرات مقياس الإدمان بشكل واضح من خلال الفحص والاختبارات الإحصائية المستخدمة في نتائج التحليل الإحصائي ذات الموثوقية العالية، وكذلك خلصت النتيجة

إلى رفع مستوى الوعي والانتباه لدى عينة البحث وانعكاسه على بقية سلوك الطالبات الأخريات من خلال الملاحظة والتقارير الذاتية، وهذا الأمر يؤكد مدى أهمية البرامج والخدمات الإرشادية والعلاجية النفسية في مدارس الإناث في كافة المراحل في خفض مستوى الإدمان لمستخدمي وسائل التواصل المختلفة على الانترنت وفي مجتمعاتنا لتلافي أضرارها.

٣- نتائج الفرض الثالث ومناقشته:

ينص هذا الفرض على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المراهقين في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي.

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب الفروق باستخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) لإيجاد الفروق بين متوسطي رتب درجات المراهقين بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي كما يتضح من الجدول (٨).

جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين (ن=١٠)

المتغيرات	القياس البعدي - التتبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	اتجاه الدلالة
ادمان مواقع التواصل الاجتماعي	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية أجمالي	٢ - ٨ ١٠	١,٥ -	٣ -	١,٤١	غير دالة	-

$$Z = 2.08 \text{ عند مستوى } 0.01$$

$$Z = 1.96 \text{ عند مستوى } 0.05$$

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المراهقين في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين، مما يشير إلى استقرار أثر البرنامج، واستمرار فاعليته في علاج اضطراب

الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي لفترة من الزمن بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، بحيث يمكن القول إن هذا التغيير السلوكي المعرفي الحادث لدى طلاب المجموعة التجريبية في تعاملهم مع تلك المواقع بطريقة علمية سليمة بات عادة سلوكية راسخة لديهم، تتم عن قناعة فكرية داخلية لديهم بأهمية الاستفادة من الجوانب الإيجابية للتعامل الحذر والصحي لموقع التواصل الاجتماعي، وضرورة تجنب سلبياته ومخاطره.

ويمكن القول إن تدريب طلاب المجموعة التجريبية على ممارسة مهارة الاسترخاء بصورة يومية دائمة ساهم في شعورهم بالهدوء والاستقرار النفسي والثقة بالنفس والقدرة على التركيز على الأهداف وحل المشكلات. وتعتقد الباحثة أن حرص الطلاب على حضور الجلسات بموعدها بانتظام وعدم تغيبهم وحرصهم على الاستفادة منها واستمتاعهم بكل ما يعرض فيها من فنيات وأنشطة، واهتمامهم بالمشاركة الفاعلة والحوار والمناقشة والتزامهم بالواجبات المنزلية؛ كان من الأسباب الداعمة والمحفزة لاستمرار تأثير البرنامج وفاعليته. وهو ما يتفق ونتائج العديد من الدراسات منها: دراسة ياسرة محمد أبو هديوس (٢٠١٦)، ودراسة نائلة عبدالكريم الغزو (٢٠٢٤)، ودراسة نور علي عبابنه، وعبدالكريم محمد جرادات (٢٠٢١)، ودراسة أحمد نايل الغرير، وآيات أمين الكساسبة (٢٠٢٢) التي أكدت جميعها على استمرار فعالية البرامج الإرشادية في خفض ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين.

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة المبينة أعلاه توصي الباحثة بالتالي:

- ١- ضرورة الاهتمام بتطبيق البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية على عينات مختلفة من الشباب والمراهقين من الجنسين، ممن يعانون من اضطراب الإدمان على الفيس بوك على اختلاف أعمارهم وبيئاتهم وخلفياتهم الثقافية والاجتماعية.
- ٢- ضرورة الاهتمام بتطبيق البرامج الإرشادية التي تدعمها النظرية المعرفية السلوكية في علاج الإدمان على الفيس بوك لدى فئة الشباب والمراهقين من الجنسين.
- ٣- الاهتمام بتطبيق هذا البرنامج في علاجات حالات أخرى من الإدمان كالإدمان على الإنترنت والألعاب الإلكترونية.
- ٤- ضرورة تدريب المرشدين التربويين على البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي، وذلك من خلال دورات وورش عمل تستخدم فنياته المختلفة في علاج حالات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

مراجع الدراسة

أولاً . المراجع العربية:

أحمد عبد الكريم؛ محمد أحمد خطاب (٢٠١٠) الإرشاد النفسي والاضطرابات الانفعالية للأطفال والمراهقين. القاهرة: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

أحمد نايل الغرير، وآيات أمين الكساسبة. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج في الإرشاد المعرفي - السلوكي في خفض مستوى الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة من طالبات الثانوية العامة في مدارس الكرك. مجلة البحوث التربوية والنفسية، ع٧٥، ١١٩ - ١٤٦.

آمال عبدالسميع مليجي باظة؛ فريدة عبدالغني السماحي؛ صلاح الدين محمد عبدالحميد صالح (٢٠٢٣) فعالية الإرشاد بالواقع لتحسين الشعور بالانتماء الوطني لدى طلاب المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بكفر الشيخ، مجلة كلية التربية، ع١٠٩، جامعة كفر الشيخ، ص ص ٩٣ - ١٢٠.

أمل عبد الرحمن الشهري. (٢٠٢٠). إدمان الإنترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والقلق لدى طالبات الجامعة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٨(٢)، ٤٤٤-٤٧٢.

إيناس محمد إبراهيم الشيتي، (٢٠١٨). دور الجامعات في مواجهة الإرهاب الإلكتروني من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس: دراسة حالة جامعة القصيم، المجلد ٣٢، العدد ٣.

حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة: عالم الكتب.

حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥): علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة، ط ٩. عالم الكتب: القاهرة.

حصة راشد اللوغاني (٢٠١٩). فعالية برنامج ارشادي قائم علي الأنشطة اللاصفية في خفض العنف لدى طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت .المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، العدد(١١)، ٢٩٧-٣٢٢.

حوراء سلمان البناء. (٢٠٢٣). الإهمال الأسري وعلاقته بالإدمان على الإنترنت لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، ٧٦٤، ٥٧٣ - ٥٩٩.

سميرة علي جعفر أبو غزالة(٢٠١٠).فاعلية برنامج للارشاد بالواقع في خفض حدة إدمان الانترنت ورفع تقدير الذات لدى طلاب الجامعة . مجلة الإرشاد النفسي ،جامعة عين شمس ،المجلد (٢٥)، ١٠٨ - ٥٧ .

صمويل تامر بشرى. (٢٠٠٥). فعالية العلاج بالواقع في خفض الأمراض الإكتئابية لدى طلاب الجامعة في ضوء نظرية الإختيار لجلاسر، رسالة دكتوراه، جامعة اسيوط.

طلعت أحمد حسن (٢٠١٦).فاعلية العلاج باللعب لخفض السلوك العدوانى وتحسين التوافق النفسى لدى طلاب التعليم الثانوى الصناعى.المجلة العلمية لكلية التربية-جامعة أسيوط، المجلد(٣٢)، العدد(٣)، ١١٠-١٦٤.

عبدالله بن عبدالعزيز مناحي المناحي (٢٠٢٠).فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج بالواقع لخفض الضغوط النفسية وأثره على الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، جامعة أم القرى، المجلد (١٢)، العدد(٣)، ٣٠٦-٢٥٥.

قنديل حسن قنديل محمد (٢٠٢١). فعالية برنامج قائم على نظرية العلاج بالواقع لزيادة فاعلية الذات وتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب التعليم النوعي. مجلة دراسات وبحوث التربية النوعي، كلية التربية النوعية، جامعة الزقازيق، المجلد (٧)، العدد (٢)، ٧٩٦-٨٧٠.

مازن محمد صالح (٢٠٢٠). تأثير الارشاد باستخدام إستراتيجية لعب الدور في خفض السلوك العدوانى لدى طلاب المرحلة المتوسطة. مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والإجتماع، العدد (٦٢)، ٣١٨-٢٨١.

محمد أحمد خليل. (٢٠٢٠). فعالية العلاج بالواقع في تخفيف مستوى القابلية للإيحاء لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج ٣٠، ١٠٧٤، ٣٨١ - ٤١٠.

محمد على حسن إبراهيم (٢٠١٤). فاعلية برنامج ارشادى قائم على فنيات العلاج بالواقع فى تنمية معدل التحصيل الدراسى فى العلوم لدى عينة من الطلاب بطيئى التعلم. مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الازهر، المجلد (١)، العدد (١٦٠)، ١٨٩-١٦٨.

محمود مندوه سالم (٢٠١٧). فعالية برنامج ارشادى سلوكى لخفض السلوك العدوانى وأثره في تحسين السلوك التوافقي لدى المراهقين الصم. مجلة التربية الخاصة، المجلد (٥)، العدد (١٨)، ١٨٥-٢٧١.

مستورة سفر الغامدي (٢٠٢٠). فاعلية برنامج ارشادى جمعى في خفض السلوك العدوانى لدى طالبات الصف السادس الإبتدائي بالباحة. مجلة كلية التربية-جامعة المنصورة، العدد (١١٠)، ١٧٣٧-١٦٨٧

مي السيد عبد الشافي خفاجة (٢٠٢٠) فعالية برنامج قائم علي فنيات العلاج بالواقع لخفض التلكؤ الأكاديمي وتنمية الثقة بالنفس لدي الأطفال المعاقين سمعيا، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد ١٠٩، المجلد الثلاثون - كلية التربية، جامعة طنطا، ص ص ٣٤٣-٤٠٦

نادية غيلاسي. (٢٠٢٣). الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية "القلق والاكتئاب" لدى الشباب الجامعي: دراسة ميدانية. مجلة أفكار وآفاق، مج ١١، ع ١٤، ٢٢٣ - ٢٣٨.

نائلة عبدالكريم الغزو. (٢٠٢٤). أثر العلاج النسوي في خفض أعراض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتحسين المعنى في الحياة لدى الخريجات حديثا: عينة من الجامعات في محافظة عجلون في الأردن. إريد للبحوث والدراسات الإنسانية، مج ٢٦، ع ٢، ١ - ٤٣.

نائلة عبدالكريم الغزو. (٢٠٢٤). فعالية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الواقعي في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتحسين الفاعلية الذاتية الاجتماعية لدى المراهقين الذكور. مجلة جامعة الخليل للبحوث - العلوم الإنسانية، مج ١٩، ع ١، ٩٢ - ١٢٣.

نبيل عتروس (٢٠١٧). فعالية برنامج ارشادي سلوكي قائم علي اللعب والقصة في خفض درجة المشكلات السلوكية لدى أطفال ما قبل المدرسة. حوليات جامعة قالمة للعلوم الإجتماعية والإنسانية، العدد (٢٢)، ٤٨٥-٥٢٢.

نور الدين طه يوسف السنباري. (٢٠٠٧). العلاج بالواقع كأسلوب إرشادي لتخفيض الضغوط الناتجة عن الإعاقة لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة رسالة دكتوراه، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

نور علي عابنه، وعبدالكريم محمد جرادات. (٢٠٢١). فاعلية العلاج المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من اللاجئات السوريات في الأردن. مجلة جامعة الخليل للبحوث - العلوم الإنسانية، مج ١٦، ع ١٤، ١٩٢ - ٢٢٢.

هادي بن ظافر حسن (٢٠٢١) القابلية للاستهواء وعلاقتها بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين، المجلد (٩)، العدد (٢)، ٣١١ - ٣٤٨.

هاني إبراهيم الشامي؛ محمد كمال عبد الرحمن؛ محمود عبدالعزيز عليوة (٢٠٢٤). فاعلية برنامج إرشاد بالواقع في تحسين تقدير الذات لدى المراهقين من أبناء الأسر المطلقة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث غزة، المجلد (٨)، العدد (٦)، ٧٠ - ٨٣.

هبة الله بهجت (٢٠٠٣): أثر استخدام التكنولوجيا الاتصال الحديثة على أنماط الاتصال الأسرى في مصر، رسالة ماجستير، كلية الإعلام، جامعة القاهرة.

ياسرة محمد أبو هديوس. (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك لدى عينة من المراهقات. مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية، مج ١٦، ع ٣، ١١٥ - ١٣٠.

ثانياً . المراجع الأجنبية:

- Bargh & McKenna, (2004): The internet and social life annual review of psychology.
- Glasser, W. (1984). Control Theory: A New Explanation of How We Control Our Lives. Harper & Row.
- Glasser, W. (1990). The Quality School: Managing Students Without Coercion. Harper & Row.
- Glasser, W. (1998). Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom. HarperCollins.
- Glasser, W. (2001). Counseling with Choice Theory: The New Reality Therapy. HarperCollins.
- Glasser, W. (2005). Defining mental health as a public health issue. Los Anglos: William Glasser Inc
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. Journal of Addiction Research & Therapy, 4(5).
- Kalsoom, U., & Malik, J. (2019). Suggestability and suitable abuse among adolescents: Examining the association through structural equation modelling. Journal of Postgraduate Medical Institute (Peshawar-Pakistan), 33(4).