

برنامج ترويحى للخدمن إدمان الهاتف المحمول لدي بعض طلاب الجامعة

* أ.د/ هاله محمد عمر الصبي

** د/ يحيى خيرى أحمد العجيزي

مقدمة ومشكلة البحث :

الطالب الجامعي هو محور اهتمام الجامعة، ولذلك أصبح تطوير هذه الفئة أمر عاجل لرفع مستواها الفنى والمهارى والبدني والعقلي والنفسي، فالحياة الجامعية هي الخطوة الأولى لتحقيق الطلاب لذاتهم، فتعمل الجامعات على توفير السبل المختلفة لخدمة طلابها وتحسين مستوى معيشتهم بشكل عام، كما ينبغي على كافة المسؤولين داخل الجامعة دراسة حالة الطلاب وما يتعرضون له من مشكلات لوضع الحلول لها.

وظلاب الجامعة هم الأكثر استخداما لتكنولوجيا الاتصال، واقبالا عليها وخاصة بعد دخول الهاتف المحمول إلى حياتهم، حيث أن حوالي ٤٠% من طلاب الجامعة يستخدمون يوميا الهاتف المحمول لمدة تزيد عن ٤ ساعات من أجل اجراء المكالمات أو لارسال واستقبال الرسائل النصية، واستخدامات تطبيقات التواصل الاجتماعي. (٢٠ : ٩٣)

كما يتبين أن الهاتف المحمول واحدا من الأدوات التكنولوجية الأوسع انتشارا في شتى انحاء العالم الأمر الذي جعله في الآونة الأخيرة واحدا من أكثر الأجهزة استخداما من قبل الطلاب، لأنه وسيلة مهمة للتواصل مع الآخرين. (١٦ : ٣٧٣)

وعلى الرغم من مزايا استخدامات الوسائط التكنولوجية بصفة عامة وتطبيقات الهاتف المحمول بصفة خاصة، إلا أن الإستخدام المفرط للهاتف المحمول يسبب مشاكل متنوعة على المستويين الفردي والاجتماعي مثل العزلة والعدوان والاصابة بتشوهات القوام. (١٥ : ٤١٧)

بالإضافة إلى أن من أهم الاعتبارات المرتبطة بإستخدام الهاتف المحمول أنه قد يصبح غير قابل للتحكم أو متزايد الاستخدام، حيث يؤثر على الحياة اليومية بشكل سلبي، ولذا يجب على القائمين على الترويح ببرامجه المختلفة أن يعملوا على توفير أنشطة متنوعة تساعد الطلاب على استغلال وقت الفراغ في أنشطة هادفة وبناءة تساعدهم على الاستغناء عن الهاتف المحمول. (١٨ : ٦٣٢)

كما يتضح أن مصطلح ادمان الهاتف المحمول من المصطلحات الحديثة في العلوم النفسية والاجتماعية، حيث يطلق مصطلح الإدمان وفقا للنموذج الطبي على الافراد الذين

* أستاذ الترويح الرياضي بقسم الإدارة والترويح الرياضي- كلية التربية الرياضية- جامعة طنطا.

** مدرس بقسم الإدارة والترويح الرياضي- كلية التربية الرياضية- جامعة طنطا.

تظهر عليهم مظاهر الانسحاب والتحمل المرتبطة بالاعتماد على المواد الكحولية والمخدرات والعقاقير، ويندرج إدمان الهاتف المحمول تحت ما يطلق عليه الإدمان السلوكي أو السلوك شبه الإدماني، والسلوك شبه الإدماني هو أمر صعب للغاية بسبب تنوع الأعراض المرتبطة به، فهناك تنوع كبير في وظائف الهاتف المحمول، حيث لم يعد الهاتف المحمول مجرد أداة للتواصل، بل أصبح لا غني عنه في الحياة الاجتماعية. (٣ : ١٣٨)، (١٢ : ٤٤)

ويوفر الترويج وبرامجه فرص عظيمة لطلاب الجامعة حيث يعمل على اشباع حاجاتهم وذلك من خلال الأنشطة الترويحية المتنوعة التي تؤثر تأثير إيجابي على الطلاب وخصوصا في العادات والاتجاهات السائدة بينهم، بالإضافة إلى التخلص من الوحدة والانزالية. (٩ : ٣٥)

كما يعمل الترويج ببرامجه على استغلال وقت الفراغ في أنشطة هادفة وبناءة، تمارس وفق رغباتهم واحتياجاتهم، كما أنها تكسب ممارسيها مواهب وقدرات تساعدهم على القيادة، كما أنها مصدر السعادة والسرور. (٧ : ٤٥)

وتتعدد الأنشطة الترويحية التي يمارسها الطلاب في أوقات فراغهم مثل الأنشطة الرياضية والفنية والثقافية والاجتماعية والخلوية، والتي تساعدهم على تكوين شخصية متكاملة وحسن إدارة وقت فراغهم، والحصول على صحة جسدية وعقلية ونفسية متوازنة. (٦ : ٥)

وقد أصبح طلاب الجامعة أكثر إنشغالا بالهاتف المحمول، والاعتماد عليه في كافة الأنشطة، الأمر الذي يظهر خوفهم من فقدانه أو الابتعاد عنه، مما يعيق اندماجهم مع الآخرين، الأمر الذي ينعكس بدوره على جودة الأداء، لأسباب قد تكون موضوعية بتعدد تطبيقات الهاتف المحمول، أو أسباب تتعلق بالجوانب النفسية أو الاجتماعية، وهي الاعتماد الكلي على الهاتف المحمول في كافة الأنشطة الحياتية عن طريق الاستخدام الغير منضبط، وإهمال كافة الأنشطة اليومية وأنشطة وقت الفراغ الأخرى، والنظر الى الهاتف بإستمرار. (٩ : ١٠)

ومن خلال نتائج الدراسات التي اشارت الى أهمية دراسة إدمان الهاتف المحمول كدراسة "أسماء محمد غريب" (٢٠١٩) (١)، ودراسة "جاينولي وآخرون" (and Jiayu Li) (others) (٢٠٢١) (١٤)، ودراسة "يالي زانج وآخرون" (Yali Zhang and others) (٢٠٢١) (١٩)، ودراسة "نيل سيلوين وجاسبر آجار" (Jesper Neil Selwyn, Agaard) (٢٠٢١) (١٧)، حيث أشارت إلى ضرورة الحد من مخاطر استخدام الهاتف المحمول لدى فئات المجتمع المختلفة بهدف الحفاظ على صحة وسلامة الافراد، وهذا ما دعي الباحثان إلى التوجه حول دراسة إدمان الهاتف المحمول، ولكن هذه الدراسات لم تضع أي

برامج ترويحية كعامل أساسي لحل المشكلة، وبعد اطلاع الباحثان على المراجع المرتبطة بالترويح مثل مرجع "محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز مصطفى" (٢٠٠٩)(٩)، "أماني البطرأوي ومحمد سلامة" (٢٠١٣)(٢)، "كمال عبد الحميد إسماعيل" (٢٠١٥)(٧)، وجد الباحثان أن المحور الأساسي للترويح وبرامجه هو تحقيق السعادة الشخصية وكذلك مساعدة الممارسين في التخلص من العزلة وحسن استغلال وقت الفراغ في أنشطة هادفة وبناءة، كما أن الترويح أصبح لاغني عنه في الحياة الحديثة، فالبرامج الترويحية تشتمل علي مجموعة من الأنشطة المنظمة التي تبعث السعادة والسرور في نفوس الممارسين كما تساعد على علاج العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن إدمان الهاتف المحمول.

وفي ضوء ما سبق تتضح لنا مشكلة البحث الحالي والمتمثلة في ادمان الهاتف المحمول لطلاب الجامعة، حيث يقضي الطلاب أوقات طويلة أمام شاشات الهاتف المحمول، سواء في المحادثات الالكترونية أو تصفح مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة أو مشاهدة الفيديوهات أو ممارسة الألعاب الالكترونية عليه، مما يؤثر على تكوين شخصية هؤلاء الطلاب بصورة سلبية، فالطلاب المدمنين للهاتف المحمول لا يمارسون أي نوع من أنواع الأنشطة الترويحية في أوقات فراغهم، ولذا رأي الباحثان ضرورة أن يتعرف هؤلاء الطلاب على أنشطة أخرى من خلال ممارستها في صورة برنامج ترويحي منظم لممارستها في وقت الفراغ عوضا عن استخدام الهاتف المحمول.

ومن هنا نبعت فكرة البحث حيث يرى الباحثان ضرورة بناء برنامج ترويحي للحد من إدمان الهاتف المحمول لبعض طلاب الجامعة، ومما تقدم يتبين لنا حداثة الموضوع قيد البحث ويضفي عليه أهمية وضرورة لإجرائه.

هدف البحث:

الحد من إدمان الهاتف المحمول لبعض طلاب الجامعة من خلال البرنامج الترويحي.

فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في إدمان الهاتف المحمول لدى بعض طلاب جامعة طنطا لصالح القياس البعدي من خلال البرنامج الترويحي.

مصطلحات البحث:

- البرنامج الترويحي:

هو مجموعة من الأنشطة الترويحية المنظمة تحت إشراف رائد ترويحي بهدف تنمية المعلومات والمهارات والحد من فقدان السيطرة على الوقت في استخدام الهاتف المحمول،

والحد من الاعتماد النفسي على استخدام الهاتف المحمول، والحد من المشكلات النفس-اجتماعية لاستخدام الهاتف المحمول والشعور بالسعادة لطلاب الجامعة. (تعريف إجرائي)

- إدمان الهاتف المحمول:

هو أحد صور الإدمان السلوكي الناتج عن الاعتماد النفسي على استخدام الهاتف المحمول، والذي يترتب عليه عدد من المشكلات النفس - اجتماعية نتيجة فقدان السيطرة على الوقت في استخدامه. (١٠ : ١٩)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي من خلال التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الواحدة، وذلك للتعرف على فعالية البرنامج الترويجي للحد من إدمان الهاتف المحمول لطلاب الجامعة وذلك خلال مدة إجراء التجربة.

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث طلاب الفرقة الثالثة البنين بكلية التربية الرياضية بجامعة طنطا والبالغ عددهم (٣٥٠) طالب للعام الجامعي ٢٠٢٠م / ٢٠٢١م، كما تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث بعدد يبلغ (٤٠) طالب بنسبة مئوية قدرها (١١.٤٠%)، لتطبيق البرنامج المقترح عليهم، كما تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٦) طالب بنسبة مئوية قدرها (٤.٦٠%) من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وجدول (١) يوضح حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصلي.

جدول (١)

حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصلي

م	العينة	عدد الطلاب	النسبة المئوية %
١	العينة الأساسية	٤٠	١١.٤٠%
٢	عينة الدراسة الاستطلاعية	١٦	٤.٦٠%
٣	باقي أفراد المجتمع	٢٩٤	٨٤%
٤	إجمالي المجتمع الأصلي	٣٥٠	١٠٠%

أسباب اختيار عينة البحث:

- ١- توافر الإمكانيات والأدوات والملاعب اللازمة لتطبيق البرنامج الترويجي المقترح.
- ٢- تمتع طلاب الفرقة الثالثة بمعلومات كافية عن الترويج وأنشطته عن باقي طلاب الكلية لأنهم قاموا بدراسة مقرر عن الترويج خلال الثلاث سنوات بالكلية.

٣- طلاب الجامعة البنين هم أكثر الفئات استخداما للهاتف المحمول بشكل يومي مستمر، وذلك لأن الطالبات البنات دائما مشغولون أكثر بالذاكرة وأعمال المنزل، ولذا إيمانهم للهاتف المحمول أقل من البنين.

كما تم مراعاة أن الحالة الاجتماعية لأسرة الطلاب قيد البحث مستقرة ومستوي دخلها متوسط، وقام الباحثان بالتأكد من إعتدالية عينة البحث في المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول (٢).

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لتوصيف اجمالي عينة البحث في المتغيرات الاساسية لبيان اعتدالية البيانات ن = ٤٠

٥	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطم	الالتواء
محاور مقياس إيمان الهاتف المحمول							
١	فقدان السيطرة على الوقت في استخدام الهاتف المحمول	درجة	٣٠.٥٢	٢٩.٠٠	٣.١٧	١.٢٦-	١.٤٤
٢	الاعتماد النفسي على استخدام الهاتف المحمول	درجة	٢٧.٠٢	٢٧.٠٠	٣.٠٦	١.٣٣-	٠.٠٢
٣	المشكلات النفس - إجتماعية لاستخدام الهاتف المحمول	درجة	٣٠.٨٥	٢٩.٠٠	٣.٢٧	١.٥٢-	١.٧٠
	الدرجة الكلية لمقياس إيمان الهاتف المحمول	درجة	٨٨.٤٠	٨٧.٠٠	٥.٧٣	٠.٢٧	٠.٧٣

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاجمالي عينة البحث في مقياس إيمان الهاتف المحمول (فقدان السيطرة على الوقت في استخدام الهاتف المحمول، الاعتماد النفسي على استخدام الهاتف المحمول، المشكلات النفس- إجتماعية لاستخدام الهاتف المحمول) قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (٠.٠٢) كأقل قيمة و(١.٧٠) كأكبر قيمة أي أن الدرجات تنحصر بين (٣±) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

استخدم الباحثان الأدوات والوسائل التي تساعد على تحقيق هدف البحث، وهي على

النحو التالي :

١- مقياس إيمان الهاتف المحمول إعداد (مصطفى عبد المحسن الحديبي ٢٠٢١) مرفق (٢)

٢- البرنامج التروحي المقترح إعداد (الباحثان) مرفق (٣)

١- مقياس إيمان الهاتف المحمول إعداد (مصطفى عبد المحسن الحديبي ٢٠٢١) مرفق (٢):
يهدف إلى قياس إيمان الهاتف المحمول لطلاب الجامعة ويتكون من (٢٦) عبارة،
موزعة على المحاور (فقدان السيطرة على الوقت في استخدام الهاتف المحمول، الاعتماد
النفسي على استخدام الهاتف المحمول، المشكلات النفس- إجتماعية لاستخدام الهاتف
المحمول) فالمحور الأول يشمل العبارات رقم (٧، ٦، ٢٦، ١١، ٢٠، ٩، ١٨، ٨، ٢)
والمحور الثاني يشمل العبارات رقم (٢٤، ٥، ١٠، ١، ٤، ٣، ٢١، ١٩) والمحور الثالث
يشمل العبارات رقم (١٣، ١٥، ١٢، ١٤، ٢٣، ٢٥، ٢٢، ١٧، ١٦)، ويتم تصحيح المقياس
بحيث يعطي الباحثان درجة (٤) إذا كانت الإجابة بـ صحيح تماما، ويعطي درجة (٣) إذا
كانت الإجابة بـ صحيح إلى حد ما، ويعطي درجة (٢) إذا كانت الإجابة بـ غير صحيح إلى
حد ما، ويعطي درجة (١) إذا كانت الإجابة بـ غير صحيح تماما، أي أنه كلما زادت درجة
المقياس زاد إيمان الهاتف المحمول.

قام الباحثان بالتحقق من صدق وثبات المقياس وذلك بإجراء دراسة استطلاعية عن
طريق تطبيق هذا المقياس على عينة قوامها (١٦) طالب من مجتمع البحث وخارج عينة
البحث الأساسية في الفترة من يوم ٢٠٢١/٢/١٦م إلى يوم ٢٠٢١/٢/٢٥م، وقام الباحثان
بإيجاد الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع
الكلية لمحاور المقياس وبين المحور والمجموع الكلية لمحاور المقياس، وجدول رقم (٣)، (٤)
يوضح ذلك، كما قام الباحثان بإيجاد الثبات عن طريق معامل الارتباط بين التطبيق الأول
والتطبيق الثاني، وهذا ما يوضحه جدول (٥).

جدول (٣)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلية لمحاور مقياس
"إيمان الهاتف المحمول" ن=١٦

المحور الثالث			المحور الثاني			المحور الأول		
العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	٥	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	٥	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	٥
*.٨٠٧	*.٦٤٥	١	*.٥٢٨	*.٦٦٨	١	*.٦٩١	*.٦٣٥	١
*.٦٧٩	*.٦٧٩	٢	*.٦٠٩	*.٧٤١	٢	*.٧٠٦	*.٦٣٨	٢
*.٧١٤	*.٧٨٢	٣	*.٧١٨	*.٧٩٢	٣	*.٦٣٧	*.٦٤٨	٣
*.٧٩٢	*.٧٢٤	٤	*.٨٧٥	*.٧٥٩	٤	*.٦٩٣	*.٧٤٢	٤
*.٦٩٤	*.٧٦٠	٥	*.٦٣٨	*.٥٣٨	٥	*.٦٣٨	*.٧١٠	٥
*.٥٤٧	*.٦٥١	٦	*.٦١٨	*.٤٩٨	٦	*.٦١٨	*.٧٣٧	٦
*.٥٦٨	*.٥٧٥	٧	*.٨٠٧	*.٧٠٩	٧	*.٧٤٣	*.٧٧٥	٧
*.٧٠٩	*.٧٧١	٨	*.٦٧٩	*.٧١١	٨	*.٥٤٦	*.٦٢٣	٨
*.٦٣٥	*.٦٦٦	٩				*.٥٨٠	*.٦٤٥	٩

قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٨٢

يوضح جدول (٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والبعد وبين العبارة والمجموع الكلي للأبعاد حيث تراوحت معامل الارتباط بين العبارة ومحورها بنسبة (٠.٧٩٢) كأكبر قيمة، وبنسبة (٠.٤٩٨) كأصغر قيمة، وتراوح معامل الارتباط بين العبارة والمجموع الكلي للأبعاد ما بين (٠.٨٧٥)، كأكبر قيمة، (٠.٥٢٨) كأصغر قيمة، بينما بلغت قيمة r الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = (٠.٤٨٢)، مما يشير إلي صدق الاتساق الداخلي لمقياس إدمان الهاتف المحمول لطلاب الجامعة.

جدول (٤)

صدق الاتساق الداخلي بين المحور والمجموع الكلي لمحاور مقياس "إدمان الهاتف المحمول" $n = 16$

م	المحاور	معامل الارتباط
١	فقدان السيطرة على الوقت في استخدام الهاتف المحمول	*٠.٧٦٥
٢	الاعتماد النفسي على استخدام الهاتف المحمول	*٠.٧٨١
٣	المشكلات النفس - إجتماعية لاستخدام الهاتف المحمول	*٠.٨٠٦
	المجموع الكلي	*٠.٧٦٣

قيمة r الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٨٢

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع المحور وبين المجموع الكلي للمحاور لمقياس إدمان الهاتف المحمول لطلاب الجامعة، حيث تراوح معامل ارتباط المحور مع المقياس ككل (٠.٨٠٦) كأكبر قيمة، (٠.٧٦٥) كأصغر قيمة، بينما بلغت قيمة r الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٨٢

الثبات لمقياس إدمان الهاتف المحمول لطلاب الجامعة:

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات لمقياس "إدمان الهاتف المحمول" لدى عينة التقنيين $n=16$

م	المحاور	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س	ع±	س	ع±	
١	فقدان السيطرة على الوقت في استخدام الهاتف المحمول	درجة	٣٠.٩٣	٣.٤١	٣١.١٨	٣.٠١	٠.٦٦٨
٢	الاعتماد النفسي على استخدام الهاتف المحمول	درجة	٢٧.٣١	٢.٩٣	٢٧.٢٥	٢.٧٠	٠.٧٣٩
٣	المشكلات النفس - إجتماعية لاستخدام الهاتف المحمول	درجة	٣٠.٩٤	٣.٣٧	٢٩.٩٣	٣.٢٥	٠.٨٤٩
	المجموع الكلي	درجة	٨٩.١٨	٥.٥٢	٨٨.٣٧	٥.٥١	٠.٩٠٧

قيمة r الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٨٢

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمحاور مقياس "إيمان الهاتف المحمول" حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٦٦٨) كأصغر قيمة، (٠.٨٤٩) كأكبر قيمة، وهي معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير إلى ثبات المقياس.

٢- البرنامج الترويحي المقترح : (إعداد الباحثان)

قام الباحثان ببناء البرنامج الترويحي المقترح بعد الاطلاع على مجموعة من المراجع العلمية والدراسات المرجعية مثل مرجع "عوض عبد الله الدرسي" (٢٠٠٧) (٥)، مرجع "محمد أحمد عبد السلام" (٢٠٠٨) (٨)، مرجع "كمال عبد الحميد إسماعيل" (٢٠١٥) (٧)، ودراسة "خالد إبراهيم حسين" (٢٠١٧) (٤)، ودراسة "تدي صبحي سليم" (٢٠١٨) (١١)، ودراسة "أسماء محمد غريب" (٢٠١٩) (١)، من خلال بناء مجموعة من الأنشطة والألعاب الترويحية المناسبة لطبيعة عينة البحث والإمكانات المتاحة والتي تهدف إلى تحقيق الشعور بالسعادة والمرح والثقة بالنفس والحد من إدمان الهاتف المحمول (فقدان السيطرة على الوقت في استخدام الهاتف المحمول، الاعتماد النفسي على استخدام الهاتف المحمول، المشكلات النفس - إجتماعية لاستخدام الهاتف المحمول) لطلاب الجامعة، وقد أجمع الخبراء في مجال الترويح وعددهم (٧) خبراء مرفق (١) على أهمية تلك الأنشطة والألعاب المقترحة في الحد من إدمان الهاتف المحمول لطلاب الجامعة والتي تمثلت في الأنشطة الثقافية والرياضية والفنية والاجتماعية، وتراوحت النسبة المئوية لآرائهم ما بين (٧١.٤٣٪) كأصغر نسبة و(١٠٠٪) كأكبر نسبة.

هدف البرنامج :

الحد من إدمان الهاتف المحمول لطلاب الجامعة، من خلال الحد من فقدان السيطرة على الوقت في استخدام الهاتف المحمول، والحد من الاعتماد النفسي على استخدام الهاتف المحمول، والحد من المشكلات النفس - اجتماعية لاستخدام الهاتف المحمول، وتحقيق السعادة الشخصية.

أسس وضع البرنامج :

- مقابلة احتياجات ورغبات الطلاب المستفيدين من البرنامج.
- التنوع في الأنشطة التي يشملها البرنامج الترويحي.
- يجب أن يوفر البرنامج الترويحي الفرص المتكافئة للجميع.
- يجب أن يقدم البرنامج الترويحي في الأوقات التي تتناسب مع الطلاب.

- اعتماد ميزانية تكفى لأن يصبح البرنامج حقيقة واقعة، ويحقق الأهداف المطلوبة منه.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة فى الأجهزة والأدوات المستعملة فى البرنامج.
- مراعاة عنصر الاثارة والتشويق.
- ان تتسم الأنشطة بطابع المرح والسرور.
- إقامة جو من الألفة بين أفراد العينة والباحثان.
- أن يتسم البرنامج بالمرونة.
- أن يتناسب البرنامج مع الزمن المحدد له والهدف منه.
- مصاحبة الموسيقى لأجزاء البرنامج الترويحي المناسبة لذلك.
- توفير عنصر الاختيارية فى استخدام الأدوات ونوع النشاط للطلاب المستفيدين.

النقاط التى يجب مراعاتها أثناء تنفيذ البرنامج :

- توفير الجو النفسى المناسب للطلاب لتنفيذ البرنامج.
- تقديم أنواع مختلفة من التشجيع والثناء على الطلاب قبل البدء فى تنفيذ الوحدات وأثناء تنفيذها وبعد التنفيذ.
- التحدث مع الطلاب بأسلوب سلس وبسيط والبعد عن التعقيد.

محتوي البرنامج الترويحي:

يحتوى البرنامج الترويحي المقترح فى صورته النهائية على الأجزاء التالية :

- الجزء التمهيدي :

يهدف هذا الجزء إلى إعداد الطلاب وتهيئتهم بدنيا ونفسيا وإدخال روح المرح والسرور والتحفيز على المشاركة الفعالة فى وحدات البرنامج، كما يهدف إلى الحد من إدمان الهاتف المحمول لطلاب الجامعة، ويحتوى هذا الجزء على أنشطة ترويحية ثقافية وأنشطة ترويح رياضي وألعاب صغيرة وألعاب على شكل مسابقات مع مصاحبة الموسيقى، ومدة هذا الجزء (٥) دقائق.

- الجزء الرئيسى :

يهدف هذا الجزء إلى الحد من إدمان الهاتف المحمول لطلاب الجامعة، ويحتوى هذا الجزء على أنشطة ترويح رياضي، وأنشطة ترويح فني، وأنشطة ترويح ثقافي، وأنشطة ترويح اجتماعي، وأنشطة ترويح خلوي، وكل الأنشطة ترويحية تتسم بالمرح والسرور وتتفق مع هدف الوحدة وكذلك هدف البرنامج، ومدة هذا الجزء (٣٠) دقيقة.

- الجزء الختامي :

يهدف هذا الجزء إلى تهدئة الطلاب واسترخاء الجسم والعودة إلى الحالة الطبيعية، وإدخال المرح والسرور عليهم والحد من إيمان الهاتف المحمول، ويحتوي هذا الجزء على أنشطة ترويح فني، وأنشطة ترويح ثقافي، ومدته (٥) دقائق.

الإطار الزمني للبرنامج :

تم تنفيذ البرنامج الترويحي المقترح بعد إنتهاء اليوم الدراسي، وقد اشتمل البرنامج الترويحي على (٢٤) وحدة ترويفية بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا وذلك لمدة (٨) أسابيع، وزمن الوحدة الواحدة (٤٠) دقيقة، والزمن الكلي للبرنامج (٩٦٠) دقيقة، والجدول رقم (٦) يوضح الإطار الزمني للبرنامج الترويحي.

جدول (٦)

الإطار الزمني للبرنامج الترويحي

شهران	الزمن الكلي للبرنامج
٣ وحدات	عدد الوحدات في الأسبوع
٢٤ وحدة - ٨ أسابيع	عدد الوحدات
٤٠ ق	زمن الوحدة
٥ ق	زمن تنفيذ الجزء التمهيدي في الوحدة الواحدة
٣٠ ق	زمن تنفيذ الجزء الرئيسي في الوحدة الواحدة
٥ ق	زمن تنفيذ الجزء الختامي في الوحدة الواحدة
$١٢٠ = ٣ \times ٤٠$ ق	إجمالي زمن الوحدات في الأسبوع
$٤٨٠ = ٤ \times ١٢٠$ ق	إجمالي زمن الوحدات في الشهر
$٩٦٠ = ٢ \times ٤٨٠$ ق	إجمالي زمن الوحدات في ثلاث شهور

أسلوب تنفيذ البرنامج :

يتوقف أسلوب تنفيذ البرنامج على الباحثان والطلاب، وقد اعتمد الباحثان على استخدام الأسلوب المباشر في التنفيذ والذي يعتمد على تفاعل الباحثان وجها لوجه مع الطلاب لتنفيذ وحدات البرنامج الترويحي، فهم المصممون لهذه الوحدات بما تحتويه من أنشطة ترويفية رياضية وفنية وثقافية واجتماعية بصورة تبتث السعادة في نفوس الطلاب.

تقويم البرنامج الترويحي :

يتم التقويم من خلال المعالجات الإحصائية من خلال القياسات القبليّة وتنفيذ البرنامج ثم القياسات البعدية وصولاً إلى تحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج.

الدراسة الإستطلاعية الأولى :

قام الباحثان بإجراء دراسة إستطلاعية على عينة من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا في يوم السبت الموافق ٢٣/١/٢٠٢١م، وهدفت الدراسة الاستطلاعية

إلى تحديد إدمان الهاتف المحمول لدى بعض طلاب جامعة طنطا، وتمثلت اهم النتائج فى وجود مشكلة تواجه هذه العينة متمثلة فى ادمان الهاتف المحمول، وذلك بسبب فقدان السيطرة على الوقت في استخدام الهاتف المحمول، والاعتماد النفسى على استخدام الهاتف المحمول، والمشكلات النفس- اجتماعية لاستخدام الهاتف المحمول.

الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قام الباحثان بإجراء دراسة إستطلاعية وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية لمقياس ادمان الهاتف المحمول، وقد طبق المقياس على عينة قوامها (١٦) طالب من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا، وذلك من المجتمع الأسمى ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك فى الفترة من يوم الثلاثاء ٢٠٢١/٢/١٦م وحتى يوم الخميس ٢٠٢١/٢/٢٥م.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية على ما يلى :

- وضوح العبارات وسهولة الألفاظ.
- تمثيل العبارات لعناصر ادمان الهاتف المحمول لبعض طلاب جامعة طنطا.

الدراسة الإستطلاعية الثالثة :

قام الباحثان بتطبيق وحدتان من وحدات البرنامج فى الاسبوع وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٣/٢م، ويوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٣/٤م، على عينة قوامها (١٦) طالب بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا تم اختيارهم من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف التعرف على ما يلى :

- مدى مناسبة تطبيق أجزاء وحدات البرنامج الترويحي.
- مدى مناسبة توزيع زمن أجزاء وحدات البرنامج.
- مدى ملائمة الأنشطة والألعاب الخاصة بالبرنامج.
- تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق وحدات البرنامج.
- اكتشاف الصعوبات التى قد تواجه تطبيق وحدات البرنامج.

وقد أسفرت الدراسة الإستطلاعية الثالثة عن الآتى :

تم التأكد من مناسبة تطبيق أجزاء وحدات البرنامج الترويحي، ومناسبة الزمن المحدد لكل وحدة، وملائمة الأنشطة والألعاب الخاصة بالبرنامج، وتحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق وحدات البرنامج، وتحديد الصعوبات التى قد تواجه تطبيق وحدات البرنامج وتحديد طرق التغلب عليها.

الدراسة الأساسية :

قام الباحثان بإجراء الدراسة الأساسية في موعدها المحدد مع مراعاة الالتزام بالاطار الزمني للبرنامج ككل وكذلك زمن كل وحدة، مع مراعاة الإجازات الرسمية والاعياد وعدم احتسابها ضمن فترة البرنامج التروحي الأساسية.

القياس القبلي :

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي لعينة البحث الأساسية في مقياس ادمان الهاتف المحمول للعينة قيد البحث في يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٣/١١م قبل تنفيذ البرنامج التروحي.

تطبيق البرنامج التروحي :

بعد تأكد الباحثان من إستكمال كافة الإجراءات لتنفيذ الدراسة الاساسية قام الباحثان بتطبيق البرنامج التروحي على عينة البحث التجريبية، خلال مدة بلغت (٢) شهر، بواقع (٨) أسابيع، على أن يكون تطبيق الوحدات (٣) وحدات في الإِسبوع الواحد، بواقع (٢٤) وحدة خلال فترة التطبيق، وذلك من يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/٣/١٤م وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٥/٢٧م

القياس البعدى :

بعد الإِسبوع الثامن (انتهاء البرنامج التروحي)، قام الباحثان بإجراء القياس البعدى في يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٥/٢٩م، وقد تم على نحو ما تم إجرائه في القياسات القبليّة وبنفس الاسلوب المتبع.

ويوضح جدول (٧) البرنامج الزمني للقياسات والإجراءات في البرنامج التروحي المقترح.

جدول (٧)

البرنامج الزمني للقياسات والإجراءات في البرنامج التروحي المقترح

م	القياسات والإجراءات قيد الدراسة	الفترة الزمنية
١	الدراسة الإستطلاعية الأولى	٢٠٢١/١/٢٣م
٢	الدراسة الإستطلاعية الثانية	٢٠٢١/٢/١٦م وحتى ٢٠٢١/٢/٢٥م
٣	الدراسة الإستطلاعية الثالثة	٢٠٢١/٣/٢م وحتى ٢٠٢١/٣/٤م
٤	القياس القبلي	٢٠٢١/٣/١١م
٥	تنفيذ البرنامج المقترح	٢٠٢١/٣/١٤م وحتى ٢٠٢١/٥/٢٧م
٦	القياس البعدى	٢٠٢١/٥/٢٩م

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحثان برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً واستعاناً
بالأساليب الإحصائية التالية لملائمتها للبحث :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار ت (T.test)
- النسبة المئوية
- معامل الارتباط
- نسبة التحسن

عرض النتائج ومناقشتها:

- عرض النتائج:

سوف يستعرض الباحثان نتائجهم على النحو التالي:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محاور مقياس
إدمان الهاتف المحمول قيد الدراسة ن = ٤٠

م	المحاور	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات		قيمة ت
			س	ع±	س	ع±	س	ع±	
١.	فقدان السيطرة على الوقت في استخدام الهاتف المحمول	درجة	٣٠.٥٣	٣.١٧	١٨.٩٠	٣.٣٠	١١.٦٣	٢.٢٩	٣٢.٠٤
٢.	الاعتماد النفسي على استخدام الهاتف المحمول	درجة	٢٧.٠٣	٣.٠٧	١٧.٣٨	٣.٣٣	٩.٦٥	١.٨٧	٣٢.٥٥
٣.	المشكلات النفس - إجتماعية لاستخدام الهاتف المحمول	درجة	٣٠.٨٥	٣.٢٧	١٨.٩٠	٤.١١	١١.٩٥	٢.٥٨	٢٩.٢٨
	المجموع الكلي للمقياس	درجة	٨٨.٤٠	٥.٧٣	٥٥.١٨	٦.٧٩	٣٣.٢٣	٣.٦٨	٥٧.٠٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٤

يتضح من جدول (٨) أن هناك تأثير إيجابي للبرنامج الترويجي المقترح ووجود فروق
ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في محاور مقياس إدمان الهاتف المحمول
قيد البحث لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية،

حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢٩.٢٨ الي ٥٧.٠٦) وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) التي تساوي (٢.٠٤).

جدول (٩)

النسبة المئوية للتحسن وحجم التأثير في محاور مقياس إدمان الهاتف المحمول قيد الدراسة
ن=٤٠

م	المحاور	وحدة القياس	القياس	القياس	فروق المتوسطات	نسبة التحسن	حجم التأثير
			القبلي	البعدي			
			س	س			
١.	فقدان السيطرة على الوقت في استخدام الهاتف المحمول	درجة	٣٠.٥٣	١٨.٩٠	١١.٦٣	٣٨.٠٩	٣.٥٩
٢.	الاعتماد النفسي على استخدام الهاتف المحمول	درجة	٢٧.٠٣	١٧.٣٨	٩.٦٥	٣٥.٧٠	٢.٩٩
٣.	المشكلات النفس - اجتماعية لاستخدام الهاتف المحمول	درجة	٣٠.٨٥	١٨.٩٠	١١.٩٥	٣٨.٧٤	٣.٠٩
المجموع الكلي للمقياس		درجة	٨٨.٤٠	٥٥.١٨	٣٣.٢٣	٣٧.٥٩	٥.١٠

دلالة حجم التأثير : ٠.٢ : منخفض ٠.٥ : متوسط ٠.٨ : مرتفع

يتضح من جدول (٩) النسبة المئوية للتحسن بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محاور مقياس إدمان الهاتف المحمول قيد الدراسة، حيث كانت أعلى نسبة تحسن في محور المشكلات النفس- اجتماعية لاستخدام الهاتف المحمول، وقدرها (٣٨.٧٤)، وأقل نسبة تحسن كانت في محور الاعتماد النفسي على استخدام الهاتف المحمول، وقدرها (٣٥.٧٠)، وتراوح قيم حجم التأثير للبرنامج الترويجي المقترح (المتغير التجريبي) في المحاور والمجموع الكلي لمقياس إدمان الهاتف المحمول لأفراد العينة قيد الدراسة ما بين (٢.٩٩ الي ٥.١٠) وهي قيم مرتفعة حيث أنها أكبر من (٠.٨) مما يدل على وجود حجم تأثير مرتفع للبرنامج الترويجي على إدمان الهاتف المحمول لأفراد العينة قيد البحث.

مناقشة النتائج:

وتشير نتائج جدول (٨)، جدول (٩) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مقياس ادمان الهاتف المحمول بين متوسط المحاور والمتوسط العام للإستبيان حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر

من قيمة (ت) الجدولية في جميع المحاور، وتراوحت قيمة (ت) بين (٢٩.٢٨٪) كأصغر قيمة في محور المشكلات النفس- إجتماعية لاستخدام الهاتف المحمول، و(٣٢.٥٥٪) كأكبر قيمة في محور الاعتماد النفسي على استخدام الهاتف المحمول، فيما بلغت قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٢.٠٤).

ويرجع الباحثان ذلك التحسن في إدمان الهاتف المحمول لدى مجموعة البحث التجريبية (بعض طلاب الجامعة) كنتيجة للبرنامج الترويحي المقترح المقنن علميا والمطبق على مجموعة البحث التجريبية، وأيضا لإنتظام مجموعة البحث التجريبية على مدار فترة تطبيق البرنامج، حيث أن البرنامج الذي تم وضعه كان هدفة الاساسي الحد من إدمان الهاتف المحمول لدي طلاب الجامعة من خلال البرنامج الترويحي، وتم وضع وحدات البرنامج ومحتواها بصورة تتناسب مع خصائص وإحتياجات الطلاب، وذلك لما يحتويه البرنامج من تنوع وتعدد في استخدام الالعاب والانشطة الترويحية وكذلك مرونتها وسهولة آدائها، بالإضافة إلى استخدام الباحثان للأدوات المتنوعة والوسائل المختلفة أثناء تنفيذ البرنامج ووحداته، وتميز البرنامج الترويحي المقترح بالشمول والتوازن وقدرته على الحد من إدمان الهاتف المحمول لطلاب الجامعة.

وتشير العديد من المراجع مثل مرجع "محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز مصطفى (٢٠٠٩) (٩)، أماني البطرأوي، محمد سلامة (٢٠١٣) (٢)، كمال عبد الحميد إسماعيل" (٢٠١٥) (٧) أن الترويح يسمح للأفراد بإستغلال وقت الفراغ في أنشطة هادفة وبطريقة ملائمة، كما يساعد الترويح على إتاحة الفرص لممارسة أنشطة متنوعة سواء رياضية أو ثقافية أو فنية، بما يناسب الأذواق والقدرات المختلفة، كما يكسب الترويح ببرامجه المختلفة العديد من السمات الإيجابية مثل الصدق والتعاون وانكار الذات والاندماج مع افراد المجتمع. (٩ : ٢١)، (٢ : ١٥)، (٧ : ٤٣)

وتضيف نتائج دراسة "أرتورو جارسيا، إيستر راموس" (Arturo García, Ester ramos) (٢٠١٠) (١٣) أنه لا توجد فروق حسب الجنس في إدمان الهاتف المحمول للطلاب، كما أن الطلاب المدمنين للهاتف المحمول يكونوا عرضة أكثر للشعور بالضيق النفسي، ويميلون للجلوس لفترات طويلة وحيدين.

وتشير دراسة "زهرة عكاشي وآخرون" (Zahra Babadi-Akash, and others) (٢٠١٤)(٢٠) أن طلاب الجامعة المدمنين للهواتف المحمولة يعانون من الوسواس القهري وزيادة معدلات الاكتئاب والحساسية الشخصية، بالإضافة إلى وجود علاقة عكسية بين الصحة النفسية وإدمان الهواتف المحمولة، فكلما زاد إدمان الهاتف المحمول قلت الصحة النفسية.

كما تشير دراسة "فاطمة محمد باشا" (٢٠١٧) (٦) أن البرامج الترويحية تساعد الطلاب على اكتساب المعرفة وتنمية المهارات المختلفة واكتساب خبرات جديدة في الحياة، ولذا يجب الاهتمام بتصميم برامج ترويحية للطلاب لتجديد نشاطهم وتقوية إرادتهم وتنمية روحهم المعنوية وتنشيط العقل.

وتبين دراسة "تدي صبحي سليم" (٢٠١٨)(١١) أن الطلاب في الجامعة يرغبون بممارسة المسابقات والألعاب المائية مثل السباحة وكرة القدم الشاطئية وكرة الطائرة الشاطئية، بهدف تنمية اللياقة البدنية، والاقبال من الإصابة بالأمراض، على أن تكون هذه الأنشطة مناسبة لقدراتهم ورغباتهم وأن ينفذ محتواها من السهل إلى الصعب.

وتوضح دراسة "أسماء محمد غريب" (٢٠١٩) (١) أن طلاب الجامعة يفضلون ممارسة أنشطة الترويح الرياضي والفني والاجتماعي، ولكن نسبة الطلاب الذين يمارسون الأنشطة الترويحية بالجامعة أقل بكثير من الطلاب الغير ممارسين.

كما تشير دراسة "جايو لي وآخرون" (and others Jiayu Li) (٢٠٢١)(١٤) أن الشعور بالوحدة عند طلاب الجامعة يرتبط بشكل إيجابي باستخدامهم للهاتف المحمول لفترات طويلة، مما يزيد من تعرضهم لمخاطر ادمان الهاتف المحمول، كما يجب التدخل بإستراتيجيات متنوعة تهدف إلى التخفيف من استخدام الطلاب للهاتف المحمول.

ويري الباحثان أن البرنامج الترويحي أدي إلى حدوث فروق بين القياسين القبلي والبعدي، وذلك في (فقدان السيطرة على الوقت في استخدام الهاتف المحمول، الاعتماد النفسي على استخدام الهاتف المحمول، المشكلات النفس - اجتماعية لاستخدام الهاتف المحمول) لدي مجموعة البحث التجريبية، مما أدي إلى فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في محاور المقياس، وبذلك تحققت صحة الفرض الذي ينص على توجد فروق ذات

دلالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى إيمان الهاتف المحمول لدى بعض طلاب جامعة طنطا لصالح القياس البعدى من خلال البرنامج الترويجى.

الإستنتاجات :

فى ضوء الأهداف والفروض الخاصة بالبحث واستنادا على الإجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث وما توصل إليه الباحثان من نتائج من خلال التطبيق والمعالجات الإحصائية، قد توصل الباحثان إلى الإستنتاجات التالية :

- أن البرنامج الترويجى المقترح له تأثير إيجابى فى الحد من إيمان الهاتف المحمول لطلاب الجامعة، وذلك بما يحتويه البرنامج الترويجى من ألعاب وأنشطة متنوعة.
- أن نسبة التحسن فى الحد من إيمان الهاتف المحمول بين متوسطى القياس القبلى والقياس البعدى كانت بالنسبة لفقدان السيطرة على الوقت فى استخدام الهاتف المحمول (٣٨.٠٩%)، الاعتماد النفسى على استخدام الهاتف المحمول (٣٥.٧٠%)، المشكلات النفس - اجتماعية لاستخدام الهاتف المحمول (٣٨.٧٤%)، وكانت نسبة التحسن الإجمالية (٣٧.٥٩%).

- التوصيات :

- بناء على الاستنتاجات الخاصة بموضوع البحث يقدم الباحثان التوصيات التالية :
- تطبيق البرنامج الترويجى المقترح على كافة طلاب جامعة طنطا.
- تطبيق البرنامج الترويجى المقترح قيد البحث لدى جامعات جمهورية مصر العربية.
- ضرورة الاهتمام بطلاب الجامعة من خلال توفير برامج ترويجية متنوعة تلائم احتياجاتهم وقدراتهم.
- نشر أهمية البرامج الترويجية بأنواعها المختلفة لطلاب الجامعة لدى المسؤولين.
- إجراء بحوث فى مجال الرياضة بصفة عامة والترويج بصفة خاصة للعمل على حل مشكلات طلاب الجامعة فى جميع الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية.

١١- ندي صبحي سليم: بناء برنامج ترويح مائي للمسابقات والألعاب الرياضية لدى طلاب جامعة المنصورة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٨

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 12- **Adriana Bianchi and James Phillips:** can we call behaviors addictive?, clinical psychologist, Journal of Cyberpsychology & Behavior ,vol 8,iss 1, p.p 44-49, 2005
- 13- **Arturo García, Ester ramos:** Addiction to the Smartphone in High School Students: How It's in Daily Life?, Contend Technology, Vol 13, Issue 2,pp 296-310, 2010
- 14-**Jiayu Li and others:** loneliness and problematic mobile phone use among adolescents during the COVID-19 pandemic: The roles of escape motivation and self-control, Elsevier, Vol 118, p.p 85:106, 2021.
- 15- **kim khang:** self-trait and motivations as antecedents of digital media flow and addiction : the internet, mobile phones, and video games, computer in human behavior, Elsevier, vol 29, iss 6, p.p 416-424, 2013
- 16- **Mariano Cholz:** mobile phone addiction: a point of issue addiction, Wiley Journal ,vol 105, iss(2),p.p 373-376,2010
- 17-**Neil Selwyn, Jesper Aagaard:** Banning mobile phones from classrooms—An opportunity to advance understandings of technology addiction, distraction and cyberbullying, British Journal of Educational Technology, vol 52, issue 1,pp 8-19, 2021.

- 18- **salhan & neghban:** social network on smart phones when mobile phones become addictive, computers in human behavior, Elsevier, vol 29, iss 6, p.p 632-639,2013
- 19- **Yali Zhang and others:** The longitudinal relationship between boredom proneness and mobile phone addiction: Evidence from a cross-lagged model, Evidence from a cross-lagged model. Curr Psychol ,2021.
- 20- **Zahra Babadi-Akashe, and others:** The Relationship between Mental Health and Addiction to Mobile Phones among University Students of Shahrekord, Iran, Addict Health Journal, vol 6, iss 4, p.p 93 – 99, 2014.