

فعالية برنامج قائم على إدارة الوقت في خفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة

إعداد

د/ أحمد فرج فهمي السمان

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة كفر الشيخ

أ.د/ مروة نشأت معوض

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة كفر الشيخ

الباحثة/ مروة محمد أحمد زايد

فعالية برنامج قائم على إدارة الوقت في خفض إدمان مواقع

التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة

إعداد / مروة محمد أحمد زايد

المستخلص:-

يهدف البحث الحالي إلى دراسة فعالية برنامج قائم على إدارة الوقت في خفض أعراض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. تكونت عينة البحث من (٤٠) طالب وطالبة تتراوح أعمارهم من (١٨-٢٠) عاما بمتوسط (١٩.٦) سنة وانحراف معياري (٠.86). بالفرقة الأولى بكلية التربية بكفر الشيخ. اعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة لقياس أثر التدخل الإرشادي عبر القياسات القبلي والبعدي والتتبعي. وتضمنت أدوات البحث مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي (اعداد الباحثة) وبرنامج قائم على إدارة الوقت (اعداد الباحثة). أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب الطلاب والطالبات في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي، مما يشير إلى فعالية البرنامج في خفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب العينة في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج، مما يشير إلى ثبات تأثير البرنامج.

الكلمات المفتاحية: إدارة الوقت - إدمان مواقع التواصل الاجتماعي- طلاب الجامعة.

Abstract

The current study aims to study the effectiveness of a counseling program based on positive thinking skills in reducing symptoms of social media addiction among university students. The sample consisted of 40 male and female students, aged between 18 and 20 years, with a mean age of 19.6 years and a standard deviation of 0.86, all from the first year at the Faculty of Education, Kafr El-Sheikh University. The research adopted a quasi-experimental design with a single group to measure the effect of the counseling intervention through pre-test, post-test, and follow-up measurements.

The study tools included a Social Media Addiction Scale (developed by the researcher) and a program based on positive thinking skills (developed by the researcher). The results showed statistically significant differences between the mean ranks of the students in the pre-test and post-test, favoring the post-test, indicating the effectiveness of the counseling program in reducing social media addiction. The results also revealed no statistically significant differences between the mean ranks of the sample in the post-test and follow-up measurements after two months from the completion of the program, indicating the stability of the program's effect.

المقدمة:

يعد التقدم التكنولوجي الهائل فى مجال المعلومات والإتصالات من أهم إفرازات العصر الحالى الذى تزايد معه اتساع نطاق استخدام شبكة الإنترنت، والتى غزت جميع مجالات الحياة الإجتماعية والإقتصادية والسياسية، ومن أكثر المستحدثات التكنولوجية انتشارا وشيوعا فى هذا العصر هى مواقع التواصل الإجتماعى والتى تسمح لمستخدميها من القيام بعدة أعمال فى مدة زمنية قصيرة كإجراء محادثات، وإرسال رسائل ومشاركة الصور والفيديو والملفات وإنشاء مدونات إلكترونية، وتيسر للمستخدمين نشر ملفات والكتابة حول موضوعات محددة من الممكن أن تدخل ضمن دائرة إهتمام مشتركين آخرين وقد أثرت بشكل كبير فى سلوك مستخدميها من جميع الفئات العمرية وفى تغيير بعض العلاقات داخل الأسر وحدث تغيير فى بعض سمات شخصياتهم

وقد بات استخدام شبكة الإنترنت فى العصر الحالى من السهولة بمكان بحيث يمكن لكل فرد أن يستخدمها بغض النظر عن إمتلاكه للحاسوب أم لا، لاسيما أن أجهزة المحمول باتت فى متناول الجميع، وكأى وسيلة من وسائل الإتصال الحديثة فإن استخدام الإنترنت له آثاره الإيجابية وعواقبه السلبية فهناك إجماع بين العديد من الباحثين على أن تكنولوجيا الإتصال الحديثة وفى مقدمتها شبكة الإنترنت قد فتحت عصرا جديدا من عصور الإتصال.

فالوقت أثنى مورد يمتلكه الإنسان ذلك أنه فى غيابه يصبح الفرد غير قادر على أداء أي نشاط أو عمل، وعليه فإن استثماره بشكل صحيح يؤدى إلى زيادة قيمته، وبالتالي يكون له تأثير كبير فى تحسين مستويات الأداء وزيادة معدلات الانتاج. (العلاق ٢٠٢٠، ، ١١)

ولم تعد مهارة إدارة الوقت من الموضوعات الهامة التي يتناولها علماء الدين والاجتماع والإدارة في أبحاثهم وكتابتهم المتنوعة فحسب ، بل أصبحت عنصرا حاسما في حياتنا المعاصرة أكثر من أي وقت مضى، ففي الدول المتقدمة، يعتبر الوقت بمثابة ثروة قومية حيث يؤثر استغلاله بشكل كبير في تحسين كافة جوانب الحياة (حسن ، ، ٢٠١٩، ٢٩٤)

ويرى (الغزار ، هاشم وبدوى، ٢٠٠٩ ٢١٤) أن إدارة الوقت هي سلوك إداري ونشاط بشري منظم من خلال وجود عملية مستمرة من التخطيط، والتحليل، والتقييم لجميع الأنشطة التي يقوم بها الفرد خلال ساعات عمله اليومي، بهدف الإستثمار الجيد للوقت المتاح للوصول للأهداف المرجوة . وقد أدرك التربويون أهمية مواقع التواصل الإجتماعي وخطورتها في الوقت نفسه فقد أفادت الدراسات الحديثة أن عدد المستخدمين العرب لموقع " الفيس بوك " كأحد وسائل التواصل الإجتماعي يصل إلى أكثر من ١٥ مليون شخص ، كما دلت الدراسات على أن عدد المستخدمين العرب يزداد بمعدل مليون شخص كل شهر

ويعد الشباب والمراهقون من أكثر الفئات استخداما لشبكات التواصل الإجتماعي وقد أشارت دراسة (Lenhart& Madden,2011) بأن هناك تزايدا ملحوظا في استخدام الشباب لهذه الوسائل، كما يرجع أسباب استخدامهم لهذه الوسائل إلى دوافع معرفية والحصول على المعلومات، ودوافع ترفيهية كالإسترخاء واللعب وقضاء وقت الفراغ ودوافع اجتماعية كالتعارف وتكوين الصداقات.

مشكلة البحث:

تتلخص مشكلة البحث الحالي في التساؤل التالي:
ما فعالية برنامج قائم على إدارة الوقت في خفض إدمان مواقع التواصل
الإجتماعى لدى طلاب الجامعة؟

ومن هذا التساؤل نتوصل إلى مجموعة من التساؤلات الآتية :
١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطلاب
فى القياس القبلي والقياس البعدى على مقياس إدمان مواقع التواصل
الإجتماعى بعد تطبيق البرنامج ؟

فروض البحث:

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطلاب فى
القياس القبلي والقياس البعدى على مقياس إدمان مواقع التواصل
الإجتماعى بعد تطبيق البرنامج.
٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطلاب
فى القياس البعدى والقياس التتبعي على مقياس إدمان مواقع التواصل
الإجتماعى .

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى

١- معرفة مدى فعالية البرنامج الإرشادى الذى تم إعداده فى خفض إدمان
مواقع التواصل الإجتماعى لدى طلاب الجامعة.
٢- التعرف على بقاء أثر التعلم بإستمرارية فعالية البرنامج بعد تطبيق
البرنامج بفترة زمنية فى خفض إدمان مواقع التواصل الإجتماعى لدى
طلاب الجامعة.

أهمية البحث:

- ١- تتصدى الدراسة لإحدى المفاهيم الإيجابية فى علم النفس ، مهارة إدارة الوقت وهو ضمن مهارات التفكير الإيجابى والذي يؤثر على النواحي المعرفية والإنفعالية والسلوكية للفرد.
- ٢- إبراز الدور الفعال لإدارة الوقت فى خفض الإدمان بكافة أشكاله ومنه إدمان مواقع التواصل الإجتماعى.
- ٣- التأكيد على أهمية التدريب وتنمية المهارات والكفاءات والقدرات التى يتضمنها البرنامج القائم على إدارة الوقت فى تنمية النواحي الإيجابية فى الشخصية .
- ٤- تستمد الدراسة أهميتها من أهمية العينة التى تجرى عليها وهى طلاب الجامعة ؛ وهم من الشرائح المهمة داخل المجتمع وركيزة أساسية فى نهضته والإرتقاء به، وحاملين لواء التطور والتغيير والإرتقاء به.

حدود البحث:

اقتصر البحث على الحدود التالية:

الحدود الموضوعية : خفض إدمان مواقع التواصل الإجتماعى لدى

طلاب الجامعة من خلال برنامج قائم على إدارة الوقت

المتغير المستقل: برنامج قائم على إدارة الوقت

المتغير التابع: خفض إدمان مواقع التواصل الإجتماعى

الحدود المكانية: مدينة كفرالشيخ.

الحدود البشرية : عينة من طلاب كلية التربية جامعة كفرالشيخ

الحدود الزمانية:

تم تطبيق البحث فى الفصل الدراسي الثاني للعام ٢٠٢٣-٢٠٢٤ م

أدوات البحث:

تتكون أدوات البحث من :

- ١- برنامج قائم على إدارة الوقت .
- ٢- مقياس إيمان مواقع التواصل الإجتماعي.

منهج البحث:

تم استخدام المنهج شبه التجريبي في هذا البحث، حيث تم تصميم برنامج قائم على إدارة الوقت بهدف خفض إيمان مواقع التواصل الاجتماعي. يعتمد هذا المنهج على اختبار تأثير البرنامج على العينة، وذلك من خلال المقارنة بين نتائج العينة قبل وبعد تطبيق البرنامج. في تصميم منهج المجموعة الواحدة (One-Group Pretest-Posttest Design)، يتم استخدام مجموعة واحدة من المشاركين التي تخضع للإجراء التجريبي.

مصطلحات البحث:

إدارة الوقت :

عملية تخطيط وتنظيم الأنشطة لتخصيص الوقت المتاح بكفاءة لتحقيق أقصى إنتاجية وتقليل الضغوط. تتضمن تحديد الأهداف، وضع الأولويات، جدولة المهام، والتخطيط لكيفية قضاء الوقت لضمان إنجاز المزيد في وقت أقل، سواء في الحياة الشخصية أو المهني. (بسيونى البرادعى، ٢٠٠٤)

إيمان مواقع التواصل الإجتماعي:

إيمان سلوكي يتميز بقلق مفرط تجاه مواقع التواصل الاجتماعي ورغبة لا يمكن السيطرة عليها في استخدامها، مما يؤثر سلباً على مجالات الحياة المهمة الأخرى ، تشمل السمات الأساسية لهذا الإدمان تعديل المزاج، وزيادة

الاستخدام مع مرور الوقت ، وظهر أعراض الانسحاب عند محاولة التقليل من الاستخدام، وحدوث صراعات شخصية بسبب الاستخدام المفرط، والانتكاس إلى أنماط استخدام مفرطة بعد فترة من الامتناع

الإطار النظري والدراسات السابقة:

المحور الأول: إدارة الوقت

عرفها (إبراهيم ، ٢٠٠٩) بفن الاستخدام الرشيد للوقت ، وهي علم استثمار الزمن بشكل فعال وهي عملية قائمة علي التخطيط والتنظيم والتنسيق والتحضير والتوجيه والمتابعة والاتصال .من تحسين جودة الحياة) ،وهي مجموعة من القدرات التي تجعل الفرد متمكنا ، كما تعني التخطيط والتحليل والتقييم المستمر لكل الأنشطة التي يقوم بها الفرد خلال فترة زمنية محددة بهدف تحقيق فاعلية عالية في استثمار الوقت المتاح للوصول إلي الأهداف المنشودة .

كما عرفه (عليان 28 ، 2005، بأنها فن وعلم الاستخدام الرشيد للوقت وهي علم استثمار الزمن بشكل فعال .أما (القعيد ، ، ٢٠٠١ ٢٩٥)بأنها عملية استفادة من الوقت المتاح والمواهب الشخصية المتوافرة لدينا لتحقيق الأهداف المهمة التي نسعى إليها في حياتنا. وترتبط إدارة الوقت ارتباطا واضحا بسمات الشخصية وأساليب التعامل الإيجابية)، ١٨٦، ٢٠٠٦- ١٨٦ Yao & Sun كما تؤثر علي الحياة اليومية للطالب ، بل تتعدى ذلك إلي إمكانية أن يؤدي ضغط الوقت إلي الاكتئاب لدي الطالب (٦٥٩-٦٦٢ ، ٢٠٠٥) Chen & Deng ، كما تلعب إدارة الوقت دورا إيجابيا في الأداء و التحصيل الأكاديمي .

وتوصلت الدراسات إلي أن ضعف التحكم في الوقت يعرض الأفراد إلي الضغوط النفسية التي تكون سببا في نقص الأداء أقل شعور إلي أن الطالب الذين لديهم قدرة عالية علي حل المشكلات هم بالتوتر والضغوط النفسية، ويذكر (١٩٩٦) Cleghorn & Amico`D ,Mpofu أن مهارات إدارة الوقت تتمثل في ثلاثة أبعاد هي : التخطيط طويل المدى - التخطيط قصير المدى - الاتجاه نحو الوقت .وهناك خمسة أبعاد إدارة الوقت هي : التخطيط , وضوح الهدف , الأولويات , التنسيق , التقييم والتركيز .في حين أن مهارات إدارة الوقت تتمثل في الشعور بقيمة الوقت , إدراك التحكم في الوقت من خلال (تحديد الهدف , التخطيط , تقييم الوقت , الاسترجاع) , الشعور بمدى كفاءة الوقت. وحددت (راضي ٢٠٠٢) مهارات إدارة الوقت في أربعة مهارات هي التخطيط قصير المدى , التخطيط طويل المدى , ضبط الوقت , تنظيم وقت الاستذكار .

المحور الثاني : إيمان مواقع التواصل الإجتماعي:

عرفه "بارتير" و "فورست" بأنه فشل التحكم في دوافع الفرد ولكن بدون وجود ظاهرة التسمم وهو يشبه إلى حد كبير المقاصرة المرضية (محمد سراج ، ٢٠٠٧ ، ٢٢)

كما يعرفه بيرد و ولف بأنه حالة إنعدام السيطرة والإستخدام المدمر لهذه المواقع والوسائل التقنية دون الحاجة إليها . (بشير منصور ، ٢٠٠٤ ، ٥٠)

ثالثا: أسباب إيمان مواقع التواصل الإجتماعي:

توجد مجموعة من الأسباب التي تؤدي إلى إيمان مواقع التواصل

الاجتماعي وأهمها ما يلي:

- ١- فقدان الثقة بالنفس واللجوء إلى الاختفاء خلف الشاشة.
- ٢- الفراغ الاجتماعي وعدم الحصول على أي تقدير أو اهتمام.
- ٣- فقدان السيطرة على النفس والانحراف بشكل لا إداري والغرق في الإدمان.
- ٤- رفض الواقع ومحاولة نسيانه والعيش في الواقع الافتراضي.
- ٥- السرية لتحقيق أي رغبة يريد الإنسان أن يهدف إليها.
- ٦- تعتبر هذه المواقع أداة لإيصال الأفكار الغير أخلاقية.
- ٧- الفشل والملل من الحياة الواقعية.

كما أن هناك العديد من الدوافع التي تدفع الأفراد لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتتباين تلك الدوافع من حيث الأهداف والأسباب سنوضحها كما يلي:

١ - بعد المسافات بين الأهل والأقارب:

أدى بعد المسافة بين الأهل والأقارب واضطرار بعض الأشخاص المقربين للسفر لدواعي العمل أو العلاج إلى محاولة البحث على طريقة ووسيلة للتواصل مع هؤلاء الأشخاص، وكان ذلك سببا هاما للجوء إلى استعمال مواقع التواصل الاجتماعي.

٢ - المشكلات الأسرية:

يلجأ الكثير من الأفراد إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كهروب من المشكلات الأسرية التي تحدث داخل المنزل، فيلجأ

الفرد إلى البحث عن أصدقاء جدد كمحاولة للبعد عن ذلك التوتر.

١- عدم وجود فرص للعمل:

يلجأ الكثير من الشباب إلى مواقع التواصل الاجتماعي كنتيجة للبطالة وعدم توافر فرص عمل يفرغ فيها الشباب طاقته وقدرته على العطاء والإنجاز، فيتجه إلى مواقع التواصل الاجتماعي للهروب من ذلك الواقع المرير.

٢- أوقات الفراغ:

يقوم البعض بملء وقت الفراغ عن طريق التهاو مع بعض الأصدقاء وتكوين صداقات جديدة في محاولة منهم للقضاء على الشعور بالملل والرغبة في التجديد وخلق جو اجتماعي وراء شاشات الكمبيوتر

رابعاً : أعراض إدمان مواقع التواصل الإجتماعى:

- ١- إنكار المستخدم قضاءه وقتاً طويلاً على الشبكة.
- ٢- التقليل من التحرك خارج المنزل.
- ٣- عدم إمكانية السيطرة على الزمن الذي يقضيه المستخدم.
- ٤- إهمال نظامه الغذائي، بحيث يتناول طعامه وهو يتصفح الفاييس بوك على سبيل المثال.
- ٥- إهمال الحياة الاجتماعية الواقعية والانغماس في مواقع التواصل الاجتماعي.

٦- حدوث بعض أعراض الانسحاب النفسي، وذلك عند التقليل

من استخدام فايسبوك وانستغرام مثلا لمدة طويلة.

٧- إنفاق مبالغ مالية للاشتراك في خدمة تفعيل الانترنت

للدخول لمواقع التواصل الاجتماعي.

٨- تخيل وتوهم وصول إشعارات على الفايس بوك.

٩- الانزعاج من تعليقات من حولك على طول الوقت الذي

تقضيه أمام الهاتف.

١٠- الشعور بالغضب والإحباط عند الحاجة لتركها مثلا .

(حمص، ٢٠٠٩، ٤٠٦)

رابعاً: أنواع مواقع التواصل الاجتماعي:

نتيجة لانتشار العديد من المواقع الخاصة بالتواصل الاجتماعي فإنه

هناك صعوبة في حصر جميع المواقع الخاصة بذلك النشاط- التواصل

الاجتماعي- إلا أنه بالرغم من تعدد تلك المواقع يظل هناك بعض المواقع

تعد هي الأبرز في هذا المجال ألا وهي:

١- الفيس بوك:

هو موقع من مواقع التواصل الاجتماعي، يسمح للمستخدمين به بالتواصل

مع بعضهم البعض عن طريق استخدام أدوات الموقع وتكوين روابط

وصداقات جيدة من خلاله، كما يسمح للأشخاص الطبيعيين بصفتهم

الحقيقية أو الأشخاص الاعتباريين كالشركات والهيئات والمنظمات بالمرور

من خلاله وفتح آفاق جديدة للتعريف بالمجتمع بهويتهم.

٢- تويتر:

أ- هو أحد مواقع التواصل الاجتماعي التي ساهمت بشكل كبير في

بعض الأحداث السياسية الهامة التي جرت في الفترة الأخيرة في العديد من البلدان سواء كانت البلدان العربية أم الأجنبية، فهو موقع مخصص لإرسال تغريدات صغيرة كان لها شديد الأثر في الأحداث التي جرت على الساحة في الآونة الأخيرة. يصل حجم الرسائل النصية الصغيرة التي يرسلها برنامج تويتر إلى ١٤٠ حرفاً للرسالة الواحدة

٣- اليوتيوب

على الرغم من اختلاف بعض الآراء حول كون اليوتيوب موقع للتواصل الاجتماعي أم موقع لرفع ملفات الفيديو، إلا أن هناك رأي يقول بأنه موقع يجمع بين النشاطين وهو ما يميزه عن غيره وذلك نتيجة للضغط الهائل على مشاهدة الفيديوهات التي تنشر من خلاله وهو ما يدفع بعض المشتركين للمشاركة بإدلاء آراءهم ووضع تعليقات على الفيديو المنشور وهو ما يفتح مجال للتواصل الاجتماعي مع غيرهم من متابعي نفس الفيديو

خامساً: سبل الحد من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

حسب الدكتور "يونغ" هناك عدة طرق لعلاج إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، منها إدارة الوقت اما في حالة الإدمان الشديد لا تكفي إدارة الوقت، بل يلزم من المريض استخدام وسائل أكثر فاعلية تتمثل في:

١- **تحديد وقت الاستخدام:** تقليل وتنظيم ساعات استخدامه، بحيث إذا كان مثلاً يدخل الفايس بوك وتويتر (٤٠) ساعة أسبوعياً، نطلب منه النقل إلى (٢٠) ساعة أسبوعياً، وتنظيم تلك الساعات وتوزيعها على أيام الأسبوع. (محمد على، ٢٠١٠، ٧٥)

٢- المعالجة الأسرية:

في بعض الأحيان تحتاج الأسرة بأكملها إلى تلقي علاج بسبب

المشاكل الأسرية التي يحدثها إدمان هذه المواقع، بحيث يوضع برنامج يساعد على استعادة النقاش والحوار فيما بينهما وتعلم الأسرة بمدى خطورة تجاوز الحد المعقول في استخدام هذه المواقع المدية إلى الإدمان (محمد علي، ٧٨، ٢٠١٠، ٧٧)

٣- عمل العكس:

إذا اعتاد المريض مثلاً استخدام موقع فايس بوك طيلة أيام الأسبوع، نطلب منه الانتظار حتى إجازة الأسبوع ، وإذا كان يفتح انستغرام أول شيء حين يستيقظ من النوم نطلب منه ينتظر حتى يفطر

٤- البحث عن نشاط مختلف:

يجب استبدال موقع فيس بوك مثلاً بشيء آخر أو نشاط حتى تقضي به يومك وإلا فسيجد الشخص المدمن الملل ويأخذ العودة إلى تلك المواقع وإلى الإدمان من جديد وكان شيء لم يكن، لذا ضرورة التفكير بالأشياء التي يستمتع بها كالرسم أو العزف وغيرها.

٥- الحصول على الفائدة من مواقع التواصل الاجتماعي:

أي جعل هذه المواقع الاجتماعية ذات فائدة وأداة للحصول على المعلومات، فمثلاً جعل موقع فيسبوك جلسة دراسية بين الأصدقاء لمناقشة دروس معينة.

٦- معرفة القيمة الحقيقية بعيداً عن عدد المتابعين:

ضرورة البحث عن طرق تنمية الثقة بالنفس بعيداً عن عدد المتابعين، وعدد الإعجابات التي تم الحصول عليها على صورة على موقع فايس بوك فالإنسان له قيمة أهم .

سادسا: الوقاية من إدمان مواقع التواصل الإجتماعي:

- ١- الامتناع عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في غرفة النوم.
- ٢- عدم استخدام المنصات الاجتماعية بعد الساعة السادسة.
- ٣- عدم متابعة الحسابات الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي في غرفة المدرسة او العمل.
- ٤- أخذ قسط من الراحة من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في جميع المناسبات الاجتماعية.
- ٥- عيش الحياة بدلا من تصويرها ونشرها على فايس بوك مثلا.
- ٦- وضع الأجهزة المستخدمة للتواصل الاجتماعي في مكان بعيد في المنزل.
- ٧- الوضوء والصلاة وقراءة القرآن وإعداد وجبة غذائية لمقاومة الجلوس أمام شاشة التلفون أو الكمبيوتر.

إجراءات البحث (Search procedures):

خطوات إعداد البرنامج:

١. تحديد أهداف البرنامج: تم تحديد الأهداف العامة والإجرائية للبرنامج، والتي تهدف إلى تقليل إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المشاركين من خلال استخدام مهارات إدارة الوقت
٢. مراجعة الأدبيات السابقة: تم الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، والبرامج ذات الصلة، وذلك لاستخلاص استراتيجيات وأساليب التدخل التي أثبتت فعاليتها في علاج هذه المشكلة.

٣. تحديد محتوى البرنامج: بناءً على الأدبيات السابقة والهدف الرئيسي للبرنامج، تم تحديد المحتوى الذي سيشمل المواضيع الأساسية مثل: فهم إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ، مهارات إدارة الوقت، استراتيجيات التحكم في الدوافع، وأهمية التواصل الاجتماعي الواقعي.
٤. تصميم الجلسات العلاجية: تم تقسيم البرنامج إلى ١٨ جلسة بمعدل جلسة أو جلستين أسبوعياً. تم تصميم كل جلسة لتتناول موضوعاً محدداً مع استخدام الأنشطة والتمارين التطبيقية لتعزيز الفهم وتطبيق المهارات المكتسبة.
٥. اختيار الأدوات والتقنيات العلاجية: تم اختيار الأدوات المناسبة وتقنيات التدريب على مهارات إدارة الوقت والتحكم في الدوافع.
٦. إعداد خطة التقييم: تم وضع خطة لتقييم فعالية البرنامج على ثلاثة مستويات: قبل البدء في البرنامج (القياس القبلي)، بعد إتمام البرنامج (القياس البعدي)، وبعد مرور فترة زمنية (القياس التبعي). استخدمت مقاييس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والمقاييس النفسية الأخرى لقياس الأعراض.
٧. تحديد العينة المستهدفة: تم تحديد العينة المستهدفة من الطلاب الجامعيين الذين يعانون من أعراض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بناءً على معايير محددة مثل درجاتهم على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.
٨. إعداد المواد التعليمية: تم إعداد المواد التعليمية التي سيتم استخدامها في البرنامج، مثل العروض التقديمية، الكتيبات الإرشادية، التمارين العملية، وأدوات التقييم.

٩. التخطيط للمتابعة والدعم: تم تصميم خطة للمتابعة بعد انتهاء الجلسات، تشمل توفير دعم مستمر للمشاركين، بالإضافة إلى تقديم تغذية راجعة فردية حول تقدمهم في تطبيق ما تعلموه من مهارات وتقنيات.
١٠. التدريب على تنفيذ البرنامج: تم تدريب الميسرين أو المعالجين الذين سيقومون بتنفيذ البرنامج على كيفية تقديم الجلسات، التعامل مع المشاركين، ومتابعة تقدمهم، مع ضمان الالتزام بالأسس الإرشادية والمعرفية السلوكية.
١١. تطبيق البرنامج: تم تطبيق البرنامج على العينة المستهدفة، مع مراعاة تخصيص الوقت والموارد اللازمة لتنفيذ كل جلسة بشكل فعال، ومتابعة المشاركين طوال فترة البرنامج.
١٢. تحليل وتفسير البيانات: بعد تطبيق البرنامج، تم جمع البيانات من خلال المقاييس التي تم استخدامها لتقييم إيمان مواقع التواصل الاجتماعي، وتحليل النتائج لتحديد فعالية البرنامج في تقليل الإدمان وتحسين التفكير الإيجابي لدى المشاركين.
١٣. إجراء التعديلات اللازمة: بناءً على تحليل البيانات، تم تعديل بعض الجوانب في البرنامج إذا لزم الأمر لتحسين فعاليته في المستقبل، وضمان تحقيق الأهداف الإجرائية المرجوة.

إعداد أدوات البحث وتشمل:

للتحقق من أهداف الدراسة الحالية والتحقق من فروضها، قامت الباحثة باستخدام الأدوات التالية:

١. مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي
٢. برنامج قائم على إدارة الوقت

نتائج البحث:

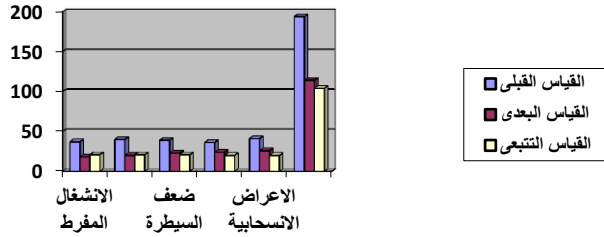
أولاً: نتائج الاحصاء الوصفي لبيانات الدراسة

تم حساب قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية للدرجات التي حصل المشاركون في عينة الدراسة الميدانية، على مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية)، في القياسات: القبلي، والبعدي والتتبعي، ويوضح جدول (١) النتائج التي تم الحصول عليها.

جدول (١) قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية للدرجات التي حصل المشاركون في عينة الدراسة الميدانية، على مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) في القياسات: القبلي، والبعدي والتتبعي (ن=٤٠)

القياس القبلي		القياس البعدي		القياس التتبعي		الأبعاد الفرعية للمقياس
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
٣٧.٩٨	٢.٧٥	١٨.٥٥	٢.٤٨	٢١.١٧	١.٠٦	الانتماء المفرط بمواقع التواصل الاجتماعي
٤٠.١٥	٢.٥٦	٢٠.٤٣	٢.٦٨	٢١.٣٧	١.٠٨	الاعتماد العاطفي والتفاعل المفرط
٣٩.١٣	٣.٣١	٢٣.٦٣	٢.٦٢	٢١.٣٢	١.٠٤	ضعف السيطرة وصعوبة تقليل الاستخدام
٣٦.٤٥	٢.٥١	٢٤.٩٠	٢.٧٣	٢٠.٢٢	١.٣٩	التأثير السلبي على الحياة اليومية
٤١.٥٨	٣.١٢	٢٦.٤٨	٣.٢٦	٢٠.٨٧	٠.٧٦	الاعراض الانسحابية عند التوقف
١٩٤.٣٣	١٠.٥٣	١١٤.٧٨	١١.٢٩	١٠٤.٩٧	١.٢٥	الدرجة الكلية على إيمان مواقع التواصل الاجتماعي

ويمكن ترجمة قيم متوسطات الدرجات التي حصل عليها المشاركون في عينة الدراسة الميدانية في القياسات: القبلي والبعدي والتتبعي على مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي، الى رسم بياني يوضحه شكل (١).



شكل (١) رسم بياني لقيم متوسطات الدرجات التي حصل عليها المشاركون في عينة الدراسة الميدانية في القياسات: القبلي والبعدي والتتبعي على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

ثانيا: نتائج الفرض الأول ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطلاب في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج.

وللتحقق من قبول أو رفض هذا الفرض تم معالجة بيانات الدراسة باستخدام اختبار ويلكوكسون للمجموعات المرتبطة، ويوضح جدول (٢) قيمة Z ومستوى دلالتها للفروق بين متوسطي رتب درجات المشاركين في المجموعة التجريبية على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدي.

جدول (٢)

قيمة (Z) ومستوى دلالتها للفروق بين متوسط درجات المشاركين
بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس ادمان
مواقع التواصل الاجتماعي باستخدام اختبار ويلكوكسون (ن = ٤٠)

المتغير	القياس	توزيع الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الاتصال المفرط بمواقع التواصل الاجتماعي	قبلي	الموجبة	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٣١	دالة عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٧٥ كبير جدا
	بعدي	السالبة	٤٠,٠٠	٢٠,٥٠	٨٢٠,٠٠			
		المتساوية	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠			
الاعتماد العاطفي والتفاعل المفرط	قبلي	الموجبة	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٢٤	دالة عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٧٤ كبير جدا
	بعدي	السالبة	٤٠,٠٠	٢٠,٥٠	٨٢٠,٠٠			
		المتساوية	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠			
ضعف السيطرة وصعوبة تقليل الاستخدام	قبلي	الموجبة	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٤٠	دالة عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٧٦ كبير جدا
	بعدي	السالبة	٤٠,٠٠	٢٠,٥٠	٨٢٠,٠٠			
		المتساوية	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠			
التأثير السلبي على الحياة اليومية	قبلي	الموجبة	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٥٨	دالة عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٧٩ كبير جدا
	بعدي	السالبة	٤٠,٠٠	٢٠,٥٠	٨٢٠,٠٠			
		المتساوية	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠			
الاعراض الانسحابية عند التوقف	قبلي	الموجبة	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٢٠	دالة عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٧٣ كبير جدا
	بعدي	السالبة	٤٠,٠٠	٢٠,٥٠	٨٢٠,٠٠			
		المتساوية	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠			
الدرجة الكلية على المقياس	قبلي	الموجبة	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٥١٥	دالة عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٧٦ كبير جدا
	بعدي	السالبة	٤٠,٠٠	٢٠,٥٠	٨٢٠,٠٠			
		المتساوية	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠			

يعرض جدول (٢) نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق بين متوسطات درجات المشاركين في المجموعة التجريبية على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدي، وذلك على عينة مكونة من ٤٠ مشاركًا. يوضح الجدول أن جميع المتغيرات الفرعية للمقياس، بالإضافة إلى الدرجة الكلية، أظهرت فروقًا دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١)، حيث كانت جميع قيم Z مرتفعة (تتراوح حول ٥.٥)، مما يشير إلى وجود تغيرات واضحة في درجات المشاركين بعد تطبيق البرنامج التدخلي.

يتضح من الجدول أن جميع متوسطات الرتب في القياس البعدي جاءت أقل بكثير مقارنة بالقياس القبلي، وهو ما يعكس تحسنًا ملموسًا في تقليل مظاهر

الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي. إضافة إلى ذلك، تشير قيم حجم التأثير، التي تراوحت بين ٠.٨٧٣ و ٠.٨٧٩، إلى أن الأثر التدخلّي كان كبيراً جداً (وفقاً لمعايير كوهن)، مما يؤكد فاعلية البرنامج في تقليل الأعراض المختلفة لإدمان مواقع التواصل، بما في ذلك الانشغال المفرط، الاعتماد العاطفي، ضعف السيطرة، التأثير السلبي على الحياة اليومية، والأعراض الانسحابية.

مناقشة النتائج:

يُظهر جدول (٢) تأثير البرنامج التدخلّي على مختلف أبعاد إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المشاركين، حيث تعكس فروق ويلكوكسون دلالة إحصائية عالية في جميع المتغيرات. هذا يشير إلى أن البرنامج لم يقتصر على تحسين جانب واحد من الإدمان، بل أثر بشكل شامل على مكونات السلوك الإدماني المختلفة.

١. الانشغال المفرط والاعتماد العاطفي:

أظهرت نتائج الجدول تراجعاً كبيراً في الانشغال المفرط بمواقع التواصل والاعتماد العاطفي والتفاعل المفرط. يعد هذان البعدان من أبرز مؤشرات الإدمان الرقمي، حيث يعبر الأول عن استحواذ استخدام المواقع على جزء كبير من الوقت والانتباه، بينما يعكس الثاني الحاجة النفسية العميقة للاتصال والتفاعل عبر المنصات الرقمية (Kuss & Griffiths, 2017). ويُفسر التحسن هنا بأن البرنامج التدخلّي قد وفر أدوات معرفية تساعد المشاركين على التعرف على الأنماط العاطفية والسلوكية التي تدفعهم للاعتماد المفرط على هذه المنصات، كما ساعدهم على تطوير مهارات الانفصال المؤقت والحد من الاستجابة المفرطة للمحفزات الرقمية.

٢. ضعف السيطرة وصعوبة تقليل الاستخدام:

النتائج تدل على تحسن ملحوظ في القدرة على التحكم بالوقت والحد من الاستخدام المفرط، وهذا مؤشر مهم على نجاح البرنامج في معالجة جانب ضبط النفس، وهو جانب رئيسي في علاج الإدمان السلوكي (Brand et al., 2019). حيث يشير ضعف السيطرة إلى اضطراب القدرة على تنظيم السلوك الرقمي، وهذا غالباً ما يكون مرتبطاً بمشكلات في تنظيم الانفعالات والاندفاعية. البرامج التدخلية الفعالة تسعى إلى تعزيز مهارات التحكم الذاتي مثل ضبط الانفعالات وتأجيل الإشباع، الأمر الذي ينعكس في انخفاض ملحوظ في درجات هذا البعد.

٣. التأثير السلبي على الحياة اليومية والأعراض الانسحابية:

ظهرت أكبر أحجام التأثير في بعدي التأثير السلبي على الحياة اليومية والأعراض الانسحابية. يشير ذلك إلى أن التدخل لم يعالج فقط كمية الاستخدام، بل أثر على جودة حياة المشاركين من خلال تقليل الآثار السلبية للاستخدام المفرط، مثل تدهور العلاقات الاجتماعية، ضعف الأداء الأكاديمي أو المهني، والاضطرابات النفسية المرتبطة (Cheng et al., 2020). كما أن التخفيف من الأعراض الانسحابية يعكس قدرة البرنامج على تقديم استراتيجيات مواجهة فعالة تساعد الأفراد على التعامل مع التوتر والقلق الناتج عن تقليل استخدام المنصات، مما يقلل من احتمالات الانتكاس ويعزز استمرارية التغيير (Young, 2011).

٤. الدرجة الكلية على المقياس:

تظهر النتيجة الإجمالية انخفاضاً كبيراً في درجة الإدمان، مما يعكس فعالية شاملة للتدخل. وهذا يتفق مع نتائج مراجعات منهجية للدراسات التي تبين

أن التدخلات السلوكية المعرفية وبرامج المهارات الاجتماعية تُعد من أنجح الطرق لمعالجة إدمان الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي (Winkler et al., 2013). إذ توفر هذه البرامج بيئة آمنة لتعلم كيفية تعديل التفكير السلبي والتحكم في السلوك، مما يسهل تحسين الحالة النفسية والسلوكية للمشاركين.

ويمكن تفسير النتائج الإيجابية التي أظهرها البرنامج التدخل في تقليل مظاهر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي عبر عدة آليات نفسية متكاملة، تتوافق وتتغذى بدورها على الأسس النظرية للتفكير الإيجابي. أولاً، يعزز البرنامج الوعي الذاتي والمراقبة الذاتية، حيث يُمكن المشاركين من ملاحظة وتقييم سلوكياتهم الرقمية بموضوعية، ما يتيح لهم اتخاذ قرارات واعية تجاه استخدامها. لا يقتصر هذا الوعي على الإدراك السلوكي فقط، بل يتوسع ليشمل تبني منظور نقائلي نحو القدرة على التغيير، حيث يشجع التفكير الإيجابي الأفراد على الاعتقاد بإمكانيتهم التحكم في سلوكياتهم، وهو ما يؤكد عليه Billieux وآخرون (٢٠١٥) في أهمية تعزيز الوعي الذاتي كمدخل رئيسي للتغيير.

ثانياً، من خلال إعادة تشكيل العادات، يعمل البرنامج على استبدال السلوكيات الإدمانية بأنشطة بديلة تحقق إشباعاً نفسياً واجتماعياً إيجابياً. هذا التغيير السلوكي يتمشى مع نموذج تكوين العادات الذي يبرز أهمية التكرار والبيئة الداعمة لبناء روتين جديد (Lally et al., 2010)، وفي الوقت نفسه يعزز التفكير الإيجابي هذا التحول من خلال تحفيز المشاركين على رؤية هذه الأنشطة البديلة كفرص للنمو الشخصي وتحسين جودة الحياة، ما يعزز الدافعية للاستمرار ويقلل من احتمالية العودة للسلوك القديم.

ثالثاً، يساعد البرنامج في التكيف مع الأعراض الانسحابية التي قد تصاحب تقليل الاستخدام، من خلال توفير استراتيجيات مثل تمارين الاسترخاء وإعادة التقييم المعرفي، التي تعيد صياغة تجربة الانسحاب كمرحلة مؤقتة ومؤدية إلى تحسن حقيقي. هنا يظهر دور التفكير الإيجابي في تقديم إطار نفسي يدعم الصبر والمثابرة، ويحول تجربة الأعراض الانسحابية من معاناة سلبية إلى تحدٍ يمكن التحكم فيه، مما يقلل من القلق ويخفف من احتمالات الانتكاس (Young, 2011).

وأخيراً، يعزز البرنامج التمكين النفسي من خلال زيادة الكفاءة الذاتية والثقة بالقدرة على التحكم في السلوك. وهذا يتوافق مع نظرية Bandura (١٩٩٧) التي تؤكد على أن الشعور بالتمكين هو عامل حاسم لاستدامة التغيير. ويعمل التفكير الإيجابي على بناء صورة ذاتية متفائلة ومُحفزة، مما يجعل الأفراد أكثر استعداداً للتعامل مع التحديات بثقة وثبات.

بالتالي، فإن التفاعل المتكامل بين هذه الآليات: الوعي الذاتي والتفكير الإيجابي، إعادة تشكيل العادات مع تعزيز النظرة التفاؤلية، التكيف الإيجابي مع الأعراض الانسحابية، والتمكين النفسي، يشكل أساساً قوياً لنجاح البرنامج التدخل. ويبرز هذا الدمج أهمية اعتماد استراتيجيات علاجية شاملة تجمع بين الأساليب السلوكية والمعرفية والإيجابية لتحقيق تغيير مستدام وفَعَال في سلوكيات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

المراجع:

أولاً المراجع العربية:

نجاح السميرى (٢٠٢١) فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لزيادة القدرة على التحمل النفسي لدى مصابي مسيرات العودة وأثره على الثقة بالنفس لديه. مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية، جامعة الأقصى، ٧٤، ٩-٥٢ .

أسماء خليوى (٢٠١٧). الإضطرابات النفسية المرتبطة بإستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٥ (٤)، ٦١-١٠١

خلود الزهراني (٢٠٢٠). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق . مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ١١٠ع.

سارة لحرش (٢٠٢٠) التفكير الإيجابي وعلاقته بإدمان الإنترنت لدى عينة من طلبة علم النفس . ماجستير . علم النفس العيادي. جامعة محمد بوضياف، المسيلة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. الجزائر. المسيلة.

سالم الشهري (٢٠١٩). إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالحكم الأخلاقي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة بيشة، المجلة العلمية للبحوث والنشر العلمي ،كلية التربية ،جامعة أسيوط، ٣٥، (١)

سامية سلامة، محمد السيد، أميمة كامل. (٢٠١٧). شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة. بحوث في التربية النوعية، جامعة القاهرة - كلية التربية النوعية، ع ٣٠ ، ١١٧٢-١٢٠١

سلطان الزهراني (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض السلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة الباحة. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٧ (١)، ٣١٠-٣٣٤.

سها أبوزيد (٢٠١٣). استخدام أساليب الإرشاد الجمعي في خدمة الجماعة وإكساب الشباب المهارات الحياتية. مجلة الدراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، ١٨ (٤).

سهم سدخان (٢٠١٥). التفكير الإيجابي وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، ١١٢ ، ٤٩٤-٥٤٧ .

صبحي الكفوري ، فريدة السماحي، محمود الرويني ، (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف الشعور بالفوبيا الاجتماعية لدى الأطفال الصم. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ - كلية التربية، ٢٠ (١)

طه حسين (٢٠٠٤). الإرشاد النفسي النظرية، التطبيق، التكنولوجيا، عمان، دار الفكر.

عادل الصادق، محمد خليل. (٢٠١٧). فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب

الجامعة. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، جامعة دمنهور -
كلية التربية، ٩ (٣)، ٧٩-١٢٠.

عبدالعزیز العنزی. (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتعزيز
ممارسة السلوك الصحي لدى الشباب. المجلة الدولية للعلوم
التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية
البشرية، ع ٥١، ١١-٤٢.

عظيمة السلطاني (٢٠١٠). تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على
التصور الذهني للاعبين الشباب لكرة السلة. مجلة علوم
التربية، مج ٣، ع ٤٥، ٣-٦٦.

عماد الشربيني. (٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي
السلوكي في تنمية الأمل لدى طلاب كلية التربية جامعة
دمنهور. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ - كلية التربية،
مج ١٧، ع ٤٩، ٦-١٠٦.

محمد شاهين (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي في خفض
إدمان الإنترنت لدى عينة من الطالبة الجامعيين. مجلة جامعة
الأقصى، (سلسلة العلوم الإنسانية) مج ١٩، ع ٢، ٣٩٠-٣٥٨.

محمد شاهين ، ريمان جودة. (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي معرفي
سلوكي في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض الشعور بالخجل
لدى الطالبة المراهقين في القدس. مجلة جامعة القدس المفتوحة
للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، جامعة القدس
المفتوحة، ١٢ (٣٦)، ٣٣-٥٢.

نجلاء صالح (٢٠٢٠). أساليب استخدام المناقشة الجماعية وتنمية التفكير لدى الشباب الجامعي. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، ٣(٤٩)

وئام حمدين، محمود العطار ، آمال باظة. (٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين مفهوم الذات لدى الأطفال الصم. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ - كلية التربية، ١٨(٢)، ٢٢٩-٢٥٨.

ياسرة أيوب، 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 جامعة الأقصى، غزة ، ١٦(٣)

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman.
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162.

- Billieux, J., Philippot, P., Schmid, C., Maurage, P., & de Mol, J. (2015). Is dysfunctional use of the mobile phone a behavioural addiction? Confronting symptom-based versus process-based approaches. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22(5), 460-468.
- Lally, P., Van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998-1009.
- Pontes, H. M., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2021). Clinical psychology of internet addiction: From measurement to treatment. *Current Addiction Reports*, 8, 1-7.
- Pontes, H. M., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2021). Clinical psychology of Internet addiction: A critique of current assessment approaches. *Clinical Psychology Review*, 87, 102034.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & behavior*, 10(5), 671-679.